

Frauenklinik

Chefärztin Klinik für Gynäkologie:
Dr. med. Gesine Meili
Chefärztin Klinik für Geburtshilfe:
Dr. med. Leila Sultan-Beyer

Rekomandime për lehonat pas daljes nga kilnika

Ne shpresojmë që jeni çlodhur sadopak tek ne dhe dëshirojmë t'ju japim disa rekomandime për t'ju ndihmuar në periudhën pas lindjes

1. Periudha pas lindjes zgjat deri në 6 javë pas lindjes. Deri atëherë, ose derisa të mos keq me gjakderdhje vaginale, rekomandojmë:
 - Të mos përdorni tamponë.
 - Përdorni pecetat intime higjienike pa mbulesë plastike.
 - Nuk rekomandohet larja në pishina publike
2. Në dy javët e para pas lindjes, është e rëndësishme të mos mbartni peshë më të madhe se 5-10 kg
3. Nëse keni një plagë nga lindja (çarje vaginale), rekomandojmë të ndërroni pecetat intime higjienike rregullisht dhe të pastroni qepjet me ujë, veçanërisht pasi të shkoni në tualet. Qepjet do të shërohen vetë.
4. Nëse keni pasur lindje me prerje cezariane (operacion), rekomandojmë të prisni të paktën një vit para se të mbeteni përsëri shtatzënë.
5. Mund të ndodhë që të keni humbje të paqëllimtë të urinës ose jashtëqitjes pas lindjes. Humbja e urinës pas lindjes është shumë e zakonshme dhe zakonisht zhduket vetvetiu. Nëse kjo nuk ndodh, kontaktoni gjinekologun tuaj. Humbja e paqëllimtë e jashtëqitjes duhet të kontrollohet menjëherë.
6. Marrëdhëniet seksuale janë përsëri të mundshme kur ju të ndiheni gati dhe kur plagët nga lindja (çarjet vaginale) të jenë shëruar. Ushqyerja me gji nuk është një metodë efektive kontrazeptive për të parandaluar shtatzëninë. Kontracepsioni i mëtejshëm duhet të diskutohet me gjinekologun tuaj gjatë vizitës së planifikuar pas lindjes. Deri në këtë vizitë, përdorni prezervativë
7. Rreth 6 javë pas lindjes, ju duhet të vizitoni gjinekologun tuaj për një vizitë përcjellëse pas lindjes. Ju duhet ta planifikoni vetë këtë vizitë.

8. Ju lutem kontrolloni gjoksin tuaj për të verifikuar nëse ka ndonjë skuqje ose ngurtësim të gjoksit. Nëse keni ndonjë problem me ushqyerjen me gji, ju lutemi kontaktoni konsulentin ose infermieren për laktacionin sa më shpejt të jetë e mundur.
9. Rikthimi në peshën tuaj trupore që keni pasur para shtatzënisë rekomandohet të arrihet brenda 6-12 muajsh
10. Aktiviteti fizik është i mundur pas lindjes, për sa kohë që nuk shkakton dhimbje. Ne rekomandojmë ushtrime të lehta të dyshemesë së pelvikut 2-3 javë pas lindjes dhe pas 6-8 javësh mund të filloni gjimnastikën e rikuperimit që mundëson rikthimin e muskulaturës në gjendjen e para-lindjes. Pas kësaj, mund të rifilloni rutinën tuaj të zakonshme të stërvitjes.
11. Në periudhën pas lindjes, mund të ndodhë që të përjetoni gjendje pikëlluese ose ndryshime të humorit. Nëse kjo gjendje vazhdonë ose mbizotëronë për më shumë se dy javë, është e rëndësishme të kërkon mbështetje profesionale. Edhe baballarët mund të preken nga depresioni pas lindjes.
12. Në rast të një shtatzënie tjetër, është veçanërisht e rëndësishme të ruani higjienën e duarve dhe gjithashtu të shmangni kontaktin me lëngjet trupore të fëmijës suaj të vogël. Ju lutemi diskutoni në mënyrë aktive me gjinekologun tuaj për infeksionin me citomegalovirus (CMV).
13. Nëse përjetoni ndonjë nga simptomat ose problemet e mëposhtme:
 - Skuqje, ënjtje dhe dhimbje të shtuara në zonën e plagëve nga lindja (çarjet vaginale)
 - Dhimbje të shtuara në pjesën e poshtme të barkut
 - Gjakderdhje me erë të keqe ose gjakderdhje të shtuara
 - Ethe
 - Probleme me urinimin

Në këto raste, kontaktoni gjinekologun tuaj.

Në rast emergjence, ju lutemi kontaktoni në numrin 052 266 30 30 (Emergjencia Gjinekologjike KSW, Salla B, kati i 4-të).

Ne ju urojmë shumë kënaqësi me familjen tuaj dhe do të ishte kënaqësi për ne nëse do të mund të rekomandonit klinikën tonë.



Të gjitha informacionet e nevojshme në shtëpi me një klik!