



Bazat e Ushqyerjes Ushqyerja e gruas shtatzënë Ushqyerja e fëmijës

Manual për Punonjësit e Kujdesit
Shëndetësor Parësor

Vëllimi 2

Tiranë 2011



Ministria e Shëndetësisë

MDG F
MDG ACHIEVEMENT FUND



United Nations
ALBANIA

Bazat e Ushqyerjes

Ushqyerja e gruas shtatzënë

Ushqyerja e fëmijës

Vëllimi: 2

Kapitulli 3. Ushqyerja gjatë shtatzënisë dhe në laktacion

- 3.1 Rritja dhe zhvillimi normal prenatal
- 3.2 Nevojat për lëndë ushqyese gjatë shtatzënisë
 - 3.2. a Energjia/ kaloritë
 - 3.2. b Proteinat
 - 3.2. d Karbohidratet
 - 3.2. e Vitaminat dhe mineralet
- 3.3 Piramida ushqimore gjatë shtatzënisë
- 3.4 Shtimi në peshë gjatë shtatzënisë
- 3.5 Zakonet pozitive shëndetësore të lidhura me ushqyerjen për shtatzëninë e shëndetshme
- 3.6 Ndryshimet dhe shqetësimet e lidhura me ushqyerjen në shtatzëni

Përgatitur nga

Shqipe Saraçi, D.Shk. Peditre, Spitali pediatrik QSUT “Nënë Tereza” Tiranë

Agim Gjokopulli, Peditër, Spitali Pediatrik QSUT “Nënë Tereza” Tiranë

Daniela Nika, specialiste, departamenti i Promocionit Shëndetësor, Instituti i Shëndetit Publik

Donika Beba, obstetër gjinekologe, Spitali Universitar Obstetrik-Gjinekologjik “Koço Gliozheni” Tiranë

Mirela Dibra, peditre, Koordinatore e Programit Kombëtar të Ushqyerjes me gji, të Ministrisë së Shëndetësisë dhe UNICEF

Nedime Ceka, peditre, shefe e sektorit të shëndetit riprodhues/shëndetit të nënës dhe fëmijës, Drejtorja e Shëndetit Publik, Ministria e Shëndetësisë

Me mbështetjen teknike të Dr. Mariana Bukli, përgjegjëse për programin e shëndetësisë në zyrën e UNICEF në Tiranë.

Kapitulli 3

Ushqyerja e gruas shtatzënë

OBJEKTIVAT

Ky modul do të ju ndihmojë të vlerësoni gjendjen nutricionalë të gruas shtatzënë dhe tu ofroni këshillimin individual për një ushqyerje të shëndetëshme gjatë shtatzënisë.

Pas përfundimit të këtij moduli, pjesmarrësit do të jenë në gjendje të:

- përshkruajnë rritjen dhe zhvillimin prenatal;
- përshkruajnë nevojat e përgjithshme ushqimore të grave shtatzëna;
- përshkruajnë problemet e përbashkëta të lidhura me ushqyerjen e grave shtatzëna dhe të identifikojnë zgjidhjet për këto probleme;
- identifikojnë treguesit e duhur nutricional që ndiqen tek një grua shtatzënë nga këshillimoret e grave;
- në situata studime rasti, të vlerësojnë rritjen prenatale, vlerësimet biokimike dhe klinike, dietën e një gruaje shtatzënë duke përdorur Piramidën e ushqimit,
- në lojë roli, të intervistojnë një grua shtatzënë, të vlerësojnë gjendjen e saj ushqyese, priorizojnë nevojat e saj dhe të ofrojnë edukimin individual

HYRJE

Nuk ka dy femra që janë të njëjta dhe gjithashtu, nuk ka dy shtatzëni që janë njësoj. Disa shtatzëni janë pa probleme, ndërsa të tjerat kanë komplikime. Shumë shtatzëni janë të planifikuara, të tjerat janë të padëshiruara. Disa gra mbeten shtatzënë, kur janë mbi 40 vjeç, disa kur janë adoleshente. Nganjëherë gratë kanë barra binjake, disa të tjera mund ta humbasin shtatzëninë. Shumë gra e duan shtatzëninë, të tjerat jo.

Por në dritën e të gjitha këtyre dallimeve, një gjë është e njëjtë: shtatzënia, ka një efekt të thellë në trupin e një gruaje. Metabolizmi, hormonet, pesha e trupit, dhe nevojat e saja për lëndë ushqyese ndryshojnë në mënyrë dramatike, ndërsa disa qeliza të vogla në trupin e saj mrekullisht ndahen dhe zhvillojnë në një jetë të re

Shtatzënia është një ngjarje biologjike në të cilin shëndeti i një personi lidhet shumë me shëndetin e një tjetri. Ushqyerja e nënës ka një rol të rëndësishëm si në ecurinë aashtu dhe në përfundimin e shtatzënisë. Një gjendje e mirë nutricionalë e nënës që para se të filloj shtatzënia, si dhe të ushqyerit e duhur dhe gjatë shtatzënisë janë kushte thelbësore për parandalimin e patologjive më të rënda neonatale dhe amtare.

Një grua shtatzënë duhet të marri lëndë ushqyese për veten e saj dhe për fetusin, për të plotësuar nevojat gjatë shtatzënisë. Më e zakonshme dhe më e dëshirueshme është marrja e ushqimeve të përshtatshme nga goja e nënës. Nëpërmjet aparatit tretës të saj kryhet transportimi i këtyre ushqimeve të marra në qarkullimin e gjakut të nënës dhe kthimi i tyre në përbërës të thjeshtë ushqimor që quhen lëndë ndërtimi, të cilat kalojnë tek fetusi nëpërmjet placentës.

Në mënyrë që ky sistem qarkullimi i lëndëve ushqimore të funksionojë, duhet që nëna të ketë një organizëm të shëndetshëm dhe të marri sasinë e duhur të këtyre lëndëve ushqyese për ti transferuar tek fetusi. Pa

këto lëndë ushqyese do të ketë vonesë në rritjen e fetusit në uterus.

E njëjta gjë do të ndodhi tek nëna, gjatë kohës që ajo ushqen fëmijën me gji. Pra në rast se ushqyerja është e papërshtatshme, ose e mangët, organizmi i nënës do të mobilizojë të gjitha rezervat e trupit të saj për të plotësuar kaloritë e kërkuara, për proteina, për minerale dhe vitamina në mënyrë që të plotësojë nevojat e nënës dhe fetusit.

Kërkimet e këtyre viteve të fundit kanë treguar, se thënia e vjetër **“sa më shumë ushqim aq më mirë, duhet të haj për dy veta”** nuk është e pranueshme, veçanërisht gjatë shtatzënisë

3.1 RITJA DHE ZHVILLIMI NORMAL PRENATAL

Një bebe normale zhvillohet në **38 javë pas fertilizimit**, që i bie java e 40-të që nga fillimi i periodave të fundit, ose **9 muaj kalendarik**

Konceptimi

Shtatzënia fillon me konceptimin. Konceptimi ndodh kur sperma e burrit fertilizon vezën e gruas

Veza fertilizuar

Mbas konceptimit një vezë e fertilizuar lëviz për në uterus. Në uterus ajo ndahet në shumë qeliza

Veza e fertilizuar quhet:

- **embrion deri në 8 javët e para të jetës**
- **fetus mbas 8 javësh.**

Tremujoret e Shtatzënisë

Tremujori parë (konceptimi - Java 13)

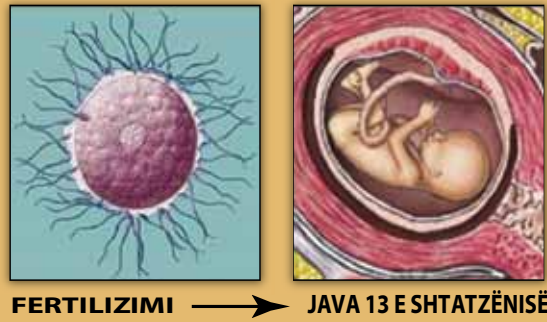
Nëna:

- mund të ndjehet më e përgjumur se zakonisht, ndjen të përzjera, duhet të urinojë shpesh, ka gjinj të dhimbshëm, urth, mos tretje ushqimi, të vjella dhe/ose kapsllëk.
- mitra dhe muskujt e saj mbështetës rriten në madhësi, forcë dhe fleksibilitet.
- placenta zhvillohet për të mbartur lëndë ushqyese dhe oksigjen nga nëna tek fetusi, larguar dioksidin e karbonit dhe mbeturinat e tjera nga fetusi tek nëna.
- qesja amniotike (shtresa e brëndëshme e membranës rreth fetusit, e quajtur edhe amnion ose “thesi ujit”) mbushet me lëng që të mbroj si jastëk foshnjën

në zhvillim nga lëndimi, mban fetusin në një temperaturë normale të trupit, dhe ndihmon fetusin të lëvizë lehtësisht.

- gjoksi rritet dhe ndryshon për tu përgatitur për dhënien e gjirit.
- volumi i gjakut rritet prej 50 për qind për të transportuar lëndë ushqyese shtesë dhe produktet e mbeturinave.

Tremujori i parë i shtatzënisë



Embrioni/Fetusi:

- Qelizat rriten dhe zhvillojnë funksione specifike (të tilla si qelizat e kuqe të gjakut dhe qelizat nervore).
- Zhvillohen të gjitha organet dhe strukturat.
- Zemra fillon të rrahi.
- Sistemet urinar dhe qarkullues funksionojnë.
- Organet Seksuale zhvillohen nga brënda, por është e vështirë të themi nëse fëmija do të jetë një djalë, apo një vajzë.

Madhësia:

- Në muajin e parë, embrioni është rreth 3 cm i gjatë dhe peshon 8-10 gram
- Në fund të tremujorit të parë, fetusin është rreth 6.5-3.5 cm i gjatë dhe peshon rreth 14 gram.

Ky tremujor është faza më kritike e zhvillimit njerëzor. Çdo gjë që ndërhyr me zhvillimin në këtë kohë (faktorë të tillë si ekspozimi ndaj drogave, alkolit, viruset, kimikatet dhe /ose rrezatimi) mund të shkaktojë defekte të lindjes, ose ndoshta vrasin *embrionin/fetusin*.

Tremujori i dytë (Java 14 - Java 26)

Nëna:

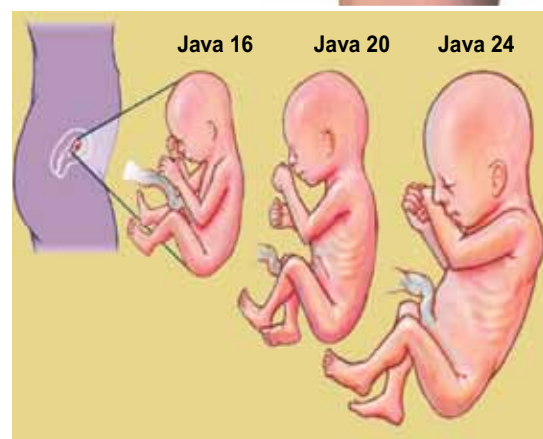
- Mund të mos urinoj shpesh dhe ka më pak të përziera dhe të vjella sa në tremujorin e parë.
 - Mund të ndjehet e lodhur dhe ka kapsllëk, urth dhe/ose mos tretje të ushqimeve.
 - Gjnjtë nuk ndihen më të dhimbshëm, por janë patjetër më të mëdhaja

MUAJI 6 (24 javë)



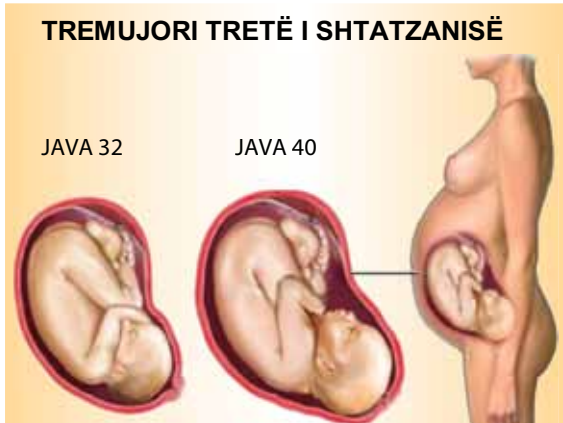
Fetusi:

- Fetusin është në gjëndje që të thithi dhe gëlltisi.
- Fetusin grushton dhe lëviz mjaftueshëm për tu ndjerë nga ana e nënës.
- Gishtat e këmbëve shikohen më mirë.
- Flokët rriten mbi kokë, vetullat dhe qerpikët kanë filluar të rriten.
- Sytë janë në gjëndje të hapur.



Madhësia:

- Në 4 muaj, fetusi është rreth 10 cm i gjatë.
- Nga fundi i muajit të gjashtë, fetusi peshon rreth 600 gram dhe është rreth 33 cm i gjatë.
- Një embrion 6-muajsh ka një shans për të mbijetuar, nëse lind parakohe.

Tremujori i tretë (Java 27 - Lindja)**Nëna:**

- Shumica e grave ndjehen më pak të lodhura.
- Gratë mund të kenë urth më shumë dhe probleme me tretjen dhe duhet të urinojnë më shpesh sepse fetusi bëhet më i madh.
- Gratë mund të kenë krampe dhe ënjtje të këmbëve.

- Gratë fillojnë të mendojnë për gjëra të tilla si rrobat e bebit, ku do ta venë fëmijën për të fjetur dhe /ose çfarë do të ndodhë gjatë lindjes.

Fetusi:

- Truri dhe sistemi nervor zhvillohen më tej.
- Fetusi mund të shikojë dhe dëgjojë.
- Fetusi lëviz shumë gjatë muajve të 7 dhe 8.

Madhësia:

- Në lindje, një fëmijë peshon mesatarisht rreth 3.4 kg dhe është rreth 51 cm i gjatë.

Rëndësia e Ushqyerjes së një Gruaje Shtatzënë

Çfarë ha një grua gjatë shtatzënisë mund të ndikojë në:

- Zhvillimin e fetusit,
- Lindjen,
- Rehatinë dhe emocionet e gruas.

Zhvillimi i fetusit

Zgjedhjet e ushqimit që një grua bën gjatë shtatzënisë në një masë të madhe do të ndikojnë në shëndetin e fëmijës së saj. Femrat me ushqyerje jo të mirë kanë më shumë të ngjarë të kenë fëmijë të cilët:

- janë të lindur vdekur,
- janë prematur,
- kanë defekte të lindjes



Në tremujorin e parë, mungesa e folateve si lëndë ushqyese mund të sjellin defekte të palcës kurrizore. Në tremujorin e tretë, mungesa e proteinave dhe kalorive mund të shkaktojë probleme me zhvillimin e trurit.

Lindja

Një ushqyerje e duhur gjatë shtatzënisë mund të parandalojë aneminë e cila ka një ndikim në hemoragjitë e zgjatura gjatë dhe menjëherë pas lindjes. Po kështu ushqyerja e duhur është me rëndësi për nënën që të rimëkëmbet më shpejt pas lindjes dhe të ushqejë me qumështi gjiri

Shqetësimet dhe emocionet e gruas shtatzënë

Lodhja, nauzet, të vjellat, kapsllëku, krampet në këmbë dhe shqetësime të tjera të shtatzënisë mund të paksohen, ose pengohen me një dietë të mirë. Një dietë e mirë mund të ndihmojë gjendjen emocionale të gruas shtatzënë. Kjo mund të ndihmojë të paksohen luhatjet e humorit.

Tabela më poshtë përshkruan listën e përgjithshme të rekomandimeve për ushqyerjen e grave shtatzëna.

