



Ushqimi dhe shtatzënia

Një ushqim i mirë gjatë shtatzënisë, është i rëndësishëm jo vetëm për rritjen dhe zhvillimin e fëmijës, por edhe shëndetin dhe gjendjen shpirtërore të vetë gruas shtatzënë. **Shumëllojshmëria** e ushqimeve, garanton marrjen e të gjithë përbërësve të domosdoshëm nëpërmjet ushqimit. Kjo sigurohet duke përdorur çdo ditë, lloje të ndryshme frutash dhe perimesh, kryesisht në çdo vakt ose vakte ndërmjetëse. Kështu p.sh. drithëra të pasura në fibër, si drithërat e mëngjesit dhe bukë me krunde, peshk, mish si dhe vezë të freskëta ose fasule dhe farëra të ndryshme, bulmetra me përbërje të ulët yndyre (ose dy tre gota qumësht në ditë), si dhe sasi të konsiderueshme uji.

Grave shtatzëna, si dhe atyre që planifikojnë të jenë shtatzëna, u rekomandohet të marrin **Acid Folik** (njihet edhe si Folin apo Folat) si dhe vitaminë B tableta çdo ditë (400 mg. në ditë). Rekomandohet të përdoren ushqime të pasura në Acid Folik (Acidi Folik gjendet midis të tjerash tek frutat dhe perimet, drithërat e mëngjesit, të pasuruara me vitamina). Kjo sepse Acidi Folik zvogëlon mundësinë e dëmtimit të fetusit. Gjithashtu grave shtatzëna, iu rekomandohet të marrin vitaminë D si plotësuese, p.sh. një lugë çaji vaj peshku ose peshkaqeni, tableta prej vaji peshku ose multivitamina që përmbajnë vitaminë D. Për më tepër, disa grave ju rekomandohet prej mjekut ose mamisë, të marrin hekur në pjesën e dytë të shtatzënisë, nëse mungesa e hekurit është e madhe dhe e dukshme. Multivitaminat janë të nevojshme vetëm në rastet kur del në pah që ushqimi nuk është i shumëllojshëm. Gjatë shtatzënisë, nuk është **asnjëherë** e dëshirueshme të merren më tepër vitamina dhe hekur se sa racioni ditor. Nëse merret vaj peshku, atëherë duhen zgjedhur multivitamina që nuk përmbajnë vitaminë A. Ushqime të tilla si: të brendshmet e bagëtisë, mëlçi apo nënprodukte të sa, nuk duhen përdorur gjatë shtatzënisë, pasi janë shumë të pasura në vitaminën A. Tek peshqit dhe produktet e detit, gjenden përbërës të rëndësishëm, të cilët është vështirë të gjenden tek ushqime të tjera. Për këtë arsye, grave shtatzëna si dhe të tjerave, iu rekomandohet veçanërisht të hanë peshk, të paktën dy herë në javë ose më shumë, si dhe të përdorin llojshmëri peshqish, por jo të hahen të pagatuar.

Përzgjedhja e kujdesshme e ushqimit, si dhe pastërtia gjatë gatimit, janë veçanërisht të rëndësishme në shtatzëni. Grave shtatzëna iu rekomandohet për më tepër **të shmangin** gjatë shtatzënisë: peshk dhe mish të pagatuar (të gjitha llojet) sushi me peshk, si dhe vezë peshku. Mirë është që përdorimi i kafesë, çajit, Koka Kolës apo pijeve për fuqi, të minimizohen në maksimum. Alkooli, pijet alkoolike si dhe duhani, është mirë të ndalohen, pasi shkaktojnë dëmtime të drejtpërdrejta tek fetusit. Përbërësit natyrorë dhe organikë, është mirë të shmangen gjatë shtatzënisë. Nuk duhet të merret asnjë ilaç, pa u këshilluar më përpara me mjekun, maminë apo farmacistin, edhe nëse ilaçet janë pa recetë mjekësore. Një higjienë e mirë e gojës, është e rëndësishme në shtatzëni, dhëmbët duhen larë rregullisht dhe shpesh, me furçë të butë dhe pastë dhëmbësh me fluor, si dhe duhet përdorur fije dentare për pastrim. Grave shtatzëna ju rekomandohet të bëjnë të paktën 30 minuta lëvizje në ditë.