

## SHTIMI NË PESHË GJATË SHTATZANISË

Nëse keni peshë të rregullt, atëherë këshillohet që gjatë shtatzanisë të shtoni 11 deri 16 kg. Në rast se keni mbipeshë duhet të shtoni më pak, në rast nënpeshe duhet të shtoni disi më shumë. Por mos bëni dieta për ulje të peshës, përndryshe fëmijës suaj mund t'i mungojë ndonjë lëndë ushqyese.

## HANI USHQIM TË SHUMËLLOJSHËM

Çdo ushqim ju furnizon me lëndë të ndryshme ushqyese të rëndësishme. Bisedoni me mjekun tuaj ose me këshilltaren e ushqimit në rast se nuk hani ushqime të caktuara, si p. sh. prodhimet e qumështit, mishin apo peshkun. Të ushqyerit në mënyrë vegjetariane është i mundshëm edhe gjatë shtatzanisë dhe kohës së mëkimit me gji. Kurse ushqimi vegan, fare pa prodhime kafshësh, nuk këshillohet.

## LËVIZJA

Qëndroni në formë duke lëvizur rregullisht, si p.sh. bëni shëtitje, stërvitje, joga ose ecje të gjata. Më shumë kënaqësi shkaktojnë veprimtaritë që bëni në shoqëri. Por, shmangni gjatë shtatzanisë mundimin e tepërt ose sportet e rrezikshme, që mund të shkaktojnë rrëzime apo lëndime.

Nxisni edhe partnerin tuaj, që të ushqehet në mënyrë të barazpeshuar dhe t'ju shoqërojë gjatë shëtitjeve në ajër të pastër.

## HIGJIENA

Ushqimet e paziera mund të përmbajnë mikrobe të dëmshme. Kështu që, veçanërisht gjatë shtatzanisë duhet t'i zbatoni rregullat e rëndësishme të higjienës: lani duart dhe aparatet e kuzhinës me shumë kujdes; përpunojini ushqimet e paziera ose të palara veç nga ushqimi tjetër; ruajini në frigorifer prodhime shtazore; mishin, mishin e shpendëve, vezët dhe peshkun ziejini në mënyrë të mjaftueshme.

## ALERGJITË

Shmangni ndonjë ushqim vetëm në rast se mjekja ose mjeku ka konstatuar ndonjë alergji ose intolerancë ushqimore. Përndryshe rrezikoni ta kufizoni tepër ushqimin tuaj.

## MËKIMI ME GJI

Mëkimi me gji është mënyra më e mirë dhe më natyrale e të ushqyerit për foshnjën tuaj dhe i mundëson një fillim të mbarë në jetë. Në rastin më ideal, fëmija në 4-6 muajt e parë duhet të ushqehet vetëm me gji.

Gjatë shtatzanisë dhe kohës së mëkimit me gji keni nevojë, mbi të gjitha, për më shumë vitamina dhe lëndë minerale. Nevoja për kalori rritet vetëm pas muajit të 4-t të shtatzanisë. Por, deri në fund të saj dhe gjatë kohës së mëkimit, mjaftojnë një jogurt, një grusht arra dhe një frutë për ta plotësuar këtë nevojë shtesë.



Broshurën me shpjegime më të hollësishme mund ta porosisni falas nën të njëjtin titull, tek Enti Federal i Sigurisë Ushqimore dhe i Veterinarisë (në gjuhën gjermane, frënge dhe italiane).

## INFORMACIONE TË MËTEJSHME:

- Informacione shëndetësore në gjuhë të ndryshme: Kryqi i Kuq Zviceran: **migesplus.ch**
- Informacione për alergjitë: aha! Qendra për Alergjitë Zvicër: **aha.ch**
- Këshilimore për nënat dhe baballarët: **muetterberatung.ch**
- Rrethe bisedash në gjuhë të ndryshme për gratë, me tematikë parandalimin dhe mbështetjen në çeshtje shëndetësore: **femmetistische.ch**
- Shoqata Zvicerane për Ushqimin (SGE): **sge-ssn.ch**
- Shoqata Zvicerane e Mamive: **hebamme.ch**
- Shoqata Zvicerane e Këshilluesve Ushqimorë: **svde-asdd.ch**
- Shoqata për Përkrahjen e mëkimit: **stillfoerderung.ch**

## Organizata të specializuara:

- Shoqata Zvicerane e Gjinekologjisë dhe e Ndihmës për Lindje (SGGG): **sggg.ch**
- Shoqata Zvicerane për Pediatri (SGP): **swiss-paediatrics.org**

**JU UROJMË MBARËSI GJATË SHTATZANISË  
DHE MËKIMIT ME GJI TË FËMIJËS SUAJ!**

## KONTAKTI

Tel: +41 (0)58 463 30 33 e-mail: [info@blv.admin.ch](mailto:info@blv.admin.ch)  
[www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch)

**Albanisch**, Arabisch, Deutsch, Französisch, Englisch, Farsi, Italienisch, Portugiesisch, Serbisch, Spanisch, Somali, Tamil, Tigrinya, Türkisch

**albanais**, allemand, anglais, arabe, espagnol, farsi, français, italien, portugais, serbe, somali, tamoul, tigrinya, turc

**albanese**, arabo, francese, inglese, italiano, persiano, portoghese, serbo, somalo, spagnolo, tamil, tedesco, tigrino, turco

Art.-Nr. 341.802.ALB

8/2016



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Federal Department of Home Affairs FDHA  
**Federal Food Safety and  
Veterinary Office FSVO**





# NJË FILLIM I MBARË I JETËS

Me ushqim të ekuilibruar, para- dhe pas shtatzanisë, si dhe gjatë kohës së mëkimit me gjë, i mundësoni foshnjës suaj një fillim të mbarë në jetë. Orientohuni sipas piramidës zvicerane të artikujve ushqimorë: ushqimet e përfshira në bazën e piramidës, konsumojini në sasi më të mëdha, kurse ushqimet në majen e piramidës në sasi më të vogla.

Gjatë shtatzanisë vlen motoja:  
**TË MOS E DYFISHOJMË SASINË E USHQIMIT, POR TË USHQEHEMI DY HERË MË MIRË!**



## KËSHILLIME PËR SHTATZANINË DHE KOHËN E MËKIMIT ME GJË

**ËMBËLSIRA DHE USHQIME TË KRIPURA:** Vetëm në sasi të vogla.

**VAJJRAT, YNDYRNAT DHE ARRAT:** Për çdo ditë 2-3 lugë vaj bimësh, p.sh. vaj kolze, vaj ulliri, dhe një grusht të vogël me arra, lajthia, bajame etj. Gjalpin dhe margarinën në mënyrë të kursyer.

**PRODHIME QUMËSHI, MISH, PESHK, VEZË DHE TOFU (DJATHË SOJE):**

3 deri 4 porcione në ditë prej prodhimeve të qumështit, dhe 1 porcion mish / peshk / vezë / tofu (djathë soje).

**PRODHIME TË DRITHËRAVE, PATATE DHE BISHTAJORE:**

3 deri 4 porcione në ditë, si p.sh. bukë / oriz / thjerrëza / mel / makarona. Parapëlqeni prodhimet e drithërave me mjell të plotë.

**PERIME DHE FRUTA:** Së paku 5 porcione në ditë (5 grushte).

**PIJET:** Parapëlqeni ujë, çaj bimor dhe çaj frutash të paëmbëlsuar. Pini gjatë shtatzanisë 1,5 deri në 2 litra në ditë, kurse gjatë kohës së mëkimit me gjë së paku 2 litra në ditë.

# MBANI PARASYSH

■ Këshillohet ■ Rrallë ■ Të shmanget

|                                    | Gjatë shtatzanisë                                                             | Gjatë kohës së mëkimit me gjë                                                 |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Lëndë ushqyese                     | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| Pijet                              | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| Perimet dhe frutat                 | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| Qumështi dhe prodhimet e qumështit | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| Mishi, peshku, vezët               | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| Pijet alkoolike                    | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| Duhani dhe tymi i duhanit          | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |

Për pyetjet individuale bisedoni me mjekun / mjekun tuaj ose me këshilltaren e ushqimit (shihni më poshtë tek informacionet e mëtejshme).