Pasaporta ime e **shtatzënisë**

nga

MAMA Academy

Organizata bamirëse për shtatzëninë e sigurt

Të mbaj me vete kudo që shkoj

Të dhënat e ofruesit tim lokal të kujdesit:

Zgjedhjet e mia ideale të lindjes:

Ndihma e prindërve në pritje dhe foshnjave të tyre duke siguruar
Informacioni kryesor i shtatzënisë është gjithmonë në dorë.

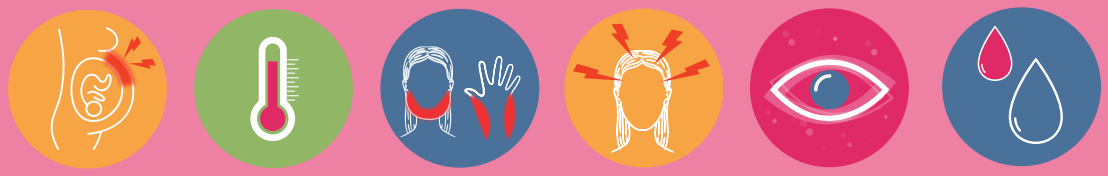
Numri i regjistruar i Bamirësisë 1153325

Ju lutem më ricikloni pasi jam 100% i riciklueshëm

Telefononi maternitetin tuaj...

Menjëherë nëse keni:

- vëreni se lëvizjet e foshnjës suaj ngadalësohen ose ndalen.
- çdo gjakderdhje ose rrjedhje lëngu (i pastër ose me ndonjë ngjyrë).
- një temperaturë të lartë.
- ënjtje e dukshme e duarve, fytyrës ose pjesës së sipërme të trupit.
- një dhimbje koke e vazhdueshme.
- probleme me shikimin (mjegullimi, ndezja e dritave ose pikave, vështirësi në fokusim).
- dhimbje të forta pak poshtë brinjëve në mes të barkut.



Brenda 24 orëve nëse keni:

- kruajtje (duart/këmbët ose kudo tjetër).
- rrjedhje jonormale.
- dhimbje rreth vaginës tuaj.

Besojini instinkteve tuaja...

✓ Jini të sigurt dhe raportoni shqetësimet tuaja.

MOS u mbështetni në dopplerët e shtëpisë, monitorët e dorës ose aplikacionet e telefonit për të kontrolluar mirëqenien e foshnjës tuaj. Ata nuk japin një pamje të vërtetë të shëndetit të foshnjës tuaj.

Njësia e Maternitetit

Në dispozicion:
24 ore
365 ditë

Nëse keni dyshime, kontrollohuni!

Nëse jeni të shqetësuar për ndonjë aspekt të kujdesit tuaj, kërkoni të flisni me shefin tuaj të mamisë.

Skanoni mua

Për formate të ndryshme

Etiketoni @mamaacademy në rrjetet sociale nëse pasaporta juaj e shtatzënisë ju ka ndihmuar juve ose foshnjës tuaj!

Do të donim të ndajmë historinë tuaj!

Ose email: **contact@mamaacademy.org.uk**

© 2022 MAMA Academy, The Safer Pregnancy Charity

Monitoroni lëvizjet e foshnjës tuaj...

Nga 16-24 javë, ju duhet të ndjeni se lëvizjet e foshnjës tuaj rriten deri në javën e 32-të. Lëvizjet pastaj mbeten pothuajse të njëjta derisa fëmija juaj të lindë. Një reduktim në lëvizjet e foshnjës suaj nuk mund të jetë asgjë për t'u shqetësuar, por nëse lëvizjet e foshnjës suaj janë dukshëm më të vogla ose ndalojnë, duhet të telefononi **menjëherë** maternitetin.

Foshnjat **nuk duhet** të lëvizin më pak drejt fundit të shtatzënisë ose gjatë lindjes.

Nëse mendoni se lëvizjet e foshnjës tuaj janë zvogëluar, telefononi menjëherë maminë ose maternitetin, pavarësisht sa herë të ndodhë kjo. **Duhet t'ju kërkohet të hyni për vlerësim.**

!

Kujdesuni për veten duke...

- shkoni në të gjitha takimet tuaja para lindjes.
- kryerja e vaksinave kundër kollës së mirë, gripit dhe Covid-19 (të gjitha ofrohen falas).
- larja e duarve para dhe pas trajtimit të ushqimit.
- shmangia e personave me infeksione të tilla si lija e dhenve dhe sindroma e faqes së shuplakuar.
- ndaloni të pini alkool dhe kafeinë.
- lënien e duhanit.
- qëndrimi aktiv.

