

Shëndeti i prindëve dhe i fëmijëve në Nordrhein-Westfalen

Ruajtja e shëndetit me diagnozë të hershme, me përkrahje dhe prevencion

Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten
für Migranten



Udhërrëfyes për ardhacakë në Nordrhein-Westfalen
Gjendët në 15 Gjuhë të ndryshme

Impressum

Gesundheit von Eltern und Kindern in Nordrhein-Westfalen:
Gesundheit erhalten durch Früherkennung, Förderung und Vorsorge
Ein Leitfaden für Zuwanderinnen und Zuwanderer in Nordrhein-Westfalen

Auftraggeber:
Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen
Fürstenwall 25, 40219 Düsseldorf
Internet: www.mags.nrw.de | Telefon: 0211/855-5

BKK Landesverband Nordrhein-Westfalen | Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen
Internet: www.bkk.de | Telefon: 0201/179-01

BKK Bundesverband | Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen
Internet: www.bkk.de | Telefon: 0201/179-01

Herausgeber:
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)
Königstraße 6, 30175 Hannover
E-Mail: ethno@onlinehome.de | Internet: www.ethno-medizinisches-zentrum.de

Konzeption, Inhalt und Erstellung:
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)

Redaktion: Ahmet Kimil, Carolin Sobiech, Elena Kromm-Kostjuk, Tanja Hohmann,
Stephanie Knostmann, Eva Schwarz und Ramazan Salman
Lektorat und Satz: Bernd Neubauer, Waake bei Göttingen
Übersetzung: Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
Gestaltung: eindruck (Gestaltung und Werbung), Hannover
Titel: EMZ. Bildquellen Seite 9, 10, 13, 15, 17, 18, 19, 21, 28, 33,
34, 36, 37 © Fotolia.com, Seite 24 © Pixelio.de

Wenn in diesem Leitfaden Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden die männliche Schreibweise verwendet. Es sind aber weibliche und männliche Personen gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung der Herausgeber.

Dieser Leitfaden ist in folgenden Sprachen erhältlich: Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kurdisch (Kurmanci), Persisch (Farsi), Polnisch, Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch, Vietnamesisch

Stand: Juni 2009

Parafjalë

Të nderuarit lexuës,
të nderuarit prindër,

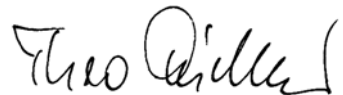
shëndeti dhe sjelljet e prindërive, kanë ndikim të madhë në zhvillimin e shëndetit të fëmijës. Kjo mvaret prej rjedhës së shtatëzanisë dhe të lindjes, por edhe nga mënyra e rritjes së fëmijës. Vetëm nëse jeni mirë dhe krejtësisht të informuar, mund ti shfrytëzoni ofertat e shumëllojshme të sistemit shendetësorë. Më këtë udhërrëfyes do të merrni informata të rëndësishme për mundësitë, të cilat sistemi i shëndetësisë Gjerman ju ofron, cilat kontrolla për njohje të hershme të sëmundjeve dhe cilat shërbime prevetive mund ti shfrytëzoni dhe si duhët të veproni për ruajtjen e shëndetit tuaj dhe të fëmijës.

Me projektin e shëndetësisë „me mirgrantë për migrantë – Udhërrëfyes i shëndetit interkulturore në Nordrhein-Westfalen,“ realizohet një përkrahje e shëndetit, duke i patur parasyshtë kulturat dhe gjuhët e ndryshme. Së bashku me partnerët tonë i marrim obligimet tejet serjozisht, për të ju mundësuar banorve në Nordrhein-Westfalen shfrytëzimin e ofertave të sektorit të shëndetësisë.

Dëshira jonë është, që ky projekt i shëndetësisë interkulturore dhe ky udhërrëfyes të ju shërbej, që ju dhe fëmijët të jetoni dhe të rriteni shëndosh.



Karl-Josef Laumann
Ministër për punë, shëndetësi
dhe mirqenje sociale i landit
Nordrhein-Westfalen



Theo Giehler
Anëtar i kryesisë së BKK-së
lidhjes së landit
Nordrhein-Westfalen

Përmbajtje

Hyrje	3
1. Si të jetoni shëndosh para shtatëzanisë	4
Ofertat shëndetësore për prindër dhe fëmijë	4
Ushqimi	5
Kontrolli i shëndetit	6
Medikamentet, alkoholi, pirja e duhanit	7
Shenjat e shtatëzanisë	8
2. Shëndeti gjatë shtatëzanisë	10
Prevenzioni dhe kontrollat e diagnozës së hershme	10
Ushqimi	12
Konzumi i alkoholit	14
Pirja e duhanit	14
Medikamentet	15
Të ndjeheni mirë	15
Çka duhen femrat shtatëzën me evituar?	16
Pregaditja për lindje	16
Lindja	18
3. Shëndeti pas lindjes	20
Përsëri në shtëpi	20
Gjumi i sigurt i foshnjes	22
Ushqim i foshnjes me gji	24
Qumshti i gatshëm	26
Ushqimi shtues	27
Kështu ushqehen fëmijët e rritur	28
Dhëmbët e shëndoshë	29
Kontrollat për fëmijë dhe të rinjë	30
Kontrollat preventive për të rriturit	32
Vaksinat për foshnje, fëmijë dhe të rinjë	33
Sigurija e fëmijës	34
Me u rritur me shumë gjuhë	35
4. Adresat	38

Hyrje

Të nderuarit prindër të ardhshëm, të nderuarit prindër,

sistemi i shëndetësisë Gjerman, ju ofron paradispozita tejet të mira për lindje dhe zhvillim të shëndosh të foshnjeve. Këtu kemi spitale dhe qendra moderne për lindje. Mjekët e grave dhe mamija ju përcjellin gjatë shtatëzanisë dhe lindjes. Mjekët e fëmijëve ju ofrojnë këshilla dhe vepra gjatë viteve të ardhshëm. Vaksina ju mbronë nga sëmundjet infektive, të cilat mund të shërohën edhe me medikamente.

E tëra kjo është ndihmuese. Mirpo vetëm ofertat e sistemit të shëndetësisë nuk mjaftojnë për ti ruajtur fëmijët nga sëmundjet. Shëndeti i fëmijës mvaret gjithashtu shumë nga sjelljet e prindërive. Gjatë shtatëzanisë, femra shtatëzanë mbanë përgjegjësi të madhe për foshnjën. Nëse femra shtatëzën pi duhan, pi alkohol, apo nga ana tjetër ushqehët shëndosh – të gjitha këto fakte ndikojnë në shëndetin e foshnjes. Ka gjëra, të cilat prindërit, për të mirën e tyre dhe të foshnjes së tyre, si dhe për ti evituar rreziqet duhet për ti bërë. Për këtë duhet të informoheni saktësisht para shtatëzanisë.

Kjo broshurë ju ofron saktësisht këto informata, për të ditur, se si duhet të veproni në favor të shëndetit të foshnjes, para dhe gjatë shtatëzanisë, si dhe gjatë muajve të parë të foshnjes. Ju do të pranoni këshilla për një shtatëzani të shëndoshë, këshilla për mënyren e ushqimit, informata për një ambient të shëndosh për gjum të foshnjes, si dhe për gjëra, të cilat në të përditshmën i bëjnë mirë foshnjës. Gjithashtu do të gjeni informata për shërbime preventive medicinale, të cilat prindërit dhe fëmijët në këtë kohë mundën dhe duhën ti shfrytzojnë.

Secila pjesë e kësaj broshure mbaron me një përmbledhje të informatave më të rëndësishme dhe të këshillave mbi temat gjegjëse. Në fund të broshurës gjendët lista me adresa të rëndësishme të këshilltarve, të qendrave dhe institucioneve, të cilat në Nordrhein-Westfalen ju ofrojnë ndihmë individuale në lidhje me temën „Shëndeti i prindëve dhe i fëmijëve në Nordrhein-Westfalen“. Me radhitjen këtyre nuk pretendohët e drejta e përgjithshme, por ka për qëllim me ja tërheq vëmendjen lexuesit, për ofertat e shumëllojshme dhe ti shërbej si orientim.

1. Si të jetoni shëndosh para shtatëzarisë

Ofertat shëndetësore për prindër dhe fëmijë

Në Gjermani egzistojnë mjaft struktura për përkrahje të masave preventive shëndetësore për prindër dhe fëmijë.

Qysh nga faza e planifikimit të familjës, qiftet mundën individualisht të informohen në qendrat për këshillim (si p.sh. entet e shëndetit vendas ose organizatat bëmiresë).

Në lidhje me pyetjet dhe problemet medicinale, bashkëbisedues kompetent janë mjekët specialist. Kontrollat preventive të grave para, gjat dhe pas shtatëzarisë, bëhen të mjeku i grave (gjinekologu). Në kurset pregaditëse për lindje, prindërit e ardhëshëm mundë të informohen mbi gjërat e rëndësishme. Mamija është përcjellëse e rëndësishme për nënën para lindjes, gjatë lindjes dhe pas lindjes. Lindja bëhet zakonisht në klinika, pjesërisht edhe në shtëpi për lindje. Lindjet në shtëpi janë raste të ralla. Nëse paraqitën probleme psikike para lindjes, ose pas lindjes, atëherë duhet të konsultoheni me psikoterapeutët.

Për të ju lehtësuar punën dhe për ti mbrojtur gratë para lindjes dhe pas lindjes së foshnjës, në Gjermani egziston ligji për mbrojtjen e nënës. Me këtë ligj është e rregulluar, që nënat nuk guxojnë të punojnë gjasht javë para lindjes dhe tetë javë pas lindjes së foshnjës.

Edhe pas lindjes, i ofrohen prindërive oferta të shumëllojshme në formë të kurseve (p.sh. regjenerimi i nënës pas lindjes, masazha e foshnjës etj.).

Ne raste problematike shëndetësore të foshnjës, ose për U-kontrola, duhet të vizitoni mjekun për fëmijë.

Këto shërbime janë pjesërisht pa pagesë (p.sh. këshillimi nga enti i shëndetit), apo paguhën nga sigurimi shëndetësor (p.sh. kontrollat preventive dhe tretmanet e nevojshme medicinale).

Ushqimi

Bashkëshortët të cilët dëshirojnë fëmijë, mund të kontribuojnë në plotësimin e dëshirës së tyre dhe njëkohësisht ti realizojnë shansat, që të lindin fëmijë të shëndoshë. Edhe para shtatëzarisë, luan rol të rëndësishëm shumëllojshmërija e ushqimit, si p.sh. të ushqeheni me mjaft pemë dhe perime. Femrat të cilat

peshojnë më tepër, apo më pak se pesha mesatare, munden me anë të ushqimit të mirë, ti afrohen peshës së tyre ideale. Kjo e rritë shansën për të mbetur shtatëzën. Kafeja e redukton pjellshmërinë të gratë. Pra, mos i pini më shumë se tri filxhana kafe në ditë.

Pamje mbi shërbimet e sigurimit shëndetësorë gjatë shtatëzarisë për nëna

Qysh prej fillimit të shtatëzarisë, sigurimet shëndetësore i ofrojnë nënave dhe foshnjeve kontrolla mjeksore preventive. Gjithashtu i mbulojnë shpenzimet për tretman nga ana e mjekut kontraktues dhe të Mamijës. Ato i mbulojnë gjithashtu shpenzimet, pa pagesë shtonjëse, për medikamente të duhura, barna dhe mjete tjera të nevojshme, si dhe shpenzimet për vendosje në klinik për lindje. Nese përsóni i siguruar, për shkak të shtatëzarisë apo të lindjës, nuk është në gjëndje me i krye punët e shtëpisë, atëherë, në kushte të posaçme, arka e sigurimit shëndetësor i pranon shpenzimet për ndihmë në punët e shtëpisë.

Femrat e punësuarra dhe ato me kushte të ngajshme, marrin të holla në lartësi të mesatarës së të ardhurave në tre muajt e fundit, para fillimit të afatit të mbrojtjes së nënes nga puna. Sigurimi shëndetësorë i paguan 13 EURO në ditë; Shumën e cila e tejkalon 13 EURO i paguan punëdhënsi, si shumë të shtuar. Anëtarët tjerë marrin të holla në kuadër të sigurimit shëndetësor në lartësi të caktuar, e cila parashifet sipas polises së sigurimit shëndetësorë. Këto të holla i paguhën nënave gjasht javë para lindjes dhe tet javë pas lindjes; Në rastet kur lindin më shumë foshnje se një, apo në raste të lindjës para kohe, vazhdohet afati deri dymdhjet javë pas lindjes. Në raste të lindjes para kohë, shtohët edhe afati i shkurtuar i lindjes. Këto të holla janë përparësi, të cilat i mbulojnë vetem arkat e sigurimeve shëndetësore ligjore, arkat e sigurimeve private nuk kontribuojnë me të holla për mbrojtjen e nënës nga puna pas lindjes.

Qysh prej fillimit, duhet të ushqeheni me artikuj ushqimor me përmabjtje të vitaminave të ahtuquajtur thartinë foline të dobishme si p.sh. produkte nga gruri, perimet (ndër të tjera spinaqi, brokoli, karrota, spargel, lakrat dhe tomatet). Arat prferohen gjithashtu.

