

LIBRI I SHTATZËNISË

Emri dhe Mbiemri

Informacioni në këtë broshurë është personal dhe konfidencial. Ato janë të destinuara për gratë shtatzëna - nënat shtatzëna dhe punonjësitshëndetësorë për nevojat e kujdesit shëndetësor.



Të dashura nëna të ardhshme,

Shtatzënia që po kaloni është unike dhe çdo përvojë është unike. Përgëzime dhe urojme që çdo gjë të shkojë sa më mirë si për ju ashtu edhe për bebin tuaj. Broshura që keni para jush është përgatitur me qëllim që t'ju lehtësojë këtë udhëtim të veçantë.

Shtatë pjesët e para të broshurës përmbajnë informacione shëndetësore të rëndësishme për të gjithë periudhën e shtatzënisë dhe ju i plotësoni së bashku me gjinekologun që monitoron shtatzëninë tuaj dhe/ose infermierin, ndaj jepini atyre këtë broshurë në çdo ekzaminim në mënyrë që ata të plotësojnë informacion aktual. Ne ju rekomandojmë që të kaloni lehtë në pjesën tjetër të botimit kur shtatzënia juaj përparon.

Në fund, broshura përmban një seksion që do ta plotësoni vetë (kujtime dhe një album) për të përfunduar historinë e kësaj përvoje të paharrueshme dhe të çmuar, të cilës me siguri do t'i riktheheni më vonë me emocione dhe me siguri do ta shfletoni me kënaqësi së bashku me fëmijën tuaj.

Të dashur mjekë,

Kërkojmë që gjatë çdo ekzaminimi të pacientes të regjistroni në këtë librezë shtatzënie të gjitha të dhënat e ofruara si dhe të tjera që ju i konsideroni të rëndësishme gjatë shtatzënisë dhe lindjes, të gjitha me synimin për të ofruar informacion përkatës për nevojat e shëndetit të saj sa më efektiv.

Faleminderit paraprakisht.

Me respekt,

Ekipi ECMI Kosovo

1. INFORMACION I PËRGJITHSHËM

Informacioni në faqet 2 deri në 7 plotësohet nga gjinekologu që monitoron shtatzëninë dhe/ose infermierja

Emri			
Mbiemri			
Mbiemëri par martesës			
JMBG			
Data dhe Vendi i lindjes			
Adresa postale			
Telefoni i kontaktit			
Marrëdhënie pune	☐ PO	☐ JO	
Qendra shëndetësore		Tel.	
Gjinekologu i zgjedhur		Tel.	
Gjinekologu që monitoron shtatzëninë		Tel.	
Infermierja		Tel.	
Ku keni ndërmend të lindni?		Tel.	
Bashkëshorti ose anëtar tjetër i familjes për t'u kontaktuar		Tel.	
Ndihmë (burri, motra, shoku, mami, etj.)		Tel.	
Informacion mbi grupin e gjakut	ABO		Rh
	_____		_____

Teste të tjera në lidhje me imunizimin ABO dhe Rh	
Data e inspektimit të parë	
Data e menstruacioneve të fundit	
Kontracepsioni	☐ metodat mekanike ☐ metodat hormonale (data e konsumit të fundit):
Historia personale mjekësore	☐ Alergji ☐ Astma ☐ Probleme të lindura ☐ Tension i lartë i gjakut ☐ Diabeti ☐ Tjetër:
Operacionet e mëparshme (cilat dhe kur?)	
A merrni rregullisht ndonjë ilaç (cilat?)	
Informacion rreth zakoneve të dëmshme	Jeni duhanpirës? ☐ PO ☐ JO Konsumoni alkool? ☐ PO ☐ JO A konsumoni ndonjë lëndë tjetër narkotike dhe nëse përgjigja është po, tregoni cilat ☐ PO ☐ JO _____

Anamneza riprodhuese

Shtat. sipas rendit	Rezultati*	Data	Seksi	Pesha, Gjatësia
1.	Gj – V – Aa - As			
2.	Gj – V – Aa - As			
3.	Gj – V – Aa - As			
4.	Gj – V – Aa - As			
5.	Gj – V – Aa - As			
6.	Gj – V – Aa - As			
7.	Gj – V – Aa - As			
8.	Ose kësaj shtatzënie i ka paraprirë trajtimi i fertilitetit			

* Legjenda: Gj – i gjallë, V – i vdekur, Aa – abort artificial, As – abort spontan

Abortet e mëparshme spontane (nëse PO - në cilën moshë të fetusit)	☐ PO ☐ JO
Aborte (sa dhe kur?)	
Problemet e mëparshme gjinekologjike	
Anamneza familjare	• Diabeti • Sëmundjet e lindura trashëgimore • Sëmundjet mendore dhe nervore • Shtatzanitë e shumëfishta

Kohëzgjatja e shtatzënisë	Vendi i lindjes	Mënyra e lindjes

☐ P0	☐ J0
☐ P0	☐ J0
☐ P0	☐ J0
☐ P0	☐ J0

Teste të tjera imunologjike dhe serologjike

HbSAg	
HCV	
Anti HIV	
Toxoplasmosis	
WDRL	
CMV	
Chlamidia trach.	
Anti Rh D profilaksisë(Rhogram)	☐ PO ☐ JO Data e marrjes: _____
Hipersensitiviteti ndaj barnave	

2.DATA E PRITUAR E LINDJES

Ndryshimi i datës së paraparë për lindje:

3.RREZIKU I SHTATZANISË - sipas konstatimeve në shtatzëninë aktuale

Përshkrim:

4.EKZAMINIMI SISTEMATIK I GRAVE SHTATZANA

Kontroll i qafës së mitrës	
Kolposkopia	
Urinokultura (+data)	
Diagnostifikimi prenatal	
Test i dyfishtë ¹	
Test i trefishtë ²	
Amniocenteza ³	
Mendimi i përgjithshëm	Data: _____ Nënshkrimi: _____

¹ Test i dyfishtë (eng. Double test) bëhet më shpesh në javën e 12-të të shtatzënisë (tremujori i parë).

² Test i trefishtë (eng. Triple test) kryhet ndërmjet javës së 15-të dhe të 20-të të shtatzënisë (tremujori i dytë).

³ Amniocenteza bëhet ndërmjet javës së 16-të dhe 19-të të shtatzënisë.

