



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention



«Lindja: Fillimi i një lidhjeje
familjare të përjetshme»

Informacione për prindërit rreth përgatitjeve
para lindjes, për lindjen dhe javët pasuese



Impressum

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt 2012

Text: Patricia Haller, Anja Jeger, Susanne Staar, Katharina Staehelin, Abteilung Prävention Basel-Stadt und Karin Landolt, gesprächskultur.ch, Winterthur

Redaktion: advocacy ag, Basel / Zürich

Grafik: Ritz & Häfliger, Visuelle Kommunikation, Basel

Fotos: Susi Lindig, Zürich

Përmbajtja

Përgatitja me kohë për lindje _____	3
Kurset përgatitore për lindje _____	3
Përgatitja për lindje për babain dhe vëllezërit e motrat _____	3
Në spital, në shtëpinë për lindje apo në shtëpinë tuaj _____	5
Mbulimi i shpenzimeve nga sigurimi shëndetësor _____	6
Dokumentet e nevojshme kur të shkoni për të lindur _____	7
Çfarë duhet të ketë shtatzëna në çantë kur niset në maternitet _____	8
Blerje të rëndësishme _____	8
Koha pas lindjes _____	9
Ndihma pas lindjes _____	10
Lindja _____	11
Fillimi i lindjes _____	11
Rrjedha e lindjes _____	11
Barnat oksitocike _____	12
Lindja me operacion _____	14
Lehtësimi i dhimbjeve të lindjes _____	14
Orët e para pas lindjes _____	15
Babai në lindje _____	15
Lehonia _____	17
Koha e lehonisë _____	17
Paslindja blu dhe depresioni i lehonave _____	18
Kontrolli te gjinekologjia _____	18
Ushtrimet e pelvikut _____	19
Ushqyerja me gji: praktika ju bën të përsosur _____	20
Alternativat për ushqimin e fëmijës me gji _____	22
Ditët dhe javët e para të foshnjës _____	23
Me fëmijën në shtëpi _____	25
Të qarat dhe piskamat e foshnjës _____	25
Babai është i gjithanshëm _____	26
Të bëhesh prind – të mbetesh çift _____	26
Të bëhesh motër ose vëlla _____	27
Jo të përsosur – por mjaft të mirë _____	28
Adresat _____	29



Përgatitja me kohë për lindje

Së shpejti do të lindë fëmija juaj. Si prindër të ardhshëm ju vijnë mjaft pyetje në kokë shumë kohë para se ta mbani fëmijën tuaj në duar. Në këtë broshurë do të gjeni informacione dhe këshilla mbi atë se çfarë mund të bëni tani për t'u përgatitur mirë për lindjen dhe për javët e para pas lindjes (lehonja).

Kurset përgatitore për lindje

Në kurset përgatitore për lindje prindërit marrin shumë informacione rreth shtatzënisë, lindjes, lehonisë, ushqimit të fëmijës me gji, përkujdesjes për foshnjën, etj. Si një nënë e ardhshme ju do të mësoni për ushtrimet e frymëmarrjes dhe ushtrimet relaksuese, të cilat shërbejnë jo vetëm për mirëqenien tuaj gjatë shtatzënisë, por mund të përdoren në mënyrë të veçantë edhe si një mjet efektiv kundër dhimbjeve të lindjes. Sigurimi shëndetësor i paguan 100 franga për shpenzimet e kursit.

Kurset përgatitore për lindje ofrohen nga mamitë e regjistruara, Klinika Gjinekologjike e Klinikës Universitare në Bazel (Universitätsspital), nga spitali Bethesda (Bethesda-Spital) si dhe nga shtëpia e lindjes në Bazel (Geburtshaus). Kurse për përkujdesjen për foshnjën mund të ndiqni në Familea (ish-Shoqata e Grave të Bazelit-Basler Frauenverein) (shih faqe 30). Kurset ju mundësojnë gjithashtu t'i shkëmbeni përvojat me prindërit e tjerë.

Përgatitja për lindjen për babain dhe vëllezërit e motrat

Shumë kurse përgatitore për lindje mund të ndiqen së bashku nga të dy prindërit. Disa institucione dhe disa mami private gjithashtu ofrojnë edhe kurse për prindër që e flasin një gjuhë të huaj.



Për babain e ardhshëm, veçanërisht në fillim të shtatzënisë, ndryshimet që do të pasojnë janë ende të paqarta. Mirëpo shumë baballarë informohen me interesim të madh për zhvillimin e fëmijës së palindur; në lidhje me këtë temë ka shumë literaturë me informacione të qarta dhe faqe interesante të internetit. Trajtimi i kësaj teme mund t'ju ndihmojë si baba për t'u ballafaquar me rolin tuaj të ri dhe për të filluar të mendoni rreth asaj se si dëshironi dhe si mund të kontribuoni në të ardhmen për përkujdesjen për fëmijën.

Informohuni te punëdhënësi juaj, sa ditë pushim (pushim i atësisë) ju takojnë. Gjithashtu mendoni edhe rreth asaj se a mund ta merrni pushimin vjetor për kohën pas lindjes. Nëse keni mundësi që gjatë ditëve të para apo gjatë javëve të para pas lindjes të qëndroni në shtëpi, atëherë mund të kaloni shumë kohë me fëmijën tuaj, të njiheni me atë dhe mund t'ia lehtësoni punët nënës.

Nëse ju dhe partnerja juaj nuk jeni të martuar, atëherë rekomandohet që me kohë ta bëni kërkesën për njohjen e atësisë në zyrën e gjendjes civile në qytetin tuaj (shih faqe 32).

Sillni idetë tuaja edhe gjatë rregullimit të dhomës së fëmijëve ose ndihmoni gjatë përzgjedhjes së karrocës për fëmijë. Ose ju e merrni përsipër ta

formuloni tekstin për lajmërimin e lindjes në gazetë. Në këtë mënyrë ju që tani mund ta merrni përgjegjësinë për fëmijën tuaj, mund ta ndihmoni partnerin tuaj dhe në këtë mënyrë do ta përballoni më lehtë ndryshimin që e sjell fëmija në jetën tuaj.

Nëse ju tashmë keni fëmijë, ata duhet ta ndiejnë se janë dhe do të mbeten një pjesë e rëndësishme e familjes. Shpjegoni fëmijës tuaj si rritet foshnja në barkun e nënës dhe rreth ardhjes së foshnjës në jetë. Gjithashtu bisedoni edhe për faktin se pas lindjes së foshnjës ju do të keni shumë punë rreth përkujdesjes për foshnjën. Ekzistojnë shumë libra të mrekullueshëm për fëmijë ku shpjegohen këto tema në mënyrë mjaft të qartë. Përfshini edhe vëllain ose motrën e foshnjës në përgatitjet për fëmijën e ardhshëm; ndoshta e lejoni ta zgjedhë një lodër pelushi apo lodra me shumë ngjyra, të cilat rrinë varur mbi tryezën për ndërrimin e pelenave.