Këto vitamine janë të dobishme për zhvillimin e qelizave, organeve dhe të sistemit nervor të foshnjës së pa lindur. Studimet kanë dëshmuar, që ushqimi i mjaftueshëm me vitaminë dhe thartinë foline, gjatë kohës së fekondimit, e redukton rrezikun e lindjes së foshnjës me defekte (p.sh. me shpinë hapur).

Mjekët propozojnë, që para shtatëzanisë, të merren tableta me permbajtje të thartinës foline (0,4 mg në ditë), sepse zakonisht artikujt ushqimorë, nuk e plotësojnë sasinë e duhur të thartines foline. Këto tableta i gjeni në barnatore dhe shitore të ngajshme. Këto tableta i merrni pa recept.

Kontrolli i shëndetit

Tretmani i nevojshëm medizinal i dhëmbëve duhet të bëhet para shtatëzanisë. Ndryshimi i hormoneve gjatë shtatëzanisë, ndikon në rrallimin e indeve lidhëse dhe kjo paraqitet me enjtjen e mishit të dhëmbëve. Kështu mundë të hyjnë bakterijet në mes të mishit dhe të dhëmbëve dhe mund vijë deri të infektimi. Disa gra nuk janë te vetëdishme, që shëdeti i dhëmbëve të tyre, luan një rol të rëndësishëm në shëndetin e foshnjës. Studimet në fushën e medicinës së dhëmbëve, dëshmojnë, që sëmundjet e gojës dhe të mishit të dhëmbëve (sëmundjet paradontale) te gratë shtatëzënë, ndikojnë në lindje para kohës së foshnjëve dhe të atyre me peshë të vogël. Këto lindje ndodhin tetë herë më shpeshë të gratë me infektim të mishit të dhëmbëve, se te gratë me dhëmbë dhe me mish të dhëmbëve të shëndoshë.

Iniciativa NRW: „Shëndeti i nënës dhe fëmijës“

Në landin Nordrhein-Westfalen, në kuadër të iniciativës „shëndeti i nënës dhe fëmijës“, mbi tematikën „cigaret dhe alkoholi – jo me ne!“ janë informata të përpiluara në gjuhë gjermanisht dhe turqisht. Këto mundë merrën në formë të PDF-dokumeteve nga faqja e internetit e institutit të landit për shëndetësi dhe punë, rubrika nëna dhe fëmiiu: www.praeventionskonzept.nrw.de.

Femrat të cilat dëshirojnë të lindin fëmijë, duhët të verifikojnë vaksinimet dhe sipas këshillave të mjekut, me i bë vaksinimet e duhura. Sidomos vaksinat mbrojtëse nga fruthi, shyta, lija a e ujit, kolli i keq, dhe sidomos lija dhenve, janë tejet të rëndësishme. Mjeku mund të bejë testin, për të verifikuar imunitetin nga lija e dhenve. Nese gratë nuk kanë mjaft antitropa kundër këtyre sëmundjeve, atëherë duhët patjetër të vaksinohët para shtatëzanisë (gati 15 përqind të grave nuk kanë mjaft antitropa). Në rast të infektimit të nënes gjatë tre muajve të parë të shtatëzanisë me li të dhenve, egziston rreziku shumë i madh, që foshnja të lind me defekte psiqike, i verbër, ose i shurdhër. Gjatë shtatëzanisë nuk mundë bëhet vaksinimi kundër lisë së dhenve.

Grave të moshës nën 25 vjeqare, të cilat janë të siguruara në sigurimet shëndetësorë ligjorë, ju orohet testi vjetorë i chlamydiës nga gjinokologu. Infektimi me chlamydie, bartet nepërmjet marrëdhënjeve seksuale. Nese ky infektim nuk sherohet, mund të shkakton infektim në mitër dhe në vezorë. Femrat e sëmuara nuk mund të mbesin shtatëzënë në mënyrë natyrale.

Medikamentet, alkoholi, pirja e duhanit

Nese guaja merr medikamente rregullisht, duhët të këshillohët me mjekun. Disa medikamente mund të pengojn pjellshmërinë e gruas, disa të tjera e damtojnë foshnjën e pa lindur. Gati të gjitha medikamentet mund të zëvendësohën me lloje tjera, të cilat i përshtatën grave shtatëzënë dhe nënave që japin gji.

Pirja e duhanit e zvoglon pjellshmërinë e gruas dhe të burrit. Për atë i preferohet bashkëshortëve, që para shtatëzanisë ta nderprejnë pirjen e duhanit.

Alkoholi është gjithashtu i damshëm. Gratë të cilat dyshojnë, që gjatë shtatëzanisë nuk mund të heqin dorë nga pirja e alkoholit, duhët ti drejtohen qendrave këshilluese për përsona të mvarur (adresat gjenden në pjesën shtesë). Gjithashtu është damshëm, nese burrat konsumojnë shumë alkohol. Alkoholi te burrat e zvoglon dendësinë e spermave. Ka shenja, që pirja e alkoholit rregullisht, e shkakton zhvillimin defekt të spermave dhe e damton potencën e mashkujve.

Shenjat e shtatëzanië

Ka mjaft shenja nga të cilat mund të dyshohët, që femra është shtatëzanë dhe do të lindë foshnje. Nderprerja e menstruacioneve dhe ndryshimet trupore, janë shenjat e para të shtatëzanië (si p.sh. shtrangimi në gjinjë, urinimi i shpeshtë, ndjenja gërdisë, lodhja, marrja e mëndëve dhe urija e rritur).

Për më qenë e sigurt, femra duhët të i nënshtrohët testit të shtatëzanië. Egzistojnë mundësi të ndryshme të testeve. Mundësija më esigurtë është vizita e Gjinekologut. Pas një jave të shtatëzanië, mund të testohet gjaku. Në gjakun e nënës verifikohët një lloj hormoni i cili e verteton shtatëzanië definitivisht.

Pas rritjes së koncentrimit të hormoneve, pas dy jave, gjithashtu mund të vërtetohët shtatëzanië me testin i urinës. Këtë mjet të thjeshtë për testim, mund e gjeni në barnatore dhe shitore gjegjëse. Mirpo rezultatet e këtyre testeve nuk janë gjithnjë të sigurta dhe për çdo rast duhët të verifikohët nga mjeku. Mjekët në Gjermani janë të obliguar me e mbajtur fshehtësinë e pacientit. Informata mbi pacientët e tyre, mjekët guxojnë vetëm me pajtimin e pacientit me i japur më tutje. Përpos mjekëve, këshilla mbi shtatëzanië ju ofrojnë edhe qendrat kshilluese për shtatëzanië dhe konflikte në shtatëzanië (adresat gjenden në pjesën shtesë). Këto qendra ju informojnë mbi çdo aspekt në lidhje me shtatëzanië, si p.sh. spjegime mbi seksualitet, evitimi i shtatëzanië, planifikimi i familjës. Ata japin informata mbi ndihmën sociale dhe ekonomike.

Martesa me kusherinjë

Te Gjermanët martesat në mes të kusherinjëve janë të ralla. Në disa grupe të emigranëve martesat të tilla ndodhin më shpesh. Mirpo duhët ta dini, që fëmijët të bashkëshortëve kusherinjë, lindin më shpesh me defekte dhe të hendikepuar, ose vuajnë nga sëmundjet trashiguese. Shkenctarët pohojnë, që rreziku është dy deri tre herë më i lartë. Edhe rreziku i lindjës së foshnjeve të vdekura është më lartë se të bashkëshortët jokusherinjë. Prandaj, bashkëshortët kusherinjë, duhët të këshillohën mbi aspektin gjenetik, para se të vendosin me krijuar familje (si p.sh. në klinikat universitare). Aty informohën mbi rreziqet, diagnoztifikimin dhe tretmanin medicinal të sëmundjeve. Bisedoni me mjekun në kësi raste.

Informata mbi temën:

Shëndosh para shtatëzarisë



- Ushqimi i shëndosh, mos pirja e duhanit dhe alkoholit, si dhe konsumi i ndërgjegjshëm i medikamenteve, ndikojnë pozitivisht në pjellshmërinë e grave dhe të burrave.
- Maksimalisht tri kafe në ditë.
- Ushqimin me planifikuar qyshë para shtatëzarisë dhe me kompletuar me thartinë foline (0,4 mg tabletë në ditë).
- Vaksinimi i gruas, e sidomos kundër lisë së dhurve, para shtatëzarisë ta verifikoni dhe sipas nevojës ta përseritëni.
- Vizita të dentisti është tejet e rëndësishme, që reparaturat e nevojshme të dhëmbëve ti bëni me kohë.
- Nese egziston munëdsija me mbetë shtatëzanë, gruaja duhët sa më parë me kuptuar stuatën në të cilën ajo gjendët dhe me e vizituar gjinekologun.

2. Shëndeti gjatë shtatëzanisë

Prevensioni dhe kontrollat e diagnozës së hershme

Nënat statëzanë, të cilat janë të siguruara në bazë ligjore apo private, kanë drejtë gjatë statëzanisë, gjatë lindjes dhe disa javë pas lindjes të këshillohën nga gjinekologu dhe/ose nga mamija. Këto mundësi duhet ti shfrytëzoni.

Në rast të statëzanisë së rregullt, pa vështërsi shëndetësore, mjaftojnë kontrollat mjekësore një herë në muaj. Pas javës së 32-të, kontrollat duhet të bëhen çdo dy javë. Kurse në raste kur termini i lindjes është tejkaluar, kontrolat bëhen çdo dy ditë. Në muajin e 4 dhe të 8 të shtatëzanisë duhet të vizitoni dentistin.



Shërbimeve mjekësore preventive gjatë statëzanisë, i takojnë gjithashtu kontrollat mjekësore të grave nga sëmundjet infektive, të cilat mund të paraqesin rrezik për foshnjën. Ato janë si p.sh. hepatitis B, ose lija e dhenve. Të gjitha grave shtatëzanë i ofrohet edhe testi HIV (SIDA), icili mund të bëhet anonim. Diagnoza e herëshme e infektimit me HIV, është shumë me rëndësi, sepse shansat e evitimit të infektimit të foshnjës, janë shumë të mëdha.

Gjithashtu infektimi me chlamydie gjatë shtatëzanisë duhet të verifikohët. Ky lloj i infektimit mund të shkakton lindje para kohës dhe infektimin e foshnjës gjatë lindjes. Simtomet e kësaj sëmundje, mund të paraqiten si infektim i syve, infektim i mushkërive dhe si pengesë në frymëmarrje. Gjatë kontrollave preventive të gjinekologu, gratë statëzanë kontrollohen rregullisht nga infektimi i pjesëve gjentiale. Këto kontrola janë tejet të rëndësishme, për të evituar lindjen para kohës. Kush ka dëshirë mund të kontrollohët vetvetiu dy herë në javë. Në barnatore gjeni dorëza testuese, me të cilat mund të matet përmbajtja e ph-vlerës në buzët gjentiale. Rritja e e

ph-vlerës, sugjeron infektimin. Disa arka të sigurimeve i mbulojnë shpenzimet e dorëzave testuese.

Në kuadër të kontrollave gjatë statëzaniisë, pason një këshillim dhe spjegim mbi rreziqet shëndetësore, të cilat gjatë shtatëzaniisë dhe pas lindjes, famrave dhe foshnjeve mund ti paraqitën.



Libreza e nënes shërben për rezultatet e egzaminimeve dhe dokumentimit të shtatëzaniisë

Gruaja shtatëzaniie, e merr librezën e nënës të ashtuquajtur Mutterpass, në të cilën shënohen të gjitha rezultatet e kontrollave dhe rjedha e shtatëzaniisë. Gratë duhet ta mbajnë këtë librezë gjithnjë me vete dhe ta dorzojnë në kontrolla.

Gjatë termineve preventive, grave dhe foshnjeve të pa lindur, ju ofrohen këto kontrolla:

- Kontrolli nga diabetisi i statëzaniisë (testi i urinës)
- Kontrolli nga ndonjë sëmundje e metabolizmit, që mvaret nga shtatëzaniija (gestoza), (rregullisht bëhet kontrolli i shtypjes së gjakut, testi i urinës dhe kontrolli i indit nga odemet)
- Kontrolli me ultrazë (verifikohët madhësija e foshnjës, parashifet termini i lindjes së foshnjës, kontrolli i zhvillimit të foshnjës në bark të nënës, sidomos kur janë më shumë se një foshnje)
- Kontrollat kardiolografike (CTG, regjistrohën dhëmjet e lindjes dhe tingujt e zemrës së foshnjës)

Normalisht edhe burri ka mundësi me përcjellur gruan në këto kontrolla dhe me qenë prezent gjatë kontrollave me ultrazë.

Ushqimi

Femrat shtatëzën duhët të ushqehën në mënyrë të balansuar, mirpo mos me e tepruar – pra jo me ngrënë për dy persona. Ato kanë nevojë për më shumë vitamine, minerale dhe artikuj ushqimorë, që e pëkrahin tretjen.

Nevoja për ushqim energjik nuk rritet aq shumë, sikur se supozohët. Pas muajit të 4, mjaftojn, 250 deri 400 kalori në ditë më tepër se zakonisht. Deri në fund të shtatëzënisë është normal, që gruaja të shton peshë për 10 deri 15 kilogram. Femrat e holla mundë të shtojnë edhe më shumë peshë gjatë statëzënisë. Nese famra gjatë statëzënisë nuk shton peshë, si p.sh. ajo bënë diet, atëherë foshnja nuk furnizohët me energji dhe ushqim të duhur për zhvillim të shëndoshë.

