

## 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. Sidoqoftë, 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 mikroba 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. Foshnja e shëndetshme nuk ka nevojë për asgjë më shumë se qumështi i gjirit gjatë gjashtë muajve të parë.

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-të 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**
- Këshillimore për nënat dhe baballarët: **muetterberatung.ch**
- Rrethe bisedash në gjuhë të ndryshme për gratë, me tematikë parandalimin dhe mbështetjen në çështje shëndetësore: **femmestische.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  
www.blv.admin.ch

e-mail: [info@blv.admin.ch](mailto:info@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

8/2020

# USHQIMI GJATË SHTATZANISË DHE KOHËS SË MËKIMIT ME GJI



 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 gj, 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 GJI

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

**VAJRAT, 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 porcione në ditë prej prodhimeve të qumështit dhe 1 porcion mish / peshk / vezë / mish gruri / mish kërpudhash.

**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 gj si paku 2 litra në ditë.

## MBANI PARASYSH

■ Këshillohet ■ Rrallë ■ Të shmangët

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

Pini acid folik në formë tabletash (400 mikrogram në ditë). Në rastin më ideal, që prej çastit që dëshironi të keni fëmijë, dhe së paku deri në fundin e javës së 12-të të shtatzanisë. Acidi folik është i rëndësishëm për zhvillimin e rregullt të sistemit nervor të fëmijës suaj.	Pini vitaminë D në formë pikash, diskutoni për dozën me një specialist. Vitamina D është e domosdoshme për zhvillimin e rregullt të kockave.
Konsultohuni me mjekun ose me këshilltaren e ushqimit tuaj, nëse është e nevojshme të merrni lëndë ushqyese plotësuese si hekur, omega 3 acid yndyror ose vitaminë B12.	Përdorni kripën me jod.
Yndyrnat omega 3 acid yndyror janë të rëndësishme për zhvillimin e rregullt të trurit dhe të syve. Hani rregullisht peshk të yndyrshëm dhe merrni çdo ditë vaj kolze dhe arra (veçanërisht arra permë).	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pini me kujdes pijet me përmbajtje kafeinë, si kafënë, çajin e zi dhe të gjelbër, çajin e ftohtë, pijet kola, kafet me qumësht të gatshëm. Pini, p.sh., jo më shumë se 2 filxhanë kafe ose 4 filxhanë çaj të zi apo të gjelbër në ditë.</li> <li>Shmangni pijet energjike dhe pijet që përmbajnë kininë, si tonik, biter limon.</li> </ul>	Lani perimet, sallatën, barishtet dhe frutat me shumë kujdes me ujë të rrjedhshëm nga çezma.
Shmangni: <ul style="list-style-type: none"> <li>Qumështin e pazier</li> <li>Djathin e butë dhe gjysmë të butë prej qumështit të lopës, deles dhe dhisë (prodhuar me qumësht të pazier ose të pastertzuar)</li> <li>Djathin e bardhë deleje</li> <li>Djathin e veshur me myk blu, si gorgonzola</li> </ul> Këshillohen p.sh: <ul style="list-style-type: none"> <li>Qumështi i pastertzuar ose U.H.T.</li> <li>Kosi, kefiri (i përtuar prej qumështit të pastertzuar)</li> <li>Djathi i bardhë, si mozzarella, gjiza (prej qumështit të pastertzuar)</li> <li>Kaçkavalli prej qumështit të pazier dhe të pastertzuar</li> </ul>	Shmangni: <ul style="list-style-type: none"> <li>Mishin e gjallë</li> <li>Suxhukun prej mishi të pazier, si „Landjäger“, sallamin</li> <li>Proshutën e gjallë</li> <li>Peshkun e gjallë, si sushi, fruta deti të gjalla</li> <li>Peshkun e tymosur, si salomonin e tymosur, belushkën</li> <li>Prodhimet me vezë të paziera, p.sh. tiramisu</li> </ul> Gjatë tre muajve të parë të shtatzanisë mos hani mëlçi. Mëlçia përmban shumë vitaminë A, që mund të shkaktojë zhvillime të çrregullta të fëmijës gjatë shtatzanisë së hershme. <ul style="list-style-type: none"> <li>Hani sa më rrallë peshkun ton dhe mlyshin e importit.</li> <li>Peshq që këshillohen janë p.sh. salmoni, peshku ton i konservuar, sardeja, gaforroja, peshku harengë.</li> <li>Altermoni me lloje të ndryshme peshku.</li> </ul> Mos hani mish katshësh të egra, si të sorkadhes, drenit, drenit të egër. Mund të përmbajë plumb, i cili dëmton sistemin nervor të foshnjës suaj.
Mos konsumoni	Mos pini duhan, ose vetëm rrallë, në sasi të kufizuar
Shmanguni	

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