



Udhëzime për një amësi të lirë dhe të përgjegjëshme

*E hartuar në konformitet me linjat udhëzuese të Organizatës Botërore të Shëndetësisë
dhe të Planned Parenthood*

**Kam të drejtën të zgjedh.
Kam të drejtën të jem e lumtur.**

Çdo grua ka të drejtën të gëzojë një jetë seksuale të sigurtë dhe të plotë, ka të drejtën të ketë fëmijë e sidomos lirinë për të zgjedhur, kur dhe sa fëmijë dëshiron.

Lirija për të zgjedhur a do të kesh dhe kur do të kesh fëmijë është e mbrojtur nga Shteti italian. Je ti që mund të zgjedhësh lirisht dhe me përgjegjësi numrin e fëmijve që dëshiron të kesh e kur dëshiron t'i kesh. Në qoftë se je në kopje, këshillohu me shokun tënd.

Planifikimi i familjes

Për të plani? kuar në mënyrë të lirë dhe të përgjegjshme amësinë, mund të përdorësh disa metoda kontrceptive, që mund të zgjedhësh sipas nevojës dhe domosdoshmërisë.

Kontrceptivat: përse duhet t'i përdorë?

- 1) Për? timet në përdorimin e kontrceptivave janë të shumtë e të lejojnë : të jetosh tërësisht seksualitetin tënd, pa frikën e një shtatzënie të padëshëruar, apo të një shtatzënie që mund të vërë në rrezik shëndetin tënd.
- 2) të mbrohesh, pikërisht me përdorimin e kontrceptivit, jo vetëm nga një shtazëni e padëshëruar por edhe nga infektimi prej disa sëmundjesh të rënda, siç janë hepatiti c e SIDA, e ndër kohë të ndihmon të luftosh sëmundjet e tjera prej të cilave vuajnë shumë gra.
- 3) të dallosh apo të veçoshdash kohën e lindjes së fëmijës së pare e të atyre që do vijnë pas në mënyre që:
të mund të plani? kosh jetën tënde dhe atë të familjes duke përmisuar cilësinë dhe duke zvogëluar problemet ekonomike.
të përfundosh arsimin apo formimin profesional
t'i dedikosh si kohën, si energjinë e duhur fëmijve që me të vërtetë e me gjithë shpirt ke dashur të kesh.

Cilat janë kontrceptivat që duhet të përdorë?

Çdo metodë ka disa karakteristika të mira të veta, por kurrë të gjitha.

Një kontrceptiv ideal, një metodë që përfshin në të njëjtën kohë efektshmëri, komoditet, mun-

gesë konsequencash të tjera e thjeshtësi në përdorim, akoma nuk ekziston.

Për të zgjedhur një metodë, gjyko cilat nga aspektet e mëposhtëm janë për ty më të rëndësishëm:

- 1) **Efektshmëria:** sa më mbron kundër një shtatzënie të padëshëruar? Sa është i rëndësishëm përdorimi i mire dhe i qëndrueshëm i kësaj metode? Më mbron nga rreziku i trasmetimit të sëmundjeve infektive?
- 2) **Kohëzgjatja:** metoda zgjat pak o shumë? Është e përhërëshme dhe e pakthyeshme? Lejon që të lindësh fëmijë mbasi e ke përdorur? Është e thjeshtë ta llosh dhe ta përfundosh?
- 3) **Kundërkëshillim dhe pasojat e tjera anësore:** ka mundësi të kem ndonjë problem apo sëmundje që më ndalojnë përdorimin e kësaj metode? Mund ta përdorë ndërkohë që jap gji? Mund të më shkaktojë probleme dhe bezdira psikologjike apo ? zike? Në qoftë se po, i përket vetëm periudhës së parë apo gjithë kohës gjatë së cilës e përdor?
- 4) **Thjeshtësi dhe komoditet:** është e vështirë ta përdor? Duhet ta përdor çdo herë që kam një rraport apo ka efekt apo veprim të vazhdueshëm? Duhet të bëj ndonjë gjë para se të kem një rraport seksual? Mund ta përdor pa e ditur partneri im? Kam nevojë për nje recetë apo për ndërhyrjen e mjekut? Është e përshtatshme me stilin e jetës sime? Sa kushton?

E RËNDËSISHME!

Vetëm prezervativi të mbron si nga një shtatzëni e padëshëruar, si nga sëmundjet që trasmetohen gjatë marrdhënieve seksuale HIV/

SIDA

Sëmundjet që trasetohen për shkak të marrdhënjeve seksuale të pambrojtura apo sëmundjet veneriane, janë sëmundje infektive që trasetohen nga një person tek tjetri me anën e kontaktit seksual për shkak të pranisë së disa mikrobeve infektuese në sekrecionet gjenitale apo në gjak.

Sëmundjet më të rënda që mund të trasetohen me anën e marrdhënjeve seksuale janë ato sëmundje që trasetohen me çfarëdo aktivitet seksual që përfshin kontaktin mes penisit, vagjines, anus e/o gojës. Për t'u mbrojtur përdor prezervativin dhe shmangu çfarëdo kontakti me zonat genitale (duke përfshirë edhe raportet anale ose orale).

Më poshtë do të gjej një listë të metodave më të përdorura në Itali.

Shkalla e efektshmërisë e treguar në kraht të emrit, dallon efektshmërinë teorike të një metode, që supozon një përdorim korrekt dhe me ndergjegje nga ana e personit, nga efektshmëria reale, e vërtetë që është më e vogël sepse merr parasysh elementin apo faktorin njerzor, që ndikon për faktin e përdorimit në mënyrë të parregullt të metodës së zgjedhur.

Lista e mënyrave kontrceptive më të rëndësishëm.

PILULË KONTRCEPTIVE

(efektshmëria e vërtetë 92% efektshmëria teorike 99,7%).

Është një hap, i përbërë nga dy substanca të ngjashme me hormonet e prodhuara normalisht nga gruaja (estrogeni e progjesteroni). Krijon një situatë të ngjashme me atë të shtatëzanisë, duke vënë në pushim vezët e duke bllokuar pllenimin).