REKOMANDIME TË PËRGJITHËSHME PËR USHQYERJEN E GRUAS SHTATZËNË

- Hani llojshmëri ushqimesh.
- Hani porcionet e rekomanduara nga secili grup ushqimor duke përdorur si Udhëzues Piramidën e Ushqimeve
- Shtoni në peshë simbas rekomandimeve që ju jep personeli shëndetësor mbështetur mbi peshën para shtatzënisë dhe tremujoret e shtatzënisë.
- Merrni shtesat nutricionale, vitaminat, simbas rekomandimit nga punonjësit e kujdesit shëndetësor.

Mënjaroni:

- O Dietat e rënies në peshë
- O Dietat me kufizime të lëndëve të ndryshme si kripa, etj
- O Substancat e dëmshme (si alkoli, duhani dhe barnat)
- O Marrjen e tepërt të yndyrnave, kripës, kafes, sheqerit, pijeve të gazuara)

Të privilegjohet më shumë cilësia se sasia

Një rëndësi shumë të madhe ka përbërja e ushqimit. Gjate barrës nevojat për vitamina dhe kripra minerale, në ndryshim nga nevojat energjitike, dyfishohen duke filluar që nga dita e parë e shtatzënisë. Po kështu shtohet edhe nevoja për proteina. Për këtë është e nevojshme të ndiqet një ushqyerje e shëndetëshme. Në këtë mënyrë jo vetëm hidhen themelet për shëndetin e fëmijës, por mund të përfitojnë nëna si dhe e gjithë familja.

3.2 NEVOJAT PËR LËNDË USHQYESE GJATË SHTATZËNISË

OBJEKTIVAT: Pjesmarrësit do të jenë në gjendje të:

- Njohin nevojat për lëndë ushqyese gjatë shtatzënisë
- Të përcaktojnë disa rekomandime kryesore që i duhen dhënë gruas për lëndë ushqyese gjatë shtatzënisë

3.2. a Energjia/ kaloritë

Kaloritë i japin gruas shtatzënë energji për të funksionuar trupi i saj. Nëse ajo nuk do të marrë kaloritë e duhura për të plotësuar nevojat e shtatzënisë, trupi i saj do të përdori proteinat për energji. Kjo mund të dëmtojë fetusin që ka nevojë për proteina për rritje.

Nëse gruaja shtatzënë merr më shumë kalori sa duhet, ajo do të shtojë shumë në peshë dhe mund të kenë probleme për të humbur peshën pas lindjes. Mesatarja e nevojave për energji në një grua jo shtatzënë që kryen një aktivitet ditor mesatar (mbi moshën 19 vjeç) është llogaritur të jetë:

1950-2000 kilokalori në ditë

Në përgjithësi **nevojat për kalori nuk rriten deri në fillimin e tremujorit të dytë**. Në fazën e dytë të shtatzënisë, metabolizmi bazal rritet me rreth 20 për qind. Konsumi kalorik rritet në përgjigje të nevojës për të mbështetur rritjen e indeve të nënës (mitrës, gjoksit, yndyrës, gjaku, lëngjet ekstra qelizore), indet fetale-placentale dhe nevojat funksionale të organeve të caktuara. Pikërisht në këtë pikë **nevojat kalorike të gruas do të varen nga pesha e saj para shtatzënisë, ritmi i saj i shtimit në peshë dhe aktiviteti fizik i saj, etj.**

Në shtatzëni nevoja energjitike për një grua është rreth 38 kalori/kg/ditë. P.sh. një grua që peshon 55 kg ka nevojë për $38 \times 55 = 2090$ kalori në ditë. Pra në përgjithësi tek gratë që në fillim të shtatzënisë kanë një peshë normale trupi, nevoja e tyre është rreth **350 kalori shtesë në ditë në tremujorin e dytë dhe 450 kalori shtesë në ditë në tremujorin e tretë**. Këto kalori shtesë i ndihmojnë ato të fitojnë peshën e nevojshme për të mbështetur rritjen dhe zhvillimin e fëmijës.

Shtesat prej 200-300 kilokalori në ditë nevojitet në tremujorin e tretë të shtatzënisë, të cilat gjenden në 50-75 gram karbohidrate. Në shtatzëni nevoja energjitike për një grua është rreth 38 kalori/kg/ditë

Shëmbull: Rreth **300 kilokalori** gjenden në:

1 fet bukë të zezë + 1 fetë djath

ose

1 fetë buke të zezë + 1 gotë qumësht

ose:

1 gotë kos natural me një mollë dhe 2 lugë krem çokollate.

ose:

1 grusht me fruta të thata dhe arra.

Gratë që ushqejnë me gji gjithashtu kanë kërkesa më të larta për energji sesa gratë jo shtatzëna. Nevoja e tyre varet se sa qumësht prodhojnë dhe sa shpejt mund të humbasin peshën e tyre të shtatzënisë.

Gratë kanë nevojë për rreth 350-400 kalori shtesë çdo ditë për vitin e parë të ushqyerjes me gji.

Tabela: Kërkesat e llogaritura për energji për gratë, simbas stadeve të ndryshme të jetës

Kërkesat e llogaritura për energji (kcal/ditë)	Jo shtatzëna	Shtatzëna	Në laktacion
Gratë 19 - 30 vjeç	1900	Tremujori 1 1900 + 0	0-6 muajsh postpartum 1900 + 330
		Tremujori 2 1900 + 300	7-12 muaj postpartum 1900 + 400
		Tremujori 3 1900 + 400	
Gratë 31 - 50 vjeç	1800	Tremujori 1 1800 + 0	0-6 muaj postpartum 1800 + 330
		Tremujori 2 1800 + 340	7-12 muaj postpartum 1800 + 400
		Tremujori 3 1800 + 452	

Shtesat e kalorive sipas tremujoreve të shtatzënisë

Tremujori parë: Asgjë

Tremujori i dytë: shtesë prej 300 kcal në ditë

Tremujori i tretë: shtesë prej 400 kcal në ditë

Nevojat për shtesa në kalori tek gratë shtatzënë simbas peshës së gruas para shtatzënisë

Kategoria	BMI	Nevoja shtesë (kcal/ ditë)	Nevojat shtesë në se niveli i aktivitetit fizik paksohet (kcal/ditë)
Ndënpeshë	< 18,5	365	365
Peshë normale	18,5 – 24,9	300	200
Mbipeshe/ Obezitet	> 25	200	100

3.2. b Proteinat

Proteinat janë të nevojshme për rritjen e mitrës, placentës, indeve të gjirit, prodhimin e lëngut amniotik, për shtimin rreth 40 për qind, ose më shumë të volumit të gjakut të nënës, për ruajtjen e rezervave për lindjen dhe ushqyerjen me gji, si dhe për të lehtësuar rritjen e shpejtë të indit fetal. Kështu gjatë shtatzënisë dhe periudhës së ushqyerjes me gji ka kërkesat të shtuara për proteina.

Kërkesat proteinike.

Sot rekomandohet një sasi optimale proteinash që është më pak se 20 për qind e kërkesave kalorike të një diete të gruas shtatzënë. Gjatë dy muajve të parë të barrës, nëna e ardhshme nuk ka nevojë të shtojë sasinë e proteinave në ushqime.

Nevojat shtohen lehtësisht duke filluar nga muaji i tretë-katërt i shtatzënisë. Proteinat janë të nevojshme jo vetëm për fëmijën që rritet me shpejtësi, por edhe për uterusin dhe gjirin, si edhe për shtimin e volumit të gjakut.

Duke patur parasysh standartin fizik që një grua gjatë shtatzënisë të shtojë afërsisht 10-12 kg dhe të lindi një fëmijë rreth 3300 gr, llogaritet që ajo gjatë gjithë shtatzënisë depoziton 925 g proteina pra 3,3 g ditë.

Duke marrë parasysh korigjimet (efikasitetin e përdorimit të proteinave dhe ndryshimet individuale) rekomandimi është që nevojat e proteinike të një gruaje shtatzënë "normale" të rriten në **5-6 gram proteina në ditë**. Mishi i bagëtisë, pula, peshku, vezët, qumështi, kosi dhe bishtajat (fa-

sule, bizele, etj) kanë përmbajtje shumë të mirë në proteina.

Përbërja e proteinave shtazore që gjenden në ushqimet me origjinë shtazore si p.sh. mishi, pula, vezët, etj, është më e ngjashme me atë të proteinave njerëzore. Për këtë arsye proteinat me origjinë shtazore janë praktikisht më të mira për tu përdorur.

Megjithatë nuk është e nevojshme që çdo ditë të hahet mish bagëtie. Gratë gjatë shtatzënisë mund t'i mbulojnë nevojat e tyre për proteina edhe me qumështin, bulmetrat e tjerë si kosi, djathi, etj, të cilët janë të nevojshëm dhe për shtesat në kalcium.

Proteinat bimore nuk mund të përdoren në të njëjtën mënyrë si ato me origjinë shtazore, sepse kanë një përbërje tjetër dhe organizmi i gruas shtatzënë i përdor më me vështirësi. Cilësia e proteinave bimore mund të shtohet duke i kombinuar drejt ato me burime të ndryshme proteinash me origjinë shtazore. Kombinimet ideale janë:

- **Drithra, patate, ose bishtaja (fasule, bishtaja, bizele, thjerrza, etj) me qumësht, vezë, mish, peshk.**
- **Bishtaja, drithra, patate të kombinuara me qumësht, vezë, mish, ose peshk**
- **Bishtaja të kombinuara me drithra.**

Pra duhet të kemi parasysh:

- **Një sasi e vogël proteinash (45-47 gr/ditë për gruan jo shtatzënë, 48-60 gr/ditë për gruan shtatzënë) është e mjaftueshme për një grua të shëndetëshme.**
- **Marrja e shtuar e proteinave është pothuajse gjithmonë e lidhur me shtimin e yndyrnave, (dhjamit) në organizëm.**
- **Marrja e tepërt e mishit është e lidhur me rritjen e sëmundjeve kronike të lidhura me ushqyerjen (sëmundje kardiovaskulare, kanceret, sëmundje të trurit, etj.)**

Shembuj të burimeve të proteinave në ditë:

2-3 porcione me:

- **mishi, mish viçi pa dhjamë, mish qengji, mish derri, etj)**
- **peshku**
- **fruta deti të gatuar plotësisht**
- **mëlçi**
- **pulë**

3.2.c Yndyrnat

Përdorimi korrekt i yndyrnave dhe vajrave

Yndyrnat janë burimet e acideve yndyrore thelbësore, një kërkesë e rëndësishme ushqimore. Për fetusin, furnizimet e nënës janë burimi i vetëm i marrjes së acideve yndyrore.

- **Acidet yndyrore të ngopur:** kanë kryesisht funksion energjitik dhe janë të përfshira në produktet e qumështit (djathë, qumësht, ajkë qumështi, gjalpë), dhjamin e mishit dhe në vajra bimore të caktuara (kryesisht vaj palme dhe vaj kokosi). Nuk duhet të kalojnë 10 për qind të totalit të yndyrnave

Acidet yndyrore të pangopura që janë: të mono pa saturuar (veçanërisht i pasur vaji ullirit) mund të zënë deri në 20 për qind të totalit dhe të poli pa saturuar: veçanërisht omega-6 (vaj i lule diellit është veçanërisht i pasur) dhe omega-3 (peshku është veçanërisht i pasur) mund të zënë deri në 7 për qind.

Midis acideve yndyrore të pangopur, **omega-3 acidet yndyrore**, sidomos Acidi Docosa-hexaenoic (DHA), duhet të jetë një përbërës i rëndësishëm i ushqyerjes gjatë shtatzënisë.

Gjatë shtatzënisë, acidet yndyrore thelbësore dhe derivatet e tyre luajnë një rol të rëndësishëm për njësinë fetale-placentare: një sasi e mjaftueshme është e rëndësishme në rast të kushteve të veçanta si hipertensioni i shkaktuar nga shtatzënia, kërcënim i lindjes preterm dhe vonesë e rritjes intrauterine. Këto acide janë gjithashtu të dobishme për zhvillimin e trurit të fetusit dhe strukturat retinale të syrit.

Nivele të pamjaftueshme të DHA janë të lidhura me shikim të dëmtuar, çrregullime të sistemit nervor të fëmijës, peshë të ulët të lindjes dhe lindjet e parakohshme. Plotësimi i marrjes nga nëna i acideve yndyrore omega-3 ka treguar se rrit nivelet e DHA tek fetusit.

Duke qënë se zhvillimi i trurit është më i shpejtë gjatë jetës fetale dhe dy vitet e para pas lindjes, kërkesa për DHA është maksimale gjatë shtatzënisë dhe viteve të para të foshnjërisë.

Studimet kanë treguar se fëmijët e nënave të cilat kanë marrë një shtesë DHA gjatë shtatzënisë kanë një IQ (kuocent inteligjence) më të lartë se të tjerët. Po kështu, shikimi/të parit i një fëmije gjithashtu ndikohet pozitivisht nëpërmjet marrjes të DHA kur nëna ushqen me gji.

Peshku është konsideruar si një burim i shkëlqyer i acideve yndyrore omega-3. Megjithatë, është e rëndësishme të këshillohet gruaja që të kontrollojë se nga vjen peshku dhe në se ka ndonjë ndotje lidhur me këto ujëra, veçanërisht mercuri, ose plumbi që mund të dëmtojnë trurin, apo sistemin nervor të fëmijës.

Vezët dhe mishrat e organeve të brendëshme mund të kenë një sasi të vogël të DHA në to, por burimi më i pasur i DHA dietetik është ushqimi i prodhimeve të detit.

Duke patur parasysh sa më sipër gruaja shtatzënë duhet të këshillohet si më poshtë lidhur me marrjen e duhur të yndyrnave:

- Të mundohen gjatë shtatzënisë të marrin të paktën 150 gram peshk të gatuar në javë duke i kushtuar vëmendje llojit dhe sigurisë së peshkut që hajnë.**
 - **Gratë duhet të zgjedhin llojet e peshkut që në përgjithësi ka nivel të ulët të ndotësve, si peshqit që jetojnë në ujra të ftohta, peshku i kaltër i detit, salmon,**

troftë, harengë, merluc, ton i konservuar, barbuni, sardele, skumbri dhe peshk liqeni

- Personeli shëndetësor duhet të diskutoj me gratë si peshku ofron sasi të konsiderueshme të acideve yndyrore omega-3 dhe lëndë të tjera ushqyese thelbësore në dietën e grave shtatzëna, si vitaminë D, zink dhe hekur.
- Diskutoni se si të marrin përfitimet më të mira shëndetësore nga ngrënia e peshkut duke përdorur metoda gatimi me pak yndyrë si pjekja, ose zjerja.
- Diskutoni mënyrat për të përmirësuar shijen e gruas për peshkun. Për shëmbull, peshqit të përgatiten me lëng limoni, ose erëza (të tilla si kopër, kërrri) që mund të shtojnë shijen dhe aromën. Konservat e peshkut mund të hahen të ftohta në një sallatë, apo sanduiç.

b. Të përdorin vajra me vlerë të lartë ushqyese

- Për një grua, cilësia e yndyrave dhe vajrave që përdoret në kuzhinë është shumë e rëndësishme. Kjo do të thotë që çdo ditë duhet të përdoret 1 lugë gjellë me vaj me vlera të larta ushqyese për të rregulluar sallatat e ndryshme, (p.sh. vaj ulliri, luledielli, vaj misri)

Kujdes në përdorimin e të ashtuquajturave “yndyrna të fshehta”

Sallamat e thatë (mishi i tymosur, panceta.....) përmbajnë shumë yndyrë. Për të mbrojtur shëndetin dhe dhjamosjen e trupit të përdoren sa më pak e mundur.

