

# KËSHILLA PËR GRATË SHTATZËNA GJATË PERIUDHËS TË COVID-19

Mund, 2020



A Member Association of



# KËSHILLA PËR GRATË SHTATZËNA GJATË PERIUDHËS TË COVID-19



Gjatë periudhës të COVID-19, gratë shtatzëna mendohet se janë kategoria më e rrezikuar për shkak të gjendjes së tyre të përgjithshme dhe rrezikut të rritur nga komplikimet gjatë shtatzënisë. Por, nga ana tjetër, hulumtimet nuk tregojnë se gratë shtatzëna janë më të ekspozuara ndaj virusit ose janë në rrezik më të madh që të zhvillojnë simptoma serioze.

Gratë shtatzëna të cilat janë të infektuara me COVID-19 është mjaft e sigurt të kenë simptoma të buta ose mos kenë aspak simptoma dhe tërësisht të shërohen pas një periudhe të caktuar kohore.

Hulumtimet më të reja tregojnë se është e mundur që nëna ta transmetojë virusin te fetusi gjatë shtatzënisë, gjegjësisht fëmijës gjatë lindjes, por deri tani nuk dihen sa janë gjasat dhe cili do të ishte numri i grave shtatzëna që do të prekeshin.

Paraqitja e simptomave më serioze te gratë shtatzëna (temperatura e lartë e cila zgjat disa ditë, koll i thatë i vazhdueshëm, frymëmarrje e vështirësuar, humbja e shpejt e aromës dhe shijes, diarreja me dehidrim) që kërkon kujdes urgjent mjekësor në kushte spitalore. Nëse këto simptomat janë serioze dhe nuk kalojnë pas një kohe, gratë shtatzëna menjëherë duhet të paraqiten përmes telefonit, e pastaj të vijnë në spital ose në gjinekologji.

Gratë shtatzëna duhet në mënyrë mjaft të disiplinuar t'i praktikojnë masat e izolimit social për dallim nga njerëzit tjerë, me qëllim që të zvogëlohet rreziku nga infektimi. Kjo veçanërisht ka të bëjë me ata të cilët janë fazë të vonshme të shtatzënisë (pas javës 24) ose të cilat kanë sëmundje të zemrës dhe sëmundje kronike.

# DISTANCIMI SOCIAL, HIGJIENA DHE SHPREHITË E SHËNDETSHME

Që ta zvogëloni rrezikun nga infektimi me COVID-19, **rekomandohet**:



> të dilni nga shtëpia vetëm për shkaqe shëndetësore dhe për shkak të furnizimit me ushqim, shëtitje e shkurtër ose punë (vetëm nëse nuk ka mundësi për punë nga shtëpia);



> të mbani maskë dhe doreza nëse dilni jashtë;



> vazhdimisht mbani distancë prej 2 metra nga personi tjetër kur jeni jashtë;



> t'i shmangeni takimit me personat tjerë, duke përfshirë edhe miqtë dhe anëtarët tjerë të familjes;



> t'i shmangeni prekjes së syrit, hundës dhe gojës dhe t'i kushtoni kujdes higjienës personale;



> t'i lani duart sapo të ktheheni në shtëpi;



> të mbahet higjienë e rregullt në shtëpi;



> të dezinfektohen prodhimet e blera (me etil alkool);



> rregullisht të merrni vitamina dhe acid folik;



> të konsumoni më tepër perime dhe pemë;



> nëse jeni duhanxhi, ta zvogëloni pirjen e cigares ose të hiqni dorë tërësisht;



> t'i ushtroni **teknikat e frymëmarrjes** dhe të përgatiteni mendërisht për lindje me shfrytëzimin e **on-line resurseve** të besueshme.

Nëse jeni **në fazë të vonshme të shtatzënisë** (pas javës 24) ose **keni sëmundje të zemrës ose sëmundje tjera kronike**, rekomandohet:



> shmangia e tërësishme e kontakteve me personat të cilët shfaqin simptoma të virusit korona (temperaturë e lartë ose kollitje);



> të mos braktiset shtëpia pa ndonjë arsye me rëndësi të madhe;



> të shmangen tubime më të mëdha me miq, anëtarë të familjes, dasma ose tubime me rastin e festave religjioze;



> të mos dilet jashtë për furnizim me ushqim, ndërsa nëse porositni ushqim ose prodhime tjera, ato duhet t'u lihen para derës që të minimizohet kontakti me persona të tjerë. Produktet e dorëzuara duhet të dezinfektohen;



> të punohet vetëm nga shtëpia, nëse është e domosdoshme;



> për kontakt të vazhdueshëm me miqtë, kolegët dhe anëtarët e familjes të përdoret telefoni, interneti dhe mediat sociale.

