

LINDJA POROD

MJEDISI I LINDJES (Porodno okolje)

Zgjedhja e spitalit të lindjes

Shumica e grave në Slloveni linden në njërin nga 14 spitale të lindjes. Në rast se është fjala për lindjen normale, ju mund të lindi në të cilin doni.

Spitalet e lindjes në Ljublanë dhe Maribor janë të trajnuara dhe të paisura për kujdesin e rasteve më kritike.

Kushti themelorë për eksperiencën e bukur të lindjes është po ashtu dhe mjedisi i lindjes. Kjo gjë le t'ju garantoj siguri dhe intimitet prandaj rreth zgjedhjes së mjedisit të lindjes bisedoni me parterin/burrin tuaj qysh në shtatzani.

Pamvarësisht doktrines unike të kujdesit për lindje të gjitha spitalet e lindjes ju ofrojnë kujdesin e veçantë. Ju rekomandojmë që për informacione se qfarë kujdesi ofrojnë spitalet e lindjes të interesohuni qysh në shtatëzani. Vendosni për mjedisin e lindjes i cili i përshtatet planit të lindjes suaj.

Prania e të afërmive tuaj gjatë lindjes

Lindja është eksperiencë intenzive fizike dhe emocionale prandaj në atë ndikon prania e partnerit/burrit tuaj dhe/ose të një percjellësit tjetër.

Disa gra nuk kanë partner/burrë ose ai nuk dëshiron/nuk ka mundësi për të qenë pranë gjatë lindjes. Në këto raste juve mund të ju shoqërojë ndonjë person tjetër, afër të cilit ju ndiheni mirë dhe ai person ju sjell mbështetje të duhur (prsh. motra, shoqja ...).

Në treg janë duke u kyqur poashtu dhe percjellset e lindjes (doule).

Në rast se juve dëshironi të ju shoqërojë gjatë lindjes burri/partneri poashtu dhe duola duhet të bisedoni nëse mjedisi i lindjes (prsh. spitali i lindjes) në të cilin keni planifikuar ta kryeni lindjen e mbështet praninë e dy shoqeruesve.

NISJA E LINDJES (Začetek poroda)

Lindja zakonisht paraqitet/nisë në mes të 37 dhe 42 javë të shtatzanisë.

Shenjat të paraqitjes/nisjes së lindjes

Kur trupi juaj fillon të përgatitet për lindje në të brendshmet tuaja ose shole ju mund ta vëreni gjakun të përzier me mukozë i cili ka rrjedhur nga vagina juaj. Lindja mund të nisë shpejtë ose ju duhet ta prisni fillimin e lindjes dhe disa ditë. **Nuk është e nevojshme nisja e menjëherëshme drejt spitalit të lindjes.**

Tek shumica e grave lindja fillon me **dhimbjet e lindjes (kontraktimet)**. Të tillat në fillim janë të ralla, shfaqen në mënyre ritmike. Forca, kohëzgjatja dhe frekuenca e tyre janë në rritje.

- Në rast se ju do të lindni për herë të parë: drejt spitalit të lindjes nisuni në kohën kur dhimbjet e lindjes gjatë një ore ju përseriten rregullisht qdo 5 minuta.

- Në rast se ju keni lindur ndonjëherë: drejt spitalit të lindjes nisuni kur dhimbjet e lindjes gjatë një ore ju përseriten rregullisht qdo 10 deri 15 minuta.

Tek vendimi për nisjen drejt spitalit të lindjes duhet të merrën parasysh moti dhe trafiku.

Lindja mund të nisët dhe kështu që t'ju **derdhët uji i bebës**: ka ardhur deri te çarja e membraneve fetale. Uji i bebës mund të rrjedhë ngadal ose të rrjedh papritur. **Menjëherë nisuni drejt spitalit të lindjes**, sepse egziston rrëziku i shtuar i komplikimeve serioze për të posalindurin tuaj.

LINDJA (Porod)

E rëndësishme është që lindja juaj të kalojë në mënyrë sa më natyrale. Ndërkohë ju mund të lëvizni lirë ose ta gjëni pozicionin më të përshtatshëm për ju.

Tek spitali i lindjes juve do t'ju pranojnë motrat medicinale/mamitë, zakonisht dhe mjeku/mjekja. Nëse jua vertëtojnë nisjen e lindjes atëherë ata do t'ju pranojnë në repartin e lindjes.

Gjat lindjes është e pranishme mamija, sipas nevojës dhe mjeku i lindjes poashtu dhe punëtorët të tjerë shëndetësorë.