Edhe ëmbëlsirat kanë yndyrna të fshehta (p.sh. në çokollatë, tortë, pastë, akullore me bazë kremin e qumështit, etj). Kur është e vështirë të hiqet dorë nga ëmbëlsirat, mund të kufizohet marrja e tyre, p.sh në një racion të vogël në ditë. Kur përkundrazi nuk arrijmë dot ti rezistojmë marrjes së kufizuar të ëmbëlsirave gjatë ditës, këshillohet mos të mbahen në shtëpi dhe të blihet vetëm një racion ëmbëlsirë ditë për ditë.

a. Të blihen prodhime të varfëra me yndyrë

- Të preferohet mish jo i dhjamosur. Në rast se mishi është me dhjamë këshillohet të hiqet dhjami i dukshëm. Djathi të zgjidhet nga lloji më pak i yndyrshëm.

b. Përgatitja e ushqimeve: të përdoren sa më pak yndyrna të jetë e mundshme.

- Të përdoren rrallë ushqime me përmbajtje të madhe yndyre (të skuqura). Të mënjahen edhe salsat me shumë yndyrë (salsa e përgatitur me miell të skuqur, me miell dhe djathë, ajkë qumështi, etj)
- Ti jepet preferencë përgatitjes së ushqimeve me pak yndyrë. Për gatimin e mishit këshillohet të përdoren tenxhere me fund që nuk ngjit, ose të piqet direkt pa u skuqur paraprakisht, që të përdoret sa më pak yndyrë. Për zarzavatet këshillohet të zihen në tenxhere me avull, ose zjerja në lëng mishi jo të yndyrshëm. Zierja në tenxhere me avull ruan më mirë vitaminat dhe mineralet që ato kanë.
- Për të rregulluar sallatat, këshillohet të përdoret vaj me përmbajtje të lartë ushqyese. Nuk duhet përdorur salsa majoneze. Kosi dhe gjiza jo me shumë yndyrë janë të mira për tu përdorur.

3.2.d Karbohidratet

Karbohidratet ofrojnë energjinë dhe kanë rol edhe në funksione të tjera si zhvillimin e sistemit imunitar, koagulimin e gjakut. Rekomandohet që 55 për qind e nevojave energjitike të merret nga karbohidratet që të parandalojnë ketozën dhe të mbajnë nivele të përshtatëshme të glukozës në gjak. Nevojat bazë përllëgariten të jenë 160 gr/ditë dhe marrja e duhur 210 gr/ditë. Ushqimet që shërbejnë si burim i mirë i karbohidrateve janë bishtajoret, patatet, prodhimet me sheqer, drithrat, arrat, buka, orizi, etj.

Në dietën e gruas shtatzënë janë të rëndësishme edhe llojet e karbohidrateve; ato janë të lidhura direkt më gliceminë amtare, rritjen fetale dhe shtimin në peshë të gruas shtatzënë. Një ndryshim në

përmbajtjen e glukozës të karbohidrateve ndryshon përgjigjen e glicemisë dhe insulinemisë pas vakteve të ushqyerjes, si dhe pas ushtrimeve fizike.

Duhet ditur se nëse gruaja shtatzënë ushqehet me karbohidrate me përmbajtje të lartë glukoze shtohet shumë rritja fetoplacentare dhe shtimi në peshë i gruas, ndërsa duke marrë karbohidrate që janë të varfëra në glukozë, pesha e gruas shtatzënë mbetet në nivelet normale dhe i porsalinduri lind me peshë normale. Me marrjen e një përbërje korrekte të karbohidrateve në dietën amtare parandalohet dhe kurohet obeziteti dhe insulinorezistenca që mund të ndodhi pas lindjes

Fibrat

Marrja e 28 gram fibër në ditë është e përshtatëshme për një grua shtatzënë. Fibrat ndikojnë mbi kapsllëkun. Ushqimet që përmbajnë fibër janë gjithashtu të

varfëra në yndyrë. Duke qenë se fibra thith ujë, është e rëndësishme që të rekomandohen gratë shtatzëna që të pihet shumë ujë kur shtohen fibrat në dietë.

3.2. e Vitaminat dhe Minerale

Nivelet e duhura të gjitha vitaminave dhe mineraleve janë të rëndësishme në shtatzëni. Minerale më të nevojshme në këtë periudhë janë **hekuri, kalciumi, magnezi, fosfori, zinku, natriumi, kaliumi dhe jodi**.

Duke qenë se ndonjëherë gjatë shtatzënisë dhe ushqyerjes me gji është e

vështirë për të marrë sasinë e duhur të të gjitha vitaminave dhe mineraleve esenciale, një shtesë e mirë e marrë nëpërmjet një ushqyerje të ekuilibruar dhe të shumëllojshme do të ndihmonte për të marrë nivelet optimale të pasura me vitamina, minerale dhe antioksidantë.

Kalciumi

Fëmija që nuk ka lindur akoma ka nevojë për kalcium për formimin e kockave. Organizmi i gruas gjatë shtatzënisë i përshtatet deri në një farë pike kërkesave të reja duke shtuar më shumë se zakonisht thithjen e kalciumit nga ushqimet e ndryshme dhe pakuar eliminimin e tij me urinë. Marrja e rekomanduar e kalciumit është 1200-1300 mg në ditë në varësi nga mosha. Kërkesat për kalcium rriten më shumë edhe gjatë kohës së laktacionit.

Transferimi i kalciumit nga nëna tek fëmija shtohet sidomos gjatë tremujorit të tretë të shtatzënisë. Është llogaritur se në tremujorin e tretë, çdo ditë në skeletin e fetusit kalojnë rreth 200-330 mg kalcium dhe në se këto nevoja nuk furnizohen me ushqyerjen e nënës, kockat e saj do të konsumojnë më shumë rezervat e kalciumit duke shtuar dekalifikimin e tyre.

Në 20 javë të shtatzënisë, kalciumi fetal është rritur në 50 mg/ditë. Kjo shumë arrin në 330 mg/ditë pas javës së 35-të. Pas lindjes, ushqyerja me gji është burimi i transferimit maksimal të kalciumit tek fëmija, me vlera rreth 210 mg /ditë.

Nevoja fetale për kalcium plotësohet në tre mënyra:

1. **thithja e rritur e kalciumit nga zorrët (me kusht që dieta të ofrojë sasi të mjaftueshme të saj)**
2. **rritja e thithjes së kalciumit nga kockat**
3. **eliminimi i paksuar renal i kalciumit**

Kjo humbje është potencialisht negative edhe për efektet e mundshme që mund të sjelli në bilancin e kalciumit të nënës (gjyshet një herë thoshin se "çdo fëmijë merr një dhëmb"), pra në shëndetin e kockave të saja, por edhe për pasojat e mundshme që një mungesë kalciumi mbi rrezikun e hipertensionit në shtatzëni. Kalciumi ka, në fakt, një rol themelor në rregullimin e presionit të gjakut.

Gjithnjë e më shumë studimet kanë dokumentuar një lidhje në mes të nivelit të ulët të kalciumit në dietë dhe:

- **paksimit të rritjes intrauterine, me fëmijë të vegjël për moshë, të lindur parakohe, ose në term;**
- **rritje në lindjet e parakohshme;**
- **rritje të vdekjeve intrauterine dhe perinatale;**
- **presion të lartë të gjakut tek i porsalinduri, një shenjë e stresit të zgjatur tek fetusit**

Gjatë shtatzënisë kërkohet një shtesë prej **rreth 30 gram kalciumi** për të plotësuar nevojat e fetusit dhe kërkesat për prodhimin e qumështit të gjirit tek nëna. Qumështi dhe produktet e tij (kosi, djathi i freskët, djathrat e forta, etj) janë burim i mirë kalciumi (një filxhan qumësht ka rreth 250 mg kalcium).

Sasi të mira kalciumi kanë edhe legumet (sidomos qiqrat dhe fasulet e thata), zarzavatet me gjethe jeshile si, spinaqi, pazia, brokoli, rukola, lakrat, radhiqet. Edhe arrat, bajamet në veçanti kanë kalcium, por kujdes mos të merren me shumicë sepse mund të shëndoshin. Peshku gjithashtu ka një sasi të mirë

kalciumi, në veçanti sardelet, polipi, kallamari dhe karkalecat.

Shtesa në kalcium (zakonisht 600 mg ditë) mund të jetë e nevojshme për gratë që marrin pak produkte të qumështit në dietë. Trupi thith kalciumin më mirë kur ai merret në sasi prej 500 mg, ose me pak, pra është më mirë të konsumohen ushqimet e pasura me kalcium në kohë të ndryshme të ditës, në vend që të merren menjëherë.

Për të mbuluar nevojën ditore të kalciumit duhet që çdo ditë nëna të hajë rreth 3-4 porcione bulmeti. 1 porcion qumështi, kosi, ose bulmeti tjetër përmban 250 mgr kalcium që i korrespondon:

- **200 ml (1 gotë) qumësht**
- **180 gr kos**
- **20 gr djath i bardhë**
- **20 gr djath i njomë**
- **200 gr gjizë**

Marrja e rekomanduar e kalciumit (mg/ditë) nga Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSh)

Gruaja jo shtatzënë (>19 vjeç)	Gruaja shtatzënë (< 19 vjeç)	Gruaja shtatzënë (19-50 vjeç)	Gruaja gjatë ushqyerjes me gji
400-500	1200-1300	1000-2000	1000-1200

Shembuj të burimeve të përditshme të kalciumit:

3-4 porcione të produkteve të qumështit që merren me

- vezë (1 porcion = vezë të madhe)
- kos
- djathë
- salmon

Duke e kombinuar me:

2-3 porcione të perimeve që merren me:

- fasule të kuqe, ose të bardhë
- bizele
- qiçrra
- bajame
- lakër

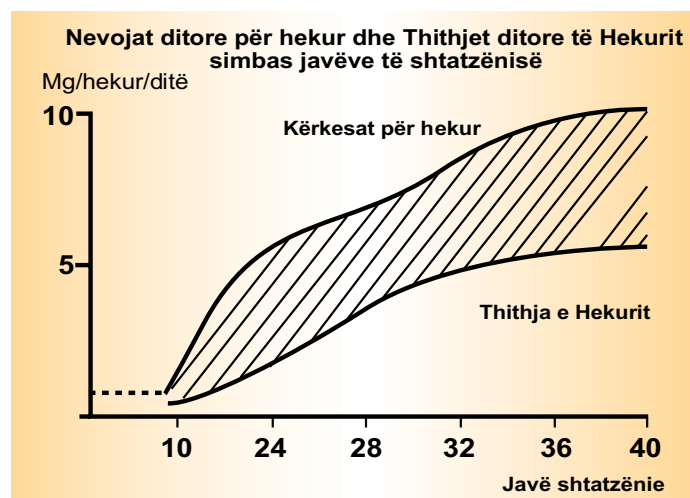
Hekuri dhe preparatet me bazë hekuri

Gjatë shtatzënisë, gratë kanë nevojë për më shumë për hekur për të mbështetur rritjen e masës së qelizave të kuqe të gjakut të nënës që të furnizohet fetusit në rritje dhe placenta, si dhe për të mbështetur zhvillimin normal të trurit të fetusit. Pra hekuri i përdorur gjatë shtatzënisë shkon në:

- ➔ rritjen e përmbajtjes së hekurit në fetus, placentë, kordonin umbilikal
- ➔ zgjerimin e volumit të rruazave të kuqe të gjakut
- ➔ humbjet e gjakut në lindje

Në tremujorin e tretë të shtatzënisë, fetusit ndërton depozitat e hekurit që do të ketë për gjashtë muajt e parë të jetës pas lindjes. Në të gjitha gratë niveli i hemoglobinës pakësohet gjatë shtatzënisë. Deri në një farë mase kjo hyn në normalitetin.

Simbas rekomandimeve që kanë dalë nga kërkimet shkencore, nevoja për hekur e gruas që pret një fëmijë është dy herë më e lartë e krahasuar me një grua normale (30 mgr në vend të 15 mgr në ditë). Gjithashtu gjatë shtatzënisë, organizmi i gruas rrit më shumë thithjen e hekurit nga ushqimet. Për këtë arsye shpesh herë nuk është e nevojshme të shtohen preparate hekuri kur gruaja merr një ushqyerje të shëndetshme, me ushqime që kanë përmbajtjen e nevojshme të lëndëve ushqyese.



Hekuri gjëndet në ushqimet me origjinë shtazore si dhe në ato me origjinë bimore në dy forma: **HEKURI ME HEMË** dhe **HEKURI PA HEMË**. Ushqime të veçanta që janë të pasura me hekur janë të gjitha llojet e mishit, e verdha e vezës, drithrat si gruri, thekra, zarzavatet me ngjyrë jeshile dhe bishtajat.

Hekuri me hemë që gjëndet në ushqimet shtazore (mishi, shpezët, peshqit), thithet mirë, me një thithje mesatare rreth 25 për qind, (15-30 për qind) duke filluar nga 40 për qind kur ka mangësi të hekurit në organizëm, në 10 për qind kur depozitat e hekurit janë të ngopura.

Hekuri pa hemë, është i pranishëm në ushqimet bimore të tilla si drithëra, bishtajore, gruri, arra dhe perime, ka një normë thithje prej 2 për qind deri në 10 për qind në varësi të bilancit të lëndëve frenuese, ose përforcuesve të thithjes së hekurit në vaktin e ngrënies së një ushqimi.

Burimet e Hekurit me Heme



Burimet e Hekurit Pa Heme



Ushqimet përmbajnë përforcues dhe frenues të thithjes së hekurit. Ka tre frenues kryesorë të përthithjes së hekurit jo-hemë në dietë: **polyfenolet** që gjënden p.sh në çaj dhe kafe, **fitatet** që gjënden në bishtajoret, disa perime, orizi i pa xhveshur integral, gruri, dhe **kalciumi** kur merret në nivele më të mëdha se 300 mg.

Acidi Ascorbik, ose vitamina C, mund të dyfishojë, apo trefishojë thithjen e

hekurit. Ai lëshon/çliron hekurin jo-hemë që është lidhur me frenuesit. Efekti është më i fuqishëm kur ushqimet që përmbajnë vitaminë C merren bashkë me ushqimet që përmbajnë nivele të larta frenuesish. Për shëmbull, një gotë me lëng portokalli, ose marrja e 25 mg të acidit ascorbik mund të ndihmojë për të zvogëluar efektin frenues të fitateve që gjënden në drithërat, grurin dhe të kalciumit në qumësht që merren psh në vaktin e mëngjezit.

Mishi, peshku dhe shpezët gjithashtu mund të përmirësojnë thithjen jo-hemë. Marrja edhe në sasi modeste prej këtyre ushqimeve mund të përmirësojnë thithjen e hekurit jo hemë në një vakt. Mëlçia e zezë është një furnizues shumë i mirë i hekurit. Por gjatë shtatzënisë duhet të përdoret në një sasi të kufizuar, pamvarësisht nga lloji i kafshës, maksimumi 1-2 herë në muaj. Substancat toksike të ambientit dhe sasia e madhe e vitaminës A që ka mëlçia e zezë (veçanërisht ajo e viçit) mund të dëmtojnë fëmijën në rast se merret në sasi të madhe.

Në kundërshtim nga sa besohet nga populli se lëngu i pazisë, ose spinaqit është një furnizues i mirë i hekurit, ai përmban substanca që pengojnë thithjen e tij nga

organizmi i gruas (nitratat, oksalate, etj) dhe thithet pak.