Data:					
E diela e shtatzënisë					
Gjendja e përgjithshme					
Tensioni i gjakut					
Pesha					
Edemë (ujë në inde)					
Prot./Gluk./Leuk. (urina)					
Hemoglobina/ Trombocitet					
Gjakderdhje, lëndim					
Sëmundjet, tjetër					

6. KARTONI ULTRASONIK

Menstruacionet e fundit		Numri i lindjeve	
Data e pritshme e dorëzimit		Numri i aborteve	

TREMESTRI I PARË

Data e KONTROLLIT	Pa embrion	FHA	CRL	NT	NB	KLNG	UZNG

TREMESTRI I DYTË DHE I TRETË

Data e KONTROLLIT	BPD	HC	AC	FL	KLNG	UZNG

KREVATI I FOSHNJËS: ☐ MURI I PËRPARMË ☐ MURI I PRAPMË ☐ MARGJINALE ☐ MBULUESHMËRIA

KORDONI I KËRTHIZËS: ☐ 3 ENËT E GJAKUT ☐ 2 ENËT E GJAKUT

Shënime:

7.LINDJA

Data, dita dhe ora e lindjes		
Kohëzgjatja e shtatzënisë sipas ZM		
Lindja ishte natyrale	☐ JO	☐ PO • Me kokë • Me tapë • Vakum E • Forceps • Ktheje • Prerje cezariane • Epiziotomia
Kohëzgjatja e lindjes që nga lindjet e para		
Kohëzgjatja e lindjes nga shpërthyerja e ujërave		
Anestezia gjatë lindjes	☐ JO	☐ PO (Nëse po – cila) • Lokal • Epidural • Spinal • Total
Komplikacione od strane majke	☐ JO	☐ PO (Nëse po – cila)
Komplikacione od strane djeteta	☐ JO	☐ PO (Nëse po – cila) • Lëngu amniotik mekonial • KDS • pH • Të tjera
Vendosja në gjoks /Krahëror	☐ Menjëherë	☐ Më vonë
Pjesa tjetër		

8. I POSALINDURI



Shtatzënia	☐ Fruti i vetëm		
	☐ Shumëfrutore	☐ Dyshe	☐ Treshe
Lindja e gjallë - Apgar	1. min. 5. min. 10. min.		
	A Frymëmarrje		
	P Veprimi i zemrës		
	G Ngjyra e lëkures		
	A Toni i muskujve		
	R Irritimi		
	Rezultati		
Rianimimi	☐ JO		
	☐ PO (nëse PO - si) • O₂ • Maskë • Mjekimi • Intubimi		
I lindur i vdekur	• Gjatë shtatzënisë • Gjatë lindjes • Pas lindjes		
	(data dhe ora)		

- Rreth të porsalindurit



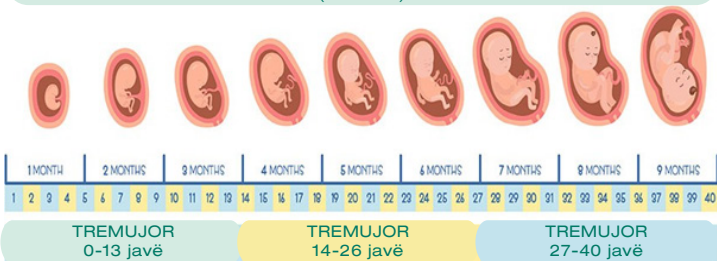
Emri i nënës		
Mbiemri		
Seksi i të porsalindurit	☐ M	☐ F
Pesha	_____ kg	
Gjatësia	_____ cm	
Perimetri i kokës	_____ cm	
Grupi i gjakut i fëmijës	ABO _____	Rh _____
Komplikimet e të porsalindurit (anomali)		
Përshkrimi i gjendjes së fëmijës / Vërejtje shtesë		
Data, firma dhe vula e mjekut		
Kthimi në shtëpi	Kryeinfermierja: _____ Tel. _____ Pediatri _____ Tel. _____	

9. „Gjendje tjetër / me barrë“

Keni dëgjuar se shtatzënia quhet një gjendje tjetër / me barrë. Kur kaloni atë rrugëtim, bëhet e qartë pse. Trupi juaj përjeton ndryshime të shumta, emocionet dhe frika alternohen. Ka shumë pyetje dhe dyshime, gjë që është krejt e natyrshme. Informacioni në kohë dhe mësimi rreth këtyre temave do t'ju bëjë më të sigurt, të relaksuar dhe të qetë.

Kalendari i shtatzënisë bazohet në ciklin e fundit dhe dita e parë e menstruacioneve tuaja të fundit llogaritet si fillimi i shtatzënisë. Sipas këtij kalendari, shtatzënia zgjat 280 ditë ose 40 javë, pra 9 muaj, saktësisht aq sa duhet që fëmija të zhvillohet plotësisht. Ai përbëhet nga 3 faza ose tremujorë:

SHTATZANIA 9 MUAJT E FUNDIT (40 JAVË)



Shenjat e para të shtatzënisë dhe vizita e parë te mjeku

Mungesa e menstruacioneve zakonisht tregon shtatzëninë, por jo me siguri të plotë, veçanërisht në gratë që kanë cikle të parregullta. Prandaj, nëse periodat tuaja janë vonë, nëse vëreni se gjakderdhja është dukshëm më e vogël ose zgjat më pak se zakonisht, është mirë që dyshimet t'i shmangni me një test shtatzënie. Analizat që mund të bëni në farmaci konfirmojnë ose përjashtojnë shtatzëninë tuaj me një siguri rreth 97%, ndërkohë që duhet të keni kujdes që të mos e bëni testin shumë herët, por të prisni të paktën një javë pas mungesës

Testi i gjakut BHCG (testi Beta HCG) konsiderohet më i besueshmi.

së menstruacioneve për të marrë rezultatin më të besueshëm, i cili duhet të konfirmohet në ekzaminimin mjekësor. Një test pozitiv nuk përjashton një shtatzëni ektopike - një gjendje që mund të jetë shumë e rrezikshme për jetën e një gruaje, prandaj është shumë e rëndësishme që të bëhet një ekzaminim me ultratinguj sa më shpejt të jetë e mundur

Tremujori i parë (e diel 0-13)

Kjo është një periudhë ndryshimesh të mëdha, të cilat në disa raste mund të jenë të pakëndshme, por është mjaft e sigurt që po kaloni një nga periudhat më të bukura të jetës tuaj, pasi në stomakun tuaj po zhvillohet një jetë e re. Tremujori i parë është koha kur krahas vizitës së detyrueshme te gjinekologu duhet të bëni edhe ekzaminimin e parë ekografik anatomik të foshnjës, nga java e 11-të deri në javën e 13-të.

Ekzaminimi i parë është i veçantë në shumë drejtime dhe ndoshta do të jetë ekzaminimi më i gjatë i shtatzënisë, dhe përveç njohurive bazë për shëndetin tuaj dhe vitalitetin e shtatzënisë, shërben edhe për të njohur ju dhe mjekun tuaj. Mundohuni të komunikoni sa më hapur dhe mos hezitoni të pyesni çfarëdo që keni në mendje. Nuk është keq të përgatisni paraprakisht një listë pyetjesh dhe është e zakonshme që mjeku të:

- tërheq vëmendjen se si të silleni gjatë shtatzënisë, pra deri në çfarë mase duhet të ndryshoni zakonet e jetesës dhe çfarë mund të vazhdoni të bëni lirisht;
- tregon aktivitetet që janë në rregull dhe që janë të rrezikshme gjatë shtatzënisë dhe që duhet t'i shmangni (ngritja e peshave të rënda veçanërisht në tremujorin e parë, sforcimi fizik, sportet dhe aktivitete të tjera, duke përfshirë udhëtimin, notin në pishina, kryerjen e aktiviteteve të caktuara, ekspozimin ndaj rrezatimit, etj.);
- të bëjë rekomandime në lidhje me të ushqyerit, ushqimet e lejuara dhe ato që nuk duhen konsumuar ose marrja e të cilave duhet kufizuar;
- tregon sasinë e dëshiruar të lëngut që duhet konsumuar gjatë ditës;
- të rekomandojë suplemente dhe barna dhe pajisje mjekësore të lejuara gjatë shtatzënisë;
- tregon simptomat që janë normale dhe të pritshme në shtatzëni dhe që nuk janë, si dhe tërheq vëmendjen ndaj situatave që kërkojnë një përgjigje të menjëhershme.