Procesin e lindjes e ndajmë në katër faza.

FAZA E PARË E LINDJES zgjatë nga fillimi i lindjes deri në hapje të plotë të qafës së mitrës.

Kohëzgjatja është e varur nga shumë faktorë: lindja e radhës, gjëndja psikike e gruas, pozicioni i foshnjës, forma dhe madhësia e legenit të femrës, mjedisitë të lindjes.

Qfarë ndodh më trupin tuaj në fazën e parë të lindjes?

Qafa e mitrës në fazën e parë ndryshon dhe fillon të hapët. Qafa e mitrës fillon të zbutet dhe të hollohet, në të njëjtën kohë ajo gjatë gjithë kohës hapët dhe rreth fundit të fazës së parë arrinë hapjen dëri rreth 10 cm. Hapja e qafës së mitrës është ndër të tjera si pasojë e dhimbjeve të lindjes dhe presionit të foshnjës. Pjesa aktive e fazës së parë tek gratë që lindin për herë të parë zakonisht zgjatë nga 6 deri 12 orë, tek ato që kanë lindur ndonjëherë kohëzgjatja është zakonisht më e shkurtër.

Pozicionet e lindjes në fazën e parë të lindjes

Në fazën e parë të lindjes zgjidhni pozicionin në të cilin ju do të ndihëni mirë dhe në të njëjtën kohë do të ketë efekt në procesin e lindjes. Mamija e cila do të jetë e pranishme në lindjen tuaj do t'ju këshillojë dhe ndihmojë më të gjitha njohurit e saja. Për shkak të gravitetit, kontraktimeve me më shumë efekt, pozicionimin më të mirë të foshnjës dhe hapjen më të mirë, ne ju këshillojmë që në fazën e parë të lindjes ju përdorni pozicionët në këmbë.

Dëri sa qafa e mitrës nuk hapët plotësisht atëherë shtyrja gjatë kontraktimëve nuk është e përshatëshme. Qdo nevojë për shtyerjen ju do ta kapërceni me frymarrje të ngadalta dhe të thella.

FAZA E DYTË E LINDJES zgjatë nga hapja e plotë të qafës së mitrës deri tek lindja e foshnjës.

Ndryshimet në fazën e dytë

Në fazën e dytë të lindjes kontraktimet do të bëhen më të fuqishme, më të shpeshta dhe më gjithë atë do të zgjasin më gjatë. Në këtë fazë vjen deri te çarja e membraneve fetale, qfarë do të thotë që koka e foshnjës do të bën presion direkt në vaginë. Për këtë arsye ju do ta ndjeni nëvojen për shtyrje, ashtu quajtur shtyrja spontane e barkut. Në pozicionin e foshnjës (me kokë poshtë) do fillojë të shfaqet koka e foshnjës nga vagina. Mas lindjes të kokës së foshnjës, zakonisht në kontraktimet e radhës do të lindin supet dhe menjëherë mas kësaj pjesët e mbetura të trupit të foshnjës. Mamija e cila do ta përcjell lindjen tuaj, do ta vendos të posalindurin në barkun tuaj menjëherë pas lindjes.

Pozicionet e lindjes në fazën e dytë të lindjes

Pozicionet e lindjes në fazën e dytë ndikojnë në rendin dhe forcën e kontraktimeve, në gjendjen e foshnjës dhe komoditetin e nënes. Pozicioni i përshtatshëm mund të ndikonë në zvogëlimin e nivelit të dhimbjes dhe më këtë në përdorimin e mjetëve kundër dhimbjes, tek kontraktimet më efikase dhe më pak dëmtime në zonen gjenitale (jashtë dhe mbrënda). Ju rekomantojmë përdorimin e pozicioneve të radhës: pozicioni ulur, pozicioni kacyl, në këmbë me lëvizje para apo përdorimin e karrikës së lindjes. Tek të gjitha pozicionet e lindjes juve mund t'ju mbështetë partneri juaj apo përcjellsja e lindjes.

Si të përballeni me kontraktimet në fazën e parë dhe të dytë të lindjes?

Me përparimin e lindjes, kontraktimet të cilat i shkaktojnë gërrqet e mitrës shkojnë dhe bëhen më të dhimshme.