Pyesni maminë tuaj...

- si mund të ha dhe pi shëndetshëm dhe të qëndroj aktiv? (Hani vetëm për ju, jo për dy)
- çfarë mund të bëj për të reduktuar mundësinë për të përjetuar komplikime?
- a mund të diskutojmë për zgjedhjet e mia të lindjes?
- çfarë informacioni disponohet për ushqyerjen e foshnjës sime?

Pirja e duhanit rrit rrezikun e lindjes së vdekur / abortit / SIDS / prematuritetit ...

- një shtatzëni pa duhan është fillimi më i mirë i shëndetshëm për fëmijën tuaj.
- sa herë që pini duhan, monoksidi helmues i karbonit i dërgohet foshnjës tuaj, duke reduktuar oksigjenin e tij dhe . . . duke e bërë zemrën e foshnjës tuaj të funksionojë më shpejt.
- keni 3 herë më shumë gjasa për ta lënë duhanin me mbështetje falas, lokale dhe jo-gjykuese sesa ta bëni vetëm.

Ushqimet që duhen shmangur janë...

- ✗ Djathëra të butë të pjekur në myk dhe të butë me damar blu.
- ✗ butakë dhe mish të papërpunuar/të papjekur.
- ✗ vezë që nuk janë të shënuara me cilësinë e luanit britanik.
- ✗ Suplementet e vitaminës A p.sh. vajrat e mëlçisë së peshkut.
- ✗ mëlçia dhe produktet që përmbajnë mëlçi, si pâteja.
- ✗ fruta dhe perime të papërpunuara që nuk janë larë.

Numri im i spitalit:

Emri im:

Gjuha ime kryesore:

Emri më i afërt:

Numrat e telefonit të të afërmve:

Celular:

Puna:

Faqja kryesore:

Data ime e pritur e caktuar:

Alergjitë e mia:

Datat e vaksinës sime:

Gripi:

Kollë e mirë:

Covid 1:

Covid 2:

Përforcues Covid:

Grupi im i gjakut / Serologjia HB:

Historia ime mjekësore:

Historia ime obstetrike:

My sticker:

Ngjitësja ime:
Vendosni ngjitësen tuaj të personalizuar të shtatzënisë këtu (nëse është e aplikueshme)

QESA JUAJ E PASAPORTËS:

Ruani fotot tuaja dhe dokumente
të tjera të rëndësishme brenda.

Visit our website and social media:

/mamaacademy

@mamaacademy

@mamaacademy

www.mamaacademy.org.uk

This digital translation is sponsored by:

LOVE YOU TO elsie's moon ... & BACK

Të jetë i fuqizuar

Shëndeti dhe mirëqenia juaj mendore...

Lindja e një fëmije është një ngjarje e madhe e jetës dhe është e natyrshme të përjetosh një sërë emocionesh dhe reagimesh gjatë dhe pas shtatzënisë tuaj. Por nëse ato fillojnë të kenë një ndikim të madh në mënyrën se si e jetoni jetën tuaj, mund të jeni duke përjetuar vështirësi në shëndetin mendor.

Rreth një në pesë gra do të përjetojnë vështirësi në shëndetin mendor gjatë shtatzënisë ose gjatë vitit
pas lindjes. Ky mund të jetë një problem i ri i shëndetit mendor ose një episod tjetër i një problemi të shëndetit mendor që keni përjetuar më parë. Këto njihen si probleme të shëndetit mendor perinatal.

Është e rëndësishme të kërkoni ndihmë ose mbështetje nëse keni nevojë. Ka të ngjarë të zbuloni se shumë prindër të rinj ndihen në të njëjtën mënyrë.

Flini në krah...

- gjatë tremujorit të tretë rekomandohet që të flini në krah.
- mos u shqetësoni nëse zgjoheni me shpinë. Thjesht vendosuni përsëri në anën tuaj.

Hulumtimet tregojnë se kjo është më e sigurt për fëmijën tuaj.

Shmangni infeksionin...

- lani duart rregullisht dhe tërësisht.
- shmangni vendosjen e bedeleve të përdorura në gojë.
- hmangni puthjen në gojë të fëmijëve të vegjël dhe foshnjave.
- shmangni ndarjen e ushqimit dhe pijeve (përfshirë përdorimin e të njëjtave takëme/filxhanë).

Ju mund të zvogëloni ndjeshëm rrezikun e kontraktimit të një infeksioni gjatë shtatzënisë duke marrë këto masa paraprake të thjeshta.

Nëse mendoni se lindja ka filluar,
telefononi njësinë tuaj të maternitetit për këshilla.