

## **Vauva syntyy Suomessa/albania Lindja e foshnjës në Finlandë**

Autorët:

Ulla Hoppu, Mannerheimin Lastensuojeluliitto  
(Shoqata e Mannerheimit për Mbrojtjen e Fëmijëve)

Hannele Johansson, Vantaan kaupunki (Qyteti Vantaa)

Mari Juote, Sosiaali- ja terveysministeriö (Ministria e Socialit dhe Shëndetësisë)

Helinä Kokkarinen, Sosiaali- ja terveysministeriö  
(Ministria e Socialit dhe Shëndetësisë)

Tarja Rantala, Sosiaali- ja terveysministeriö (Ministria e Socialit dhe Shëndetësisë)

Seija Sihvola, Mannerheimin Lastensuojeluliitto  
(Shoqata e Mannerheimit për Mbrojtjen e Fëmijëve)

Kaarina Tamminiemi, Terveyskasvatuksen keskus (Qendra e Edukimit Shëndetësor)

Siw Valanko, Espoon kaupunki (Qyteti Espoo)

Irma Wistrand, Helsingin kaupunki (Qyteti Helsinki)

Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 1995:3

Lëshuar dhe botuar nga: Zyra për refugjatë e Ministrisë së Socialit dhe  
Shëndetësisë

Ilustrimi: Tuulia Hyske

Përkthimi: Lingua Nordica Oy

ISBN: 952-9701-79-9

ISBN: 1455-5964

Dizenjo grafike dhe shtypi:

Edita Oy

Helsinki 1996

## **Përmbajtja**

### **5 Parathënie**

### **6 Shenjat e shtatzënisë**

- 6 Shtatzënia përcillet në këshillimore
- 6 Kur lind fëmija?
- 6 Ekzaminimi me ultrazë
- 8 Vajzë a djalë?
- 8 Përkthimi

### **8 Mirëqenia e nënës gjatë shtatzënisë**

- 8 Fiskultura
- 10 Ushqimi i shumëllojshëm
- 10 Pemët dhe frutat e bimëve të shkurta
- 10 Prodhimet e drithërave
- 10 Nevoja e Vitamines D dhe e kalciumit
- 10 Dëshirat
- 11 Rritja e peshës
- 12 Dhëmbët tuaj
- 12 Barnat, alkoholi, duhani dhe lëndët narkotike

### **12 Mundimet gjatë periudhës së shtatzënisë**

- 12 Lodhja
- 12 Neveria
- 12 Të ënjturit
- 13 Sekretionet e bardha vaginale

### **13 Sekretionet e përgjakshme vaginale**

- 13 Varikozat (zgjerimi i venave), hemorroidet (majasillët)
- 13 Dhimbjet e shpinës, utha

### **13 Përgatitja për lindje**

- 13 Spitali i lindjes (materniteti)
- 14 Përkthimi në lindje
- 14 Nisja e lindjes
- 14 Kur shkohet në spital?
- 15 Përkrahja e nënës në lindje
- 15 Lindja
- 15 Operacioni cezarian
- 15 Lehtësimi i dhimbjeve
- 16 Kujdesi i parë për të porsalindurin

### **17 Periudha pas lindjes**

#### **17 Dhënja e gjirit**

- 17 Sekretimi i qumështit
- 17 Dhënia e gjirit sipas nevojës së foshnjës
- 18 Mjaftueshmëria e qumështit të nënës

19	Sëmundja dhe dhënia e gjirit
<b>19</b>	<b>Lëndët zëvendësuese të qumështit të nënës</b>
<b>19</b>	<b>Vitamina D</b>
20	Udhëzimet e përdorimit
<b>20</b>	<b>Këshillimorja</b>
20	Kontroli pas lindjes
21	Kontroli mjekësor vjetor
<b>21</b>	<b>Kujdesi ndaj foshnjës</b>
22	Veshmbathja e foshnjës
22	Pajisjet e tjera
22	Pastërtia e foshnjës
24	Gjumi ditor
<b>24</b>	<b>Vaksinimi</b>
<b>25</b>	<b>Ushqimi i ngurtë</b>
25	Përgatitja e pureve
<b>26</b>	<b>Qullët e drithërave</b>
26	Prodhimet e qumështit
26	Ushqim të gatshëm industrial apo ushqim shtëpie
27	Koha e rregullt e shujtave
27	Dhimbjet e barkut
27	Dhëmbët e fëmijës
28	Dieta ushqimore e fëmijës gjatë vitit të parë
<b>29</b>	<b>Levërditë sociale</b>
29	Ndihma amësore
29	Të hollat amësore, atërore dhe prindore
29	Shtesa fëminore
30	Asistenca për kujdesin e fëmijës në shtëpi
<b>30</b>	<b>Literatura</b>

## Parathënie

Në këtë broshurë bëhet fjalë mbi çështjet lidhur me lindjen e foshnjës në Finlandë dhe për atë se si shërbimet publike mjeksore ju shërbejnë gjatë periudhës së shtatzënisë, lindjes si dhe mbi çështje të ndryshme mbi rritjen e foshnjës tënde. Në botë egzistojnë botëkuptime, zakone dhe qëndrime të ndryshme me rastin e lindjes së fëmijës dhe kujdesjen për të. Për këtë arsye zakonet e një vendi tjetër në rritjen e foshnjës mundën me qenë të panjohura për ju. Ndër të tjera do t'u gëzojë fakti, se në Finlandë gjendja shëndetësore e nënave dhe e foshnjave përcillet me kujdes të veçantë. Edhe këtu foshnjat lindin në mënyrë të sigurt: Në Finlandë rastet e vdekjes së foshnjave të vogla janë shumë të rralla.

Shënimet për hartimin e kësaj broshure janë grumbulluar në mënyrë të reduktuar nga burimet më të reja materiale të ekspertëve të këtij lëmi, duke trajtuar çështjet më të rëndësishme. Falenderojmë për zemërsisht Shoqatën e Mannerheimit për Mbrojtjen e Fëmijëve, e cila për qëllime të hartimit të kësaj broshure ka dhënë në përdorim të lirë gjithë materialin dhe njohuritë e disponuara. Këtu në Finlandë janë botuar materiale të shumta në të cilat është gërshetuar shtatzënia, lindja si dhe përkujdesja ndaj foshnjave, të ushqyerit dhe dhënia e gjirit. Mirëpo fatkeqësisht pak material është botuar në gjuhët e tjera përpos gjuhëve zyrtare finlandeze dhe suedeze. Në fund të kësaj broshure gjendet një listë e shkurtër mbi literaturën dhe botimet e disponuara, si dhe vendi nga keni mundësi t'i gjeni ato. Shënimet mbi levërditë sociale familjare të cekura në broshurë janë të vitit 1995.

Shpresojmë se kjo broshurë e përkthyer në gjuhën tuaj amtare do të kontribuojë në njohjen e shumë çështjeve të ndryshme të cilat ju preokupojnë, në mënyrë që ju të qetë të përqëndrohëni në çështjen më me rëndësi - për sjelljen e vogëlushit/ës në këtë botë dhe përkujdesjen për të.

[ILUSTRIMI]

## Shenjat e shtatzënisë

Shenjë e sigurtë e shtatzënisë është ndalja e menstruacioneve. Gjatë javëve të para të shtatzënisë është e mundshme që shumë femra kur zgjohen në mëngjes t'ju vijë për të vjellë. Gjinitë ënjten dhe nga to mund të pikoq qumësht. Shenjë e shtatzënisë mundet me qenë edhe ndryshueshmëria e dëshirave, ëndave, ose neveritja ndaj ndonjë ushqimi të caktuar. Disa femra mund të ndiejnë neveri gjatë tërë periudhës së shtatzënisë e disa tjera ndihen shkëlqyeshëm.

Kur menstruacionet vonohen afër dy javë dhe dyshoni se jeni shtatzënë, kontaktoni me qendrën shëndetësore më të afërt. Poqëse dëshironi që vetë të jeni e sigurtë për këtë, mundeni nga barnatorja të bleni testin e shtatzënisë. Me anë të tij mund të vërtetoni menjëherë shtatzëninë. Në qoftë se shtatzënia është e padëshirueshme duhet sa më shpejt të kontaktoni qendrën shëndetësore.

### Shtatzënia përcillet në këshillimore

Kur shtatzënia është vërtetuar ajo fillon të përcillet rregullisht në KËSHILLIMOREN e qendrës shëndetësore. Këshillimorja është një njësi e qendrës shëndetësore në të cilën punojnë infermiere të specializuara për çështjet mbi shtatzëninë dhe zhvillimin e fëmijëve.

Nëna shtatzënë viziton këshillimoren së paku një herë në muaj, ku infermierja me anë të matjeve të ndryshme kontrollon si shëndetin e nënës ashtu edhe gjendjen e fetusit. Të gjitha ekzaminimet dhe aparatet e kontrollit që përdoren në këshillimore janë të parrezikshme për shtatzëna dhe për fëmijën në mitër.

Gjatë periudhës së shtatzënisë do të takoheni me mjekun sipas nevojës, 2-3 herë, ose më shpesh. Nëse dëshironi mund të kërkonit edhe mjekë femër për kontrollim. Ardhja në këshillimore dhe vizitat mjeksore gjatë periudhës së shtatzënisë janë falas. Nëse dëshironi, në këshillimore mund të vini së bashku me babain e fëmijës apo me dikë tjetër të afërt. Infermierja do t'ju ofrojë informata, ndihmë, përkrahje dhe këshilla të ndryshme në lidhje me shtatzëninë. Ndër të tjera nga infermierja mund të merrni informata mbi çështjen e të hollave në rastin e mungimit nga puna për shkak të shtatzënisë.