Tek përballimi i kontraktimeve ju ndihmojnë këshillat dhe ndihma e mamisë. Ndër të tjerat mund të ju ndihmojnë dhe:

- **masazha, dushi, lecka të vakëta dhe të ftofta**
- **ndryshimi i pozicioneve të lindjes dhe lëvizja juaj**
- **frymarrja e përshtatur:** merrni frymë ashtu siq ju konvenon më mirë, ndihmojnë shumë këshillat e mamisë
- **pranija e partnerit/burrit ose përcjellsës në lindje.**

Përcjellsja gjatë lindjes posedon një rolë shumë të rëndësishëm: është mbështetës emocional, ndihmon me aktivitete të ndryshme, prsh.: jau mban dorën, masazhon shpinën, i jep mbështetje trupit tuaj, ofron pije, ndihmon tek frymarrja dhe relaksimi ...

Disa procedura dhe ndërhyrje gjat lindjes

- **Monitorimi i rrahjeve të zemrës së foshnjës**

Me ndihmën e CTG bëhet monitorimi elektronik i pandalur të frekuencës të rrahjeve të zemrës së foshnjës dhe kontraktimeve të lindjes. Me këtë profesionistët shëndetësor zbulojnë frekuencën bazike të rrahjeve të zemrës së foshnjës (në gjendjen normale matja është nga 110 deri 160 rrahje në minut) dhe çdo devijim të mundshëm.

- **Ushqimi dhe lëngjet gjatë lindjes**

Grave gjatë lindjes ju nevojitet konsumimi i kalorive më të shumta. Spitalet e lindjes zakonishtë kufizojnë konsumimin e pijeve dhe ushqimit gjatë lindjes për shkak të rrëzikut në rast të nevojës për anestezion. Prandaj në shumicën e spitaleve të lindjes sigurojnë për shtim energjije aplikimin e infuzioneve.

- **Mbarimi operativ i lindes**

Mbarimet operative më të shpeshta në operacionet e lindjes janë çarja e pastër (**epiziotomi**) dhe lindja me ndihmën e vakumit.

Për shkak të qrrkullimëve të ndryshme apo për shkak që nuk mund t'i parashikojmë gjërat që mund të ndodhin gjatë lindjes, e tilla mund të mbaron dhe në mënyr operative – **me seksion cezarian**, të cilin e kryen mjeku obstetër. Seksioni cezarian mund të bëhet në anestezion të përgjithshëm apo lokal. Ndajmë seksionin urgjent dhe te planifikuar.

FAZA E TRETË TE LINDJES zgjat nga lindja e të posalindurit deri tek lindja e shtratit të foshnjës dhe membraneve fetale. Zakonishtë zgjat nga 5 deri 15 minuta, tërsisht fiziologjike është në rast se zgjat një orë dhe nuk shoqërohet më gjakdedhje të madhe.

Kontakti i lëkurës midis të posalindurit dhe nënës

Kontakti i parë midis nënës dhe të posalindurit është shumë i rëndësishëm për të dytë. Gjat orës së parë mas lindjes i posalinduri do të vjen vetvetiu deri tek gjini dhe do të ushqehet për herë të parë. Menjëherë mas lindjes në gjirin tuaj ndodhet qumështi me vlere jasht zakonishtë të madhe, qumështi i parë (kolostrum). Bakteriet e mira, të cilat ndodhën në sipërfaqen e lëkures tuaj, gjat lindjes vendosen në lëkuren e të posalindurit dhe në traktin e tij gastrointestinal.

Kontrollimi i placentës dhe membraneve fetale

Profesionistët shëndetësorë mbas lindjes e kontrollojnë me kujdes të madhë placentën dhe membranet fetale. Ata sigurohen që placenta dhe membranet fetale të jenë të plota dhe se nuk ka asnjë grimcë të mbetur në mitër e cila do ta pengojë atë në tkurrjen e saj normale.

FAZA E KATERT E LINDJES zgjatë nga lindja e placentes dhe membranave fetale deri në tri ore mas lindjes të plotë. Në këtë kohë nëna sëbashku me të posalindurin mbesin në dhomen e lindjes, ata dy shoqerohën nga babai dhe/ose nga përcjellsja. Rrëziku për gjakderdhje është më i madh tri orët e para mas lindjes, për këtë arsye gjendja shëndetësore e gruas vëzhgohet me shumë kujdes. Pastaj sëbashku me foshnjën ju transferojnë në repartin pas lindjes.

Urime, ju u bëtë nënë, ju u bëtë prindër! Të gjitha të mirat për fëmijun tuaj dhe për ju.

(Čestitamo, postali ste mama, postala sta starša! Vse dobro vašemu dojenčku in vam!)

Dopolnjeno in prirejeno po besedilu avtorice Petre Petročnik

Prevedla: *Adelina Ahmetaj Cafleshi*

Prevod gradiva v albanščino sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.