Preparatet farmaceutike me bazë hekurin mund të shkaktojnë ndonjëherë efekte anësore në traktin e tretjes (të përzjera, kapsllëk). Shpesh ato këshillohen të merren gjatë ngrënies dhe kur gruaja ka probleme për ti marrë ato rregullisht duhet të drejtohen tek mjeku në mënyrë që ai të ndryshojë këtë lloj ilaçi me ndonjë tjetër si p.sh marrja e tabletave me ushqime, mënjanimi disa ushqimeve rreth një orë para se të merren preparatet e hekurit si: bulmetrat, vezët, spinaqi, kafja, çaji, drithrat integral, fibrat, ose shtesat me kalcium. Bashkë me preparatet e hekurit të merret rreth 74 mg vitamin C (psh 1 gotë me lëng portokalli, etj)

Pra si përfundim:

- thithja e hekurit nga organizmi është e ndryshme (rreth 5-20 për qind e hekurit të marrë me ushqime është i thithshëm).
- hekuri që gjendet kryesisht në prodhimet me origjinë shtazore të cilat kanë pigmentin e kuq Hema është i thithshëm rreth 20-30 për qind
- hekuri i gjendur në prodhimet me origjinë bimore dhe vezët është më pak i thithshëm, 2-7 për qind
- thithja e hekurit nga prodhimet me origjinë bimore lehtësohet nga marrja e vitaminës C, proteinat shtazore dhe disa acide organike (acidi citrik) ndërsa pengohet nga disa prodhime si spinaqi, bathët, fasulet bishtajat, arrat, çaji, kafja

Rekomandimet për gratë shtatzana lidhur me marrjen e hekurit

- Të ushqehen në mënyrë të shumëllojshme duke marrë të gjitha grupet ushqimore sepse do ti ndihmojnë të kenë një shtatzëni të shëndetëshme. Kjo ushqyerje të filloj që para konceptimit dhe në moshë të re në adoleshencë.
- Të nxiten gratë të ndjekin një ushqyerje të shëndetëshme me ushqime të pasura në hekur. Theksoni se mishi, pula dhe peshku janë burime të rëndësishme dietetike të hekurit. Ato gjithashtu ndihmojnë trupin të thithi hekurin jo-hemë.
- Të nxiten gratë që të përfshijnë të paktën një burim vitamine C me ushqimet e tyre. Kjo është veçanërisht e rëndësishme në ushqimet që nuk përfshijnë produktet me origjinë shtazore. Vitamina C është gjetur në një shumëllojshmëri ushqimesh: brokoli, pjepër, agrumet dhe lëngjet e tyre, kivi, patate, luleshtrydhe, speca, domate,
- Të nxiten gratë që të pinë çaj, ose kafe një, apo dy orë mbas ngrënies dhe jo gjatë ngrënies. Këto pije mund të pengojnë përthithjen e hekurit. Gjatë shtatzënisë marrja e tyre mund të mënjanohet, apo të kufizohet në 1-2 fixhana në ditë.

- Të këshillohen gratë mos të marrin shtesa me preparate kalciumi, ose barna antiacide pa këshillën e mjekut. Marrja e tepërt e kalciomit mund të zvogëlojë sasinë e hekurit që thithet nga trupi. Nëse shtesa është marrë 1-2 orë pas një vakti, doza e lartë e kalciomit nuk do të pengojë përthithjen e hekurit të marrë në vaktin e ngrënies

Niveli i Hemoglobinës dhe hematokritit ndër të cilin vlerësohet një popullatë si anemike

Moshë, ose gjinia	Heamoglobina	Heamatokriti	
	g/l	Mmol/l	l/l
F 6 - 59 muajsh	110	6.83	0.33
F 5 - vjeç	115	7.13	0.34
F 12 - 14 vjeç	120	7.45	0.36
Gra Shtatzëna	110	6.83	0.33
Burrat (> 15 vjeç)	130	8.07	0.39

Rekomandimet për marrjen e hekurit nga shërbimet shëndetësore që ofrojnë kujdes për gruan shtatzënë në vendin tonë

Udhëzimi i Ministrisë të Shëndetësisë nr 146/ datë 11/04/2003, lidhur me marrjen e hekurit përcakton se:

Për të gjitha gratë konsultori i gruas në qytet dhe në qendrën shëndetësore të fshatit duhet të ndjekë dhe vlerësojë aneminë nga mungesa e hekurit si më poshtë:

A. Në periudhën preconceptionale

- Të nxisë vajzat adoleshente dhe gratë e moshës riprodhuese të ushqehen me ushqim të pasur me hekur dhe me ushqime që rrisin absorbimin e hekurit
- Të gjitha grave të cilat marrin dieta të varfra me hekur që janë me rrezik më të rritur për anemi ferro-defiçitare tu jepet hekur shtesë
- Duke filluar nga adoleshenca të depistohen të gjitha gratë jo shtatzënë për anemi çdo 5-10 vjet gjatë viteve të tyre të moshës riprodhuese, gjatë ekzaminimeve shëndetësore rutinë.
- Të depistohen çdo vit gratë që kanë patur faktor rreziku për defiçit me hekur (menstruacione të zgjatura, ose humbje të tjera të gjakut, marrje e pakët e hekurit, ose një diagnozë e mëparshme për anemi ferro – defiçitare).
- Të trajtohen vajzat adoleshente dhe gratë që kanë pasur anemi duke i dhënë nga goja hekur 60–120 mg/në ditë per 2-3 muaj. Gjithashtu të këshillohen ato rreth korrigjimit të defiçitit të hekurit nëpërmjet dietës.
- Në se pas 4 javësh trajtimi me hekur, anemia nuk korrigjohet nëpërmjet dhënies së shtesave me hekur dhe në mungesë të arsyeve të tjera duhet të referohen rastet për kujdes më të specializuar.

B. Në periudhën antenatale

- Të nxitet gruaja shtatzënë që të ushqehet me ushqime të pasura me hekur dhe ushqime që rrisin absorbimin e hekurit
- Gratë shtatzënë, dietat e të cilave janë të varfëra me hekur kanë rrezik të rritur për të zhvilluar anemi ferro-defiçitare, prandaj dhënia e hekurit shtesë për këto gra është e detyrueshme
- Në këto gra trajtimi do të fillohet me dozë të ulët shtesë të hekurit 30 mg/në ditë në vizitën e parë prenatale
- Në se koncentrimi i Hb është më pak se 9.0 g/dL, ose Hematokriti është me pak se 27.0 për qind pacienti referohet tek mjeku i familjes për anemi gjatë shtatzënise dhe për vlerësim të mëtejshëm.
- Në gratë shtatzëna ku mjeku përcakton anemi (përqëndrimi i Hb është me pak se 9.0 g/dL dhe/ose Hematokriti është me pak se 27.0 për qind) hekurit do të jepet nga goja në doza 60 – 120 mg/në ditë dhe të këshillohet gruaja shtatzënë për një ushqyerje të pasur me produkte që përmbajnë hekur.
- Gjatë këtij trajtimi në rast se:
 - -pas 4 javësh, anemia nuk korrigjohet (gruaja qëndron anemike gjatë shtatzënisë dhe koncentrimi i Hb nuk rritet me 1 g/dL nga niveli i mëparshëm, ose hematokriti me 3 për qind) gruaja duhet të referohet tek specialisti.
 - -përqëndrimi i Hb bëhet normal për fazën e shtatzënisë, ulet doza e hekurit në 30 mg/në ditë.
 - Gjatë tremujorit të dytë dhe të tretë të shtatzënisë, në se përqëndrimi i Hb është më i madh se 15.0 g/dl, ose hematokriti është më shumë se 45.0 për qind, vlerësoje gruan për komplikacione të mundshme të shtatzënisë të lidhura me volumin e ulur (të pamjaftueshëm) të gjakut

C. Në periudhën pas lindjes

- Gratë që kanë rrezik të rritur për anemi duhet të depistohen 4-6 javë pas lindjes për anemi duke përdorur përqëndrimin e Hb, ose testin e hematokritit.
- Të gjitha gratë me faktorë rreziku që ndikojnë për vazhdimin e anemisë në tremujorin e tretë (humbje e theksuar e gjakut gjatë lindjes, lindje me shumë fetuse) të trajtohen dhe ndiqen për anemi ferro – defiqitare njëllë si gratë jo shtatzëna.
- Në se gruaja pas lindjes nuk ka faktorë të pranishëm rreziku për anemi të këshillohet vetëm për një ushqyerje të shëndetshme.

Vlerat e rekomanduara të hekurit, në mg/ditë (kur merret absorbimi prej 15 për qind) nga Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH)

Gruaja jo shtatzënë (>19 vjeç)	Gruaja shtatzënë	Gruaja gjatë ushqyerjes me gji
12.5-17	12.5-17	10.5-17

Shëmbuj të burimeve të përditshme të hekurit:

2-3 racione të perimeve me gjete jeshile

- rrepë
- spinaq
- sallata jeshile
- lakër

3 racione me drithëra

- bukë
- misër
- çereale
- grurë

2-3 racione të proteinave

- mish lope
- fruta deti
- shpend

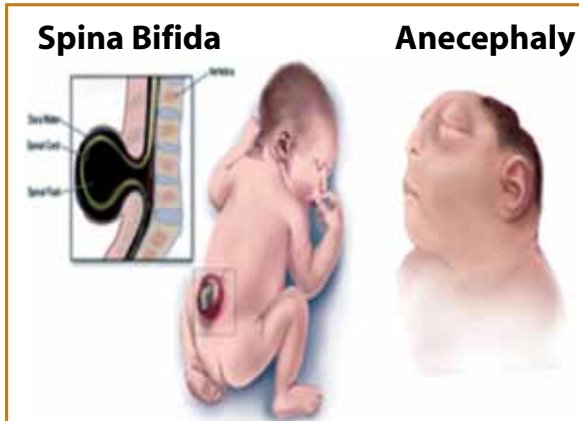
Acidi folik

Acidi folik është një vitaminë që ka një rëndësi shumë të madhe për shëndetin e nënës dhe fëmijës. Acidi folik ndikon në mënyrë të rëndësishme në zhvillimin e shëndetshëm dhe rritjen e fetusit qysh në periudhën e hershme të shtatzënisë. Kërkesat për folate rriten gjatë shtatzënisë, ka një ndarje dhe diferencim shumë të shpejtë të qelizave, zhvillohet placenta, zgjerohet vëllimi gjakut të nënës dhe fetusit rritet. Nëna transferon folate tek fetusit.

Studimet na tregojnë se vazhdimisht shtohen veti të tjera kësaj vitamine. Literatura shkencore tregon se acidi folik parandalon aneminë dhe zvogëlon deri në 50 për qind abortet spontane, pakson mbi 30 herë rrezikun e sëmundjeve të lindura të zemrës dhe spektri i veprimt

mbrojtës është zgjeruar, së bashku me vitaminën B6, drejt zemrës (European Journal of Clinical Nutrition, 2004) për shkak të aftësisë së tij për të zvogëluar nivelin e homocisteinës, një amino acid i përfshirë dhe i lidhur me rrezikun e infarkt, e në përgjithësi të sëmundjeve kardiovaskulare. Kjo do të thotë se gratë duhet të shtojnë marrjen e acidit folik që përpara një shtatzënie, sepse 50 për qind e shtatzënive nuk është e parashikuar nga ato. Pra gjithnjë duhet patur parasysh se:

Shtimi i marrjes së acidit folik veçanërisht gjatë muajit të parë të barrës redukton mjaft raste me keqformime të fëmijëve që prekin palcën e kockës së fëmijës, pra ne parandalimin e defekteve të tubave neurale (NTDs) si spina bifida dhe anencephalia.



Këto keqformime ndodhin kur tubi neural që formohet gjatë fazës embrionale nuk arrin të mbyllet siç duhet gjatë javës së tretë dhe të katërt të shtatzënisë, më konkretisht rreth ditës së 28-të të shtatzënisë.

Shpesh një grua ende nuk e di se ajo është shtatzënë gjatë kësaj kohe kritike. Prandaj qysh në fillim të shtatzënisë rekomandohet të shtohet mjaft sasia e acidit folik (400-600 mikrogram në vënd të 180 mkgr në ditë)

Rreziku është më i pakët kur gratë të paktën tre muaj para fillimit të shtatzënisë fillojnë të marrin përditë shtesa me multivitamina që përmbajnë acid folik dhe i vazhdojnë ato në fillim të shtatzënisë, ndërsa tubi neural po mbyllet (21-28 ditë pas konceptimit, apo 6 javë pas fillimit të periodes së fundit menstruale).

Mjaft studime kanë treguar se paksimi i rrezikut është vërejtur në gratë që morën një shtesë që përmbante 360-800 mcg acid folik në ditë, bashkë me një marrje prej 200-300 mcg në ditë të folateve natyrore me ushqime.

Shumë studime tregojnë gjithashtu se multivitaminat që përmbajnë acid folik të marra në javët e para të shtatzënisë janë të shoqëruara me një rrezik më të vogël të palatoskizës dhe anomalive kardiovaskulare.

Ushqime të pasura me acid folik janë: zarzavatet, (spinaqi, lakra, lulëlakra) sallata, gruri, prodhimet me bazë drithi, bishtajat, mishi, e verdha e vezës, arrat, portokallet, bananet. Foliatet në ushqime shkatërrohen nga zierja.

Pra mbani mend:

- **Niveli i ulët i folateve para konceptimit dhe herët në shtatzëni është i lidhur me çfaqjen e defekteve të tubit neural (spina bifida) tek fetusit.**
- **Periudha kritike për parandalimin e defekteve të tubit neural shpesh është e hershme përpara se të diagnostikohet shtatzënia**
- **Të gjitha gratë të cilat planifikojnë një shtatzëni duhet të marrin 0,4 mg (400 mikrogram) acid folik si shtesë ditore deri në javën e 12-të të shtatzënisë.**
- **Foliatet në ushqime shkatërrohen nga zierja**
- **Burimi i mirë për to janë: disa zarzavate (spinaqi, lakra, lulëlakra, arrat, drithrat, vezët, bishtajoret, portokallet, bananet, veshkat)**
- **Të gjitha gratë e moshës riprodhuese duhet të marrin më shumë ushqime të pasura me foliate dhe të mënjanojnë mbi zjerjen e tyre gjatë gatimit.**
- **Gratë të cilave ju kanë lindur më parë fëmijë me defekte të tubave neural, duhet të marrin, 400 mikrogram acid folik, si shtesë ditore deri në javën e 12-të të shtatzënisë.**
- **Shtesat vetëm me acid folik preferohen me mirë se marrja e preparateve të kombinuara multivitaminike.**

Rekomandimet kryesore për Folate për Femrat e moshës riprodhuese

Personeli shëndetësor duhet ti rekomandoj të gjitha femrat, veçanërisht ato të moshës riprodhuese për marrjen e duhur të folateve që para se të mbeten shtatzënë. Disa nga këto rekomandime janë:

- Të rekomandohen të ushqehen sipas Udhëzuesit të Piramidës Ushqimore dhe të marrin përditë një multivitaminë që ka 400 mcg (0, 4 mg) acid folik sepse kjo do ti ndihmojë që të përgatiten për një shtatzëni të shëndetëshme. Kjo mund të zvogëlojë rrezikun për fetusin për të zhvilluar një defekt të tubave neural (NTD). Te sigurohen që kur marrin shtesa në multivitamina të kenë edhe vitaminën B12.
- Për shkak se shumë shtatzëni janë të pa planifikuara, të gjitha gratë që duan të bëhen shtatzëna duhet të marrin përditë një multivitamin që përmban 400 mcg (0, 4 mg) të acidit folik. Marrja shtesë duhet filluar së paku 3 muaj para se të ketë një shtatzëni. Të vazhdojnë duke marrë këtë shtesë gjatë gjithë shtatzënisë për ti ndihmuar që të përmbushin nevojat për acid folik dhe vitamina të tjera si psh hekuri.
- Nëse gratë kanë pasur një defekt të tubave neural (NTD), në një shtatzëni të mëparshme, ose kanë një histori familjare për këtë problem, mund të kenë nevojë për të marrë një dozë më të lartë të acidit folik.
- Nëse gratë kanë diabet, obezitet, apo epilepsi, mund të jenë në rrezik të lartë për të pasur një fëmijë me një NTD. Gjithnjë duhet të drejtohen tek mjeku obstetër para se të planifikojnë një shtatzëni.
- Mos të marrin më shumë se një dozë të përditshme të një multivitamine. Mos të rritet doza e acidit folik mbi 1000 mcg (1 mg) në ditë, pa u këshilluar me mjekun.
- Të nxiten gratë të përdorin një model ushqyerje të shëndetshme. Te shikojnë udhëzuesin e Piramidës ushqimore që i ndihmon të ndjekin sasinë dhe llojin e ushqimit që hanë çdo ditë

Rekomandimi i marrjes së acidit folik në mikrogram/ditë simbas OBSH

Gruaja jo shtatzënë	Gruaja Shtatzënë	Gruaja gjatë ushqyerjes me gji
170	370-470	270

Shembuj të burimeve të përditshme të acidit folik:

2 racione me perime me gjethe jeshile të errët

- **spinaq**
- **rrepë**
- **sallat**
- **lakër**

3 racione të drithërave

- **bukë**
- **misër**
- **grurë**

2-3 racione të frutave

- **portokall**
- **luleshtrydhe**
- **limon**
- **domate**
- **agrumë**
- **kivi**
- **pjepër**

2 racione të perimeve

- **fasule të kuqe dhe të bardhë**
- **qiçra**
- **bizele**

Vitamina A

Vitamina A është e nevojshme për funksionimin normal të syrit (veçanërisht për të parë në errësirë). Ajo mbron lëkurën nga tharja dhe është e nevojshme për zhvillimin e kockave.

Gjatë shtatzënisë, vitamina A ndihmon të luftohen infeksionet duke mbrojtur murin sipërfaqësor të syve, aparatit intestinal, urinar dhe respirator. Nga dobësimi këtyre mureve bakteriet mundet të futen brënda trupit dhe të shkaktojnë infeksione.

Vitamina A ndihmon trupin të rregulloj sistemin imunitar dhe limfocitet për të luftuar infeksionet dhe funksionuar sa më efektivisht. Mbas lindjes vitamina A ndihmon indet të rigjenerohen

Për shkak të rolit të saj vital në zhvillimin dhe diferencimin e qelizave, vitamina A ndihmon që ndryshimet që kanë pësuar qelizat dhe indet gjatë zhvillimit fetal të rrekuperohen normalisht.

Vitamina A luan një rol themelor në zhvillimin e:

- **Embrionit**
- **Syve**
- **Artikulacioneve**
- **Lëkurës së shëndoshë**
- **Membranave mukoze**
- **Zhvillimit të kockave**
- **Metabolizmit të lipideve**
- **Rezistencës ndaj infeksioneve**

Studimet e fundit kanë treguar se niveli i duhur i vitaminës A në gratë shtatzëna është me rëndësi sepse ndikon në përmirësimin e shëndetit të mushkërive të porsalindurit.

Vitamina A rekomandohet të merret rregullisht me anën e ushqimeve nga nënat gjatë periudhës së shtatzënisë. Kërkesa për vitaminë A gjatë shtatzënisë është rreth 600-700 mikrogram në ditë. Mbas shtatzënisë, në fazën ushqyerjes me gji doza duhet rritur në 1300 mcg/ditë (ose 2000-2300 UI/ditë).

Burime të përshtatëshme të vitaminës A janë: mishi i kuq, mëlçitë, vezët, margarina, karrota, domatet, peshku pa dhjam, qumështi, si dhe zarzavatet me gjethe jeshile, ose të verdha.

Shëmbuj të përmbajtjes së vitaminës A në ushqime:

- **1 pjatë mesatare me karota të zjera 1,342 mcg**
- **1 pjatë mesatare me spinaq të zjerë: 1,146 mcg**
- **1 pjatë mesatare me kungull të verdhë të zier: 401 mcg**
- **1 tas qumësht i skremuar 145 mcg**

Vitamina D

Vitamina D, është një element shumë i vlefshëm për një shtatzëni të shëndetëshme dhe zhvillimin korrekt të fetusit. Vitamina D ndihmon trupin e gruas në thithjen e kalciumit dhe fosforit, elemente të domosdoshëm për funksionimin korrekt të organizimit dhe zhvillimin fetal, si dhe lehtëson depozitimin në kocka dhe çlirimin e tij. Pamjaftueshmëria e vitaminës D mund të çojë në deformime të kockave dhe të pelvisit në shtatzëni.

Kjo vitaminë është e nevojshme për të parandaluar rakin, pra parandalon rrezikun e sëmundjeve si rakitizmi dhe hypokalcemia infantile tek neonati. Studimet i vitit të fundit kanë gjetur se gratë në shtatzëni që pijnë 3-4 gota në ditë qumësht kanë më pak mundësi të sjellin në jetë një fëmijë që në të ardhmen të vuajë nga skleroza multiple.

Nevojat për vitaminë D, katërfishohen gjatë shtatzënisë. Ajo gjendet në disa ushqime dhe në një substancë kimike të lëkurës së njeriut e cila shndërrohet në dritën e diellit në vitamin D, pastaj thithet

nga organizmi. Gratë me marrje dhe ekspozim të pakët në dritën e diellit mund të kenë nevojë për shtesa.

Vitamina D, në ushqime gjendet në qumësht, gjalp, djathë e vezë. Vaji i peshkut është mjaft i pasur në vitamin D. Peshku (i freskët, apo i gatuar), vaji i peshkut, vezët, gjalpi, margarina, janë një burim i mirë për vitaminën D.

Marrja ditore prej 10 mikrogram, ose 400 UI e vitaminës D, rekomandohet në shtatzëni dhe gjatë periudhës së ushqyerjes me gji.

Vitaminat e grupit B

Ndër vitaminat e grupit B, më të rëndësishme janë vitamina B1, B3, B2. Funkcionet kryesore të tyre janë në zbërthimin e karbohidrateve gjatë prodhimit të energjisë dhe në rregullimin e përdorimit të proteinave nga trupi.

Burimet ushqimore më të pasura me vitaminat e grupit B janë mishi, peshku, vezët, qumështi, legumet, arrat, drithrat. Gjatë shtatzënisë rriten nevojat për grupin e vitaminave B.

Vitamina B12

Kjo vitaminë është e rëndësishme për formimin e gjakut. Vitamina B12 është e rëndësishme për rritjen dhe zhvillimin e fetusit. Në një studim irlandez të vitit të fundit i publikuar në revistën amerikane *Pediatrics*, u pa se nivele të ulta të vitaminës B12 shoqëroheshin me një rrezik më të madh për defekte të tubave neural. Burimet e vitaminës B12 janë kryesisht ato me origjinë shtazore (mëlçia, qumështi, mishi, vezët)

Vitamina E

Vitamina E, e tretshme në yndyrna, është një antioksidant (ashtu si vitamina C) që është e aftë të neutralizojë radikalet e lira. Pra ajo ndihmon trupin të eliminojë toksinat dhe të ruajë shëndetin e rigjenerimin e qelizave. Nevojat e saja varen nga dieta që merr gruaja sidomos nga marrja e acideve yndyrore.

Duhen rreth 0,4 mg, vitamin E për 1 gram acide yndyrore. **Marrjet e rekomanduara të vitaminës E gjatë shtatzënisë janë rreth 10-15 mg (30 UI) në ditë.** Kjo plotësohet shumë mirë me marrjen e një ushqyerje të shëndetshme dhe të ekuilibruar dhe nuk ka nevojë të merren shtesa në vitamina.

Vitamina E shkatërrohet nga skuqja e ushqimeve, rrezet ultraviolette dhe ambienti alkaline (si bikarbonati natriumit), oksigjeni dhe kripurat e hekurit. Ushqimet që përmbajnë sasi të madhe vitamine C mund të favorizojnë thithjen e vitaminës E (psh brokoli, lulëlakra që të dyja kanë si vitamin E dhe C).

Në një studim të vitit 2001, në mbi 2000 gra shtatzana i publikuar në revistën *American Journal of respiratory and Critical Care Medicine* vihej në dukje se një marrje e ulët

e vitaminës E dhe zinkut me ushqimet gjatë shtatzënise mund të ishte lidhur me një shtim të fenomeneve astmatike tek fëmijët në moshën 2 vjeç

Vitamina C

Vitamina C e tretëshme në ujë, është e nevojshme për shumë procese të organizmit, regjenerimin e indeve të dëmtuara, plagëve, lidhjen e kalciumit në kocka, ndërtimin e mureve të kapilarëve të gjakut dhe ruajtjen e elasticitetit të tyre. Vitamina C ndihmon në thithjen e hekurit nga ushqimet. Sot përmendet dhe roli i saj në mbrojtjen nga infeksionet.

Ka studime që pohojnë se gratë që nuk marrin sasi të mjaftueshme vitamine C gjatë shtatzënisë mund të jenë të predispozuar më shumë ndaj rupturës së parakohshme të membranave dhe lindjes parakohe.

Nivelet e vitaminës C në gjakun e nënës ulen gjatë shtatzënisë, por këto plotësohen mirë me një ushqyerje të shëndetëshme me fruta dhe zarzavate pa qënë nevoja për shtesa me preparate vitaminike. Edhe gjatë periudhës së laktacionit nevojat për vitaminë C rriten (rreth 90 mg/ditë) të cilat plotësohen përsëri shumë mirë me një ushqyerje me fruta dhe zarzavate.

Vitamina C gjendet në frutat dhe zarzavatet. Ajo nuk mund të prodhohet nga organizmi i njeriut, kështu kërkohet që të merret me anën e ushqimeve ditore. Duhani pengon thithjen e vitaminës C. Vitamina C në ushqime shkatërrohet nga zierja

Shëmbuj të burimeve të vitaminës C

- **1 portokall**
- **200 ml/1 gotë lëng i freskët portokalli përmban rreth 100 mg vitaminë pra mund të plotësojë lehtësisht kërkesat e gruas shtatzënë**
- **90 gram manaferra, luleshtrydhe**

Rekomandimi i marrjes sa vitaminës C, mg/ditë, OBSH

Gruaja jo shtatzënë	Gruaja shtatzënë	Gruaja gjatë ushqyerjes me gji
30	50-70	70-90

Shëmbuj të burimeve të përditshme të vitaminës C:

3 racione në ditë të frutave, apo të perimeve

- **Portokall**
- **Luleshtrydhe**
- **Limon**
- **Domate**
- **Kivi**
- **Pjepër**
- **Patate**
- **Specë**

Zinku

Zinku është i pranishëm në organizëm në sasi rreth 2 gram. Është përbërës esencial i shumë enzimave që marrin pjesë në metabolizmin proteinik, të acideve nukleike, si dhe bashkë me seleniumin dhe jodin është një metabolit me rëndësi i hormoneve tiroide.

Zinku ka veti antioksidante. Thithet nga zorra e hollë dhe eliminohet me feçe dhe urinë. Në organizëm nuk ka rezerva zinku prandaj duhet marrë rregullisht me ushqime.

Nevojat në shtatzëni dhe laktacion

Zinku është i nevojshëm për rritjen dhe zhvillimin normal të fetusit dhe placentës. Nivelet e zinkut në gjakun e nënës ulen gjatë shtatzënisë. Në shtatzëni dhe në periudhën e ushqyerjes me gji për gratë është me rëndësi mos të kenë mangësi të zinkut në dietën ushqimore.

Zinku është i nevojshëm për ndarjen qelizore dhe në procesin e regjenerimit. Disa të dhëna tregojnë se pamjaftueshmëria e zinkut mund të shkaktojë vonesë në rritjen e fetusit. Sasia e duhur e zinkut në shtatzëni do të ndikoj në paksimin e komplikacioneve të lidhura me zhvillimin e fetusit dhe lindjen premature.

Në periudhën e laktacionit, për 6 muajt e parë të jetës qumështi gjirit përmban zink të mjaftueshëm dhe nëna duhet këshilluar

të ushqehet në mënyrë të shëndetshme dhe cilësore për mirëqënien e saj dhe cilësinë e qumështit të gjirit. Thithja e zinkut paksohet nga shtimi i marrjes në hekur.

Fitatet që gjenden në sojë, miellin integral, misrin, grurin, njihet që paksojnë thithjen e zinkut. Kafja, çaji, duhani gjithashtu pengojnë thithjen e zinkut. Janë të mjaftueshme 2-3 mg zink/ditë për të mbajtur funksionet metabolike. Vetëm 10-40 për qind i zinkut që merret me dietë thithet, pra nevojitet një marrje mesatarisht prej 10 mg/ ditë.

Mishi, peshku dhe prodhimet e detit, qumështi dhe bulmetrat janë burime më të mira të zinkut se sa prodhimet me origjinë bimore.

- Rreth 100 gram mish lope pa dhjam ka një përmbajtje të lartë zinku dhe furnizon 60 për qind të nevojave ditore për këtë mineral.
- Një kofsh pule mund të furnizoj rreth 20 për qind të nevojave ditore. Gjysëm gjoksi pule furnizon 6 për qind
- Drithrat, çeralet që hahen në mëngjez, mund të furnizojnë nga 25-100 për qind të nevojës ditore për zink (simbas përmbajtjes që ato kanë nga prodhimi)
- Bulmetrat, 250 ml kos = 15 për qind të nevojës ditore; 30 gram djath = 6-8 për qind të nevojave ditore; 250 gram qumësht = 6 për qind të nevojave ditore.
- Legumet/bishtajoret, fasulet, thjerrzat, qiqrat bizelet mund të japin 6-10 për qind të nevojave ditore për zink
- Burime të tjera zinku në ushqime janë arrat, farat si psh farat e kungullit, gruri i pa xhveshur, mielli integral, disa lloj frutash deti, veza dhe majaja e birrës

Marrja e rekomanduar e Zn, mg/ditë (OBSH)

Gruaja jo shtatzënë	Gruaja shtatzënë	Gruaja gjatë ushqyerjes me gji
6.5	7.3-13.3	11.7

Jodi

Jodi është përbërës i gjendrës tiroide. Pamjaftueshmëria e jodit në fetus është pasojë e pamjaftueshmërisë së jodit tek nëna. Pasoja e pamjaftueshmërisë së jodit gjatë shtatzënisë është sinteza e dëmtuar e hormoneve tiroide nga nëna tek fetusit. Hormonet tiroide luajnë rol kryesor në pjekurinë dhe funksionin e trurit. Pamjaftueshmëria e tyre

gjatë jetës fetale sjell një dëmzim të pakthyeshem të trurit dhe prapambetje mendore. Marrja e pamjaftueshme e jodit në shtatzëni mund të ketë ndikim negativ tek fetusi, që në 8-10 javët e para të shtatzënisë.

Çrregullimet nga marrja e pamjaftueshme e jodit janë akoma shkak kryesor dhe më i rëndë i prapambetjes mendore të parandalueshme në fëmijët në botë.

Pasoja e mangësisë nga jodi tek gratë shtatzëna, fetuset dhe të porsalindurit
Paksim i fertilitetit
Aborte spontane
Foshnje të lindura vdekur, anomali të lindura Peshë e vogël në lindje
Vdekshmëri e të porsalindurit
Kretinizëm
Defekte psikomotore, të zhvillimit mendor

Burimi kryesor i marrjes së jodit është ushqimi. Përmbajtja më e lartë e jodit në ushqime është gjetur tek produktet e detit, në një sasi më të pakët tek qumështi, vezët dhe mishit (kur kafshët nuk vuajnë nga pamjaftueshmëria jodike) dhe në sasi më të pakët në zarzavatet, frutat dhe ujin e pijshëm.

Pra prodhimet e detit janë zakonisht një burim i mirë jodi, sepse oqeani përmban sasi të konsiderueshme jodi. Por jo të gjitha prodhimet e detit janë të pasura me sasinë e nevojshme për jod. Kështu p.sh. peshqit që ushqehen me algat e detit, që notojnë në sipërfaqe (psh sardelet, peshqit e oqanit) të ujit janë një burim i mirë jodi krahasuar me peshqit që rriten në ujra më të thella. Kripa e detit gjithashtu nuk është një burim i mirë jodi, sepse ajo ka vetëm rreth 0.28 ppm (pjesëza për milion) jod.

Përmbajtja e Jodit në disa ushqime (mikrogram per 100 gram ushqim)	
• Algat e detit (të përpunuara)	20-50
• Kripa (iodizuar)	3000
• Frutat e detit	40-320
• Peshku i detit	20-75
• Veza	30-50/1 kokërr
• Bulmetrat	13
• Buka dhe drithrat	10
• Mishi	2-7
• Fruta dhe zarzavate	2-5

Faktorët gushogjenë

Sot janë gjetur disa lloj agjentësh natyral gushogjenë tek njerëzit. Duhet theksuar se gushogjenët janë zakonisht aktivë vetëm nëse marrja e jodit është e kufizuar dhe marrja e këtyre lëndëve ndodh për një kohë të gjatë.

Mjaft prej këtyre lëndëve janë provuar vetëm tek kafshët, ose në eksperimente laboratorike in vitro. Këto komponime i përkasin grupeve të mëposhtme kimike:

- Organike sulfurike (si tiocianati, izotiocianati, dhe disulfidet)
- Flavonoidet (polifenolet)
- Polihidroksifenolet dhe derivatet e fenolit
- Piridinat,
- Jodi inorganik i marrë në rrezik
- Organoklorinat (si DDT)
- Hidrokarbonet aromatike policiklike
- Litiumi.

Lëndët gushogjene ndahen në ato që veprojnë direkt mbi gjëndrën tiroide dhe ato që shkaktojnë gushën nga veprimet jo direkte.

Grupi parë është i ndarë në ato që pengojnë transportin e jodit në gjëndrën tiroide (si tiocianati dhe izotiocianati), ato që veprojnë mbi oksidimin intratiroidal dhe procesin e lidhjes organike të jodit (si përbërjet fenolike, disa derivate të ftalatit, disulfidet dhe goitrina) dhe ato që ndërhyjnë me proteolizën, dhe çlirimin e hormonit (si joduri dhe litiumi).

Lëndët gushogjene jo direkte rrisin ritmin e metabolizmit të hormonit tiroid. Fasulja e sojës që bën pjesë në grupin e bishtajoreve dhe është një burim me rëndësi ushqimi për shumë popuj të vendeve të treta, ndërpret ciklin enterohepatik të hormonit

tiroid dhe mund të shkaktojë gushën kur marrja e jodit është e kufizuar.

Disa prej këtyre gushogjenëve janë sintetike dhe përdoren si barna mjekësore, ndërsa të tjerë gjenden gjerësisht në bimët e përdorura për ushqim.

Tiocianatet dhe paraardhësit e tyre si p.sh glukozidet cianogenike formojnë një grup tjetër lëndësh që gjenden gjerësisht në natyrë. Ato janë gjetur veçanërisht në disa lloj bimësh si fasulet, rrepat, lakrat. Të gjitha këto ndërhyjnë më kapjen e jodit nga tiroidja, një efekt që mund kapërcehet zakonisht me rritjen e marrjes së jodit.

Pamjaftueshmëria e seleniumit, hekurit dhe vitaminës A mundet gjithashtu të kenë efekte gushogjene në zona ku ka pamjaftueshmëri jodike.

Gushogjenet dhe mekanizmat e tyre

Gushogjenet	Mekanizmat
Ushqimet	
Kasava, fasulet, patatja e ëmbël	Përmbajnë glukozide cianogenike; ato metabolizohen në thiocyanate që ndërhyjnë në kapjen e jodit nga tiroidja
Zarzavatet: lakra, lulelakra, brokoli, rrepat	Përmbajnë glukosinolate; ndërhyjnë në kapjen e jodit nga tiroidja
Soja, bathët	Flavonoidet dëmtojnë aktivitetin e tiroid peroxidazës
Nutrientët	
Pamjaftueshmëria e Seleniumit	Peroksidet e grumbulluara mund të dëmtojnë tiroiden dhe pamjaftueshmëria e dejodinazës dëmton sintezën e hormonit tiroid
Pamjaftueshmëria e hekurit	Pakëson aktivitetin e tiroperoxidazës në tiroide të varur nga hema dhe mund të ngadalësojë efikasitetin e profilaksisë me jod
Pamjaftueshmëria e Vitaminës A	Rrit stimulimin e TSH dhe gushën nëpërmjet supresionit të nxitur nga pakësimi i vitaminës A të genit pituitar TSHβ

SI MUND TË PARANDALOHEN ÇRREGULLIMET NGA PAMJAFTUESHMËRIA JODIKE?

1) Strategjia afat shkurtër

Injeksionet dhe kapsulat me jod vajor

Kjo realizohet në dhënien e ampulave vajore të jodit, në të gjithë popullatën kryesisht në zona ku këto çrregullime janë më të rënda, ose duke zgjedhur grupe target si p.sh. gratë në moshën e riprodhimit dhe gjatë shtatzënisë në ato zona ku ka pamjaftueshmëri më të madhe jodike të shoqëruara me kretinizëm endemik, si dhe kur jodizimi universal i kripës ende nuk është zbatuar me sukses.

Një dozë e vetme prej 0.5-1.0 ml (480 mg jod për 1.0 ml) mund të injektohet me gjilpërë dhe shiringë në të ndenjurat e fëmijëve të vegjël, ose parakrahun për fëmijët më të rritur dhe të rriturit.

Çdo injeksion mbron kundër pamjaftueshmërisë jodike për tre-pesë vjet. Por një nga kufizimet më të mëdha të këtyre programeve për injektimin e jodit vajor janë se ato kërkojnë kontakt direkt midis ofruesve të shërbimeve të kujdesit shëndetësor dhe individëve, dhe bërja e injeksioneve të sigurta kërkon relativisht aftësi të larta teknike dhe supervizion.

Programe të tilla nuk janë gjetur të jenë shumë kosto efektive si rrjedhojë e kostos së lartë të jodit vajor. Megjithatë jodi vajor mund të jepet gjithashtu nga goja, një metodë më e lehtë se injeksionet, por edhe programet e shtesave me jod që përdorin kapsula të jodit vajor gjithashtu kanë kufizime.

Kapsulat që përmbajnë afërsisht 200 mg jod, janë të shtrenjta dhe duhen shpërndarë mbi bazë vjetore. Ashtu si edhe me injeksionet vajore të jodit, shpërndarja e tyre kërkon kontakt individual me një punonjës kujdesi shëndetësor, që e rrit ndjeshëm koston e ndërhyrjes.

Doza, frekuenca dhe zgjatja e efektit të ampulave vajore tek gratë në moshën e riprodhuese

	Intra-muskulare ^a	Orale ^b	Orale ^c
Frekuenca, bazuar në zgjatjen e efektit	>1 vit	12 muaj	6 muaj
Gratë shtatzëna	1ml	300-480 mg	100-300 mg
Gratë jo shtatzëna në periudhën riprodhuese	1ml	400-960 mg	200-480 mg

- Ampula me lipoidol (ultra i lëngshëm) 1 ml përmban 480 mg jod
- Ampula oriodol 1 dozë (0, 57 ml) përmban rreth 300 mg jod. Lipoidoli (kapsulë) përmban 200 mg jod
- Të dhënat tregojnë se një dozë prej 100-200 mg orale të mbron për 3 muaj. Nuk ka të dhëna për këtë dozë tek gratë shtatzëna

Shtesat direkte me jod: Dhënia ditore, javore, dy javore dhe/ose mujore e jodit nga goja në formën e solucionit të Lugolit (6.0 µg jod për pikë), ose tabletave (që përmbajnë nga 100 - 500 µg jodur kaliumi), ofron një shtesë jodi që është pothuajse më afër nevojave fiziologjike se dozat e dhëna një herë të mëdha të marra nga jodi vajor.

Jodi dhënë në doza të shpeshta është gjithashtu efektiv dhe relativisht jo i shtrenjtë. Megjithatë ana negative e tij është se kërkon vëmendjen konstante të individëve të përgjegjshëm për të parë se po merret në sasi të duhur në intervalet e kërkuara. Pra është e vështirë të zbatohet kjo metodë në një popullatë të gjerë.

2) Strategjia afat gjatë

Strategjitë afat gjata që rekomandohen sot nga të gjithë shkencëtarët dhe organizmat që merren më këtë problem si OBSH, ICCIDD, UNICEF, FAO, etj janë përdorimi universal i kripës së jodizuar që konsumohet nga njerëzit dhe kafshët, përdorimi i ujit të jodizuar dhe fortifikimi i ushqimeve me jod.

Profilaksia më e mirë e pamjaftueshmërisë së jodit është marrja e kripës së jodizuar. Jodizimi i kripës për përdorim njerëzor, në ushqimin e kafshëve dhe në industrinë ushqimore është strategjia më kosto-efektive për eliminimin e qëndrueshëm të pamjaftueshmërisë jodike.

Protokolli i dhënies së jodurit të kaliumit te nënat shtatzënë dhe në laktacion

OBSH rekomandon se sasia e jodit që duhet të marrë një grua shtatzënë nëpërmjet ushqimit, është 200 mcg/ditë. Shpesh gjatë shtatzënisë si rezultat i pamjaftueshmërisë jodike, ndodh një hypothyroksinemi dhe rritje e strumës që regredon vetëm pjesërisht pas lindjes. Kjo shpjegon pse gratë kanë një prevalencë më të madhe për strumë dhe çrregullime të tiroides në krahasim me burrat.

OBSH rekomandon profilaksinë me jod gjatë shtatzënisë dhe laktacionit. Kripa edhe nëse është e jodizuar nuk mund të plotësojë nevojat për jod të organizmit të gruas shtatzënë. Për pasojë nevojitet shtesa suplementare e tij sipas dozave të mëposhtme:

Nënat shtatzënë	200 mcg/ditë (1 tab para ushqimit) gjatë gjithë shtatzënisë
Nënat në laktacion	150 - 200 mcg/ditë (3/4 - 1 tab para ushqimit) gjatë gjithë kohës që ushqejnë me gji

Dozat e rekomanduara janë doza fiziologjike dhe tolerohen në mënyrë të shkëlqyer nga organizmi.

Në Shqipëri që prej 3 vjetësh ka hyrë në fuqi **Ligji Nr.9942, datë 26.6.2008: Për parandalimin e çrregullimeve të shkaktuara nga pamjaftueshmëria e jodit në organizmin e njeriut**. Ky ligj ka për qëllim parandalimin e çrregullimeve të shkaktuara nga pamjaftueshmëria e jodit në organizmin e njeriut, nëpërmjet jodizimit të përgjithshëm të kripës, të destinuar për konsum njerëzor e shtazor dhe për përdorim në industrinë ushqimore

Mosha	Sasia ditore ne mg
0-12 muaj	90-100
1 vjeç- 10 vjeç	90-100
Adoleshence	100-150
Adultet	100-150
Shtatzëni	200-250
Laktacioni	200-250

Burimi : Vleresimi i IDD dhe monitorimi per eleminimin e tyre , Gjeneve 2007

Mesatarja e rekomanduar ditore e kripës së gjellës është 5-6 gram/ditë/1 lugë çaji.

Magneziumi

Magneziumi ka një rol të rëndësishëm. Kjo jo vetëm sepse fetusi mbështetet mbi burimet që merr nga nëna për rritjen e tij, duke paksuar në këtë mënyrë rezervat e saj, por edhe sepse situata specifike që kalon gruaja shtatzënë, si psh nauzeja që shoqërohet me humbjen e oreksit dhe të vjellat në tre muajt e parë mund të shkaktojnë një pamjaftueshmëri të këtij minerali.

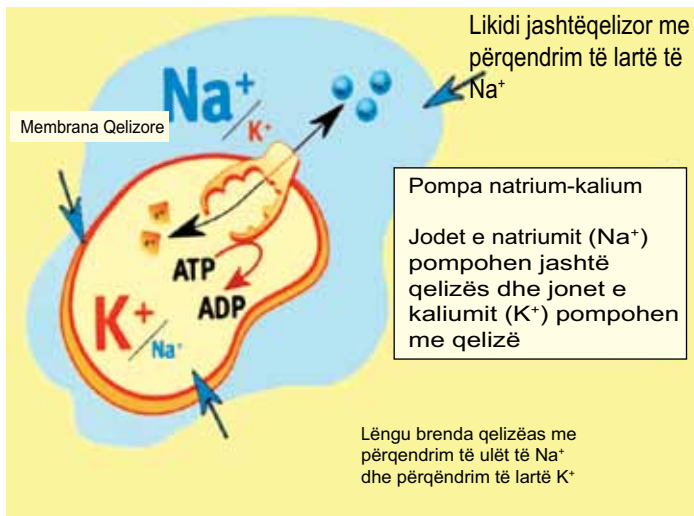
Një sasi e mjaftueshme magneziumi për nënën është gjithmonë shumë e rëndësishme për gjendjen shëndetësore të saj. Midis roleve të veçanta që magneziumi ka janë, **parandalimi i krampeve/ngërçeve muskulare, pakson rrezikun për tension të lartë, rregullon kontraksionet uterine, pra ndikon në paksimin e rrezikut për lindje premature**. Po kështu jo më me pak rëndësi është se ai mënjanon shfaqjen e çrregullimeve të tilla si **lodhje, dobësi, irritabilitet, pagjumësi** që shpesh mund të ketë nëna e ardhshme.

Pikërisht gjatë shtatzënisë dhe më tej gjatë laktacionit, nevoja ditore për magnezium shtohet **gjatë shtatzënisë, nga 280 mgr në 320 mgr, për 6 muajt e parë të ushqyerjes me gji 355 mgr dhe për 6 muajt e tjerë 340 mg.**

Ushqime të pasura me magnezium janë zarzavatet me gjethe jeshile (psh brokoli, spinaqi, pazia), arrat, bajamet, lajthitë, bishtajat (qiqra, fasule), peshku (haringa, merluci, toni edhe ai i konservuar) frutat e detit (karkaleca, etj) bananet, drithrat dhe prodhimet me bazë drithi, mishi.

Natriumi

Natriumi është i rëndësishëm në organizëm pasi rregullon vëllimin e lëngjeve jashtëqelizore, presionin kolloid-osmozik dhe ekuilibrin acido-bazik. Ai është përfshirë gjithashtu në ruajtjen e aftësive të membranës në transmetimin e impulseve nervore dhe tkurrjen e muskujve. Trupi i të rriturit ka rreth 92 gr natrium, gjysma e të cilave është i pranishëm në lëngjet jashtëqelizore



Duke qënë se natriumi është i pranishëm në ushqimet dhe lëngjet në formën jonike të tretshme, ai thithet totalisht. Natriumi thithet në zorrë dhe eliminohet nga trupi nëpërmjet veshkave. Humbjet e natriumit ndodhin me djersë dhe feçe, por këto humbje zënë vetëm 7 për qind të një diete të pasur me natrium.

Natriumi rreth 36 për qind merret me ushqimet nëpërmjet kripës së gjellës dhe rreth 10 për qind nga natriumi që gjendet në ushqimet

natyrale dhe uji. Pjesa e mbetur 54 për qind e konsumit të përgjithshëm merret si natrium që shtohet gjatë përgatitjes së ushqimeve industriale, apo ato artizanale (p.sh turshitë).

Çdo gram kripë përmban rreth 0,4 gram natrium. Buka është burimi kryesor i përditshëm i natriumit në dietën shqiptare. Është e lartë sasia e tij në djath, ndërsa është e ulët prania në fruta dhe perime. Marrje të shtuara të natriumit lidhen me tension të lartë në individë të ndjeshëm.

Nevojat për natrium gjatë shtatzënisë

Një njeri i rritur merr mesatarisht 6-10 gram kripë në ditë. Nivelet e rekomanduara janë marrja e përditshme e natriumit rreth 575 mg-3500 mg/ditë që gjendet në 1,5 gram-8,8 gram kripë. Gjatë shtatzënisë rritet kërkesa për natrium për shtimin e lëngut jashtë qelizor, për nevojat e fetusit dhe lëngut amniotik. Konsumi i zakonshëm ditor i kripës i plotëson nevojat në rritje për natrium gjatë shtatzënisë.

Në kundërshtim me mendimin që ekziston në popull, gratë që presin një fëmijë nuk duhet të kufizojnë marrjen e kripës, por edhe mos ta shtojnë. Kripa e gjellës mund të përdoret si zakonisht dhe është mjaft e rëndësishme të përdoret kripa e gjellës e jodizuar, përndryshe nuk arrihet të mbulohen nevojat për jod, të cilat rriten gjatë shtatzënisë.

Kaliumi

Kaliumi është kation intracelular thelbësor sepse nuk zëvendësohet nga elementë të tjerë. Trupi një të rrituri përmban rreth 110-140 gram kalium dhe 95 për qind e tij është intracelular ndërsa pjesa tjetër prej 5 për qind është jashtëqelizor. Kaliumi është i përfshirë në proceset e rëndësishme fiziologjike si **transmetimin e impulseve nervore, kontrollin e kontraktimit të muskujve dhe presionit të gjakut.**

Kaliumi thithet në nivelin e zorrës së hollë dhe filtrimi glomerular me sekrecionin tubular renal rregullojnë homeostazën. Humbje të kaliumit prej 10 për qind ndodhin me sekrecionet e zorrëve dhe sasi të vogla humbasin me djersë.

Nevojat gjatë shtatzënisë

Duke qenë se vëllimi gjakut zgjerohet deri në 50 për qind gjatë shtatzënisë, gruaja ka nevojë të marri pak më shumë elektrolite (natrium, kalium dhe klor, që janë të lidhur me njeri tjetrin) për të mbajtur lëngjet në një bilanc të duhur kimik

Shpesh herë krampet që gratë shtatzëna vuajnë nga këmbët mund të lidhjen më marrjen e pakët të kaliumit (por edhe të natriumit, kalciumit, ose magneziumit).

Mesatarisht me një dietë të ekuilibruar merren rreth 3 gram kalium (58 për qind nga ushqimet bimore) që plotësojnë nevojat e përditshme të këtij minerali.

Është i rekomandueshëm konsumi ushqimeve bimore që kanë vlera më të mira për raportin e kaliumit/natriumit. Gratë shtatzëna rekomandohen të marrin rreth 4,700 miligram (mg), (ose 4.7 gr) në ditë, nënat në laktacion 5,100 mg në ditë. Marrjet e zgjata e përditshme mbi 5,9 gr mund të jenë të rrezikshme në pacientët me funksion të dëmtuar veshkave.

Mungesa në kalium mund të shkaktoj dobësi, këputje, krampe muskulare, konstipacion dhe ritëm anormal zemre

Burimet ushqimore të Kaliumit

Ai gjendet kudo në natyrë dhe është i pranishëm kryesisht në mishin e freskët, fruta, perime që kanë vlera më të mira të raportit kalium/natrium, qumështi, kosi, arrat, përmbajnë kalium.

Klori

Klori është anioni kryesor jashtë dhe intraqelizor i lidhur me natriumin dhe kaliumin, 70 për qind e tij është në lëngjet jashtëqelizore dhe indet, ndërsa pjesa tjetër në kocka. Në të rriturit gjendet rreth 1,2 g / kg peshë.

Ai është i pranishëm kryesisht si **klorur natriumi** dhe është i përfshirë në rregullimin e bilancit hidro-elektrolitik, presionin osmotik dhe ekuilibrin acido-bazik. Është anioni kryesor i lëngut të stomakut. Burimi kryesor i klorit në ushqime është kloruri natriumit/ kripa e gjellës. Në një gram kripë ka 0,6 gr klor. Klori gjithashtu është i pranishëm në ujrat naturale dhe në ato të klorinuara.

Nevojat në shtatzëni

Një i rritur merr mesatarisht 3,5 gr klor, ku 90 për qind është në formën e klorurit të natriumit. Klori ushqimor merret në formën e klorurit të natriumit dhe nivelet e marrjes të përditëshme ushqimore janë të

ngjashme me ato të natriumit, pra midis 0,9 e 5,3 gr në ditë që i korrespondojnë marrjes së 1,5-8,8 gr kripë. Konsumimi zakonshëm i kripës kënaq nevojën ditore për klor.

Uji dhe nevojat për lëngje

Uji është një nga ushqyesit më të rëndësishëm për organizmin. Nevoja ditore për lëngje gjatë shtatzënisë shtohet dhe është rreth 1,5-2,5 litër.

Uji mund të jetë përgjigje e mirë për zbutjen e shumë efekteve anësore të shtatzënisë, ndihmon në përgatitjen e trupit për këto ndryshime fiziologjike dhe bën që nëna dhe foshnja të jenë të shëndetëshme.

Gjatë shtatzënisë lëngjet veprojnë si sistem transportues në trup dhe mbartin lëndët ushqyese nëpërmjet gjakut tek fëmija. Gjithashtu, uji duke shtyrë lëngjet në sistem dhe holluar urinën parandalon infeksionet e traktit urinar, të cilat janë të zakonshme në shtatzëni

Hormonet ndryshojnë mënyrën si femrat depozitojnë ujin gjatë shtatzënisë, kështu ato fillojnë të mbajnë më shumë ujë dhe pirja më shumë e ujit e përballon këtë. Pjesa më e madhe e ujit përdoret në qesen amniotike. Lëngu amniotik duhet të zëvendësohet çdo orë, duke përdorur rreth një gotë me ujë të depozituar në trup. Zëvendësimi i ujit do të sigurojë që fetusin të jetë i mbrojtur brenda në mitër.

Një arsye shumë e rëndësishme për të pirë ujë është për të mbajtur trupin e hidratuar. Dehidrimi në gratë shtatzëna mund të jetë shumë serioz. Dehidrimi mund të shkaktojë kontraksione dhe mungesa e ujit në tremujorin e tretë mundet gjithashtu të shkaktojë lindje premature

Duke qenë se volumi i gjakut rritet gati dyfish në muajin e tetë të shtatzënisë, është e nevojshme të pihet ujë edhe më shumë për të kompensuar trashjen e gjakut që mund të çojë në hipertension dhe probleme të tjera kardiovaskulare.

Marrja e duhur e ujit gjatë shtatzënisë bën që gruaja të ketë më pak shanse për lindur preterm, apo abortuar, të ketë lëvizje më të mira të zorrëve pra parandalon konstipacionin, të ruajë një lëkurë të shëndetëshme, me më pak puçrra, si dhe ndihmon në largimin e natriumit të panevojshëm.

Pirja e ujit mund, të ndihmojë në parandalimin e nauzeve të mëngjezit, prandaj rekomandohet që gratë shtatzëna të pijnë më shumë lëngje midis vakteve të ngrënies. Gratë shtatzëna duhet të jenë të sigurt se pijnë së paku tetë gota 8 ujë çdo ditë, përveç marrjes normale të ushqimeve të tjera të rekomanduara.

Lëngjet më të mira janë uji mineral, ose çajrat pa sheqer. Çajrat me sheqer të tepërt kanë kalori "bosh", që japin energji por asnjë vitaminë, apo mineral. Lëngjet e frutave mund të përdoren si lëngje, por gjithmonë mos t'i shtohet sheqer (të shikohet përmbajtja e tyre në kutinë e ambalazhit).

Gjithashtu lëngjet mund të merren edhe me suprat e ndryshme. Duke marrë parasysh përmbajtjen e tyre në kalori mund të merren si një ushqyerje zemër dhe nuk duhet të shërbejnë si lëngje që përdoren shpesh për të shuar etjen. Edhe qumështi duhet marrë si një ushqim zemër dhe jo si zëvendësues i ujit të pijshëm.

Disa dietolog, këshillojnë që uji mos të pihet gjatë vakteve duke e lidhur me shpjegimin se uji do të hollojë ushqimet në stomak dhe mundet të ndërhyjë me aftësinë e trupit për të thithur lëndët ushqyese që i nevojiten trupit

Sasitë e rekomanduara të nutrientëve për ditë për gratë e moshës 19-50 vjeç			
Nutrienti	Gruaja jo shtatzënë	Gruaja Shtatzënë	Gruaja që ushqen me gji
Energjia** (kcal/d)	1940	2140*	2390-2510
Proteina (g)	45	51	56 (0-4 muajsh) 53 (4+ muajsh)
Kalcium (mg)	1000-2000	1200-1300	1250
Fosfor (mg)	550	550	990
Magnesium (mg)	270	320	330 355 mgr 6 muajt e parë të ushqyerjes me gji dhe për 6 muajt e tjerë 340 mg.
Sodium (mg)	1600	1600	1600
Kalium (mg)	3500	4,700	3500
Klori (mg)	2500	2500	5100
Hekuri (mg)	12.5-17	12.5-17	10.5-17
Zink (mg)	7.0	7.0-13.3	11.7 13 (0-4 muajsh) 9.5 (4+ muajsh)
Bakri (mg)	1.2	1.2	1.5
Selenium (µg)	60	60	75
Iodine (µg)	100-150	200-250	200-250
Vitamin A (µg)	600	700	950-1300
Thiamin (mg)	0.8	0.9*	1.0
Riboflavin (mg)	1.1	1.4	1.6
Niacin (mg)	13	13	15
Vitamin B ₆ (mg)	1.2	1.2	1.2
Vitamin B ₁₂ (µg)	1.5	1.5	2.0
Folate*** (µg)	170-200	370-470	260
Vitamin C (mg)	40	50*-70	70-90
Vitamin D (µg)	Nuk ka nevojë për shtesa	10 (ose 400 UI)	10

* Mesatarja e kërkesave të llogaritura është dhënë për energjinë. Vlerat e tjera janë referenca të marrjes së nutrientëve- që kupton sasinë e vlerësuar që është e mjaftueshme për 97% të një grupi të caktuar popullate (në këtë rast gratë 19-50 vjeç)

** Tremujori fundit (tre muajt e fundit) vetëm.

*** Shtesat me folate rekomandohen të merren së bashku me marrjen e tyre me ushqime në gratë që mendojnë të konceptojnë si dhe gjatë shtatzënisë

A është i nevojshëm gjatë shtatzënisë përdorimi i preparateve multivitaminike?

Gjatë shtatzënisë vërehet një shtim i përgjithshëm i nevojave për të gjitha vitaminat dhe mineralet. Një ushqyerje e ekuilibruar e bën të panevojshme marrjen e preparateve me vitamina. Gjithnjë duhen këshilluar gratë që në asnjë rast mos ti marrin këto shtesa me multivitamina pa u këshilluar me personelin shëndetësor.

3.3 PIRAMIDA USHQIMORE GJATË SHTATZËNISË

OBJEKTIVAT:

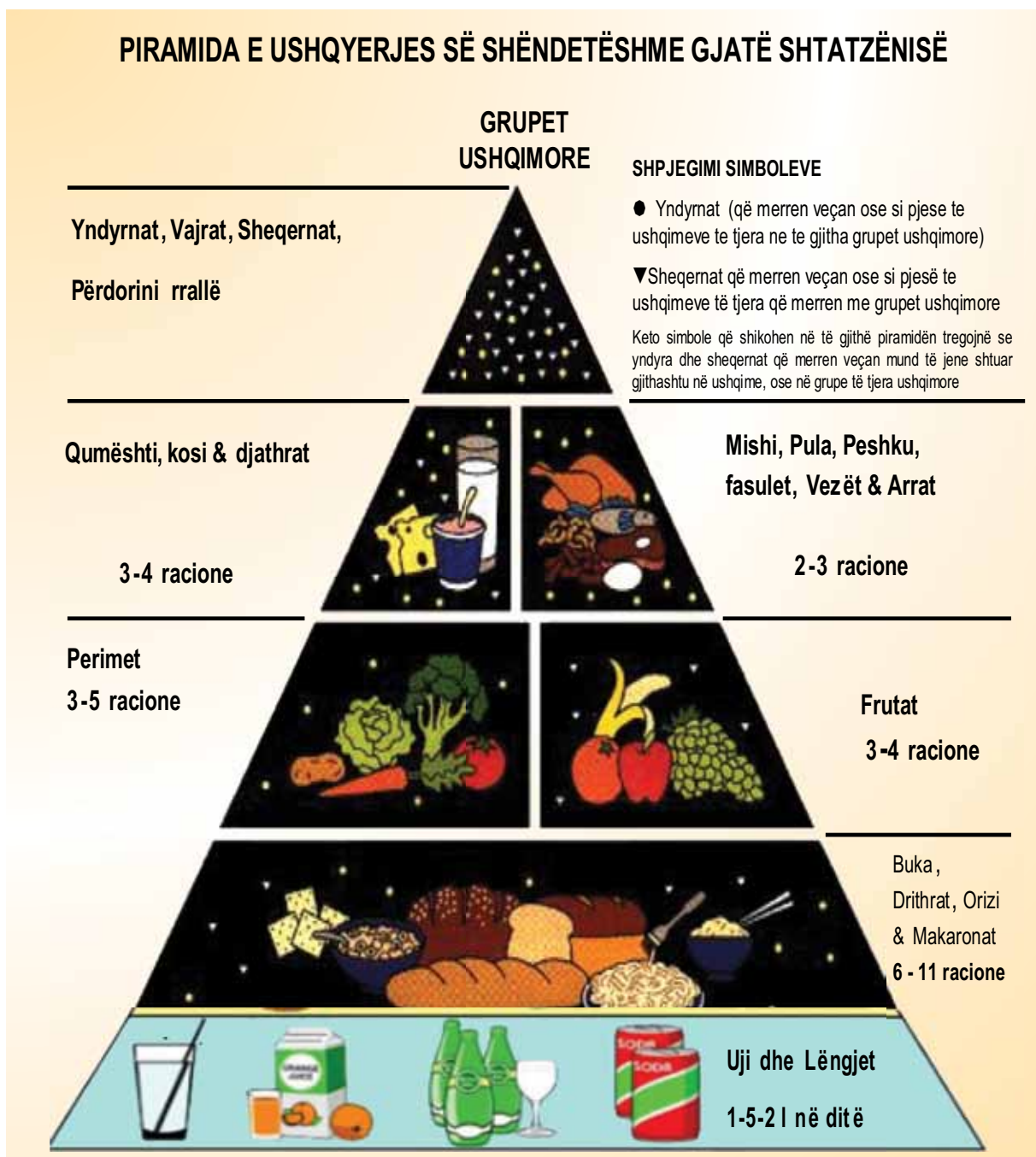
Pjesmarrësit do të jenë në gjendje të

- kuptojnë veçoritë e piramidës ushqimore gjatë shtatzënisë
- këshillojnë një grua shtatzënë si të ushqehet gjatë shtatzënisë mbi bazën e piramidës ushqimore

Ndërsa është e rëndësishme për të mësuar rreth lëndëve ushqyese të veçanta, në realitet duhet të kujtojmë se gratë shtatzëna hanë ushqime dhe jo lëndë ushqyese. Kjo është diçka për të kujtuar gjatë këshillimit që ju i bëni grave shtatzëna. Ndonjëherë ne përqëndrohemi shumë në një vitaminë, ose mineral të vetëm, duke folur përse kjo është kaq e rëndësishme.

Në vend të kësaj, mund të jetë më mirë që të ofrojmë këshilla për zgjedhjen e një ushqimi të shëndetshëm, receta për ushqime të shijshme dhe me pak yndyrë, si dhe ide për ushqime të reja për të shtuar në një dietë të familjes.

Një grua shtatzënë duhet të hajë një shumëllojshmëri të balancuar të ushqimeve të shëndetshme me shumë fruta, perime, drithra dhe produkte bulmetrash me pak yndyrë.