Në ushqim duhët të bëjnë pjesë mjaft pemë dhe perime. Peshku dhe vajrat me vlerë (si p.sh. vaji i ullirit, vaji i bimëve etj.) janë të dobishëm për matabolizëm dhe pë zhvillim të foshnjës. Produktet e drithrave, patatet, pemët dhe perimet, përmbajnë karbonhidrate të rëndësishme. Për ndërtimin e skeletit, dhëmbëve dhe muskujve, foshnjës i nevojitën mjaft albumine. Albumine përmbajn vezet, prodhimet e qumshtit dhe mishi, por edhe artikujt bimorë. Qumshti, frutet

me gëzhjojë, brokoli dhe prodhimet nga soja, përmbajn kalcium; Kalciumi i nevojitet foshnjës qysh nga muaji i dytë i statëzënisë për zhvillim të skeletit. Hekuri është i pa shmangshëm për nërtimin e rruzave të kuqe të gjakut (gjendët në mish, prodhime nga drithëri, perime të gjelbërta, panxhari i kuq, arrat). Rruzat e kuqe të gjakut e transportojnë oksigjenin dhe e furnizojnë foshnjën me oksigjen. Mjekët propozojnë ushqim të mjaftueshëm me jod. Duhët të pordorni kypen me jod dhe së paku dy herë në javë të ushqeheni me peshk deti. Për me u furnizuar me sasi të mjaftueshme të jodit gjatë shtatëzënisë, (dhe gjatë kohës së ushqimit të foshnjës me gjii) preferohet me marrëur Jodid – tableta (100 deri 200 mg në ditë).

Vitaminet janë të rëndësishëm për metabolizëm dhe për formim të gjakut, gjithashtu edhe për ndërtimin skeletit dhe të mushkërive të foshnjës. Mendoni gjithashtu të konsumoni preparate me thartinë foline!

Duke i zgjedhur dhe pregaditur artikujt ushqimorë, duheni të keni kujdes: sallaten dhe perimet e freskëta me i pastruar mirë. Kurse nga mishi i pa pjekur apo gjysmë i pjekur, vezet e pa fërguara, peshku i pa pjekur dhe prodhimet e qumshtit të pa pasterizuar, gjithsesi duheni me heq dorë. Nëpermjet të këtyre artikujve mundet të barten sëmundjet si listeroza dhe toksoplazmoza. Këto sëmundje janë të pa rrezikshme për të rriturit, mirpo për foshnje paraqesin rrezik. Mishin dhe prodhimet e mishit, si dhe peshkun dhe prodhimet e peshkut, guxoni vetëm të fërguara apo të pjekura tërsisht me i përdorë.

Femrave shtatëzën i prferohët me heq dorë nga ushqimi me organe të mbrendshme (melqija, veshket), sepse ato përmbajnë shumë helme. Ushqimi i tepruar me melqi paraqet rrezikun e dozimit të tepruar me vitaminë A, që mund të shkakton zhvillimin defekt të foshnjës. Për tu furnizuar me thartina yndyrore të dobishme, me jod dhe selen, ju prferojmë një deri dy herë në javë të ushqeheni me peshk. Mirpo, për arsye të mundësisë, që peshqit e mëdha detarë mund të janë të ngopur me materje të damshme, si p.sh. tuna, trofta e kuqe, bonita dhe peshkaqeni, propozohët të konzumohën vetëm sasi të vogla dhe jo rregullisht.



Keni kujdes me kafe dhe qajë të zi, sepese këto pije e frenojnë furnizimin me ushqimin të rregullt dhe e ulin orreksin. Duke e tepruar, praqitët rreziku për abortimit spontan. Prandaj, kursesi mos me i pi ma shumë se tri gota në ditë. Gjithashtu kardamoni, cimti, karafil dhe cinini (Tonic Water) janë të rrezikshme, sepese i shtojnë dhëmbjet e lindjes.

Konzumi i alkoholit

Damet të cilat paraqiten nga konzumi i alkoholit, nuk mund të vlerësohen mjaft. Sikurse nikotini, ashtu edhe alkoholi janë helme për qeliza. Ato paraqesin rrezik për zhvillimin e foshnjës.

Paramendoni që: çdo gotë alkohol që ju e pini gjatë shtatëzisë, pi edhe foshnja e palindur. Nese ju i pini 0,6 promil, aq ka pi edhe foshnja, pra 0,6 promil. Foshnja e përpunon alkoholin shumë më vështirë se të rriturit. Alkoholi i sulmon qelizat dhe e pengon ndarjen e qelizave. Për zhvillimin e organeve dhe sistemeve të organeve, si p.sh. për formimin i trurit, alkoholi shkakton pasojë të paparashikuara.

Abortimi spontan nuk është rreziku i vetëm. Nese ju pini alkohol gjatë shtatëzisë, mund të lindë foshnja mentalisht apo fizikisht e hendikepuar.

Pasojat dhe llojet e hendikepeve, që shkaktohen nga konsumi i alkoholit gjatë shtatëzisë, janë të emëruara me termin „sindromi alkoholik fetal” (FAS). Shenjat e shpeshta të FAS-it, janë rritja jo normale e foshnjës, pesha tejet e vogël e lindjes, rritja e ngadalshme e foshnjës pas lindjes, si dhe ndryshimet në fytyrë. Konsumi i alkoholit gjatë shtatëzisë, mund të shkakton defekte në organe (si p.sh.

defekte në zembër, në aftësi të shiqimit dhe të dëgjimit, si dhe ndikon negativisht në apetit të foshnjës). Gjithashtu ndikon negativisht në sjelljet sociale të fëmijës.

Pirja e duhanit

Duhani përmbanë mbi 1000 substanca kimike. Substanca më e rëndësishme është nikotini. Çdo tym i cigarës gjatë shtatëzisë, (edhe tymi pasiv i duhanit) e pengon zhvillimin e foshnjës, sepse nëpërmjet të këthizës dhe placentës, foshnja i merr të gjitha elementet e dëmshme, të cilat nëna i konsumon. Pirja e duhanit e ngrit rrezikun për abortim dhe lindje të foshnjës së vdekur, si dhe të vdekjes së papritur të foshnjës (shiqo kapitullin „Gjumi i sigurt për foshnjen”). Rreziku i lindjes para kohës dyfishohet, gjithashtu ngadalson rritjen e foshnjës. Fëmijët e nënave të cilat gjatë shtatëzisë pinë duhan, vuajn më shpesh nga sëmundjet alergjike, si që janë astma dhe sëmundjet tjera të rrugëve të frymëmarrjes. Një ambient ku nuk pihet duhani, është i dobishëm jo vetëm për fëmijë – por edhe dhe për prindër.

Medikamentet

Si që kemi përmendur më parë (shiqo kapitullin „Medikamentet, alkoholi, pirja e duhanit“), femrat shtatëzën dhe ato që kanë foshnje në gji, nuk guxijn me i marr disa medikamente. Nese mjeku ju shkruan receptin për arësytë të lëngimit akut, apo nese merrni medikamente pa recept në barnatore, atëherë duhet të informoheni mirë, se a guxoni gjatë shtatëzënisë dhe kohës në gji me i marrur ato medikamente. Nese dyshoni, atëherë, gjithësesi konsulltoni mjekun.

Të ndjeheni mirë

Shtatëzënia është një kohë, gjatë së cilës prindërit mund të pregaditën për foshnjën dhe sprovat me të cilat prindërit do të konfrontohen. Qetësia dhe jeta pa stres janë tejet të nevojshme. Për eliminim të stresit, prferohet lëvizja. Sidomos sporti në ajrë të pastër (ecja, noti). Gjatë sportit, duhet ti ruani nyjet dhe boshtin e kurrizit. Pra, lëvizjet e shpejta dhe intenzive, duhet me i evituar, si p.sh. tenisi dhe skuoshi. Disa lloje të sportit nuk preferohen, sepse rreziku i rëximit apo lëndimit është tejet i madh (si p.sh. sportet luftarake, skijimi, skati, kalurimi, biçiklizmi). Për të miren e foshnjës, nënat të cilat nuk janë të

ushtruara, është më mirë të heqin dorë nga këto lloje të sportit.

Natyrisht edhe gjatë shtatëzënisë mund të udhëtoni. Mirpo disa mjekë nuk preferojnë të fluturonin gjatë tre muajve të parë të shtatëzënisë. Pas javës së 36-të dhe në shtat ditët e para pas lindjes, femrat nuk guxojnë të fluturojnë. Nese ndonjë femër vendos të udhëtoj me aeroplan gjatë shtatëzënisë, gjatë fluturimit duhet me i mbajtur çorapet kompresuese (kundër trombozës) dhe gjatë fluturimit me lëvizur kohë pas kohe.

Planifikoni udhëtimin me kujdes dhe informohuni te mjeku për gjërat e rëndësishme.



Çka duhen femrat shtatëzën me evituar?

Femrat shtatëzën – sidomos ato me mungesë të vaksinimit – duhët të evitojnë kontaktet me përsos, të cilët lëngojn nga sëmundjet infektive si fruthi, shyta, lija a e ujit, e sidomos lija dhenve (shiqo kapitullin „Kontrolli i shëndetit”).

Me simptome të gripes, duhët menjëher të vizitoni mjekun.

Gjithashtu nuk preferohet të keni kontakt me maca. Në ekstremetet e macës, gjithashtu në mish të pa pjekur gjendën parazit, të cilët e bartin sëmundjen toxoplasmozë. Infektimi me toxoplasmosë gjatë shtatëzanisë, mundë të shkakton abortim spontan, verbërim dhe defekt mental të foshnjës.

Sa i përket temave, ushqimi, alkoholi, pirja e duhanit dhe medikamentet e posaçme gjatë shtatëzanisë, ju është tëhequr vëmendja në kapitullin gjegjës të këti udhërrëfyesi.

Pregaditja për lindje

Pjesa e tretë e shtatëzanisë është koha, në të cilën duhët me u pregaditur për lindje. Klinikat, mamija dhe fizeoterapeutët, ju ofrojnë kurse pregaditëse për lindje. Femrat shtatëzën, të cilat nuk e flasin gjuhën Gjermane mirë, mund të informohen për oferta dhe kurse në gjuhë të ndryshme, të cilat bëhen në afërsi të vëndbanimit, apo për ofrtat e përkthyesve.

Këto kurse janë shansa të mira për tu informuar mbi rjedhen e procesit të lindjës, sepse rutina e cila në Gjermani është e zakonshme, mund të dallohet në disa detale. Edhe gjimnazitka dhe ushtrimet e frymëmarrjës i takojnë programit. Shumica e femrave fillojnë në muajin e 6 apo në muajin e 7 me kurse pregaditëse për lindje. Ju preferohët që në muajin e 4 të rezervoni vëndin në kurse pregaditëse, sepse këto kurse shpeshëherë janë të përbushr. Shumica e arkave të sigurimit shëdetësorë i mbulojnë shpenzimet për këto kurse, të cilat udhëheqen nga mamija.

Kush është i siguruar në arka ligjore, ka mundësi pa pagesë të këshillohet nga mamija. Ajo ju informon mbi shtatëzani, lindje, shtratin javorë dhe muajt pas lindjes. Ajo do të ju ndihmoj edhe në raste, kur paraqitën komplikime gjatë shtatëzanisë. Mamija i ndihmon femrat dhe foshnjat edhe pas lindjes. Ato kanë eksperiencë me ushqim të foshnjës me gji, me ruajtjen e foshnjës dhe me probleme tjera eventuale. Sidomos për familje të cilat e lindin foshnjen e parë, është ndihma nga mamija tejet e rëndësishme. Mirpo prindërit duhet vetvetiu me e kontaktuar mamijën.

Sa i përket ndihmës gjatë lindjes, egzistojnë dy mundësi. Mundësija e parë është e rastit, se cila mami në momentin e lindjes gjendet në spital dhe ajo do të asistoj gjatë lindjes, apo ju e „porositni“ maminë e dëshiruar për kohë të lindjes. Mamija e „porositur“ do të asistojë tërë kohën gjatë lindjes. Kjo alternativë prferohet, sepse mamija dhe nëna njoftohen gjatë shtatëzanisë, kështu që formohet një atmosferë e besueshme në mes të femres shtatëzën dhe mamijës. Mamija e juaj, ka mundësi, sipas konsulltimit me mjekun, me i bërë edhe disa kontrolla prventive.



Lindja

Shumica e lindjeve të foshnjeve bëhet në klinika. Aty gjithnjë gjenden mjekët me eksperiencë. Në raste të komplikuar, mund të intervenohet menjëher. Nga aspekti medizinal, klinika është vendi më i sigurt për lindje. Në raste të shtatëzanive të rrezikshme (si p.sh. kur foshnjët janë shumë të vogël, nëna e moshuar, pozita e foshnjës jo në rregull) lindjet bëhen gjithësesi në klinika, të cilat janë të lidhura me repartin e pediatrikë (qendër perinatale). Mjeku i cili i bën kontrollat preventive gjatë shtatëzanisë, i informon prindërit në raste të tilla.



Femrat në Gjermani zakonisht lindin në klinika, rrallë herë vendosen për lindje në shtëpi. Për këtë arsye, ofertat për përcjellje gjatë lindjes në shtëpi janë të rralla, pra ju sugjerojmë, që sa më parë me kontaktin me mamijen. Përparësia e lindjes në shtëpi është ambienti i njohur, mirpo mundësitë e ndihmes medicinale janë të kufizuara dhe nëse paraqiten komplikime gjatë lindjes, duhet gjithësesi të shkoni në spital.

