



UNIVERSITETI ALDENT
FAKULTETI SHKENCAVE MJEKËSORE TEKNIKE
DEPARTAMENTI PROMOCIONIT TË SHËNDETIT

**Disa këshilla për stinën e verës për fëmijët, të moshuarit,
gratë shtatzëna**





STINA E VERËS KËSHILLA PËR KATEGORI TË VEÇANTA



Të moshuarit

Koha e verës është e shkëlqyer për t'u çlodhur me familjen dhe miqtë. Të jesh jashtë për festa, në pishina, barbeque, dhe udhëtime në plazh janë ato që bëjnë verën kaq shumë argëuese. Ne kemi dëgjuar të gjithë se mbrojtja e lëkurës nga dielli do të ndihmojë në parandalimin e plakjes. Por nëse jeni tashmë më të moshuar, a duhet të shqetësoheni për dëmtimin nga dielli? Meqënëse lëkura bëhet më delikate dhe më e prekshme kur ne po plakemi, kjo do të thotë se është më e rëndësishme se kurrë për të moshuarit që të mbrojnë lëkurën e tyre nga dëmtimet e shkaktuara nga dielli. Të rriturit në moshë më të madhe duhet të marrin masa paraprake të veçanta për të kufizuar ekspozimin e tyre në diell sa më shumë që të jetë e mundur.

Megjithatë, planifikimi jo i mirë gjatë kohës së qëndrimit jashtë mund të çojë në probleme si djegia nga dielli dhe dehidratimin në popullatat e moshuara, të cilët janë veçanërisht në rrezik për këto probleme me mot të nxehtë. Me masat e duhura kundër dehidrimit, djegieve nga dielli dhe rreziqeve të tjera, koha e verës mund të jetë një kohë e mrekullueshme për të moshuarit që të kënaqen duke vizituar me miqtë dhe familjen, duke udhëtuar dhe duke shijuar qëndrimin jashtë në natyrë.

Pse të moshuarit janë më të prirur për të vuajtur nga të nxehtit?

Të moshuarit nuk përshtaten si dhe të rinjtë me ndryshime të papritura të temperaturës. Ata kanë më shumë gjasa të kenë një problem kronik mjekësor që ndryshon përgjigjet normale të trupit ndaj nxehtësisë. Ata kanë më shumë gjasa të marrin ilaçe që ndikojnë në aftësinë e trupit për të kontrolluar temperaturën, ose djersën.



Kontrolloni të moshuarit që janë në kujdesin tuaj duke i vizituar ata të paktën dy herë në ditë dhe i bëni këto pyetje:

A po pijnë ujë të mjaftueshëm? A kanë qasje në ajër të kondicionuar?

A e dinë ata si të qëndrojnë freskët? A tregojnë ato shenja të tejlohdhjes të nxehtësisë?



JEPNI ATYRE DISA KËSHILLA:

- ✓ Qëndroni të freskët, qëndroni të hidratuar
- ✓ Qëndroni në ndërtesa me ajër të kondicionuar sa më shumë që të jetë e mundur.
- ✓ Mos u mbështesni në ventilatorët si burimi juaj kryesor i ftohjes ambientit kur është jashtë shumë vapë
- ✓ Pini më shumë ujë se zakonisht dhe mos prisni derisa të jeni të etur për të pirë lëngje. Në verë duhet të pini mbi 2 litra ujë në ditë. Si mund të kontrolloni pirjen e lëngjeve

Metoda e shishes

- ✓ Mbajeni një shishe me 1 litër ujë në frigorifer; sa herë që dëshironi të pini, mbushni gjysmën e gotës me ujin e frigoriferit dhe gjysmën tjeër me lëngje të tjera (lëng frutash, çaj etj);
- ✓ Kur të përfundojë litri i ujit në frigorifer, ju do të keni pirë rreth 2 litra, që është sasia e lëngjeve të nevojshme për një ditë të nxehtë.
- ✓ Në mbrëmje, mbushni shishen që do të mbahet në frigorifer për të nesërmen.