Në spital, në shtëpinë e lindjes apo në shtëpinë tuaj

Ju mund të lindni në një spital, në një shtëpi të lindjes ose në shtëpinë tuaj. Nëse dëshironi, gjatë ditëve të para pas lindjes ju mund të qëndroni në spital. Nëse gjithçka shkon mirë, ju mund të shkoni në shtëpi vetëm disa orë pas lindjes. Gjinekologu/-ia ose mamia juaj mund t'ju japin informacione të dobishme dhe adresa kontaktuese. Spitalet dhe shtëpitë e lindjes gjithashtu ofrojnë rregullisht takime informative. Gjinekologia juaj zakonisht e lajmëron paraprakisht spitalin për lindjen tuaj.

Shumica e fëmijëve lindin me lindje natyrale përmes vagjinës; kjo lindje quhet lindje spontane. Kemi pozicione të ndryshme të lindjes (në këmbë, shtrirë, ulur në një stol për lindje ose në ujë - vaska për lindje), të cilat është mirë t'i provoni para lindjes nën mbikëqyrjen e një mamie, në mënyrë që ta gjeni pozicionin më të përshtatshëm për lindje. Gjithashtu ka mënyra të ndryshme për lehtësimin e dhimbjeve. Më shumë informacione mund të gjeni në faqen 14.

Në situata të caktuara gjinekologia do t'ju rekomandojë të lindni me operacion (prerje cezariane), sidomos nëse ajo i frikësohet komplikimeve gjatë lindjes. Për më shumë informacione në lidhje me prerjen cezariane shih faqe 14.

Në klinikën gjinekologjike të Klinikës Universitare në Bazel gjatë lindjes ju do të ndihmoheni nga një ekip i mamive dhe mjekëve. Në kuadër të Klinikës Gjinekologjike funksionon edhe një repart i Klinikës Pediatrike (UKBB) për foshnjat e porsalindura dhe të parakohshme, ku trajtohen foshnjat e sapolindura që janë të sëmura. Në Spitalin Bethesda ju shoqëroheni nga një ekip i mamive dhe nga gjinekologia, e cila është kujdesur për ju gjatë shtatzënisë. Nëse ju e keni një mami të pavaruar që ka kontratë me spitalin (Beleghebamme), ajo mund ta kryejë një pjesë të kontrolleve gjatë shtatzënisë si dhe mund t'ju ndihmojë gjatë lindjes.

Nëse dëshironi gjatë lindjes mund t'ju shoqërojë dikush; kjo është e zakonshme në Zvicër dhe kuptohet vetvetiu. Mendoni mirë se kë dëshironi ta keni pranë gjatë lindjes dhe diskutoni me këtë person për dëshirën tuaj.

Mbulimi i shpenzimeve nga sigurimi shëndetësor

Të gjithë personat që banojnë në Zvicër duhet të jenë të siguruar kundër sëmundjeve dhe aksidenteve. Ky sigurim bazë shëndetësor i përfshin për të gjithë personat shërbimet e njëjta. Shpenzimet e lindjes i merr përsipër përgjithësisht sigurimi bazë, pa vetëpjesëmarrje dhe nuk paguani Franchise. Sigurimi bazë i mbulon shpenzimet për qëndrim në spital në repartin e përgjithshëm, për aq kohë sa është e nevojshme nga aspekti mjekësor. Llogaritni me një qëndrim prej 3 deri 4 ditë në qoftë se nuk keni probleme specifike mjekësore. Shpenzimet për një dhomë të vetme ose dhomë të familjes zakonisht paguhen nga sigurimi shëndetësor vetëm nëse ju e keni një sigurim shtesë përkatës për një shërbim të tillë. Nëse dëshironi të lindni jashtë kantonit tuaj, informohuni te sigurimi juaj shëndetësor se a do të keni në këtë rast shpenzime shtesë.

Nëse prindërit dëshirojnë ta bëjnë një sigurim shtesë për fëmijën e tyre, atëherë kjo duhet të bëhet para lindjes. Më vonë mund të jetë vështirë për ta bërë një sigurim shtesë, nëse fëmija sëmuret pas lindjes. Kërkesën për sigurimin e detyrueshëm bazë shëndetësor për fëmijën e ardhshëm mund ta bëni menjëherë ose më vonë, sepse fëmija i porsalindur është përkohësisht i siguruar te sigurimi i nënës.

Dokumentet e nevojshme kur të shkoni për të lindur

Qytetarët zviceranë
• Certifikata familjare zvicerane
• Nëse nuk banoni në Bazël: Certifikata e vendbanimit e të dy prindërve (kur të shkoni për të lindur nuk duhet të jetë më e vjetër se gjashtë javë)
Njëri prind ka shtetësi të huaj
• Certifikata familjare zvicerane
• Nëse jeni martuar jashtë Zvicrës: dokumentet ndërkombëtare për martesën, certifikata e lindjes me emrat e prindërve
• Kopjet e pasaportave të të dy prindërve
• Nëse nuk banoni në Bazël: Certifikata e vendbanimit e të dy prindërve (kur të shkoni për të lindur nuk duhet të jetë më e vjetër se gjashtë javë)
Të dy prindërit kanë shtetësi të huaj
• Dokumentet ndërkombëtare për martesën
• Certifikata e lindjes me emrat e prindërve
• Nëse nuk banoni në Bazël: Certifikata e vendbanimit e të dy prindërve (kur të shkoni për të lindur nuk duhet të jetë më e vjetër se gjashtë javë)
Nënat e pamartuara
• Certifikata e gjendjes civile
• Kopja e pasaportës e të dy prindërve
• Njohja e atësisë
• Nëse nuk banoni në Bazël: Certifikata e vendbanimit e të dy prindërve (kur të shkoni për të lindur nuk duhet të jetë më e vjetër se gjashtë javë)

Ju gjithashtu duhet t'i keni me vete edhe dokumentet mjekësore të gjinekologes tuaj (kartën e lindjes dhe/ose raportin mjekësor). Gjithashtu duhet ta merrni me vete nëse e keni edhe librezën e vaksinimit dhe të grupit të gjakut. Mos e harroni kartelën ku duhet ta shkruani emrin (Namenskarte) për fëmijën tuaj.

Çfarë duhet të ketë shtatzëna në çantë kur nisat në maternitet

Është mirë që me kohë ta bëni gati çantën që do ta merrni me vete gjatë qëndrimit tuaj në spital. Ju nevojiten një palë pizhame, të cilat mund të shpërthkohen lehtë për t'i dhënë gji fëmijës, pantallona sportive, fanella me mëngë të shkurtra, pantofla, artikuj tualeti dhe të gjitha ilaçet që i merrni rregullisht. Mos i harroni edhe rrobat që dëshironi t'i vishni kur të dilni nga spitali.

Gjatë qëndrimit në spital ose në një shtëpi të lindjes do të pajiseni me rrobat e nevojshme për foshnjën dhe me pelena. Por për rrugë për në shtëpi me vete duhet të keni rroba për foshnjën tuaj dhe një kapelë (madhësia nr. 56). Varësisht si do të shkoni në shtëpi: në këmbë ose me makinë, në ditën që do të dilni nga spitali duhet ta keni një karrocë për fëmijë, një mbështjellëse për fëmijë ose një ndenjësë fëmijësh për makinën.