### Kur lind fëmija?

Me rastin e vizitës së parë në këshillimore sqarohet koha aktuale e lindjes së fëmijës e ashtuquajtura koha e llogaritur. Shtatzënia zakonisht zgjatë 40 javë duke numruar prej ditës së parë të fillimit të menstruacioneve të fundit. Llogaritet se janë afërsisht 280 ditë shtatzënie domethënë 9 muaj. Një mënyrë tjetër e sqarimit më të saktë të kohës aktuale të lindjes është numrimi nga dita e parë e fillimit të menstruacioneve të fundit deri në ditën e 7 pas plotësimit të 9 muajve.

### Ekzaminimi me ultrazë

Shpesh koha aktuale e lindjes së fëmijës vërtetohet në fazën fillestare të shtatzënisë edhe me anë të ultrazërit. Këshillimorja e drejton nënën për te kontrolli me ultrazë, i cili bëhet në spital.

*Zhvillimi mujor i fetusit, madhësia e të cilit krahasohet me një ashkël shkrepse.*

[ILUSTRIMI]

4 javë, 6 javë, 8 javë,

10 javë,

12 javë,

[ILUSTRIMI]

16 javë, 18 javë,

22 javë,

26 javë,

[ILUSTRIMI]

30 javë,

34 javë,

38 javë  
50 cm  
4120 g

Ekzaminimi me ultrazë është plotësisht i parrezikshëm si për fëmijën ashtu edhe për nënën. Me anë të ultrazërit mund të sqarohet gjendja e shtatzënisë në të gjitha fazat. Por kjo nuk do të thotë se fëmija, gjithmonë, lind në ditët e llogaritura. Fëmija mund të lindë dy javë përpara, ose pas ditës së llogaritur të lindjes.

## Vajzë a djalë?

Spermatozoidi i mashkullit përcakton gjininë e fëmijës. Meshkujt kanë dy lloje spermatozoidësh, mashkullor dhe atë femëror prej të cilëve nga njëri zhvillohet vajza e nga tjetri djali.

## Përkthimi

Në qoftë se gjuha të cilën e flitni nuk mjafton në sqarimin e çështjeve në këshillimore, kërkoni nga infermierja që të rezervojë përkthyesin. Në rast se zyrtari, në këtë rast infermierja, organizon përkthimin ai gjithashtu përgjigjet për shpenzimet nëse keni të drejtë për shërbime përkthyes falas.

Sipas dëshirës mund të vini në këshillimore edhe me ndonjë të afërt i cili flet gjuhën. Fëmija juaj nuk bën të përdoret si përkthyes, edhe pse ndoshta juve u duket si një alternativë më e lehtë. Pavarësisht nga aftësitë gjuhësore fëmija shpesh nuk i kupton çështjet që duhen sqaruar dhe ka mundësi t'i interpretojë ato në mënyrë të gabuar. Gjithashtu çështjet të cilat tejkalojnë vetë nivelin e zhvillimit të fëmijës mund ta friksojnë atë. Nga ana tjetër përdorimi i fëmijës tënd si përkthyes mund të ndryshojë mes teje dhe fëmijës rolin në marrëdhëniet e rritjes dhe edukimit, nga e cila mund të pasojnë konflikte të ndryshme familjare.

## Mirëqenia e nënës gjatë periudhës së shtatzënisë

Shumë femra gjatë periudhës së shtatzënisë e ndiejn veten mirë dhe çdo gjë rrjedh pa kurrfar problemi. Për disa të tjera shtatzënia mund të jetë më e vështirë. Megjithatë shtatzënia nuk konsiderohet si sëmundje, edhe pse ajo e mundon nënën.

Gjatë periudhës së shtatzënisë organizmi juaj përgatitet për gjendje të re trupore. Funkzioni hormonal shpejtohet dhe mund të shkaktojë ndryshueshmëri të shpejta në disponim. Nënës i vjen për të qarë më lehtë se zakonisht dhe mund të zemërohet edhe për një çështje shumë të vogël. Edhe bashkëshorti është mirë të dijë se ndryshueshmëria e shpejtë e emocioneve është plotësisht normale gjatë periudhës së shtatzënisë.

## Fiskultura

Kur gjatë periudhës së shtatzënisë i kushtoni kujdes shëndetit dhe fizikut tuaj, atëherë zvogëloni edhe mundimet e shfaqura nga barku i rritur. Shëndeti yt ka rëndësi gjithashtu në zhvillimin e fetusit si dhe në lindje. Nëse keni fizik të mirë atëherë përmirësoheni shumë më shpejt nga lindja dhe do mundeni të kujdeseni më mirë për foshnjën tuaj.

Gjatë periudhës së pritjes duhet të pushohet rregullisht, lëvizet dhe shëtitet. Për nënat shtatzëne shëtitja jashtë në ajër të pastër është një mënyrë shumë e mirë e fiskulturës. Ajri i freskët është ilaçi më i mirë për ato që kanë ndjesinë e të vjellët.

Shumë femra të cilat kanë fiskulturën si aktivitet të lirë mund të ushtrohen sikur përpara edhe gjatë periudhës së shtatzënisë. Mirëpo për të qenë më të sigurtë është mirë t'i shmanget lëvizjeve të shpejta dhe të rënda. Për shembull në shtëpi mund t'i kryeni ushtrimet trupore si vijojnë:

## [ILUSTRIMI]

*Do të ishte mirë që lëvizjet të përsëriten disa herë në ditë. Mes tyre është mirë të çlodheni dhe gjatë lëvizjeve frymëmarrja të jetë konstante.*

- 1. Lëviz komblikun majtas dhe djathtas, përcille me shikim drejtimin e lëvizjes së kokëzallës. Shpinën mbajeni në pozitë të drejt horizontal.*
- 2. Muskujt e barkut: Shtrihuni në shpinë. Ngrije pjesën e sipërme të trupit dhe përpiqu me gishtrinjtë të prekësh gjunjët, ndërsa shputat e këmbëve mbahen në dysheme.*
- 3. Muskujt e brinjëve dhe të anës së prapme: Shtrihuni në krah. Ngriheni shputën e këmbës drejt tavanit. Mos përkul ijët.*
- 4. Muskujt e komblikut: Ngrije komblikun lart ashtu, që trupi të marrë pozicion të drejt prej gjunjëve deri te supet*
- 5. Muskujt e barkut: Mbani mjekrën të mbështetur në gjoks dhe me radhë përkul gjunjët e këmbëve. Pas ç'do ndrimi këmbët duhet të mbahen në ajër.*
- 6. Muskujt e barkut: Shtrëngo muskujt e barkut dhe kurrizin shtyje për dysheme. çlodhu.*
- 7. Muskujt e barkut dhe të kofshës: Shtrëngo muskujt e barkut dhe mbështete shpinën për muri. Përkul pak gjunjët dhe rrini në atë pozicion për një çast.*



## **Ushqimi i shumëllojshëm**

Femra shtatzënë duhet të përcjellë me kujdes atë çka ha, me atë ndikon jo vetëm në mirëqenjen e foshnjës por edhe në vetvete. Para së gjithash në periudhën e shtatzënisë keni nevojë për ushqim të shëndetshëm dhe të shumëllojshëm. Gjatë tre muajve të parë të shtatzënisë nevoja për më tepër ushqim nuk shtohet gati fare. Diku nga mesi i fazës së fundit të shtatzënisë, kur edhe fëmija fillon të rritet më së shumti, atëherë energjia është më e nevojshme se normalisht. Mirëpo nevoja për energji të tepërt nuk është aq e madhe. Për shembull mjafton një racion më tepër ushqimi si mish, oriz dhe perime.

## **Pemët dhe frutat e bimëve të shkurtëra**

Është tejet e preferueshme përdorimi i përditshëm i pemëve, frutave të tjera të bimëve të shkurtëra dhe perimeve. Përpos pemëve të importuara nga bota e jashtme është mirë që t'i përdorni edhe frutat të cilat rriten në Finlandë: dredhëzat, boronicat, mjedhrat, belushet, dhe manaferrat. Gjatë stinës së verës fruta dhe perime të tilla të freskëta gjenden nëpër shitore dhe tregje, dimrit frutat e bimëve të shkurtëra mund t'i bleni të ngrira nga shitoret e artikujve ushqimorë.

## **Prodhimet e drithërave**

Përpos frutave të bimëve të shkurtëra, pemëve dhe perimeve është mirë si ushqim të përdoret edhe ai prodhim i drithit, i cili nuk është pastruar plotësisht në të bardhë, por ashtu të tillë me të gjitha shtresat e kokrrës së drithit (produkte të farës së plotë). Sepse atëherë stomaku funksionon më mirë. Këto lloje ndër të tjera janë orizi i vrugët, orizi natyral, miellrat e pasitura të thekrës dhe elbit si dhe fjollat e grurit, tërshërës, thekrës dhe elbit.

Përpos kësaj çdo ditë duhet të përdoren prodhime të qumështit (djathëra të ndryshëm, qumësht, kos, jogurt) si dhe mishra, mish pule, peshk, vezë apo bishtajore (fasule, bizele etj.). Duhet të shmangni përdorimin e tepërt të yndyrës, yndyrnat më të preferueshme janë margarina dhe vaji i bimëve.

## **Nevoja e Vitamines D dhe e kalciumit**

Meqë vitamina D më së shumti vjen nga rrezet e diellit, në periudhën e shtatzënisë gjatë stinës së dimrit duhet të keni kujdes, që vitaminë D ta merrni në mënyrë të mjaftueshme. Përpos nga ushqimi normal, nënat shtatzëna do të ishte mirë të përdorin preparate të përgatitura të vitaminës D. Gjithashtu edhe kalciumi është element i rëndësishëm në zhvillimin e eshtrave. Në qoftë se nuk përdorni prodhime të qumështit ju duhet të siguroni marrjen e mjaftueshme të kalciumit duke përdorur prodhime të kalciumit. Me motrën medicinale të këshillimores mund të konsultoheni për prodhimet e qumështit të cilat janë të përshtatshme për ju, ose për zgjedhjen e prodhimeve të kalciumit dhe për udhëzimet e përdorimit të tij.