Metoda e orës së ujit

- ✓ Përdorni një gotë, ose një filxhan të madhësisë së njohur, që do të përdoret si njësi për të matur sa gota, ose tasa ju duhet të pini gjatë ditës për të arritur në 2 litra (psh një gotë, apo filxhan që mban 200 ml ujë)
- ✓ Caktoni afate kohore të caktuara për të pirë (p.sh. një filxhan 200 cc çdo 2 orë)
- ✓ Nëse mjeku juaj kufizon sasinë e lëngjeve që ju pini, ose merrni shkarkues pyeteni se sa duhet të pini gjatë motit të nxehtë.
 - ✓ Kontrolloni urinën në se ka ngjyrë të errët duhet të pini më shumë
 - ✓ Holloni me ujë të freskët lëngjet me shumë sheqer
 - ✓ Alternoni marrjen e ujit me çajrat bimore psh kamomil, mente, etj.
 - ✓ Kufizoni kafën dhe alkoolin
- ✓ Mos e përdorni shpesh stufën ose furrën për të gatuar - kjo do t'ju bëjë që ju dhe shtëpia juaj të bëhen më të nxehta.
- ✓ Vishni rroba të lehta, me ngjyra të hapura dhe jo sintetike
- ✓ Bëni dushe, ose banja me ujë të freskët për tu qetësuar.
- ✓ Mos u angazhoni në aktivitete shumë të fuqishme dhe bëni shumë pushim.
- ✓ Mësoni se si të parandaloni sëmundjet që lidhen me nxehtjen.
- ✓ Gradoni kondicionerin në 6-7 gradë më poshtë se temperatura e jashtme e ambientit
- ✓ Mos e ndizni ventilatorin kur temperatura e jashtme është mbi 32 gradë (mund të favorizojë humbjen e lëngjeve) Mos e vendosni ventilatorin t`ju fryjë direkt në fytyrë.
- ✓ Hani shumë fruta e perime se kanë deri 80% ujë dhe janë të pasura me kripra minerale dhe vitamina
- ✓ Konsumoni peshk në vend të mishit se është më i tretshëm dhe i lehtë
- ✓ Preferoni akulloret me fruta sepse kane më shumë ujë dhe më pak kalori



MBRONI FËMIJËT NGA DIELLI DHE NXEHTËSIA



Këshilla për sigurinë e verës për prindërit e fëmijëve të vegjël

Siguria me të vërtetë ka rëndësi. Kur bëhet fjalë për fëmijët e vegjël, ka masa që mund t'i marrim si prindër për të krijuar një ambient që është i sigurtë që fëmijët tanë të rriten, të eksplorojnë dhe të mësojnë. Këtu është një listë e rreziqeve dhe disa këshilla për fëmijët që të gëzojnë shëndet gjatë ditëve shumë të bukura të verës:

Kujdes nga qëndrimi në diell. (Sugjerimi: sidomos gjatë orëve të pikut nga ora 10 deri në orën 13:00) Foshnjat nën moshën gjashtë muaj nuk duhet të marrin rrezet e drejtpërdrejta dhe fëmijët e vegjël ende duhet ti shmangin sa më shumë që të jetë e mundur. Kjo do të thotë, vishni kapele (shikoni për modele që mbulojnë qafën), syze dielli, vendosni një çadërë në karrocën e fëmijës dhe krijoni sa më shumë hije. Përdorni kapele me mbulesë të gjerë, syze dielli dhe rroba pambuku që do ta mbajnë lëkurën e fëmijës suaj të mbuluar për të zvogëluar ekspozimin ndaj rrezeve të dëmshme të diellit dhe nxehtësisë. Qëndroni në hije dhe nxitni fëmijën tuaj që të kalojë kohë të qetë për të parandaluar djersitjen e shumtë.

Kontrolloni kremi mbrojtës ndaj diellit. Foshnjat nën moshën 6 muajshe nuk duhet përdorin kremra kundër diellit – por nëse ju ndodh ndonjë ditë të jeni në plazh për një kohë të gjatë, mund të bëni një përjashtim. (Foshnjës bëni një dush të mirë pas në shtëpi!) Pasi foshnja të jetë më e rritur, kërkoni kremi mbrojtës diellor me filtra inorganikë (si oksid zinku dhe dioksid titaniumi), të cilat mund të jenë më pak irrituese për lëkurën dhe sytë e foshnjës. Fëmijët më të vegjël, veçanërisht nëse hyjnë dhe dalin nga uji, duhet të kenë lëkurën e tyre të ekspozuar të mbrojtur me një krem me faktor i lartë (30 ose më i lartë), rezistent ndaj diellit. Kjo duhet të ripërdoret rregullisht gjatë gjithë ditës. Një faktor i lartë kremi mbrojtës duhet të përdoret edhe kur ka kohë me re.

Nëse shkoni në plazh me fëmijët e vegjël, duhet të keni kujdes kontaktin me rërën, kjo e fundit mund të shkaktojë konjuktivit, ose infeksione të lëkurës për shkak të mundësisë më të madhe të kontaktit me mikrobet dhe bakteret. Do të jetë e mundur për të parandaluar çdo lloj problemi, duke u kujdesur për higjienën e fëmijës në plazh, duke e ndërruar atë për të parandaluar që rëra të ngjitet në sipërfaqen e lagësht të rrobave të tij. Deti dhe uji nuk janë të përshtatshme për foshnjat e vogla, derisa tre muaj të sapolindurit ende nuk e rregullojnë temperaturën e trupit dhe për këtë do të ishte më mirë ti zhysni ato në vaska gome që fryhen që përmban ujë me një temperaturë të përshtatshme për fëmijën.



Rreziku i dehidratimit! Fëmijët bëhen të grindur dhe të çuditsëm në të nxehtë - mos injoroni të qarën e tyre. Përgjigjuni menjëherë kërkesave për të hyrë në një vend me hije, ose për të pirë ujë. Përgjigjuni menjëherë nëse një fëmijë ankohet për dhimbje koke, marramendje ose duket i/e lodhur jashtëzakonisht, apo kanë urinë të koncentruar, me erë të fortë dhe ngjyrë të errët. Pirja e ujit është mënyra më efektive për të mbajtur dehidratimin

Kur e ushqeni foshnjen me gji kujtoni se:

Gjatë motit të nxehtë, shumica e foshnjave kërkojnë të ushqehen shpesh, dhe të ushqehen për një kohë të shkurtër. Arsyeja për këtë është se ata duan të pijnë qumështin që përmban ujë (qumështi fillimit të vaktit ka rreth 85 % ujë), i cili është më efektiv në shuarjen e etjes së tyre. Ky është plani i natyrës për të siguruar që foshnjat me gji të mos kenë etje, kështu që të ushqeni me gji sa herë që fëmija juaj ka nevojë. Për foshnjat nën gjashtë muaj, nuk keni nevojë për ndonjë gjë tjetër, madje as për ujë.

Disa ushqime janë ftohje natyrale - këto nuk kanë nevojë të jenë të ftohta për t'u freskuar! Ushqimet e verës përfshijnë drithra si elbi, thjerëza, dhe erëza si koriandër, kopër, kurkuma dhe shafran i Indisë. Nëse fëmija juaj ka filluar ushqimet shtesë, përfshini këto përbërës në ushqimin e tij. Ju mund të provoni shumë receta me drithëra elbi, ose qumështi.

Mbajini veshjet e natës dhe mbulesat e krevatit të fëmijëve të freskëta. Nëse foshnjat janë shumë të ngrohta mund të flenë vetëm me një jelek dhe pelenë, ose vetëm me një pelenë me një mbulesë të hollë mbi to. Ju mund të përdorni një termometër për të monitoruar temperaturën e dhomës. Fëmija juaj do të flejë më qetë kur dhoma është midis 20 ° C dhe 22 ° C. Por mënyra më e mirë për të kuptuar nëse foshnja është shumë e ngrohtë është të ndjehet prapa qafës, barku, ose shpina poshtë veshjes (duart dhe këmbët e foshnjave zakonisht janë më të ftohta se pjesa tjetër e trupit të tyre).

Mbani dhomat e gjumit të ftohta gjatë gjithë ditës duke mbyllur grilat, ose perdet. Ndizni një ventilator në dhomë përpara se të flejë fëmija. Një ventilator mund të lihet gjatë gjithë natës - por larg nga vendi shtratit të fëmijës dhe asnjëherë i drejtuar tek shtrati. Vendosja e peshqirëve të lagur mbi karrige, apo dritare ftoh ajrin.

Vendosni shishe të ngrira me ujë ose peshqirë ose çarçafë të zhytur në ujë të ftohtë të akullt rreth dhomës ku fëmija juaj është duke fjetur. Do të ftohet ajri dhe do të ofrojë pak qetësi nga nxehtësia.

KUJDES NGA MBYTJANË UJË

Mbytja nga uji mund të ndodhë në 18-30 sekonda. 67% e të gjitha mbytjeve ndodhin në një pishinë për fëmijë, ose edhe në një kovë me ujë. Përdorni kapakët, dyert, gardhet për të penguar qëndrimin e fëmijës pranë tyre.

Fëmijët e moshave 1 deri 4 vjeç kanë normat më të larta të mbytjes. Mbytja më e shpeshtë ndodh shpejt dhe në heshtje, fëmijët **NUK** bërtasin, ulërasin, apo ose përpëliten në ujë për ndihmë.

Kur jeni në ujë ose rreth tij, mbani fëmijën në largësinë sa krahu juaj, sepse foshnjat dhe fëmijët e vegjël sidomos deri në moshën 4 vjeçare nuk mund të notojnë.

Mosha 4 vjeç rekomandohet që ti mësohet noti



Një mënyrë e shkëlqyer për të ftohur fëmijën në verë është që të ofroni banjo me sfungjerë/peshqirë të lagur herë pas here. Përdorni ujë të thjeshtë pa sapun për të shmangur heqjen nga lëkura e foshnjës të vajrave natyrale hidratuese. Përdorni ujë të vakët, dhe e fërkoni lehtë vetëm me sfungjer ose me peshqir të lagur; pa e lënë fëmijën në vaskë. Në një ditë me të vërtetë të nxehtë, mund të keni nevojë ta bëni këtë disa herë në ditë; shikoni fëmijën tuaj për shenjat e kënaqësisë apo të bezdisjes.

Mbroni sytë e fëmijës tuaj nga rrezet e diellit

Ju nuk mund ta dini këtë, por sytë e fëmijëve nuk janë zhvilluar në të njëjtën masë si sytë e të rriturve. Kjo do të thotë se sytë e tyre nuk janë aq të efektshëm sa të rriturit në filtrimin e rrezeve UV dhe në fakt marrin 3x sasinë që një merr i rritur! Një masë paraprake shtesë për sigurinë është të përdorni për fëmijën tuaj syzet e diellit me filtër UV.



Kur jeni jashtë, ju mund ta mbani foshnjën me ventilatorin e tij në karrocë! Një ventilator me kapëse për karrocë është një ide e mrekullueshme që ju mund ta bashkangjitni atë në karrocën e foshnjës dhe ndihmon freskimin e fëmijës tuaj ndërsa lëvizni. Ky ventilator është plotësisht i lëvizshëm dhe është një ide e shkëlqyer për të udhëtuar me fëmijën tuaj gjatë verës!

STINA E VERËS KUJDESI PËR FOSHNJAT DHE FËMIJËT Gjërat për të kujtuar

1. Shmangni dhënien e ujit foshnjave nën 6 muaj që ushqehen vetëm me qumështi gjiri. Vini më shpesh foshnjën në gjí sepse qumështi gjirit përmban ujin që ajo ka nevojë.
2. Asnjëherë mos lini asnjë fëmijë vetëm në një makinë edhe për një minutë, madje edhe me dritaret e hapura
3. Mbajeni fëmijën larg nga ventilatorët, litarët dhe çelsat
4. Asnjëherë mos e lani fëmijën në ujë të ftohtë
5. Mos e vendosni ventilatorin, ose ventilimin e kondicionerit direkt tek foshnja
6. Mos lejoni që temperatura kondicionerit të jetë nën 24 gradë, sidomos gjatë natës
7. Mos e çoni fëmijën në një dhomë me kondicioner menjëherë pas banjës së tij
8. Mos lini foshnja ose fëmijë të vegjël pranë një dritareje të hapur
9. Asnjëherë mos lini asnjë fëmijë vetëm në një banjë ose vaskë, madje edhe për një minutë, pavarësisht se sa pak ujë është në të
10. Gjithmonë vendosni kremi mbrojtës diellor kur dilni nga shtëpia



Mbroni fëmijët e vegjël nga sëmundjet e shkaktuar nga nxehtësia. Shterimi i nxehtësisë ndodh kur temperatura brënda trupit rritet në 37-40 ° C (98.6-104 ° F). Në atë temperaturë, nivelet e ujit dhe të kripës në trup fillojnë të bien duke shkaktuar nauze, lodhje dhe djersitje të rënda. Mund të jetë shumë e vështirë për të gjetur këto simptoma në një fëmijë të vogël, veçanërisht nëse ata qajnë dhe duken të kuq në fytyrë dhe të djersitur si rezultat i një zemërimi. Nëse nuk trajtohet, temperatura mund të ngrihet mbi 40 ° C (104 ° F), e cila klasifikohet si goditje klasikenga të nxehtit. Në raste të rënda kjo mund të rezultojë në dëmtimin e organeve, dëmtimin e trurit dhe vdekjen.

Simptomat e hershme të **goditjes së nxehtësisë** mund të përfshijnë konfuzionin mendor, hiperventilimin (frymëmarrjen e shpejtë të sipërfaqëshme) dhe humbjen e vetëdijes. Edhe këto mund të jenë të vështira për tu gjetur në një fëmijë të vogël, kështu që termometri duhet të jetë udhëzuesi juaj fillestar. Goditja e nxehtësisë është shumë serioze dhe duhet të trajtohet si një emergjencë mjekësore. Në këtë rast thërrisni menjëherë urgjencën mjekësore dhe ndërkohë: Vendosni shishe me ujë të ngrira, ose peshqirë, ose çarçafë të zhytur në ujë të ftohtë të akullt rreth dhomës ku fëmija juaj është duke fjetur.

A e dini se Temperatura brënda një makine të parkuar mund të jetë **20-30 gradë Celsius** më e lartë temperatura e jashtme e ambientit

TEMPERATURA E JASHTME	TEMPERATURA BRËNDA NË MAKINË
25° C	45°- 55° C

The infographic consists of several parts: 1. Top left: A child sitting in a car with a thermometer on the dashboard showing a high temperature. 2. Top right: A yellow car with text indicating interior temperatures of 45-55°C. 3. Bottom left: A white car with people inside. 4. Bottom right: A close-up of a car's interior with a thermometer showing a temperature of approximately 90°C.



KËSHILLA PËR GRATË SHTATZËNA



Stina e verës erdhi e nxehtë, e lagësht dhe ju jeni shtatzënë. Periudha e shtatzënisë është e mbushur me gëzim, por shtatzënia gjithashtu ka edhe disa shqetësime. Temperatura e trupit rritet ndërsa jeni shtatzënë Sipas studimeve, gratë shtatzëna natyrisht e ndjejnë më shumë nxehtësinë në një farë mase dhe nëse është verë dhe jetoni në një vend me të nxehtë, problemi me siguri do të jetë akut. Pra, është me të vërtetë e rëndësishme për gratë shtatzëna të marrin dhe të ndjekin masat e duhura për të bërë shtatzëninë në stinën verës një përvojë më të rehatshme. Gjatë shtatzënisë, ju duhet të qëndroni freskëta dhe të qeta. Më poshtë gjeni disa këshilla për ta kaluar sa më lehtë ju dhe bebi juaj dhe të argëtoheni të sigurt në këtë stinë të bukur të vitit.

1. Kanë nxehtë gjatë gjithë kohës

Gratë shtatzëna kanë një sasi të shtuar të gjakut në trupin e tyre, kështu ata ndjejnë më shumë të nxehtë. Për trupin e një gruaje që të përballoj gjakun shtesë, enët e gjakut zgjerohen pak, duke e sjellë gjakun më afër sipërfaqes së lëkurës dhe duke shkaktuar që gruaja të ndihet më e ngrohtë. Kjo e perzier edhe me nxehtësinë e verës, bën që një grua shtatzënë mund të ndihet më shumë e nxehtë. Mbinxehja mund të sjelli rreziqe për nënën dhe foshnjën. Nëse temperatura e trupit të gruas shtatzënë arrin mbi 39 gradë për një periudhë më të gjatë se 10 minuta, mund të ketë probleme me foshnjën dhe nëna mund të dehidrohet.

2. Nxehtësia e verës ju bën të përgjumuara

A keni kaluar ndonjëherë një ditë relaksuese në diell dhe ndjeni se jeni të lodhur në fund të ditës? Trupi juaj ka punuar shumë për të kontrolluar temperaturën e brendshme të tij, dhe gjatë shtatzënisë, trupi punon për dy. Nuk është për t'u habitur që do të ndihesh e përgjumur.

Një grua shtatzënë mund të ndihet lodhur pasi kalon kohë në diell sepse ajo është dehidruar. Djersitja për ta mbajtur trupin të ftohtë mund të shkaktojë që një grua shtatzënë të humbasë mjaft lëngje.

Këshillë e shpejtë: Nëse jeni të lodhur nga shtatzënia dhe dielli, bëni një sy gjumë në një vend të freskët. Mund të të ndihmojë!

Banjo në diell ndërsa është shtatzënë është shumë relaksuese, megjithëse shpenzon energjinë tuaj. Pas një kohe qëndrimi në diell, bëni një pushim dhe relaksim në shtëpi. "

3. Këmbët e fryra

Megjithëse ënjtja e këmbëve është normale për gratë shtatzëna, ajo mund të jetë shumë zhgënjyese. Gratë kanë shumë lëng shtesë në trupin e tyre gjatë shtatzënisë dhe presioni nga uterusin në rritje shkakton ënjtje në këmbët. Për fat të keq, ënjtja ka tendencë të përkeqësohet gjatë motit të nxehtë, gjë që mund t'i bëjë sandalet e bukura të vështira për ti veshur.



Këshilla të shpejta për të parandaluar ënjtjen: tendosni, shtrini shpesh këmbët, shmangni qëndrimin pa lëvizur për periudha të gjata kohore dhe përpiquni të qëndroni të freskëta në mot të nxehtë. Hidratimi ndihmon dhe kujtohuni të mbani shpesh të ngritura këmbët tuaja kur të jetë e mundur se kjo do të lehtësojë ënjtjen tuaj.

5. Djersitje, djersitje dhe më shumë djersitje

Askush nuk ju tha se djersitja e shumtë ishte pjesë e shtatzënisë! Ju djersini kudo, nga sqetullat tuaja, barku, fytyra, qafa dhe kofshët. Asnjë vend në trupin tuaj nuk duket të ketë një pushim.

Pse ndodh kjo? Vëllimi i gjakut rritet me 40-50 për qind gjatë shtatzënisë dhe metabolizmi juaj po punon për dy, kështu që trupi djersitet më shumë si një mënyrë për tu freskuar.

Është e rëndësishme të pini shumë ujë për të shmangur dehidrimin dhe të ndjeheni rehat, sidomos nëse temperatura është e lartë. Shmangni veshjen me rroba që pengojnë nxehtësinë

6. Asnjë Zbavitje me alkool në verë

Alkooli është i ndaluar gjatë shtatzënisë. Kjo do të thotë të thuash lamtumirë kokteleve të verës, birrës që mund të duash. Pirja e alkoolit gjatë shtatzënisë mund të rezultojë në probleme shëndetësore të përjetshme për foshnjën, duke përfshirë lindjen para kohe, peshën e lindjes së ulët, problemet e të mësuarit dhe sjelljes dhe defektet e lindjes. Mënyra më e mirë për të siguruar që ju do të keni një fëmijë të shëndetshëm është të shmangni alkoolin krejtësisht.

Si të argëtoheni në verë? Gjeni versionet jo-alkoolike të koktelit tuaj të preferuar, të cilat janë po aq të shijshme!

Është më mirë gjithashtu të kufizoni kafeinën, e përfshirë në kafet, çajrat dhe pijet e gazuara si koka kola. Kolegji Amerikan i Obstetërve dhe Gjinekologëve (ACOG) i këshillon gratë shtatzëna të marrin jo më shumë se 200 miligramë kafeinë në ditë.

7. Qëndroni të hidratuara

Lëngjet gjithashtu ndihmojnë në parandalimin e problemeve të zakonshme të shtatzënisë si kapllëku, hemorroidet dhe infeksionet e fshikëzës. (Uji i pijshëm hollon urinën tuaj, që zvogëlon rrezikun e infektimit.)

Është veçanërisht e rëndësishme të qëndroni të hidratuara në tremujorin e fundit, kur dehidrimi mund të shkaktojë kontraktime që mund të shkaktojnë aktivitet lindje të parakohshme.

Rekomandohet tetë deri dhjetë gota ujë gjatë shtatzënisë. Nëse nuk ju pëlqeni shijen e ujit, provoni të shtoni një fetë limoni ose pak lëng frutash për të rregulluar shijën.

8. Vështirë të zgjidhni veshjet

Në dimër, është e lehtë të vishesh për të mbuluar barkun sepse mund të veshësh shumë shtresa, por veshja verore është pak më e vështirë. Gratë shtatzëna kanë tendencë të ndjehen më të nxehta kështu që veshja e rehatshme dhe e modës nuk është gjithmonë e lehtë. Si të vishemi: zgjidhni veshjet e bëra nga pëlhura të lehta, me ngjyra të hapura, që mund të zhvishni lehtë, duke ju lejuar të shtoni, ose hiqni me lehtësi rrobat. Për fat të mirë, moda për gratë shtatzëna ka bërë hapa të mëdhenj në vitet e fundit. Vishni veshje të lehta që mbulojnë por në të njëjtën kohë lejojnë që ajri të qarkullojë. Përdorni pëlhura natyrale, pambuku ose prej liri që janë të freskëta.



Mbuloni kokën dhe fytyrën. Kur jeni në diell për një kohë të gjatë, mbani një kapelë me strehë të gjerë për të mbrojtur fytyrën dhe shpatullat nga dielli. Kjo është gjithashtu një masë paraprake për të shmangur mbinxehjen e trupit.

9. Përkujdesi për lëkurën

Kujdesi duhur për lëkurën tuaj është shumë i rëndësishëm sepse gjatë shtatzënisë, lëkura zakonisht bëhet e thatë. Pra, sigurohuni që sa herë që të dilni, t të përdorni krem mbrojtës kundër diellit në fytyrën tuaj dhe të vishni syze dielli për të mbrojtur lëkurën tuaj nga rrezet e dëmshme të diellit. Ju duhet të kujdeseni edhe për buzët tuaja për të mos qenë të thata për të cilat ju duhet të aplikoni rregullisht balsam për buzët.

10. Aktiviteti i duhur fizik

Ushtrimi dhe aktiviteti fizik gjatë shtatzënisë ju ndihmon të qëndroni të shëndetshëm, por ushtrimet duhet të jenë të moderuara. Ju duhet të kryeni ushtrime, apo aktivitet fizik në mëngjes kur temperatura e ambientit është më e ulët, sepse aktiviteti fizik do të jetë i mirë për fëmijën tuaj. Bëni atë në vendin ku ju ndjeheni rehat duke mos e sforcuar vetveten.

Kufizo aktivitetin në natyrë. Ju duhet të kufizoni aktivitetet tuaja në natyrë në mëngjes herët dhe në mbrëmjen e vonë pas perëndimit të diellit. Ju duhet të shmangni daljen gjatë mesditës kur rrezet e diellit janë të larta. Notimi është stërvitja më e mirë gjatë ditëve të verës ndërsa jeni shtatzënë. Notimi ju bën të shëndetëshme, si dhe ju mban të freskëta dhe ndjeheni më të lehta sepse nuk keni peshën e tërheqjes së tokës.

Kontrolloni ritmin e zemrës tuaj! Rregulli i përgjithshëm është ende mbajtja e normës suaj të zemrës nën 140 (rrahje në minutë) gjatë stërvitjeve, ushtrimeve kardio/aerobisë, por mbani parasysh kohën tuaj të zemrës gjatë aktiviteteve me intensitet të ulët si edhe në verë. "Biçikleta, noti dhe joga mund të mos prodhojnë një djersë të madhe, por mund të rrisin ritmin e zemrës dhe presionin e gjakut, kështu që monitorimi i ritmit dhe përdorimi i niveleve të kufizuara gjatë stërvitjes suaj duhet të merren parasysh".

11. Ënjtja e këmbëve

Ënjtja e këmbëve nuk është e pazakontë gjatë shtatzënisë. Nxehtësia që kaloni gjatë ditëve të verës gjithashtu lidhet me ënjtjen e këmbëve. Ju mund të shmangni ënjtjen e këmbëve tuaja duke u kujdesur për to.

Mbani këmbët tuaja ngritur mbi jastëk për të paktën 30 minuta në ditë dhe ndërsa jeni duke fjetur duke vendosur një peshqir të mbështjellë. ose një batanije nën dyshekun tuaj në këmbët e krevatit. Mos qëndroni gjatë ulur me këmbët në tokë gjatë shtatzënisë.

Ju duhet të bleni këpucë për rehati dhe relaksim gjatë kohës që jeni shtatzënë. Bëni zgjedhjen e duhur të këpucëve gjatë stërvitjes. Këpucët tuaja duhet të jenë të rehatshme ndërsa ecni edhe kjo është pjesë e ushtrimit.

Ulni konsumin e kripës. Zvogëlimi i marrjes suaj të kripës do të ndihmojë në parandalimin e ënjtjes, por mos e eliminoni kripën nga dieta juaj plotësisht pasi përmban jod, i cili është thelbësor për shëndetin e fëmijës së ardhshëm

12. Kujdes nga krampet/ngërçet nga të nxehtit

Ndërsa trupi humb elektrolite nga djersitja, muskujt fillojnë të kenë ngërçe/krampe. Gratë shtatzëna duhet kuptojnë se këto krampe mund të jenë si një shenjë nevojë për tu qetësuar dhe freskuar. Nëse dhimbjet e nxehtësisë shpërfillen, ato mund të çojnë në tejloshje nga të nxehtit, një kusht potencialisht kërcënues për jetën për nënën dhe foshnjën. Simptomat janë të ngjashme me goditjen nga nxehtësia: dhimbje koke, marramendje, dhe një puls i shpejtë dhe i dobët.

Gjatë verës, është e rëndësishme që të lagështoni lëkurën tuaj të përditshme. Përdorimi i kremrave bimor të trupit dhe me aroma natyrale është një përfitim i shtuar, pasi ajo lehtëson dhe ndihmon edhe në relaksim e mendjes suaj.

Përdorni një vaj trupi për masazhimin e lëkurës, pasi përmirëson qarkullimin e gjakut, tonusin e lëkurës dhe ndihmon për një gjumë të mirë. Zgjidhni kremra të trupit të cilat ndihmojnë të lagështojnë lëkurën në mënyrë më efektive se kremra, që mbajnë lëkurën të ushqyer dhe hidratuar për më gjatë. Përzgjidhni për kremrat të formuluar posaçërisht për gratë shtatzëna. Përveç mbrojtjes së lëkurës dhe qetësimit të skuqjeve, ato ndihmojnë në uljen e kruajtjes dhe infeksioneve bakteriale. Shmangni përdorimin e ujit të nxehtë për dushin tuaj dhe në vend të kësaj, bëni banjo me ujë të vakët. Mos harroni të pini të paktën 2 litra lëngje çdo ditë (mbi 8 gota ujë) për të mbajtur lëkurën tuaj të hidratuar dhe lagështuar rregullisht.

13. Çështjet e Kujdesit të lëkurës gjatë Shtatzënisë në lëkurë

Gjatë një shtatzënie në verë, gratë duhet të jenë vigjilente në lidhje me kujdesin për lëkurën pasi lëkura e tyre delikate është më e ndjeshme ndaj dëmtimit të diellit.

Njollat e errta

Kur jeni shtatzënë, melanina - përgjegjëse për njolla me ngjyrë kafe në ballin, faqet, qafën dhe mbi buzën e sipërme - i përgjigjet ndryshimeve hormonale. Ky ndryshim i ndodh kryesisht grave brune dhe ato me lëkurë me ngjyrë të errët. Parandaloni këtë duke mbajtur fytyrën dhe pjesën e sipërme të gjoksit larg llambave për nxirje dhe rrezet e diellit të tepërt. Mbroni lëkurën tuaj duke aplikuar kremin mbrojtës disa herë në ditë, dhe duke veshur kapele, veçanërisht ato me streha të gjera që mbulojnë fytyrën dhe qafën tuaj.

Lëkura e thatë dhe kruhet

Tendosja e lëkurës që shkaktohet nga shtatzënia është e thatë dhe nxehtësia e verës dhe dielli mund të heqin lëkurën tuaj lagështinë e nevojshme. Parandaloni kruarjen duke përdorur produkte hidratues, dushet dhe duke aplikuar kremra menjëherë pas dushit ose banjës. Mjeku juaj mund të jetë përshkruajë një krem anti-kruarjes.

Rash i nxehtësisë

Miliaria, ose skuqja e nxehtësisë, mund të shkaktohet si nga nxehtësia ashtu edhe nga djersa. Zakonisht ndodh kur dy sipërfaqet e lëkurës kanë prekur ose fërkohen, të tilla psh si nën gjoksin tuaj. Parandaloni skuqjet sidomos në zonën në mes të palosjeve duke mbajtur lëkurën thatë menjëherë pas një banjës, ose dushit. Gjithashtu vishni pëlhura të lehta, të tilla si pambuku që nuk do të ngjiten në trupin tuaj. Mbroni skuqjen nëse fillon të shkaktojë dhimbje ose siklet, duke i kërkuar mjekut tuaj për të përshkruar mjekimin e duhur.



PUNOI
Dr. Sh. Nedime CEKA
UNIVERSITETI ALDENT
FAKULTETI SHKENCAVE MJEKËSORE TEKNIKE
DEPARTAMENTI PROMOCIONIT TË SHËNDETIT

