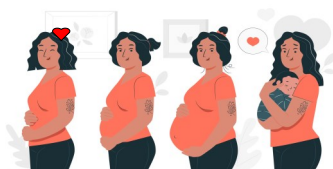


TE PARAT 1000 DITET: ÇFAR JANE DHE PSE JANE TE RENDESISHME



Te 1000 ditete e para jane nje periudhe qe rjedh ne mes konceptimit te dy vitete te jstes se femijes dhe perfaqesojne periudhen me te rendesishme per te influenzuar pozitivisht ne gjendjen shendetin e ardhshem , duke nderhyre me parandalimin e semundjeve te para jote trasmetueshme (shembull: patologji kardiovaskulare,tumorie ,semundje kronike te frymes, obezitet, diabetit i tipit 2).

Qe me lindjen ne fakt, prane komponentit gjenetik, kundrejt te cilit ne moment nuk mund te behet shume, ndikojne faktoret ambjental dhe epigjenetik, si te ushqyerit dhe aktiviteti fizik i nenes,qe jane treguese ne zhvillimin cerebral, imunitar e metabolik te femijes.

Rezulton pra themelore rendesia e adoptimit ose mbajtjes te stileve te jstes korrekte ne personat ne moshe fertile qysh ne moshe te re, qe mund te ulin ne menyre cilesore rrezikun qe lidhet me riprodhimin (mosfertiliteti, aborti spontan, keqformimet, pre maturiteti).

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 NE EPOKEN E PARAKONÇEPTIMIT



Epoka e parakonceptimit eshte nje periudhe qe rjedh ne momentin kur kopja eshte gati per te rikrijuar dhe pse desheron nje shtatzani ne te ardhmen eshte momenti i konceptimit.

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

Ne stil jete e shendetshme eshte themelore sepse ka efekte pozitive mbi fertilitetin qofte mashkullor dhe femeror dhe ne ecurine e mire te shtatzanise, disa faza te rendesishme te rritjes se fetusit vijne ne javet e para, moment ne te cilin mund te mos jemi ne dijeni te shtatzanise; e me pas stili i jetes **influencon edhe ne shendetin e te porsalindurit menjehere per kohe te gjate.**

Po cilet faktore mund te veprojme?

• Pesha e trupit

arritja ose mbajtja e peshes normale para shtatzanise per te ulur shume rreziqe qe lidhen me mbipeshen dhe obezitetin, si diabeti i shtatzanise, tensioni i larte dhe te tjera komplikime te lidhura me shtatzanine ose me lindjen



• Aktivitet fizik

I praktikuar rregullisht per mireqenjen psikofizike te gruas



• Alkoli dhe pirja e duhanit

mospirja ne epoken para conçceptimit dhe ne shtatzani



• Acidi folik

ka rendesi per zhvillimin e fetusit qe ne javet e para te shtatzanise, është e rendesishme fillimi sa me pare me suplementin ditore te acidit folik duke rene dakord me specialistin referues)



• Ushqimi

Modelli ushqyes mediterranean, rezulton me i mire per nenen separi , e per femijen me vone, e per gjithe familjen; nje model i tille parashikon:



- * nje varietet ushqimor, me gjelle te fresketa, duke kufizuar perdorimn e atyre te paketuara
- * perdorim te gjere te frutave dhe zarzavateve te fresketa te stines dhe te drithrave mundesisht integrale
- * konsum te mire te bishtajave si burim proteinik
- * konsum frekuent i peshkut te kalter te vogel ne jave per permbajtjen e larte te omega 3
- * perdorimi i vajit natural te ullirit si perdorues kryesor
- * konsum i bollshem i ujit gjate dites
- * pakesimi i konsumit te sheqerit te thjeshte (qofte atij te shtuar qe permbajne embelsirat apo ne pijet si lengje, çaj, lengje frutash etj.)
- * pakesimi i perdorimit te kripes, perdorimi i asaj te joduar, per te garantuar nje raport te te rregullt te jodit

• siguria e ushqimit

Kujdes me menyren e larjes, pregatitja dhe konservimi i ushqimeve dhe larja me kujdes e duarve, e rendesishme ne te gjitha fazat e jetes, por sidomos me fillimin e shtatzanise per te evituar rrezikun e trasmetimit te infeksjoneve te rrezikshme ne fetusin.