E njëjta vlenë për shtëpija për lindje. Si në raste të lindjeve në shtëpi, gjithashtu edhe në raste të lindjeve në shtëpija për lindje, propozohet vetëm atëherë kur shtatëzania ka qenë pa komplikime. Në shtëpija për lindje, punojnë mamijat, të cilat ju ndihmojnë gjatë lindjes. Aty zakonisht nuk gjenden mjekët.

Prindërit duhet të interesohen me kohë dhe për çdo rast ta gjejnë vendin në klinikë, gjegjësisht vendin për lindje. Shumica e këtyre ju ofronë termine, kur keni mundësi me i vizituar stacionet për lindje. Babatë janë të dëshiruar gjithashtu.

Informata mbi temën:

Shëndosh gjatë shtatëzanisë



- Nikotinën dhe alkoholin komplet ta Rrefuzoni.
- Prevntiven – dhe kontrollat e diagnozës së hershme rregullisht me i bërë te gjinekologu.
- Në muajt e parë të shtatëzanisë, me zgjedhur mamijën, e cila do të ju përcjellë gjatë shtatëzanisë dhe në javët e para pas lindjes. Ajo do të ju këshillojë, se si me vepruar me foshnjën.
- Me zgjedhur ushqim të shumëllojshëm, me mjaft pemë dhe perime, si dhe prodhime nga drithëri, me pi mjaft ujë.
- Gjatë tërë kohës së shtatëzanisë, me marrë preparate me thartinë foline. Informatat mbi këtë, i gjeni te çdo gjinekolog.
- Të rrefuzoni mishin e pa pjekur, vezet e pa pjekura dhe prodhimet e qumshitt të pa pasterizuar.
- Vetëm medikamente të cilat nuk janë të dëmshme gjatë shtatëzanisë mund ti përdorni.
- Rregullisht të lëvizni është shumë me rëndësi. Të keni kujdes dhe ta dëgjoni trupin tuaj.
- Llojet e sportit, të cilat paraqesin rrezik për lëndim, ti evitoni.
- Në fazën e dytë të shtatëzanisë, mund të vizitoni kurse për prinër të ardhëshëm („pregaditje për lindje“). Ju sugjerojmë me u lajmëruar në muajin e katërt të shtatëzanisë.
- Duhet me zgjedhur vendin për lindje, i cili ju përshtatët. Mjeku ju këshillojë nese duhet me lindë në ndonjë klinik të posaçme. Klinikat dhe shtëpitë për lindje, ju ofrojnë rregullisht seminare informative për prindër dhe vizita të sallave për lindje pa pagesë.
- Nënen e ardhëshme duhet ta marrni me të mirë dhe gjithashtu ajo duhet ta marrë vetën me të mirë.

3. Shëndeti pas lindjes

Përsëri në shtëpi

Zakonisht, disa ditë pas lindjes në klinik, nëna dhe foshnja e posalindur lëshohen nga klinika në shtëpi. Pra, prej këti momenti silllet bota rreth një foshnje të posalindur! Kohën e parë me foshnje të posalindur e përshkruajn shumica e prindërve, si tejet të bukurë, mirpo njëkohësisht, si mjaft të vështirë. Sidomos nese është fëmiu i parë. Për shumicën prindërve është e pa parashikueshme, se sa kohë dhe energji një qenje aq e vogël njerëzore kërkon. Natët janë të shkurta, foshnja ka uri çdo tri deri katër orë. Foshnjen duhet me pastruar dhe me e ndruar rregullisht. Në fillim, zgjasin këto detyra ma gjatë, kurse më vonë fillojnë të bëhen rutinë. Njëkohësisht, nëna në fillim duhet të pushoj mjaft dhe të regjenerohët nga procesi i lindjes.

„Javët e shtratit“ kështu quhen tetë javët e para pas lindjes. Në këtë fazë prindërit dhe foshnja kanë nevojë për qetësi dhe kohë të mjaftueshme për njeri tjetrin. Me kërkuar ndihmë, është shumë me rëndësi. Gjithashtu është shumë ndihmuese, nese babai i foshnjës gjatë kësaj kohe, sa më shumë të ja lehtëson nënës punët

e shtëpisë, edhe nese punët e shtëpisë deri në këtë kohë nuk i takojnë detyrave të babës.

Gjatë javës së shtratit, nëna duhet me e ruajtur trupin dhe mos me bart gjëra me peshë të rëndë (rregull është: mos me bartë asgjë, që peshon më shumë se foshnja). Muskujt e barkut dhe të komblikut janë të „çliruara“ nga shtatëzanija dhe lindja. Nese nëna shumë heret fillon me bart rrëndë, ose me u marrur me sport, egziston rreziku, që në vitet e vonshme të bëhet inkontinent (nuk mund me e mbajtur nevojen ose urinën). Mirpo egzistojnë ushtrime të posaçme gjimnaztikore, të cilat preferohen („regjenerimi“). Këto ushtrime mund ti mësoni nga mamija.

Pas Javës së shtratit propozohët, ta vizitoni kursin special të regjenerimit. Këto kurse jo ofronë si për shembull mamija, fizeoterapeuti, ose shkollat e ndryshme. Shpenzimet e këtyre kurseve i mbulon sigurimi shëndetësorë.

Mamija ju viziton rregullisht në shtëpi gjatë javëve të para pas lindjes. Dhjet ditët e para: çdo ditë. Sipas nevojës, der i në përfundim të ushqimit të foshnjës me gji. Për çdo pyetje dhe çdo problem, keni mundësi, çdo kohë me e thirur maminë me telefon. Nese gjatë shtatëzaniisë nuk keni patur kontakt me maminë, atëherë gjithsesi duhet ta kontaktoni mamijën në klinikën e lindjes.

Pas lindjes, zakonisht, lajmërohën familja dhe shokët për vizitë dhe dëshirojnë ta shofin foshnjën e posalindur. Mirpo nese kjo rrëmujë prindërive i duket e tepruar, atëherë nuk duhet të frenohen, vizitat mundeni ti ckontoni për një kohë më vonë, apo të kërkonin ndihmë nga ata, si p.sh. të kërkonin që të sjellin ushqim me vete.

Është tejet normale, nese tre deri pes ditë pas lindjes, për arsye të ndyshimit të hormoneve nëna ta kaloj një fazë të ashtuquajtur „ditët me lot“ ose „bluesi bebës“. Nëna e ka për njëheri ndjenjën, që është e vetëmuar me detyrat, me të cilat konfrontohët dhe ato i duken shumë të rrënda. Shpesh e humbë kontrollen dhe gati rjedhin lotët. Ajo nuk e kupton veten, se çka po ngjanë me te.



Normalisht kalojnë këto simptome pas disa ditëve apo javëve. Në raste të rralla, mund të paraqitet nga kjo kohë depresioni i javës së shtratit (gjatë vitit të parë të foshnës). Nëna mund të ketë ndjenjën me javë të tëra dhe tërë kohën, që është tejet e ngarkuar, bile ti shkojë mendja deri të vetëvrasja. Depresioni i javës së shtratit është sëmundje, e cila mund të sherohët dhe duhët të sherohët. Megjithse ju duket vështirë: Nese praqiten këto probleme masive, të cilat janë pasoj e ndjenjave dhe mendimeve depressive, atëher medoemos duhët të konsultoheni me mjekun ose me mamijën.

Gjumi i sigurt i foshnjes

Është e tmerrshme për çdo nënë dhe babë: Nese foshnja e cila dukët e shëndoshë, nuk zgjohët më nga gjumi. Vdekjet e papitura të foshnjëve, janë rastet më të shpeshta të vdekjes së foshnjeve. Mirpo njohurija, që foshnjët, të cilat e bëjnë gjumin në shpinë, vdesin shumë ma rallë nga vdekja e papitur, viteve të fundit, i ka shpëtuar jetën shumë foshnjeve.

Sot është e kurtë: Që vdekja e papitur e foshnjës mund të ndodhë atëherë, kur disa reflekse mbrojtëse të foshnjës janë të daktuara. Foshnjët gjatë gjumit shpesh bëjnë pauza të frymëmarrjes. Normalisht kjo nuk është tragjike. Reflekset mbrojtës nuk lejojnë që foshnjës ti zihet fryma. Nese sasija e oksigjenit në gjak është shumë e vogël, kurse sasija e dioksidit karbonik ngritet (pra „ajri i hargjuar“),

atëherë foshnja normalisht merr frymë thellë dhe zgjohët shkurt nga gjumi. Infektimet, temperaturata e lartë, ajri i hargjuar dhe pirja e duhanit në dhomë të foshnjës, e pengojnë këtë reacion dhe foshnjës mund ti zihet fryma.

Për sigurinë e foshnjës, duhet ti mbani në mend këto këshilla:

Foshnjët duhet gjithnjë të shtrihen dhe ta bëjnë gjumin në shpinë dhe jo në shtrat të prindëve. Foshnjët duhet të bëjnë gjumin në shtratin e vet dhe në dhomën e prindëve. Që të mos i penguar frymëmarrjen dhe mos të ja ngritur temperaturën foshnjes, duhet të ketë mjaft hapësirë rreth veti. Nuk ka nevojë për nënkresë, e as për mbrojtëse të kokës, e as për postajë. Këto gjëra nuk e kanë vëndin në shtrat të foshnjës. As mbulesa nuk preferohet, sepse foshnja mundë ta mbulojë kokën me te. Më i

Iniciativa e landit NRW: „Shëdeti i nënës dhe fëmijës“

Në landin Nordrhein-Westfalen, në kuader të iniciatives „Shëdeti i nënës dhe fëmijës“ informata mbi temen “gjumi i sigurt i foshnjës” janë të përpiluara në gjuhë Gjermane, Arabisht, Anglisht, Frangjisht, Polonisht, Rusisht, Serbokroatisht dhe Turqisht. Këto mundë të merrën në formë të PDF-dokumeteve nga faqja e internetit e konceptit preventiv NRW, rubrika nëna dhe fëmiu:

www.praeventionskonzept.nrw.de

sigurtë është thesi për foshnje. Shtrati duhet me qenë i hollë dhe i fortë. Nënshtrësas nga guma nuk preferohen, sepse ato e pangojnë ajrosjen e shtratit. Foshnjët gjatë gjumit, nuk kanë nevojë për kapelë, për gumë me ujë të ngrohët, apo për lodra në shtrat. Duhët të hiqni dorë nga litarët, shokat, telat, rrjetat për mbrojtje nga mickonjat dhe ose perde, sepse ato mund të ngatrohën. Temperatura ideale e dhomës për gjum është 16 deri 18°C.

Në prezencë të foshnjës nuk guxon të pini duhan. Është dokumentuar, që pirja pasive e duhanit, e rrit rrezikun për vdekje të foshnjës. Gjiri i nënës ndikon pozitivisht, sepse qumshti i nënës e mbronë foshnjën nga infektimi i rrugëve të frymëmarrjes dhe foshnjët në gji, i kanë fazat e gjumit më të shkurtëra. Sipas mundësisë, është mirë, që gjasht muajtë e para me i japur foshnjës gji.

Krijoni për foshnje një ambient të sigurtë për gjum:



Burrimi: Ministrija për punë, shëndetësi dhe mirëqenje sociale e landit Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) Shëndei i nënës dhe fëmijës. Broshura "Gjumi i sigurt për foshnjën time"

Ushqim i foshnes me gji

Qumshti i nënës është ushqimi më i mirë për foshnje të shëndoshë. Në gjasht muajtë e parë, foshnja zakonisht nuk ka nevojë për tjetër ushqim. Qumshti i nënës tretet lehtë, përmbanë element mbrojtëse nga sëmundjet. Gjithashtu rreziku për alergji zvogëlohët nga qumshti i nënës. Me i japë foshnjes gji është praktike: Ky qumsht është pa bakterije, gjithnjë rjedhë dhe e ka temperaturën e rregulluarë. Gjithashtu nuk kushton asgjë. Gjiri nuk është vetëm për foshnjen i dobishëm, por edhe për nënën, është mirë, qysh prej fillimit me i japur gji. Kështu rregjenerohet mitra pas lindjes më shpejt dhe nëna humbë peshë. Me japur gji është mirë edhe kundër kancerit të gjirit. Gjithashtu lidhja e foshnjes me nënë nëpëmjet të gjirit, është më intenzive.



Foshnjes duhet sa herë dhe sa shumë që dëshiron me i japur gji. Në fillim uritet gjasht deri tet herë në ditë. Ritmi i ushqimit ndryshon tre deri katër orë. Për mirëqenjen e foshnjës dhe për me i evituar problemet me gji, duhët me ja ofru gjirin me rregull. Se si veprohet, i tregon nënës menjëher pas lindjes mamija. Egzistojnë pozita të ndryshme të ushqimit me gji. Më rëndësi është, që trupi i foshnjes, secilën herë me qenë i kthyer nga nëna, kështu që foshnja mos të thithë vetëm nga maja e gjirit, por edhe nga sipërfaqja indit përreth majës së gjirit. Kështu evitohen mjaft vështërsi, si që janë bllokimi i qumshtit, lëndimi dhe infektimi i gjirit. Mirpo, nese prap se prap paraqiten probleme të tilla, atëherë është më rëndësi, që pas lirimimit nga klinika, të keni këshilltarë kompetent. Për mundësitë e ndryshme është mirë, të informohëni para lindjes. Shpesh herë, problemet dhe pyetjet e nënave, të cilat kanë të bejnë me ushqim me gji, nuk janë medicinale. Shumë nëna bisedojnë njëra me tjetren dhe e shëmbajnë eksperiencën duke i ndihmuar njëra tjetres. Mundësi të tilla ju ofrojnë grupet e nënave në gji, kafenetë e nënave në gji etj.

