

Çiftet  
Mbroytja nga  
shtatzënia

Të drejtat

HIV

Shtatzënia



# Përmbajtja

Organet gjenitale të femrës	2
Organet gjenitale të mashkullit	4
Mbrojtja nga shtatzënia	5
Të drejtat e juaja	13
Sëmundjet të cilat përhapen me anë të kontaktit seksual	14
Virusi i sidës	16
Shtatzënia	18
Ndërprerja e shtatzënisë (Aborti)	20

Mënyra e përdorimit të mjeteve kontraceptive, shtatzënia, mënyra se si flitet për seksualitetin dhe vetë përjetimi i lindjes ndryshon nga vendi në vend.

Kjo broshurë u dedikohet juve, femra të vendeve të tjera që keni migruar këtu në Zvicër.

Ne dëshirojmë që kjo broshurë t'ju njohi më mirë me përvojën e këtushme, si dhe veçanërisht t'ju ndihmojë për të zgjedhur momentin më të përshtatshëm për një shtatzëni të re, të cilën e gjithë familja do ta përjetojë në kushte sa më të mira.

Në Zvicër ka kudo qendra të këshillimit për planifikimin familjar dhe mbrojtjen nga virusi i sidës. Aty edhe mund të bisedoni dhe të informoheni.

Një listë complete me adresa të ndryshme gjendet në internet, në faqen **[www.isis-info.ch](http://www.isis-info.ch)**

**isis-info.ch**  
SEXUELLE GESUNDHEIT SANTE SEXUELLE SALUTE SESSUALE



# Organet gjentiale të femrës

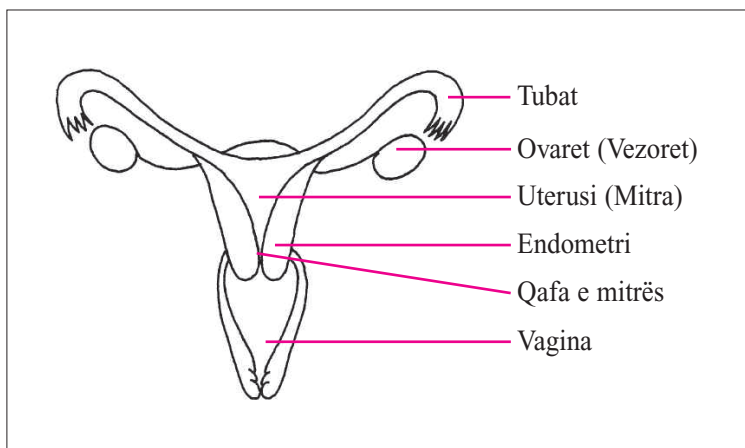
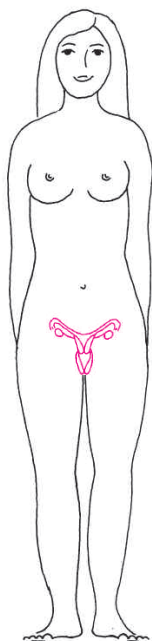
Organi gjentjal i jashtëm femror quhet **vulvë**. Vulva përbëhet nga dy buzë të mëdha që gjenden në pjesën e jashtme e dy të vogla që gjenden brenda. Në mbrendësi të buzëve të vogla gjindet hyrja e vaginës dhe e uretrës (kanalit urinor) e cila shërben për nxjerrjen e urinës nga mëshikëza e urinës jashtë. Mbi qarjen e vaginës gjindet **klitorisi** i cili luan rol të rëndësishëm në kënaqësinë seksuale të femrës.

## Vagina

Është një kanal me gjatësi prej 7 deri më 10 cm i cili mund të zgjerohet dhe të ngushtohet. Në këtë kanal depërton penisi (organi seksual mashkullor) gjatë marrëdhënieve seksuale. Vagina zgjerohet për ta lënë foshnjën të kalojë gjatë lindjes, si dhe e mundëson rrjedhjen e gjakut menstrual. Dëshira seksuale provokon lëngun vaginal i cili e ndihmon depërtimin e penisit në vaginë.

## Hymen (cipa e vajzërisë)

Hymeni është një cipë e hollë e cila ndodhet në hyrje të vaginës te femra e virgjër. Forma e hymenit ndryshon prej femrës në femër. Nganjëherë edhe nuk ekziston fare. Qarja e hymenit apo pëlçitja e tij nga marrëdhënia e parë seksuale përcillet me gjakderdhje, por jo te të gjitha femrat.



## Uterusi (mitra, ani)

Është hapësira ku zhvillohet fëmija (beba). Mitra mund të krahasohet me dardhën, pjesa e ngushtë e së cilës është e kthyer poshtë. Në fund të vaginës gjatë çdo cikli menstrual zhvillohet një lloj lëngu që trashet (mukoze) i quajtur **endometër**. Kur fillon shtatzënia, endometri e formon një fole ku do të zhvillohet embrioni. Nëse kjo nuk ndodh, në fund të ciklit menstrual, endometri tërheqet dhe si pasojë e kësaj vijnë menstruacionet.

Pjesa e poshtme e cila e prekë vaginën është **qafa e mitrës**. Ajo ka një vrimëz që lejon kalimin e spermatozoideve dhe gjakut menstrual. Gjatë lindjes, qafa e mitrës dhe vagina hapen për ta lejuar foshnjen të kalojë (dalë nga mitra).

## Ovaret apo vezoret

Këto janë organe çifte që kanë madhësinë dhe formen e bajameve, apo të arrës. Ato i luajnë dy role:

- ◆ Në prodhimin e hormoneve seksuale të femrës, të cilat hormone e rregullojnë ciklin menstrual.
- ◆ Një herë në muaj e mundësojnë pjekjen e vezores (procesi i ovulimit).

## Tubat uterine (vëzëpërquesit)

Këto kanë formen e gypit me gjatësi 10-15 cm. Shërbejnë për përquarjen e vezës që del nga vezoret gjer te mitra. Fekondimi i vezës me spermatozoid bëhet në vëzëpërques prej nga pastaj veza e fekunduar zbret në mitër ku zhvillohet embrioni (fëmija).

## Cikli i femrës menstruacioni

Është periudha kohore nga dita e parë e menstruacioneve deri në ditën e parë të menstruacioneve të ardhshme. Kjo periudhë kohore zakonisht zgjatë prej 21 deri 35 ditë. Cikli fillon zakonisht në moshën 11-15 vjeçare, dhe mbaron në menopauzë rreth moshës 45-55 vjeçare.

Gjatë çdo cikli, gruaja përgatitet për një shtatzënësi eventuale me zhvillimin e endometrit. Dalja e vezës ndodh 15 ditë para se të lajmërohet gjakderdhja e ardhshme. Nëse gruaja në këtë periudhë kohore ka marrëdhënie seksuale atëherë ajo mund të mbetet shtatzënë.

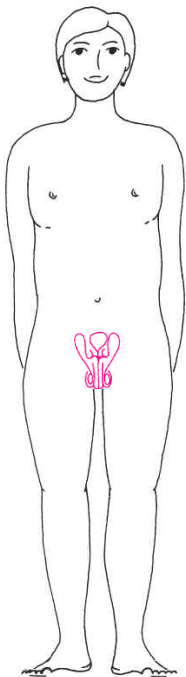
Dalja e vezës asnjëherë nuk ndodhë në të njejtën kohë, prandaj nuk mundemi të bazohemi në këtë shenjë, në mënyrë që të mbrohemi nga një shtatzëni të padëshiruar.

## Gjatë periudhës së menstruacioneve

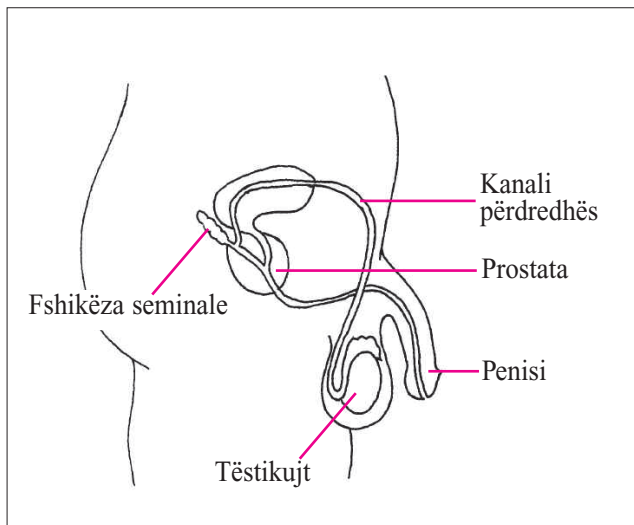
...femra mund të lahet, të bëjë dush dhe t'i lajë flokët. Ajo mund të bëjë edhe sport ose të notojë pasi ta ketë vendosur tamponin.

...

# Organet gjentiale të mashkullit



Pjesa e jashtme e organit gjentilë mashkullor përbëhet nga penisi dhe testikujt. Në mbrendësi gjinden kanalet e farës (spermatozoideve), fshikëza seminale dhe prostata.



## Tëstikujt

Testikujt janë gjëndrra seksuale mashkullore të cilat kanë dy funksione:

- ◆ Të prodhojnë në mënyrë të vazhdueshme nga moshja e pubertetit e deri në vdekje SPERMATOZOIDE - (farën mashkullore)
- ◆ Të prodhojnë hormonin specifik mashkullor testosteronin.

Nga çdo testikull lidhet një kanal (kanali përdredhës) i cili i përcjell spermatozoidët deri në penis.

## Penisi

E mundëson kalimin e urinës dhe spermës. Nën ndikimin e epshit seksual penisi forcohet. Ky ereksion, i cili shkaktohet nga rritja e qarkullimit të gjakut, e mundëson futjen e penisit në vaginë.

## Sperma (ejakulimi)

Sperma përbëhet nga spermatozoidët, një lëngu të prodhuar nga prostata dhe nga fshikëza seminale. Ejakulimi është derdhja që del nga koka e penisit hove -hove.

## Me rëndësi !

Gjatë ereksionit penisi sekretion një pikë të vogël lëngu që mund të përmbajë spermatozoide. Kjo do të thotë që metoda e tërheqjes në çastin e fundit gjatë marrëdhënies seksuale nuk është një metodë e sigurtë e mbrojtjes nga shtatzënia. Për këtë arsye para çdo marrëdhënie seksuale duhet të përdoret prezervativi.

# Mbrojtja nga shtatzënia

Metodë ideale për t'u mbrojtur nga shtatzënia nuk ekziston. Për këtë arsye është më rëndësi që të vendosni vetë për metodën e cila ju konvenon më së shumti dhe që u përgjigjet nevojave tuaja. Në këtë broshurë mund të gjeni një prezantim të shkurtër ku informoheni për të gjitha llojet e mundshme të mbrojtjes nga shtatzënia që zbatohen në Zvicër; për efikasitetin e tyre, për çmimin si dhe mundësitë e furnizimit me to. Për sqarime më të hollësishme drejtohuni në një qendër për planifikimin familjar (falas) ose te mjeku shtëpiak. Shkruani pyetjet që doni t'i parashtroni dhe caktojini një takim.

## Rrethi vaginal

Është një rreth elastik i cili vendoset në vaginë që përmban dy hormone të ngjashme me ato që i prodhon femra.

- ◆ Rrethi vendoset ditën e parë të menstruacioneve dhe tërhiqet të njëjtën ditë tri javë më vonë.
- ◆ Një pauzë parashihet pas tri jave gjatë së cilës vijnë menstruacionet; në këtë mënyrë siguria është e garantuar.
- ◆ Pas shtatë ditëve duhet vendosur një rreth tjetër.
- ◆ Kujdes : pauza nuk duhet të zgjasë më shumë se shtatë ditë.

**Ku mund ta gjeni ?** Në farmaci, me udhëzim të mjekut.

**Sa kushton ?** Afërsisht 21 - 25 franga.

## Patchi i lëkurës

Është një mjet kontracepcioni (i mbrojtjes nga shtatzënia) i cili përmban dy hormone të ngjashme me ato që prodhon femra. Shitet në një ambalazhë që përmban 3 patche të cilat ngjiten mbi lëkurë, një herë në javë.

- ◆ Me patch duhet pushuar pas 3 jave. Menstruacionet vijnë gjatë kësaj pauze, mbrojtja nga shtatzënia është e garantuar.
- ◆ Duhet ta veni një patch pas 7 ditëve.
- ◆ Kujdes: pauza nuk duhet zgjatur kurrë.

**Ku mund ta gjeni ?** Në farmaci, me udhëzim të mjekut.

**Sa kushton ?** Afërsisht 21 - 25 franga.

## Pilula estro-progjestative

Pilula (hapat) është një mjet hormonal për mbrojtjen kundër shtatzënisë. Bën shumë efekt nëse mirret rregullisht çdo ditë në të njëjtën kohë. Në rast harrese prej më shumë se 12 orësh, mbrojtja nga shtatzënia nuk është e garantuar.

- ◆ Një pauzë prej 7 (apo 6) ditësh duhet marrë parasysh pas 21 (apo 22) hapave. (Ekzistojnë disa lloje të hapave që mund të merren pa ndërprerje). Menstruacionet vijnë gjatë pauzës. Mbrojtja nga shtatzënia është e garantuar gjatë pauzës.
- ◆ Kujdes: pauza nuk duhet të zgjatet kurrë.

**Ku mund ta gjeni ?** Në farmaci, me udhëzim të mjekut.

**Sa kushton ?** Afërsisht 12 - 20 franga.

## Pilula progjestative

- ◆ Pasi të mbarohet një ambalazhë, vazhdoni menjëherë me ambalazhën e re pa bërë pauzë edhe nëse keni gjakderdhje.
- ◆ Menstruacionet mund të pakësohen, të rregullohen ose të mos vijnë fare.
- ◆ Kjo pilulë mund të përdoret edhe nga nënat që kanë fëmijë në gji.
- ◆ Nëse e harroni pilulën më shumë se 12 orë, mbrojtja nga shtatzënia nuk është e garantuar.

**Ku mund ta gjeni ?** Në farmaci, me udhëzim të mjekut.

**Sa kushton ?** 15 franga për një muaj.

## Spiralja DIU

Spiralja është një gjësend (objekt) plastik i vogël me gjatësi 2.5 - 3.5 cm, i cili është i mbështjellur me një tel të hollë bakri ose me një progjesteron. Spiralen e vë mjeku në mitër. Me ndihmën e një fije të najllonit të ngjitur për te, mjeku ose mjekja e nxjerrin spiralen me lehtësi.

- ◆ Zëvendësimi i spiraleve me progjesteron bëhet një herë në 5 vite.
- ◆ Zëvendësimi i spiraleve me tel bakri bëhet një herë në 3 ose 5 vite.
- ◆ Spiralja u propozohet dhe është metodë e mirë e mbrojtjes sidomos për gratë të cilat kanë lindur (kanë fëmijë).
- ◆ Konsultoni mjekun në rast se jeni të shqetësuar, nëse keni infektim, dhembje jo të zakonshme, apo në rast mungese të menstruacioneve.
- ◆ Vendosja dhe tërheqja e spirales bëhet gjatë një vizite të gjinekologu apo gjinekologjia.

**Ku mund ta gjeni ?** Në farmaci, me udhëzim të mjekut.

**Sa kushton ?** Vendosja apo tërheqja e spirales nga gjinekologu apo gjinekologjia kushton 80 deri në 250 franga.



## Injeksione 3 mujore

Këto injeksione mirren te mjeku apo gjinekologu çdo 12 javë.

- ◆ Marrja e këtyre injeksioneve mund të shkaktojë çrregullime apo ndërprerje të menstruacioneve.
- ◆ Me ndërprerjen e marrjes së injeksionit 3 mujor gjakderdhja dhe frytësimi (mbetja sërish shtatëzënë) rregullohen spontanisht. Kjo megjithatë mund të zgjasë disa muaj.

**Ku mund ta gjeni ?** Në farmaci, me udhëzim të mjekut.

**Sa kushton ?** 35 franga për produktin pa injeksion (duhat t'ia shtoni çmimin e vizitës te mjeku).

## Implanti hormonal

Implanti që vendoset nën lëkurë vihet dhe hiqet nga gjinekologu me anestezi lokale. Ai është efikas gjatë një periudhe 3 vjeçare dhe efekti i saj fillon 8 orë pas vendosjes.

- ◆ Është një shkop i vogël plastik që përmban një hormon me pro-gjesteron. Ai vendoset nga gjinekologu drejtpërdrejt nën lëkurë, në pjesën e brendshme të krahut. Ai është pothuajse i padukshëm, por mund ta ndjeni nën lëkurë.
- ◆ Implanti mund të provokojë menstruacione të çrregullta, ose mosardhjen e tyre.
- ◆ Menjëherë pas heqjes së implantit, gruaja mund të mbetet shtatëzënë.

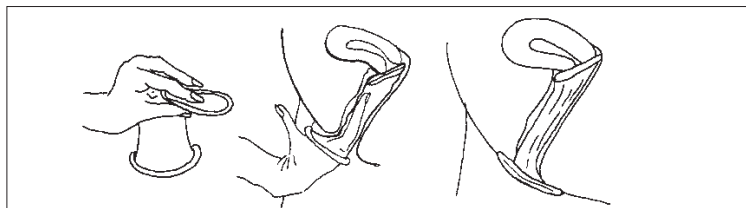
**Ku mund ta gjeni ?** Në farmaci, me udhëzim të mjekut.

**Sa kushton ?** 330 franga për produktin plus vendosja dhe tërheqja te gjinekologu.

## Prezervativi për femra

Është një membranë e hollë plastike e cila vendoset në murin e vaginës: Mund të vendoset disa ore para marrëdhënies seksuale.

Përdoreni gjatë çdo marrëdhënie seksuale para penetrimit.



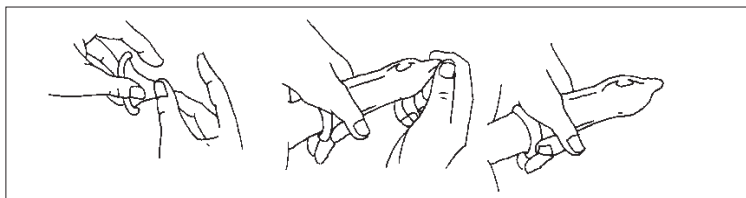
**Ku mund ta gjeni ?** Prezervativi femror blihet në barnatore.

**Sa kushton ?** Afërsisht 10 franga për tri copë.

## Kondomi (prezervativi)

Prezervativi, pariseri ose goma. Në treg gjinden me emra dhe modele të ndryshme. Prezervativët me shenjë "OK", "CE", "MD" janë të sigurtë.

- ◆ Prezervativët është mirë që të përdoren gjatë çdo marrëdhënie seksuale, pra edhe gjatë menstruacioneve.
- ◆ Nëse kondomi dëmtohet gjatë kontaktit seksual apo mbetet brenda në vaginë, që të pengohet shtatzënia e padëshirueshme duhet të mirret **pilula urgjente**.
- ◆ Për personat që janë alergjikë ndaj lateksit ekzistojnë prezervativë të përbërë nga poliuretani.



**Ku mund të blihen ?** Kondomi blihet pa udhëzim në barnatore dhe në shumicën e dyqaneve të mëdha.

**Sa kushton ?** Afërsisht 0.50 franga, për modelet e zakonshme 2 franga.

**Prezervativi mashkullor është i vetmi mjet kontraceptiv i cili mbron nga sëmundjet ngjitëse seksuale dhe nga sida.**

## Pilula urgjente

Ndryshe thirret „pilula e së nesërme“ dhe aplikohet në raste urgjente. Përdoret për ta penguar një shtatzëni të paplanifikuar:

- ◆ Kur kondomi pëlçet, ose rrëshqet
- ◆ Kur harrohet të mirret pilula para një marrëdhënie seksuale
- ◆ Pas një marrëdhënie seksuale pa mbrojtje, po ashtu edhe pas një dhunimi.
- ◆ Nëse janë përdorur metoda të pasigurta për mbrojtje nga shtatzënia

Pilula urgjente mirret sa më shpejtë që është e mundur, por më se largu 72 orë apo 3 ditë pas marrëdhënies seksuale të pa mbrojtur.

**Ku gjindet ?** Në barnatore pa udhëzim mjeku për personat me më shumë se 16 vjeç. Mund t'i kontaktoni gjithashtu shërbimet urgjente, spitalet, mjekun tuaj, qendrën e planifikimit familjar.

**Sa kushton ?** Afërsisht 12 - 30 franga.

## Spermicidi me benzalkonium

Spermicidi është materie kimike i cili i shkatërron spermatozoidët (farën). Këto materie i bëjnë spermatozoidet të paafta për mbarësim. Vendoset në fund të vaginës para marrëdhënies seksuale. Spermicidi ka vetëm efikasitet lokal.

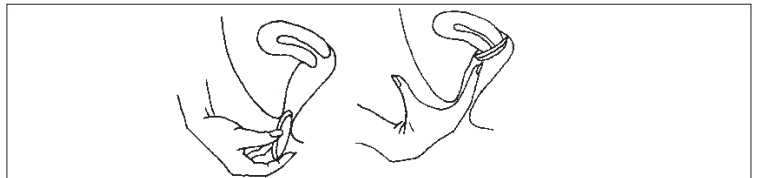
Spermicidi ka formën e tamponit (shkopit). Shikojeni mënyrën e përdorimit që gjendet në amballazhë.

**Ku gjindet ?** Në barnatore pa udhëzim mjeku.

**Sa kushton ?** 1 kuti me 6 tamponë (shkopinj): afërsisht 30 franga.

## Diafragma

Diafragma është një mjet mbrojtës prej gome në formë gjysmësferë e rrethuar nga një unazë elastike. Femra e vendos vetë para marrëdhënies seksuale në mbrendësi të vaginës në mënyrë që ajo komplet të mbulojë qafën e mitrës. Përdorimi i diafragmës duhet shoqëruar gjithnjë nga një spermicid. Ajo mund të përdoret disa herë.



**Ku mund të gjindet ?** Para se të vendosni për përdorimin e diafragmës, gjithsesi duhet të konsultoheni me mjekun i cili duhet t'ju udhëzojë për madhësinë e përshtatshme dhe t'iu shpjegojë se si ta vendosni atë. Diafragma blihet në barnatore.

**Sa kushton ?** 30 deri 50 franga për një diafragmë.

## Metodat e vetobservimit

Me anë të kësaj metode femra i përcjell shenjat e ciklit të vet menstrual. Duke i numëruar ditët fertile (ditët kur mund të mbetet shtatzënë) dhe ato jofertile. Gjatë ditëve fertile çifti nuk guxon të ketë marrëdhënie seksuale. Përdorimi i kësaj metode kërkon motivimin e mirë e të dy partnerëve.

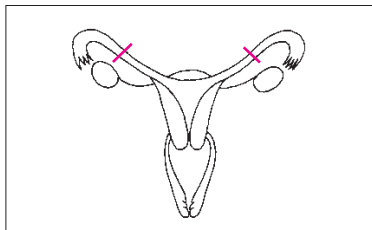
## Lidhja e tubave

(sterilizimi i femrës)

## Vazektomia

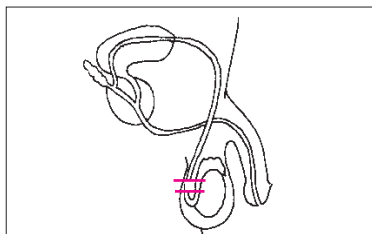
(sterilizimi i mashkullit)

Lidhja e tubave dhe vazektomia janë metoda të vetme që kanë rezultat definitiv. Janë metoda shumë të sigurta. Këto metoda u këshillohen personave dhe çifteve të cilët janë të sigurtë se nuk dëshirojnë apo nuk mund të kenë më fëmijë. Planifikimi familjar është në dispozicion të çifteve të cilët dëshirojnë të bisedojnë për këtë vendim të rëndësishëm.



- ◆ Sterilizimi nuk ndryshon jetën seksuale të femrës. Cikli i menstruacioneve mbetet i njëjtë dhe menstruacionet vazhdojnë si përpara.

- ◆ Vazektomia të meshkujt nuk e ndërron kualitetin e jetës seksuale. Prapë vjen deri te ereksioni, orgazmi dhe derdhja e spermës. Disa javë pas operacionit, sperma nuk përmban më spermatozoide. Ndërkohë, një mjet mbrojtjeje i efektshëm është mëse i domosdoshëm.



## Ku duhet drejtuar për ta bërë lidhjen e tubave apo një vazektomi ?

Te gratë është i domosdoshëm një operacion në kirurgji për të cilin duhet qëndruar në spital.

Operacionin e kryen gjinekologu apo kirurgu.

Të meshkujt, operacioni bëhet në kabinet mjekësor apo spital brenda një dite. Këtë operacion e bën kirurgu apo urologu.

## Sa kushton ?

Lidhja e tubave dhe vazektomia nuk paguhet nga sigurimi shëndetësor i bazës. Të meshkujt operacioni është më i lehtë dhe kushton më pak. Para operacionit mund të informoheni gjerësisht të mjeku apo mjekja.

## Metodat e pasigurta të mbrojtjes nga shtatzënia

Metodat e poshtëshënuara nuk duhet asnjëherë të përdoren nëse nuk dëshironi të mbeteni shtatzënë.  
**Këto metoda nuk janë mjaft të sigurta.**

### Numrimi i ditëve apo Ogino...

...kjo metodë është e pasigurtë ngase femra nuk është makinë, sëmundjet e ndryshme, ndërrimet e fuqishme emocionale, lodhja, problemet e ndryshme, mund të shpejtësojnë apo të ngadalësojnë pjekjen e vezës dhe daljen e saj.

### Coitus interruptus (ejakulimi jashta vaginës)...

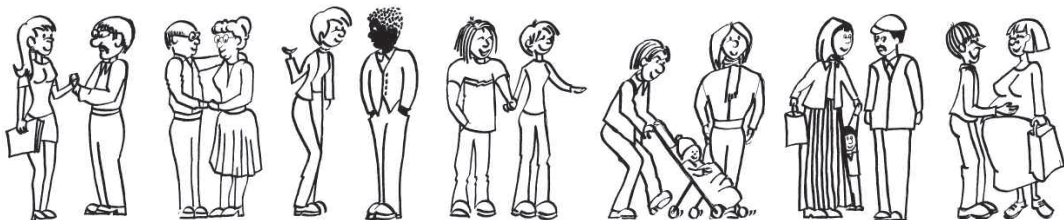
...ose të ashtuquajturit -me u ruajtë -është metodë e pasigurtë sepse mjafton që mashkulli vetëm për një moment të vonohet gjatë tërheqjes së penisit nga vagina, apo gjatë ereksionit mund të ndodhë që një pikë e vogël lëngu sperme të derdhet në vaginë dhe të shkaktojë shtatzëninë e padëshiruar.

### Spermicidi i përdorur pa mbrojtje tjetër...

...nuk është i sigurtë ngase ka efekt të kufizuar. Ai gjithmonë duhet të përdoret se bashku me kondomin ose diafragmen.

### Dushi vaginal...

...është i pasigurtë meqenëse spermatozoidët janë shumë të shpejtë. Ata mund të depërtojnë brenda, në mitër (anë) për disa sekonda.



# Pyetje - përgjigje

**Pas përfundimit të mbrojtjes nga shtatzënia e padëshiruar a mund të mbetem prapë shtatzëne ?**

Lidhja e tubave dhe vazektomia janë të vetmet metoda me rezultat definitiv. Me të gjitha metodat tjera fertiliteti (aftësia për të mbetur shtatzënë) në përgjithësi kthehet menjëherë.

Pas injeksionit tremujor, kthimi i fertilitetit (aftësisë për të mbetur shtatzënë) ndodh mesatarisht 5 muaj pas injeksionit të fundit, te disa femra duhet pritur më shumë se një vit.

**Cilat metoda janë efikase ?**

Asnjë metodë nuk është 100% efikase. **Efikasiteti varet nga aplikimi korrekt i metodës së mbrojtjes.** Informohuni në mënyrë precize mbi rregullat e përdorimit dhe aplikoni ato.

- ✓ **Metodat shumë të sigurta:** lidhja e tubave te femra dhe vazektomia te meshkujt, injeksioni tremujor, DIU me progesteron, implanti hormonal.
- ✓ **Metodat e sigurta:** pilula estro-progjestative, pilula progjestative, DIU (spiralja me tel bakri), rrethi vaginal, patchi i lëkurës.
- ✓ **Metoda mjaft të sigurta:** prezervativi mashkullor apo femëror, diafragma, spermicidi me benzalkonium.
- ✗ **Metoda pak të sigurta:** metoda e vetobservimit, metoda Ogino ose numërimi i ditëve, tërheqja, dushi vaginal.

**Cilën metodë ta përdor kur e kam fëmijën në gji ?**

Pas lindjes ekziston mundësia për të mbetur shtatzënë edhe para lajmërimit të menstruacioneve të para.

Kështu që nëse nuk dëshironi të mbeteni shtatzënë, menjëherë përdoreni një metodë mbrojtëse (kontracepcion).

Metodat e mëposhtëme nuk e pakësojnë qumështin e nënës dhe nuk e dëmtojnë foshnjën :

- ◆ Prezervativi
- ◆ Pilula progjestative (minipilula)
- ◆ Injeksioni tremujor
- ◆ Që nga muaji i gjashtë pas lindjes: DIU apo spiralja me bakër apo me progesteron dhe implanti.
- ◆ Spermicidi me benzalkonium.

# Të drejtat e femrës

Pavarësisht nga nacionaliteti dhe statusi i juaj ligjor, ju keni të drejtë për përkujdesje dhe informata. Ju keni të drejtë të informoheni dhe t'i kuptoni sqarimet e mjekut apo stafit mjekësor. Parashtroni pyetjet tuaja mjekut, dhe nëse është nevoja i shënoni ato para vizitës mjekësore. Nëse keni vështirësi gjuhësore që të kuptoheni, atëherë mund ta merrni dikend, i cili do të ju përkthejë.

Shumë ente shëndetsore kanë përkthyesit e vet, informohuni për këtë! Me rastin e vizitës mjekësore apo këshillimit në një qendër për planifikimin familjar, keni të drejtë ta merrni me vete një person të afërt.

Një femre me jetë aktive seksuale, i preferohet që një herë në vit të bëjë një kontroll te gjinekologu. Kontrolla vjetore është poashtu e domosdoshme për mjetet kontraceptive. Nëse keni vështirësi të shkoni të një gjinekolog mashkull, atëherë pa dyshim mund të gjeni një gjinekologe në regjionin tuaj të banimit.

Sa i përket mbrojtjes nga mbarsimi ju përket juve ta zgjidhni metoden që ju përshtatet dhe ta ndërroni atë varësisht nga zhvillimet tuaja jetësore dhe opinionet tuaja.

Në Zvicër sigurimi shëndetsor është i obligueshëm. Për të huajt që nuk kanë leje qëndrimi, ekziston mundësia për t'u siguruar te një sigurim shëndetsor.

## Nëse paguani një sigurim shëndetsor...

...atëherë arka e juaj do t'i marrë përsipër shpenzimet e poshtëshënuara:

- ✓ **Konsultimi:** me rastin e konsultimit me një mjek apo mjeke arka i merr shpenzimet pas tërheqjes së Franshizës - dhe përqindjes të rregulluar me kontratë, të cilën i siguroari e merr vetë përsipër.
- ✓ **Materniteti (amësia):** shpenzimet për kontrollat te një mjek apo mjeke gjatë shtatzënisë/ 7 kontrolla gjatë shtatzënisë te mamitë, shpenzimet e lindjes, shpenzimet për vizita pas lindjes deri 10 ditë, një kontroll nga mamia pas lindjes si dhe 3 këshillime për dhënjën e gjirit i merr plotësisht arka e juaj shëndetsore.
- ✓ **Ndërprerja e shtatzënisë (aborti):** shpenzimet për ndërprerjen e shtatzënisë do t'i marrë arka e juaj shëndetsore, natyrisht pas tërheqjes së Franshizës dhe participimit për shpenzime që ju takojnë juve.
- ✗ **Mbrojtja nga shtatzënia:** kontraceptivët (mjetet mbrojtëse nga shtatzënia) (prezervativët, pilulën, DIU spiralen, etj) duhet t'i paguani vetë.

Çdo femër që ka qenë në marrëdhënie pune gjatë më së paku 9 muaj para lindjes mund ta marrë një alokacion për lindje. Shuma e këtij alokacioni (page) është 80% e rrogës së fundit dhe u jepet gjatë 14 javësh.

## Nëse nuk keni sigurim mjekësor...

... ju mund të interesoheni më përpara për çmimin e shërbimeve të ndryshme mjekësore që do të paguhet nga ju. Në rast vështirësie për pagesë, mund t'i drejtoheni shërbimit social apo një qendre për planifikim familjar.

## Shërbimet që jipen në rast nevojë :

Në disa kantone të Zvicrës janë paraparë disa shërbime pas lindjes për nënat dhe prindërit më të varfër. Për këtë mund të drejtoheni në një këshillimore për shtatzëna, në atë për planifikimin familjar apo te një shërbim (Enti) social.

# Sëmundjet të cilat përhapen me anë të kontaktit seksual

## Cilat janë këto ?

- ◆ Këto janë infeksione që përhapen kryesisht me anë të kontakteve seksuale dhe të cilat mund t'i prekin organet gjenitale, por edhe organet e tjera të trupit.
- ◆ Nëse nuk shërohen me kohë, këto infeksione mund të jenë mjaft të rrezikshme për shëndetin në përgjithësi dhe për fertilitetin (aftësinë për të patur fëmijë) e personave të infektuar. Ekzistojnë tretmane efikase për shumicën e tyre.
- ◆ Prezervativi femëror dhe mashkullor janë barrierë (pengesë) efikase kundër infeksioneve që barten me marrëdhënie seksuale.

## Si quhen këto infeksione ?

- ◆ Triperi apo gonorea (urinë e nxehtë), verukat gjenitale (leze, lythi), infeksionet me klamidia, këpurdha gjenitale apo kandidozë, virusi i sidës, sifilisi apo (luesi), hepatiti (verdhëza apo sarillëku), herpesi, trikomonasi, morrat e pubisit, zhuga...

Disa nga to janë të rrezikshme; disa nga to shërohen lehtë.

## Si të evitohen (largohen) ?

Nëse gjatë një kontrole mjeku u ka diagnostikuar njërën nga këto infeksione, ju duhet ta njoftoni menjëherë partneren -in apo partnerët -et tuaja. Edhe nëse partneri apo partnerja juaj nuk i kanë simptomet e këtyre sëmundjeve, ata duhet megjithatë të kontrollohen te mjeku dhe të marrin terapi nëse është e nevojshme.

Marrëdhëniet seksuale të ndërpriten gjatë tretmanit (trajtimit) dhe deri sa nuk arrihet shërimi i plotë i infeksionit. Për ta parandaluar përhapjen e virusit të sidës duhet aplikuar rregullën „SAFER SEX” që do ta lexoni në këtë broshurë.



**Të meshkujt dhe të femrat simptomet mund të jenë diskrete (të pahetueshme) e ndonjëherë edhe mungojnë krejtësisht. Si të vëreni shenjat (simptomet) të cilat do t'i përmendim më poshtë, menjëherë duhet të lajmëroheni te mjeku, në klinikë, në këshillimorën për planifikim familjar apo në këshillimorën për virusin e sidës.**

## Simptomet te femrat

- ◆ Puçrra, fshikëza, lythë të cilët formohen në vulvë dhe në buzët e vaginës.
- ◆ Kruarje, skuqje, dhe djegësim në regjionin e organit gjenital.
- ◆ Kullimi jo i zakonshëm nga vagina apo me erë të rëndë.
- ◆ Djegësim gjatë urinimit.
- ◆ Gjakderdhje jo të zakonshme, edhe nëse janë të pakta, por që nuk janë të shkaktuara nga menstruacionet.
- ◆ Dhimbje në fund të barkut, jo të shkaktuara nga menstruacionet.

## Te meshkujt

- ◆ Puçrra, vezikula, të cilat vërehen në glans (kokë) të organit mashkullor.
- ◆ Kruarje, djegësim në kokën e penisit.
- ◆ Nga kanali uretral (urinator) kullon qelbi i trashë me ngjyrë të bardhë në të verdhë.
- ◆ Djegësim gjatë urinimit.

Gjithsesi duhet përdor PREZERVATIVIN:

- ◆ Nëse i ndërroni shpesh partnerët/et
- ◆ Nëse keni më shumë se një partner/e

Pa marr parasysh metodën kontraceptive të cilën e përdorni.



# Virusi i sidës

Sida është një sëmundje e rëndë infektive e cila shkaktohet nga virusi i ashtuquajtur HIV.

Ky virus e dobëson sistemin mbrojtës të organizmit, rezistenca e të cilit bie në atë shkallë sa që të mos mund t'i përballojë sëmundjeve infektive dhe sëmundjeve të tjera. Ende nuk ekziston vaksinë kundër kësaj sëmundje dhe tretmanet aktuale nuk e eliminojnë krejtësisht virusin e sidës. Ta parandalosh këtë sëmundje është e vetmja mënyrë për t'u mbrojtur nga infektimi me virusin e sidës.

## Si bartet virusi i sidës ?

- ◆ Bartja bëhet me anë të marrëdhënieve seksuale të pa mbrojtura (vaginale, anale ose orale- me anë të gojës) me personin i cili është bartës i virusit HIV (i infektuar).
- ◆ Nëpërmjet shiringave dhe gjilpërave të kontaminuara me këtë virus, nga personi i infektuar.
- ◆ Gjatë shtatzënisë dhe dhënjes gjë foshnjës prej nënës së infektuar në foshnje.
- ◆ Përmes transfuzionit të gjakut të personave të infektuar.

## Si mund të mbrohem nga ky infektim ?

T'i përmbahemi rregullave të seksit të sigurtë:

- ◆ Të përdoret prezervativi gjatë marrëdhënieve seksuale me penetracion vaginal apo anal.
- ◆ Gjatë menstruacioneve nuk duhet pasur marrëdhënie seksuale orale.
- ◆ Nuk duhet gëlltit spermën gjatë seksit oral (me gojë) dhe s' duhet mbajtë spermen në gojë.

Personat të cilët marrin drogat me gjilpëra, kurrsesi nuk duhet të përdorin gjilpëra të pa sterilizuara.

## Me rëndësi

Nuk është e mjaftueshme që personi me të cilin keni pasur marrëdhënie seksuale të pambrojtura të jetë i pastër, i veshur mirë, i kujdesshëm dhe i sjellshëm - kjo nuk mbron nga sida.

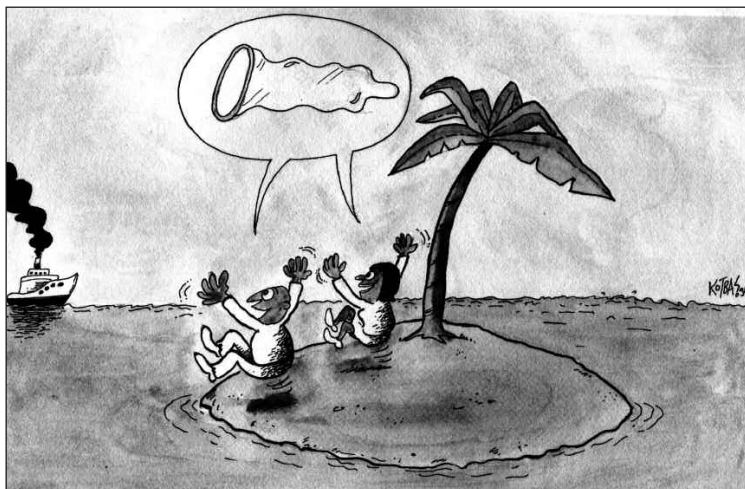
**Si mund ta  
vërtetojmë a  
jemi të  
infektuar me  
virusin  
e sida-së ?**

Në bazë të testit. Testi bëhet në mënyrë vullnetare, 3 muaj pas marrëdhënies së fundit të pambrojtur. Qendrat e ndryshme ofrojnë teste anonime. Testi mund të bëhet nga mjeku - mjekja, në këshillimore për siden, në spitale dhe në qendrat për planifikimin familjar.

Tani ekziston një test me rezultat të shpejtë. Këtë test duhet bërë 3 muaj pas marrëdhënies së fundit seksuale të pa mbrojtur apo jo të mbrojtur si duhet.

Çmimi për këtë test është prej 30-90 franga.

Testi anonim paguhet nga ju, të tjerat merren përsipër nga sigurimi mjekësor.



Muammer Kotbaş / AIDS Savaşım Derneği / Istanbul

**Prezervativi femëror dhe mashkullor mbron nga virusi i sidës dhe nga infeksionet që barten nëpërmjet marrëdhënies seksuale.**

**Kondomi  
(prezervativi)**

Prezervativi vëhet para se të futet penisi në vaginë (para penetracionit).

Paketimi i prezervativit hapet me kujdes duke pasur parasysh që të mos dëmtohet me thonjë apo mjete të mprehta. Para se ta vini prezervativin, shityjeni lëkurën e penisit nga pjesa e përparme mbrapa. Vendoseni prezervativin mbi kokën e penisit duke e ndrydhur rezervarin me gishtin e madh dhe gishtin tregues. Nuk duhet të mbetet ajër në prezervativ.

Vendoseni prezervativin në drejtimin e duhur, dmth. të mbetet rrethi jashtë në mënyrë që të mund ta hapni atë gjatë gjithë gjatësisë së penisit. Perdoreni një lubrifiant pa vaj i cili përdoret në këto raste. Mos përdorni kurrë produkte sikur p.sh. vaje për masazhe, vezelinë apo pomada për trup. Prezervativi nuk duhet të rrëshqasë. Kur të tërhiqeni, mbajeni shtrengueshëm në bazë (fund). Mos e ruani prezervativin në vend të nxehtë, në diell apo në kuletën tuaj. Pasi ta përdorni, hedhjeni në mbeturina e çdo herë përdoreni një prezervativ tjetër.

# Shtatzënia

Menstruacionet ju janë vonuar, prandaj mendoni se keni mbetur shtatzëne. Për këtë arësye ekziston testi për të vërtetuar nëse jeni apo jo shtatzënë, dhe ate pak ditë pas vonesës së menstruacionëve. Me këtë test vërtetohet nëse në urinë gjenden hormone të shtatzënisë. Ky test blehet në barnatore apo në dyqanet e mëdha dhe bëhet në shtëpi apo të mjeku apo edhe në një qendër për planifikimin familjar.

## Nëse jeni shtatzënë...

...duhet të bëni kontrollat të rregullta te gjinekologu apo te një mami.

Mamia ju këshillon mbi rrjedhëshmerinë e shtatzënisë, ushqimin e duhur, rrjedhëshmerinë e lindjes dhe përgjigjet në pyetjet e juaja. Pas lindjes ju mëson për kujdesin e duhur ndaj foshnjës, të dhënurit gjë dhe të ushqyerit e duhur. Ajo gjithashtu e viziton nënën dhe foshnjën në shtëpi. Ju mund ta ndiqni një kurs për t'u përgatitur për lindje. Ky kurs ndiqet në grup me prindër të tjerë.

Disa medikamente (barna) nuk u përshtaten femrave shtatzënë, për këtë mund të informoheni te mjeku juaj. Ju këshillohet që gjatë shtatzënisë të mos pini duhan dhe alkool.

## Marrëdhëniet seksuale

Gjersa shtatzënia kalon pa probleme mund të keni gjatë tërë kohës marrëdhënie seksuale. Nëse keni dyshime të ndryshme apo pyetje lidhur me këtë mund të pyetni maminë apo mjekun tuaj. Dëshira për të pasur seks (marrëdhënie seksuale) mund të pësojë ndryshim, por lidhur me këtë preferohet të bisedoni hapur me partnerin tuaj në mënyrë që koha e shtatzënisë të jetë harmonike dhe në atë mënyrë mundësohet që rrjedhëshmëria e marrëdhënieve seksuale t'i përshtatet gjendjes së re të krijuar dmth. shtatzënisë.



## Nëse keni probleme gjatë shtatzënisë...

...ose pyetje sa i përket punës, sigurimit shëndetësor, shëndetit, marrëdhënies në çift, parave, etj. Për të gjitha problemet e jetës gjatë kësaj periudhe mund t' i drejtoheni qendrës për planifikimin familjar ose këshillimores për shtatzëni. Në këto qendra mund të shprehni lirisht problemet që ju mendojnë, aty do të merrni këshilla për çdo problem dhe njëkohësisht do të ndihmoheni nëse keni nevojë. Konsultimi është falas.

## Nëse keni mbetur shtatzënë pa dëshirë...

...Nëse keni mbetur shtatzënë pa dëshirën tuaj dhe mendoni ta bëni ndërprerjen e shtatzënisë, bisedoni menjëherë me një person të cilit i besoni. Shumë gra në situata të tilla nuk e kanë lehtë për të vendosur - ta mbajnë apo jo frytin. Në qendrat për planifikimin familjar ose këshillimores për shtatzëni do të gjeni informata të duhura. Në kapitullin e ardhshëm do të gjeni informata më të hollësishme për këtë.



# Ndërprerja e shtatzënisë (Aborti)

Sipas ligjit të Zvicrës, çdo grua që mbetet shtatzënë, mund të kërkojë ndërprerjen mjekësore të shtatzënisë deri në javën e 12 pas fillimit të menstruacioneve të saj të fundit.

Nëse mendoni të ndërprisni shtatzënsinë merrni menjëherë kontakt me mjekun për një konsultim mjekësor, apo për një takim këshillimi në planifikimin familjar. Ju duhet të konfirmoni vendimin tuaj për ndërprerjen e shtatzënisë duke firmosur një kërkesë më shkrim, të ndërprerjes së shtatzënisë të cilën e arsyetoni me gjendjen tuaj të vështirë.

Nëse jeni shtatzënë dhe nuk doni ta mbani shtatzëninë atëherë drejtohuni sa më parë mjekut tuaj apo në një këshillimore për planifikimin familjar.

Qëndrimi në spital mund të zgjasë 1 deri më 3 ditë. Në fillim të shtatzënisë, disa kabinete mjekësore, spitale apo shtëpi të shëndetit bëjnë intervenime të abortit pa pasur nevojë të qëndroni në spital.

**Ku duhet të informoheni dhe të merrni ndihmën e duhur ?**

Në një qendër për planifikimin familjar ose në një këshillimore për gra shtatzëna. Atje do të gjeni persona me kompetenca profesionale që do t'ju dëgjojnë, përkrahin dhe informojnë falas.

**Si veprohet ?**

Ndërprerja e shtatzënisë në përgjithësi bëhet në spital. Ajo mund të bëhet në kushte ambulantore (pa qëndruar në spital). Metoda kirurgjikale me thithje është më e shpeshtë. Ekziston gjithashtu një mënyrë tjetër, me ilaçe, që mund ta marrim gjatë 7-të javëve të para të shtatzënisë: pirja e Mifégyne-ve me prostaglandine, në mënyrë ambulantore, me një kontroll te mjeku 10 ditë pas marrjes së medikamentit.

**Sa kushton e tërë kjo ?**

Ndërprerja e shtatzënisë është një akt mjekësor dhe paguhet nga sigurimi shëndetësor. Nëse nuk jeni të siguruar pranë ndonjë arke shëndetësore konsultohuni në ndonjë këshillimore për shtatzëni, në këshillimoren për planifikimin familjar ose në një shtëpi shëndeti.

# Impressum



## Shtypja

---

**Brochure für Migrantinnen in der Schweiz**  
PLANeS, Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit

**Brochure pour femmes migrantes en Suisse**  
PLANeS, Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive  
Neuaufgabe / Edition 2010

## Teksti dhe koncepti

---

Catherine Stangl  
In Begleitung der Redaktionsgruppe  
Avec l'accompagnement du comité de rédaction

Übersetzerin / Traductrice: Aferdita Bogiqi

## Grafika

---

Atelier Diaphane, Anne Monard

## Kontakti

---

PLANeS, av. de Beaulieu 9  
Case postale 1229, 1001 Lausanne  
Tél. +41 (0)21 661 22 33  
info@plan-s.ch  
www.plan-s.ch

Büro Bern  
Marktgasse 36, 3011 Bern  
Tel. +41 (0)31 311 44 08

## Qendra të konsultimit

---

Mit finanzieller Unterstützung durch migesplus im Rahmen des Nationalen Programms *Migration und Gesundheit 2008-2013* des Bundesamtes für Gesundheit.

Avec le soutien financier de migesplus dans le cadre du programme national *migration et santé 2008-2013* de l'Office fédéral de la santé publique.

BAG  
Aids-Hilfe Schweiz  
Loterie romande

## Porositja e broshurave

---

Broshurat mund t'i porositni falas në adresën:

www.plan-s.ch  
PLANeS  
021 661 22 33

www.shop.aids.ch  
shop@aids.ch  
Aids-Hilfe Schweiz  
044 447 11 13, fax 044 447 11 14

www.migesplus.ch  
Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen,  
Schweizerisches Rotes Kreuz, Departement  
Gesundheit und Integration.  
Informations multilingues sur la santé, Croix Rouge  
Suisse, Département Santé et intégration.

**Broschüre für Migrantinnen in der Schweiz**  
**Brochure pour les femmes migrantes**  
**Opuscolo per le donne immigrate in Svizzera**

**Albanisch / albanais**

**Çiftet, Mbrojtja nga shtatzënia...**

**Arabisch / arabe**

**حقوق الطرفين، في العلاقة الجنسية، ومنع الحمل...**

**Deutsch / allemand**

**Partnerschaft, Verhütung, HIV...**

**Englisch / anglais**

**Couple, Contraception, HIV...**

**Französisch / français**

**Couple, Contraception, VIH...**

**Italienisch / italien**

**Coppia, Contraccezione, HIV...**

**Serbisch / Kroatisch / Bosnisch  
serbe / croate / bosniaque**

**Partnerstvo, Kontracepcija, HIV...**

**Portugiesisch / portugais**

**Casal, Contraceção, VIH...**

**Russisch / russe**

**Мужчина и женщина, Контрацепция...**

**Spanisch / espagnol**

**Pareja, Anticoncepción, VIH-Sida...**

**Tamil / tamoul**

**தாம்பத்தியம், கருத்தடைமுறைகள்...**

**Türkisch / turc**

**Birlikte yaşam, Doğum kontrolü...**



**PLANES**

Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive  
Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproductive Gesundheit  
Fondazione svizzera per la salute sessuale e riproduttiva  
Swiss Foundation for Sexual and Reproductive Health

**migesplus**



AIDE SUISSE CONTRE LE SIDA  
AIDS-HILFE SCHWEIZ  
AIUTO AIDS SVIZZERO

**Avec le soutien de la**

**Loterie Romande**