Blerje të rëndësishme

Disa gjëra mund t'i bleni edhe para lindjes: do t'ju nevojiten peceta/kompresa për gjinj, çaj për nënat që i japin gji fëmijës si dhe vata higjienike për sekrecionin vagjinal. Jelekun për gjidhënje (Still-BH) blejeni më mirë pas lindjes, kur prodhimi i qumështit të jetë stabilizuar dhe madhësia e gjirit nuk ndryshon shumë.

Po fëmijës çfarë i nevojitet? Një krevat i vogël, një djep apo një kosh gjumi dhe pelenat. Pastaj edhe paliçetat, kominoshet dhe një tryezë për ndërrimin e pelenave, ku mund ta ndërroni fëmijën sigurt. Një karrocë fëmijësh dhe/ose një mbështjellëse për shëtitje dhe një ndenjësë fëmijësh për makinën. Gjërat e lartpërmenduarat nuk duhet të jenë të reja, por mund t'i bleni për shembull në panairë veshjesh për fëmijë (Kinderkleiderbörse). Gjithashtu do t'ju nevojitet një biberon dhe shishe për foshnja, dhe rekomandohet ta bleni një termometër dixhital. Ia vlen të keni rezerva ushqimore në shtëpi dhe eventualisht edhe të gatvani paraprakisht ushqime dhe t'i ngrini pastaj në frigorifer.

Koha pas lindjes

Lindja dhe ndryshimet hormonale që e përcjellin lindjen janë një ngarkesë e madhe për trupin e gruas. Do t'ju nevojitet kohë për ta marrë veten pas lindjes. Edhe përkujdesja për fëmijën e sapolindur është një detyrë e vështirë dhe nganjëherë edhe e mundimshme. Veç kësaj bebet gjatë tre muajve të parë zakonisht nuk flejnë ende pa ndërprerje. Nëse babai gjatë ditëve ose javëve të para pas lindjes qëndron në shtëpi, atëherë ju mund t'i ndani detyrat dhe ta gjeni së bashku mënyrën se si mund ta organizoni më së miri jetën e re familjare. Javët e para pas lindjes janë shumë intensive dhe nuk duhet t'i përballoni vetëm. Mendoni qysh para lindjes se kush mund t'ju ndihmojë ju dhe babain. Organizojeni me kohë një mami private, e cila pas qëndrimit tuaj në spital do të përkujdeset për ju në shtëpinë tuaj. Pranojeni ndihmën e familjes, miqve dhe të afërmeve. Nëse nuk keni partner, është shumë me rëndësi që t'ju ndihmojnë miqtë apo të afërmit. Mos druani për t'i pyetur të afërmit ose miqtë se a mund t'ju ndihmojnë p.sh. të bëjnë pazarin,

t'ju sjellin diçka për të ngrënë, t'ju lajnë rrobat ose thjesht t'ju shoqërojnë gjatë një shëtitjeje. Nëse për arsye mjekësore ju nevojitet ndihmë, atëherë



gjinekologia mund të porosisë për ju asistencë shtesë për kryerjen e punëve të shtëpisë nga Spitex-i. Mirëpo shpenzimet për shërbimet e Spitex-it nuk mbulohen nga sigurimi bazë. Informohuni te sigurimi juaj shëndetësor se cilat shpenzime i mbulon sigurimi shtesë (shih faqe 6).

Ndihma pas lindjes

Pa marrë parasysh se si do të lindni dhe ku do të lindni ju keni të drejtë për përkujdesje nga një mami në shtëpi. Ajo ju ndihmon gjatë dhënies gjii fëmijës, e kontrollon rikthimin e mitrës në përmasat që kishte para shtatzënisë dhe ju jep këshilla rreth kujdesit për beben. Sigurimi shëndetësor i paguan shpenzimet për vizitat e mamisë deri 10 ditë pas lindjes. Në rrethana të veçanta gjinekologia edhe pas këtij afati mund të kërkojë vazhdimin e përkujdesjes nga mamia. Kontaktojeni një mami të regjistruar qysh para lindjes, në mënyrë që ta gjeni dikë që ka kohë për ju.

Ndihmë për probleme rreth të ushyerit me gjii, për netët pa gjumë ose për kujdesin për beben prindërit mund të marrin nga gjinekologia, nga këshillimoret për nëna dhe baballarë në lagjen tuaj ose nga ekspertja për gjidhënie. Ofertat e këshillimoreve për nëna dhe baballarë janë falas dhe ju mund të këshilloheni në shtëpinë tuaj, në këshillimore ose përmes telefonit. Edhe këshillimet për gjidhënie nga një këshilltare për gjidhënie janë falas, eventualisht këshilltaret mund të vijnë edhe në shtëpinë tuaj (shih faqe 31). Për çështjet në lidhje me shëndetin dhe kujdesin e fëmijës tuaj, ju mund të kontaktoni gjithashtu mjekun/mjekën tuaj të fëmijëve. Është mirë që qysh para lindjes ta zgjidhni një mjek për fëmijë – më së miri në afërsi të shtëpisë tuaj (shih faqe 30).

Lindja

Të gjitha përgatitjet janë bërë tashmë për ditën e lindjes. Por si rrjedh në të vërtetë lindja? Më poshtë ju dhe partneri juaj do t'i gjeni informacionet më të rëndësishme për këtë temë.

Fillimi i lindjes

Kontraksionet (dhimbjet) janë shumicën e herave shenjat e para që tregojnë se lindja pritet së shpejti: ju ndjeni therrje në shpinë, dhimbje të lehta menstruale ose një forcim të barkut. Kur të afrohet momenti i lindjes ndoshta do të keni pak sekrecione, të cilat mund të përmbajnë sasi të vogël të gjakut. Sapo të fillojnë kontraksionet e rregullta dhe me dhimbje duhet ta kontaktoni me telefon spitalin, gjinekologjen ose maminë tuaj. Kontraksionet e rregullta zakonisht zgjasin 20 deri 60 sekonda dhe përsëriten çdo 5 deri 7 minuta.

Mirëpo në rast se:

- plasin ujërat, pra fillon të dalë lëngu amniotik
- nga vagjina rrjedh gjak
- keni dhimbje koke të pazakonta ose dhimbje në pjesën e epërme të barkut apo
- e ndjeni pak ose nuk e ndjeni fare fëmijën, atëherë duhet të shkoni në kilinikë edhe pa filluar kontraksionet e rregullta.

Ju lutemi të telefononi në spital para se të shkoni për të lindur.

Rrjedha e lindjes

Pasi të shtroheni në spital fillimisht bëhet ekzaminimi i rrahjeve të zemrës së fëmijës dhe i kontraksioneve tuaja me kardiotokograf (CTG). Në këtë mënyrë mund të zbulohet me kohë ndonjë situatë e rrezikshme për foshnjën që eventualisht mund të paraqitet gjatë lindjes.

