



Ushqyerja e shëndetshme gjatë shtatzënisë



Ushqyerja e nënës ka një rol të rëndësishëm në ecurinë dhe përfundimin e shtatzënisë.

Gjatë shtatzënisë fëmija juaj ushqehet nëpërmjet jush.

Zgjidhni ushqime që të jenë të shëndetshme për ju dhe fëmijën tuaj!

Çfarë duhet të hani?

Gjatë shtatzënisë, një ushqyerje e shëndetshme dhe e ekuilibruar është thelbësore për t'ju siguruar ju dhe fëmijës suaj në rritje të gjithë energjinë dhe ushqyesit, të cilët janë të nevojshëm për rritjen dhe zhvillimin.

Thënia e vjetër “gruaja shtatzënë duhet të ushqehet për dy veta” nuk është e vërtetë. Nuk keni nevojë për ushqime të veçanta. Duhet të konsumoni ushqime të zakonshme, cilësore, dhe të shtoni vetëm një vakt të vogël.

Mbani Parasysh:

1. Është e rëndësishme të hani ushqime të shumëllojshme dhe në porcionin e duhur

- Drithërat dhe produktet e tyre, të tilla si bukë, makarona, oriz, patate, të cilat janë shumë të pasura me niseshte dhe fibra. Të preferohen buka dhe makaronat integrale.
- Shumëllojshmëri frutash dhe perimesh shumëngjyrëshe, të stinës, dhe mundësisht të prodhuara në vend, të cilat janë të pasura me vitamina dhe minerale.

- Mishi i kuq pa dhjam, pula, peshku, veza, bishtajoret (fasule dhe thjerrëza), të cilat janë ta pasura në proteina dhe hekur. Peshku të hahet të paktën 1 herë në javë.
- Qumështi, djathi, kosi, të cilat përmbajnë kalçium dhe proteina.
- Lëngje - Mos harroni: Nevoja ditore për lëngje gjatë shtatzënisë shtohet dhe shkon deri në 1,5-2,5 litër në ditë.

**Yndyrnat,
sheqernat
sa më pak**



**Qumësht, kos,
djathë
3-4 herë në ditë**



**Mish, peshk,
bishtajore,
vezë, arra
2-3 herë në ditë**



**Fruta, perime
5 herë në ditë**

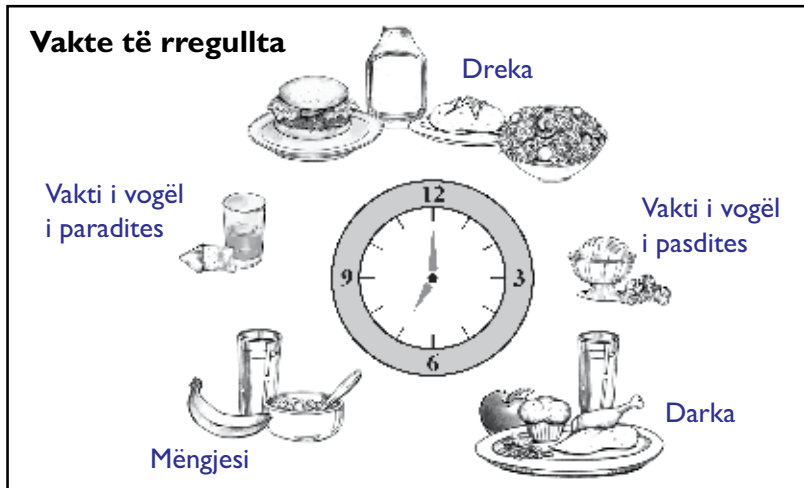


**Bukë, oriz, makarona 6+ herë në ditë
Patate 2 herë në javë**

**Ujë dhe lëngje
1.5-2 litra në ditë**



2. Konsumoni të gjitha vaktet



3. Përgatitni dhe konsumoni ushqime të sigurta

- Lexoni etiketat e ushqimeve
- Lani duart me ujë dhe sapun
- Lani mirë perimet dhe frutat
- Gatvani mirë ushqimet
- Ruani ushqimet në temperaturën e duhur dhe në enë të pastra
- Nëse punoni në kopësht, vishni gjithmonë doreza

4. Tregoni kujdes në marrjen e kripës

Kripën as mos e shtoni, as mos e pakësoni. Vetëm 5 gram kripë e jodizuar duhet në ditë, ose një lugë çaji. Mos harroni, kripën e marrim edhe nga ushqimet e përditshme, si për shembull nga buka.

A më duhet të marr ndonjë shtesë, për shembull vitamina, hekur?

Gjatë shtatzënisë shtohen nevojat për të gjitha vitaminat dhe mineralet. Por ushqyerja e ekuilibruar, e shumëllojshme, dhe shumëgjyreshe nuk e bën të nevojshme marrjen e tyre, me disa përjashtime:

- **Acidi folik** - duhet të merret 400 mg çdo ditë nga gratë, të paktën tre muaj para fillimit të shtatzënisë dhe të vazhdohet deri 6 javë pas fillimit të shtatzënisë, së bashku me ushqimet e pasura me acid folik, si spinaqi, brokoli, pazia, portokalli.



- **Vitamina D** - ndihmon në thithjen e kalçiumit në trup dhe është e rëndësishme si për zhvillimin e kockave tek fëmijët, edhe për ruajtjen e kockave tuaja. Burimi kryesor i vitaminës D është dielli, por ajo mund të merret edhe nga vaji i peshkut dhe veza. Rekomandohet që gratë shtatzëna duhet të marrin 10 mgr vitaminë D çdo ditë.



- **Jodi** - si përbërës i gjëndrës tiroide, ka një rol të rëndësishëm në zhvillimin e trurit të fëmijës. Në rast nevoje, rekomandohet marrje e tabletave me jod nga mjeku i qendrës suaj shëndetësore. Gjendet tek kripa e jodizuar, frutat e detit, veza.

- **Hekuri** – nuk është e nevojshme shtesa në hekur gjatë shtatzënisë, me përjashtim të atyre që rezultojnë me anemi. Të gjitha gratë duhet të hanë ushqime të pasura me hekur, siç janë: mishi i kuq (viçi, qengji, derri); peshku (sardele); bishtajoret (fasule, thjerrëza); drithërat; perimet me ngjyrë jeshile të errët (spinaqi, pazia); frutat e thata; kumbullat e thata; rrushi i thatë. Gjithashtu duhet të shtoni ushqime me përmbajtje Vitamine C, e cila rrit thithjen e hekurit. **Kujdes!** Çaji dhe kafja duhen shmangur gjatë ngrënies, sepse pengojnë përthithjen e hekurit.



A ka ndonjë ushqim që duhet shmangur apo kufizuar gjatë shtatzënisë?

Ka disa ushqime që duhet të shmangni gjatë shtatzënisë. Shumë prej tyre janë ushqime të shëndetshme, por ato kanë shkaktuar disa herë sëmundje që mund të ndikojnë në fëmijën tuaj pa lindur. Duhet shmangur:

- Qumështi i pa-sterilizuar ose çdo produkt i tij, sepse janë rrezik për listeriozë
- Djathi i butë me përmbajtje myku, djathi i dhisë, sepse janë rrezik për listeriozë
- Të gjitha llojet e truve, sepse mund të shkaktojnë listeriozë
- Mëlçia, për shkak të sasisë së lartë të vitaminës A që përmban, sepse dëmton fëmijën
- Ngrënia e mishit të gjallë, apo të pa gatuar - qengji, lope, salsiçe

- Ngrënia e vezëve të gjalla dhe ushqime me vezë të papërpunuara mirë, si: majoneza, akulllore, pije me vezë, kremrat, sepse janë rrezik për salmonelozë
- Kikirikët- Nëse ka një histori familjare për alergji. Kështu mund të parandaloni zhvillimin e alergjisë tek fëmija juaj
- Pirja e alkoolit dhe duhanit gjatë shtatzënisë dhe laktacionit (ushqimit me gji)
- Jo më shumë se 2 filxhanë ose gota në ditë, me pije që përmbajnë kafeinë, si kafe, çaj, kola apo pije energjike
- Marrja e ilaçeve dhe vitaminave pa konsultën e mjekut



Sa peshë duhet të shtoj gjatë shtatzënisë?

Pesha që fitohet gjatë shtatzënisë varet nga pesha juaj para fillimit të shtatzënisë, nga mosha juaj (moshat e reja kanë nevoja më të mëdha), nga numri i fëmijëve që pritet të sillni në jetë (për shembull binjakë, trinjakë).

Për një grua me peshë normale, shtesa normale dhe e nevojshme është 11 – 14 kg.

Mos e nënvlerësoni! Vajzat adoleshente kanë nevojë për kujdes më të madh gjatë shtatzënisë!

Çdo shtatzëni është e ndryshme!

Gjatë shtatzënisë ju duhet të shkoni rregullisht tek qendra juaj shëndetësore, për të mësuar në lidhje me shëndetin tuaj dhe zhvillimin e fëmijës.



Kjo broshurë riprintohet në kuadër të projektit: “Drejt një edukimi gjithëpërfshirës për të gjithë fëmijët në moshë parashkollore në Shqipëri” i financuar nga Agjencia Italiane për Bashkëpunim dhe Zhvillim, dhe zbatuar nga Save the Children në partneritet me shoqatën MEDPAK.



Save the Children

Rruga: Mihal Popi, Ndërtesa 7,
ish Pallatet 1 Maji (Vila Lami);
PO Box 8185, Tiranë, Albania
Tel: +355 4 2261840 / 2261929

E-mail: info.albania@savethechildren.org
<https://albania@savethechildren.net>

 Savethechildrenal

 SaveChildrenAlb