Pilula merret nga goja çdo ditë, me një ndërprerje çdo tre jave, gjatë kësaj periudhe mbet

e paprekur efektshmëria e kësaj mënyre kontrceptive.

Pilula është një metodë shume e?kase, por me kusht që të përdoret me ndergjegje.

Versionet e reja që kanë dalë në shitje përmbajne një dozë më të vogël estrogeni, duke zvogëluar kështu pasojat e tjera anësore si (rritja e peshës, bezdirat e stomakut).

Është e detyrueshme receta e mjekut, e cila rinovohet sa herë skadon.

Pilula nuk mund të merret gjatë periudhës që gruaja jep gj.

UNAZA VAGJINALE (NUVARING)

(efektshmëria reale, e vërteta 92% efektshmëria teorike 99,7%)

NuvaRing është metoda e re kontrceptive. Flitet për një unazë që futet brenda vaginës, e përkulshme, transparente, e bërë nga një material anti-alergjik, jo helmuese, është biopërshtatshme.

Ka një diametër rreth 5 cm, dhe një trashësi prej 4mm.

Ka të njëjtën mënyrë veprimi si pilula: një dozë e vogël estrogenash dhe progjesteronash del nga unaza në mënyrë të vazhdueshme dhe të pandryshueshme, duke bllokuar kështu procesin e ovulimit. Unaza është e butë, e lëkundshme, është komode dhe shumë e thjeshtë si për ta futur brenda si për ta nxjerrë. Që të funksjonojë nuk ka nevojë të vihet në një pozicion të saktë. Shkalla e mbrojtjes është e njëjtë me atë të pilules, por do të përdoret një here në muaj.

Meqë hormonet thithen direkt nga sistemi i gjakut, rreziku i pasojave të tjera anësore zvogelohet shumë. Nuk jep bezdi gjatë raportit seksual dhe nuk ka rrezik që mund ta humbësh gjatë aktivitetëve sportive.

LEOKOPLASTI KONTRCEPTIV (EVRA)

(efektshmëria reale, e vërtetë 92% ajo teorike 99,7%).

E njohur kohët e fundit në Itali, po trajtojmë një sistem të ri kontrceptivi hormonal që le-

jon marrjen e disa hormoneve si estrogenit dhe progjesterolit përmes një leokoplastit. Duke e vënë leokoplastin në lëkurë, këto hormone thithen nëpërmjet lëkurës e kështu arrijnë në sistemin e qarkullimit të gjakut. Leokoplasti mund të ngjitet në bark, në mollaqe, në pjesën e sipërme të krahut, në kofshë apo në kuriz. Leokoplasti ngjitet mirë me lëkurën, të lejon të lahesh, të notosh, të bësh sport pa probleme. Në qoftë se pjesa ngjitime laget, duhet ta hedhësh atë leokoplast dhe të përdorësh një të ri, pa pasur pasojë në efektshmërinë kontrceptive.

Çdo leokoplast duhet të ndërrohet një herë në javë, me ndërprerje çdo tre javë, gjatë të cilave mbetet efekti i kontraktivitetit. Ndryshe nga pilula, e njëlloj me unazën duke qënë metode që nuk merret nëpërmjet gojës, zvogëlon shumë pasojat e tjera anësore, duke pasur të njëjtën shkallë mbrojtëse si metodë kontrceptive.

SISTEMI BRENDAMITROR (IUD)

(efektshmëria e vërtetë 99,2% efektshmëria teorike 99,4)

Iud, ose spiral, është një sistem i bërë prej plastike dhe bakër, që bllokon procesin e fekondimit e/o të përtëritjes së vezës. Duhet të futet në mitrën e femrës nga ana e një specialisti e mund të rrijë edhe për kohë të gjatë (edhe për dhjetë vjet sidomos modelet e fundit), pa pasur nevojë për kontrolle periodike mjeksore. Mund të hiqet gjithmonë me ndërhyrjen e mjekut.

Mund të jenë shënja për ndërhyrjen e mjekut problemet e mëposhtëm:

dhimbje, hemorragji ose humbje gjaku në periudhën mes periodave, apo mbas një rraporti seksual.

dhimbje barku akute

dhimbje gjatë rraportit seksual

humbje sekrecionesh të tepërta të vagjinës mungesa e një laku apo një lak me i shkurtë o më i gjatë

mund të ndjesh pjesën e fortë të IUD kur

kontrollon laget.

Kjo metodë kontrceptive është një ndër më të efektshmet dhe pasi unaza të vihet në vendin e duhur, nuk ke nevojë të mendosh më për të. Pasojat e tjera anësore mund të jenë të shpeshta (dhimbje në pjesën e poshtme të barkut, një rritje e ?uksit menstrual, e disa here humbje gjaku), por të gjitha këto bezdira ?llojnë e zhduken dy ose tre muaj pasi ke futur spiralin.

DIAFRAGMA

(efektshmëria reale, e vërteta 84% efektshmëria teorike 99,2)

Diafragma vaginale është një kupë gome e butë me buzët më të trasha, të cilës i kalohet siper një krem apo xhelatinë që mbyt spermën dhe futet në vaginë **përpara çdo raporti seksual.**

Nuk mund të hiqet para se të kalojnë gjashtë orë nga raporti i fundit. Roli i diafragmës është të krijojë një barrierë mes vagjinës dhe mitrës e lë mbytësin e spermës në kontakt direkt me qafënn e mitrës. Përdorimi i diafragmës mund të ndërpritet në çfarëdo moment. Ofron një mbrojtje të lartë por duhet të përdoret para çdo raporti dhe duhet të përdoret në mënyrë korrekte.

PREZERVATIVI (OSE CONDOM, PROFILAKTIKU)

(efektshmëria reale, e vërtetë 85% efektshmëria teorike 98%)

Prezervativi është një këllëf gome që e përdorin vetëm burrat dhe që vihet kur penisi është i drejtë, **përdoret para çdo raporti seksual**, për të mos lejuar lëngun e farës të hyjë në vaginë.