## **Dëshirat**

Kujdesi për përgatitjen e ushqimit të shëndetshëm nuk është gjithmonë punë e lehtë. Gjatë periudhës së shtatzënisë mund të shfaqen dëshira për ndonjë ushqim të caktuar apo vetvetiu dëshiron ta dëfreshe veten me ndonjë delikatesë të shijshme. Ndonëse është mirë t'i shmangeni ushqimeve tepër të ëmbla - sheqeri dëmton dhëmbët dhe ngre peshën e trupit në mënyrë të panevojshme. Ngrënia e ushqimit të njelmët mund të shtoj të ënjturit. Nuk ke kurrfarë arsye të refuzosh në qoftë se ëndja shfaqet për ndonjë ushqim të zakonshëm sikurse që janë pemët, perimet, mishi, orizi dhe buka.

Femrat shtatzëna është më mirë që brenda ditës disa herë të hanë racione të vogla ushqimi, se sa dy racione të mëdha. Nga ana tjetër ngrënia e rregullt e shujtave të vogla zvogëlon lodhjen dhe vjelljen.

### **Rritja e peshës**

Rritja e peshës gjatë kohës së shtatzënisë është e ndryshme te gratë. Gjatë shtatzënisë pesha e shtuar më e sigurt dhe më e përshtatshme për fetusin sillet rreth 8 - 12 kilogram. Tek disa femra poqëse vjellja është e shumtë, është e mundshme që në fillim të shtatzënisë pesha të ulet. Në qoftë se keni oreks të dobët dhe nuk rriteni në pesha, mundohuni të hani atë që ju ka ënda më shumë dhe pini në sasira të mjaftueshme.

### **[ILUSTRIMI]**

*Pjata e ndarë në tri pjesë të barabarta paraqet ekuilibrin e shujtave. Perime; patate ose oriz; mish peshku, mish pule, mish, ose bishtajore do të ishte mirë që çdo ditë të përdoren në mënyrë proporcionale. Edhe i ashtuquajtur i drithi i përditshëm (joka päivä viljaa) që përmban lëndë të shumëllojshme ushqyese (e gatuar si bukë apo e përgaditur si qull); pemë dhe frute të bimëve të shkurtëra; prodhime të qumështit si dhe një sasi e vogël margarine ose vaji. Nuk ka nevojë që në secilën shujtë të mirren të gjitha përnjëherë.*

## **Dhëmbët tuaj**

Gjatë periudhës së shtatzënisë dhëmbëve tuaj duhet t'i kushtoni kujdes të veçantë. Fëmija i cili gjendet në mitër, për zhvillimin e dhëmbëve të vet shfrytëzon substancën e fluorit dhe substanca për ngurtësimin e dhëmbëve nga organizmi juaj. Në këtë rast substanca forcuese e dhëmbëve tuaj nuk është në shfrytëzim të njejtë sikurse përpara dhe mu për këtë gjatë periudhës së shtatzënisë duhet t'i kushtoni kujdes të veçantë. Përdorimi i përditshëm i pastës me përmbajtje të fluorit në pastrimin dhëmbëve forcon dhëmbët tuaj.

## **Barnat, alkoholi, duhani dhe lëndët narkotike**

**Gjatë periudhës së shtatzënisë mos përdorni kurrfarë barna para se të jenë kontrolluar dhe vërtetuar nga mjeku se janë të parrezikshme për shtatzëni.** Duhet te motra medicinale apo mjeku të kontrolloni edhe sigurinë e barnave të cilat i përdorni normalisht.

Tymi i duhanit zakonisht u shkakton neveri femrave të cilat janë shtatzëne. Për shkak të shëndetit tuaj dhe të fëmijës do të duhet ju dhe bashkëshorti i juaj të mendoni për ndërprerjen e duhanit. Nga këshillimorja do të merrni këshilla dhe ndihmë në ndaljen e duhanit. Alkooli dhe lëndët e tjera narkotike janë shumë të dëmshme për nënat shtatzënë dhe fetusin.

## **Mundimet gjatë periudhës së shtatzënisë**

### **Lodhja**

Një ndër mundimet më të rëndomta të shtatzënisë është lodhja. E cila paraqitet më së tepërmi në muajt e parë dhe të fundit të shtatzënisë. Lodhja nuk duhet nënçmuar, nëse ndjeni lodhje duhet të pushoni. Zakonisht edhe pushimi i shkurtër ndihmon në këndellje. Për lodhje të vazhdueshme është më së miri të bisedoni me motrën medicinale.

Lodhja mundet me qenë pasojë e mungesës së hekurit në organizëm. Veçanërisht në fazën e mesme dhe të fundit të shtatzënisë nevoja e organizmit për hekur shumfishohet. Në qoftë se ushqimi është i shumëllojshëm, edhe përmbajtja e hekurit është e mjaftueshme. Ajri i pastër si dhe vitamina C nga pemët dhe perimet ndihmojnë në absorbimin e substancës së hekurit. Sipas nevojës mjeku apo motra medicinale mund të caktojë barna për rritjen e hekurit në gjak.

### **Neveria**

Mundim i dytë e i rëndomtë në muajt e parë të shtatzënisë është edhe neveria. Për neverinë, që nganjëherë mund të jetë shumë e vullshme fatkeqësisht nuk ka metodë efikase të shërimit. Shumëherë ky mundim nuk kalon edhe pse pushoni, prandaj është më së miri të mundoheni t'i kryeni aktivitetet e ditës si zakonisht. Në qoftë se vjellja është e shumtë, pini shumë ujë, që organizmi i juaj të ketë lëngje të mjaftueshme. Uji është pija më e mirë dhe ai duhet të pihet deri 1,5 - 2 litra brenda njëzet e katër orëve.

### **Të ënjturit**

Gjithashtu ënjtja është e rëndomtë në fazën e fundit të shtatzënisë. Nëse kur pushoni të ënjturit ulet, kjo do të thotë që e keni ngarkuar vetën së tepërmi. Nëse keni të ënjtur atëherë ju ndihmon pushimi, pija e mjaftueshme dhe zvoglimi i përdorimit të kripës në ushqim.

## **Sekrecionet e bardha vaginale**

Është e mundshme që gjatë periudhës së shtazënisë të shtohen sekrecionet e bardha. Këto sekrecione shërohen duke pastruar vaginën për çdo ditë me ujë të ngrohtë. Sapuni nuk është i nevojshëm sepse shkakton tharjen e lëkurës. Sekrecionet e tilla të paraqitura me kruarje e me kundërmim duhet të kontrollohen, sepse ato mund të jenë shenjë infeksioni.

## **Sekrecionet e përgjakshme vaginale**

Menstruacionet ndalen gjatë periudhës së shtatzënisë, mirëpo sekrecion të pakët të përgjakshëm vaginal mund të ketë, fillimisht, në kohën kur zakonisht menstruacionet duhet të fillojnë. Të gjitha sekrecionet e tjera të përgjakshme vaginale janë alarmante dhe në raste të tilla duhet të shkohet menjëherë në spital, ose tek mjeku.

## **Varikozat (zgjerimi i venave), hemorroidet (majasillët)**

Varikozat (zgjerimi i venave) dhe ngërçet zakonisht shtohen gjatë periudhës së shtatzënisë, sepse mitra peshon në damarët e gjakut. Gjithashtu mitra e rritur peshon edhe në zorrën e prapme ku shtohet mundësia e shfaqjes së majasillëve (hemorroidëve) të zorrës së prapme. Kapsllëku keqëson gjendjen e majasillëve, kështu që mënyra më e thjeshtë lehtësuese është dieta e drejtë e ushqimit dhe fiskultura. Pemët, perimet, buka si dhe prodhimet drithi bëjnë që stomaku e zorra të funksionojnë në rregull.

## **Dhimbjet e shpinës, utha**

Barku i rritur sforcon muskujt e shpinës dhe për këtë arsye mund të paraqiten dhimbje në shpinë. Në këtë ndihmon gjimnastika dhe mbajtja e qëndrimit të drejtë të trupit. Fëmija i cili gjendet në mitër ngushton edhe hapësirën e lukthit të nënës dhe shkakton uthën, para se gjithash kjo mund të paraqitet nga fundi i shtatzënisë. Kafaja, çaji, ushqimi me shumë erëza dhe i fërguar në yndyrna shton uthën. Në këshillimore merrni udhëzime për barna të parrezikshme.

## **Përgatitja për lindje**

Në shumë qendra shëndetësore organizohen kurse, në të cilat prindërit përgatiten për lindje e ku tregohen çështje të tjera të ndryshme në lidhje me lindjen e fëmijës. Kjo përgatitje është dedikuar për të dy prindërit, ose për persona të tjerë përkrahës. Pjesmarrja në kurs është vullnetare. Parapërgatitje për lindje jepen gjithashtu edhe gjatë vizitave tuaja në këshillimore. Informata më të hollësishme në lidhje me praktikimin e lindjes mund të merrni nga motra juaj medicinale.

## **Spitali i lindjes (Materniteti)**

Nga motra juaj medicinale mund të merrni gjithashtu informata mbi organizimin e një vizite njohëse në spitalin e lindjes dhe si mund të lajmërohesh për të. Gjatë vizitës njoftoheni me repartin e lindjes dhe me barna të ndryshme të cilat përdoren në lindje për lehtësimin e dhimbjeve.

Në Finlandë femrat zakonisht lindin në spitalet e komunës së banimit. Motra medicinale ju tregon me kohë se në cilin spital do të lindni.

Nënat të cilat lindin në spital qëndrojnë zakonisht aty 3 deri 4 ditë, në qoftë se lindja ka qenë normale dhe nëse nëna dhe fëmija e ndiejnë veten mirë.

