



Alkooli, drogat dhe shtatzënia

Gratë shtatzëna janë të inkurajuara të mos përdorin alkool dhe droga të ndryshme.

2

Koha parapërgatitore

Lindja e fëmijës, ka një ndikim të madh në jetën e prindërve dhe të afërmeve. Shumica e prindërve të ardhshëm, shfrytëzojnë kohën e shtatzënisë, për të rregulluar dhe përshtatur jetën e tyre me kushtet e reja, veçanërisht duke u përqendruar tek siguria e fëmijës, për të cilin ata janë përgjegjës. Një aspekt thelbësor, për të cilin prindërit duhet të mendohen mirë, ka të bëjë me përdorimin e alkoolit, duhanit dhe drogave. Gratë që përpiqen të kenë fëmijë, duhet të bëjnë kujdes të rrallojnë ose të ndërpresin plotësisht përdorimin e lëndëve alkoolike dhe drogave, pasi ato ulin mundësinë e fekondimit dhe rritin rrezikun e humbjes së embrionit.

Vëmendja tek fëmija

Nëntë muaj shtatzëni, është një kohë e shkurtër në jetën e njeriut, por gjithashtu një mundësi për gratë, që ta shijojnë atë sa më mirë. Detyra më e rëndësishme e prindërve të ardhshëm, është të garantojnë mbarëvajtjen e shëndetit të fëmijës që do të lindë. Mënyra e jetesës së nënës, si dhe ushqimi e mënyra e përdorimit të tij, mund të kenë ndikim në të ardhmen dhe zhvillimin e fëmijës. Ushqimi, duhet të përmbajë të gjithë përbërësit e nevojshëm për nënën dhe fëmijën, si dhe është e rekomandueshme të shmangen ata përbërës ushqimorë që shkaktojnë dëmtimin e embrionit. Mund të jetë e vështirë nëse, mënyra e jetesës së të afërmeve që rrethojnë gruan, nuk përputhet me kërkesat e saj dhe të fëmijës. Mbështetja e të afërmeve dhe dëshira e tyre për të kuptuar dhe plotësuar nevojat e reja të gruas shtatzënë, ka rëndësi shumë të madhe. Për të gjitha këto ndryshime, duhet të jetë e mundur të bisedohet në familje.

A është alkooli i dëmshëm për fëmijën?

Po. Ndërkohë që gruaja është shtatzënë, fëmija është pjesë e pandarë e saj. Çdo gjë që ajo ha ose pi, mbërrin tek fëmija, pra edhe alkooli. Alkooli që nëna pi, tejçohet tek fëmija nëpërmjet litarthit të kërthizës, me qarkullimin e gjakut. Organet e fëmijës nuk janë plotësisht të formuara dhe nuk janë në gjendje të bëjnë dekompozimin e alkoolit, për këtë arsye, ndikimi dëmtues i alkoolit, është më i madh tek fëmija, sesa tek vetë nëna.

3

Kur shtatzënia bëhet e dukshme

Menjëherë sapo mësohet që pritet të vijë në jetë një fëmijë, ka një arsye më shumë që, nëna e ardhshme të ndalojë përdorimin e alkoolit. Nëse diçka e tillë është e vështirë, atëherë ajo duhet të drejtohet për të kërkuar ndihmë tek mjeku apo mamia që do të kujdeset për shëndetin e saj. Këta mund ti ofrojnë mbështetje dhe këshillim në këtë periudhë të shtatzënisë.



Sa shumë alkool do të shkaktonte dëm?

Nuk dihet saktësisht se cila është sasia e alkoolit që shkakton dëmtime, po ashtu dhe nuk dihet saktësisht cila është perioda në të cilën embrioni është më i rrezikuar. Dihet që e ashtuquajtura pije fillestare, mund të shkaktojë dëme, si dhe rreziku rritet me përdorimin e mëtejshëm. Gjithsesi, fetusi është në rrezik gjatë gjithë shtatzënisë, kurse dëmi që mund të shkaktohet varet nga faza e zhvillimit të trurit të fetusit. Organet në vetvete, zhvillohen në faza të ndryshme gjatë shtatzënisë dhe janë më të ndjeshme duke pasur parasysh fazën e zhvillimit të shpejtë të tyre. Nëse gruaja shtatzënë zgjedh të përdorë alkool, atëherë ajo merr mbi vete rrezikun e pasojave të shkaktuara nga përdorimi i tij.

