

Kapitulli 16

Shtatzënia e paplanifikuar: Të zbulosh se je shtatzënë dhe të vendosësh c'të bësh.

Ju mendoni se jeni shtatzënë dhe nuk jeni e sigurt nëse doni të jeni. Pavarësisht nëse je 15 ose 45 vjeç, në keni fëmijë ose s'keni qenë kurrë më parë shtatzënë, mund të ndjeheni vetëm kur ju duhet të merrni një vendim të madh. Në këtë proces, ne kemi të drejtë të na jepet çdo mbështetje dhe këshillë për të cilën kemi nevojë, si dhe të drejtën për të marrë vendimet tona. Ne kemi të drejtën ligjore për të ndërprerë një shtatzëni, ashtu si dhe atë për ta çuar atë deri në fund.

Hapat e para

Së pari, ju duhet të zbuloni nëse jeni apo jo shtatzënë. Nëse dyshoni se jeni shtatzënë, por nuk keni kryer analizën, mos shkoni me hamendje se jeni shtatzënë. Nëse nuk doni të mbesni shtatzënë, vazhdoni të pini kokrrat kontraceptive kur bëni seks. Edhe nëse ju bëni seks pa shkuar gjithmonë "deri në fund" (pa penetrim), prapë ekziston mundësia që të mbeteni shtatzënë nëse sperma e burrit ka rënë në hyrjen e vaginës.

Shenjat e hershme të shtatzënisë

Shenjat e hershme të shtatzënisë mund të përfshijnë, por pa u kufizuar vetëm me:

- Një mungesë të menstruacioneve
- Një menstruacion më i paktë dhe më i shkurtër se zakonisht
- Forcim ose zmadhim i gjirit, ndjeshmëri e shtuar e thithave
- Urinim i shpeshtë
- Lodhje
- Të përzjera dhe/ose të vjella
- Ndjenja e fryrjes, ose ngërçe.
- Shtim ose pakësim të oreksit
- Të ndjerit më emotiv

Nëse dyshoni se keni mbetur shtatzënë, ne ju sugjerojmë që brenda 24 orëve të kujdeseni për t'iu nënshtruar një analize shtatzënie. Konfirmimi i hershëm i shtatzënisë do t'iu japë më shumë mundësi zgjedhjeje. Ju do të keni më shumë kohë për të marrë vendime, për të shfrytëzuar shërbimet mjekësore dhe për të zgjedhur njerëzit e duhur me të cilët mund të flisni rreth shtatzënisë.

Llojet e analizave për shtatzëni

Të gjitha analizat për shtatzëni zbulojnë praninë e hormonit të quajtur gonadotropina korionike (HCG). Gjatë shtatzënisë, në fillim HCG sekretohet në gjak; pak më vonë, ai mund të zbulohet edhe në urinë. Ekzistojnë disa analiza që zbulojnë nëse jeni shtatzënë apo jo; ato bazohen në zbulimin e HCG si në gjak ashtu edhe në urinën tuaj.

Shumica e klinikave shëndetësore tani përdorin analizat e urinës që mund të zbulojnë HCG pas 10 ditëve dhe pothuajse gjithmonë pas 14 ditëve nga dita e konceptimit.

Nëse keni mundësi, ju mund të zgjidhni kryerjen e analizës së urinës në shtëpi. Kërko për një analizë me instruksione të qarta dhe të lehta për t'u ndjekur. Për të marrë një rezultat të saktë është e rëndësishme që ju të ndiqni rigorozisht instruksionet. Kjo do të thotë që ju të masni me kujdes kohën për disa hallka që kërkojnë një kohë-pritje të përcaktuar; dikush mund t'iu ndihmojë të masni kohën. Është e këshillueshme që të blini një pako me dy analiza sepse mund t'iu duhet ta përsërisni atë për të konfirmuar

një rezultat pozitiv, ose ta përsërisni pak ditë apo javë më vonë, nëse rezultati i parë është negativ ose i paqartë. Duhet të jesh e kujdesshme kur analiza del negative dhe mendon se nuk je shtatzënë. Rezultati mund të dalë negativ sepse analiza nuk është kryer në rregull, ose është kryer më herët sesa zbulimi i pranisë së HCG në urinë. Nëse rezultatet e analizës së shtatzënisë janë negativ dhe ju nuk keni menstruacione, kërkoni të vizitohesh nga një mjek. Për shumë gra, hapi tjetër do të jetë ekzaminimi i pelvisit, i cili do të konfirmojë nëse jeni shtatzënë dhe nëse po, do të vlerësojë prej sa kohe jeni shtatzënë. Me t'u konfirmuar shtatzënia juaj, do t'iu nevojitet kohë për t'u përshtatur me këtë lajm. Shtatzënia për shumë gra është një periudhë kohe e rëndësishme që të ndryshon jetën. Ju mund të mos ndjeheni ashtu siç e keni përfytyruar, ose ashtu siç mendohet se një grua shtatzënë ndjehet. Ju mund të ndjeheni emocionalisht dhe shpirtërisht e papërgatitur për të përballuar ndryshimet fizike të shtatzënisë. Besoni në veten tuaj dhe në ndjenjat që mund të keni. Ju mund të zbuloni çfarë është më e mira për ju. Periudhat e qeta të reflektimit, bisedat me miqtë dhe të afërmit e besuar, të folurit me një këshillues, të shkruarit, dëgjimi i muzikës - ka shumë mënyra për të kaluar këtë situatë. Hapi tjetër është marrja e një vendimi nëse do abortoni apo do vazhdoni ta mbani shtatzëninë dhe rritur vetë fëmijën ose rritja nga një prind tjetër. Në këtë pikë ju mund të ndjeni trysni sociale dhe të ndiheni e pikëlluar sepse shtatzënia juaj nuk është siç e kishit parashikuar se do të ishte. Gjithashtu trupi juaj është nën ndryshime hormonale që ndikojnë në pikpamjet tuaja.

Aborti

Koha më e sigurt, më e lehtë dhe më e mundshme për të bërë një abort është brenda tre muajve të parë të shtatzënisë. Nëse e merrni në konsideratë abortin, mund të gjeni informacion më të hollësishëm në kapitullin Aborti. Nëse keni vendosur ta çoni shtatzëninë deri në fund, ju mund të zgjidhni të bëni vetë prindin, ta lini të adoptohet nga një familje tjetër, ose të kujdesen për fëmijën tuaj ndërsa ju vendosni si do të vazhdoni më tej. Teksa vrisni mendjen nëse doni apo jo të bëheni prind, ju lutem shihni hyrjen e Pjesës së tretë, Shëndeti seksual dhe kontrolli mbi fertilitetin tonë. Të qenit prind është një vendim që të ndryshon jetën.

Kujdesi informal

Gjatë gjithë historisë, ndarja e kujdesit për fëmijën me të afërmit dhe miqtë ka bërë që të gjithë fëmijët e një komuniteti të kenë një shans për tu rritur. Megjithatë kjo lloj kujdesje nuk ka bazë ligjore, mund t'i japë fëmijës suaj një shans më të mirë për të marrë një kujdes të vazhdueshëm, dashuri dhe mbështetje që janë shumë të rëndësishme në procesin e zhvillimit të tij apo të saj.

Kujdesi formal

Nëse merrni në konsideratë kujdesin formal si mundësi zgjedhjeje, ju duhet të jeni e ndërgjegjshme se të qenit pjesë e një sistemi të madh e impersonal paraqet rreziqe si për ty ashtu dhe për fëmijën tënd. Qëndrimi në sistemin e kujdesit formal për një kohë të zgjatur nuk është në interesin e fëmijës suaj. Fëmijët të cilët kalojnë shumë vite nën kujdesin formal shpesh përfundojnë duke u zhvendosur nga një vend në tjetrin. Fëmijët të cilët kalojnë shumë vite nën kujdesin formal shpesh përfundojnë duke u zhvendosur nga një vend në tjetrin.

Birësimi

Ju mund të vendosni të çoni shtatzëninë deri në fund dhe ta jepni fëmijnë në birësim në një familje tjetër. Një plan birësimi i menduar e i hartuar me një këshillues birësimi - së bashku me një sistem mbështetës të fortë - mund ta bëjë këtë një eksperiencë që sjell paqe, duke ditur se kjo është mundësia më e mirë për ju dhe fëmijën tuaj. Pas birësimit ti do të vazhdosh jetën tënde, ndërkohë që jeta e familjes që do adaptojë fëmijnë mund të ndikohet nga ky vendim.

Këshillimi

Këshillimi luan një rol të rëndësishëm në hartimin e një plani birësimi të menduar. Ju duhet të kërkonti një këshillues birësimi të trajnuar i cili kupton të gjitha çështjet që janë unike për birësim. Qoftë kur ju keni gjetur këshilluesen tuaj apo po punoni me dikë nëpërmjet një agjencie birësimi, roli i tij është t'iu ndihmojë të kuptoni dhe të hulumtoni zgjedhjet që keni. Më pas ju do të jeni i aftë të qartësoni nëse do të vazhdoni me procesin e birësimit dhe nëse po, cili do të jetë plani i birësimit më i mirë për ju. Një këshilluese duhet t'iu shpjegojë nivelet e ndryshme të birësimit të hapur dhe influencën emocionale mbi ju dhe fëmijën tuaj. Në dhjetë vitet e fundit kanë ndodhur shumë ndryshime në birësimin multiracial. Sigurohu që këshilluesja juaj të jetë njeri me eksperiencë dhe në kontakt të vazhdueshëm me këto çështje.

Përgatitja për lindje

Në zgjedhjen e llojit të kujdesjes që do të merrni gjatë shtatzënisë, ne ju rekomandojmë një mami, meqenëse ajo është e aftë t'iu japë mbështetjen emocionale dhe t'iu plotësojë nevojat tuaja, ashtu si dhe t'iu sigurojë kujdes të vazhdueshëm paralindjeje dhe gjatë lindjes. Kur i afroheni kohës që do të lindni, është e rëndësishme të mendoni se si doni të jetë kjo eksperiencë. Nëse lindni në spital, disa nga gjërat që do të merrni në konsideratë janë:

- Doni të qëndroni në një pavion të maternitetit ose diku tjetër ku kontaktet me nënat e tjera dhe bebet do të jetë i kufizuar?
- Doni që bebja juaj të jetë në një dhomë me ju ku ju të jeni përgjegjse për kujdesjen dhe ushqyerjen e tij apo doni që stafi i infermjereve të kujdeset më shumë? Ju mund të zgjidhni të bëni më shumë ose më pak, si të dëshironi.
- Sa kontakte me fëmijën tuaj do të doje të kishin prindi/ërit birësues ndërsa ju jeni në spital? Kjo do të jetë mundësia juaj të qëndroni me fëmijën dhe t'i leni lamtumirën. Ky proces mund të jetë i ndërlikuar nga prania e familjes birësuese, meqenëse ata do të jenë në një gjendje mentale të ndryshme nga ju. Ju duhet të jeni të kujdesshme në lënie e byzylykut të identitetit, i cili do t'iu sigurojë atyre një kontakt të pakufizuar me fëmijën tuaj.
- A doni që fëmijën tuaj ta ushqeheni më gjë apo me shishe? Ndërsa kulloshtra (qumështi i parë i nënës) është e rëndësishme për fëmijën tuaj, dhënia gjë mund të jetë e dhimbshme emocionalisht për ju. Ardhja e gjirit dhe mospasja e fëmijës për ta ushqyer mund të bëjë që ju ta rimerrni fizikisht veten më me vështirësi.
- Nëse lindni një djalë, ju mund të doni të vlerësoni të metat dhe të mirat e cirkumcizios. Ju keni të drejtë ta bëni këtë dhe të merrni çdo lloj vendimi tjetër që lidhet me shëndetin derisa të vijë koha e heqjes dorë nga kjo e drejtë. Ky ndryshim do të ndodhë kur ju të firmosni letrat e birësimit të përcaktuara sipas ligjeve të shtetit ku ju keni lindur këtë fëmijë.
- A keni kujtime të fëmijës tuaj që do të doni t'i mbani, siç është kopja e gjurmës së shputës së këmbës së fëmijës, fotografi, flokë ose byzylyku i identifikimit?

· Disa agjenci birësimi do t'iu parashtrajnë mundësinë e lënies së fëmijës direkt në familjen birësuese.

Fotografitë e kësaj ngjarjeje mund të ruhen kështu që çdo njeri mund të shikojë se sa dashuri solli ky rast.

· Ju do të jeni përgjegjëse e mbushjes së çertifikatës së lindjes dhe e vënies së emrit të fëmijës.

Pasi ju e keni dhënë fëmijën dhe jeni kthyer në shtëpi, do të përjetoni përshtatjen psikologjike dhe emotive me gjendjen e të qenit jo shtatzënë, ashtu si gjithë gratë e tjera. Megjithatë, këto ndryshime mund të jenë më të vështira sepse ju vuani dhe për humbjen e fëmijës. Ju mund të përjetoni edhe depresionin pas lindjes. Kjo është koha kur duhet të flisni me njerëzit e sistemit tuaj mbështetës. Këshilluesi juaj, njerëzit në agjencinë e birësimit ose nënat e tjera do të kuptojnë vendimet e marra nga ju dhe ndikimin e tyre. Është e rëndësishme të mos e izolosh veten dhe të kujdesesh për mirëqënien emocionale dhe fizike ndërsa rimëkëmbesh.

Tani që keni zgjedhur

Tashmë që keni zgjedhur rrugën është e rëndësishme ta merrni me të mirë veten tuaj. Ju keni përshkruar një udhëtim të vështirë deri në arritjen e këtij vendimi, i cili do t'iu ndjekë deri në fund të jetës. Cilëndo rrugë që do të ndiqnit, ju do të ndiheshit keq për atë rrugë që nuk e morët. Për shumicën e grave, keqardhja është pjesë e procesit të vendim-marrjes. Keqardhje për vendimin e marrë nuk do të thotë domosdoshmërisht se ju keni gabuar por se e ndjeni humbjen, humbjen e shtatzënisë dhe të pushtetit të saj, humbjen e fëmijës që ia dhatë një familjeje tjetër, humbjen e jetës që kishit përpara se të bëheshit prind. Ki parasysh se ju keni nevojë për ndihmë gjatë kësaj kohe.

Distributor for Albania:

Aleanca Gjimore për Zhvillim

P.O. Box 2418

Rruga "Abdyl Frashëri" P. 10 Shkalla 1 Apt. 3

Tiranë, Shqipëri

Tel/Fax 355.42.55514/55515

www.gadc-al.org