Prezervativi është e vetmja metodë kontrceptive e efektshme kundër rrezikut të infektimit nga sëmundjet si HIV/SIDA.

Mbron burrat nga infektimi duke ndaluar kontaktin direkt mes penisit dhe sekrecioneve apo çarjet, vagjinale apo ato të rektuit.

Mbron gruan sepse pengon kontaktin me farën e infektuar, apo çarjet e penisit.

Për të qënë një metodë e efektshme si kunder një shtatëzënie të padëshiruar, si kundër infektimit prej HIV/SIDA, prezervativët duhet të ruhen mire e të përdoren me rregull për çdo raport seksual (oral, vaginal, apo anal). Përdorimi i çrregullt, difekte nga fabrika e prodhimit apo ruajtja jo e kujdesshme mund të shkaktojë çarjen apo rrëshqitjen e këtij të fundit në momentin e përdorimit.

Megjithatë, përveç përkores, prezervativi mbetet e vetmja metodë e sigurtë kunder sëmundjeve veneriane.

METODAT NATURORE

(efekshmëria reale, e vërtetë 75%- efekshmëria teorike 91-99%)

Përku? zohen si kontraceptiva natural ato metoda (si Ogino – Knaus. Billings), që bazohen në përkorjen (abstenimin) ndaj raporteve seksuale ose përdorimi i prezervativeve gjatë periudhës pjellore, që llogaritet në mënyra të ndryshme në bazë të metodës që ndiqni.

Efektshmëria e këtyre metodave është e ulët, nga njëra anë për vetë vështirësinë për të njohur shenjat në momentet e pjellimit e nga ana tjetër edhe për mundësinë e ndryshueshmërisë së ciklit. Për këto metoda është e nevojshme kooperimi i partnerit.

MARRDHËNIET SEKSUALE ME NDËRPRERJE

(efekshmëria reale, e vërtetë 73% efekshmëria teorike 96%)

Kjo metodë bazohet në nxjerrjen jashtë të penisit nga vagina para derdhjes së lëngut. Është metoda më e përhapur, por efektshmëria varet shumë nga mënyra e përdorimit. Numri më i madh i shtatëzënieve është veri? kuar si pasojë e përdorimit të mënyrës coito - interrotto, problemi nuk është vetëm fakti që burri mund të mos kontrollohet para derdhjes, por edhe fakti se ndonjë pikë e lëngut që përmban spermatozoitet del nga penis para momentit të derdhjes së vërtetë të këtij lëngu seminal. Kjo gjë mund të

ndodhë në çdo moment të raportit seksual.

SHTERPËZIMI

(efektshmëria femrore 99,5% efekshmëria mashkullore 99,9%)

Shterpëzimi është një operacion kirurgjik që sjell një paafësi të përhershme për t'u riproduhur.

Shterpëzimi i femrave realizohet me anën e bllokimit të tubeve të gruas, aty ku lëngu bashkohet me vezën. Ai mashkullori, i ashtuquajtr edhe vasectomi, parashikon mbylljen e tubeve mashkullore, që janë përgjegjës për trasmetimin e spermes në lëngun seminal. Shterpëzimi bëhet në klinika apo spitale, me teknika që nuk krijojnë trauma, me narkozë të pjesëshme, kjo ndërhyrje bëhet brenda ditës.

Kjo metodë përdoret sidomos nga pesonat që kanë arritur një ekuilibër në familje ose nga ato që kanë vendosur të mos kenë fëmijë.

Me një operacion të vetëm ka rezultate të mira kundër shtatëzënieve për vitet që vijnë, pa ndonjë pasojë anësore e pa përdorur metoda që mund të jenë të papërshtatshme me stilin e jetesës.

Shterpëzimi nuk ka asnjë pasojë për sa i përket funksionimit normal të organeve seksuale (erecioni, apo ejakulacioni), as nuk ndikon në kënaqjen seksuale, por nuk është e? kase për sa i përket trasmetimit të sëmundjeve infektive.

Kujto se shterpëzimi është një metodë kontraceptimi e përhershme, kështu që marrja e këtij vendimi kërkon një meditim të gjatë.

Merr parasysh të gjitha metodat e tjera para se të përdorësh shterpëzimin. Shumë nga metodat kontraceptive të përkohshme të garantojnë një mbrojtje më të lartë se 95% (pilula, spiralla) dhe pjesa më e madhe e grave mund t'i përdorin me një shkallë të ulët rreziku për komplikacione o pasoja të tjera anësore. Metodat e tjera kanë pak ose aspak pasoja anësore (presevativo, dia-

frama, apo astinenca e përkohshme).

Vendimi yt për të mos pasur fëmijë në të ardhmen duhet të jetë përfundimtarë. Duhet të jesh absolutisht e bindur që nuk ndërron ide apo që nuk do pëndohesh kurrë në të ardhmen, nuk ka rëndësi si ndryshon jeta jote. Do të diskutosh shumë me partnerin për këtë zgjedhje dhe çfarë do të thotë kjo për raportin tuaj.

KONTRACEPTIVAT E RASTEVE URGJENTE.

“Pila e ditës tjetër” nuk është një metodë kontrceptive dhe duhet përdorur vetëm në raste

urgjente.

Bëhet fjalë për pilla me përbërje prej estro – progestiniko me një dozash të lartë, që merren vetëm pasi keni patur një raport të pa mbrojtur. Hapat merren brenda 48 orëve, maksimumi 72 orëve, pas kryerjes së raportit me rrezik. Në qoftë se përdoret me kujdes i njihet efektshmëria prej 75%.

Një alternativë e mirë është vënia e një spiraleje brënda 5 ditëve, nga kryerja e raportit me rrezik. Në këtë rast efektshmëria njihet deri në 99%.

Po në qoftë se kam ngelur me barrë?

“Po në qoftë se kam ngelur me barrë?” është një pyetje që gratë ia bëjnë vetes disa herë në jetën e tyre sidomos kur periodat vonojnë.