Për kurimin dhe intervenime të tjera të kryera në spitalet komunale finlandeze pacientit nuk i shkaktohen shpenzime të veçanta, përpos llogarisë së qëndrimit në spital që bazohet në numrin e ditëve të shtrimit. Pagesat e spitalit për pacientë janë mjaft të arsyeshme, rreth 100 marka në ditë (1995).

Fatura nuk ka nevojë të paguhet menjëherë kur dilni nga spitali, atë mund ta paguani edhe në bankë më vonë. Personi i cili nuk është në gjendje të paguaj, mund të kërkoj ndihmë sociale për kompensimin e kësaj llogarie. Ju, vetë mund të zgjidhni vendin ku doni të lindni, mirëpo në këto raste shpenzimet tuaja janë shumë më të mëdha se sa në spitalin e komunës ku banoni.

## **Përkthimi në lindje**

Pasi në përgjithësi çastet e lindjës së fëmijës nuk mund të dihen përpara, atëherë edhe sigurimi i përkthyesit për lindje është më vështirë. Në disa qendra të përkthyesve të cilat kryejnë shërbime përkthyesive për refugjatë, egziston mundësia të sigurohet përkthyesi edhe në afat të shkurtër të njoftimit. Në disa qendra të përkthyesve ekziston përkthyesi kujdestar i cili kujdestaron fundjavave, mbrëmjeve dhe natën. Më hollësisht mund të njoftoheni mbi organizimin e përkthimit në rajonin tuaj të banimit nga motra medicinale. Në qoftë se përkthyesi s'mund të sigurohet, mundesh të bisedosh me personelin mjekësor për përdorimin e shokut/shoqes apo bashkëshortit të cilët kanë të përvetsuar gjuhën aq sa për të ndihmuar përkthimin në lindje.

## **Nisja e lindjes**

Lindja nisat atëherë kur lëngu i amnionit fillon të rrjedhë duke pikuar, ose vrullshëm. Shenjë e nisjes së lindjes është edhe transformimi i tkurrjeve të rëndomta të mitrës në tkurje më të fuqishme, më të shpeshta dhe të rregullta. Lindja nuk nis gjithmonë vetvetiu. Kur është tejkuallur koha e lindjes, ajo mund të fillohet në spital.

## **Kur shkohet në spital?**

Femra e cila lind për herë të parë duhet të shkoj në spital atëher kur:

- lëngu i amnionit ka filluar të rrjedhë
- tkurrjet zgjatin më gjatë se gjysëm minuti,
- tkurrjet përsëriten në intervale ndërmjet 5 - 10 minutave
- tkurrjet gjatë dy orëve kanë qenë të rregullta

Femra e cila lind përsëri duhet të shkojë në spital më herët, domethënë atëherë kur:

- tkurrjet janë të rregullta dhe
- zgjatin në intervale prej së paku gjysëm minuti

Në spital duhet shkohet menjëherë, në qoftë se në mitër ka dhimbje të forta të pandërprera, ose nëse ka gjakrrjedhje të madhe.

Në qoftë se rruga deri në spital është e gjatë, ose transporti është i vështirë, atëherë më së miri është të shkohet me taksì ose automjet tjetër privat. Nga Institucioni i Sigurimeve (KELA) mund të kërkonit kompensim për shpenzimet e rrugës me taksì për në spital si dhe për shpenzimet e rrugës kur ktheheni në shtëpi. KELA kompenson një pjesë të këtyre shpenzimeve. Për marrjen e këtij kompensimi, ju duhet të keni faturën e taksisë dhe vërtetimin e lindjes i cili lëshohet nga spitali.

## **Përkrahja e nënës në lindje**

Në ditët e sotme shumë baballarë finlandezë marrin pjesë në lindje duke e shoqëruar dhe duke qenë si përkrahje për shtatzënen. Tek nëna që do të lindë nuk është e mundur që vazhdimisht të qëndrojë dikush nga personeli i spitalit, veçanërisht kur lindja ende nuk ka filluar. Meqë lindja mund të zgjat edhe me orë të tëra, për nënën do të ishte shumë më mirë nëse dikush i afërt e shoqëron atë dhe i cili është në dispozicion në rast ndihme.

Babai mund të vijë në spital dhe qëndrojë deri sa të ta shohë ai të arsyeshme. Në spitalet e lindjes janë vendet e caktuara në të cilat baballarët mund të qëndrojnë gjatë lindjes. Në shumë spitale në lindje mund të merret edhe ndonjë tjetër i afërt shok/shoqe, por zakonisht në lindje mund të jetë vetëm një shoqëruar.

## **Lindja**

Tkurrrja e muskujve të mitres ka për qëllim të hap grykën e mitrës dhe të shtyjë fëmijën poshtë drejt grykës e lindjes. Që fëmija të mund të lindë, gryka e mitrës duhet të hapet përafërsisht 10 centimetra. Faza e hapjes së mitrës mund të zgjatë prej disa minutave, në disa orë edhe deri në njëzet e katër orë. Tkurrjet e shfaqura dhe të rrahurat e zemrës së fëmijës vëzhgohen me anë të aparateve, përçuesit e të cilit vendosen mbi barkun e nënës.

Mamia e sipas nevojës edhe mjeku viziton rregullisht nënën që do të lindë. Kur gryka e mitrës është hapur në mënyrë të mjaftueshme dhe pozicioni i fëmijës është me kokë poshtë, atëherë nëna sipas ritmit të tkurrjeve duhet vetë në mënyrë aktive të shtyjë muskujt e kanalit të lindjes e të ndihmojë sjelljen e fëmijës në botën e re.

## **Operacioni cezarian**

Në qoftë se lindja nuk ecën normalisht dhe nëse egziston rreziku që fëmija të vuajë nga pamjaftueshmëria e oksigjenit, mjeku mund të marrë vendim për operacion cezarian. Operacioni cezarian kurrë nuk bëhet pa arsye, ai gjithmonë bëhet për arsye të ruajtjes së sigurisë së shëndetit të nënës dhe fëmijës. Gjithmonë, vetëm mjeku vendos si dhe bën operacionin cezarian.

Për operacionin cezarian është e mundshme të vendoset edhe gjatë periudhës së shtatzënisë, nëse shëndeti i nënës apo i fëmijës e kërkon atë, ose në rast se komplikimi i nënës është tepër i ngushtë, apo fëmija në mitër është me kokën lart. Edhe gjatë periudhës së shtatzënisë mund të provohet me kujdes rrotullimi i fëmijës në pozicionin e drejtë të lindjes – me kokë poshtë.

## **Lehtësimi i dhimbjeve**

Ndjeshmëria ndaj dhimbjeve ndryshon prej personi në person, mirëpo lindja është një përvojë me dhimbje për shumicën e femrave.

Dhimbjeve nuk mund t'u iket, mirëpo egzistojnë mënyra të ndryshme për lehtësimin e tyre.

Nëse nëna shtatzënë dëshiron, asaj i jepen barna lehtësuese kundër dhimbjeve. Dhimbjet mund të lehtësohen me anë të gazit të qeshjes, barnave kundër dhimbjeve të vërtetuara si të pa rrezikshme, anestezisë së qafës së mitrës ose anestezisë kurrizore.

[ILUSTRIMI]

### *Depërtimi i fetusit në komblik gjatë lindjes*

Në ndijshmërinë e dhimbjeve ndikon gjithashtu edhe gjendja shpirtërore e nënës. Shqetësimi dhe frika mund të shtojnë ndijshmërinë e dhimbjeve. Ilaçi më i mirë kundër dhimbjeve mund të jetë një mami e sjellshme, ose prania e personit më të afërt.

### **Kujdesi i parë për të porsalindurin**

Kur gjatë muajve të tërë prindërit janë mësuar me fëmijën ende të pa lindur ta shohin vetëm si një bark të rritur, atëherë kontakti i parë me të porsalindurin është një çast emocionues. Njëkohësisht edhe të gjitha agonitë e lindjes harrohen, kur prindërit marrin foshnjën e vogël në duart e tyre. Kur të gjitha masat e nevojshme si larja e foshnjës dhe matjet e ndryshme janë kryer, nëna dhe babai munden t'i kalojnë disa çaste së bashku me të porsalindurin. Shpesh nëna dhënien e gjirit e fillon menjëherë në sallën e lindjes.

Nga salla e lindjes nëna dhe foshnja transferohen në repartin e shtretërve. Në spital nëna ripërtërihet nga lindja, e infermierët në dhomën e fëmijëve sipas nevojës kujdesen për të porsalindurin. Mësimi për përkujdesje dhe dhënie të gjirit fillohet menjëherë kur kondicioni i nënës e lejon atë. Në qoftë se më parë nuk keni rritur fëmijë apo në qoftë se në Finlandë nuk keni të afërt nga të cilët do të mund të merrni udhëzime mbi përkujdesjen e foshnjës, është mirë të pyetni personelin e spitalit për gjithçka që ju intereson.

## Periudha pas lindjes

Për prindërit foshnja është një përvojë më e mrekullueshme në botë. Njoftimi me një genie të re është një eksperiencë shpërblyese, që kërkon kohë dhe durim.

Gjatë javëve të para të periudhës së paslindjes në trupin tuaj pasojnë ndryshime të mëdha. Mitra fillon të kthehet në madhësin e vet normale, shenjat e mundshme nga operacioni shërohen dhe muskujt më të sforcuar të lindjes ripërtërihen. Edhe dhënia e gjirit mund të ndihmojë në ripërtëritjen nga lindja. Lindja dhe i posalinduri mund të ndikojnë gjithashtu edhe në ndjenjat emocionale të nënës. Disa femra mund të ndiejnë depresion dhe mund të qajnë shumë lehtë. Lindja mund t'ja ketë marrë gjithë energjitë, mirëpo nga ana tjetër dihet se foshnja kërkon përkujdesje të vazhdueshme.