Gjatë ekzaminimit të parë me ultratinguj, mjeku përcakton nëse gruaja është shtatzënë, nëse fetusit është në mitër, nëse ka aktivitet kardiak të fetusit, sa javëshe është shtatzënia dhe kur është data e pritshme e lindjes.



Gjatë kësaj periudhe do t'ju ofrohen edhe teste depistuese për zbulimin e hershëm të çrregullimeve kromozomale të foshnjës, me ekografi dhe depistim biokimik. Analizat e nevojshme në këtë periudhë përfshijnë ekzaminimin e numërimit të gjakut, urinës, nivelit të sheqerit në gjak, përcaktimin e grupit të gjakut dhe faktorit Rh, matjen e presionit të gjakut, kontrollin e peshës, Pap testin (në tekstin e mëtejme PAPA test) dhe të ngjashme.

ME SHUMË GJASA DO TË NDIHENIT:

- Mungesa e menstruacioneve
- Gjakderdhje e lehtë e mundshme e implantimit
- Rritja e volumit dhe qëndrueshmërisë së gjinjve
- Ndryshimet e humorit
- Lodhje, më shpesh se zakonisht
- Burg
- Një nevojë e fortë për ushqim
- Aversion i mundshëm ndaj disa ushqimeve
- Nauze dhe të vjella
- Djegje në stomak
- Marramendje

ZHVILLIMI I FOSHNJËS

Në javën e 6-të, foshnja do të fillojë të zhvillojë krahët dhe këmbët, dhe në të 10-ën, tashmë do të ketë gishta. Lëkura do të fillojë të formohet mes javës së

5-të dhe të 8-të dhe tashmë në të 4-ën foshnja do të ketë zhvilluar disa pjesë të syrit. Rrahjet e zemrës së foshnjës tashmë mund të dëgjoni në ultrazë pas javës së 6-të. Në javën e 8-të do të formohet sistemi i organeve të tretjes, si dhe truri i foshnjës, do të ketë sensin e prekjes dhe do të formojë buzët dhe hundën. .

REKOMANDIME - Këshilla të vogla për rezultate të mëdha

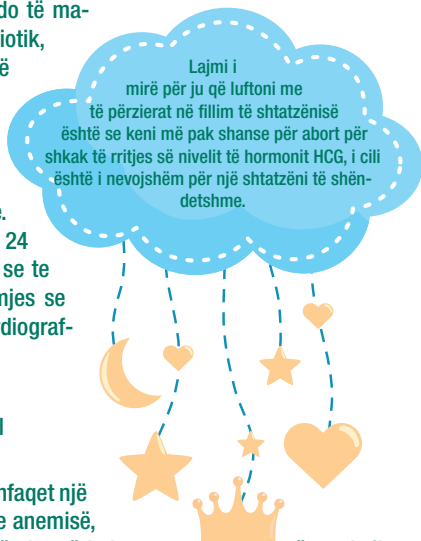
- Shmangni ushqimet e yndyrshme – hani më shumë fruta, perime, mish të bardhë dhe peshk.
- Shmangni urinë – hani disa herë në ditë në sasi të vogla.
- Hani rregullisht për t'i siguruar vetes dhe fëmijës suaj lëndë ushqyese cilësore dhe për të mbajtur mirë funksionimin e sistemit tuaj të tretjes.
- Pini mjaft lëngje, veçanërisht ujë të thjeshtë, sidomos nëse të përzierat shoqërohen me të vjella, për të parandaluar dehidratimin.
- Zinku dhe vitamina B6 parandalojnë të përzierat.
- Mos harroni të informoni mjekun tuaj për të gjitha medikamentet që po konsumoni aktualisht, pavarësisht nëse i merrni me recetë apo barna bimore.
- Lëvizni rregullisht, kryeni aktivitete fizike normale dhe të zakonshme, por aq sa ju rekomandon mjeku.
- Përpiquuni të jeni pozitivë dhe të ndiheni mirë, dhe kur ndodh një situatë stresuese, jetoni emocionin aq sa mendoni se duhet dhe më pas mbani mend sa të bekuar jeni sepse jeni gjithçka në botë për një qenie të vogël.
- Është shumë e rëndësishme të pushoni rregullisht dhe mjaftueshëm – janë të nevojshme 8 orë gjumë gjatë natës dhe të paktën 2 orë pushim gjatë ditës.
- Shtrihuni në anën tuaj të majtë pasi kjo rrit rrjedhjen e gjakut tek fetusit.
- Hiqni dorë nga zakonet e këqija, si alkooli, cigaret, lëngjet e gazuara, ushqimi i shpejtë etj.
- Kujdesuni për një dietë të shëndetshme që do t'ju ndihmojë ju dhe fëmijën tuaj të qëndroni të shëndetshëm dhe të fortë.

Tremujori i dytë, 14–26 të dielën

Kjo është periudha në të cilën ju do të ndjeni lëvizjet e foshnjës tuaj për herë të parë, në të cilën barku i shtatzënës rrumbullakoset, dhe ju do të shkëlqeni me shkëlqimin më të bukur, në të cilin për herë të parë do ta shihni më në detaje fëmijën. Do të zbuloni kohën dhe gjininë nëse dëshironi. Kjo është gjithashtu periudha kur të vjellat në mëngjes zhduken ngadalë dhe kur shumica e nënave fillojnë të shijojnë shtatzëninë e tyre.

VIZITE TE GJINEKLOGU

Gjatë tremujorit të dytë, me shumë mundësi do të keni edhe një vizitë te gjinekologu. Më pas do të matet foshnja, sasia e lëngut amniotik, mundësisht një ekzaminim për të kontrolluar gjendjen e qafës së mitrës, tamponët dhe një PAPA test (nëse nuk është bërë në tremujorin e parë), si dhe një vizitë për një ekografi eksperte. qe behet ndermjet javes 18 dhe 24 dhe mundëson analizen e pamjes se te gjitha organeve kryesore dhe pamjes se jashtme te femijes, si dhe ekokardiografine (eko e zemres).