Në fakt një ndër shenjat e para është vonimi i periodave, dhimbja e gjoksit, të vjella, ndryshim i peshës së trupit, një nevojë e vazhdueshme për të urinuar, ndryshime në shije. Në një moment të dytë: gjoksi zmadhohet, thithet rrërojnë ngjyre në më të mbyllur, ke humbje sekrecionesh të mëdha, barku më i madh, dhe levizje brenda barkut.

Në qoftë se mendon se ke ngelur me barrë, janë disa pyetje që do t'i drejtosh vetes, shumë konkrete, që do t'iu përgjigjesh në mënyrë të lirë dhe me përgjegjësi.

Ndjehem gati të kem një fëmijë në këtë moment?

Është e mundur ta rris bashkë me babain e fëmisë? Është zgjedhja më e mirë për mua? Ta rris vetëm është diçka e drejtë? Mund të jem në gjendje?

Është më mirë ta jap në adoptim?

Abortimi është një opsion që mund të marr para sysh?

Duhet të bësh zgjedhjen që të përshtatet më mirë. Por para së gjithash sigurohu që je me të vërtetë me barrë.

Si mund të sigurohem që kam mbetur me barrë?

Nuk të vijne akoma periodat? Në qoftë se ke raporte seksuale dhe nuk përdor kontraceptiva, apo përdor metoda si coito i ndërprerë, apo numërimin e ditëve fertile, është e mundshme që je me barrë.

Qysh në ditën e parë mund të zbulosh a ke nge-

lur shtatzanë duke përdorur një test mbi urinën. Testi mund të bëhet në shtëpi, duke blerë një pako në farmaci (që kushton rreth 15 euro, jo më shumë), në një laborator publik analizash (me recetën e doktorit personal) apo në një laborator privat.

Testet që shiten në farmaci janë teste të urinës që nënvizojnë praninë në urinë të hormonit hCG (që nuk ekziston tek një grua që nuk është shtatëzanë).

Pjesa me e madhe e testeve funksionojnë në të njëjtën mënyrë. Mjafton të vini testin në një ?akon urine (sapo e bërë) ose poshtë urinës, dhe të lexoni përgjigjen pas tre minutave. Një linjë blu apo një kryq, tregojnë gjendjen tënde “me barre” apo “pa barre” (shenjat mund të ndryshojnë sipas ?rmave). Një dritare e vogël të lejon të verri?kosh nëse ke ekzekutuar korrektesisht testin. Në rast gabimi kjo kuti mbetet bosh.

Në pak minuta mund të kesh një rezultat të sigurtë 99%, por pastaj duhet të ndjekësh këshillat që janë shkruar në kuti për të pasur një rezultat më të saktë.

Ky test nuk gabon kurrë në qoftë se tregon se është pozitiv. Në të kundërt, mund të rezultojë negativ (edhe në rast shtatëzanie) në qoftë se është bërë me ngut apo është i skaduar.

Pjesa më e madhe e këtyre testeve janë të besueshëm që nga dita e parë e vonesës së periodave. Në qoftë se ke akoma dyshime, bëje prap testin pas tre ditësh në rast se rezultoni herën e parë negativ.

Për të pasur një konfirmë edhe më të madhe, shpesh grate që e bëjnë testin në shtëpi pastaj e bëjnë edhe në laborator. Në qoftë se testi rezulton pozitiv ke nevojë të bësh një analizë pelvike

(komblikut) doktori do masë mitrën për të kuptuar sa kohë ke që je me barrë. Në këtë pikë do vendosësh se çfarë do bësh.

Jam me barrë çfarë zgjedhesh kam?

Fakti që pret një fëmijë mund të të mbushë me gëzim e lumturi, por disa herë duke zbuluar që je me barrë mund të shkaktojë dëshpërim dhe hidhërim.

Në qoftë se ke gelur me barre ke tre zgjedhje:
mund të vendosësh që të mbash fëminë dhe ta rrisësh vetëm
mund të zgjedhësh ta mbash fëminë për ta adoptuar sapo të lindë
mund të zgjidhesh të ndërpresësh shtatëzaninë.

Nuk ekziston një zgjedhje e vlefshme për të gjithë. Do të vendosësh ti cila është më e drejtë për ty. Të vendosësh nuk është e thjeshtë. Do të merresh parasysh disa faktorë.

Pyet veten:

me cilën zgjedhje mund të bashketoj?
cila zgjedhje mund të jetë e pamundur për mua?
sa dhe si mund të peshojnë keço zgjedhje në jetën time të përditshme?
çfarë kuptimi kanë gjithsecila prej këtyre zgjedhjeve për personat që më rrethojnë?
cilat janë planet e mia për të ardhmen?
cilat janë vlerat e mia morale dhe shpirtërore?

Flit për ndjenjat e tua me partnerin tënd, me një familiar apo shok – me dikë që mund të të mbështesë. Ose diskuto në laboratorin e konsultores me konsulentin tënd, që mund të të ndihmojë të lirohesh prej disa peshave dhe presioneve që të shtynjë të marrësh një vendim kundër vullnetit tënd.

Sa kohë kam për të vendosur?

Në qoftë se ke vendosur të bëhesh nënë dhe të vazhdosh shtatëzaninë, duhet të shkosh sa më shpejt në një konsultore (në këtë libër do të gesh një listë) ose tek gjinekologu yt i besuar që do të të pershkruaj analizat e nevojshme për të kontrolluar nëse gjithçka është duke shkuar mirë.

Në qoftë se ke vendosur të ndërpresësh shtatëzaninë, do të vendosësh sa më parë. Të abortosh sot është diçka e sigurtë, por rreziku rritet sa më shumë kalon koha. Shteti italian garanton të drejtën e abortit deri në 90 ditët e para. Ndërsa vendosë çfarë do bësh kërko të kujdesesh për vetveten. Në qofte se vendos të mbash fëminë duhet të bësh një jetë të shëndoshë dhe të rregullt. Do të hash gjëra genuine dhe të shëndetëshme, shumë fruta, perime të freskëta, bukë, oriz, makarona, grurë. Shmangju ushqimeve të skuqura e embëlsirave. Mos u ushqe me peshk apo mish të pazier. Mundohu të bësh sa më shumë sport dhe të jesh sa më shumë aktive. Mundohu të pushosh gjatë ditës dhe të ?esh mirë gjatë natës. Mos pi duhan dhe mos pi pije alkoolike. Mos merr hapa – as edhe një aspirinë – pa folur përpara me mjekun që po të ndjek.