Në qoftë se familja apo një pjesë e madhe e të afërmeve tuaj gjenden larg teje, roli i bashkëshortit si ndihmës rritet dukshëm. Është mirë që bashkëshorti të ndihmojë në punët e shtëpis si dhe në përkujdesjen e foshnjës. Gjithashtu edhe për hir të mirëqenjes së foshnjës është me rëndësi, që nëna të mund e qetë të ripërtërihet nga lindja dhe të pushojë kohë pas kohe.

### Dhënia e gjirit

Qumështi i nënës është ushqimi më i mirë për foshnjën. Ndër të tjera dhënia e gjirit foshnjës i jep kënaqësi dhe siguri. Qumështi i nënës përmban të gjitha lëndët ushqyese për të cilat fëmija ka nevojë. Qumështi është i pastërt dhe vazhdimisht në disponim, e me anë të tij foshnja fiton imunitetin kundër sëmundjeve të ndryshme. Në Finlandë nënat japin gji zakonisht prej 6 deri 12 muaj, mirëpo fëmijës mund t'i jepet qumështi i nënës edhe 1 deri 2 vjet. Vitamina D të cilën e përmban qumështi i nënës nuk është e mjaftueshme për klimën finlandeze, për këtë arsye fëmijës duhet t'i jepet vitaminë D me pika.

### Sekretimi i qumështit

Nxjerrja e qumështit nis menjëherë kur foshnja thith gjirin e nënës. Shpesh foshnjës i jepet gji menjëherë që në sallën e lindjes. Do të ishte mirë nëse fëmija do të mund të qëndronte në dhomë të përbashkët me nënën, ku nëna do të mund t'i jepte gji gjatë gjithë kohës.

Në ditët e para pas lindjes sekretimi i qumështit të nënës është i pakët, mirëpo të porsalindurit kanë rezerva të mjaftueshme të ushqimit e normalisht nuk ka nevojë për më tepër qumësht. Është tejet me rëndësi që foshnjës t'i jepet qumështi i parë i trashë verdhosh tajitës sepse aty ka shumë antitropa dhe lëndë ushqyese shumë të rëndësishme.

### Dhënia e gjirit sipas nevojës së foshnjës

Dhënia e gjirit nuk ndodh pa vështirësi, ajo duhet të praktikohet me durim. Është me rëndësi, që me rastin e dhënjes së gjirit të rezervohet kohë e mjaftueshme dhe se pozicioni i thithjes të jetë i rehatshëm. Foshnja duhet të pij gji sa herë që ai të ndihet i uritur.

Shumë foshnja duan të pijnë gji afërsisht 8 deri 12 herë gjatë njëzet e katër orëve. Pirja e gjirit intensivisht dhe ne intervale të shpeshta ditore shton sekretimin e qumështit. Me kalimin e kohës nëna mësohet të jap gji edhe foshnja mësohet të thithë më shpejtë dhe me thithje më të rralla të marrë ushqimin e tij të nevojshëm.





[ILUSTRIMI]

Foshnjat zgjohen edhe gjatë natës për të pirë gji. Dhënia e gjirit natës shton prodhimin e qumështit. Përpos të ushqyerit, natën nuk duhet bërë aktivitete tjetër me foshnjën, pra sa më shpejt që është e mundur foshnja duhet të vihet në gjumë. Edhe pelenat ndërrohen vetëm nëse është e nevojshme.

### **Mjaftueshmëria e qumështit të nënës**

Fëmija i cili ushqehet me gjirin e nënës merr në mënyrë të mjaftueshme lëngjet nga qumështi i nënës e përpos atij nuk ka nevojë t'i jepet ujë apo lëngje tjera. Biberoni nuk është mirë të futet vazhdimisht në gojën e fëmijës. Ai është i nevojshëm vetëm nëse fëmija është i shqetësuar dhe çan. Biberoni mund të pengojë mësimin e marrjes së gjirit. Sa më shumë që fëmija të pij gji aq më pak ai ka nevojë për biberon.

Ndoshta nganjëherë ndjeni, se nuk keni qumësht të mjaftueshëm, mirëpo dihet se sekretimi i qumështit nuk ndalet përnjëherë. Duke shpeshtuar intervalet e dhënjes së gjirit shtoni dhe sekretimin e qumështit brenda disa ditëve. Në sekretimin e qumështit ndikon ndër të tjera lodhja dhe gjendja shpirtërore, në këto raste është me rëndësi të pushoni dhe të qetësoheni. Qumështi i gjirit të nënës duhet të mjaftojë edhe për foshnja binjakë. Në qoftë se pesha e fëmijës nuk shtohet është e arsyeshme të shpeshtohet të ushqyerit. Për problemet e shfaqura në lidhje me dhënien e gjirit mund të bisedoni me motrën medicinale dhe për këtë çështje edhe nga nënat e tjera mund të merrni udhëzime dhe përkrahje.

Tek disa nëna sekretimi i qumështit të gjirit mund t'i tejkalojë nevojat e foshnjës. Gjijnjët e mbushur mund të mjelen me dorë, ose me pompë të blerë nga shitorja. Qumështi i nënës mund të ruhet te ngrirësja (në frigorifer) për përdorim të mëvonshëm.

### **Sëmurja dhe dhënia e gjirit**

Rrallëherë kur sëmuret nëna, barnat janë pengesë në dhënien e gjirit, kështu që dhënia e gjirit mund të vazhdohet edhe gjatë kohës së sëmundjes. Në periudhën kur ushqeni fëmijë në gji nuk bën të përdorni kurrfarë barna pa u konsultuar me mjekun, ose motrën medicinale. Në këshillimore mund të pyesësh për barnat e sigurta. Edhe në rast se foshnja sëmuret, ju nuk bën t'ja ndërpritni gjirin. Përkundrazi, në rastet e tilla shumë foshnja dëshirojnë të jenë më tepër se zakonisht pranë nënës së tyre dhe të pijnë gji.

Është me rëndësi, që kur keni fëmijë në gji edhe vetë të ushqeheni mirë. Ushqimi i mirë ju bën të ndiheni më mirë dhe të përmirësoheni shpejt nga lindja. Gjatë periudhës së dhëniës së gjirit nevoja për ushqim është më e madhe dhe dieta e ushqimit duhet të jetë e shumëllojshme.

### **Lëndët zëvendësuese të qumështit të nënës**

Në qoftë se dhënia e gjirit për ndonjë arsye nuk ka sukses, as shtimi i intervaleve të dhënies së gjirit të qumështit të nënës nuk vjen në mënyrë të mjaftueshme, atëherë foshnjës tuaj mund t'i jepni lëndë zëvendësuese të qumështit të nënës. Gjithmonë duhet të bisedoni me motrën medicinale para fillimit të dhënies së këtyre lëndëve. Kjo lëndë zëvendësuese i jepet fëmijës në mënyrë individuale dhe sipas nevojës.

Në shitje gjenden dy lloj lëndësh zëvendësuese. Njëra është e gatshme për përdorim, e tjetra është pluhur që me përzierje përgatitet si pije. Ky pluhur përzihet në pak ujë të vluar i cili është lënë të ftohet rreth pesë minuta. Një lugë gjelle e lëndës zëvendësuese përzihet në një decilitër ujë. Shujtat e njëzet e katër orëve të ardhshme mund të përgatiten përnjëherë, megjithatë për kohë më të gjatë kjo prishet.

Fëmijës ky ushqim i jepet sipas temperaturës së dorës. Qumështi mund të ngrohet duke e zhytur shishen në enë me ujë të nxehtë, ose në mikrovalë. Para përdorimit shija dhe temperatura e qumështit gjithherë kontrollohet. Ajo që mbetet nuk bën të ngrohet përsëri. Lëndët zëvendësuese ruhen në frigorifer. Shishet e ushqimit është me rëndësi të mbahen të pastërta dhe gjatë muajve të parë ato është mirë të zihen.

## Vitamina D

Meqë në Finlandë gjatë stinës së dimrit nuk ka diell, është shumë me rëndësi për të gjithë fëmijët të marrin vitamina D. Vitamina D është e domosdoshme për rritjen e fëmijës dhe zhvillimin normal të eshtrave. Mungesa e kësaj shkakton sëmundjen e rakitizmit d.m.th. zbutjen e eshtrave. **Vitamina D i jepet foshnjës prej moshës 2 javëshe deri në moshën 2 vjeçare për çdo ditë.** Për më tepër, fëmijëve lëkurëzëzë dhënia e pikave gjatë sezonit të dimrit mund të vazhdohet deri në moshën 5 vjeçare, sepse formimi i vitaminës D në lëkurën e tyre është më i pakët se në lëkurën e bardhë.

### Udhëzimet e përdorimit

Në barnatore janë në shitje dy llojë pika të vitaminës D, e doza e përdorimit të tyre për fëmijët të cilët ushqehen vetëm me qumështin e nënës janë 5 pika (**Devitol**) ose 20 pika (**Dee-tippa**) për çdo ditë. Fëmijëve të cilët ushqehen me lëndët zëvendësuese u jepen më pak (3 pika Devitol ose 12 pika Dee-tippa). Doza e përdorimit nuk bën të tejkalohet. Pikat i pikohen drejtë në gojën e fëmijës, përzihen me ushqim, ose jepen me lugë. Për përdorimin e vitaminës D mund të informoheni më hollësisht nga motra medicinale e këshillimores.

### Këshillimorja

Me lindjen e foshnjës marrëdhënia me këshillimoren nuk ndërpritet. Përkundrazi në muajt e parë pas lindjes së foshnjës kontakti me këshillimoren do të vazhdojë në mënyrë intensive. Disa ditë pas kthimit nga spitali njoftojeni motrën medicinale të këshillimores për lindjen e foshnjës. Mund të caktoni takimin me të në shtëpinë tënde, ose në këshillimore.