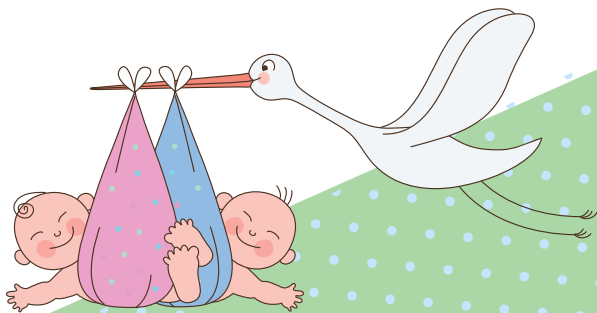
ANEMIA NË SHTATZANI

Ndodh që gjatë kësaj periudhe të shfaqet një formë më e lehtë ose më e rëndë e anemisë, sepse foshnja tërheq gjithnjë e më shumë hekur për zhvillimin e saj, gjë që mund të çojë në mungesë të hekurit, folatit ose vitaminës B12. Në fillim të anemisë, një grua shtatzënë zakonisht nuk ka simptoma të dukshme, kështu që kjo gjendje zakonisht zbulohet gjatë një kontrolli rutinor. Dobësi, lodhje, çehre e zbehtë, frymëmarrje e shpejtë, humbje oreksi - këto janë simptomat që karakterizojnë formën më të rëndë të anemisë. Prania më e gjatë e anemisë mund të shkaktojë shqetësime në zhvillimin dhe rritjen e fetusit, lindje të parakohshme dhe vitalitet të ulët të foshnjës në lindje.

Nëse gruaja shtatzënë ka hyrë në shtatzëni me një analizë të mirë të gjakut dhe një nivel adekuat të hekurit, ushqimi i duhur gjatë shtatzënisë është i mjaftueshëm. Ushqimet e pasura me hekur janë: mishi i kuq, mishi i bardhë i pulës dhe gjelit të detit, peshku (sidomos salmoni), perimet me gjethe jeshile të errët (brokoli, lakra jeshile, hardoni, hithra), majdanozi, fasulet, vezët, arrat etj. ku duhet mbajtur mend se vitamina C ndihmon në përthithjen e hekurit, ndaj është e nevojshme që njëkohësisht të rritet konsumi i agrumeve, perimeve, patateve etj. Nëse korrigjimi i dietës nuk jep rezultate, terapia është e nevojshme. Më së miri do të ishte që suplementet e hekurit të merrnin 1 orë para ose 2 orë pas vaktit dhe të mos konsumoni produkte qumështi për 1,5-2 orë pas tyre. Nëse ju bëjnë të përziera, mund t'i merrni gjatë një vakti, por në këtë rast, sigurohuni që të lini jashtë produktet e qumështit.

Tremujori i tretë, e diela e 27-të – lindja

Për shumë prindër në pritje, tremujori i tretë i shtatzënisë shënon një periudhë përgatitjeje të madhe për ardhjen e foshnjës. Foshnja tani është mjaft e madhe dhe ju mund të ndjeni çdo goditje dhe lëvizje të saj. Padurimi nga njëra anë dhe frika nga lindja nga ana tjetër tashmë shkojnë “dorë për dorë”. Pesha e trupit rritet me të paktën 8 kg, mitra arrin madhësinë e saj të plotë, shtyp fshikëzën, gjë që çon në nevojën më të shpeshtë për të urinuar



10. TË USHQYERIT

Gjatë shtatzënisë, ushqimi i duhur kontribuon në zhvillimin dhe rritjen e duhur të foshnjës dhe në ndjenjën tuaj të mirë dhe të çlodhur. Është mirë që të filloni me ushqim të shëndetshme edhe para ngjizjes, pasi në këtë mënyrë do të siguronit një fillim të mirë për veten dhe zhvillim të mirë për fëmijën.

Një dietë e shëndetshme gjatë shtatzënisë rrit probabilitetin që një fëmijë i zhvilluar mirë të lindë në afatin normal dhe për nënën krijon vlera të mjaftueshme ushqyese dhe energjike për laktacionin (ushqyerjen me gji)

VEZËT

Pavarësisht nëse ju pëlqejnë të gjalla, të gatuar apo si vezë të fërguara – vezët janë standardi i artë në dietën e çdo gruaje shtatzënë, sepse ato janë plot me proteina, acid folik, hekur dhe koline. Kolina është veçanërisht e nevojshme për gratë shtatzëna, sepse është e rëndësishme për krijimin dhe zhvillimin e sistemit nervor qendror të foshnjës. Është gjithashtu thelbësore për trurin, palcën kurrizore dhe aftësinë për të mësuar. Marrja më e lartë e kolinës gjatë tremujorit të dytë madje u tregua e lidhur me kujtesën vizuale më të mirë të fëmijët në moshën shtatë vjeçare.

ARRAT

Këto ushqime krokante dhe të përshtatshme janë të mbushura me yndyrna të shëndetshme (përfshirë acidet yndyrore omega-3), proteina, fibra dhe një sërë vitaminash dhe mineralesh. Arrat, lajthitë dhe bajamet janë vetëm disa nga lloji i arrave që mund të konsumoni, të cilat do t'ju ndihmojnë të siguronit 300 mg magnez në ditë të rekomanduara gjatë shtatzënisë.

Ushqimi i duhur gjatë shtatzënisë dhe muajt e parë pas lindjes është parakushti më i rëndësishëm për ruajtjen e shëndetit të nënës dhe rritjen dhe zhvillimin normal të fëmijës. Përndryshe, ushqimi joadekuat dhe jo i duhur rrezikon shëndetin e gruas shtatzënë dhe të fëmijës që ajo mban.

Konsumimi i ushqimeve të mbushura me magnez ndihmon në uljen e rrezikut të lindjes së parakohshme, punon shumë për trurin tuaj dhe zhvillimin e sistemit nervor të foshnjës. Një filxhan me bajame të copëtuara përmban pothuajse 250 mg magnez dhe është mirë t'i keni gjithmonë me vete si një meze të lehtë.

FASULET DHE THJERRËZAT

Nëse nuk jeni një adhurues i madh i mishit ose nuk e hani atë fare, fasulet dhe thjerrëzat janë një burim i shkëlqyer i proteinave dhe hekurit, si dhe acidit folik, fibrave dhe kalciumit. Fasulet, veçanërisht fasulet e pjekura, janë plot me zink. Megjithatë, nëse stomaku juaj e ka të vështirë t'i tresë ato - burime të tjera të zinkut dhe lëndëve të tjera ushqyese janë mishi, mishi i pulës, qumështi, drithërat, bizelet, arra indijane, peshku i bardhë dhe karkalecat.

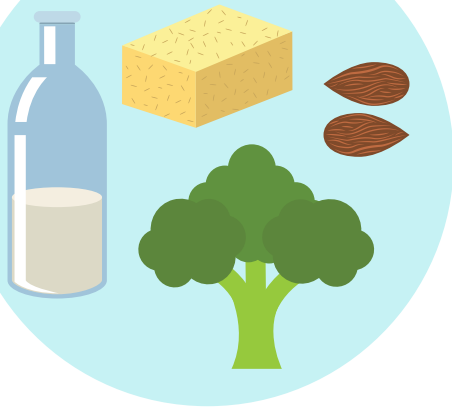
MISHI I PA YNDYRSHËM

Mishi i viçit dhe derri pa dhjamë janë plot me hekur dhe vitamina B. Trupi juaj tani kërkon shumë më tepër proteina (rreth 25 gramë shtesë në ditë) për të ndihmuar fëmijën tuaj të rritet dhe të sigurojë zhvillimin e duhur të muskujve. E njëjta gjë vlen edhe për hekurin. Marrja e pamjaftueshme e këtij minerali mund të dëmtojë rritjen dhe zhvillimin e foshnjës, të çojë në lindje të parakohshme dhe peshë të ulët trupore të foshnjës. Hekuri është gjithashtu jashtëzakonisht i rëndësishëm për nënat për të parandaluar aneminë. Përveç kësaj, mishi pa yndyrë përmban një dozë mjaft të lartë të vitaminës B6, e cila ndihmon në zhvillimin e trurit dhe indeve të foshnjës tuaj dhe ndihmon në lehtësimin e të vjellave në mëngjes, dhe vitaminë B12.