Dua të mbaj dhe të lind fëmijën

Çfarë ndihme më jep Italia, në qoftë se vendos të mbaj fëmijnë?

Në qoftë se ke vendosur të mbash fëmijnë, shteti italian të ndihmon të përfundosh kohën e shtatëzanisë, duke të garantuar aty ku punon, duke të dhënë ndihmë mjeksore, ndihmë ekonomike apo logistike, e në fund në qofte se je pa lejen e qëndrimit, ndalon që ti të përjashtohesh nga territori italian.

Çfarë ndihme mjeksore kam të drejtë?

Në Itali çdo grua si italjane apo e huaj, ka të drejtën për kontrollë mjeksore që sipas ligjit janë falas për periudha të veçanta të shtatëzanisë.

Nëntë muajt e shtatëzanisë ndahen në javë, e gjithsecila ka nevojë për kontrollë të veçanta për të veri?kuar gjenjden shëndetësore të gruas dhe të fëmijës.

Kontrollet më të rëndësishme janë falas (doktori i familjes mban listën ku mund të drejtoheni) Ndërsa shumë analiza të veçanta nuk janë falas dhe vihen në ngarkim të nënave të ardhshme. Bëjnë përjashtim ato analiza të veçanta që duhet të bëhen në qoftë se mjeku mendon se ka keqformime në fetus.

Në qoftë se ke më shumë se 35 vjeç, në qoftë se ke pasur një fëmijë që ka vuajtur nga sëmundje kromosomike, (keqformime), apo janë gjetur keqformime duke bërë ekografinë, doktori në përgjithësi të përshkruan analizën e amniocentezës o villocentezës, dy analiza që diagnostikojnë sëmundjet e keqformimit dhe në veçanti sindromën e DOWN.

Pasi që lind fëmija kë të drejtë për vizita të veçanta, analiza laboratorike apo veri?kime të tjera falas deri në moshën 6 vjeç.

Të gjitha këto analiza duhet të përshkruhen nga mjeku i familjes dhe duhet të bëhen në struktura shtetërore (konsultore apo spitale) ose në ato private por që janë të parivikuara me Shërbimin Mjekësor Shtetëror.

Çfarë garancish kam për sa i përket sferës së punës?

Në qoftë se ke një kontratë pune si e varur dhe ngel shtatëzanë, nuk mund të të pushojnë nga puna deri sa fëmija të mbushë një vjeç, vetëm në qoftë se ndërmmarrja për të cilën punon nuk fallimenton, ti nuk bën ndonjë gabim të rëndë në vendin e punës, apo kontrata jote ka skaduar me kohë.

Në qofte se je me barrë, ke të drejtë të marrësh leje në punë, dhe orët paguhën për të bërë visitat te mjeku apo anlizat që mjeku të ka përshkruar në recetë. Që të marrësh leje në ndërmmarrje duhet të paraqitësh recetat me datën dhe orën e visitës të bërë. Në dy muajt e fundit të shtatëzanisë e deri tre muaj pas lindjes ligji italian të jep të drejtën dhe detyrimin që të largohesh nga puna. Por ke mundësi të punosh edhe një muaj para se të lindësh duke paraqitur një çerti?këtë mjeku që provon se shtatëzanija jote është e rregullt dhe nuk paraqet probleme. Periudha që nuk punon konsiderohet si periudhe normale duke vazhduar të marrësh rrogën. Kjo e fundit jepet deri ne 80% të rrogës totale.

Nëse nuk kam një marrdhënie punë, çfarë asistence mund të kem?

Ligji italian parashikon dhënien e ndihmave per punëoret në përiudhën e shtatëzanisë. Këto ndihma jepen në format e çeqeve nga Inps-i ose nga ente të tjera previdenziale.

Nëse je e papunë ose shtëpiake – italiane ose e huaj me Kartë Qëndrimi – mund të kërkohsh një ndihmesë për periudhën e amësisë prej 258 euro në muaj për periudhën që shkon nga linda e fëmijës deri sa ky të bëhet gjashtë muajsh. Zyrat URP (Uffici Relazioni con il Pubblico – Zyra për marrëdhëniet me publikun) të ciroscrizioneve ose CAF-eve të ndryshme (Qendra për mbështetje në Fushën Fiskale)

Zyrat e Qëndrave Komunale dhe ato të CAF-it japin informacionet e duhura mbi mënyrat se si kërkoheh ndihmat dhe si merren asistencat.

Nëse nuk ke familje dhe je në kushte të rënda ekonomike – italiane apo e huaj me leje qëndrimi – mund ti drejtoheh Shërbimeve Shopqërore të Komunës për të kërkuar ndihmë e për të kërkuar një shtëpi për periudhën e shtatëzaniës dhe për periudhën mbas lindjes së fëmijës. Mund të kërkohsh gjithashtu një ndihmë ekonomike për periudhën mbas lindjes së fëmijës.

Ç farë ndodh nëse nuk kam leje qëndrimi?

Nëse je e huaj shtatëzanë dhe nuk ke lejeqëndrimi, nuk do të jesh subjekt i një dekreti debimi deri sa fëmija jot nuk ka mbushur 6 muaj. Në të njëjtën periudhë nuk mund të dëbohet as burri jot nëse bashkëjeton me ty edhe në rast se është klandestin.

Ke të drejtë të kërkohsh në Kuesturën Qëndrore lejen e qëndrimit për “Arsye shtatëzanie – motivi di gravidanza”. Për këtë arsye do të japësh të dhënat e tua, vendbanimin, do të paraqesësh 6 fotogra?, një pudhë ?skale prej 14, 62 cent, një çerti?katë të lëshuar nga një mjek i Asl-it ose nga një konsultore që provon shtatëzaniën tënde dhe datën në të cilën parashikohet lindja. Pasi të kesh marrë lejen e qëndrimit do të mund të kërkohsh rregjistrimin në shërbimin shëndetësor kombëtar që të lejon të bësh të gjitha analizat laboratorike dhe të marrësh të gjitha vizitat

speciale që parashikohen për mbrojtjen e shtatëzaniës falas e papagesë.

Ki parasysht se leja e qëndrimit për arsye shtatëzanie nuk të lejon të dalësh dhe të hysh në territorin italian, nuk të lejon as të punosh dhe sidomos nuk mund të ndërrohet në lejeqëndrimi për motive të tjera – përveç rasteve të veçanta.

Në ç mënyrë mund të rris fëmijën tim?

Fëmijën tënd mund ta rrisësh vetëm ose me një partner.

KRIJIMI I NJË FAMILJEJE

Pjesa me e madhe e jona do të donte të gjenete një shok jete me të cilin të kishte mundësi të krijonte një familje, për të ndarë kënaqësitë, përgjegjësitë dhe vështirësitë.

Për ligjin italian, familja e vërtetë, e ashtuquajtur legjitime, është ajo që bazohet në martesë, në të cilën burri dhe gruaja marrin përsipër të njëjtat detyrime dhe të njëjtat të drejta, ndaj bashkëshortit dhe ndaj fëmijëve.

Në kohët e fundit, drejtësia italiane po i jep gjithmonë e më shumë rëndësi, edhe në nivel juridik, lidhjeve të qëndrueshme, të bazuara në dashurinë reciproke dhe të mbështetur në bashkëjetesë, të çifteve të pamartuara. Flitet për atë që quhet “familje fakti” ose bashkëjetesë *more uxorio*.

Për sa i përket mbrojtjes të së drejtave të fëmijëve, ligji nuk ben dallime ndërmjet fëmijëve të lidur nga çifte të martuara nga ato të lindurit nga çifte të pamartuara, pra që bashkëjetojnë.

Me ose pa martesë, lidhja e çiftit mund të shkojë mbarë nëse të dyja palët impenjohen në mënyrë që lidhja të funksionojë sa më mirë dhe nëse të dyja palët kuptojnë se çfarë presin nga kjo lidhje. Megjithatë, duhet pasur parasysht se një fëmijë mund të sjellë gëzim dhe shumë kënaqësi, por mund të sjellë edhe shumë tension

në çdo lloj lidhje. Nëse lidhja e çiftit nuk është mjaft e fortë, raporti mund të falimentojë.

Nëse vendos të rrisësh fëmijën tënd me partnerin tënd, dhe do të konsiderosh mundësinë që të martoheni ose që të bashkëjetoni, mendohu nëse:

janë prindrit tuaj që po ju shtyjnë të martoheni;

ana ekonomike dhe ajo emocionale është e mjaftueshme për të lidhur një martesë;

dini ç'farë prisni nga njëri - tjetri dhe nga kjo lidhje;

martesa ju bën ta jetoni më mirë raportin seksual;

ai është i vetëdijshëm e i përgjegjshëm për kujdesin në fazën e rritjes së fëmijës;

je e përgatitur për të përbaluar rritjen e fëmijës vetën në rast se raporti mes jush nuk shkon mirë;

Mendohu mirë për re?eksionet e mësipërme dhe ?it për to me partnerin tënd, me një shok/shoqe ose me një pjestar të familjes.

TË RRISESË NJË FËMIJË VETËM

Marrja përsipër e rritjes së fëmijës vetëm jep mjaft kënaqësira por paraqet edhe një përgjegjësi të madhe.

Do të jetë më e thjeshtë nëse gjen dhe kërkon ndihmat e mundëshme. Bëji të ditur pjestarëve

të familjes dhe miqëve të tu që beson tek ndihma e tyre përpara se të vendosësh të bëhesh prind i vetëm (single).

Edhe me ndihmën e familjes dhe të miqëve të rrisësh një fëmijë si prind i vetëm është e vështirë. Kërkesat dhe nevojat e fëmijës ndërrojnë dhe rriten vazhdimisht po kështu edhe mundësia jote për ti kënaqur këto kërkesa.

Fëmija jot do të ketë nevojë për dashurinë tënde dhe për dedikimin tënd gjithë ditën.Do të gësh kënaqësi të pamasë në ndihmën që i jep fëmijës tënd për ta bërë një të rritur të lumtur, të pavarur dhe të përgjegjshëm. Por për këtë do të të duht maksimumi i impenjimit dhe detyra jote duhet të jetë konstante dhe e vashdueshme dhe liria jote do të ku?zohet nga kërkesat dhe nevojat e tij.

Të rrisësh një fëmijë kushton shumë. Të mbash ekonomikisht veten tënde dhe fëmijën tënd është një s?dë e vërtetë edhe në rast se ke një punë apo mbështetje nga ana e Shtetit.

Nga ana tjetër, rritja e një fëmije vetëm nuk të lejon më të pranosh kompromisa dhe të zgjedhësh një shok të gabuar. Do të thotë se do të rrisësh fëmijën tënd si të duash – me vlerat e tua, me principet e tua, me besimin tënd e duke respektuar prirjet e tij.

Posikur të mos mundem apo të mos dua të rris fëmijën tim?

Pasi të kesh lindur, ke të drejtën të zgjedhësh, brenda 10 ditëve nga lindja e fëmijës, nëse do ta njohesh atë apo jo, nëse do të marrësh përsipër rritjen e tij apo jo, apo nëse preferon t'ia lesh detyrën e rritjes institucioneve italiane në llim dhe një familjeje adoptive më vonë.

Adoptimi

Nëse ke vendosur të sjellësh në dritë fëmijën tënd, por nuk do ta mbash apo vështirësitë për ta rritur janë të papërbalueshme, ligji italian parashikon mundësinë që të mos njohësh fëminë dhe në këtë mënyrë mund të llohet një procedurë për adoptimin e fëmijës. Kjo procedurë është e sigurt dhe e fshehtë gjithashtu mundëson futjen e të miturit në një familje që e mirëpret.

