

Gjinekologji (Ginecologia)

Ushqimi në shtatzëni (Alimentazione in gravidanza)

KËSHILLA TË VOGLA PËR USHQIM PËR NJË SHTATZANI TË SHËNDETSHME (Piccoli consigli alimentari per una gravidanza in salute)

ULSS 2 | Ushqimi në shtatzëni

Gjatë shtatzënisë, dieta, domethëne stili ushqimor, nuk ndryshon shumë nga ajo e periudhave të tjera të jetës.

Kërkesa maksimale për energji ndodh në tremujorin e dytë dhe të tretë, për të mbuluar nevojat e nënës por edhe të foshnjës në rritje.

DIETJA KORREKTE NË SHTATZANI (La giusta dieta in gravidanza)

Shtimi në peshë gjatë shtatzënisë është normal. Megjithatë, rritja e dëshiruar nuk është gjithmonë e njëjtë dhe varet nga pesha fillestare: në situata me peshë normale, rritja e dëshiruar në fazën para shtatzënisë është midis 11,5 dhe 16 kg.

Shtimi i tepërt i peshës nuk është asnjëherë i përshtatshëm gjatë shtatzënisë, as ashtu një rënie, edhe nëse filloni nga një gjendje e mbipeshës ose obezitetit. Prandaj, synimet specifike të shtimit të peshës duhet të ndahen me gjinekologun ose dietologun tuaj.

Në tremujorin e dytë dhe të tretë mund të jetë nevojë të plotësohen vaktet me porcione të vogla ushqimi. Kjo nuk do të thotë të hash dy herë më shumë: është e mundur të arrish nevojat e rekomanduara duke rritur porcionet e ushqimeve të përfshira në vaktet dhe ushqimet kryesore.

Gjatë shtatzënisë disa lëndë ushqyese bëhen edhe më të rëndësishme, si acidi folik, hekuri, vitamina D, kalciumi. Vlerësoni përdorimin e çdo suplementi ushqimor me gjinekologun tuaj.

INDIKACIONE TË PËRGJITHSHME (Indicazioni generali)

Në përgjithësi, indikacionet ushqyese gjatë shtatzënisë 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 çdo vakt si për shembill bukë, makarona, patate, polentë;

- merrni proteina katër ose pesë herë në javë, duke alternuar fibrat bimore (bishtajoret) me ato shtazore (peshk, mish, vezë, djathë...);
- konsumoni të paktën dy ose tre herë në javë peshk, duke preferuar peshk të vogël (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, dhjame, sallo).

SIGURIA E USHQIMIT (Sicurezza alimentare)

Disa ushqime mund të jenë mjet për infeksione, të tjera përmbajnë substanca toksike (të tilla si kafeina dhe alkooli) që mund të ndërhyjnë në zhvillimin normal të fetusit. Është e rëndësishme të njihni praktikat e mira të higjienës që duhen adoptuar dhe ushqimet që duhen shmangur ose kufizuar në mënyrë që ushqimi gjatë shtatzënisë të jetë i sigurt.

Si të trajtoni ushqimin (Come trattare gli alimenti)

- Lani duart mirë para, gjatë dhe pas përgatitjes;
- lani shumë mirë frutat dhe perimet (madje edhe sallatat në thes), mundësisht edhe me produkte të veçanta;
- kur përgatitni perime ose fruta, shmangni kontaktin me çdo tokë të mbetur, pasi është potencialisht e kontaminuar;
- hani vetëm ushqime të gatuar mirë, veçanërisht vezë, mish dhe peshk.

Ushqimet që duhen shmangur (Cibi da evitare)

- Ujë nga burime të pasigurta;
- pije freskuese dhe energjike, pije me bazë kola, pije alkoolike të çdo lloji; lejohet konsumimi ditor i një ose dy kafeve ose katër filxhanëve çaj me filtër të lehtë.
- qumësht i papërpunuar i papasterizuar dhe derivatet e qumështit të papasterizuar;
- vezë të papërpunuara ose të paziera dhe derivate e tyre (salca, kremra, ëmbëlsira me akullore, vezë...);
- mish dhe peshk i papërpunuar, peshk i tymosur, karkaleca deti të gatuar paraprakisht, fruta deti, mish i gjallë (për shembull würostel), sallam, proshut dhe salcice.

SHQETËSIA E SHTATZANISË (I disagi della gravidanza)

Gjatë shtatzënisë është normale që të shfaqen disa simptoma të lehta. Nëse ato vazhdojnë ose shfaqen në një formë më akute, është e rëndësishme të ndani situatën specifike me gjinekologun tuaj.

Nauze dhe të vjella (Nausea e vomito)

- Shmangni agjërimet e gjata dhe konsumoni më shpesh vakte të vogla, duke preferuar ushqime të thata (Cracker, oriz, bukë të thekur, polenta, patate, fruta të thata) dhe ushqime të vogla me vlera ushqyese (p.sh. kos ose disa copa parmixhano);

- gjatë ditës, pini sasi të vogla uji natyral ose të gazuar, duke shmangur pirjen gjatë ose menjëherë pas vaktit.
- përdorimi i xhenxhefilit (në çaj të nxehtë ose të freskët me limon) mund të ndihmojë;
- shmangni ushqimet me shije të forta.

Aciditeti i stomakut dhe refluksi (Acidità di stomaco e reflusso)

- Shmangni shtrirjen menjëherë pas ngrënies;
- shmangni vaktet e mëdha dhe preferoni snacket e thatë, ushqyese dhe të fraksionuara;
- pini larg vakteve;
- kufizoni marrjen e ushqimeve acidike ose irrituese (domate, agrume, çokollatë, kafe, ushqime pikante).

Kapsllëk (Stitichezza)

- Siguroni mbështetjen e duhur ditore të frutave dhe perimeve (dy ose tre porcione nga të dyja);
- merrni rregullisht bishtajore, kumbulla të thata, fruta të thata, fara vajore, avokado (të shtohen në kos, sallata ose të hahen vetë);
- garantoni hidratimin e duhur ditor (dy ose tre litra);
- praktikoni çdo ditë aktivitet të lehtë fizik.
- nëse këto strategji nuk janë të mjaftueshme, diskutoni me mjekun tuaj mundësinë për të marrë suplemente me fibra të tretshme ose përdorimin e probiotikëve.

AKTIVITETI FIZIK (L'attività fisica)

Praktika e rregullt e sportit së bashku me aktivitetin fizik spontan të lidhur me jetën shoqërore (shkollë, punë, aktivitete shtëpiake) është një element themelor i një stili jetese të shëndetshëm. Edhe gjatë shtatzënisë, në mungesë të kundërindikacioneve obstetrike/gjinekologjike, stërvitja e rregullt sjell përfitime fizike dhe psikologjike për nënën dhe fëmijën.

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