Kontraksionet (dhimbjet) e shpeshtuara e mundësojnë hapjen e qafës së mitrës dhe foshnja rrëshqet gjithnjë e më thellë në pelvik. Në këtë fazë

shpesh pëlçet qeska amniotike (plasja e ujërave) dhe lëngu amniotik del përmes vagjinës.

Nganjëherë qeska amniotike duhet të hapet nga mamia dhe kjo shkakton dhimbje. Kjo e ashtuquajtur “fazë e hapjes së mitrës” te femrat që linden për herë të parë zgjat tetë deri dymbëdhjetë orë, te femrat që linden përsëri kjo fazë zgjat zakonisht më pak. Pasi të jetë hapur tërësisht qafa e mitrës dhe koka e bebes të ketë mbërritur te pelviku, nëna duhet aktivisht ta shtyjë foshnjën poshtë.

Nganjëherë paraqiten situata në të cilat fëmija duhet të lind shpejt. Në këtë fazë herë-herë nevojiten masa asistuese si për shembull përdorimi i pinjollës (filxhan thithjeje që i bashkangjitet kokës së fëmijës) ose i pincës, për t’i ndihmuar bebes dhe nënës. Pas lindjes së fëmijës kontraksionet zgjasin edhe për një kohë të shkurtër derisa të dalë jashtë placenta. Pasi të ketë dalë placenta lindja konsiderohet e kryer.

Gjatë lindjes indet e vagjinës dhe regjioni rreth vagjinës zgjerohen shumë dhe kjo mund të shkaktojë të çara të vogla ose lëndime. Që mos të vijë deri te ndonjë çarje e madhe në zonën mes hapjes vagjinale dhe anusit nganjëherë bëhet e ashtuquajtura epiziotomi (prerja në perineum). Meqë kjo prerje ndërmerret gjatë kontraksioneve shtyrëse shtatzëna nuk ndjen asgjë. Çarjet e mëdha dhe prerjet duhet të qepen pas lindjes. Në përgjithësi këto lëndime shërohen shumë shpejt dhe mirë.

Barnat oksitocike (për iniciimin e lindjes së vonuar)

Në situatat e mëposhtme lindja mund të inicohet përmes dhënies së ilaçeve (oksitocike) që e iniciojnë lindjen:

- Nëse lindja vonohet më shumë se 7 deri 11 ditë
- Nëse nënës i kanoset helmimi gjatë shtatzënisë (eklampsia)
- Nëse ka pak ujë amniotik
- Nëse fëmija nuk rritet më.

Nëse shtatzënia ka kaluar pa komplikime dhe pritet një lindje pa rreziqe, atëherë mamia respektivisht ekipi i mjekëve nuk do të ndërhyjnë në rrjedhën natyrore të lindjes. Mirëpo në raste individuale kontraksionet



(dhimbjet) mund të jenë të dobëta, kështu që duhet të përdoren ilaçe oksitocike, me qëllim që lindja të vazhdojë më tej.

Lindja me operacion cezarian

Nëse nuk mund të bëhet lindja normale ose nëse ekziston një rrezik i lartë për nënën dhe fëmijën, atëherë lindja bëhet me operacion - prerje cezariane (sectio). Prerja cezariane kryhet rreth një javë para terminit të llogaritur të lindjes.

Nëse lindja me prerje cezariane nuk bëhet për arsye mjekësore, por me kërkesën e shtatzënë, në këtë rast kemi të bëjmë me prerje cezariane të dëshiruar. Në vitet e fundit kërkesa për lindje me operacion është rritur, meqë femrat mendojnë se kjo lindje është më e sigurt për fëmijën dhe shoqërohet me më pak dhimbje për ato vetë. Nga aspekti mjekësor nuk ka dëshmi për vështirësi më të mëdha gjatë lindjes natyrore, në rast se fëmija dhe nëna që lind mbikëqyren si duhet.

Në qoftë se gjatë lindjes paraqiten probleme të cilat e rrezikojnë nënën apo fëmijën, duhet në rrethana të caktuara të bëhet urgjentisht operacioni cezarian. Spitalet janë të përgatitura mirë për këto intervenime dhe në rast nevojë mund të veprohet shumë shpejt.

Lehtësimi i dhimbjeve të lindjes

Dhimbjet e lindjes mund të zvogëlohen nëse bëni banjë të nxehtë, nëse lëvizni dhe e ndërroni pozitën, me masazha, me barna antispazmodike, me akupunkturë, homeopati dhe me terapi aromatike. Nëse këto masa nuk janë të mjaftueshme, dhimbjet e lindjes mund të lehtësohen edhe me ndihmën e anestezisë peridurale (PDA). Në këtë rast injektohet një mjet për mpirje dhe një ilaç kundër dhimbjeve në shtyllën kurrizore në pjesën e ijeve. Nga pjesa e barkut e teposhtë shtatzëna ndjen shumë pak dhimbje apo edhe nuk ndjen më fare dhimbje, mirëpo ajo e përjeton lindjen me vetëdije të plotë.

Orët e para pas lindjes

Pasi të ketë lindur fëmija bëhet prerja e kordonit të kërthizës. Pastaj foshnja vendoset mbi bark të nënës dhe mbulohet me pelena të ngrohta. Tash keni kohë ta shikoni njëri-tjetrin dhe të njiheni me njëri-tjetrin. Ndoshta foshnja do ta kërkojë vetë gjirin dhe do të fillojë të thithë, nëse jo atëherë do t'i ndihmojë mamia juaj. Gjatë kontrollit të parë të foshnjës mund ta mbani atë në krah. Pastaj do të bëhet matja e peshës dhe gjatësisë së foshnjës.

Babai në lindje

Shumica e baballarëve të ardhshëm dëshirojnë të marrin pjesë në lindjen e fëmijës së tyre. Me këtë rast baballarët shpesh nuk e ndiejnë veten mirë meqë ata mund të kontribuojnë shumë pak për një lindje të suksesshme. Mirëpo prania e një personi të besueshëm mund të jetë shumë e rëndësishme për femrën dhe i ndihmon asaj që të relaksohet ndërmjet kontraksioneve (dhimbjeve). Veç kësaj partneri mund të marrë pjesë aktivisht në lehtësimin e dhimbjeve duke i ndihmuar shtatzënës për ta gjetur pozitën më lehtësuese, duke i bërë masazh ose duke i zbatuar bashkërisht teknikat e frymëmarrjes që i kanë mësuar të dy në kursin përgatitor për lindje. Gjatë fazës së daljes së foshnjës ai nën udhëheqjen e mamisë mund ta motivojë shtatzënë të shtyjë foshnjën dhe pas lindjes mund ta presë kordonin e kërthizës.

Në përgjithësi partneri mund të marrë pjesë edhe në lindje me operacion cezarian.