Çfarë mund të ndodhë?

Është e njohur se përdorimi i shumtë i alkoolit gjatë shtatzënisë, sjell me vete dëmtime serioze si p.sh. defekte të dukshme në fytyrë, koka mund të jetë më e vogël se masa normale, si dhe në disa raste shoqërohet me defekte në zemër dhe në gjymtyrë. Kësaj i bashkëngjiten edhe dëmtimet shpirtërore si dhe mendore, të cilat nuk mund të vihen re përpara se sa fëmija të arrijë moshën shkollore. Këto pasoja serioze, janë në raste të rralla. Nga ana tjetër është vërtetuar se, aktualisht gjithnjë e më shumë fëmijë po përballohen me vështirësi gjatë procesit mësimor si dhe shfaqin probleme në mënyrën e të sjellurit, në periudhat e mëvonshme të jetës. Kjo mund të ndodhë edhe nëse nëna e ardhshme, përdor sasi të vogla alkooli në shtatzëni.

Ka ndryshim midis birrës, verës dhe pijeve të forta alkoolike?

Jo. Substancat dehëse tek të gjitha këto pije kanë të njëjtin ndikim dhe mund të dëmtojnë fetusin.

Përcaktim i dozës së alkoolit

Të gjitha pijet e mëposhtme përmbajnë dozë të caktuar alkooli.

1. 50 ml pijeje të fortë alkoolike
2. Gotë e vogël Sherry
3. Gotë e vogël verë e lehtë
4. 1/4 litër birrë e fortë
5. 1/2 litër birrë normale

Çfarë ndodh nëse shtatzënia kuptohet me vonesë?

Edhe nëse gruaja shtatzënë përdor alkool në javët përpara se ajo ta dijë që është shtatzënë, është pa diskutim e rëndësishme të ndalojë përdorimin menjëherë. Në këto raste, është mirë të konsultohet me maminë apo mjekun, nëse gruaja shtatzënë është e shqetësuar për faktin që ka konsumuar alkool në javët e para.

Drogat e paligjshme

Nëse gruaja shtatzënë përdor drogat të paligjshme si p.sh. kanabis sativa (hashash), e-hapjet, amfetamina, kokaina apo heroina, ato mundet midis të tjerash, të shkaktojnë humbjen e fetusit, dëmtimin e placentës apo lindjen e parakohshme të fëmijës.

Për më tepër, ka rrezik që zhvillimi normal mendor i fëmijës, të dëmtohet dhe fëmija të rrezikohet prej sëmundjeve të rënda, të cilat kërkojnë kurim dhe përkujdesje të veçantë. Gratë që përdorin droga të paligjshme, duhet menjëherë të ndalojnë përdorimin e tyre, sapo mësojnë se janë shtatzëna. Ato nuk duhet të ngurojnë të kërkojnë ndihmë, mbështetje apo këshilla prej mamisë ose mjekut që kujdeset për to.



Përdorimi i alkoolit apo drogave të ndryshme nga ana e babait të fëmijës, a ka ndikim tek fëmija?

Nuk është pohuar, por nga ana tjetër dhe nuk është edhe mohuar që përdorimi i alkoolit dhe drogave nga ana e babait, ka ndikim biologjik mbi fetusin. Nga ana tjetër, do të ishte më e lehtë për gruan që përdor alkool ose drogë, të ndalonte përdorimin e tyre, nëse bashkëshorti do ta mbështeste, duke ndaluar edhe ai vetë. Mënyra e jetesës së babait, ka një ndikim të madh social dhe shpirtëror në jetën e nënës dhe fëmijës.

Rreziku i humbjes së fetusit, a është më i lartë tek gratë që janë përdoruese të alkoolit dhe drogave?

Po, tek gratë që përdorin më shumë se tre të ashtuquajtura doza alkooli në javë, rreziku është më i madh.

Dëmtohet fëmija nëse nëna pi vetëm në raste festash?

Mirë është që të mos pihet asnjëherë gjatë shtatzënisë. Është pjesërisht përqindja e alkoolit në gjak, që luan rol vendimtar. Ndikimi i alkoolit është më i madh tek fëmija, sesa tek nëna, si dhe është më vështirë të zhduken pasojat tek fëmija sesa tek nëna. Nuk ka asnjë ndryshim nëse pihet shumë dhe rrallë, pak apo shpesh.