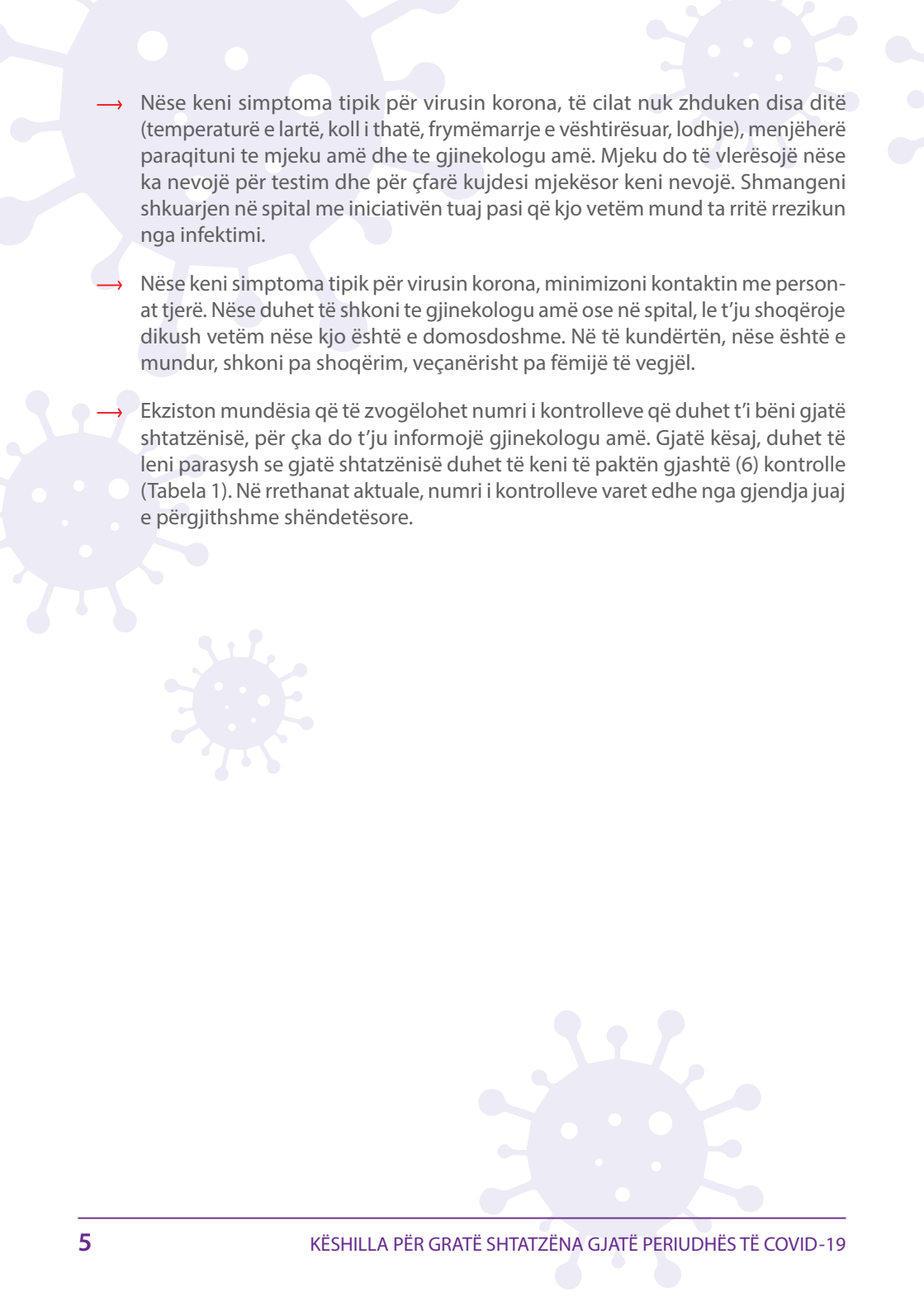
## KONTROLLET MJEKËSORE

Në përgjithësi nuk ndjeheni mirë gjatë shtatzënisë dhe nuk keni pasur kurrfarë komplikimesh gjatë shtatzënive paraprake, këshillat që vijojnë mund t'ju ndihmojnë:

- Nëse keni nevojë nga kontrollet e rregullta pse skringing-analiza, në përputhje me atë se në cilin tremujor të shtatzënisë gjendeni, paraqituni te gjinekologu amë dhe caktoni termin;
- Nëse kontrollin ua kanë anuluar ose pezulluar ose nuk e mbani mend kur është termini për kontrollin e radhës, kontaktoni gjinekologun amë që më mirë të informoheni dhe të caktoni termin;
- Nëse keni pyetje ose përballeni me probleme gjatë shtatzënisë, kontaktoni gjinekologun amë përmes telefonit dhe ndiqni udhëzimet dhe rekomandimet;
- Merreni parasysh se nëse nuk ka nevojë urgjente, ka mundësi që kontrollet me ultratingull (eho) të reduktohen gjatë shtatzënisë;
- Mbani pajisje mbrojtëse (maskë dhe doreza) gjatë kontrolleve gjinekologjike.

Pavarësisht se cila është gjendja juaj momentale, Ju lutemi që të keni parasysh:

- Shëndeti juaj gjatë shtatzënisë është më i rëndësishëm. Mos shkuarja rregullisht për kontroll te gjinekologu amë mund të ketë pasoja për Ju dhe fetusin Tuaj. Prandaj është e rëndësishme që t'i bëni kontrollet mjekësore rregullisht kur ndjeheni mirë;
- Nëse paraqitet problem urgjent rreth shtatzënisë, që ka lidhje me virusin korona, menjëherë kontaktoni gjinekolog amë;

- 
- Nëse keni simptoma tipik për virusin korona, të cilat nuk zhduken disa ditë (temperaturë e lartë, koll i thatë, frymëmarrje e vështirësuar, lodhje), menjëherë paraqituni te mjeku amë dhe te gjinekologu amë. Mjeku do të vlerësojë nëse ka nevojë për testim dhe për çfarë kujdesi mjekësor keni nevojë. Shmangeni shkuarjen në spital me iniciativën tuaj pasi që kjo vetëm mund ta rritë rrezikun nga infektimi.
  - Nëse keni simptoma tipik për virusin korona, minimizoni kontaktin me personat tjerë. Nëse duhet të shkoni te gjinekologu amë ose në spital, le t'ju shoqëroje dikush vetëm nëse kjo është e domosdoshme. Në të kundërtën, nëse është e mundur, shkoni pa shoqërim, veçanërisht pa fëmijë të vegjël.
  - Ekziston mundësia që të zvogëlohet numri i kontrolleve që duhet t'i bëni gjatë shtatzënisë, për çka do t'ju informojë gjinekologu amë. Gjatë kësaj, duhet të leni parasysh se gjatë shtatzënisë duhet të keni të paktën gjashtë (6) kontrolle (Tabela 1). Në rrethanat aktuale, numri i kontrolleve varet edhe nga gjendja juaj e përgjithshme shëndetësore.

>>> **Tabela 1: Rekomandohen (6) vizita antenatale gjatë pandemisë me COVID-19**

Java e gestacionit	Vizitë	Ultratingull/ Analizë laboratorike	Komente
<11 javë			Regjistrimi i të dhënave dhe faktorëve të rrezikut përmes telefonit
Java 11-13	×	×	Laboratori fillestar Grupi i gjakut
Java 20.	×	×	
Java 28.	×	×	Laborator/ RH profilaksi
Java 32.	×	×	
Java 36.	×	×	GBS
Java 37. - lindja	×	×	

## E RËNDËSISHME!

### MBËSHTETJE PSIKOLOGJIKE



Nëse ndjeni brengë ose shqetësim gjatë shtatzënisë dhe dëshironi të bisedoni me person profesional, paraqituni në Qendrën e parë familjare të Qytetit të Shkupit ((02) 3200-007) çdo ditë pune prej orës 11 deri në ora 18.

### NDIHMË JURIDIKE



Nëse nuk e merrni mbrojtjen dhe kujdesin e domosdoshëm shëndetësor gjatë shtatzënisë ose hasni në qasje të kufizuar deri te shërbimet shëndetësore, paraqituni në Qendrën rinore "Dëshiroj të di" të HERA në telefonin (02)2651-955 ose në 078/220-694.



**HERA – Asociacioni për edukim shëndetësor dhe hulumtim**

Franklin Ruzvelt 51a/26, 1000 Shkup

tel: 02/3290-395

fax: 02/2556-002

[www.hera.org.mk](http://www.hera.org.mk)

[hera@hera.org.mk](mailto:hera@hera.org.mk)