Lehonia

Me lindjen e fëmijës ndryshon jeta e prindërve tërësisht. Shijoni momentet e lumturisë dhe të ngrohtësisë. Për fëmijën afërsia trupore dhe kontakti lëkurë me lëkurë janë shumë të rëndësishme. Ai do ta dëgjojë me vëmendje zërin tuaj; duhet t'i flisni fëmijës, t'i këndonit dhe t'i buzëqeshni. Mos u frikoni se do ta llastoni fëmijën përmes ngrohtësisë tuaj. Duhet të keni durim për ta njohur njëri-tjetrin; edhe ndjenjat e nënës dhe të babait duhet të zhvillohen. Shpejt do ta mësoni se si reagon foshnja juaj dhe për çfarë ka nevojë.

Në të njëjtën kohë prindërit bëhen të vetëdijshëm edhe për përgjegjësinë e tyre të madhe dhe kanë shumë pyetje në lidhje me shëndetin dhe zhvillimin e fëmijës. Ndoshta shumë gjëra nuk funksionojnë ashtu si i keni paramenduar; duhet të jeni të durueshëm me njëri-tjetrin dhe me foshnjën. Të jesh prind do të thotë të përjetosh shumë surpriza.

Si prindër të rinj ju sigurisht do të keni shumë vizita nga anëtarët e familjes dhe nga miqtë, të cilët gëzohen bashkë me ju për lindjen e fëmijës. Shijoni vizitat nëse janë të mirëseardhura për ju. Nëse bëhet tepër për ju, mos ngurroni ta shprehni këtë. Ndoshta ju si nënë mund të jeni shumë kohë vetëm me foshnjën dhe ndjeheni e izoluar; caktoni ndonjë termin me një nënë tjetër të re ose vizitoni një vendtakim për nënat me foshnja (Babytreff) në një qendër familjare.

Koha e lehonisë

Lehonia është periudha pas lindjes e cila zgjat gjashtë deri tetë javë. Më parë nënat e reja vërtet kohën pas lindjes e kanë kaluar në shtrat. Sot koha e lehonisë do të thotë që nëna duhet të jetë e kujdesshme me vetveten dhe duhet të gjejë kohë për t'u çlodhur.

Plagët e lindjes e bëjnë pak të vështirë uljen, shkuarjen në tualet dhe larjen nën dush gjatë ditëve të para pas lindjes. Përmes shkëputjes së placentës në mitër krijohet një plagë e madhe, e cila shkakton gjakderdhje të ngjashme me menstruacionet. Ky sekrecion në javët e para pas lindjes është ngjyrë kafe dhe më vonë vjen duke u çelur në ngjyrë të verdhë në të bardhë. Përdorni kompresa (jo tampona) dhe ndërroni ato shpesh. Nëse sekrecioni papritmas ka erë të keqe, nëse keni sërish gjakderdhje të madhe ose keni ethe, atëherë duhet të kontrolloheni te mjeku.

Paslindja blu dhe depresioni i lehonisë

Shumë gra në ditët e para pas lindjes përjetojnë ndryshime të theksuara të humorit dhe ndjenja trishtimi. Kjo ndodh për shkak të lodhjes dhe ndryshimeve hormonale që ndodhin. Një gjendje e tillë quhet paslindja blu. Kjo zakonisht largohet pas një kohe të shkurtër dhe nuk ka nevojë të kurohet.

Paslindja blu nuk duhet të ngatërrohet me depresionin e lehonisë (depresioni postpartal), i cili zakonisht shfaqet më vonë – disa javë deri në një vit pas lindjes – dhe zgjat një kohë të gjatë. Merrni me seriozitet shenjat e tilla të depresionit si pagjumësia, mungesa e energjisë, nervozizmi, mërzia apo pakënaqësia dhe bisedoni me partnerin tuaj ose me ndonjë mike për këtë çështje. Për t'i dalluar simptomat e depresionit nga një lodhje «normale» këshillohet që pas lindjes të flisni me gjinekologun tuaj, me maminë apo me këshilltaren e nënave në lidhje me këtë. Depresionet postpartale mund dhe duhet të kurohen. Nganjëherë duhet të merren barna, por kjo nuk do të thotë se duhet ta ndërpreni ushqyerjen me gji.

Kontrolli te gjinekologia

Rreth gjashtë javë pas lindjes duhet të bëhet kontrolli i parë te gjinekologia. Më së miri është ta caktoni terminin sapo të dilni nga klinika apo shtëpia e lindjes.

Gjinekologia do ta kontrollojë mitrën, lëndimet e lindjes dhe gjinjtë. Deri në këtë kohë mitra juaj është rikthyer tërësisht në përmasat që i kishte para lindjes. Edhe pse menstruacionet shpesh nuk vijnë për shkak se i jepni gji fëmijës, kjo nuk është mbrojtje nga një shtatzëni e re. Prandaj gjinekologia juaj do të bisedojë me ju për mundësitë e parandalimit të shtatzënisë.

Zakonisht ju vetë e caktoni momentin e kontaktit të parë seksual. Nga aspekti mjekësor nuk ka ndonjë rekomandim se kur është momenti i duhur për këtë. Por për aq kohë sa keni sekrecion hemorragjik vaginal dhe plagët e lindjes nuk janë shëruar, ju duhet t'i shmangni marrëdhëniet seksuale.

Cikli i rregullt menstrual pas lindjes nuk fillon njësoj te të gjitha nënat e reja. Te nënat që nuk e ushqejnë fëmijën me gji menstruacionet vijnë përafërsisht gjashtë deri dhjetë javë pas lindjes. Te nënat që e ushqejnë fëmijën me gji menstruacionet vijnë shumicën e herave kur ato nuk e ushqejnë fëmijën vetëm me gji dhe kur distancat kohore mes racioneve të ushqimit me gji bëhen më të mëdha.

Ushtrimet e pelvikut (Ushtrimet Kegel)

Gjatë shtatzënisë dhe lindjes muskujt e pelvikut (baza e legenit) zgjerohen mjaft shumë. Pas lindjes duhet të forcohet sërish muskulatura e dobësuar. Ju mund ta bëni këtë vetë duke bërë ushtrime të caktuara ose në të ashtuquajturat kurse të rimëkëmbjes (Rückbildungskurse). Kurset e rimëkëmbjes fillojnë më së shpejti gjashtë javë pas lindjes dhe ofrojnë një mundësi të mirë për t'u njoftuar me gra që ndodhen në një situatë të ngjashme jetësore. Pyeteni maminë tuaj ose gjinekologun për adresat e këtyre kurseve.

Mos ngritni pesha të rënda gjatë punëve të përditshme. Pelvikun mund ta çlodhni duke u ulur anash dhe duke u shtrirë në krah dhe në këtë pozitë i jepni gji fëmijës. Kur kolliteni, teshtitni apo qeshni duhet ta shtrëngoni me vetëdije pelvikun. Gjatë gjashtë javëve të para pas lindjes nuk duhet të bëni sport. Por shëtitjet në ajër të pastër janë të shëndetshme.

