

Obstetrikë (Ostetricia)

Ushqimi në gji (Alimentazione in allattamento)

KËSHILLA TË VOGLA PËR USHQIM KUSHTUAR NËNËS GJIDHËNËSE (Piccoli consigli alimentari dedicati alla mamma che allatta)

ULSS 2 | Ushqimi në gji

Prodhimi i qumështit është një proces me një kosto të rëndësishme energjie. Trupi e përballon atë pjesërisht duke tërhequr rezervat e grumbulluara gjatë shtatzënisë. Dieta ditore duhet të jetë e ekuilibruar në mënyrë të balancuar për të përballuar rritjen e kërkesës.

INDIKACIONE TË PËRGJITHSHME (Indicazioni generali)

Në përgjithësi, indikacionet ushqyese për një nënë gjidhënëse janë ato (të vlefshme për të gjithë) të një shpërndarjeje të ekuilibruar dhe të larmishme të të gjithë lëndëve ushqyese:

- organizoni ditën e ushqimit në tre vakte kryesore dhe dy ose tre ushqime të strukturuar, mos i anashkaloni kurrë vaktet;
- kombinoni karbohidratet komplekse, proteinat shtazore dhe bimore, fibrat, vitaminat dhe kripërat minerale në çdo vakt, të gjitha të kalitura me një vaj të mirë;
- hani dy ose tre porcione në ditë me fruta të freskëta dhe perime të stinës;
- konsumoni karbohidrate në formën e bukës, makaronave, patateve, polentës në çdo vakt;
- merrni proteina katër ose pesë herë në javë, duke alternuar proteinat bimore (bishtajoret) me ato shtazore (peshk, mish, vezë, djathë...);
- konsumoni peshq të paktën dy ose tre herë në javë, duke preferuar peshq të përmasave të vogla (açuge, sardele, skumbri) pasi kanë një rrezik më të ulët të ndotësve si merkuri;
- favorizoni yndyrnat bimore (vaj ulliri ekstra i virgjër) në vend të yndyrave shtazore (gjalpë, sallo).

RREGULLONI PORCIONET (Adeguare le porzioni)

Për të rregulluar dietën përgjithësisht mjafton të rrisni porcionet e vakteve kryesore dhe të futni një racion të vogël shtesë (një gotë me kos, një grusht fruta të thata ose fara...). Më poshtë sugjerohen rritje ditore për gjashtë muajt e parë të ushqyerjes ekskluzive me gji. Megjithatë, duhet pasur parasysh se çdo nënë ka nevoja të ndryshme dhe prandaj nevoja specifike për integrim.

- +50g makarona, oriz ose +60g bukë;
- +30g mish ose +50g peshk ose +50g bishtajore;
- +125g kos të plotë ose +150cc qumësht;
- +20g fruta të thata dhe një pjesë shtesë me fruta të freskëta.

Burimi: Udhëzimet për Ushqimin e Shëndetshëm dhe Larn 2014

NDRYSHIMI ËSHTË I MIRË (Variare è positivo)

Ushqyerja me gji ndikon në mësimin e shijeve tek i porsalinduri: sa më e larmishme është ushqimi i nënës, aq më të ndryshme do të jenë aromat dhe shijet e qumështit të nënës.

Nuk ka asnjë provë shkencore për të eliminuar ushqime të tilla si hudhra, qepa, erëzat, brokoli, lulëlakër, etj.: zgjerimi i shijeve të qumështit do të lehtësojë qasjen ndaj ushqimeve të ngurta kur të vijë koha.

Disa ushqime të përjashtuara gjatë shtatzënisë për shkak të rrezikut të helmimit nga ushqimi (për shembull sallami, proshuti dhe mishi i papërpunuar) mund të riintegrohen në dietë.

HIDRATIMI ËSHTË I RËNDËSISHËM (L'idratazione è importante)

Sasia e qumështit të prodhuar nuk përcaktohet nga sasia apo lloji i lëngjeve të konsumuara por nga thithja e foshnjës. Megjithatë, ushqyerja me gji përfshin një rritje të humbjes së lëngjeve: hidratimi adekuat ditor (dy ose tre litra) duhet të sigurohet për këtë arsye nëpërmjet ushqimeve të pasura me ujë dhe mundësisht pijeve pa sheqer.

INTEGRIMI I LËNDËVE USHQESORE (Integrare i nutrienti)

Gjatë shtatzënisë dhe gjatë ushqyerjes me gji, trupi rrit përthithjen dhe ul eliminimin e disa lëndëve ushqyese. Në rast të mungesës së provuar më parë dhe ushqyerjes së zgjatur me gji, mund të jetë e dobishme marrja e vitaminave (C, B12, D...) dhe lëndëve të tjera ushqyese (hekur, zink, selen...).

AKTIVITETI FIZIK (L'attività fisica)

Një mënyrë jetese e shëndetshme dhe aktive ndihmon trupin dhe disponimin. Këshillohet të ecni në ajër të pastër ose të bëni stërvitje në shtëpi. Ju mund të merrni pjesë në kurse gjimnastike ose aktivitete sportive për nënat e reja.

STIMULONI LAKTACIONIN (Stimolare la lattazione)

Në treg ka shumë produkte që premtojnë të rrisin sekretimin e qumështit. Në realitet, pushimi dhe qetësia e nënës dhe ushqyerja e rregullt me gji sipas kërkesave të të porsalindurit janë elementët që stimulojnë laktacionin më shumë se çdo tjetër.

NEVOJAT SPECIFIKE (Bisogni specifici)

Në disa raste është e këshillueshme që të konsultoheni me mjekun tuaj ose një dietolog ekspert për të përshtatur dietën tuaj. Për shembull, nëse në fazën para shtatzënisë keni qenë mbipeshë ose obeze, ose nëse jeni një nënë e re adoleshente që ushqeni me gji, ose edhe në rastin e një shtatzënie binjake, ose nëse jeni vegjetariane ose vegane.

ZAKONET QË DUHEN SHMANGUR (Abitudini da evitare)

Nëse dieta mund të ndryshojë përbërjen e qumështit në një kuptim pozitiv, është po aq e vërtetë që disa zgjedhje mund të kenë një efekt negativ dhe për këtë arsye duhen shmangur:

- kafeina dhe teina mund të shkaktojnë nervozizëm tek i porsalinduri, prandaj këshillohet që të kufizohet marrja e kafesë në maksimum dy ose tre filxhanë në ditë. Përveç kafesë, duhet të kufizohet edhe marrja e pijeve të tjera “eksituese” si çaji, kola ose pije me bazë çokollate dhe pije energjike;
- duhani duhet të shmanget krejtësisht: nikotina redukton volumin e qumështit të prodhuar, pengon lirimimin e tij, mund të shkaktojë nervozizëm dhe ulje të peshës së foshnjës.
- shmangni pirjen e pijeve alkoolike në çdo formë: alkooli ka një kapacitet të lartë për të kaluar në qumësht me pasoja negative në sasinë e qumështit të prodhuar dhe, sipas disa studimeve, edhe në zhvillimin kognitiv të fëmijëve 6-7 vjeç. Nëse pini alkool, është e rëndësishme të prisni të paktën 3-4 orë para dhënies së gjirit.

Dokumenti është hartuar nga një grup profesional i Njesisë Operative dhe Zyrës së Marrëdhënieve me Publikun.
Përditësimi i prillit 2023