Në muajt e parë pas lindjes së foshnjës, motrën medicinale të këshillimores e takoni për çdo muaj. Sipas nevojës me të mund të kontaktoheni edhe më shpesh. Qëllimi i vizitave është të përcillet rritja dhe zhvillimi i foshnjës si dhe të jepen këshilla dhe udhëzime në lidhje me mbikqyrjen e fëmijës. Gjatë takimeve motra medicinale zakonisht mat gjatësinë dhe peshën e foshnjës, ndërsa rreth moshës 3 mujore bëhet vaksina e parë.

Në rast se foshnja sëmuret apo keni probleme të tjera, mund t'i drejtoheni motres medicinale të qendrës shëndetësore. Pas orarit zyrtar të punës mund të kontaktoni poliklinikën apo repartin e lindjeve në spital. Mos hezito, por pyet për këshilla nga personeli i shërbimit shëndetësor, sepse këshillat janë pjesë e detyrave të tyre. Nëse keni probleme gjuhësore, atëherë informohu për mundësinë e shfrytëzimit të shërbimeve përkthyesë të cilat janë në disponim dhe bisedo paraprakisht me motrën medicinale për rezervimin e përkthyesit.

### Kontrolli pas lindjes

Dy javë pas lindjes, motra medicinale ju cakton terminin për kontroll te mjeku. Mjeku kontrollon shëndetin e nënës dhe gjendjen e organeve të lindjes. Në këtë rast me mjekun mund të bisedoni edhe për preventimin kundër shtatzënisë, si dhe të informoheni për masat e nevojshme. Ky kontroll quhet riekzaminim dhe gjatë tij merrni edhe vërtetimin e lindjes, i cili është i nevojshëm për kërkimin e parave prindore (për këtë më hollësisht në faqen: Levërditë sociale).

## **Kontrollimi mjekësor vjetor**

Me rritjen e foshnjës edhe vizitat në këshillimore rrallohen. Fëmijës tënd nëpërmjet këshillimores i organizohet kontrolli mjekësor. Mjeku kontrollon zhvillimin e fëmijës për çdo vit derisa fëmija të fillojë shkollën. Shëndeti dhe zhvillimi i fëmijëve të moshës shkollore përcillet nga infermieri i shkollës.

[ILUSTRIMI]

## **Kujdesi ndaj foshnjës**

Kujdesi ndaj foshnjës është një përvojë e këndshme, edhe pse nga ndonjëherë ajo i molis prindërit. Gjithashtu për foshnjën, përkujdesja është si një përkëdhelje dhe bisedë me të. Biseda me foshnje, me një tingull zëri përkëdhelës krijon siguri dhe e qetëson atë. Fëmijës i duhet folur në gjuhën tuaj amtare - e cila është e njohur për ju e të cilën e flitni pa vështirësi.

## Veshmbathja e foshnjës

Familjen në të cilën lind foshnja, shteti finlandez e ndihmon duke i dhuruar një pako me gjëra dhe pajisje të nevojshme për foshnjën, dmth të ashtuquajturën **pako amësie**. Ajo përmban kryesisht rroba dhe pajisje të tjera të nevojshme për foshnje. Rrobat janë të cilësisë së mirë dhe të qëndrueshme, nga to mund krijoni idenë se për çfarë lloj rrobash foshnja ka nevojë në Finlandë.

Përmbajtja e pakos nga vitit në vit mund të ketë ndryshime, por jo të mëdha.

Në paketë gjenden rrobat sa vijojnë:

Këmisha, pantallona dhe kominoshe loje, kapele, brekë, çorape, thes fjetjeje, kominoshet, pelena garze, ndërresat e shtratit, mbulesa, ose batanije.

## Pajisjet e tjera

Në pakon e amësisë gjenden edhe shtronjësa e përkujdesjes, peshqir plastik, pambuk, krem, fashë medicinale, pako prezervativësh, krëhëri i flokëve, gërshërët e thonjëve, termometri për ujin e banjës, lodra dhe libri.

**Pakon mund ta mbështjellni me stof dhe ta përdorni si shtratin e parë të foshnjës. Në pako gjendet gjithashtu edhe dysheku simetrik me pakon.**

Ndihma mund të merret edhe në të holla, mirëpo vlera e pakos është shumë më e madhe se sa shuma që jepet në të holla (afër. 800 marka/ 1995). Shumë rroba dhe gjëra të tjera nga pakoja e amësisë janë të përdorshme edhe për fëmijën e ardhshëm të familjes, kështu që shumica e familjeve pas fëmijës së parë këtë ndihmë e marrin në të holla.

Pakoja e amësisë përmban ato pajisje elementare të cilat janë të domosdoshme në përkujdesjen e foshnjës. Mirëpo përpos atyre është mirë të rezervohen ndërresa të tjera, sepse foshnja përlyen shumë ndërresa. Në qoftë se përdorni mnela stofi atëherë duhet të keni së paku 20 copë të tilla, kjo vlen edhe për brekë vogla, ose pelena. Rrobat e foshnjës mund të bëhen lehtë edhe vetë. Ato mund të huazohen edhe nga miqtë dhe të afërmit, ose të blihen të përdorura nga tregjet e plaçkave.

## Pastërtia e foshnjës

Foshnja ka metabolizëm të lartë. Gjatë njëzetë e katër orëve foshnja mund të urinoj me dhjetra herë edhe jashtëqitja të jetë e shpeshtë. Prandaj pelenat duhen të ndërrohen disa herë në ditë e gjithmonë pas jashtëqitjes. Byça duhet të pastrohet me ujë të ngrohtë, pa patur nevojë të përdoret sapun. Pas pastrimit byça teret me kujdes dhe lyhet lehtë me krem.

Në qoftë se tregoni kujdes në ndërrimin e pelenave foshnja e vogël nuk bëhet tepër pis gjatë ditës, sepse ajo ende nuk mund ta ndot veten me ushqim, ose përjashtë. Për foshnjën nuk është e domosdoshme larja e përditshme, sepse atëherë ka rrezik t'i thahet lëkura. Dy larje në javë janë të mjaftueshme, ndryshe foshnja lahet sipas nevojës.

Në tregun e përgjithshëm në shitje ka mnela të shumëllojshme. Në pakon e amësisë ka dhe garza, të cilat mund të përdoren në fillim bashkë me pantallona. Në shitje gjithashtu ka edhe pelena të shumëllojshme për përdorim të njëhershëm. Duke provuar dhe duke pyetur familjet e tjera dhe motrën medicinale për alternativa të ndryshme atëherë do të gjeni alternativën më të përshtatshme edhe për foshnjën tuaj.

*Visheni fëmijën me rroba të përshtatshme sipas motit*

[ILUSTRIMI]

## Gjumi ditor

Në Finlandë shumë foshnja pjesën më të madhe të gjumit ditor, pavarësisht nga stina e vitit, e bëjnë përjashta. Gjithashtu shumica e foshnjave flenë më mirë përjashta në ajër të pastër, se sa brenda në dhomën e fjetjes e kjo nuk përbën kurrfarë rreziku. Shëtitja përjashta fillohet gradualisht përafërsisht dy javë pas lindjes së foshnjës. Në ngrica të forta, ose në vapë të madhe është mirë që foshnja ta bëjë gjumin e ditës brenda.

Nëse foshnja vendoset përjashta për të fjetur, duhet të keni kujdes, që ajo të jetë e mbështjellë me rroba sipas motit. Foshnja nuk bën të ketë tepër ftohtë, ose tepër nxehtë. Mjaftueshmërinë e veshmbathjes mund ta kontrolloni duke provuar temperaturën e lëkurës nga duart dhe nga qafa e foshnjës. Në mot me ngrica foshnja duhet të ketë veshur rroba të mjaftueshme të leshta, mirëpo jo drejtpërdrejt në kontakt me lëkurën e trupit. Në vapën e verës duhet të keni kujdes që dielli të mos bjerë mbi karrocën e gjumit e as insektet të mos depërtojnë brenda saj e të pickojnë foshnjën. Gjithashtu foshnja duhet të mbulohet dhe të ruhet nga shirat e erat e mundshme.

## Vaksinimi

Vaksinat janë pjesë përbërëse e rëndësishme e mjekësisë në Finlandë. Me ato krijohet imunitet kundër sëmundjeve infektive. Një numër i madh i sëmundjeve janë zhdukur plotësisht me anë të vaksinës. Me anë të vaksinës evitohen epidemi shumë të rrezikshme si psh. difteria, kolla e bardhë (pertusisi), sharrëza (tetanoza), tuberkulozi dhe polio. Falë vaksinave këto epidemi nuk gjenden më në Finlandë, ndonëse në vendet fqinje këto janë ende të pranishme.

Në qoftë se nuk vaksinohen të gjithë, rreziku i infeksionit do të shtohet edhe këtu. Për vaksinimin e fëmijëve të vegjël në Finlandë kujdeset këshillimorja. Fëmija sidoqoftë duhet të mbrohet nga sëmundjet. Ndër të tjera duhet të shmangen rastet ku fëmija bie në kontakt me persona të infektuar.

**Tabela e vaksinimit të foshnjave**

<b>vaksina</b>		<b>Mosha e vaksinimit</b>
BCG	tuberkulozi	< 1 javë
DPT	difteria, kolla e bardhë, sharrëza	3-24 muaj
POLIO	polio	6-24 muaj
Hib	sëmundja e hemofilisë (psh.meningitisi)	4- 6 muaj
MPR	fruthi, shytat, rubeola	14-18 muaj
HBV	vaksina e hepatitit B (infl.mëlçisë)	0,1,2 dhe 12 muaj



[ILUSTRIMI]

## Ushqimi i ngurtë

Dhënia e ushqimit në formë të ngurtë fillohet të jepet diku nga mosha 4 - 6 muajsh, në varësi të mjaftueshmërisë së qumështit të nënës dhe sipas nevojës së fëmijës. Vetëm qumështi i nënës nuk është i mjaftueshëm për foshnjën 6 muajshe. Mësimi me ushqim të ngurtë fillohet gradualisht në racione të vogla.