A duhet gratë shtatzëna të ndalojnë përdorimin e ilaçeve?

Për gruan shtatzënë që përdor ilaçe në mënyrë të vazhduar, në lidhje me një sëmundje të caktuar, mirë është që të këshillohet për këtë çështje fillimisht me mjekun, lidhur me faktin nëse do të ishte e mundur të ndryshohej doza e ilaçeve gjatë shtatzënisë. Rregulli i përgjithshëm është që gjatë shtatzënisë, mirë është të mos merren ilaçe. Në rastin kur mjeku do duhet ti sugjerojë nënës së ardhshme ilaçe, atëherë ajo duhet ta njoftojë mjekun lidhur me shtatzëninë e saj.

A është e shëndetshme të përdoret verë e kuqe gjatë shtatzënisë, meqenëse ajo ka përbërje të lartë hekuri?

Jo, sepse alkooli që ndodhet në të gjitha këto lloj pijesh, ka efekt negativ dhe mund të dëmtojë fetusin. Burime më të mira të hekurit janë mishi i kuq, drithërat e mëngjesit, frutat e thata, buka me krunde, si dhe perimet me ngjyrë jeshile të errët. (Të dhëna të mëtejshme mund të gjenden tek **Ushqimi dhe shtatzënia**, botimi i dytë, 2006)

5

Qumështi i gjirit dhe përdorimi i alkoolit

Ndërkohë që fëmija ushqehet me qumësht gjiri, preferohet të kufizohet përdorimi i alkoolit. Nëpërmjet dhënies së ushqimit të gjirit, krijohen marrëdhënie të veçanta dhe të forta midis nënës dhe fëmijës. Nëse nëna përdor alkool, një pjesë e tij përçohet tek fëmija nëpërmjet qumështit dhe kështu fëmija rrezikohet më shumë se nëna. Sistemi nervor i fëmijës është akoma në zhvillim dhe bëhet pre e dëmtimeve që shkakton alkooli.

Vetëm një gotë pijeje alkoolike, mund të pakësojë prodhimin e qumështit në gjiri, ndryshon shijen dhe erën, si dhe shkakton përzierje tek fëmija. Kjo sjell gjithashtu dhe çorientimin në mënyrën e thithjes së qumështit nga gjiri i nënës.

Nëna, e cila është nën ndikimin e alkoolit, nuk është vigjilente siç duhet, kjo shton gjithashtu mundësinë e aksidenteve.



Nëse doni të dini më shumë

Këtu më poshtë është një listë mbi vendet ku mund të kërkohet informacion:

Drejtoria e konsultoreve të grave: tel. 585 1400

<http://www.hr.is>

Qendrat dhe shoqatat shëndetësore në të gjithë vendin.

Drejtoria e qendrave shëndetësore tel. 5800 900

[http:// www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)

Mjeku i popullit tel. 510 1900

[http:// www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)

(baksíða)

Shijoni shtatzëninë

Në shtatzëni duhet të hani ushqim të shëndetshëm dhe të pasur në kalori.

Duhet të jeni gjithmonë në lëvizje, duke përzgjedhur atë lloj ushtrimi që ju pëlqen.

Shmanguni alkoolit. Pini më mirë ujë, lëngje frutash ose pije të tjera jo alkoolike me ushqimin, në festa apo kur jeni duke u çlodhur me të afërmit.

Gjeni mënyrën që ju përshtatet ju për tu çlodhur, në jetën e përditshme, si p.sh. lexim, muzikë, meditim, gjimnastikë, shëtitje ose banja me ujë të ngrohtë.

Bëni diçka të veçantë për veten tuaj dhe fëmijën, diçka të bukur dhe argëtuese.

Kini parasysh që shëndeti i fëmijës është më i sigurt kur nuk përdoret alkool, duhan apo pije të tjera dehëse si dhe drogat.

Shijoni shërbimin që ju ofrohet në qendrën shëndetësore gjatë periudhës së shtatzënisë.

Materiali u botua në vitin 2005, prej Drejtorisë së qendrave shëndetësore, në bashkëpunim me Mjekun e popullit dhe Drejtorinë e konsultoreve të grave. Sólveig Jónsdóttir ofroi këshillimet, specialiste e sistemit psikonorvor për fëmijë.