Ushqyerja me gji: praktika ju bën të përsosur

Vetëm disa orë pas lindjes gjiri fillon të prodhojë një lloj qumështi që quhet kulloshtër (kolostrum), e cila përmban substanca të rëndësishme për mbrojtje kundër sëmundjeve. Qumështi i mirëfilltë fillon të vijë një deri tri ditë pas lindjes dhe mund të shoqërohet me dhimbje. Në këtë rast duhet t'i jepni më shpesh gji fëmijës dhe të përdorni kompresë të ngrohta para dhënies gji fëmijës dhe kompresë të ftohta pasi ta keni ushqyer fëmijën me gji.

Mamia juaj ose infermiera në spital do t'ju tregojë pozitat e ndryshme dhe teknikat për vendosjen e fëmijës në gji. Duhet t'i përshtateni ritmit të pirjes së fëmijës dhe ushqejeni fëmijën tuaj me gji sa herë që ka uri. Nesë fëmija juaj i mbush rregullisht pelenat plot dhe pasi t'i jepni gji është i relaksuar, atëherë mund të supozoni se foshnja është duke pirë mjaft qumësht.

Qumështi i nënës është ushqimi më i mirë për foshnja dhe gjithashtu përmban substanca mbrojtëse kundër sëmundjeve. Në katër deri gjashtë muajt e parë foshnja nuk ka nevojë për ushqim tjetër. Për nënën ushqimi i ekuilibruar me produkte ushqimore që kanë shumë vitamina dhe kripëra minerale është shumë i rëndësishëm. Produkte ushqimore të tilla janë frutat, perimet, sallatat, ushqimet me origjinë nga drithërat dhe produktet e qumështit. Shmangni alkoolin dhe duhanin dhe përdorni vetëm pije që përmbajnë pak kafeinë. Ilaçet duhet t'i përdorni vetëm sipas udhëzimeve të mjekut. Nuk preferohet të bëni dietë dobësuese gjatë kohës që e ushqeni fëmijën me gji.

A keni tepër shumë qumësht apo shumë pak dhe/ose a ju dhembin gjinjtë? Prodhimi i qumështit shpesh i përshtatet ritmit të të ushqyerit të rregullt të fëmijës me gji. Çaji special për nënat që e ushqejnë fëmijën me gji (Stilltee), të cilin mund ta gjeni nëpër drogeri ose farmaci, mund ta ndihmojë stimulimin e prodhimit të qumështit. Gjithashtu duhet të kujdeseni që të pini mjaft lëngje dhe mos e stërmundoni veten fizikisht. Në rastet kur prodhoni shumë qumësht, kur i keni të lënduar thithat e gjirit ose kur fillon pezmatimi i gjirit, ndihmë mund të merrni nga mamia, këshillimorja për gjidhënie dhe këshillimorja për nëna dhe baballarë. Ushqyerja me gji duhet të praktikohet, duhet të jeni e durueshme me veten dhe me fëmijën nëse gjidhënia nuk funksionon menjëherë.



Alternativat për ushqimin me gji

Nëse nuk mund ta ushqeni fëmijën me gji ose nëse nuk dëshironi ta ushqeni me gji ka mjaft shumë produkte që e zëvendësojnë qumështin e nënës (qumështi i fillimit ose qumështi hypoallergen (HA-Milch)) për foshnjat që janë të rrezikuara nga alergjia. Këto produkte i gjeni për shembull në barnatore, në drogeri ose në dyqane të shitjes me pakicë. Përgatitja bëhet sipas udhëzimeve të shënuara në paketim. Është me rëndësi që shishja që ia jepni foshnjës mos të jetë as shumë e nxehtë as shumë e ftohtë. Kontrolloni temperaturën duke e hedhur një sasi të vogël të lëngut që gjendet në shishe mbi anën e brendshme të parakrahut tuaj.



Ditët dhe javët e para të foshnjës

Në ditët e para pas lindjes foshnjës i bëhet një kontroll i hollësishëm nga një pediatër ose pediatre. Në fillim fëmijës tuaj i matet pesha çdo ditë. Është krejtësisht normale që fëmija gjatë ditëve të para humb në peshë. Pas pak ditësh fëmija do të fitojë sërish në peshë.

Ngjyra e lëkurës te disa foshnja në ditët e para pas lindjes merr ngjyrë të verdhë (verdhëza); në rast se ky ndryshim i ngjyrës së lëkurës është i theksuar, mamia ose personeli në spital do të bëjnë kontrolle të mëtejshme të foshnjës. Gjithashtu fëmija i porsalindur do të testohet për ndonjë çrregullim metabolik (Guthrie-Test); me këtë rast nga thembra e foshnjës do të merret pak gjak. Veç kësaj fëmijës i bëhet edhe testi i dëgjimit për ta vërtetuar a dëgjon mirë.

Pak orë pas lindjes fëmija juaj e merr një dozë vitaminë K, e cila e pengon gjakderdhjen e brendshme. Dhënia e kësaj vitamine do të përsëritet dy herë gjatë katër javëve të para pas lindjes derisa zorrët e pazhvilluara dhe mëlçia e pazhvilluar e fëmijës së porsalindur ta absorbojnë dhe përpunojnë më mirë vitaminën K.



Me foshnjën në shtëpi

Pjesën më të madhe të kohës foshnja do ta kalojë duke fjetur dhe duke pirë. Por nevojat për gjumë janë të ndryshme: disa fëmijë flejnë deri 20 orë në ditë, disave u mjaftojnë 12 orë në ditë. Foshnja duhet të shtrihet pa jastëk në shpinë në një thes gjumi dhe temperatura e dhomës duhet të jetë mes 18 deri 20 gradë celsius. Gjatë përkujdesjes që ia bëni foshnjës ju si prind keni kohë për të luajtur me fëmijën tuaj dhe për ta ledhatuar me ëmbëlsi. Shumë foshnja kënaqen kur bëjnë banjë. Temperatura e ujit duhet të jetë rreth 37 gradë celsius. Produktet kozmetike nuk janë të nevojshme. Nëse lëkura e foshnjës është shumë e thatë, atëherë nuk duhet ta lani më shpesh se dy herë në javë.

Në spital ose nga mamia jeni udhëzuar si të përkujdeseni për kërthizën e foshnjës; vazhdojeni trajtimin e kërthizës derisa të bie pjesa e mbetur e kordonit të kërthizës.

Nga java e dytë rekomandohet dhënia e vitaminës D në formë pikash me qëllim parandalimin e sëmundjeve të eshtrave. Pikat duhet t'i jepën foshnjës gjatë gjithë vitit të parë të jetës. Recetën do ta merrni në spital ose te pediatri.

Për ta verifikuar nëse foshnja juaj është duke u rritur mirë, mund të shkoni te këshilltarja e nënave dhe baballarëve për kontrollimin e peshës së foshnjës. Ajo është eksperte edhe për ushqimin e fëmijës me gji dhe për përkujdesin ndaj fëmijës.

Kontrolli i parë mjekësor te pediatri zakonisht bëhet dy deri katër javë pas lindjes. Nëse para këtij kontrolli preventiv paraqiten pyetje apo shqetësime, ju mund ta kontaktoni mjekun tuaj pediatër për këshilla. Gjatë javës së parë pas lindjes mjeku pediatër do t'i kontrollojë me ultrazë ijët e foshnjës për ndonjë deformim eventual.