Nëna në gji ka nevojë për ndihmë naga partneri. Edhe shokët dhe familja mund të ndihmojnë. Sidomos gjatë javëve dhe muajve të parë, është me rëndësi, që nëna mos të nënshtohet stresit dhe të ketë qetësi. Sikur se gjatë shtatëzanisë, ashtu edhe pas lindjes, për nënën dhe për foshnjen, ushqimi i shumëllojshëm është me rëndësi. Për me evituar humjen e lëngjeve nga trupi, nëna duhet të pijë mjaft lëngje. Mjekët dhe mamija nuk prferojnë me mbajtur dietë gjatë kohës në gji, sepse, duke humbur peshë, vendosen substancat e dëmshme nga yndura në qumshin e nënes, të cilat i barten foshnjes nëpërmjet të gjirit.

Gjatë kohës në gji, duhanin duhet të jetë tabu. Duhanit përmbanë substanca helmuese, të cilat nëpërmjet të gjirit i barten foshnjes. Nëse kursesi nuk mundeni pa duhan, edhe atëher vazhdoni

me i japur foshnjes gj, sepse edhe atëherë gjiri është më i dobishëm se ushqimi me shishe. Mirpo, një orë para ushqimit të foshnjës, gjithsesi me e ndërpre pirjen e duhanit dhe me veshur një bluzë të pastër, që foshnja mos me thithur tymin, icili është ngjitur në bluzë.

Kujdes duhet të keni gjithashtu me alkohol. Alkoholi gjithashtu bartet në qumshin e nënes dhe është damshëm për foshnjen. Nese nëna në gji, medoemos dëshiron me e pi një gotë, atëherë duhet të kaloj mjaft kohë pas gotës deri te koha e ushqimit të foshnjes, ose para se të pini alkohol, mbusheni me anë pumpës qumshin nga gjiri në shishe. Në çdo rast duheni të bisedoni me mjekun, apo me maminë mbi rreziqet. Kjo vlenë edhe për famrat të cilat marrin medikamente.

Vitamina D dhe fluori,

pa e marrur parasyshtë se a e ushqeni foshnjen me gji apo me shishe: Deri në moshën një vjeqare, foshnja ka nevojë për preparate me vitamin D, për me evituar sëmuarjen eshtrave rachitis-in. Gjithashtu pas bisedës me pediatrin, preparate me fluorid, për me evituar kariesin. Në ditët shumë të ngrohta, apo në raste të sëmuarjes me temperaturë, duheni pas bisedës me mjekun, apo me maminë, përpos qumshtit, duhet me jap langje pa sheqer (ujë të zierë, langje nga pemët apo çajra bimorë).

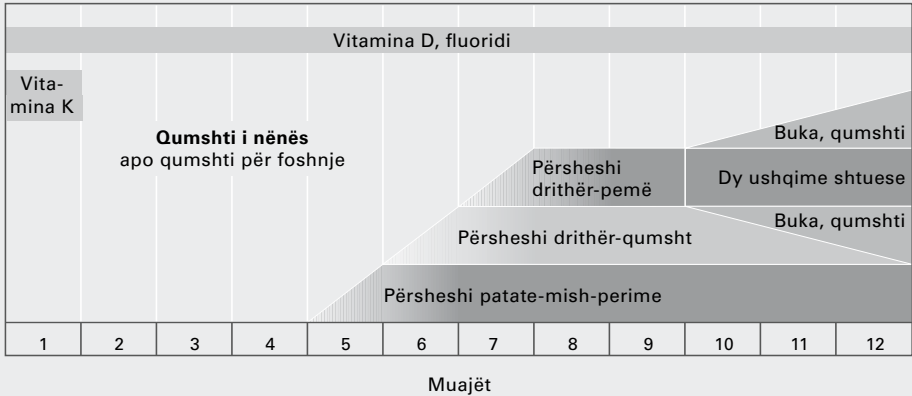
Qumshti i gatshëm

Nëse nëna nuk është në gjëdnje me japur foshnjes gjirin, i propozohet qumshti i gatshëm. Këtë qumsht e gjeni në dyqane. Prferohen lloje të qumshtit të cilat janë nga qumshti i lopës, sepse përmbajtja e qumshtit të lopës, është i ngjajshëm me atë të nënës. Deri në fund të muajit të gjashtë, foshnja ka nevojë për ushqim fillestar. Në raste të posaçme, mundeni edhe deri në moshën një vjeqare të vazhdoni me këtë ushqim. Këto lloje të ushqimit janë të shenuara me „Pro“ ose „1“. Pas muajit të gjashtë mundeni me i japur ushqim i cili shenohet me „2“, duke e pëcjellur me ushqim shtues. Qumshti i freskët nga lopa, apo nga soja, e as qumshti i trozuar, nuk preferohën për foshnje. Këtë qumsht foshnja nuk mund ta tretë dhe i shkakton probleme me tretje. Me pregadur vet qumshtin për foshnje nuk preferohet, për arësye higjienike, dhe, se bilanci i sasisë të elementeve ushqyese nuk mund të përcaktohet.

Foshnjet, prindërit apo vllazërit dhe motrat e të cilave lëngojnë nga alergjia, si alergjia nga polemi, neurodermitis ose astma, janë të rrezikuara gjithashtu nga alergjia. Nëse e ushqeni me gji, atëher duhet ta konsulltoni mjekun, se a ka nevoj për qumsht të gatshëm anti alergjik. Ky lloj i qumshtit është i shënuar me „HA Pre“, „Pre HA“ ose „HA 1“, „HA“, Kjo qëndron për hypoalergjen dhe do të thot, se shkakton alergji më pak. Ushqimi anti alergjik vazhdues, është i shënuar me „HA 2“ . Prindët duhet me konstatuar, se cili lloj i ushqimit, është më i miri për foshnjen e tyre.

Qumshti i pregaditur gabimisht, si p.sh. qumshti i hollë apo i dendur shumë, është i damshëm. Informatat për mënyren dhe sasinë e pregaditjes së qumshtit, të cilat janë të shenuara në paketim, duhet gjithësesi ti respektoni. Uji duhet me qenë i vluar تازه dhe mandej me ftohur deri 50 gradë, para se me derdhur në pluhur. Çdo lugë duhet të matët me masen e caktuar, që të mos bëhet qumshti i dendur. Mandej duhet të përzihet mirë dhe të ftohet deri në temperaturën e pirjes.

Plani i ushqimit për vitin e parë



Burrimi: Instituti shkencorë për ushqimin e fëmijëve, Dortmund

Për shishe preferohet cucla me vrimë të vogël, sepse forca e thithjes së foshnjës nga cucla, duhet me qenë e ngajshme me ate sikur se kur e thithë gjirin. Thithja është me rëndësi për zhvillimin e nofullës dhe aftësisë së gëlltitjes. Gjithashtu, foshnja duke thithur më fortë lodhet dhe e ka gjumin më të mirë. Sot prfererohet ushqimi – sikurse të ushqimi me gji – ashtu edhe të ushqimi me shishe dhe me qumsht të gatshëm – mos të teprohet. Me rëndësi është zhvillimi dhe pesha normale e fëmijës. Gjatë kontrollave preventive, kontrollohën këto parametra rregullisht nga mamija dhe mjeku gjatë javëve të para.

Ushqimi shtues

Pas muajit 5 deri 7, përveq gjirit apo ushqimit me qumsht të gatshëm, duhet ngadalë me filluar me ushqim shtues (përshesh, qull). Si ushqim shtues preferohet sidomos përsheshi (qulli) nga patatet, perimet dhe mishi. Në shitore të ndryshme gjjeni ushqim shtues në gota, ku janë të shenuara mosha dhe sasija e cila prferohet.

Me rëndësi është, që në fillim përsheshi mos të përmbanë shumë artikuj, dhe për fëijë deri në moshën një vjeqare, pa melmeze (si p.sh. krip, biber) dhe mundësisht i pa ëmbëlsuarë, apo ndonjë artikull të pa nevojshëm. Nese e pregaditë përsheshin vet, prferohen bio-pemë dhe bio-perime, të pastruara mirë dhe të qëruara. Me përshesh mundeni me ja filluar dreken. Pas muajit 6 ose 7, mundeni

edhe për dark përsheshin e dytë me ja japur foshnjës (përshesh me qumsht dhe drithër). Pas një muaji, mundeni me japur përshesh me pemë – drithër. Për të pirë mundeni me i japur ujë, çaj nga pemët ose çaj bimorë të pa ëmbëlsuar. Pas muajit 9 deri 12, mundeni fëmiut me i japur edhe ushqim të normal, pra me ja ofruar ushqimin e përbashkët familjar.

Nese fëmiu është i rrezikuar nga alergjija (shiqo kapitullin „Qumshti i gatshëm“), atëherë duhet ta konsulltoni mjekun, se si duhet me i shtuar artikuj tjerë ushqimorë dhe cilat prodhime mos me i përdorë.



Kështu ushqehen fëmijët e rritur

Pas vitit të dytë, fëmijët kanë nevojë për ushqim të shumëllojshëm. Ata janë në fazen e rritjes dhe atyre i nevojiten me doemos artkuj të posçëm ushqimorë. Preferohën shumë pije dhe artikuj bimorë (Bukë nga gruri, drithëri. Patatet, orizi, pasta, pemë dhe perime).

Artikuj ushqimorë nga shtazët – qumshti dhe prodhimet nga qumshti (djathi, jogurti, kosi), si dhe mishi, peshku dhe vezet – mundën vetëm në sasi normale me u konsumuar. Ushqimi i yndyrshëm dhe me sheqer, duhet të evitohët. Fëmijët e rritur kanë nevojë së paku një herë në ditë për ushqim të ngrohët dhe të pregaditur dhe së paku 1,5 litra lëngje (fëmijët më të vegjël kanë nevojë më pak, fëmijët një vjeqarë 600 ml). Ma së miri është me pi çajra pa sheqer dhe ujë. Lëngjet dhe limonadat përmbajnë shumë sheqer dhe janë të dëmshëm për dhëmbë. Cola dhe pijet e ngjajshme mos me ju japur fëmijëve sa ma gjatë. Këto Pije e pengojnë ndërtimin e eshtrave, damtojnë sistemin nervor dhe mundë ti bëjnë fëmijët nervoz.

Dhëmbët e shëndoshë

Për të ja ruajtur dhëmbët e fëmijës, është më rëndësi, që qysh prej fillimit, ta ushqeni mirë dhe të kujdeseni për higjijenën e gojës. Qysh nga dhëmbi i parë i fëmijës duhet të ja pastroni nga të gjitha anët me një brushë të butë. Deri në moshën dyvjeqare mjafton me ja pastruar dhëmbët dhe gojen, një herë në mbrëmje, para se me shkuar me fjetë. Nga shishja me langje, që përmbajnë sheqer për ta marrur gjumi më mirë fëmijën, duhet me hequr dorë. Ajo shkakton shtresimin e dhëmbëve dhe kariasin, i cili i shkatëron dhëmbët e parë.

Prej moshës trevjeqare deri në moshën shkollore, duhet dy herë në ditë me i pastruar dhëmbët. Brusha dhe pasta për dhëmbë, duhet të janë të dedikuara për fëmijë dhe pasta e dhëmbëve të përmbanë fluorid. Në këtë moshë, prindërit duhen me i kontrolluar fëmijët dhe shpesh herë me ju pastruar dhëmbët. Pas moshës gjashtvjeqare, fëmijët mund ta përdorin pasten e dhëmbëve për të rritur. Nese fëmijët ushqehen me ëmbëlsira (atëherë vetëm një herë në ditë) – gjithësesi me i pastruar dhëmbët. Sakëzatat për fëmijë janë të dobishëm, të cilat i ruajnë dhe i pastrojnë dhëmbët pas ushqimit, se ato i neutralizojnë thartinat. Kripa me fluorid, i forcon dhëmbët kundër kariasit.



Kontrollat te mjeku i dhëmbëve

Sikurse të rriturit, ashtu edhe fëmijët dhe të rinjtë, duhet rregullisht me shkuar të mjeku i dhëmbëve. Sigurimet shëndetësore ligjore i mbulojnë shpenzimet për këto kontrolla dhe shërbime preventive:

Fëmijët (3 deri 6 vjeçarë):

Gjithësej tri kontrolla preventiven, në të cilat mjeku i dhëmbëve ju kontrollon dhëmbët, gojën dhe nofullën nga sëmundjet e ndryshme. Mjeku i dhëmbëve i këshillon prindërit për higjijenë të gojës, ushqim dhe furnizim me fluorid.

Fëmijët dhe të rinjtë

(6 deri 18 vjeçarë):

Dy kontrolla në vit te mjeku i dhëmbëve. Mjeku i këshillon për sëmundjet e gojës. Kontrollohët dhe ushtrohët higjiena e gojës. Kontrollohën dhe fluoridohën dhëmbët. Dhëmbë përtpës mbyllën kundër kariesit.