Në fillim racioni i ushqimit të ngurtë është një lugë çaji e më vonë racioni shtohet gradualisht. I njëjti ushqim jepet për një javë në mënyrë që fëmija të mund të mësohet me shijet e reja. Është e mundshme që në fillim fëmija ta refuzojë, ose pështyjë ushqimin, mirëpo pas njëfarë kohe ai do të mësohet me të.

Dieta ushqimore që rekomandohet për fëmijë nën 1 vjeç është e paraqitur në skemën e bashkangjitur në këtë broshurë. Nëse fëmijës i paraqiten shenja të alergjisë nga ndonjë lëndë ushqimore, si për shembull acarim i lëkurës, vjellje dhe barkqitje, atëherë atë ushqim është më mirë ta lini për më vonë. Për simptomat dhe për lëndët ushqimore të pranueshme është mirë të konsultoheni me motrën medicinale.

Si ushqim i parë, foshnjës mund t'i jepen ndër të tjera perime, pemë dhe fruta të tjera si më poshtë:

- |                |                   |             |            |
|----------------|-------------------|-------------|------------|
| ▪ patate       | ▪ oriz            | ▪ boronica  | ▪ mango    |
| ▪ karrota      | ▪ misër           | ▪ mjedhra   | ▪ kumbulla |
| ▪ lulëlakër    | ▪ avokado         | ▪ rozmarinë | ▪ banane   |
| ▪ kungull      | ▪ patllëxhan i zi | ▪ qersh     | ▪ papaja   |
| ▪ lakërshpargu | ▪ domate          | ▪ molla     | ▪ dardha   |
|                |                   | ▪ kajsi     | ▪ kivi     |

Foshnjave më të vogëla se një vjeç nuk u rekomandohet sa vijon:

- spinaqi, rrepa e kuqe, panxhari i bardhë
- lakra kineze, sallatat
- pijet e rëndomta të sojës apo qumështi konsumues
- lëngjet zhardhokore
- mjalti

## Përgatitja e pureve

Për përgatitjen e pureve perimet duhet të pastrohen mirë dhe të zihen në pak ujë. Pemët pastrohen, qërohen dhe nga to hiqen farat. Pureja mund të përgatitet edhe me anë të pirunit, shtypëses, mullirit për pure, duke shtrydhur

e depërtuar përmes kullës apo me anë të mikserit. Pemët e buta mund të gërryhen me lugë, ndërsa molla dhe dardha mund të grihen me grisëse.

Pureja sipas nevojë mund të hullohet me ujë, qumështin e nënës apo me lëndë zëvendësuese të qumështit të nënës. Puresë nuk i shtohet kripë, sheqer, ajkë e as yndyrë. Është mirë të përgatitet më tepër pure kështu që në porcione të vogla mund të ngrihet dhe më vonë e shkrirë ngrohet duke e zhytur atë në enë me ujë të nxehtë.

Aty nga mosha 5-6 muajshe, mund të fillohet të jepet mish (kafshe, mish peshku, mish pule), vezë dhe ushqim drithnor. Në fillim foshnjës i mjafton një shujtë me mish me sasi afër një lugë gjelle në ditë. Mishi apo peshku i pjekur imtësohet mirë me thikë ose në mikser.

Nga ana tjetër foshnjës nuk bën t'i jepet mëlçi e as suxhuk. Nga mishrat dhe nga prodhimet e drithërave fëmija merr substancën e nevojshme të hekurit dhe për absorbimin e tijë ndihmon vitamina C e cila gjendet në pemët dhe perimet e freskëta. Pemët dhe perimet e freskëta është mirë të bëhen edhe më vonë të përditëshme në dieten e ushqimit të fëmijës.

### **Qullët e drithërave**

Qullët mund të përgatiten nga drithërat si më poshtë, ato gjenden nëpër dyqane ushqimore në formë fjollash dhe si miell:

- orizi
- meli
- hejda
- misri
- tërshëra
- elbi
- thekra
- gruri

Orizi i zier njëherë duhet të imtësohet, për shembull duke e depërtuar atë në kullësë. Gjithashtu kur fëmija mëson përtpjen mund t'i jepen makarona dhe bukë. Në përgatitjen e qullëve përdoret uji, qumështi i nënës apo lënda zëvendësuese e qumështit të nënës e atyre s'ka nevojë t'i shtohet kripë, sheqer e as yndyrë.

### **Produktet e qumështit**

Përpos qumështit të nënës diku nga mosha 10 - 12 mujore fëmijës fillohet t'i jepet edhe qumësht, kos dhe jogurt. Në fillim përdoren prodhime të tharmëta të qumështit sikurse kosi, jogurti dhe lloje tjera të kosit. Qumështi jepet me gotë e jo me shishe me biberon. Reth 6 deciltra nga sasia e prodhimeve të qumështit mjafton për një ditë. Në qoftë se fëmija pi për së tepërmi qumësht atëherë ai nuk ha ushqim tjetër. Fasule, bizele dhe prodhime të tjera të përgatitura nga bishtajorët dhe soja është mirë të jepen nga mosha njëvjeçare sepse ato shkaktojnë, lehtësisht, fryrjen e stomakut me gaz dhe ajër.

### **Ushqim i gatshëm industrial apo ushqim shtëpie**

Nëpër dyqane në shitje egzistojnë ushqime të ndryshme për fëmijë të përgatitura në mënyrë industriale, të cilat janë të sigurta e të cilat është lehtë të përdoren. Sidoqoftë ato janë më të shtrenjta se ushqimet e përgatitura në shtëpi. Ushqimet e konservuara para përdorimit mund të ngrohen në furrë mikrovalore pa kapak, ose në enë me ujë të nxehtë.

Gjithashtu të gatshme ka edhe qulle të përgatitura nga miellrat. Në konserva janë të shënuara qartë moshat rekomanduese, përmbajtja si dhe të dhënat mbi masën ushqimore.

## **Koha e rregullt e shujtave**

Fëmija njëvjeçar është entuziast në ushtrimin e përdorimit të lugës dhe për të pirë vetë me kupë. Është më mirë që fëmija të mësohet me kohët e rregullta të shujtave. Barku i fëmijës është i vogël dhe për këtë arsye ai ka nevojë më shpesh për ushqim se sa i rrituri. Përpos tri shujtave kryesore fëmija ka nevojë edhe për 2 - 4 zëmëra të ushqimit (ushqime të lehta). Ndër të tjera intervalet e rregullta të ushqimit lehtësojnë edhe organizimin e aktiviteteve të tjera familjare.

Nga fundi i vjetorit të parë foshnja mund të hajë ushqim të njëjtë sikurse gjithë familja, nëse ushqimi i ndahet veç para se të erëzohet. Ushqimit të foshnjës së moshës nën një vjet nuk bën fare t'i shtohet as kripë e as erëza të forta, edhe më vonë ushqimit të fëmijëve ato u shtohen më pak se sa në ushqimin e të rriturve. Është mirë të shamngen lëngjet e sheqerosura dhe limonatë, bombone, biskota, akullore si dhe ëmbëlsira të tjera. Sheqeri është i dëmshëm për dhëmbët dhe heq oreksin e ushqimit, e pastaj fëmijës nuk i shijon ushqim tjetër.

Gjithashtu edhe përdorimi i tepërt i yndyrës nuk është i mirë. Ëmbëlsirat e yndyrshme të trashin kollaj. Ato mund të zëvendësohen me pemët dhe fruta të bimëve të shkurta që janë ushqime të shëndetshme midis racioneve. Gjithashtu fëmijës nuk bën t'i mësohet pirja e çajit me shumë sheqer. Pija më e mirë për shuarjen e etjes është uji, ndërsa lëngje frutash mund t'i jepen gjatë zëmërave të ushqimit.

## **Dhimbjet e barkut**

Nëse fëmija ka kapsllëk atij është mirë t'i jepen më tepër perime, fruta të bimëve të shkurta, pemë, dhe bukë të përgatitur apo prodhime të tjera të përgatitura nga drithërat. Ndërsa duhen shmangur ushqimi i yndyrshëm i sheqerosur, ushqimi i përgatitur prej miellrave të bardhë, lëngjet tepër të ëmbla si dhe pirja e tepërt e qumështit. Fëmija duhet të pijë shumë ujë dhe të lëvizë më tepër.

Fëmija që ka heqje barku (diarre), vjellje ose temperaturë ka nevojë për shumë lëngje. Qumështi i gjirit është ilaçi më i mirë në rastin e barkqitjes. Dhënia e gjirit nuk bën të ndërpritet edhe në rast se fëmija është sëmurë. Veçanërisht kur foshnja e vogël ka heqje barku është mirë të drejtoheni te mjeku ose infermieri.

## **Dhëmbët e fëmijës**

Dhëmbëve të fëmijëve duhet t'i kushtohet kujdes duke i pastruar ata rregullisht. Përdorimi i pastës së dhëmbëve me përmbajtje fluori në mëngjes dhe mbrëmje zvogëlon krijimin e karies (prishjen e dhëmbëve). Përdorimi i pastës së dhëmbëve me përmbajtje fluori mund të fillohet që kur të dalin dhëmbat e qumështit në moshën dy vjeçare. Në pastrimin e dhëmbëve të fëmijës mjafton pasta me masë në madhësi sa kokrra e bizeles. Nevoja për ekstra fluor është individuale dhe për përdorimin e tij mund të konsultoheni me motrën medicinale të këshillimorës.