Të qarat dhe piskamat e foshnjës

Fëmija mund të qajë për arsye të ndryshme dhe kjo është në përgjithësi normale. Në muajt e parë të qarit dhe piskama e fëmijës janë mundësia e tij e vetme për t'ju treguar për shembull se ka nevojë për afërsinë tuaj, se ka uri, është i lodhur apo i ka mbushur pelenat. Ndoshta i vjen shumë

nxehtë apo është mërzitur. Jo gjithmonë ekziston një arsye e dukshme për piskamën e fëmijës. Shumë fëmijë i kanë fazat e piskamave pasdite ose rreth mbrëmjes; supozohet se përshtypjet e shumta ditore çojnë te një tendosje e brendshme, të cilat foshnja përipiqet t'i zgjidhë me klithmat e saj. Fëmijës mund t'i ndihmoni nëse e merrni në krah. Mos kini frikë se mund ta llastoni fëmijën në këtë mënyrë. Nëse fëmija juaj pisket shumë dhe pa ndërprerë, ndërsa ju si prind jeni i lodhur dhe nuk keni fuqi më, atëherë sa më parë kërkoni ndihmë te mjekja pediatre. Edhe këshillimorja për nëna dhe baballarë mund t'ju ndihmojë me këshilla. Pyetni miqtë, të afërmit ose fqinjët për t'ju ndihmuar herë pas here duke u përkujdesur për foshnjën në mënyrë që të mbledhni sërish energji.

Babai është i gjithanshëm

Pas kthimit nga spitali ose shtëpia e lindjes si familje e re jeni të detyruar t'i ndani mirë punët e shtëpisë. Përveç gjatë dhënies gjë fëmijës, si baba edhe ju mund të ndihmoni në të gjitha punët. Partnerja juaj sigurisht gëzohet nëse ju i kryeni punët e rënda fizike të tilla si pastrimi i shtëpisë ose bërja e pazareve. Por shumë më e rëndësishme se punët e shtëpisë është të kaloni shumë kohë me foshnjën tuaj dhe ta ndërtoni një marrëdhënie me të.

Ju dhe partnerja juaj fëmijën e porsalindur do ta ndërtoni, do ta lani, do ta ngushëlloni në mënyra të ndryshe ose do të luani në mënyra të ndryshme me të. Mos e humbni vetëbesimin nëse ju duket se partnerja juaj gjithçka di më mirë; ju duhet t'i bëni përvojat tuaja dhe ndoshta do t'i kryeni punët ndryshe nga partnerja juaj, por gjithsesi mirë. Edhe natën mund të ndihmoni duke e marrë foshnjën nga krevati i saj për ta sjellë te nëna. Shpesh janë gjestet e vogla ato që nënës i japin ndjenjën e këndshme se nuk është vetëm në detyrat e saj.

Të bëhesh prind – të mbetesh çift

Lindja i ndryshon si raportet emocionale ashtu edhe ato trupore të çiftit. Shpesh nënat e reja nuk ndiejnë me javë ose me muaj të tërë kurrfarë dëshire seksuale, çka është krejtësisht normale. Preokupimi me rolin e ri si nënë, përvoja me trupin e ndryshuar dhe ndryshimet hormonale mund të jenë arsyet për këtë. Ka edhe burra, të cilëve pas përvojës së lindjes



u nevojitet kohë për të ndier sërish dëshirë për seks. Bisedoni me njëri-tjetrin për dëshirat dhe nevojat tuaja. Gjeni kohë që krahas të qenit prind të bëheni sërish çift dhe t'i afroheni përsëri njëri-tjetrit fizikisht.

Të bëhesh motër ose vëlla

Lindja e një fëmije është edhe për vëllezërit dhe motrat një përjetim shumë i madh. Pozita e tyre në familje ndryshon dhe ata shpesh kanë frikë se mami dhe babi i duan ata tani më pak se më parë. Ndjenja e xhelozisë për foshnjën është normale. Mos u zhgënjeni nëse vëllai ose motra në fillim tregon pak interesim për foshnjën apo edhe e refuzon atë. Përpiquni ta përfshini edhe atë në përkujdesjen ndaj foshnjës dhe mos keni frikë se mund ta dëmtojë foshnjën. Një ndihmë për fëmijën më të vjetër është kur babai dhe nëna shpesh e caktojnë një kohë për t'u marrë vetëm me të; atëherë ai e ndien se babi dhe mami ende e duan. Shikojeni së bashku një libër me vizatime ose në mbrëmje uluni në krevatin e tij për të bërë pak muhabet.

Jo të përsosur – por mjaft të mirë

Çdo ditë ju si prind do ta njihni gjithnjë e më shumë fëmijën tuaj dhe do të arrini t'i kuptoni gjithnjë e më mirë nevojat e tij. Disa procese të caktuara gjatë punëve të përditshme tashmë funksionojnë mjaft mirë. Ndoshta ju megjithatë shqetësoheni nëse jeni duke i bërë të gjitha punët si duhet apo mos ndoshta fëmijës tuaj i mungon ndonjë gjë. Duhet të keni besim në vetvete dhe te fëmija juaj. Edhe pse foshnjat janë ende të vogla, ato megjithatë adaptohen shumë shpejt. Fëmija juaj nuk ka nevojë për prindër të përsosur. Mjafton që ju të jeni afër dhe të reagoni me ndjesi ndaj nevojave të foshnjës kur ajo ka nevojë për ju. Fëmija ka nevojë për njerëz të njohur, kur jeni pranë ndjehet i sigurt.

Ju dëshirojmë shumë gëzime si prindër.



Adresat

Përgatitjet për lindjen, lindja dhe kujdesi pas lindjes

Universitätsspital Basel

Frauenklinik

Spitalstrasse 21, 4031 Basel

www.unispital-basel.ch

Tel Zentrale Universitätsspital: 061 265 25 25

Tel Patientenaufnahme (Lajmërimi për lindje): 061 265 91 91

Tel Sekretariat Geburtshilfe Kurset përgatitore për lindje): 061 265 90 17

Tel Gebärsaal: 061 265 90 49/50

Tel Notfälle Frauenklinik: 061 265 91 34

Bethesda Spital (Klinikë private)

Gellertstrasse 144, 4020 Basel

www.bethesda.ch

Tel 061 315 21 21

Tel Gebärsaal: 061 315 22 22

Geburtsstätte Basel

Schweizergasse 8, 4054 Basel

www.geburtsstaette.ch

Tel 061 462 47 11

Mamitë private

Mamitë janë eksperte, por jo mjeke, për ndihmë gjatë lindjes, të cilat do t'ju shoqërojnë para, gjatë dhe pas lindjes.

www.baslerhebamme.ch

www.hebamme.ch

Kurset për kujdesin ndaj foshnjave

Familea

Shkollat për nëna dhe baballarë për kujdesin ndaj foshnjave

Freie Strasse 35, 4001 Basel

www.familea.ch/angebot/beratung/mu-va-schule

Tel 061 260 92 92

Mjekët/Mjeket për fëmijë

Mjekët/Mjeket e regjistruara për fëmijë

www.kindermedizin-regiobasel.ch

Universitäts-Kinderspital beider Basel UKBB

Spitalstrasse 33, 4056 Basel

www.ukbb.ch

Tel 061 704 12 12

Këshillimoret për nëna dhe baballarë në Basel-Stadt

Një ekip me përvojë i infermiereve të kualifikuara ju këshillon pa pagesë në çështje të tilla si ushqimi me gji, ushqimi, gjumi, shëndeti ose edukimi i fëmijëve të moshës 0 deri 5 vjeç.