Kontrollat për fëmijë dhe të rinjë

Vitet e para janë shumë të rëndësishme për zhvillim. Për këtë arsye, ka kontrolla dhe shërbime të ndryshme preventive për fëmijë dhe për të rinjë. Sigurimet shëndetësorë ligjorë, normalisht i mbulojnë shpenzimet për këto kontrolla.

Me „U-kontrolla“ fillohet qysh nga lindja e foshnjës. Këto kontrolla shërbejnë për të përcjellur zhvillimin fizik dhe psikik të foshnjës dhe të fëmijës, kështu që sa më parë të konstatohet zhvillimi jo normal dhe të mjekohet. Kontrollat U1 dhe U2 bëhen normalisht në klinik. Në raste, kur pas lindjes, menjëher lirohen nga klinika (të ashtuquajtura „lindje ambulante“), duhët me u bë testi i sëmundjeve të metabolizmit të mjeku për fëmijë. Ky test është shumë i rëndësishëm, sepse

kontrollohen sëmundjet të cilat shumë herët duhët me u shëruar. Nese zhvillimi jo i rregullt konstatohet sa më parë, atëherë në të shumtën e rasteve munden të shërohën më mirë.

Kontrollat U10 dhe U11 preferohën si kontrolla shtojcë. Shpenzimet e këtyre kontrollave i mbulojnë vetëm disa sigurime shëndetësorë. Këto kontrolla e mbyllin periudhen kohore në mes të U9 (në moshën 5 vjeqare) dhe J1 (në moshën 12 deri 15 vjeqare). Në këto kontrolla i kushtohët kujdes ç’rregullimit në zhvillimin e fëmijës në aspektin shkollorë dhe sjelljeve sociale. Masat për përmirësimin e shëndetit duhët të ndërmarren.

Obligimi për tu lajmëruar në Nordrhein-Westfalen

Në Nordrhein-Westfalen mjekët janë të obliguar me i lajmëruar emrat e fëmijëve, të cilët marrin pjesë në kontrollat preventive U5 deri U9. Këta e lajmërojnë „entin qëndrorë fëmijëria e shëndoshë“ e institutit të landit për shëndetësi dhe punë të landit Nordrhein-Westfalen. Në bashkëpunim me entet e lajmërimit, hulumtohen fëmijët të cilët nuk marrin pjesë në këto kontrolla dhe mandej prindërit e këtyre fëmijëve përkujtohën me shkrim. Me këtë tentohët me e rritur numrin e fëmijëve në U-kontrolla. Nese edhe pas shkresës, fëmijët nuk marrin pjesë në kontrolla, atëherë e informojnë komunën, e cila e verifikon situaten dhe vendosë, se a ka nevojë me intervenuar komuna.

Pasqyrë e U-kontrollave

Kontrolla	Koha	Vëndi
U1	Menjëherë pas lindjes	Në spital, apo në shtëpi nga mamija
U2	Në ditën 3 deri 10 pas lindjes	Në spital, apo te mjeku për fëmijë
U3–U9	8 Kontrolla (me kontrollin U7a) deri te moshë 6 vjeqare	Te mjeku për fëmijë, apo te mjeku i shtëpisë
U10 dhe U11	Në mes të moshës 7 dhe 8, apo 9 dhe10	Te mjeku për fëmijë, apo te mjeku i shtëpisë

Terminet konkrete për kontrollat U3 deri U9, i caktojnë prindët me mjekun për fëmijë.

Në Kontrollat e fëmijëve duheni gjithnjë ta merrni me vete kartelen e sigurimit dhe U-lbrazën. Mjeku aty do ti shenon rezultatet e kontrollave. Në terminet e U-kontrollave mund të bëhen edhe vaksinimi: Pra, mos haroni edhe libezen e vaksinimit ta merrni me vete!

J-kontrolla

Me fillim të pubertetit, fillojnë dryshime të shumta të të rinjët. „J-kontrolla“ bëhet një herë në mes të moshës 13 dhe 14 vjeqare. Gjatë kësaj kontrole informohen të rinjët për sëmundjet, të ciat mund ta cenojnë zhvillimin fizik dhe shpirtëror të të rinjëve. Ato duhet me i njohur dhe me i shëruar. Gjithashtu bisedohet për sjelljet të cilat, janë të rrezikshme për shëndetin, si p.sh. pirja e duhanit. Prindët duhet të kujdesën, që të rinjët ti bajnë këto kontrolla te mjeku për fëmijë, apo te mjeku i shtëpisë. Shumë mjekë për fëmijë, ofrojnë biseda për të rinjë.



Fletorja e egzaminimeve (U-Heft) në të cilën mjeku i regjistron rezultatet e egzaminimit

Kontrollat preventive për të rriturit

Jo vetëm për fëmijë, por edhe për të rritur ka kontrolla preventive. Gjithashtu edhe për të rritur është me rëndësi, me qenë të shëndoshë – e sidomos kur ata kanë fëmijë.

Të gjithë pjestarët e sigurimeve shëndetësorë ligjorë, kanë të drejtë me i bë kontrollat preventive dhe ato përkujdesore. Varrësisht nga moshja dhe gjinija, mundeni të bëni kontrolla të ndryshme preventive pa pagesë. Taksa e ambulantes nuk paguhet.

- **Femrat** munden pas moshes 20 vjeqare, një herë në vit, një kontrollë preventive të kancerit.
- Pas moshes 30 vjeqare, një herë në vit, një kontrollë të gjinjëve dhe të lëkurës.
- Pas moshes 50 vjeqare, një herë në vit, një kontrollë preventive të kancerit në zorrë
- dhe pas moshes 55 vjeqare, keni të drejtë të bëni, në periudhën kohore prej dhjet viteve, dy herë pasqyrimin e zorrës.
- Gjithashtu ftohën të gjitha femrat të moshes 50 deri 69, rregullisht, çdo dy vite, me bë kontrollin Mammographie-Screening. Këto kontrolla preventive për diagnozë të hershme të kancerit, bëhen në Screening-qendrat.

- **Mashkujt** pas moshës 45 vjeqare, munden një herë në vit, ta bëjnë kontrollën e prostatës, gjenitaleve dhe lëkurës,
- pas moshës 50 vjeqare, një herë në vit, ta bëjnë kontrollën preventive të kancerit në zorrë dhe
- pas moshes 55 vjeqare, në periudhën kohore dhjetë vjeqare, dy herë ta bëjnë pasqyrimin e zorrës.

Femrat dhe mashkujt pas moshës 35 vjeqare, kanë mundësi, çdo dy vite ta bëjnë një kontrollë, e cila kryesisht vlenë si prevencion kundër sëmundjeve të shpeshta, si sëmundjet e zemrës dhe të enve të gjakut, veshkeve dhe diabetis mellitus (sëmundja e sheqerit).

Gjatë këtyre kontrollave të përgjithëshme, ju informon mjeku në një bisedë të gjërë, mbi rreziqet nga sëmundjet paraprake dhe mënyre e jetës. Matet shtypja e gjakut dhe puls, dëgjohet zemra dhe mushkëritë, si dhe mirret urina dhe gjaku.

Vaksinat për foshnje, fëmijë dhe të rinjë

Vaksinat ju mbrojnë nga sëmundjet. Nga komisioni i përhershëm i vaksinimit (STIKO) prferohen në këtë kohë, këto vakcina për fëmijë:

- Tetanus (helmimi i gjakut)
- Difterija
- Pertussis (kollë e mirë)
- Poliomyelitis (poaraliza e fëmijëve)
- Pezmatimi i lëkurës së trurit dhe fytit nga haemophilus-i
- Hepatitis B (sarillëku)
- Pneumokoku
- Meningokoku
- Fruthi/shyta/lija e dhenve
- Qelizat vari (Lja e ujit)
- Influenca (gripi viral)
- Kanceri i mitrës



Mirpo nuk është e nevojshme për çdo sëmundje me marrur një vaksinë. Ka vakcina të cilat ndikojnë kundër disa sëmundjeve infektive (si p.sh. vakcina kundër fruthit, shytes dhe lisë së dhenve, „vaksinë e gjashtëfishuar“).

Vaksinimi

Ministria për punë, shëndetësi dhe mirëqenje sociale në landin Nordrhein-Westfalen, i ka publikuar në internet informatat mbi vaksinim. Për temat mbi fruthin, shyten dhe linë së dhenve, ka broshura në Gjermanisht, Rusisht dhe Turqisht. Këto mundeni me i marrur nga interneti, në formë të PDF-dokumenteve: www.impfen.nrw.de.

Në të cilën kohë fëmiju duhet të vaksinohet, përcaktohet nga mjeku, më së miri në kontrollen U3 me (në moshën 4 deri 6 vjeqare). Nëse fëmiju lëngon nga ndonjë sëmundje, atëherë nuk mund të vaksinohet. Në këto raste shtyhet vaksinimi për një kohë tjetër. Sumica e vaksinave mundë të pëballohen lehtë. Ato i mbrojnë fëmijët nga sëmundjet, por nuk mundën me ju garantuar siguri njëqind për qind. Sëmundjet mundë të paraqiten, por në një formë më të lehtë.

Shpenzimet për vaksinat e lartpërmendura, zakonisht i mbulojnë sigurimet shëndetësorë.



Sigurija e fëmijës

Shpeshherë mundë të ngjanë: Që foshnja të rrotullohet mbi tavolinë duke e pastruar dhe të bijë, ose fëmiju duke ecur zhagashë e merr detergjentin e WC-së dhe e shijonë, apo përvlohët me ujë të nxehtë. Çdo vit lëndohën afër një milion fëmijë në shtëpi apo gjatë lojës aq rëndë, sa që duhet me i mjekuar. Fëmijët janë shpeshherë viktimat të aksidenteve vdekjeprues. Për sigurinë e foshnjeve dhe të fëmijëve, mund të veprohet mjaft. Ja disa informata të rëndësishme për sigurinë e fëmijëve njëveqarë.

- Kursesi mos e lejoni foshnjen vetëm mbi tavolinë, apo mbi vende tjera të larta, e as atëherë kur janë shumë të vegjël.
- Duke e pastruar: gjithnjë njëra dorë mbetet të foshnja!
- Stabilimentet me rymë elektrike, duhet të janë të siguruara.
- Gotat dhe enët me lëngje të ngrohtë ti vendosni sa më largë nga fëmijët. Mbulesat e tavolines dhe telat elektrik të nxehtësë së ujit, ti largoni nga fëmijët, që të mos përvluhen me ujë apo lëngje të nxehtë.

- Rreziku paraqitet gjithashtu nga digjjet në pllakat e shporetit. Mos i lejoni fëmijët vetëm me u ofruar afër shporetit apo stufes.
- Ushqimi i pregaditur me mikrovalë, mund të duket se është i vokët, mirpo në disa pjesë është shumë i nxehtë. Para se me i japur fëmijës ushqim, duhët me e përzier ushqimin mirë dhe me e provuar vet.
- Medikamentet me i siguruar në regalle. Pra, medikamentet mos me lënë kudo të shtrira.
- Mjetet për pastrim dhe elementet kimike, duhët me vendosur në regale, ku fëmijët nuk mund ti arisin.
- Mos përdorni mjete ndihmuese për ecje. Me mjete ndihmuese për ecje ndodhin shumë aksidente. Mjetet ndihmuese për ecje e ndikojnë negativisht ndërtimin e skeletit. Është vëtetuar që fëmijët, me anë mjeteve ndihmuese për ecje, nuk e mësojnë të ecurit më shpejtë.
- Fëmijët nuk guxojnë të lehën vetëm në banjo apo në koritë, e as atëher kur munden me qëdruar ulur apo në këmbë.

Me u rritur me shumë gjuhë

Gjuha amë e prinëve është elementare për fëmijë. Për fëmijët, që rriten me dy apo me më shumë gjuhë në Gjermani, është detyrë e prindëve, që fëmiju, përpos gjuhës amë, ta mësojë sa më parë edhe gjuhën gjermane. Vetëm kështu fëmijët mund të integrohën me vetëbesim dhe të janë pa varur në shoqërinë gjermane, dhe të përjetojnë sukses në shkollë dhe më vonë në punë.

Prindët munden me i përkrahur fëmijët e tyre – edhe nese ata vet nuk e flasin Gjermanishten mirë. Ata duhët, sa ma herët me e dërguarë fëmijën në qerdhe për fëmijë. Kështu që, qysh prej kohës parashkollore, të ketë fëmiju kohën e duhur për ta mësuar gjuhën Gjermane. Prindët duhët të kujdesën që, fëmijët e tyre, qysh prej moshës së vogël, të lozin me fëmijë të gjuhës gjermane. Në grupe të ndryshme për fëmijë, në kurse për not dhe oferta të ngajshme, ju ipet shansa, me patur kontakt me prindër, të cilët kanë prejardhje nga regjionet me gjuhë të ndryshme.

Edhe pse shumica e fëmijëve fillojnë me folë prej moshës 2 vjeçare, koha e kaluar është shumë e rëndësishme për zhvillimin e të folurit. Edhe para lindjes, në barkun e nënes, foshnja e pa lindur e dëgjon gjuhën amë. Kur prindët flasin me beben, ajo në fillim e mëson melodinë e gjuhës, kurse mandej domethënjen e fjalëve. Më vonë fillon me formuluar fjali dhe domethënje abstrakte të fjalëve.

Pra prindët duhën të flasin me fëmijët e tyre në gjuhën të cilën ata e zotërojnë më së miri dhe më të cilën ata ndjehen më së miri. Në shumicën e rasteve, është gjuha amë, sepse në këtë gjuhë ata njohin më shumë fjalë dhe e njohin më së afërti, se si ndërtohet gjuha. Nese fëmiju e mëson në këtë mënyrë gjuhën e parë, atëherë i ndihmon gjatë mësimit të gjuhëve tjera. Gjthashtu është mirë, nese prindët flasin sa më shumë me fëmijë, shiqojnë së

bashku libra me fotografi, ju lexojnë dhe ju tregojnë fëmijëve pralla. Gjthashtu këndimi i këngëve dhe recitimi i vjershave janë me rëndësi. Fëmijët e zhvillojnë kështu ndjenjen e të folurit. Nese prindët e lejojnë fëmijën të flet dhe të tergoj, dhe nuk ja përmirësojnë gabimet shpesh, atëherë fëmiju flet me dëshirë dhe e zhvillon më mirë aftësinë e të folurit.

Nese prindët flasin gjuhë të ndryshme, atëherë secili prindër duhet të flet me fëmijë gjuhën e vet amë: Një person – një gjuhë. Kjo vlenë për çdo situatë (biseda në mes të prindëve, biseda gjatë ushqimit, në treg etj.). „Rregullat e gjuhës“ duhet të janë të fiksuara, që fëmiju ta di, se kurë, cila gjuhë duhet të fletet.

Mos u brengosni: Fëmijët mund ti mësojnë një, dy apo tri gjuhë njëkohësisht. Atyre vetëm i duhen bashkësiduesit për secilën gjuhë dhe këta çdo kohë dhe përditë me i dëgjuar.



Informata mbi temën:

Shëndeti pas lindjes



- Në javët e para pas lindjes, prindët duhet të kanë mjaft kohë për vete dhe për fëmijë. Burri, shokët dhe familja duhet me e përkrahë nënën, me e marrur me të mirë dhe me u kujdesë për te.
- Mamija është bashkë biseduesja kompetente për çdo pyetje dhe problem gjatë javës së shtratit.
- Kontrollat preventive (U-kontrollat) për fëmijë duhet ti bëni gjithësesi.
- Nëna duhet të provojë, gjasht muaj ta ushqej foshnjën me gji.
- Gjatë kohës në gji, duhet me ngrënë ushqim të shumëllojshëm me mjaft pemë, perime dhe prodhime nga drithëri, dhe me pi mjaft lëngje.
- Vdekja e papritur e foshnjës mund të evitohet, nese foshnja e bënë gjumin vetëm i shtrirë në shpinë.
- Kushtoni kujdes ambientit të gjumit: Shtrati i bebës me u vendosë në dhomen e fjetjes së prindëve, beba me fjetë në thes, pa nënkresë, temperatura e dhomës 16 deri 18 grad.
- Te evitohet pirja e duhanit në banesë.
- Prindët duhet të informohen për vaksinimin e fëmijëve dhe të konsultohen me mjekun e fëmijëve.
- Burimet e rreziqeve në banesë, të menjahohen me kohë (para se të fillojë fëmiju me u zhagitë).
- Qyshë prej dhëmbit të parë, rregullisht me ja pastruar dhëmbët.
- Mirë është, që prindët të informohen mbi temën „dy gjuhësia për fëmijë“. Çdo person duhet të flet me fëmijën mundësisht në gjuhën e vet amë.

4. Adresat

Istitucioni/kontakti	Përshkrim
AIDS-Hilfe NRW e.V. Lindenstraße 20 50674 Köln Tel.: 0221 925996-0 Fax: 0221 925996-9 E-Mail: info@nrw.aidshilfe.de Internet: www.nr.w.aidshilfe.de	SIDA-ndihma në Nordrhein-Westfalen gjenden në paradispozitë përpos tjerash edhe për biseda telefonike. Aty informoheni në lidhje me temat „seksi i sigurt“, „përdorja e sigurt“, si dhe mbi rrezikun e infektimit dhe mbi testin HIV.
Arbeitskreis Neue Erziehung (ANE) Boppstraße 30 10967 Berlin Tel.: 030 259006-0 Fax: 030 259006-50 E-Mail: ane@ane.de Internet: www.ane.de	ANE i ndihmon prindët, me të ashtuquajturat „letra për prindër“, të cilat i përshtatën moshës së fëmijës (Gjermanisht, Turqisht). Ato ju tërheqin vëmendjen për masat preventive dhe për veprimet shëndetmira dhe ju japin informata të rëndësishme. Këto dërgohen nga entet e të rinjëve, mirpo mund të kërkohen edhe nga prindët direkt.
Ärztammer Nordrhein Tersteegenstraße 9 40474 Düsseldorf Tel.: 0211 4302-0 Fax: 0211 4302-1200 Internet: www.aekno.de	Odat e mjekëve janë të autorizuar nga shteti, që të kujdesën për siguri në kualitet dhe tretman të besueshëm medicinal. Përpos shkollimit të vazhdueshëm për mjekët dhe për profesione asistuese medicinale, ata ju ofrojnë informata të gjëra pjestarve, qytetarve dhe politikanve. Ata i përfaqësojnë interesat e pacientëve dhe ndihmojnë në raste të tretmanit medicinal të gabueshëm. Në faqet e internetit, odat e mjekëve ju ofrojnë informata mbi shëndetësi dhe informata të përgjithshme për pacientë.
Ärztammer Westfalen-Lippe Gartenstraße 210–214 48147 Münster Tel.: 0251 929-0 Fax: 0251 929-2999 Internet: www.aekwl.de	

Istitucioni/kontakti	Përshkrim
<p>Berufsverband der Frauenärzte e.V. Internet: www.bvf.de</p> <p>Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V. Internet: www.dggg.de</p>	<p>Këto dy organizata ju ofrojnë në internet një platformë me informata mbi temat si që janë, shtatëzania dhe planifikimi i familjës. Përpos kësajë, keni mundësi, nëpërmjet të online me i gjetur gjinekologët dhe klinikat: www.frauenaerzte-im-netz.de</p>
<p>Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ) Nordrhein Gebhardstraße 17 42719 Solingen Tel.: 0212 31 16 15 Fax: 0212 31 53 64 E-Mail: fischbach@kinderaerzte-solingen.de</p>	<p>Lidhja e punës e mjekve për fëmijë dhe të rritur, është përfaqsi e intereseve të mjekve për fëmijë dhe të rritur në Gjermani. Në faqen e internetit gjenden informata për mjekë dhe klinika, si dhe për mdicinën për fëmijë dhe të rrinjë (si p.sh. sëmundjet e posaçme dhe zhvillimi e shëndoshë i fëmijës).</p>
<p>Westfalen-Lippe Pfarrstraße 10 32457 Porta Westfalica Tel.: 0571 5 18 55 Fax: 0571 5 84 79 E-Mail: WestermannDrMechthild@t-online.de Internet: www.kinderaerzte-im-netz.de</p>	

Istitucioni/kontakti

Përshkrim

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ostmerheimer Straße 220

51109 Köln

Tel.: 0221|8992-0

Fax: 0221|8992-300

E-Mail: poststelle@bzga.de

Internet: www.bzga.de

www.schwanger-info.de

www.kindergesundheit-info.de

BZgA është enti federativ, i cili i takon ministrisë për shëndetësi dhe është kompetent për këshilla mbi shëndetësi dhe prevencion në Gjermani. Përpos materjaleve dhe informatave të gjëra mbi temat e shëndetësisë (gjendën në gjuhë të ndryshme), BzgA ju ofron këshilla dhe ndihmë prindëve. Në Homepage e gjeni listen me qendrat këshilluese për prindër.

Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V. (dbl)

Augustinusstraße 11a

50226 Frechen

Tel.: 02234|37953-0

Fax: 02234|37953-13

Internet: www.dbl-ev.de

Logopedët i kontrollojnë dhe i shërojnë njerëzit e çdo moshe, të cilët kanë probleme me gjuhë, me të folur, më dëgjim dhe gëlltitje. Këto mundë të kenë arsye të ndryshme. Në faqen e internetit të dbl eV. mund ti gjeni logopedët kudo në Gjermani. Pos kësajë, ju ofrohen informata pacientëve (si p.sh. mësimi i gjuhës në familjet dy gjuhësore).

Deutscher Familienverband (DFV) Landesverband NRW

Elsbachstraße 107

51379 Leverkusen

Tel.: 02171|341270

Fax: 02171|341758

E-Mail: info@dfv-nrw.de

Internet: www.dfv-nrw.de

Këshilltarë për familje:

www.familienratgeber.dfv-nrw.de

DFV është përfaqësuese e interesave të familjeve në Gjermani. Në faqen e internetit, ju ofron organizata DFV në landin NRW një këshilltarë për familje si lloj ndihme për prindër.

Istitucioni/kontakti

Përshkrim

Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE)

Heinstück 11
44225 Dortmund
Tel.: 0231|7922 10-0
E-Mail: fke@fke-do.de
Internet: www.fke-do.de

Në faqen e internetit të institutit për hulumtime në fushën e ushqimit të fëmijëve (FKE), gjenden informata për ushqimin e foshnjeve dhe fëmijëve, gjenden recepte dhe broshura për ushqimin e fëmijëve. Në listen e ushqimit të FKE-së, mundë të gjeni dhe të krahasoni produkte të ndryshëm industrial për ushqimin e foshnjeve dhe recepte për pregatitje të ushqimit.

Freie Wohlfahrtspflege NRW

e koordinuar 2008/2009 nga
AWO Bezirksverband
Westliches Westfalen e.V.
Kronenstraße 63–69
44139 Dortmund
Tel.: 0231|5483-0
E-Mail: koordination@
freiewohlfahrtspflege-nrw.de
Internet: www.
freiewohlfahrtspflege-nrw.de

Bashkësija e punës së landit për mirëqenje në NRW me 17 qendra të antarësisë, ju ofrojnë mundësi të shumta të angazhimit të qytetarve direkt në vendin tuaj. Kultivimi i mRrëqenjes në NRW (mirëqenja e punëtorëve, lidhjet e karitasit, lidhjet paritative gjermane, lidhjet e mirëqenjës, kryqi kuq, komunitet hebreje), ju ofrojnë në qendrat dhe shërbimet e tyre, tërë spektrin dhe mundësitë e ndihmes sociale. Puna e këtyre është në bazë vullnetare.

Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS) Deutschland e.V.

Landesverband NRW
Stadtlohnweg 34
48161 Münster
Tel.: 0251|8620 11
Fax: 0251|8620 11
E-Mail:
geps-nrw@schlafumgebung.de
Internet:
www.schlafumgebung.de ose
www.geps-deutschland.de

Iniciative e prindëve është aktive në tërë federatën dhe ju ofron përkrahje familjeve, të cilat janë të konfrontuara me vdekjen e papritur të foshnjës. GEPS-ja bënë punë publike dhe informon mbi rreziqet e evitueshme, të cilët e shkaktojnë vdekjen e papritur të foshnjës. Edhe përmirësimi i ofertave ndihmuese është detyrë e GEPS-it (si p.sh. me materiale informative dhe me seminare arsimuese).

Istitucioni/kontakti

Gesellschaft für Geburtsvorbereitung – Familienbildung und Frauengesundheit e.V.

Martina van der Weem
Am Ohrenbusch 3a
40764 Langenfeld
Tel.: 02173|977946
E-Mail:
vanderweem@gfg-nrw.com
Internet: www.gfg-nrw.com

Përshkrim

Shoqëria për pregaditje të lindjes, i përcjellë prindërit para lindjes. Ofertat e kurseve pregaditëse për lindje dhe pëcjellje gjatë lindjes, e përkrahë shëndetin e femrave dhe të familjeve në faza të ndryshme të jetës.

Gesundheitsämter in NRW

Adresat e enteve të shëndetësisë në Nordrhein-Westfalen, i gjeni pranë administratës së qytetit. Një përmbledhje të përgjithshme e gjeni në internet në Webfaqen e institutit për shëndetësi dhe punë (www.liga.nrw.de)

Entet e shëndetësisë i ofrojnë popullit informata mbi shëndetësi, ofrojnë spjegime dhe këshilla. Në shërbimet e shëndetësisë për fëmijë dhe të rinjë, ballafaqohen kryesisht me shëndetin e fëmijëve (p.sh. kontrollat në fillim të shkollës). Detyrat tjera të enteve të shëndetësisë janë, përshembull, këshilla për SIDA, këshilla për vaksinim, ndihma për të sëmuarit psikik, ndihma për të mvarrur dhe të hendikepuar.

ginko Stiftung für Prävention

Kaiserstraße 90
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208|30069-31
Fax: 0208|30069-49
E-Mail: info@ginko-stiftung.de
Internet: www.ginko-ev.de

Fondacioni ginko për prevencion është qendra koordinuese e masave prventive nga mvarësija në NRW. Në internet gjenden informata në gjuhë të ndryshme mbi substanca të cilat bëjnë të mvarur dhe për sjellje në konsumin e tyre. Përpos broshurave, janë edhe si dokumente PDF, të cilat mund të mirren nga interneti. Aty ka edhe informata mbi ofertat e këshillimeve të ndryshme.