LËNG PORTOKALLI

Me një gotë lëng portokalli të freskët të shtrydhur në mëngjes, arrini dozën e nevojshme të acidit folik, kaliumit dhe vitaminës C. Folatet





dhe acidi folik janë vendimtare për parandalimin e disa defekteve të lindjes në fillim të shtatzënisë, por edhe për mbajtjen e një shtatzënie të shëndetshme më pas - prandaj përpquni të merrni 0,4 mg të rekomanduar të acidit folik në ditë. Po kështu, kaliumi nga lëngu i portokallit është i rëndësishëm për ruajtjen e funksionit të muskujve, një gjendje të mirë të metabolizmit

dhe shëndetin e përgjithshëm. Gratë shtatzëna kanë nevojë të shtuar për kalium për shkak të rritjes së vëllimit të gjakut dhe vitamina C forcon imunitetin, parandalon ftohjet dhe ndikon në përthithjen më të mirë të hekurit në organizëm dhe në shëndetin e kockave të nënës dhe fëmijës. Ju gjithashtu do të gjeni vitaminë C në brokoli, domate, luleshtrydhe, specia të kuq dhe mango – të cilat përmbajnë deri në 20 vitamina dhe minerale të ndryshme.

KOSI

Kosi përmban më shumë kalcium se qumështi. Përveç kësaj, është i pasur me proteina, vitaminë B, zink dhe lëndë ushqyese përgjegjëse për ndërtimin e kockave. Kalciumi është një lëndë ushqyese thelbësore që i mban kockat dhe dhëmbët të shëndetshëm dhe ndihmon fëmijën të zhvillojë masën e tij kockore. Nënata e ardhshme u rekomandohet të konsumojnë 1000 mg kalcium në ditë, pra të paktën tre vakte të pasura me kalcium. Gjithashtu duhet theksuar se nëse trupit tuaj i mungon kalciumi gjatë shtatzënisë, ju jeni në rrezik të osteoporozës më vonë në jetë. Kosi është i mrekullueshëm si rostiçeri së bashku me frutin e zgjedhjes suaj!

TËRSHËRË

Tërshëra është plot me fibra, proteina dhe vitaminë B6. Filloni mëngjesin tuaj me një tas të madh tërshërë. Drithërat integrale janë të shkëlqyera për t'ju mbajtur energjikë, veçanërisht nëse jeni të lodhur nga të vjellat e mëngjesit. Përveç kësaj, tërshëra do t'ju ndihmojë në rast të një shqetësimi tjetër të shtatzënisë: kapsllëk. Ky mëngjes i shkëlqyer përmban proteina dhe vitaminë

B6, të cilat janë të rëndësishme për zhvillimin e foshnjës, si dhe mund të përfshini tërshërën në dietën tuaj në mënyra të tjera dhe të bëni ëmbëlsira të shumta, si petulla apo kiflet.

PERIMET E GJELBËRTA

Perimet me ngjyrë jeshile të errët si spinaqi, shpargu, hardoni, brokoli dhe lakra jeshile janë plot me antioksidantë dhe lëndë ushqyese, ndaj duhet të jenë në menynë e çdo gruaje shtatzënë. Ky superushqim është veçanërisht i rëndësishëm për nënat e ardhshme dhe për foshnjat në zhvillim, sepse, përveç antioksidantëve, zarzavatet me gjethe janë të pasura me kalcium, kalium, acid folik, hekur dhe vitaminë A.

SALMON

Janë shumë të pakta ushqimet që ne i konsumojmë, të cilat janë të plota nga ana ushqyese më vete, dhe në të njëjtën kohë mjaft të shijshme, si salmoni. Ka shumë arsye pse është mirë të përfshini salmonin në dietën tuaj gjatë shtatzënisë. Acidet yndyrore omega-3 ndihmojnë në zhvillimin e trurit të foshnjës dhe një shkallë më të lartë të inteligjencës, aftësi motorike më të avancuara dhe më pak probleme neurologjike më vonë. Acidet yndyrore omega-3 janë gjithashtu të shkëlqyera për zhvillimin e syve të fëmijës, dhe salmoni është një burim i shkëlqyer i proteinave të dobëta për nënat në pritje. Rekomandohet të kufizoni marrjen e këtij ushqimi në dy herë në javë.



DISA GJËRA TË RËNDËSISHME – JO!

1. Mos e teproni me sheqernat e rafinuar!
2. Mos hani mish të papërpunuar ose të papjekur dhe mbetje ushqimore që kanë mbetur për më shumë se 2 orë në temperaturën e dhomës.
3. Mos lejoni të kalojnë më shumë se 3 orë pa ngrënë.
4. Mos harroni lëngun!

11. PIRJA E DUHANIT GJATË SHTATZANISË

MËSË MIRI ËSHTË TË
LINI DUHANIN PARA
NGJIZJES



DTymi i cigares përmban mbi 4000 kimikate, cianid, plumb dhe deri në 60 komponime që shkaktojnë kancer. Kur pini duhan gjatë shtatzënisë, toksinat nga duhani arrijnë në qarkullimin e gjakut, i cili është burimi i vetëm i oksigjenit dhe lëndëve ushqyese për fëmijën, dhe mungesa e

oksigjenit që merr fëmija mund të ketë një ndikim të madh në rritjen dhe zhvillimin e foshnjës.

Nëse e kapërceni këtë zakon të keq përpara ngjizjes, do ta keni më të lehtë të mbeteni shtatzënë. Nuk do të keni vështirësi për të lënë duhanin gjatë shtatzënisë, kur duhet të mendoni për gjëra të tjera si të ushqeheni shëndetshëm, të stërviteni dhe të përgatiteni për lindjen. Ka disa mënyra për të lënë duhanin:

.Lëreni duhanin menjëherë

Si funksionon? Thjesht hidhni të gjitha cigaret dhe mos i ndizni më

Ndërprerja graduale e pirjes së duhanit

Si funksionon? Ju gradualisht zvogëloni numrin e cigareve që pini derisa të ndaloni plotësisht këtë zakon të keq. Lënia e cigares nuk është aspak e lehtë. Provoni të planifikoni një datë të lënies dhe t'ua njoftoni atë miqve, të afërmeve, kolegëve. Pasi të planifikoni se kur do ta lini, filloni të mendoni se si ta lini.

Mendoni se cila metodë do të ishte më pa dhimbje për ju. Cilado mënyrë që të zgjidhni, do të mendoni edhe për dëshirën për të ndezur një cigare. Kjo dëshirë zgjat për disa minuta. Gjeni një mënyrë për të shpërqëndruar mendjen tuaj në momentin që ndjeni dëshirën për të ndezur një cigare..

Flisni me mjekun tuaj

Pavarësisht se cilën metodë zgjidhni, duhet të flisni me mjekun tuaj për t'ju ndihmuar të lini duhanin. Konsultohuni nëse mund të përdorni disa metoda të tjera si flasterët, tableta, sprej, çamçakiz etj. Mos përdorni asnjë mjet ndihmës pa u konsultuar me mjekun!

Kur asgjë tjetër nuk të ndihmon...

Nëse shëndeti juaj dhe shëndeti i fëmijës suaj nuk janë motivim i mjaftueshëm për ju, mund të ndryshoni mendje nëse llogaritni se çfarë mund të blini për fëmijën tuaj me paratë që do të kishit shpenzuar për cigare gjatë shtatzënisë.

Duhet të dini se pirja e duhanit, madje edhe pirja pasive, ul cilësinë e qumështit të gjirit, kështu që fëmija juaj do të marrë më pak lëndë ushqyese sesa duhet.

Dhe kurrë mos pini duhan në dhomën ku është fëmija juaj!

Pirja pasive e duhanit tek një fëmijë i vogël mund të rrisë rrezikun e sindromës së vdekjes së papritur të foshnjave, sëmundjeve të frymëmarrjes (ftohje, grip, bronkit, astma) dhe infeksione të veshit gjatë vitit të parë të jetës. Gjithashtu rrit rrezikun e dëmtimit të funksionit të mushkërive dhe zvogëlimin e kapacitetit të mushkërive. Fëmijët e duhanpirësve sëmuren më shpesh dhe sëmundjet e tyre zgjasin më shumë.

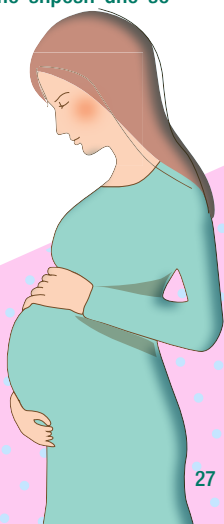
Gjëja më e keqe është se fëmijët e duhanpirësve bëhen shpesh vetë duhanpirës.



Pirja e duhanit gjatë shtatzënisë dyfishon mundësinë që foshnja të lindë para kohe ose me peshë trupore më të ulët.



Çfarë motivimi më të mirë mund të ketë se shtatzënia për të ndaluar një zakon të keq dhe të pashëndetshëm?



Testi i dyfishtë rekomandohet për shumicën e grave shtatzëna dhe përfshin dy segmente të testimit: ekzaminimin me ultratinguj dhe analizën laboratorike të gjakut dhe është një test depistues që duhet të tregojë se sa i lartë është rreziku i një problemi shëndetësor. Kryhet në periudhën nga java e 12-të deri në javën e 14-të me qëllim zbulimin e hershëm të çrregullimeve në zhvillimin e kromozomeve në fetus (Down sindroma, sindroma Edward, sindroma Patau etj.).

Nëse rezultati i testit „Double“ tregon një rrezik të lartë, kjo nuk do të thotë se fetusu ka vërtet ndonjë nga anomalitë, por se duhen analiza shtesë. Bazuar në rezultatet, mjeku do të sugjerojë amniocentezën.

Një numër më i vogël i grave shtatzëna bëjnë testin e trefishtë, kryesisht nëse nuk kanë bërë një test të dyfishtë më parë. Bëhet në një kampion gjaku midis javës së 16-të dhe të 18-të të shtatzënisë dhe rezultatet tregojnë nëse ekziston një rrezik i lartë për të pasur disa nga anomalitë kromozomale, jo nëse fëmija ka vërtet ndonjë nga këto çrregullime. Një diagnozë përfundimtare mund të bëhet vetëm përmes procedurave diagnostike, siç është amniocenteza.

Amniocenteza është një test prenatal përmes të cilit mjeku juaj mund të marrë informacion për shëndetin e foshnjës suaj bazuar në një mostër të lëngut amniotik që e rrethon foshnjën në mitër. Ajo kryhet duke nxjerrë një sasi të caktuar të lëngut amniotik nga mitra me ndihmën e një gjilpëre të zbrazët dhe duke e dërguar atë për analiza laboratorike. Mund të paraprihet ose jo nga një ekspert ekografi dhe teste depistuese (të dyfishta dhe të trefishta). Nëse rezultatet e tyre nuk janë më të favorshmet, mjeku ndoshta do t'ju referojë te një gjenetist, me të cilin do të konsultoheni dhe do të vendosni nëse doni të bëni amniocentezë apo një nga testet e mbetura prenatale. Edhe pse mund të kryhet tek çdo grua shtatzënë, rekomandohet kryesisht për gratë shtatzëna me rrezik të lartë të anomalive gjenetike ose kromozomale, pjesërisht për shkak se testi është invaziv dhe mbart me vete një rrezik të caktuar të abortit

13. KONTAKTONI URGJENT ME MJEKUN

Ju duhet të kontaktoni menjëherë gjinekologun tuaj në situatat e mëposhtme:

- nëse keni gjakderdhje
- nëse jeni duke humbur lëngun amniotik
- gjatë të vjellave intensive
- nëse keni dhimbje të forta
- nëse jeni në lindje
- në rast dhimbje koke të forta ose shkëlqim në sy
- pas një rrëzimi, aksidenti ose goditjeje të fortë në stomak
- nëse nuk e ndjeni fëmijën duke lëvizur

14. LINDJA

Një lindje me afat konsiderohet të jetë ajo që ndodh midis javës së 37-të dhe 41-të. Kur të vijë koha, është më mirë të përqendroheni plotësisht tek vetja, në vend që të përjetoni stres të panevojshëm dhe panik në minutën e fundit. Prandaj ju rekomandojmë të përgatisni një çantë menjëherë pas hyrjes në muajin e 9-të në rast se lindja fillon herët.

DOKUMNETA PERSONALE

- Karte identiteti
- Libreza shëndetësore
- Libri i shtatzënisë
- Gjetje mbi grupin e gjakut dhe faktorin Rh
- Referim në maternitet

RROBA

- Dy këmisha nate për ta bërë më të lehtë dhënien e gjirit
- Mantel
- Pantofla
- Disa çorape

KOZMETIKA/HIGIJENA

- Furçë dhëmbësh
- Peceta të lagura
- Krem për thimtha
- Krehër, shirit flokësh/
kapëse për flokë
- Peshqir
- Peceta higjienike
- Letër higjienike
- Sapun

TJETËR

- Karikues
- Telefon
- Shishe me ujë/Lëng
- Ushqimet e preferuara
(të kripura dhe të ëmbla).
- Para të imta për aparat
kafeje

15. ANESTEZI EPIDURALE

Anestezia epidurale është anestezia rajonale që bllokon dhimbjen në një zonë specifike të trupit. Ky anestezion jepet nga një anesteziolog, në bashkëpunim me një gjinekolog, kur fillojnë kontraktimet, kur qafa e mitrës është 3-5 cm e hapur ose kur çahet uji. Anestetiku injektohet në hapësirën epidurale të shtyllës kurrizore dhe fillon të veprojë pas 10-15 minutash, pas së cilës gruaja shtatzënë pushon së ndjeri çdo lloj dhimbjeje. Efekti i tij zgjat 60-120 minuta, por gruaja në lindje injektohet çdo 90 minuta deri në fund të lindjes. Kombinimi i anestetikëve bllokon mbaresat nervore dhe analgjezikët zvogëlojnë dhimbjen në palcën kurrizore. Gruaja në lindje është zgjuar dhe e vetëdijshme, sepse vetëm një pjesë e trupit është nën anestezia.

Anestezioni kalon pas një ose dy ore. Nënata zakonisht ankohen për një ndjesi të pakëndshme djegieje rreth kanalit të lindjes, si dhe dobësi në këmbë dhe muskuj, dhimbje koke dhe vjellje. Jo të gjitha gratë në lindje janë në gjendje të marrin anestezia epidurale. Nëse nëna e ardhshme ka infeksion gjaku, sëmundje hematologjike, probleme me shtyllën kurrizore (parregullsi anatomike, lëndime...), çrregullime të rënda kardiovaskulare dhe në rast alergjie ndaj anestetikëve, nuk rekomandohet epidural

16. PRERJE ÇEZARIANE

KKur jeni shtatzënë, ka shumë mundësi që ta përfundoni shtatzëninë me një lindje natyrale, përmes kanalit vaginal. Megjithatë, ka raste kur një prerje cezariane është e nevojshme për të mbrojtur nënën dhe foshnjën. Kjo është arsyeja pse është e rëndësishme të informoheni për operacionin cezarian, në mënyrë që të përgatiteni për situata të papritura, nëse ka të tilla.

Prerja cezariane kryhet kur fëmija vjen në botë përmes një operacioni gjatë të cilit hiqet kirurgjikisht nga stomaku, pra nga mitra. Kjo ndërhyrje ndodh sipas indikacioneve, nëse foshnja është në pozitë të keqe ose është e madhe ose në rast urgjence për shkak të komplikimeve që lindin gjatë lindjes vaginale.

Shumica e foshnjave dhe nënave ndihen mirë pas një seksioni cezarian. Por duke qenë se ky është një operacion serioz, ai mbart një rrezik shumë më të lartë se një lindje vaginale. Shumica e grave mund të largohen nga spitali 3 deri në 5 ditë pas operacionit.

17. KONTAKTI I PARË MES NËNËS DHE FËMISË PAS LINDJES

Ora e parë pas lindjes është jashtëzakonisht e rëndësishme për nënën dhe fëmijën. Fëmija është më pas në një gjendje vigjilence të qetë dhe thith informacionin për botën rreth tij me të gjitha shqisat e tij. Ai studion fytyrën e nënës, dëgjon zërin e saj, ndjen ngrohtësinë e trupit të saj, thith aromën e saj dhe shijon shijen e parë të qumështit të nënës.

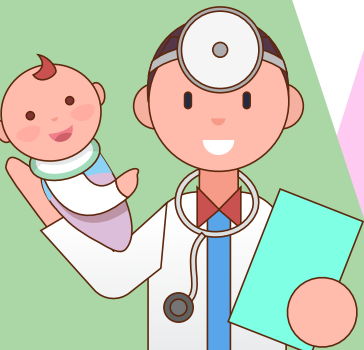
Gjatë kësaj periudhe, nëna afrohet intensivisht me fëmijën e saj të porsalindur dhe tek ajo forcohet ndjenja e dashurisë për të, e mbështetur nga hormonet që sekretohen gjatë kontaktit “lëkurë me lëkurë” dhe të ushqyerit e parë, gjatë të cilit i porsalinduri merr kolostrum - një lëng që ndodhet në gjoks që nga mesi i shtatzënisë dhe është ushqim i përsosur për bebet në ditët e para. Kolostrumi përmban sasi të mëdha imunoglobulinash dhe antitropash të tjerë mbrojtës, ndaj konsiderohet jo vetëm një ushqim ideal në një periudhë të caktuar, por edhe një ilaç.

Kontakti lëkurë me lëkurë e qetëson të porsalindurin, ai merr frymë më në mënyrë të barabartë dhe rrahjet e zemrës së tij janë më të rregullta, dhe trupi i nënës ndihmon në ruajtjen e ngrohtësisë së trupit të të porsalindurit, gjë që është veçanërisht e rëndësishme për foshnjat e lindura para kohe ose ato me peshë më të vogël të lindjes.

18. SHKALLA APGAR

Në minutën e parë të jetës fëmija juaj do të marrë vlerësimin e tij të parë dhe në të pestën menjëherë pasi t'i jepet pak kohë për t'u përshtatur dhe nga ana tjetër, mjekët kanë mundësinë e ndërhyrjes në kohë nëse është e nevojshme. Në disa raste, testi përsëritet për herë të tretë - pas minutës së dhjetë. Më shpesh, kjo bëhet për të marrë informacionin dhe treguesit më të besueshëm, veçanërisht nëse ka pasur vështirësi dhe komplikime të caktuara gjatë lindjes.

Së bashku, këto rezultate përbëjnë shkallën Apgar - një test i krijuar nga Dr. Virginia Apgar, anesteziologe dhe pediatre, në mënyrë që të përcaktojë më shpejt dhe saktë gjendjen e një fëmije menjëherë pas lindjes dhe nevojën për kujdes mjekësor shtesë ose urgjent. Është shuma e rezultateve të pesë parametrave: ngjyra e lëkurës, rrahjet e zemrës, frymëmarrja, toni i muskujve dhe përgjigja ndaj stimulimit. Duke vlerësuar secilin prej parametrave, marrim informacion për gjendjen e përgjithshme të foshnjës, vitalitetin e tij, si e kaloi përvojën e lindjes dhe përshtatjes në këtë botë. Secili prej parametrave të përmendur vlerësohet nga 0 në 2, kështu që nota më e mirë e përgjithshme e mundshme është 10, dhe më e keqja është 0. Notën e jep gjinekologu ose pediatri në maternitet.



Apgar tabela:

Numri i pikëve: Parametrat:	0	1	2
Pamja, ngjyra e lëkurës 	Modra ili blijeda koža po cijelom tijelu bebe	Ngjyra normale e lëkurës, por këmbët dhe krahët janë blu	Rozë, ngjyrë normale e lëkurës në të gjithë trupin. Krahët dhe këmbët janë gri (jo blu)
Pulsi, veprimi i zembrës 	Nuk ka puls	Puls i ngadaltë, nën 100 rrahje në minutë	Pulsi normal, mbi 100 rrahje në minutë
Frymëmarrje (ritëm dhe përpjekje) 	Nuk ka frymëmarrje	Frymëmarrje e ngadalshëm ose e parregullt	Frymëmarrje normale dhe të qara
Toni i muskujve, aktiviteti 	Asnjë lëvizje	Krahët dhe këmbët përkulen. Një lëvizje e vogël e pranishme	Lëvizjet aktive spontane
Rrreflekset, reagimi ndaj stimulimit 	Asnjë përgjigje ndaj stimulimit	Vetëm lëvizjet e fytyrës (grimacionet) në stimulim janë të pranishme	Ai tërhiqet, teshtin, kollitet ose qan kur stimulohet

Kur rezultati i përgjithshëm në shkallën Apgar është më i lartë, fëmija konsiderohet i shëndetshëm, ndërsa një rezultat total më i ulët do të thotë se foshnja ka nevojë për një lloj të caktuar kujdesi ose ndërhyrjeje mjekësore, por për këtë bëhen teste shtesë sepse ndodh që edhe pse foshnjat marrin një rezultat të ulët Apgar, ata janë plotësisht të shëndetshëm.

19. KUJTIMET

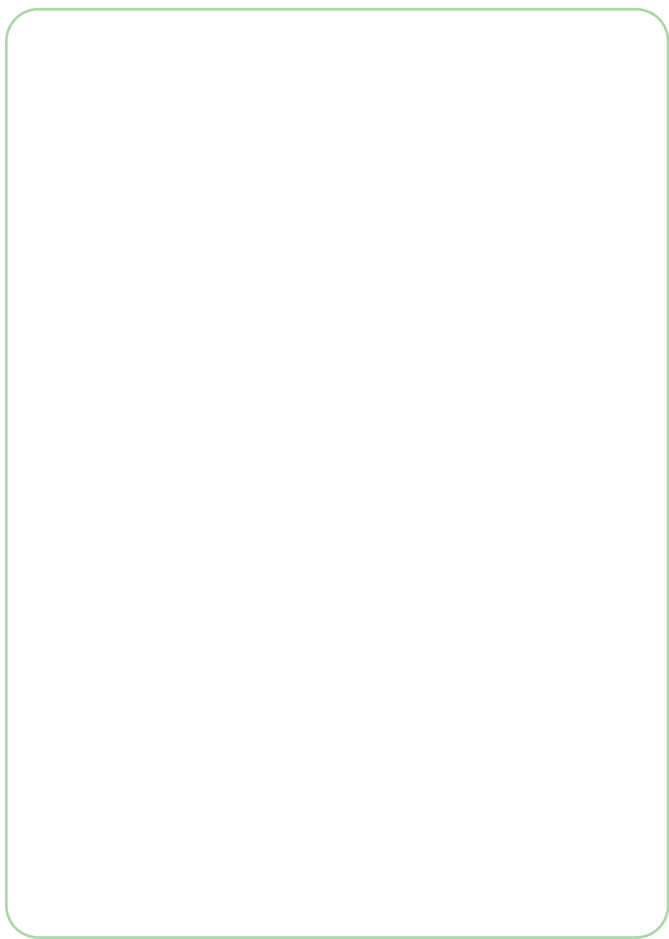
Kujtimet tuaja nga lindja - ndjenja kur e shihni foshnjën për herë të parë, e cili ishte e pranishëm gjatë lindjes dhe jo vetëm.

[illegible]

20. ALBUM

Ju gjatë shtatzënisë

Fotoja e parë e bebes



21. PROGRAMI I VAKSINIMIT TË DETYRUAR TË FËMIJËVE

GRUPMOSHAT	LLOJI I VAKSINËS	MËNYRA E DHËNIES
Në lindje	BCG - Hepatit B0	I.D - I.M
2 muaj	DPT1/HepB1/HiB1 - IPV1	I.M - I.M
3 muaj	DPT2/HepB2/HiB2 - IPV2	I.M - I.M
4 muaj	DPT3/HepB3/HiB3 - IPV3	I.M - I.M
12 muaj	DPT _r - bOPV _r - MMR	I.M - Orale - S.C
6-7 vjeç	DT - OPV _r - MMR _r	I.M - Orale - S.C
12-13 vjeç	Td - bOPV _r	I.M - Orale
17-18 vjeç	Td	I.M

Për projektin CARES 2

Libri i shtatzënisë është krijuar në kuadër të projektit CARES 2 - Aktivitetet Ndërkufitare në Sektorin e Shëndetit Riprodhues 2, i cili zbatohet nga ECMI Kosova – Qendra Evropiane për Cështje të Minoriteteve në Kosovë. Qëllimi i projektit është përmirësimi i cilësisë së shërbimeve në sektorin e shëndetit riprodhues dhe ngritja e nivelit të ndërgjegjësimit të qytetarëve për rëndësinë e mbrojtjes së shëndetit riprodhues në zonën e synuar, me vëmendje të veçantë drejtuar grupeve të marginalizuara të popullsisë.

Projekti financohet nga Bashkimi Evropian në kuadër të Programit IPA të bashkëpunimit ndërkufitar Mali i Zi – Kosovë* 2014-2020. Autoriteti kontraktues për projektin është Ministria e Financave e Malit të Zi - Drejtoria për Financimin dhe Kontraktimin e Fondeve të Ndihmës së BE-së, dhe vendi i zbatimit përfshin komunat Pejë, Gjakovë, Klinë, Deçan dhe Istog.

Aktivitetet kryesore të projektit përfshijnë prokurimin e pajisjeve për institucionet shëndetësore publike, trajnimin e personelit mjekësor për përdorimin e pajisjeve të reja, trajnimin mbi temat që lidhen me parandalimin, diagnostikimin dhe trajtimin e kancerit të gjirit dhe kancerit të qafës së mitrës, organizimin e një shkolle për gra shtatzëna me trajnim paraprak të infermierëve për këtë lloj mbështetjeje, një fushatë ekzaminimesh parandaluese në zonat urbane dhe rurale, një fushatë informuese për rëndësinë e mbrojtjes së shëndetit riprodhues, duke përfshirë aktivitete mediatike dhe botime për rëndësinë e ekzaminimeve parandaluese, organizimin e kampeve dhe seminareve për të rinjtë, leksione për gratë për shëndetin riprodhues, tryeza të rrumbullakëta ndërkufitare, etj. Projekti paraqet vazhdimësinë e aktiviteteve të ECMI Kosovës në këtë fushë, e cila përpiket të kontribuojë në përmirësimin e shëndetit të njerëzve në Kosovë.

.

* Ky mbishkrim nuk paragjykon statusin e Kosovës dhe është në përputhje me Rezolutën 1244 të Këshillit të Sigurimit të Kombeve të Bashkuara dhe mendimin e Gjykatës Ndërkombëtare të Drejtësisë për shpalljen e pavarësisë së Kosovës

Për më shumë informata rreth projektit mund
të na kontaktoni në:

ECMI Kosovo

Str Luan Haradinaj no 115

10000 Prishtinë/Pristina

Tel: +383 45 81 51 35

E-mail: info@ecmikosova.org

www.ecmikosova.org



Projekt i financuar nga Bashkimi Evropian

EUROPEAN CENTRE
FOR MINORITY
ISSUES KOSOVO



Ky publikim është prodhuar me mbështetjen financiare të Bashkimit Evropian. Përmbajtja e publikimit është përgjegjësi e vetme e organizatës ECMI Kosovo dhe në asnjë rrethanë nuk mund të konsiderohet se pasqyron pikëpamjet e Bashkimit Evropian