Freie Strasse 35, 4001 Basel

www.muetterberatung-basel.ch

Tel 061 690 26 90



Këshillimorja për gjidhënie

Këshilltaret për gjidhënie mund t'ju këshillojnë në të gjitha çështjet që kanë të bëjnë me ushqimin e foshnjës me gji dhe gjithashtu ju ndihmojnë në rastet kur dëshironi t'ia ndalni gjirin foshnjës.

Stillberatung des Universitätsspitals Basel

Për adresën shih më lart

Këshillimorja punon prej të hënës deri të premten

Tel 061 265 90 94

Dipl. Stillberaterinnen IBCLC

www.stillen.ch

Stillberatung La Leche League

www.stillberatung.ch

Ndihmë gjatë problemeve psikike

Në rast emergjence (24 orë)

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK)

Tel 061 325 51 00

Psychiatrische Poliklinik am Universitätsspital Basel (PUP)

Petersgraben 4, 4031 Basel

Tel 061 265 50 40

Zentrum für Affektive-, Stress- und Schlafstörungen (ZASS)

Konsultime profesionale në rast të problemeve psikike gjatë shtatzënisë dhe pas lindjes

Tel 061 325 80 30

www.upkbs.ch

Ndihmë për foshnjat që piskatin

Schreibsprechstunde UKBB

Tel 061 704 12 20

Lehtësim për familjen

Schweizerisches Rotes Kreuz Basel

www.srk-basel.ch/angebote/familientlastung.htm

Tel 061 319 56 52

Adresa të tjera

Spitex Basel

Spitex Basel ju ofron shtatzëna dhe lehonave ndihmë gjatë kryerjes së punëve të shtëpisë. Shpenzimet mund t'i mbulojë sigurimi shëndetësor, varësisht se çfarë sigurimi shtesë keni.

www.spitexbasel.ch

Tel 061 686 96 15

Zivilstandsamt Basel-Stadt

Rittergasse 11, 4010 Basel

www.bdm.bs.ch/dienstleistungen

Tel 061 267 95 94

Informacione të tjera

Rekomandimet për ushqim të Zyrës Federale të Shëndetit Publik

Broshurën «Ushqimi gjatë shtatzënisë dhe gjatë periudhës së gjdhënies» («Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit») mund ta gjeni në gjermanisht, frëngjisht dhe italisht.

Mund ta porositni ose shkarkoni në

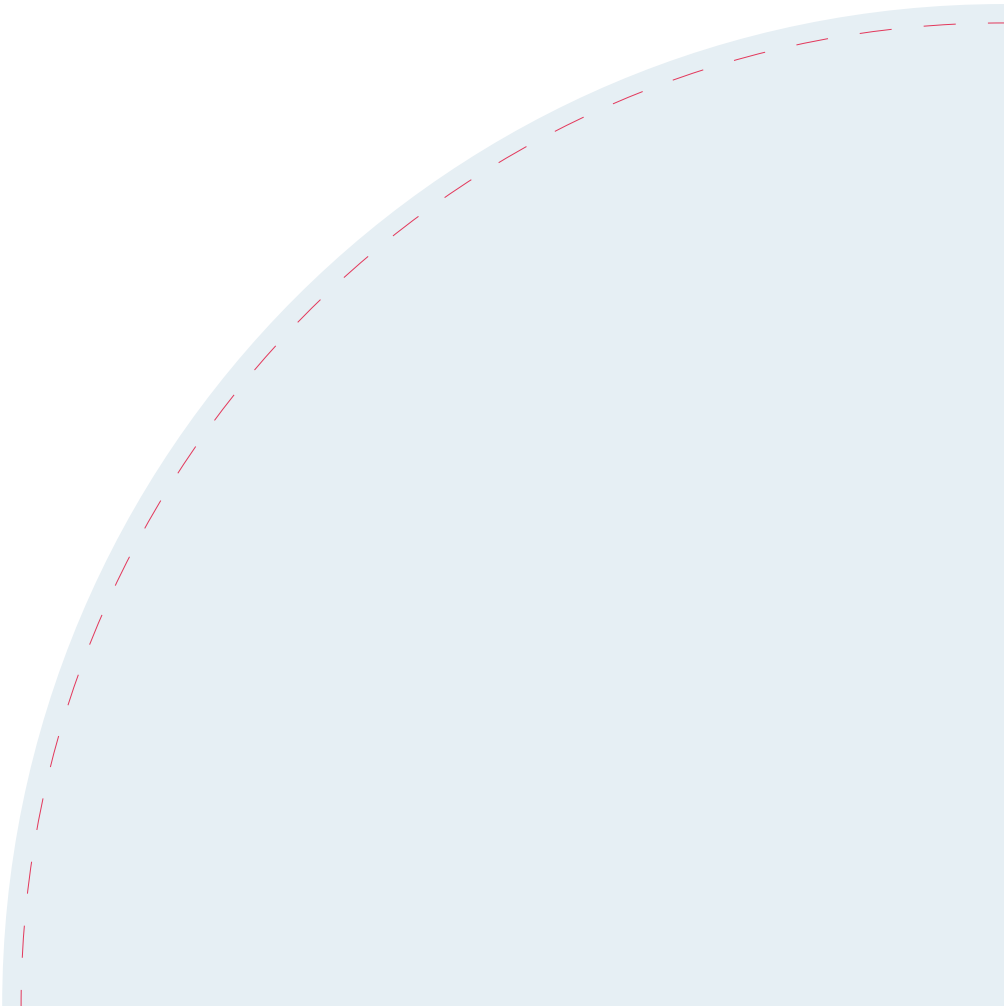
www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/05217

Informacione për temën Ushqyerja me Gji të Fondacionit Zviceran për Nxitjen e Ushqyerjes me Gji

Broshurën «Ushqyerja me gji – një start i shëndetshëm në jetë» («Stillen – ein gesunder Start ins Leben») mund ta gjeni në gjermanisht, frëngjisht, italisht, anglisht, shqip, portugalisht, serbokroatisht, spanjisht, tamilisht dhe turqisht.

Mund ta porositni ose shkarkoni në

www.stiftungstillen.ch



Adresa

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Bereich Gesundheitsdienste
Abteilung Prävention
St. Alban-Vorstadt 19
CH-4052 Basel
Tel 061 267 45 20
abteilung.praevention@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch