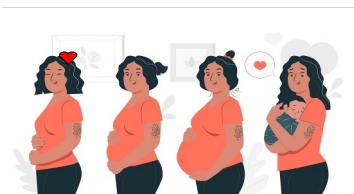


TE PARAT 1000 DITET: ÇFAR JANE DHE PSE JANE TE RENDESISHME



1000 ditet e para janë një periudhë që rjedh që nga konceptimi dhe dy viteve të jetes së fëmijes dhe përfaqësojnë një periudhë shumë të rëndësishme për të influencuar pozitivisht në të ardhmen e shëndetit, duke nderhyrë me parandalimin e sëmundjeve jo të transmetueshme (shembull: patologji kardiovaskulare, tumore, sëmundje të frymemarjes kronike, obezitet, diabet i tipit 2).

Para lindjes në fakt, prandaj komponentit gjenetik, për të cilin nuk mund të bëhet shumë, janë dhe influenca e faktorëve ambientale dhe epigjenetik, në mes të cilëve ushqimi dhe aktiviteti fizik i nënes, që janë ndikojnë në zhvillimin cerebral, imune dhe metabolik të fëmijes.

Rezultoni i një rëndësie themelore adoptimi dhe/ose mbajtja e një stili jete korrekte, që mund të transmetohen tek fëmija për rritjen me së miri.

Image: storyset su Freepik

NE SE DESHERON TE DISH ME TEPER:

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

USHQIMI NE SHTATZANI



Gjate shtatzanise dhe dhenjes se gjirit gruaja duhet te tregoj nje kujdes te vecante ushqimit te saj, e shtyre nga nje objektivi i rëndësishem: shëndeti i fëmijes se saj. Krijohet kështu nje okazjon per te adoptuar ose mbajtur nje ushqim te shëndetshem brenda kontekstit familjar.

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

Ne kete faze, stili i jetes merr nje rol themelor perse eshte jo vetem responsabel jo vetem ne mireqenjen e gruas vete, por edhe ne fetusin e femijes me pas.



Eshte e nevojshme fillimi i praktikimit ne menyre te rregullt te **aktivitetit fizik**, i lidhur me modifikimet morfologjike dhe funksjonale te shtatzanise, per 150 minuta ne jave aktivitet i moderuar (shembull: ecje, yoga, ushtrime ne uje, pilates, duke favorizuar keshtu dhe gjimnastiken per barkun e legenin).



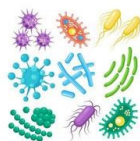
Per sa i takon ushqimit, eshte e nevojshme ti vihet kujdes sasise dhe kualitetit te ushqimeve te marra, duke pasur kujdes ndjekjen e **modelit ushqimor mediterran**, me variacion dhe te ekuilibruar.



Duhet te evitohen mungesat, psh dietat ipokalorike (te pa keshillueshme ne shtatzani), **e qe shtesa** (lbesimi fals qe duhet te hash per dy), per te garantuar nje korrekt shvillim te fetusit dhe ecurine metabolike te gruas.



Kane nje rol te rendesishem praktikat e mira **higjenike** (pregatitja e ruajtjes se ushqimeve dhe larja me kujdes e duarve) per te evituar rrezikun e trasmetimit te infeksioneve te rrezikshme te fetusit.



Nga kendveshtrimi kalorik, per te **1° tremujori** te shtazanise, nuk eshte e nevojshme asnje shtese, ndersa per **2° e 3° tremujori**, mblidhen skematikisht sasite dhe kualiteti i ushqimeve qe shtohen cdo dite ne te ushqyerin personal per te favorizuar nje te rritje te rregullt te fetusit:

2° TREMUJORI → + 260 kcal rreth

- Rritja e pak e karbhidrateve integrale si buke, makarona, drithra ne mengjez, mizer, patate (rreth 30 g ne dite) e ngrerja ditore e frutave dhe e zarzavateve, te lara siç duhet, per te rritur numrin e fibrave che per te parandaluar kapsilekun
- Ngrerja e nje burimi proteinik ne dreke e ne darke; dhe ne se e perdor, rritja pak e porcionit, duke preferuar bishtajat, peshkun e vogel, mishin e bardhe vezet dhe prodhimet e qumshtit pa yndyre
- Per te garantuar nje korrekte sasi yndyrnash omega 3 qe do te favorizoj konsumin e peshkut te kalter per te pakten 1-2 porcione ne jave.



3° TREMUJORI → + 500 kcal rreth

Per shtesen e udhezimeve te 2° tremujori eshte e rendesishme qe:

- Te shtohen akoma procinet e karbohidrateve perhere mundesisht integrale, duke i marre per mengjez, dreke e darke (rrtja gati 20-30 g per vakt ne dite) dhe vazhdimi i ngrenjës ditore te frutave e zarzavateve
- Futja nje burim proteik, per shembull ne mengjez ose nje ngrenje e vogel (nje gote qumesht ose nje kos i bardhe)
- Futja e nje porcioni te vogel frutash te thata vajore (arra, lajthi, bajame... jo te kripura) cdo dite (rreth 15 g) ose nje porcione me te madh me teper ne jave.



Gjate te gjithe shtatzanise e me pas eshte e rendesishme **konsumi i ujit**, qe vjen e shtohet deri ne **8-10 gota ne dite**, kundrejt 6-8 te kohes se gruas ne moshen fertile.

Kujtohuni ne fund qe ta largoni **te pirit e duhanit dhe alkolit dhe permbajtjes se kafeines se marre cdo dite nga** 1-2 ffilxhan kafe ne dite per gjithe kohen e shtatzanise.

Per sa i takon **suplementimit**, duhet vazhduar me acid folik te pakten per tremujori te pare e do te jete e duhur ti referoheni specialistit.