GJUHA SHQIPE
Albanski jezik

Këshilla për shtatzani të shendoshë

- Pini langje të mjaftueshme, më së miri ujë.
- Ushqimi duhet të jetë i zier me kujdes.

Konsumoni ushqim të lloj-llojshëm:

- pemë,
- perime,
- drithëra te plota,
- peshk,
- ushqime të pasura me kalcium dhe proteina.

- Merrni acid folik.

- Vizitoni rregullisht gjinekologun tuaj.

- Ulni konsumimin e kofeines.

- Mos përdorni droga të paligjshme.

- Mos pini alkool.
- Shmanguni kemikaljeve toksike.
- Mos pini cigare.
- Shmanguni ambientit ku konsumohet duhani.

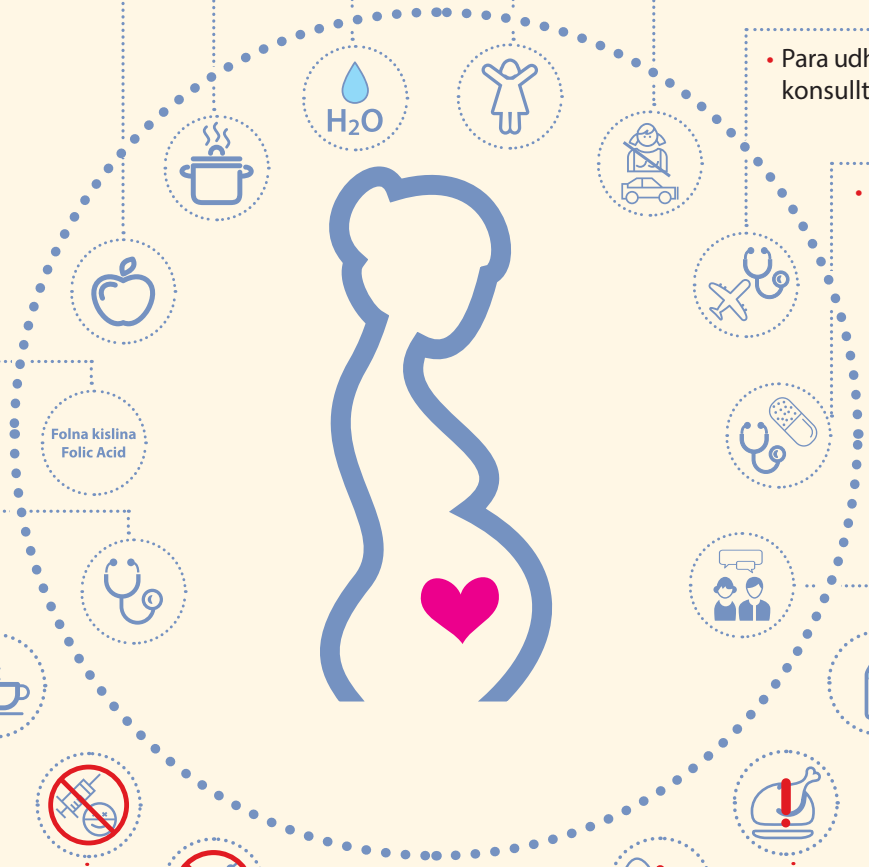
- Të jeni aktiv rregullisht.
- Kujdesuni për mirëqenjen tuaj mendore dhe fizike.

- Tek vozitja në vetur gjithmonë përdoreni rripin e sigurisë.

- Para udhëtimit gjithmonë konsulltohuni me mjekun tuaj.

- Nëse jeni duke përdor ndonjë ilaq gjithmmonë bisedoni me mjekun tuaj.

- Nëse jeni ne ankth apo depresion bisedoni me mjekun tuaj.
- Nëse përjetoni dhunë në familje bisedoni me mjekun tuaj.



Mos përdorni

- langje të cilat nuk janë të pasterizuara;
- qumësht jo pasterizuar dhe produkte nga qumështi jo pasterizuar;

Mos përdorni

- Mish të papërpunur dhe produkte nga mishi i papërpunuar;

Mos përdorni

- Vezë të paziera dhe produkte nga vezët e paziera.

ne këto raste::

- Gjakderdhje nga vagina;
- Edemet e papritura të këmbëve, duarve ose fytyrës, vlera të ngritura të presionit të gjakut;
- Dhimbje e papritur në lukth;
- Pengesë e shikimit, dhimbje e rënd të kokës;
- Edem në një këmbë ose dhimbje e rënd të kokës;
- Frymarrje të veshtirësuar e cila vjen papritur;
- Dhimbje e papritur dhe e pandalur në stomak/bark;
- Nëse foshnjen nuk e ndjeni më apo e ndjeni më pak sikurse ditët e mëparshme;
- Dhimbje e papritur në kafazin e krahërorit;
- Shqetësim i rënd emocional.

Prevedla: Adelina Ahmetaj Cafleshi
Prevod gradiva v albanščino sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje
REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
EVROPSKA UNIJA EVROPSKI SOCIALNI SKLAD