## Dieta ushqimore e fëmijës gjatë vitit të parë

Shujta	nën 4 muaj	4 muaj	5 muaj	6-8 muaj	8-10 muaj	10-12 muaj
1.	QN	QN	QN	qull	qull dhe QN ose lëndë zëvendësuese të qumështit të nënës	qull dhe QN ose lëndë zëvendësuese të qumështit të nënës
2.	QN	QN duke ndërruar: - pure patatesh - pure perimesh - pure frutash të bimëve të shkurta	QN duke ndërruar: - mish - mish pule - mish peshku - vezë + pure patatesh ose pure perimesh	QN duke ndërruar: - mish - mish pule - mish peshku - vezë + patate dhe perime në formë pureje QN ose ujë	ushqimi: patate, perime - mish - pulë - peshk - vezë - perime ujë, QN ose lëndë zëvendësuese të qumështit të nënës	ushqimi: patate, perime - mish - pulë - peshk - vezë - perime ujë, QN ose lëndë zëvendësuese të qumështit të nënës
3.	QN	QN	QN	QN, pure frutash të bimëve të shkurta ose pure pemësh	pemë ose fruta të bimëve të shkurta dhe QN apo lëndë zëvendësuese të qumështit të nënës	pemë ose fruta të bimëve të shkurtra, bukë dhe QN apo lëndë zëvendësuese të qumështit të nënës, jogurt ose kos
4.	QN	QN duke ndërruar: - pure patatesh apo perimesh - pure frutash të bimëve të shkurta ose pemësh	QN duke ndërruar: - pure patatesh ose pure perimesh - pure frutash të bimëve të shkurta	duke ndërruar: - pure patatesh ose perimesh - pure frutash të bimëve të shkurta ose pure pemësh qullë QN ose ujë - qull	Sikurse shujta 2. ose ushqim patatesh-perimesh, QN ose lëndë zëvendësuese të qumështit të nënës	Sikur se shujta 2.
5.	QN	QN	QN	Sikurse shujta 1.	Sikurse shujta 1.	Sikurse shujta 3. Ose qullë
6.	QN	QN	(QN sipas nevojë)	–	–	–

QN=Qumësht i Nënës. Në mungesë të qumështit të nënës jepen lëndë zëvendësuese të tij në mënyrë individuale dhe sipas nevojës. Sipas nevojë qumështi i nënës jepet edhe gjatë natës, dhënia e gjirit mund të vazhdohet gjatë tërë periudhës së moshës një vjeçare. Sipas dëshirës dhënia e ushqimit të ngurtë mund të shtyhet prej moshës 4 mujore deri në moshën 5-6 mujore.

Tabela është rekomanduese. Në praktikë fëmija ushqehet sipas nevojave të tij. Vini re! Përpos këtyre jepen edhe preparate të vitaminës D prej moshës 2 javore deri në moshën 2 vjeçare, sipas udhëzimeve në faqen 20.

Marrë nga materiali: Imeväisen ravitsemus, Mannerheimin Lastensuojeluliitto 1995.

Shënimet sa vijojnë janë përpiluar sipas gjendjes më 1.7.1995. Informata aktuale mbi shumat e levërdive, të ardhurave dhe limitit të moshës etj. mund të merren nga zyra e socialit dhe zyra lokale e Institutit të Sigurimeve (KELA).

### Ndihma amësore

- Me ndihmë amësore nënkuptohet pakoja, e cila përmban rroba dhe paisje të ndryshme për foshnje ose në vend të saj shuma e të hollave me vlerë (afërsisht 800 mk).
- Ndihamat merren atëherë sa edhe fëmijë lindin përnjëherë, për shembull për binjakë merr dy pako, ose dy shuma të hollash apo një për secilin.
- Si kusht për marrjen e ndihmës është, që shtatzënia të ketë zgjatur së paku 154 ditë dhe se nëna ka qenë në vizitë në këshillimore apo tek mjeku në qendër shëndetësore në Finlandë para mbarimit të muajit të katërt të shtatzënisë.
- Ndihma kerkohet nga zyra lokale e Institutit të Sigurimeve (KELA)

### Të hollat amësore, atërore dhe prindore

- Qëllimi pagesës së të hollave amësore, atërore dhe prindore është sigurimi i gjendjes ekonomike të kujdestarit të të posalindurit për 10 muajt e parë të jetës së tij, në mënyrë që kujdestari i foshnjës të mos ketë nevojë të shkojë në punë gjatë kësaj periudhe.
- **Të hollat amësore** i paguhen vetëm nënës së foshnjës gjatë 105 ditëve të orarit zyrtar të punës. Kjo mbështetje fillon të paguhet përafërsisht një muaj para ditës së llogaritur të lindjes.
- **Të hollat atërore** i paguhen babait të foshnjës atëherë, kur ai ndalet nga puna dhe kujdeset për foshnjën në shtëpi. Babai, me rastin e lindjes së foshnjës mund të marrë pushim nga puna 6 -12 ditë dhe më vonë edhe 6 ditë të orarit zyrtar, për këto ditë ai mund të marrë mbështetje financiare nga Instituti i Sigurimeve (KELA).
- **Të hollat prindore** fillohen të paguhen pas mbarimit të periudhës së të hollave amësore, e kjo paguhet për 158 ditë të orarit zyrtar të punës. Mbështetja financiare mund t'i paguhet njërit prej prindërve, atij i cili kujdeset për fëmijën.
- Në qoftë se përnjëherë lindin më tepër fëmijë, atëherë pagesa e të hollave prindore vazhdohet për 60 ditë të orarit zyrtar.
- Secila nga mbështetjet financiare (të hollat amësore, atërore dhe prindore) duhen kërkuar veçanti nga zyra lokale e Institucionit të Sigurimeve.
- Shuma e mbështetjes financiare varet nga të ardhurat e punës së kërkuesit, mirëpo paraja ditore minimale është e siguruar pavarësisht nga të ardhurat.
- Nga të hollat amësore, atërore dhe prindore paguhet tatim.
- Të drejtë për të hollat amësore, atërore dhe prindore ka ai prind i cili ka banuar në Finlandë 180 ditë para ditës së llogaritur të lindjes së fëmijës.

### Shtesa fëminore

- Paguhet për secilin fëmijë me vendbanim në Finlandë
- Shtesa fëminore paguhet deri sa fëmija të mbushë 17 vjeç
- Shuma e shtesës fëminore 1.7.1995:  
Për fëmijë të parë                      535 mk  
për fëmijë të dytë                      657 mk

për fëmijë të tretë

779 mk

	30
për fëmijë të katër	901 mk
për të pestin dhe për fëmijën tjetër në radhë	1023 mk

- Për shembull një familje me katër fëmijë për një muaj merr shtesa fëminore gjithsej 2 872 mk
- Nga shtesat fëminore nuk paguhet tatim
- Shtesat fëminore kërkohen nga zyra lokale e Institutit të Sigurimeve (KELA).

### **Asistencë për kujdesjen e fëmijës në shtëpi**

Në qoftë se cilido prej prindëve, me përfundimin e periudhës së pagesës së të hollave prindore kujdeset në shtëpi për fëmijën/fëmijët nën 3 vjeç, ai mund të kërkojë nga Instituti i Sigurimeve asistencën për kujdesjen e fëmijës në shtëpi. Një pjesë e caktuar e kësaj asistence është për të gjithë njësoj, por më tepër asistencë u paguhet familjeve me të ardhura të vogla dhe atyre familjeve, në të cilat ka disa fëmijë të vegjël.

### **Literatura**

#### **U shpërndahet nënave shtatzëne nga këshillimorja apo qendra shëndetësore:**

- Meille tulee vauva (Ne bëhemi me fëmijë), që gjendet në gjuhët suedisht, anglisht e rusisht.
- Tuplaonni (Lumturia e dyfishtë), në finlandisht

#### **Në pakon amësore:**

- Imeväisikäisen lapsen ruoka (Ushqimi i fëmijës së moshës së gjirit, në finlandisht)

[ILUSTRIMI]



### **Mannerheimin Lastensuojeluliitto**

Fluetushkat janë me pagesë. Porosit: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Keskustoimisto, Toinen linja 17, 00530 Helsinki  
Tel. 90-3481 1480, Fax 90-3481 1508

- Imetysajan ravitsemus (Të ushqyerit gjatë kohës së dhënies së gjirit, në finlandisht)
- Imeväisen ravitsemus (Të ushqyerit e foshnjës, finlandisht)
- Koliikkivauva perhessä (Foshnja jonë me kolikë të barkut, në finlandisht)
- Lasten kasvisruokavalio (Dieta e ushqimit vegetarian të fëmijës, në finlandisht)
- Neuvolan rokotusopas (Udhëzues vaksinimi i këshillimores, në finlandisht)
- Raskausajan ravitsemus (Të ushqyerit gjatë shtatzënisë, në finlandisht)
- Raskausajan liikunta (Fiskultura gjatë shtatzënisë, në finlandisht)
- Savuton raskaus (Shtatzënia pa duhan, në finlandisht)
- Vauva - huolto, hoiva, hellys (Foshnja - mirëmbajtja, ruajtja, përkedhelja, në finlandisht)
- D-Vitamiinikortti: Udhëzues për dhënien e vitaminës D fëmijëve të vegjël, në gjuhët si vijojnë: anglisht, rusisht, somalisht, arabisht, serbokroatisht, persisht dhe në gjuhën vjetnameze. Udhëzuesit janë pa pagesë, marrësi paguan shpenzimet e dërgimit dhe shpenzimet postale.

### **Material në gjuhë të thjeshtësuar**

#### **Kehitysvammaliitto ja Mannerheimin Lastensuojeluliitto**

- Odottavalle perhelle (Për familjet që presin fëmijë, në finlandisht)
- Vastasyntyneestä yksivuotiaaksi (Nga lindja deri në moshën njëvjeçare, në finlandisht)
- Yksivuotiaasta kouluikäiseksi (Nga njëvjetori deri në moshën shkollore, në finlandisht)

Porosit: Mannerheimin Lastensuojeluliitto

[ILUSTRIMI]