Është një vendim i vështirë, por shumë gra që vendosin që fëmija e tyre të adoptohet janë të lumtura që fëmija i tyre do të rritet në një ambient familjar të shëndetshëm.

Të mos njohësh fëmijën e sapo lindur nuk është krim penal. Ligji mundohet të lehtësojë sa më shumë këtë vendim tëndin. Mjafton t'u bësh të ditur mjekve vendimin tënd para se të lindësh.

Mbi këtë veprim nuk do të njoftohet asnjë autoritet dhe çerti?kata e lindjes nuk do të ketë asnjë të dhënë tënden. Në këtë mënyrë bëhet e pamundur identifikimi jot si nënë e foshnjës. I gjithë personeli i spitalit dhe asistentët social janë të detyruar të mbajnë sekret informacionet që kanë të bëjnë me nënën e fëmijës.

Edhe në rastin se babai i fëmijës kërkon të njohë fëminë, nuk do të mundë të arrijnë të të identifikojë ty.

Pra, nëse ke vendosur që fëmija jot të adoptohet, lindja do të bëhet në mënyrë të fshehtë,

asjeri nuk do të dijë që ke lindur një fëmijë dhe që je nëna e tij.

Nuk do të jesh e detyruar të lindësh vetëm pa ndihmë mjeksore dhe nuk duhet të turpërohesh apo të fsihesh ose më keq akoma, të braktisësh fëmijën tënd në rrugë.

Dhe nëse pas lindjes ke mëdyshje apo hezitime, ke të drejtë të marrësh një periudhë për të reflektuar, për të menduar me qetësi mbi vendimin që duhet të marrësh.

Spitali do të të mbështetë duke të ofruar një asistent social që do të të informojë mbi ndihmat që mund të marrësh, si në rast të njohjes së fëmijës sinë rast të kundërt.

Nëse brenda 10 ditëve nga lindja nuk e ke njohur foshnjën, spitali njofton Gjykatën e të miturve, Gjendja civile i jep emrin dhe shtetësinë italiane të miturit.

Brenda pak ditëve, rreth 10 ditë, foshnja i jepet në birësim një familjeje adoptive që e merr në përkujdesje dhe i jep statusin e fëmijës së ligjshme.

Kujdestaria familiare – l'af?damento

Nëse je në një moment të vështirë (sëmundje, burgim, vështirësi ekonomike, edukative ecc.) dhe për këtë arsye nuk je në gjendje të përkujdesesh për fëmijën tënd, ke një mundësi tjetër përveç adoptimit; mund të japësh fëmijën tënde në kujdestari të përkohshme. Në këto raste fëmija i jepet në kujdestari familjeve të cilat mund t'i japin edukim, mbështetje ekonomike, shkollim siguri e dasiuri, elemente për të cilat fëmija ka nevojë.

Kujdestaria mund të jetë ditore ose part-time (kur është e ku? zuar në disa orë përgjatë ditës), ose me banim (kur i mituri shkon pranë një familjeje për një periudhë kohe por vazhdon të mbajë lidhjet me familjen e origjinës).

Fëmja mund të jepet në kujdestari tek persona të familjes ose pranë personave të tjerë që nuk bëjnë pjesë në familje. Shërbimet sociale në territor do të gjejnë familjet ku të besojnë fëmijën dhe në mes tyre do të zgjedhin atë më të për-

shtatshmen për fëmijën tuaj.

Kohëzgjatja e kujdestarisë është e pëkohëshme (mund të shkojë nga pak muaj deri në 2 ose 3 vjet). Të përket ty të vihesh dakort me familjen së cilës i ke besuar fëminë mbi oraret dhe ditët në të cilat mund të takosh fëmijën tënd, duhet gjithashtu të impenjohesh që periudha e vështirë që je duke jetuar të kalojë sa më shpejt.

Duhet kujtuar kujdestaria është një shërbim i përkohshëm i ndryshëm nga adoptimi i cili është i përhershëm.

Nuk dua të lind fëmijë. Çfarë mund të bëj?

Vendimi yt për të pasur apo jo një fëmijë është i lirë dhe personal.

Në qoftë se për ndonjë arsye nuk mundesh të arrish deri në fund të shtatëzanisë ligji italian të garanton lirinë e zgjedhjes.

Aborti është i parashikuar nga ligji në Itali që nga viti 1978. Të gjitha gratë e huaja, edhe pa leje qëndrimi, mund të shfrytëzojnë strukturat italiane, falas.

Ndërprerja e shtatëzanisë.

KUSH VENDOS TË ABORTOJË?

Vendimi për të abortuar paraqet gjithmonë një situatë të vështirë, madje tragjike në jetën e një gruaje, dhe asnjë grua nuk mund ta përballojë me lehtësi e pa përgjegjësi.

Arsyet më të mundshme që të shtypjnë për të dështuar janë:

- nuk ndihesh gati të bëhesh nënë
- nuk mund të përballosh ekonomikisht rritjen e fëmijës
- nuk do që të jesh një nënë e vetme pra pa partner
- nuk do që të merret vesh që je shtatëzane
- nuk do fëmijë të tjerë
- nëna jote, partneri yt, burri yt duan që ti të abortosh
- ti apo fetusi keni probleme shëndeti
- ke ngelur viktimë përdhunimi apo incesti

në qoftë se zbulon që je me barrë dhe për motive personale vendos të abortosh, ligji italian të jep mundësinë të abortosh brenda 90 ditëve (të llogaritur në bazë të ditës që do të të ?llonte cikli i fundit)

NË QOFTË SE VENDOS TË ABORTOJ ÇFARË HAPASH DUHET NDJEK?

Shteti italian garanton lirinë e abortimit vetëm brenda 90 ditëve të para nga momenti i konceptimit të fëmijës, pra nëse mendon të ndërpresësh shtatëzanimin duhet të vendosësh sa më shpejt.

Abortimi sot është i sigurtë, por rreziku zmadhohet sa më shumë kohë të kalojë.

Gjëja e parë që duhet të bësh është të ?asësh me mjekun e familjes, me një mjek në të cilin ke besim, ose me gjinekologun e konsultorit.

Sipas ligjit mjeku është i detyruar të analizojë bashkë me ju zgjidhje të tjera të ndryshme nga aborti.

Mjeku duhet të të informojë për të drejtat e tua në qoftë se vendos të mos ndërpresësh shtatëzanimin, është i detyruar të të spjegojë se ç'farë ndihme mund të të japë shteti italian në qoftë se merr vendimin ta rrisësh vetë, ose të ndihmon të kuptosh hapat që duhen bërë në qoftë se do ta japësh në adoptim. Në këtë bisedë mund të marrë pjesë edhe partneri yt.

Mjaft konsultor vënë në dispozicion të të rejavë shtatëzana asistentë social ose psikolog me të cilët është e mundur të dskutohet mbi zgjedhjet e mundshme, mbi mënyrat se si të zgjithen probleme e vështirësi ekonomike, sociale, familjare apo shëndetësore.

Bëhet fjalë gjithmonë për një propozim që nuk është kurrë një detyrim, çdo bisedë dhe vendim do të ngelen sekret, si emri yt si ai i babait të fëmijës.

Nje bisedë me një konsulent mund të të shërbejë shumë në këto momente kritike, duke të qartësuar idetë rreth vendimit që duhet të marrësh, sidomos kur je e detyruar të mohosh një fëmijë që e dëshiron.

Konsulenti do të bisedojë me ty mbi arsyet që

të shtypnë të ndërpresësh shtatëzanine, do të kërkojë të të ndihmojë të shqyrtosh shkaqet e këtij vendimi, do të të ndihmojë që të kuptosh të drejtat e tua si nënë dhe si punëtoare, e do të të japë të gjithë ndihmën e duhur si para ashtu dhe mbas lindjes.

Në fund të bisedës ligji parashikon që mjeku të të lërë të mendosh për një kohë që nuk kalon 7 ditët, duhet të të lëshojë gjithashtu edhe një çerti?katë që provon bisedën e zhvilluar mes jush. Këto ditë i lihen gruas për të menduar dhe re?ektuar mbi vendimin që merr, gjë që nuk përjashton vendimin mbi ndërprerjen e shtatëzanisë.

Në qoftë se mjeku e shih të arsyeshme, duhet të lëshojë një çerti?katë ku shkrua "urgent", në këtë rast mund të abortosh edhe pa pritur këto 7 ditë.

ÇFARË DUHET TË BËJ NË QOFTË SE JAM MINORENE?

Në qoftë se je minorene dhe mund të marrësh këtë vendim bashkë me prindrit e tu, atëherë duhet të shkosh tek mjeku dhe të ?rmosësh çerti?katën bashkë me to.

Në të kundërt duhet të drejtohesh tek konsultori më i afërt.

Aty përgjegjësi i konsultorit do të vihet në kontakt me Gjykatën e të Miturve ku do të caktohet një gjygtar që do emërohet si tutori yt dhe do të ?rmosë në vend të prindërve duke aprovuar operacionin.

Në qoftë se shtatëzania vë në rrezik shëndetin e nënës, ajo mund të ndërpritete edhe pas 90 ditëve. E njëjta gjë ndodh edhe në rastet kur fëmija paraqet anomali që ndikojnë rëndë në gjendjen ?zike dhe psikologjike të nënës.

Në rast abortimi, pas 90 ditëve të para, ndërprerja quhet terapike (abort terapik).

Do të bësh të gjitha analizat dhe kontrollet që mjeku të pershkruan dhe mjeku vet merr përgjegjësinë e operacionit për dështim.

KU MUND TË BËJ OPERACIONIN?

Me çerti?katën e mjekut mund të ?ksosh datën ndërprerjen e shtatëzanisë në një datë që kalon

7 ditët e medimitit. Kjo datë mund të merret në spital ose në një klinikë private të autorizuar nga bashkia. Edhe pse është më mirë që operacioni të bëhet sa më shpejt, për arsye burakrati-ke ndodh që në shumicën e rasteve operacionet të bëhen në dhjetë ditët e fundit të 90 ditëshit.

Kij parasysh që ASL-i yt ka për detyrë që të të garantojë të drejtën e dështimit brenda kohës së parashikuar nga ligji italian (90 ditë), ose ka për detyrë të të vërë në kontakt me një strukturë që është në gjendje të të operojë.

ÇFARË MUND TË PRES NGA OPERACIONI ?

Në Itali ndërprerja e vullnetshme e shtatëzanisë bëhet nëpërmjet operacionit kirurgjik, edhe pse shkenca ka ecur përpara dhe ka gjetur mënyra të ndryshme dhe të reja, më pak traumatike për gruan, si për shembull mënyra farmakologjike që përdoret në disa vende të komunitetit evrop-jan, kjo mënyrë është duke u provuar edhe në disa qytete të italisë.

Metoda më e përdorur është ajo *isterucione*, që parashikon thithjen e përbërjes së mitrës duke e pasuar me një pastrim të kujdeshëm të mureve të mitrës.

Operacioni zgjat 20 minuta. Kthimi në shtëpi bëhet pas tetë orëve ose ditën e nesërme pas operacionit, varet nga spitalet.

Çdo spital ka një protokoll për sa i përket narkozës. Disa përdorin narkozën e pjesëshme, disa atë të përgjithëshme.

Normalisht në abortin kirurgjik është e këshillueshme anestesia e pjesëshme, sepse sjell më pak komplikime, por nga ana tjetër në këtë mënyrë gruaja «asiston » në operacion dhe kjo është mjaft e vështirë.

Zakonisht një vizitë kontrolli duhet bërë pas dy javësh nga momenti i operacionit, që shërben edhe si terapi për të vendosur metodat anti-konceptive. Shpesh vetë spitali i jep gruas pilulën anti-konceptive, të cilën duhet ta marrë në ditën e operacionit (kjo konsiderohet si dita e pare e ciklit të periodave).