**DITA BOTËRORE E SHËNDETIT 2025**

***Fillim i Shëndetshëm e Ardhmja plotë Shpresë***

**Porositë kryesore**

* **Mund t’i stopojmë vdekjet e parandalueshme të nënave dhe të porsalindurve.** OBSh po bën thirrje për rigjallërim të përpjekjeve në të gjithë rajonin për të siguruar qasje në kujdes cilësor për gratë dhe foshnjat, veçanërisht në vendet ku ndodhin shumica e vdekjeve të nënave dhe të porsalindurve.
* **Përtej mbijetesës është e nevojshme një investim kritik për të përmirësuar shëndetin dhe mirëqenien afatgjatë të grave.** Gratë kudo kanë nevojë për qasje tek ofruesit e kujdesit shëndetësor që dëgjojnë shqetësimet e tyre dhe plotësojnë nevojat e tyre – përfshirë muajt pas lindjes, ku miliona grave ende u mungon mbështetje thelbësore.
* **Shëndeti më i mirë i nënave nënkupton përmirësimin e qasjes në shërbimet e shëndetit seksual dhe riprodhues** në mënyrë që gratë të planifikojnë jetën e tyre dhe të mbrojnë shëndetin e tyre. Fuqizimi i grave dhe vajzave është themelore për trajtimin e vdekjeve të nënave dhe të porsalindurve për të arritur qëllimin “shëndeti për të gjithë”.

**Porosi për politikëbërësit**

**Dhënia fund e vdekjeve që mund të parandalohen**

**Investim në kapitalin njerëzor:** Në vendet me të ardhura të ulëta dhe të mesme, çdo $1 i investuar në shëndetin e nënave dhe të porsalindurve [vlerësohet](https://pmnch.who.int/resources/publications/m/item/investing-in-maternal-newborn-and-child-health) të sjellë përfitim rreth $9 deri në $20. Dëshmitë tregojnë se shpenzimet për shëndetin e nënave dhe të porsalindurve janë investim në kapitalin njerëzor, jo kosto duke shpjerë në zhvillim ekonomik dhe shoqëri më të lumtura dhe më të shëndetshme.

**Kujdesi cilësor gjatë shtatëzanisë:** Rreth 15% e të gjitha shtatëzanave do të zhvillojnë ndonjë komplikim potencialisht kërcënues për jetën që kërkon kujdes të sigurt dhe cilësor. Kujdesi cilësor antenatal – përfshirë të paktën tetë kontrolle me punonjës shëndetësor të aftë dhe ultrazë të hershme – është kritik për të zbuluar komplikimet eventuale dhe zvogëluar rreziqet.

**Kujdesi për të shpëtuar jetë gjatë lindjes:** Më shumë se gjysma e të gjitha vdekjeve të nënave janë për shkak të shkaqeve obstetrike direkte, ku shumica ndodhin gjatë lindjes ose në 24 orët e para pas lindjes; të paktën një e treta e të lindurve të vdekur ndodhin gjatë lindjes dhe pas lindjes. Qasja në kujdes cilësor nga ofruesit e aftë gjatë lindjes është kritike, përfshirë shërbimet emergjente të cilat janë të nevojshme për të parandaluar dhe trajtuar komplikimet si gjakderdhja, kryerja e prerjeve cezariane emergjente ose ofrimi i transfuzioneve të gjakut.

**Adresimi i shkaqeve indirekte** Sëmundjet ekzistuese të shtatëzanës përbëjnë gati një të katërtën e vdekshmërisë së tyre. Është thelbësore të përmirësohet kujdesi dhe parandalimi i përkeqësimit të gjendjeve ekzistuese: sëmundjet jo ngjitëse kronike, anemitë dhe infeksionet përfshirë HIV/AIDS që komplikojnë shtatzënitë dhe rrisin rreziqet.

**Kujdesi i menjëhershëm për të porsalindurit:** Vdekjet e të porsalindurve përbëjnë gati 50% të vdekjeve ndër fëmijët nën moshën 5 vjeç globalisht, duke rezultuar në 2.4 milion jetë të humbura çdo vit. Përveç kësaj, gati 2 milion foshnja lindin të vdekura. Të gjitha foshnjat kanë nevojë për kujdes thelbësor në lindje dhe në muajin e parë të jetës, përfshirë mbështetjen për ushqyerjen me gji, në mënyrë që të mbrohen nga lëndimet dhe infeksionet, të mund të marrin frymë normalisht dhe të kenë ngrohtësinë dhe ushqimin jetësor që u nevojitet për të mbijetuar dhe për të lulëzuar.

**Fokusimi te mamia:** Modelet e kujdesit të mamisë, ku mamitë ofrojnë përkrahje të vazhdueshme shtatëzanave dhe foshnjeve pas lindjes, kanë treguar se përmirësojnë mbijetesën duke reduktuar lindjet e parakohshme dhe ndërhyrjet mjekësore të panevojshme. Investimi në këto modele dhe sigurimi i mjaftueshëm i mamive të trajnuara mirë është strategji me kosto efektive për të përmirësuar shëndetin e nënave dhe të porsalindurve.

**Përtej mbijetesës**

**Përkrahja e integruar paslindjes:** Rreth një e treta e grave përjetojnë komplikime afatgjata shëndetësore pas lindjes, të cilat mund të rrisin rreziqet gjatë shtatzënive të ardhshme, deri në 20% të nënave të reja që përjetojnë depresion ose ankth pas lindjes. Qasje e integruar ndaj kujdesit pas lindjes lidh shëndetin fizik, shëndetin mendor dhe shërbimet e mbështetjes sociale.

**Politikat miqësore për familjen:** Politikat dhe ligjet miqësore për familjen janë kritike për të siguruar që gratë të kenë mbështetjen e duhur për t’u kujdesur për shëndetin e tyre dhe të foshnjave përfshirë pushimin me pagesë të lindjes (të paktën 18 javë, idealisht 6 muaj ose më shumë), mbrojtjet ligjore dhe akomodimi për gjidhënie.

**Qasja në planifikimin familjar:** Rreth 218 milion gra në moshë riprodhuese në vendet me të ardhura të ulëta dhe të mesme kanë nevojë të paplotësuar për mjete kontraceptive moderne. Trajtimi i kësaj nevoje mund të zvogëlojë ndjeshëm shtatzënitë e padëshiruara dhe rreziqet e lidhura.

**Mesazhe për gratë shtatëzana**

**Gjatë shtatëzanisë**

**Kërkimi i kujdesit:** OBSh rekomandon të paktën tetë kontrolle me profesionist shëndetësor, duke filluar sapo të kuptoni se jeni shtatëzanë. Këto kontrolle monitorojnë shëndetin tuaj, zhvillimin e foshnjës tuaj dhe zbulojnë komplikimet e mundshme.

**Testet e rëndësishme:** Bëni teste si skanime me ultratinguj, analiza urine, analiza gjaku, kontrolle të tensionit të gjakut, skanimi i glukozës dhe monitorimi i rritjes së foshnjës tuaj. Këto janë thelbësore edhe nëse ndiheni të shëndetshme, pasi jo të gjitha gjendjet shfaqin simptoma të dukshme.

**Qëndrimi i Shëndetshëm:** Ulni rreziqet duke marrë pjesë në të gjitha takimet antenatale dhe duke pasur stil të shëndetshëm të jetës:

* Shmangni përdorimin e duhanit dhe substancave tjera
* Qëndroni fizikisht aktive
* Vaksinohuni sipas rekomandimeve
* Flini në anën tuaj
* Menaxhoni sëmundjet ekzistuese me këshilla mjekësore
* Kërkoni ndihmë nëse keni shqetësime

**Shenjat paralajmëruese:** Kërkoni kujdes të menjëhershëm nëse përjetoni: gjakderdhje vaginale; dhimbje të forta barku; shikim të turbullt, ënjtje të papritur ose dhimbje koke të vazhdueshme; ndryshime në lëvizjet e foshnjës; lëndime barku. Këto nuk janë gjithmonë shenja të diçkaje serioze, por është gjithmonë më mirë t'i kontrolloni.

**Lëvizjet e frytit:** Normalisht mund të filloni të ndjeni lëvizjet e foshnjës tuaj midis javëve 16-24 të shtatëzanisë. Kërkoni kujdes urgjent nëse lëvizjet zvogëlohen, ndalojnë ose bëhen papritur intensive. Mos u mbështetni në pajisjet e monitorimit në shtëpi për të kontrolluar rrahjet e zemrës së foshnjës, pasi ato nuk tregojnë gjithmonë të gjitha problemet e mundshme.

### Pas Lindjes

Pas shtatëzanisë, gratë përjetojnë shumë ndryshime fizike dhe emocionale të cilat mund të jenë të frikshme ose shqetësuese. Mund të ndihmojë të dini çfarë të prisni pas lindjes:

* **Rikuperimi fizik: Shumë gra përjetojnë gjakderdhje, ngërçe dhe shqetësime, si dhe lodhje. Lehtësimi i dhimbjes mund të ndihmojë. Pushoni kur mundeni, mos u përpiqni të bëni shumë në javët e para dhe kërkoni ndihmë, përderisa përshtateni me kujdesin për të porsalindurin tuaj.**
* **Ndryshimet emocionale: Ndjenja e një game emocionesh, përfshirë trishtimin është e zakonshme në ditët pas lindjes. Kjo është për shkak të ndryshimeve hormonale. Nëse këto ndjenja bëhen veçanërisht intensive dhe/ose vazhdojnë përtej dy javëve, kërkoni këshilla.**
* **Lidhja me foshnjen tuaj: Kaloni kohë, lëkurë më lëkurë për të promovuar lidhjen dhe për të rregulluar temperaturën dhe ritmin e zemrës së foshnjës tuaj.**
* **Kontrollimet pas lindjes: Merrni pjesë në të gjitha takimet pas lindjes për të monitoruar rikuperimin dhe për të adresuar shqetësimet.**
* **Shenjat paralajmëruese: Kërkoni ndihmë të menjëhershme nëse përjetoni: gjakderdhje të rëndë ose mpiksje të mëdha; këmbë të skuqura ose të fryra; dhimbje koke të vazhdueshme; temperaturë të lartë ose të vjella; plagë që nuk shërohen, dhimbje në gjoks, vështirësi në frymëmarrje ose konvulsione.**

**Shëndeti mendor: Kërkoni këshilla nëse ndiheni jashtëzakonisht të trishtuar ose të shqetësuar. Nga 1 deri në 5 gra përjetojnë depresion ose ankth pas lindjes. Këto gjendje janë të zakonshme dhe të trajtueshme me përkrahje profesionale. Më të rralla, por jashtëzakonisht serioze nëse nuk trajtohen janë psikozat pas lindjes të cilat mund të ndodhin papritur me simptoma si halucinacione, deluzione dhe ndryshime të shpejta të humorit. Kjo është urgjencë mjekësore që kërkon kujdes të menjëhershëm.**

**Mesazhe për prindërit dhe kujdestarët**

**Kujdesi për të porsalindurin**

Jeta me të porsalindur mund të jetë jashtëzakonisht sfiduese dhe emocionale. Ja disa këshilla kryesore për të mbështetur të ardhme të shëndetshme për të voglin tuaj.

* **Merrni pjesë në kontrollat shëndetësore:** Planifikoni dhe merrni pjesë në të gjitha takimet e rekomanduara për kujdesin e të porsalindurit për të monitoruar rritjen dhe zhvillimin e foshnjës tuaj. Këto vizita janë thelbësore për zbulimin e hershëm të çdo problemi shëndetësor.
* **Gjidhënia:** Gjidhënia është shumë e dobishme për foshnjën tuaj duke siguruar lëndë ushqyese dhe antitrupa thelbësore. Nëse gjidhënia është sfiduese, mamia e trajnuar mund të ndihmojë në zgjidhjen e shumë problemeve të zakonshme.
* **Lidhja dhe ndërveprimi:** Kaloni kohë duke mbajtur, folur dhe luajtur me foshnjën tuaj. Kontakti lëkurë më lëkurë dhe ndërveprimet e përgjegjshme ndihmojnë në lidhjen dhe mbështesin zhvillimin emocional dhe kognitiv të foshnjës tuaj.
* **Kujdesuni për shëndetin Tuaj:** Kur të gjithë sytë janë te foshnja, mund të jetë e lehtë të humbisni nga vëmendja nevojat tuaja shëndetësore. Por, kujdesi për shëndetin tuaj ndihmon në mbrojtjen tuaj dhe të foshnjës suaj. Merrni kohë për të pushuar, kërkoni mbështetje nëse keni nevojë dhe kërkoni ndihmë mjekësore nëse ndiheni jashtëzakonisht të mbingarkuar, të trishtuar ose të shqetësuar.

**Shenjat paralajmëruese:** Kërkoni kujdes urgjent për foshnjën tuaj të porsalindur nëse ka: ethe; skuqje që shfaqet shpejt dhe duket si mavijosje ose gjakderdhje nën lëkurë ose nuk zbehet kur vendosni gotë mbi të; konvulsione, është i dobët ose i vështirë për t'u zgjuar; vështirësi në frymëmarrje (mund të bëjë zhurmë ose barku i tij të futet brenda kur merr frymë); të vjella të vazhdueshme ose nuk mban lëngjet për disa orë; diarre, veçanërisht nëse është me gjak ose e shoqëruar me ethe, shenja dehidrimi (më pak pelena të lagura, gojë të thatë, pika e butë e zhytur në kokë).