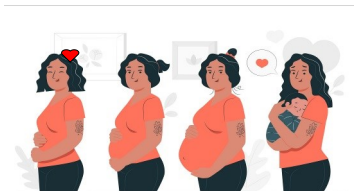


TE PARAT 1000 DITET: ÇFAR JANE DHE PSE JANE TE RENDESISHME



1000 ditet e para jane nje periudhe qe rjedh qe nga konceptimi dhe dy viteve te jetes se femijes dhe perfaqesojne nje periudhe shume te rendesishme per te influencuar pozitivisht ne te ardhmen e shendetit, duke nderhyre me parandalimin e semundjeve jo te trasmetueshme (shembull: patologji kardiovaskulare, tumore, semundje te frymemarjes kronike, obezitet, diabet i tipit 2).

Para lindjes ne fakt, prane komponentit gjenetik, per te cilin nuk mund te behet shume, jane dhe influenca e faktoreve ambjental dhe epigjenetik, ne mes te cileve ushqimi dhe aktiviteti fizik i nenes, qe jane ndikojne ne zhvillimin cerebral, imune dhe metabolik te femijes.

Rezulton i nje rendesie themelore adoptimi dhe/ose mbajtja e nje stili jete korrekte, qe mund te trasmetohen tek femija per rritjen me se miri.

Image: storyset su Freepik

NE SE DESHERON TE DISH ME PEPER:

INFORMOHU NE SITET ZYRTARE

www.ifmed.org

<https://thousanddays.org/>



REDAKTUAR NGA:

S.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dipartimento di Prevenzione - ASUFC

tel. 0432553218

e-mail: segreteria.igal@asufc.sanita.fvg.it

images: Freepik.com

TE USHQYERIT GJATE DHENJES SE GJIRIT



Gjate shtatzanise e ushyeries me gji gruaja duhet te tregoije kujdes ne menyren e te ushyerit. Shtyer nga nje objektiv shume i rendesishem, shendeti i femijes. Duke kriuar keshtu nje mundesi per te adoptuar e per te mbajtur nje ushyerje te shendetshme brenda kontekstit familjare.

Dipartimento di Prevenzione ASUFC
S.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Te mirat e te ushqyerit me gji per nenen e per femijen jane te dokumentuara: WHO rakomandon, te gjithë ne rastet kur paraqiten situata te pamundesise, **dhenja vetem e gjirit per 6 muajt e pare te jetes se femijes**, sikurse dhe eshte treguar nga femijet e ushqyer me gji ka nje rrezik me te vogel per infeksione te frymemarrjes dhe gastrointestinale dhe per te zhvilluar mbipeshen ose obezitetin ne moshe te rritur, ndersa nenat qe japin gji paraqesin me teper mbrojtje kundrejt tumorit te gjoksit.



Qumshti i nenes ka nje perberje te paimitueshme, qe modifikohet jo vetem nga mosha e femijes, por dhe perbrenda te se njejtës thithje, per tu adaptuar me nevojat ushqyese te porsalindurit; permban jo vetem ushqyes (proteina, yndyre e karboidrati) por dhe qeliza imuniteti, hormone e flora bakteriale, te nevojshme per nje rritje te mire te femijes.

Perberja e qumshtit influencohet nga ushqimi i nenes; prandaj eshte e rëndësishme ndjekja e nje ushqimi te shëndetshem, i frymezuar nga principet e dietes mediterane me disa jo perdorime si marrja e pijeve alkolike dhe e kufizimit te kafeines, sikurse ne kohen e shtatzanise.



Ju kujtojme per mosperdorimin e te pirit te duhanit.

Koha e ushqyerit permes gjirit **favorizon dhe humbjen e peshes ne shtatzani, mbasi prodhimi i qumshtit eshte nje proces** qe sjell nje humbje te rëndësishm kalorik. Mundet te mbahet nje rritje rreth 500 kcal/die (ne krahasim para shtatzanise) qe jane shtuar ne 3° semester te shtatzanise per 6 muajt e pare te dhenjes se gjirit, duke ndjekur pershembull keto tregues:

- * rritja e porcioneve te karbohidrateve mundesisht integrale si buka, makaronat, drithrat per mengjez, misri i lengshem, patate, te shperndare per mengjez, dreke e darke, rreth 20-30 g per vakt ne dite) dhe ngrerja çdo dite e frutave e zarzavateve

- * marrja e nje burimi proteiniash ne dreke e darke, duke preferuar bishtajat, peshkun e peshkun e vogel, mishin e bardhe, vezet produktete e qumshtit, futja e nje burimi nj burimi proteinik ,pershembul ne mengjez ose ne nje ngrnje te vogel (si nje gote qumesht ose nje kos te bardhe)



- * per te garantuar nje kontribut korrekt te di yndyrnave omega 3 duhet favorizuar konsumi i peshkut te vogel te kalter per te pakten 1-2 porcione ne jave



- * konsumo nje porcion frutash te thata (arra, lajthi, bajame... jo te kripura çdo dite (rreth 15 g) ose nje porcion me i madh disa here ne jave.



Per te kompensuar humbjet nga prodhimi i qumshtit, **konsumi i ujit**, vjen duke u rritur te pakten **10 gota ne dite**, ne krahasim me 6-8 gota ne kohen e fertilitetit.



Duhet te largohen besimet qe jane rreth te dhenjes se gjirit sikurse:

- *“pija e birres ose qumshtit rrisin prodhimin e qumshtite”*

Ju kujtojme qe pijet **alkolike jane te ndaluara nga dieta e nje nene qe ushqen me gji.**



- *“ushqimet te veçanta e shije tjeter si qepa, hudhra, asparaxhi, erzat ose zarzavatet e familjes se lakrave se rrisin dhimbjet e barkut tek femija”*

Sipas parimeve te **dietes mediterrane**, eshte e **keshillueshme konsumimi i te gjitha ushqimeve qe jane tipike te kuzhines se kultures qe i perket**, per te mesuar femijen qysh ne fillim te te ushqyerit dhe vleresimi i nje game te gjere shijesh, duke lehtesuar futjen e gjelleve te forta ne fazen e te ushqyerit komplemetare dhe, me pas, gjate rritjes.

- *“mbas 6 muajve qumshti nuk eshte me i nevojshem sepse kthehet ne uje”*

WHO rakomandon qe qumshti i nenes mbetet **zgjedhja prioritare dhe mbas fillimit te ushqimit plotesues**, deri ne dy vitete e para dhe me tej, e deri sa nena dhe femija te desherojne.