Informata tjera dhe linke, gjenden në faqen e internetit të ministrisë për punë, shëndetësi dhe mirëqenje sociale të landit Nordrhein-Westfalen, nën „shëndeti“ në rubriken „Mvarrtësija“:
www.mags.nrw.de.

Istitucioni/kontakti

Përshkrim

Humangenetische Beratung

Informata mbi shoqaten Gjermane për gjenetikë humane, mundeni me u informuar në internet, për qendrat këshilluese mbi gjenetik ([www. Gfhev.de](http://www.Gfhev.de)).

Gjatë konsultimeve gjenetike humane, informoheni mbi rreziqet egzistuese apo supozuese të sëmundjeve gjenetike (trashiguese) të foshnjeve të posalindura. Këto oferta munden ti pranojnë qiftet apo individët. Këto bëhen zakonisht në klinikat universitare.

Informationszentrale gegen Vergiftungen des Landes Nordrhein-Westfalen

Zentrum für Kinderheilkunde der Universität Bonn
Prof. Dr. M. J. Lentze
Adenauerallee 119
53113 Bonn

Sa i përket pyetjeve në lidhje me helmim, keni informata 24 orë dhe pa pagesë, nën numrin e telefonit: 0228 |19240.

Në faqen e internetit të qendrës për informim kundër helmimit, i gjeni edhe informatat për ndihmen e parë dhe si mundë ta evitoni helmimin: www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale

Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein

Tersteegenstraße 9
40474 Düsseldorf
Tel.: 0211|5970-0
Fax: 0211|5970-8287
Internet: www.kvno.de

Në faqen e internetit të lidhjes së mjekëve të arkave të sigurimit, për të siguruar dhe për pacientë, egziston makina kërkuese, me të cilën i gjeni mjekët dhe psikoterapeutet në Nordrhein-Westfalen. Përpos kësajë, aty gjeni informata në temen vetë ndihma, rastet urgjente, mjekët kujdestarë (emërgjenca) si dhe këshilla tjerë për shëndetësi.

Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe

Gartenstraße 210–214
48147 Münster
Tel.: 0251|929-0
Fax: 0251|929-2999
Internet: www.kvwl.de

Istitucioni/kontakti

Përshkrim

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.

Volmerswerther Str. 20
40221 Düsseldorf
Tel.: 0211|15760990
Fax: 0211|15760999
Internet:
www.krebsgesellschaft-nrw.de

Shoqëria kundër kancerit në Nordrhein-Westfalen e.V. angazhohët për përmirësimin e tretmanit të pacientëve me kancerr. Përpos kësajë, kjo organizatë ju ofron masa preventive – njohje të hershme – si dhe tretman dhe masa pas sëmuarjes.

Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nord- rhein-Westfalen (LIGA.NRW)

Ulenbergstraße 127–131
40225 Düsseldorf
Tel.: 0211|31 01-0
Fax: 0211|31 01-1189
E-Mail: poststelle@liga.nrw.de
Internet: www.liga.nrw.de

„Instituti i landit për shëndetësi dhe punë“ (LIGA.NRW), e këshillon dhe përkrahë qevrinë, administratën dhe qendrat e landit Nordrhein-Westfalen, si dhe komunat dhe lidhjet e komunave, mbi qështjet e shëndetit, politiken e shëndetësisë, si dhe sigurisë dhe ruajtjes së shëndetit në punë.

Landesverband der Hebammen NRW

Im Cäcilienbusch 12
53340 Meckenheim-Merl
Tel.: 02225|94 72 63
Fax: 02225|94 72 64
Internet:
www.hebammen-nrw.de

Lidhja e mamijave e landit në Nordrhein-Westfalen, ju informon mbi fushën e veprimt të mamijës para lindjes, gjtë lindjes dhe pas lindjes. Prindët gjejnë informata në internet homepage, se si mundë ta gjejnë maminë e përshtatshme.

Istitucioni/kontakti

**LandesSportBund
Nordrhein-Westfalen e.V.**
Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg
Tel.: 0203|7381-0
Fax: 0203|7381-616
E-Mail: info@lsb-nrw.de
Internet: www.wir-im-sport.de

Përshkrim

Lidhja e sportit e landit në Nordrhein-Westfalen dhe rinija sportive në Nordrhein-Westfalen, ju prezentojnë oferta të shumta dhe shërbime në lidhje me sport. Krahas programeve të përgjithshme dhe iniciativave, ka edhe oferta speciale për migrantë: Programi „integrimi nëpërmjet sportit“ dhe projekti „spin-sporti interkulturorë“ ka për qëllim, përsosur me histori migrante, me i integruar në shoqëri me anë të sportit.

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein- Westfalen (MAGS)

Fürstenwall 25
40219 Düsseldorf
Tel.: 0211|855-5
Fax: 0211|855-3683
Internet: www.mags.nrw.de

Detyrë e MAGS është, që kushtet e jetës së banorëve të Nordrhein-Westfalen me i krijuar së bashku dhe me i përmirësuar. Këto qëllime kjo ministri i përcjellë në fushën e politikës së punës, politikës së shëndetësisë dhe politikës sociale.

Präventionskonzept NRW, Landesinitiative

Internet: www.praeventions-
konzept.nrw.de

Koncepti preventiv NRW, është iniciativë e landit, e cila bënë akcione të shumëllojshme. Ajo posedon me informata dhe materjale në gjuhë të ndryshme për tema të ndryshme (si që janë „nëna dhe fëmijë“, „pësia e tepruar e fëmijës“). Në faqen e internetit mund të kontaktoni iniciativën e landit.

Istitucioni/kontakti

Përshkrim

Ministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen (MGFFI)

Horionplatz 1
40213 Düsseldorf
Tel.: 0211|86185-0
Fax: 0211|86185-4444
Internet: www.mgffi.nrw.de
www.integration.nrw.de

MGFFI është në Nordrhein-Westfalen kompetent për këshillim politik në lidhje me temat rreth familjës dhe integritimit. Në faqen e internetit mund të fitoni një parashikim për programet e shumëllojshme përkrahëse. „Integrimi në Nordrhein-Westfalen“ është porta e internetit e ministrisë për integrim. Këtu mund të informoheni për temat si që janë: ofertat për integrim, tamat e integritimit dhe të dhënat e integritimit.

Netzwerk der Geburtshäuser e.V.

Geschäftsstelle
Kasseler Straße 1a
60486 Frankfurt/Main
Tel.: 069|71 034475
Fax: 069|71 034476
Internet: www.geburtshaus.de

Rrjeti i shtëpive për lindje është organizatë, e cila i përfaqëson interesat dhe përkrahë idenë e shtëpive për lindje në Gjermani. Në faqen e internetit i gjeni shtëpitë për lindje në NRW.

Pro familia Landesverband Nordrhein-Westfalen

Postfach 130901
42036 Wuppertal
Tel.: 0202|24565-10
Fax: 0202|24565-30
E-Mail: lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de
Internet: www.profamilia.de

Së bashku me lidhjen e landit pro familia në Nordrhein-Westfalen, janë të lidhura 30 qendra dhe nënqendra këshilluese. Ato ju ofrojnë këshilla dhe shërbime medicinale në lidhje me shtatëzani, prvecion, dëshirë për lindje, shëdetin e femres dhe të mashkullit si dhe medicinën seksuale. Të gjitha këto qendra Këshilluese, të cilat ju ofrojnë këshilla mbi shtatëzani, janë të pranuar nga shteti.

Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen

Willstätterstraße 10
40549 Düsseldorf
Tel.: 0211|522847-0
Fax: 0211|522847-15
Internet: www.ptk-nrw.de

Oda e psikoterapeutëve në NRW i ofron pacientëve informata për tretaman psikologjik, për psikoterapeut, si dhe psikoterapi për fëmijë dhe të rrinjë. Në faqen e internetit është makina kërkuese, ku mund të gjeni psikoterapeutet në Nordrhein-Westfalen.

Istitucioni/kontakti

Përshkrim

Selbsthilfenetz NRW

Produkt vom Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband Landesverband NRW e.V.

Loher Straße 7

42283 Wuppertal

Tel.: 0202|2822-430

Fax: 0202|2822-490

Internet: www.selbsthilfenetz.de

Rrjeti për vetëdihmë, i ndërmjetëson të interesuarit me grupet vetëdihmuese për sëmundjet gjegjëse në NRW. Pos kësaj, i prezenton organizatat vetëdihmuese dhe qendrat kontaktuese të tërë vendit dhe ato lokale, Informata të shumëllojshme dhe masa ndihmuese për vetëdihmë të kompletuara ofertat e kësaj organizate.

Sozialverband

Deutschland e.V.

Landesverband Nordrhein-Westfalen

Erkrather Straße 343

40231 Düsseldorf

Tel.: 0211|386030

Fax: 0211|382175

Internet: www.sovd-nrw.de

Lidhje sociale e Gjermanisë, ju ofron këshilla pa pagesë. Ofertat përbëhen nga këshillat dhe informatat në lidhje me pyetjet medicinale dhe psikologjike, si dhe strukturat publike të furnizimit. Ju ofron ndihmë për orientim dhe metoda të tretmanit medicinal, si dhe ndërmjetësim në qendrat dhe grupet vetëdihmuese speciale.

Zahnärztekammer Nordrhein

Emanuel-Leutze-Straße 8

40547 Düsseldorf-Lörick

Tel.: 0211|52605-0

Fax: 0211|52605-21

Internet: www.zaek-nr.de

Oda e mjekëve për dhëmbë Nordrhein dhe Westfalen-Lippe, i ofron pacientëve informata për temen shëndeti i gojës. Në faqen e internetit i gjeni masat ndihmuese si p.sh. ambulancën e dhëmbëve.

Zahnärztekammer

Westfalen-Lippe

Auf der Horst 29

48147 Münster

Tel.: 0251|507-0

Fax: 0251|507-570

Internet: www.zahnaerzte-wl.de

www.erste-zahnarztmeinung.de

Shenime

Falëmnderim

Falëmnderojmë të gjithë bashkëpunëtorët dhe institucionet, të cilët kanë marrur pjesë në formulimin e kësaj broshure.

Dr. Ute Alexy (Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund) | Dr. Aysun Ay (Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe an der Medizinischen Hochschule Hannover) | Dr. Fikret Çerçi (Arzt für Kinder- und Jugendmedizin in Detmold) | Dr. Engin Erdoğan (Arzt für Familienmedizin in Bursa/Türkei) | Prof. Dr. Joachim Gardemann (Kompetenzzentrum Humanitäre Hilfe an der Fachhochschule Münster) | Jennifer Jaque-Rodney (Familienhebammenbeauftragte des Landesverbandes der Hebammen Nordrhein-Westfalen) | Prof. Dr. Markus J. Kemper (Zentrum für Geburtshilfe, Kinder- und Jugendmedizin beim Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf) | Heike Mönninghoff (Pädagogin Hannover) | Heike Reinecke (Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen) | PD Dr. Erika Sievers (Referentin für Sozialpädiatrie und Kinder- und Jugendgesundheitsdienst bei der Akademie für öffentliches Gesundheitswesen in Düsseldorf) | Dr. Martina Stickan-Verfürth (BKK Bundesverband) | Thomas Wagemann (BKK Landesverband Nordrhein-Westfalen) | Wolfgang Werse (Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit Nordrhein-Westfalen) | Dr. Matthias Wienold, Katja Ngassa Djomo, Anna-Lena Krahn, Mehmet Eser, Martin Müller, Eva Schwarz (Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.)

Për përkthim të udhërrëfyesit në gjuhë të ndryshme, janë përgjegjës këta përsone profesional:

Javier Arola Navarro, Hai Bluhm, Ana Maria Cervantes Bronk, Dr. Jolanta Batke-Jesionkiewicz, Michael Gromm, Shahram Jennati Lakeh, Bartłomiej Jesionkiewicz, A. Kadir Akel, Photini Kaiser, Mustafa Kisabacak, Hong Van Nguyen, Francesca Parenti, Milos Petkovic, Rose-Marie Soulard-Berger, VIA TEXT – Übersetzernetzwerk, Frankfurt am Main: Halil Alite, Nehat Kollçaku, Maher A. Sandouk

Shëndeti i prindëve dhe i fëmijëve në Nordrhein-Westfalen

Nëse pritni me lindur fëmijë dhe keni pyetje për ushqim të mirë ose kontrolla preventive gjatë shtatëzanisë? Apo keni fëmijë dhe dëshironi të dini më mirë, se si duheni të veproni gjatë kohës në gji, si e bënë foshnja gjumin e sigurt, ose si ti ruani fëmijët nga rreziku në shtëpi? Në këtë udhërrëfyes i gjeni përgjegjet e këtyre pyetjeve dhe të gjitha pyetjeve rreth shëndetit të prindëve dhe fëmijëve. Këtu gjeni gjithashtu informata dhe ndihëm.

Përpos temave medicinale, të cilat janë shqyrtuar në këtë broshurë, me rëndësi janë ofrtat e sistemit medicinal Gjerman, të cilat i drejtohen prindëve para shtatëzanisë, gjatë shtatëzanisë dhe pas shtatëzanisë.

Udhërrëfyesi „shëndeti i prindëve dhe i fëmijëve në Nordrhein-Westfalen“ mund të sharkohet dhe të porositet nga faqja e internetit **www.bkk-promig.de**.

Ky udhërrëfyes është dorëzuar nga: