

DISA INFORMACIONE DHE REKOMANDIME

Të nderuar!

Për ta bërë më të lehtë periudhën pas lindjes, ne kemi përgatitur disa informacione dhe rekomandime për ju.

Periudha pas lindjes zgjat nga gjashtë deri në tetë javë.

Ndërkohë:

- fillimisht keni sekrecione vaginale me gjak, pastaj kafe dhe në fund të verdhë-kafe (kjo mund të zgjasë deri në gjashtë javë);
- pas lindjes vaginale, ju ndieni dhimbje në perineum;
- pas lindjes cezariene, ndieni dhimbje në zonën e prerjes kirurgjikale;
- perioda e parë shfaqet te gratë që nuk ushqejnë fëmijën me gji, mesatarisht pas 59 ditësh.

KOMPLIKACIONET QË MUND TË NDODHIN NË PERIUDHËN PAS LINDJES

Hemorragjia e vonuar pas lindjes është hemorragji më e rëndë që nuk ndodh menjëherë pas lindjes, por më vonë.

Infeksionet pas lindjes manifestohen me ethe dhe dhimbje në zonën e inflamacionit.

Depresioni pas lindjes manifestohet si ankth i madh, lodhje, pagjumësi, harresë,...

Në raste të tilla, kryeni vizitë me gjinekologun ose mjekun tuaj të zgjedhur dhe në raste EMERGJENCE, drejtoheni tek mjeku në repartin e obstetri-gjinekologjisë të spitalit tonë.

KUJDESUNI PËR SHËNDETIN TUAJ

- Organizoni jetën tuaj në atë mënyrë që të jeni sa më të relaksuar dhe të shlodhur. Shmangni sforcimet e rënda fizike, veçanërisht pas një lindjeje me operacion.
- Përdorni ujë të rrjedhshëm për kujdesin e rregullt intim dhe për trupin. Përdorni sapunin me masë. Nuk rekomandohet larja në vaskë, pishinë dhe në det për gjashtë javët e para pas lindjes.
- Dieta juaj duhet të jetë e shëndetshme, mbrojtëse, pa erëza të forta.
- Gjinjtë do të jenë të tendosur dhe të dhimbshëm. Mos e shtrydhni qumështin, mos i prekni gjinjtë, sepse çdo prekje shkakton stimulim shtesë për prodhimin e qumështit. Mund t'i freskoni gjinjtë; nëse problemet janë shumë të rënda, konsultohuni me gjinekologun ose mjekun tuaj të zgjedhur.
- Filloni gradualisht aktivitetin fizik për të forcuar muskujt e barkut dhe perineumin. Bëjini ushtrimet ngadalë, pushoni ndërmjet tyre. Mos harroni ushtrimet për forcimin e legenit që mund t'i bëni në shtrat.
- Nuk rekomandohen marrëdhëniet seksuale deri rreth gjashtë javë pas lindjes, për shkak të mundësisë së inflamacionit dhe dhimbjes. Gjendja hormonale shkakton një vaginë të thatë, e cila mund të jetë e dhimbshme.
- Vizitohuni te gjinekologu juaj i zgjedhur gjashtë javë pas lindjes. Lini një takim paraprakisht për një kontroll.
- Pas kontrollit, mund të filloni me ushtrime fizike më intensive, siç është rënë dakord me mjekun tuaj.
- Ndiqni udhëzimet e mjekut pasi të keni dalë nga spitali.

Nëse humbni një fëmijë, mund të kontaktoni për ndihmë shtesë:

- mjekun personal të zgjedhur,
- klinikat psikologjike në qendrat shëndetësore,
- klinikat psikiatrike në qendrat mjekësore,
- Shoqëria Solzice (www.solzice.si).

Reperti i Obstetri-Gjinekologjisë

Kodi i katalogut: GPPo-02

Prill 2024, versioni 1

