

# Udhëzues për Ndhimë gjatë Lindjes

Përdoreni këtë udhëzues për të identifikuar, diskutuar dhe zgjedhur opsionet për ndihmë gjatë lindjes me ekipin tuaj.

**Cilat janë synimet tuaja për kujdesin shëndetësor?**

**Çfarë opsionesh mund të provoni vetë?**

**Çfarë opsionesh mund të provoni me ekipin tuaj?**



NËNA

Ndhimë gjatë lindjes



- Lëvizje:** Ndryshoni pozicionet, ecni ose lëvizni
- Frymëmarrje:** Merrni frymëmarrje të thella ose përdorni metoda relaksimi
- Prekje:** Masazh, përkëdhelje ose përqafim
- Temperatura:** Aplikoni nxehtësi ose të ftohtë me ujë ose paketa
- Mjedisi:** Përdorni dritë, aroma ose tinguj për të krijuar një hapësirë komode
- Pirja:** Merrni copëza akulli ose një gotë ujë

- Medikamentet:** Fillimi ose ndryshimi i medikamenteve për dhimbjen tuaj
- Lindja:** Ndhimë gjatë lindjes vaginale ose kryerja e operacionit cezarian

Trajtoni gjendjen mjekësore



**Tjetër:**

- Medikamentet:** Fillimi ose ndryshimi i medikamenteve për gjendjen tuaj.



BEBJA

Menaxhoni mirëqenien



**Ripozicionohu:** Shtrihuni në anën tuaj

**Tjetër:**

- Monitorimi:** Ndryshimi i metodës së monitorimit
- Rigjallërim:** Përdorimi i lëngjeve intravenoze (IV) ose oksigjenit për ju
- Medikamentet:** Ndryshimi ose ndalimi i mjekimit për kontraktimet tuaja
- Lindja:** Ndhimë me lindjen vaginale ose kryerja e operacionit cezarian



PROGRES

Promovoni progresin



- Lëvizje:** Ndryshoni pozicionet, ecni ose lëvizni
- Frymëmarrje:** Merrni frymëmarrje të thella ose përdorni metoda relaksimi
- Mjetet:** Përdorni mjete ndihmëse për lindjen, si një top lindjeje
- Tjetër:**

- Plasja e Ujrave:** Përdorimi i mjeteve për të plasur ujërat.
- Mjekimi:** Fillimi ose ndryshimi i medikamenteve për kontraktimet tuaja
- Lindja:** Ndhimë gjatë lindjes vaginale ose kryerja e operacionit cezarian