



## Ushqimi dhe shtatzënia Udhëzime për gratë që përgatiten të kenë fëmijë

### Një përgatitje e mirë

#### - përgatitja fillon herët

Gratë mund të përgatiten për një shtatzëni të mirë duke:

- ngrënë ushqim të shumëllojshëm dhe të pasur në kalori
- marrë acid folik, mundësisht një muaj përpara shtatzanisë
- mbajtur nën kontroll peshën e trupit
- ndaluar pirjen e duhanit
- duke qënë në lëvizje çdo ditë

Gjithashtu duke bashkangjitur edhe udhëzimet e tjera që gjenden në këtë broshurë.

### Për prindërit e ardhshëm

Shtatzënia është koha e ndryshimeve në jetën e çdo gruaje. Jeta e përditshme nuk i përgjigjet tashmë vetëm nevojave personale por edhe nevojave të një krijese të re (ose më shumë se një).

Një ushqim i mirë në shtatzëni, është i rëndësishëm për rritjen dhe zhvillimin e fëmijës në barkun e nënës dhe më tej, ndikon në shëndetin e fëmijës gjatë jetës së tij. Gjithashtu një ushqim i mirë është, jo më pak i rëndësishëm edhe për shëndetin dhe mirëqenien e vetë gruas. Gjatë shtatzënisë, i jepet një shans të gjithë familjes për të rishikuar mënyrën e ushqimit dhe të jetesës.

Në këtë broshurë, gjenden udhëzime të thjeshta lidhur me kujdesin gjatë shtatzënisë, ndërsa të dhëna më të detajuara jepen në faqet elektronike, të cilat tregohen në fletën e fundit të broshurës.

### Ushqimi gjatë shtatzënisë

#### - ushqim i zakonshëm, ushqim i mirë

Gratë nuk kanë nevojë për ushqim të veçantë edhe pse presin një fëmijë. Ushqimi i zakonshëm, i shumëllojshëm dhe i shëndetshëm, plotëson nevojat si të nënës ashtu edhe të fëmijës, me disa përjashtime të vogla.

Grave shtatzëna p.sh. ju rekomandohet të marrin **vitaminë B**, acide folike në formë tabletash dhe mundësisht të hanë ushqime të pasura me acid folik, pasi acidi folik ul mundësinë e dëmtimit të embrionit. Në të njëjtën kohë, duhet që gratë të marrin **vitaminën D** si plotësuese. Vitamina D gjendet tek tabletat dhe vaji i peshkut si dhe multivitaminat. Përzgjedhja e kujdesshme e ushqimit është shumë e rëndësishme gjatë shtatzënisë, si dhe disa produkte si p.sh. peshk apo mish duhen të mos përdoren të pa gatuar gjatë kësaj periudhe.

Ushqimi i mirë luan një rol shumë të rëndësishëm në gjendjen dhe shëndetin e nënës së ardhshme, si dhe ndihmon në shtimin e peshës me masë, gjatë shtatzënisë. Edhe pse nevoja për më tepër kalori rritet gjatë muajve të shtatzënisë, nuk do të thotë që, gratë shtatzëna duhet patjetër të përdorin sasi më të madhe ushqimi nga ajo që përdorin më parë, kjo sepse shumica e grave çlodhen më shumë dhe lëvizin më pak sidomos gjatë periudhës së dytë të shtatzënisë.

### Shtesa normale e peshës gjatë shtatzënisë

#### - është mëse normale dhe e dëshirueshme të shtohet në peshë

Udhëzimet mbi shtimin normal të peshës trupore gjatë shtatzënisë, bazohen mbi peshën përpara shtatzënisë dhe u referohen kërkimeve mbi shëndetin e nënës dhe fëmijës. Grave, të cilat janë në ose nën peshën e duhur, ju rekomandohet të shtojnë më shumë në peshë sesa ato gra, që kanë qënë mbi peshën normale përpara shtatzënisë. Të gjitha gratë, sido që të jetë, duhet të shtojnë në peshë gjatë shtatzënisë, pra shtatzënia, nuk është aspak koha për të mbajtur dietë dhe rënë nga pesha.

Dieta mund të shkaktojë dëmtim në zhvillimin dhe pjekurinë e fetusit.

Më pak apo më shumë shtim në peshë sesa tregon tabela e mëposhtme, do të ishte normale.

\*Koeficienti i peshës trupore (BMI) = pesha (kg)/(gjatësia (m) x gjatësia (m)).

Shembull: Gruaja, gjatësia e së cilës është 1,70 cm dhe pesha 67 kg përpara shtatzënisë, ka koeficientin e peshës trupore 23,2 kg/m<sup>2</sup> ( është në peshën normale). Për të është optimale një shtesë trupore në shtatzëni 12-18 kg. Gratë me gjatësi trupore të vogël si dhe ato mbi peshë, duhet të bëjnë përllogaritjen duke u bazuar tek koeficienti më i ulët. Duhet patur parasysh se, në rastet e binjakëve apo më tepër fëmijëve, është normale që pesha trupore të jetë më e madhe se sa kjo e shembullit.



### **Udhëzime mbi shtimin në peshë (kg) gjatë shtatzënisë**

Gratë në peshë normale ose nën peshën normale (BMI < 25\*) 12 - 18 kg

Gratë mbi peshën normale (BMI > 25\*) 7 - 12 kg

*Në se gëzoni shëndet të plotë, nëse stili juaj i jetesës është i shëndetshëm, nëse ushqimi që përdorni është i shumëllojshëm dhe i shëndetshëm, si dhe në sasinë e duhur, atëherë ndonjë luhatje e lehtë në peshë, poshtë apo lart peshës së sygjeruar në sygjerimet e mësipërme, nuk duhet të përbënte shqetësim për ju.*

## **Duhet ti jepni vetes kohën e duhur për të ngrënë 3-5 vakte në ditë**

Shumë njerëz e kanë bërë zakon të hanë në mënyrë të çrregullt ose me nxitim, duke shmangur kështu vaktet kryesore. Është më mirë për nënën dhe fëmijën që të gjejnë kohë për të ngrënë mëngjes, drekë dhe darkë, si dhe diçka të vogël midis vakteve kryesore. Në këtë mënyrë, sigurohet që ushqimi i cili i dërgohet fetusit në barkun e nënës, të jetë në mënyrë të qëndrueshme dhe të barabartë.

**Llojshmëria** ka një rëndësi të veçantë, duke siguruar të gjithë përbërësit e domosdoshëm nëpërmjet ushqimit. Një ushqimi jo i larmishëm, bëhet shkak për mosmarrjen e të gjithë përbërësve ushqimorë. Një ushqim i shumëllojshëm dhe i shëndetshëm, garantohet duke përdorur çdo ditë:

- të gjitha llojet e perimeve dhe frutave, kryesisht në vaktet kryesore si dhe midis tyre
- ushqime të pasura në fibër si p.sh. drithërat e mëngjesit, si dhe bukë me krunde
- peshk të freskët ose mish, vezë dhe fasule, bizele, thierza
- produkte qumështi me përbërje të ulët yndyre
- duke zgjedhur ujin, si pijen freskuese më të mirë

*Në fillim të shtatzënisë, shumë gra kanë ndjesinë e përzierjes dhe kjo mund të shoqërohet me humbjen e oreksit ose dëshirën për të ngrënë një lloj të caktuar ushqimi, për një periudhë të caktuar. Në qoftë se gruaja nuk humbet shumë në peshë dhe përpiqet të hajë lloje të ndryshme ushqimesh, atëherë nuk ka arsye për tu shqetësuar.*

Mirë është që gruaja të hajë me ngadalë, me shije dhe me sasi të bollshme. Mirë është të hahen ushqime të ngrohta që përmbajnë peshk, mish ose fasule çdo ditë. Rekomandohet përdorimi i vajit në ushqim dhe në sallatë.

Gratë që hanë shpesh ushqime të gatshme si dhe ëmbëlsira dhe pinë shumë lëngje me gaz gjatë shtatzënisë, janë më të rrezikuara të shtojnë shumë në peshë dhe të mos plotësojnë përbërësit e duhur ushqimorë. Është e këshillueshme të minimizohet përdorimi i ushqimeve të lartpërmendura, megjithëse nuk është e domosdoshme të ndërpritet përdorimi i plotë i tyre, kur përdoret shumëllojshmëri ushqimesh të tjera.

Tek peshqit dhe produktet e detit, gjenden përbërës ushqyes, të cilët nuk gjenden tek ushqimet e tjera. Midis tyre janë yndyrat omega -3, që janë të domosdoshme për zhvillimin e sistemit qendror nervor.

Për këtë arsye, grave shtatzëna, ashtu si edhe atyre jo shtatzëna, ju rekomandohet të hanë peshk të paktën dy herë në javë, ose më shumë. Llojet më të zakonshme të peshqve që gjenden këtu në vend si p.sh. (ýsa, þorskur, smálúða, steinbitur, skötuselur, silungur dhe lax) janë burim ushqimi të shëndetshëm që gratë shtatzëna duhet ti shijojnë sa më shpesh.

Peshku i pa gatuar i çdo lloji qoftë, si dhe peshku i thatë, duhen të shmangen gjatë shtatzënisë për shkak të bakteve ((*Listeria monocytogenes*) që mund të gjenden tek ata (shiko tabelën)

Duhet pasur gjithashtu parasysh që tek disa produkte deti të veçanta, grumbullohen përbërës (p.sh. metalet e rënda dhe përbërës organikë si p.sh. përbërësit PCB), të cilët gratë shtatzëna, gratë që kanë fëmijë në gji, si dhe ato që planifikojnë të kenë fëmijë, është më mirë tu shmangen. Përbërësit PCB për shembull, mund të grumbullohen tek organet dhe yndyra e peshkut dhe produkteve të detit. Këto produkte, nuk gjenden tek vaji i peshkut (lýsi) pasi janë larguar gjatë përpunimit të tij.

Të tjerë përbërës si p.sh. merkuri, mund të ketë ndikim negativ tek zhvillimi i fetusit dhe foshnjave. Sasia më e madhe e merkurit gjendet tek peshqit e mëdhenj, peshkaqenët si dhe vezët e zogjve të detit.



## Peshku është ushqim i shëndetshëm në shtatzëni

- por nuk duhet të hahet i pa gatuar

### Shmangni gjatë shtatzënisë

Peshk të konservuar  
Peshk të tymosur  
Peshk të thatë  
Sushi me peshk  
Balenë të konservuar  
Merlucë  
Peshkaqen  
Peshk shpatë  
Shojzë deti (>1.8 m ose 60 kg)  
Qelbës  
Vezë qelbësi.

### Mos hani më shumë se njëherë në javë

Ton peshku  
Búra

### Mos hani më shumë se dy herë në javë

Konserva Ton peshku  
Vezë të zogut të zi  
Balenë

## Acidi folik

- Mbrojtës kundër dëmtimeve të fetusit

Të gjitha grave të predispozuara të kenë fëmijë, u rekomandohet të marrin 400 miligram acid folik në ditë, si dhe ushqime të pasura me acid folik. Kërkimet kanë treguar që acidi folik, minimizon rrezikun e dëmtimit serioz të fetusit dhe sistemit qendror nervor. Frutat, perimet dhe drithërat e pasura me vitamina, janë produktet të cilat janë më të pasurat me acid folik. Megjithëse është e rëndësishme të fillohet marrja e acidit folik përpara fillimit të shtatzënisë, nuk ka arsye të shqetësohen edhe pse shtatzënia mund të ketë filluar, përkundrazi, filloni menjëherë të merrni acid folik dhe të hani ushqime të pasura në acid folik. E këshillueshme është të merrni acid folik çdo ditë, për të paktën 12 javë.

## Më e shëndetshme gjendet tek perimet dhe frutat

Perimet dhe frutat kanë shumë anë pozitive dhe midis të tjerash përmbajnë edhe acid folik. Frutat dhe perimet janë të pasura me vitamina, minerale dhe fibra, si dhe përmbajnë përqindje të ulët kalorish. Është mjaft mirë për nënat e ardhshme, që ti venë qëllim vetes të hanë 5 herë në ditë. Kjo do të thotë 5 racione frutash dhe perimesh të cilat mund të jenë në trajta të ndryshme d.m.th të freskëta, të thata ose të ngrira ose të gatuar në mënyra të ndryshme.

### Ushqime të pasura në acid folik

Drithëra të pasuara me vitamina (Shikoni ambalazhin),  
Brumrat dhe produkte orizi.  
Brokoli, lulëlakër, lakër kineze, lakër,  
piperka të kuqe, spinaq dhe sallatë jeshile,  
avokado, patate, lakër e bardhë dhe e kuqe,  
domate, piperka jeshile,  
qepë, presh, karrota.  
Arra, bajame, lajthi, etj.  
fasule p.sh. fasule soje, fasule të bardha etj.  
Banane, portokall, mana të kuqe,  
luleshtrydhe, lëng portokalli, lëng oshafësh.



## Hekuri

### - nevoja rritet në shtatzëni

Gjatë shtatzënisë rritet nevoja për hekur më shumë se sa për produkte të tjera ushqimore. Arsyeja është se sasia e gjakut rritet duke mundësuar dërgimin e ushqimit dhe oksigjenit tek fetusit. Hekuri është shumë i nevojshëm për gjakun. Në shumicën e rasteve është e mjaftueshme që, kërkesës në rritje për hekur ti përgjigjesh duke ngrënë ushqime të pasura në hekur (shiko tabelën). Mirë është të kihet parasysh që, trupi asimilon hekurin më mirë kur ushqime të pasura në vitaminë C - (p.sh. fruta, lëngje frutash dhe perime) hahen në të njëjtën kohë me ushqimet e pasura në hekur. Hekuri nga ana tjetër nuk asimilohet mirë nëse çaj, kafe apo qumësht pihet me ushqimin.

Konsultorja e grave ndjek nga afër parametrat e gjakut të grave shtatzëna dhe megjithëse nëna e ardhshme përdor ushqim të shëndetshëm, mundet që asaj ti rekomandohet të marrë dozë shtesë hekuri.

### Ushqime të pasura në hekur

*Mishi dhe nënproduktet e tij, fasulet dhe thierzat, fruta të thata, perimet jeshile, drithëra të pasuruara me hekur, farërat, bukë me krunde.*

## Kalçium dhe vitamina D

### - për kockat

Nevoja për kalçium rritet në shtatzëni në periudhën kur kockat e fëmijës fillojnë të krijohen dhe marrin këtë përbërës kryesor prej nënës. Mënyra më e lehtë për të plotësuar nevojën për kalçium është të pihen dy deri tre gota (ose pjata) qumësht ose produkte qumështi dhe kjo është një sasi normale ditore.

Gratë që nuk pinë qumësht, mund të zhgjedhin qumësht soje të pasuruar me kalçium. Mirë është të përdoren produkte me përqindje të vogël yndyre pasi qumështi, përmban shumë kalori dhe grumbullon përbërës dhjamorë. Djathi mund të përdoret gjithashtu në vend të qumështit pasi 25 gram djathë, përmban të njëjtën sasi kalçiumi si dhe një gotë qumësht. Kini parasysh që shumica e multivitaminave nuk përmban kalçium, prandaj duhet të merrni tre deri katër tableta kalçium për të plotësuar racionin ditor, i cili duhet të jetë 1000mg në ditë në periudhën e shtatzënisë.

Vitamina D është e nevojshme që kalçiumi të tretet në organizëm.

Pak produkte përmbajnë vitaminë D me përjashtim të vajit të peshkut (lÿsi) dhe peshqit e dhjamosur, (si p.sh. lax dhe sild). Grave ju rekomandohet të marrin një prej dozave të mëposhtme; vaj peshkaqeni (5 ml), tableta vaj peshku ose multivitamina me vitaminë D.

## A ka nevojë të merrni multivitamina?

Gratë të cilat hanë ushqim të shumëllojshëm dhe të pasur në kalori, kryesisht nuk ka nevojë për vitamina shtesë me përjashtim të acidit folik dhe vitaminë D dhe nëse është nevojshme, hekur, në pjesën e dytë të shtatzënisë. Në të kundërt, nëse mendohet që ushqimi nuk është i shumëllojshëm dhe i kombinuar mirë, duhet sigurisht të merret një multivitaminë ose vitamina të cilat janë përshtatur për gratë shtatzëna. **Nuk duhet të merren më shumë vitamina sesa racioni ditor dhe ato gra që marrin vaj peshku duhet të zgjedhin multivitamina që nuk përmbajnë vitaminën A.** Arsyeja është se, vitamina A mund të dëmtojë fetusin, kur përdoret në sasi të mëdha. Ufsalysi nuk duhet të përdoret gjatë shtatzënisë, pasi përmban sasi disa herë më të madhe vitamine A sesa racioni ditor i këshilluar.

*Mëlçitë prej të dy llojeve të kafshëve, në stere ose në det si dhe nënproduktet e tyre, si sallamet e mëlçive dhe konservat me mëlçi, nuk janë një ushqim që këshillohet të përdoret gjatë shtatzënisë për shkak të sasisë së lartë të vitaminës A që ato përmbajnë.*

## Kafeja, çaji, Koka Kola dhe pijet që japin energji

### - është mirë të përdoren sa më pak

Tek kafeja, çaji (i zi dhe i bardhë), Koka Kola dhe pijet për energji, gjendet Kafeina, e cila mund të jetë shkak për humbjen e fetusit, nëse përdoret natyrisht në sasi të mëdha. Mirë është të pihet jo më shumë se një deri në dy kafe apo tre deri katër filxhanë çaj në ditë. Kafeina gjendet në sasi më të pakta tek Koka Kola dhe pijet për fuqi, megjithatë është e dëshirueshme që të kufizohet përdorimi i tyre.

## Alkooli dhe duhani

### - Lëndët toksike është mirë të shmangen plotësisht

Alkooli dhe duhani dëmtojnë drejtpërdrejt fetusin dhe studimet më të fundit kanë treguar që të dyja, alkooli dhe duhani, duhen eliminuar plotësisht gjatë shtatzënisë.



## Përbërësit natyrorë dhe organikë

### - preferohet të shmangen në shtatzëni

Nuk preferohet përdorimi i përbërësve natyrorë dhe organikë gjatë shtatzënisë, për faktin se veprimi i tyre mbi fetusin, është shpesh jo i qartë. Bëhet fjalë për përbërës të tillë si, tableta për rënien nga pesha, kreatinë, xhinseng, xhinko biloba, CLA si dhe përbërës të tjerë të ngjashëm. Mbi përdorimin e këtyre përbërësve rekomandohet të këshilloheni me mjekun, dietologun ose maminë tuaj.

## Ilaçet

### - vetëm me këshillën e mjekut

Nuk duhet të përdorni asnjë ilaç pa u këshilluar me mjekun, maminë ose farmacistin, pavarësisht nëse ilaçi merret me recetë ose jo. Gjithmonë duhet të njoftoni mjekun apo farmacistin që ju jeni shtatzënë.

## Higjiena e ushqimit

### - akoma më e rëndësishme se më përpara

Higjiena në kuzhinë, ambientet ku mbahet ushqimi dhe bëhet gatimi, është gjithmonë shumë e rëndësishme, por bëhet akoma më e rëndësishme gjatë shtatzënisë, pasi bakteret dhe parazitët mund të kenë ndikim si tek nëna ashtu edhe tek fëmija.

### Disa pika që duhen pasur parasysh:

- Lani duart mirë dhe shpeshherë.
- Gatvani mishin dhe peshkun në temperaturën e duhur (mbi 75°C).
- Mbajini ushqimet në frigorifer dhe mbulojini me kapak.
- Mos hani të pa gatuar peshk, mish apo vezë si dhe mos pini qumësht të pasterilizuar.
- Nëse nuk jeni të sigurt për ushqimet që përdorni (janë të gatuar ose jo), është më mirë të mos i përdorni ato.
- Shmangni ushqimet e ndenjura, p.sh. mish të zierë ose të pjekur shumë kohë përpara.
- Mos përzini ushqimet e ziera me ato të pa gatuar për të shmangur infeksionet. Pajisjet e kuzhinës duhet të lahen gjithmonë dhe të ndërrohen kur përdoren për ushqime të ndryshme (kështu p.sh. e njëjta thikë dhe dërrasë nuk mund të përdoren për të prerë pulë dhe më pas zarzavate të freskëta)
- Frutat dhe perimet, duhet të shpëlajen përpara se të përdoren.
- Gjithçka që përshkruhet më sipër, duhet zbatuar në të gjitha rastet kur gatuhet në shtëpi.

## Ushqimi kur udhëtohet jashtë shtetit

### - higjiena është pika më e rëndësishme

Përpara se të udhëtohet jashtë shtetit, grave shtatzëna dhe nënave me fëmijë në gji, iu sygjerohet të njihen me gjendjen aktuale shëndetsore të përcaktuar nga komisioni shëndetësor i vendit, në të cilin do të udhëtohet, në lidhje me përdorimin e peshkut. Nuk rekomandohet ngrënia jashtë shtetit e djathrave të buta dhe atyre me myk. Në prodhimin e tyre përdoret shpesh qumësht i pasterilizuar si dhe ka në to kushte të përshtatshme për rritjen e bakterieve të ndryshme.

Përpikuni të shmangni mishin e konservuar dhe të përpunuar. Vlen të vihet theksi mbi rëndësinë e mos përdorimit të ushqimeve të pa gatuar si p.sh. peshk, mish apo vezë.

## Dhëmbët

### - Higjiena e mirë e gojës është e rëndësishme në shtatzëni

Në përgjithësi tek gratë shtatzëna, vihen re dëmtime të dhëmbëve dhe mishrave të dhëmbëve, për shkak të ndryshimeve të hormoneve gjatë shtatzënisë.

Edhe në rastet kur nga mishrat e dhëmbëve rrjedh gjak, është shumë e rëndësishme të lahen dhëmbët shpesh dhe rregullisht, me furçë të butë dhe pastë dhëmbësh me përqindje të lartë fluori. Gjithashtu peri i dhëmbëve duhet të përdoret çdo ditë.

Zakonet e të ngrënit ndryshojnë shpesh gjatë shtatzënisë. Të përzierit mund të shkaktojë vazhdimisht ngënie të parregullt dhe shumica e grave ka tendencë për përdorimin e të ëmblave. Kjo rrit rrezikun e dëmtimit të dhëmbëve. Prandaj është e domosdoshme që të lahen dhëmbët më shpesh se zakonisht. Gjithashtu shpëlarja e dhëmbëve me fluor ose/apo përdorimi i çimçakëzave pa sheqer për dhjetë minuta, mbas ngrënies së ushqimeve të lehta midis vakteve kryesore, ndihmon për një higjienë të mirë. Dëmtimi i dhëmbëve bëhet



shkak edhe për sëmundje ngjitëse. Tejçimi i sëmundjes bëhet pikë së pari nga nëna tek fëmija mbas lindjes. Një higjienë e mirë e gojës, është bazë për një shëndet të mirë të dhëmbëve të fëmijës në të ardhmen.

## Lëvizjet dhe aktiviteti sportiv

### - rregullisht dhe me masë

Lëvizja e rregullt e trupit, përbën një faktor të rëndësishëm për shëndetin e njeriut në përgjithësi dhe veçanërisht në shtatzëni. Këshillohet të paktën 30 minuta lëvizje çdo ditë. Nuk ka asnjë arsye të ndaloni lëvizjen edhe pse pritet një fëmijë, përkundrazi është shumë mirë të jeni në lëvizje, por gjithmonë në masën e duhur. Gratë të cilat nuk kanë qenë në lëvizje të rregullt apo aktivitet sportiv përpara shtatzënisë, mund të fillojnë me ushtrime të lehta, ecje apo duke notuar gjatë shtatzënisë. Gratë që kanë qenë në lëvizje intensive apo gjimnastikë përpara shtatzënisë, mund të vazhdojnë të stërviten, por duhet të këshillohen me maminë apo mjekun, për të bërë një program të veçantë për periudhën e shtatzënisë.

*Noti është një gjimnastikë e mirë në shtatzëni dhe uji i nxehtë, në përputhje me temperaturën e trupit, janë faktorë ndihmues.*

## Ushqim i mirë është i nevojshëm kur fëmija ushqehet me gji

### - është po aq i rëndësishëm sa edhe në shtatzëni

Gjithçka që është thënë mbi ushqimin e mirë dhe të pasur në kalori gjatë shtatzënisë, është plotësisht e vleshme edhe për periudhën kur fëmija ushqehet me qumësht gjiri. Pavarësisht që tanimë mund të hahet peshk i pa gatuar si p.sh. sushi, peshk i thatë ose i tymosur, rëndësi e veçantë i duhet kushtuar higjienës së tij. Gratë me fëmijë në gji, duhet veçanërisht të pijnë shumë lëngje gjatë ditës.

Uji është pija më e mirë, ndërkohë që nuk është mirë të pihet shumë kafe apo Koka Kola. Është normale që mbas lindjes, pesha trupore të jetë më e madhe se përpara shtatzënisë dhe dobësimi të bëhet gardualisht. Shumë gra nuk ndryshojnë në peshë ose dobësohen shumë ngadalë në muajt e parë.

Periudha kur fëmija ushqehet me qumësht gjiri, nuk është aspak e përshtatshme për të filluar dietë apo për një dobësim të shpejtë.

Materiali është përgatitur nga një grup specialistësh pranë Drejtorisë së konsultoreve, Qendrat shëndetësore dhe Drejtoria e ambientit në bashkëpunim me Drejtorinë e shëndetit 2004, ribotim 2006

## Informacione të mëtejshme

Nëse jeni të interesuar për më tepër informacion mbi ushqimin në shtatzëni, mund të gjeni informacione të mëtejshme në fletët elektronike.

Qendrat shëndetësore ([www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is))

Drejtoria e konsultoreve ([www.hg.is](http://www.hg.is))

Drejtoria e ambientit ([www.ust.is](http://www.ust.is)) dhe

Koeficientin trupor (BMI) mund ta llogaritni pranë [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)

Broshurën "Acidi folik është i rëndësishëm për gratë" mund të gjendet gjithashtu në [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)

Informacione të mëtejshme mbi acidin folik mund të gjenden pranë faqes elektronike të drejtorisë së shëndetit ([www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is))

Informacion të mëtejshëm mbi mbrojtjen e dhëmbëve tek gratë shtatzëna, mund të gjendet tek [www.tannheilsa.is](http://www.tannheilsa.is)

Informacione të vleshme mbi shtatzëninë dhe ushqimin me qumësht gjiri gjenden gjithashtu në fletën elektronike të fushes së sëmundjeve për gratë, pranë Spitalit shtetëror ([www.landspitali.is/kvennasvid](http://www.landspitali.is/kvennasvid)).

## Shijoni shtatzëninë

Në shtatzëni duhet të hani ushqim të shëndetshëm dhe të pasur në kalori.

Duhet të jeni gjithmonë në lëvizje, duke përzgjedhur atë lloj ushtrimi që ju pëlqen.

Kini parasysh që shëndeti i fëmijës është më i sigurt, kur nuk përdoret alkooli, duhan apo pije të tjera dehëse si dhe drogat.

Gjeni mënyrën që ju përshtatet ju për tu çlodhur, në jetën e përditshme, si p.sh. lexim, muzikë, meditim, gjimnastikë, shëtitje ose banja me ujë të ngrohtë.

Bëni diçka të veçantë për veten tuaj dhe fëmijën, diçka të bukur dhe argëtuese.

Shijoni shërbimin që ju ofrohet në qendrën shëndetsore gjatë periudhës së shtatzënisë.