Gratë shtatzëna duhet të mënjanojnë, djathrat e shkrirë, mishin e gjallë, etj)

Udhëzuesi Piramidës Ushqimore i përshtatur për Gratë shtatzëna (Figura më poshtë) përshkruan llojet e ushqimeve dhe një sërë racionesh që gratë shtatzëna duhet të marrin nga secili grup ushqimi. Duke ndjekur piramidën dhe ngrënien e një shumëllojshmërie ushqimesh, një grua do të marri lëndët ushqyese të tjera që ajo ka nevojë për vete dhe foshnjen e saj të ardhëshme

Gratë shtatzëna tek të cilat nevojat për kalori janë të ulëta, ose mesatare (të tilla si gratë që nuk janë fizikisht aktive) duhet të hajjnë simbas pjesës së fundit të kufirit të racioneve. P.sh në se thuhet 2-4 racione, ato duhet të marrin 2 të tilla. Femrat tek të cilat nevojat për kalori janë të larta (të tilla si gratë që janë fizikisht aktive) duhet të zgjedhin më shumë racione nga grupet e ushqimit.

Gratë shtatzëna ndën moshën 24 vjeç kanë nevoja pak më të mëdha ushqyese se gratë mbi 24 vjeç. Gratë shtatzëna ndën moshën 24 vjeç duhet të marrin 4 racione të ushqimeve nga grupi i produkteve të qumështit për të marrë kalciumin që kanë nevojë për rritjen e kockave.

Piramida e grupeve ushqimore rekomandon një shtesë prej dy, ose tre racionesh nga grupet ushqimore nga çdo grup ushqimi.

- Të marrin një shtesë në mëngjez me fruta me kos dhe një racion shtesë të perimeve me darkën.
- Të marrin një gotë shtesë me qumësht në drekë dhe darkë.
- Të marrin një shtesë pasdite, ose në darkë me drithëra integrale (çereale) dhe fruta, apo arra.
- Të marrin një shtesë zemër paradite me një gjysmë sanduiçi, ose tosti me bukë të zezë me djathë dhe një gotë të vogël me 100 për qind lëng portokalli
- Të marrin një shtesë zemër pasdite me mish, apo peshk dhe një copë të vogël pite

Femrat mund të zgjedhin ushqime nga çdo grup ushqimi bazuar në ato që u pëlqen të hanë. Sasia e ushqimit shtesë në përgjithësi është e barabartë me një vakt zemër shtesë, ose një vakt të vogël.

Personeli shëndetësor mund të ndihmojë gratë shtatzëna të kuptojnë sasinë dhe llojin e ushqimit që duhet të hajjnë. Është e rëndësishme të bisedohet me gratë në lidhje me rëndësinë e ngrënies të ushqimeve shtesë të ushqyeshme dhe jo të hahen vetëm kalori shtesë që mund të kenë pak vlera ushqyese.

Gratë që ushqejnë me gji dhe që kanë fituar një shtim normal të peshës gjatë shtatzënisë duhet të hajjnë të njëjtën sasi ushqimi ashtu siç bënë gjatë shtatzënisë së tyre. Pra simbas piramidës ushqimore rekomandohet që gratë në laktacion të hajjnë dy, ose tre ekstra racione nga çdo grup ushqimi. Kjo i jep grave e energjinë shtesë që kanë nevojë, ndërsa ushqejnë me gji.

Gratë shtatzëna duhet të zgjedhin ushqime të pasura në kalori nga të gjitha grupet e ushqimeve për të marrë kaloritë e tyre shtesë. Në vijim janë shembujt e ushqimeve shtesë, ose zemër që mund të shtohen në një vakt:

Grupet e Piramidës Ushqimore dhe marrjet ne shtatzëni

Grupet Ushqimore	Racionet	Llojet e Ushqimeve
Buka, drithrat, Gruri	6-11 1 copë bukë, biskota, kek, ½ filxhani drithra të gatuarra, si oriz, makarona 6 biskota krekers të kripura 1 filxhan me kornflakes	Bukë, biskota, oriz i gatuar, makarona, çereale,
Zarzavate	3-5 ½ filxhani zarzavate të gatuarra ose të konservuara ½ filxhani zarzavate të gjalla ¾ filxhani me lëng zarzavatesh ¼ filxhani me zarzavate të thata	Zarzavate të pasura në vitamin A Karrota, zarzavate me gjethe jeshile, spinaq, pazi, spec i kuq i ëmbël dhe djegës, kungulli i verdhë Zarzavate të pasura në vitamin C Brokoli, domate, lakër, lulelakër, speci kuq djegës Zarzavate të tjera Patate, bizele, barbutja, sallatë jeshile, kungull
Fruta	2-4 1 frut mesatar ½ filxhani fruta, të gatuarra ose të konservuara ½ filxhani fruta, të gjalla ¾ filxhani me leng frutash, ¼ filxhani me fruta të thata	Fruta të pasura në vitaminë A Kajsia, pjepri verdhë Fruta të pasura në vitaminë C Portokall, limon, pjepri, luleshtrydhe, manaferra, Kivi Lëngu portokallit Fruta të tjera Molla, banane, rrushi, pjeshka, kumbulla, dardha, shalqi, ananas
Prodhimet e qumështit	3-4** 240 ml 30 gr djath 2 filxhan djath baxho 1 filxhan kos 1 filxhan me puding, krem karamel (që janë të përgatitura me qumësht) 2 filxhana me supra që kanë në përgatitje edhe qumësht	Qumësht, kos, djathi,
Ushqime me proteina	2-3 56-85 gram. mish viçi pa dhjamë i gatuar, pulë, peshk, ose mish derri 1 filxhan me fasule të thata, ose bizele, ose thjerrza 2 vezë ½ filxhani me arra	Proteinat vegjetale/bimore Fasule e thatë, bizele, thjerrza, arra, fara kungulli Proteina shtazore Pula, gjeli i detit, peshku, mishi viçit, derrit, veza

**4 racione për gratë më pak se 24 vjeç

3.4 SHTIMI NË PESHË GJATË SHTATZËNISË

OBJEKTIVAT

Pas leximit të kësaj pjesë të modulit, ju do të jeni në gjendje të:

- identifikoni saktë shtimin në peshë gjatë shtatzënisë;
- listoni problemet për gratë shtatzëna që janë mbipeshë, apo obeze dhe nën peshë;
- listoni arsyet kryesore që ndikojnë në shtimin në peshë tek një grua shtatzënë;
- jepni rekomandime gruas shtatzënë për ngadalësuar normën e shtimit të peshës

3.4.a Shtimi i duhur në peshë

Shtimi i duhur në peshë është i lidhur ngushtë me rezultatet e mira të shtatzënisë. Sasia e peshës që një grua shtatzënë duhet të fitojë do të varet nga:

- pesha e saj para se ajo të mbetet shtatzënë,
- moshja e saj (moshat e reja kanë nevoja më të mëdha),
- numri i fetuseve që ka (binjakët, trinjakët, etj),
- gjëndja e saj shëndetësore (nëse ajo ka diabet, apo presion të lartë të gjakut).

Pesha para shtatzënisë

Gjëndja e peshës së gruas para se të mbetet shtatzënë, përcakton disa nga rezultatet e shtatzënisë së saj. Një peshë e shëndetshme para shtatzënisë rrit shanset e një shtatzënie të shëndetshme.

Gratë që janë ndën peshë, apo shumë të shkurtra kanë një rrezik më të lartë për të lindur një fëmijë me peshë të ulët lindje, apo një foshnje me rritje të kufizuar. Gjithashtu, ka një cikël të lidhur me lindjet me peshë të ulët: vajzat bebe të cilat kanë lindur me pesha të ulëta kanë tendencë të rriten dhe të lindin edhe ato foshnje me peshë të ulët lindje.

Gratë mbipeshë dhe obeze kanë një grup të ndryshëm rreziqesh. Së pari, ka një shans më të madh që foshnjat e tyre të jenë **të mëdha për moshën gestacionale** dhe ka një **rrezik pak më të lartë për defekte të lindjes**, duke përfshirë edhe defektet e tubave neural. Gjithashtu, gratë mbipeshë dhe obeze kanë shkallë më të lartë të diabetit gestacional, tensionit të lartë, lindjeve me seksio cezarea dhe të shtrimit në spital gjatë shtatzënisë.



Nëna e ardhëshme gjatë nëntë muajve të saj të shtatzënisë, pëson disa ndryshime fiziologjike:

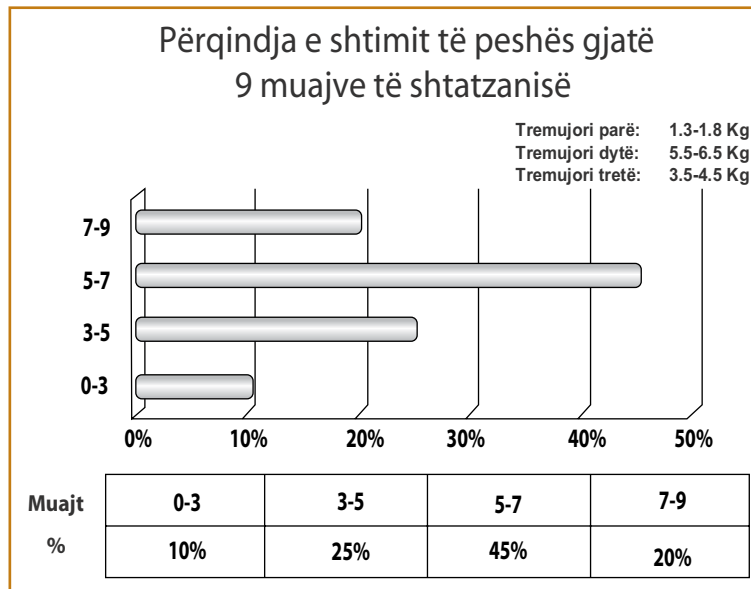
- shtim në peshë,
- rritjen e shpenzimeve të energjisë për shkak të zhvillimit të fetusit, placentës dhe organeve të nënës (mitrës, gjoksit, etj.), ndryshimet kardiovaskulare, hollim i vëllimit të gjakut,
- ndryshimin e indit dhjamor.

Shtatzënia është një rast për nënën kur ajo shton peshë. Shtimi në peshë i gruas shtatzënë duhet të bazohet në peshën e saj përpara shtatzënisë dhe duhet të ndodhi në një mënyrë të zakonshme gjatë tremujorit të dytë dhe të tretë të barrës. Mbajtja e peshës në kontroll zvogëlon gjasat e lindjes së parakohshme dhe/apo lindjes me peshë të ulët lindje (<2,5 kg), ose rritjen e tepruar të fetusit.

E rëndësishme është edhe koha e shtimit në peshë. Gjatë tremujorit të parë shtimi në peshë është i papërfillshëm, ndërsa në tremujorin e dytë dhe të tretë shtimi kryesisht ka të bëjë me rritjen e mitrës, të gjirit dhe rritjen e indit dhjamor që depozitohet si rezerva për prodhimin e qumështit të ardhshëm.

Shpërndarja e shtimit të peshës gjatë shtatzënisë.

Në tre muajt e parë të shtatzënisë, shtimi në peshë luhetet shumë nga një grua në tjetër. Një shtesë prej 1-3 kilogram quhet normale. Në tremujorin e dytë (nga muaji i katërt - i gjashtë) shtimi ideal i peshës është rreth 1 kg në muaj. Në tremujorin e tretë (nga muaji i shtatë deri në të nëntin) është normal një shtim peshe rreth ½ kilogram në javë.



Si ndahet shtimi i peshës gjatë shtatzënisë.



Një i porsalindur peshon në momentin e lindjes ndërmjet 3-4 kg. Duke pranuar se një grua shton rreth 12 kg, mund të lindi pyetja ku gjenden 8 kg e tjera? Skema e dhënë më poshtë na jep një ide për këtë, por duhet sqaruar se janë vlera mesatare që mund të ndryshojnë nga një grua tek tjetra.

ose

UJI	7 kg
PROTEINA	1 kg
DHJAMI I NËNËS	4 kg (të depozituara kryesisht gjatë dy tremujoreve të parë)

Tashmë dihet se rritja fetale është më e madhe në tremujorin e tretë të shtatzënisë dhe në këtë periudhë, nëna e ardhshme do të ketë një shtim në peshë rreth 0,5 kg/javë. Në rast të shtatzënisë binjake, shtimi në peshë për kohëzgjatjen e shtatzënisë është mesatarisht 16-20 kg dhe tremujorin e fundit të shtatzënisë ka një shtim në peshë rreth 0,75 kg/javë. Kilogramët e grumbulluar mesatarisht janë si më poshtë:

- Rreth 4,5 kg i përkasin fetusit, placentës dhe lëngut amniotik;
- 2-5 kg janë dhjam që grumbullohet nga ana e nënës, për shkak të veprimit të hormoneve të ndryshme: progesteroni, estrogeni, prolaktina dhe insulina;
- Pjesa tjetër është e përfaqësuar nga lëngjet (në shtatzëni ka një mbajtje hidrike jashtë qelizore).

Kush është shtimi në peshë i rekomanduar gjatë shtatzënisë?

Nga të gjitha faktorët biologjikë që ndikojnë në peshën e lindjes së fetusit, shtimi i nënës në peshë ka një ndikim të fortë.

Shtime në peshë mbi 1 kg në javë janë shkak për shqetësim. Humbjet dhe shtimet në peshë me pak se 1 kg në muaj janë gjithashtu shkak për tu shqetësuar.

Për një grua me peshë normale, një shtesë ndërmjet 11 deri 14-16 kg gjatë gjithë periudhës së shtatzënisë është normale dhe e nevojshme. Peshë e fillimit përpara shtatzënisë është mjaft e rëndësishme për të vlerësuar shtimin në peshë.

Shtimi në peshë i rekomanduar gjatë shtatzënisë

Pesha e trupit përpara konceptimit simbas BMI	BMI	Mesatarja e shtimit në peshë në tremujorin e 2-të dhe të 3-të	Shtimi total në Peshë i rekomanduar	Normat e shtimit në peshë gjatë tremujorit të 2-të dhe të 3-të (kufiri mesatar/javë)
Ndën peshë	<18.5	0.5 kg	13 kg – 18 kg	0.5 kg - 0.6 kg
Peshë normale	18.5- 24.9	0.4 kg	11 kg – 16 kg	0.4 kg- 0.5 kg
Mbipeshë	25 - 29.9	0.3 kg	7 kg – 11 kg	0.2 kg - 0.3 kg
Obeze	≥ 30	0.2 kg	5 kg -9 kg	0.2 kg- 0.3 kg

Kur duhet konsultuar mjeku?

a) Shtimi shumë i pakët i peshës gjatë shtatzënisë

Siç përmendet më lart, shtesa mesatare e peshës në tre muajt e parë është 1-3 kilogram. Gratë të cilat mbas muajit të katërt, nuk shtojnë në peshë duhet të ndiqen me kujdes nga personeli shëndetësor mjek, ose mami.

Kjo nuk vlen për ato gra që përpara shtatzënisë janë mbipeshë, apo obeze. Për këto gra mjeku, ose mamia duhet të fiksojnë një shtesë në peshë ideale dhe të kontrollojnë shtimin e saj gjatë shtatzënisë.

Një foshnje nëna e të cilës **NUK** shton sa duhet në peshë gjatë shtatzënisë së saj ka më shumë të ngjarë që:

- **uterusi të rritet pak,**
- **të jetë i vogël për moshën dhe/ose**
- **të lindi prematur.**

Shtimi në peshë shumë i shpejtë gjatë shtatzënisë

Shpjegimi më i thjeshtë për një rritje shumë të shpejtë të peshës trupore është se organizmi për shkak të ndryshimeve hormonale mban ujën. Por në rast se një grua që pret një fëmijë shton çdo javë një kilogram, ose më shumë mund të kemi shënjat e para të një çrregullimi metabolik.

Një foshnjë nëna e të cilit shton shumë në peshë gjatë shtatzënisë së saj mund të ketë:

- një peshë të madhe lindje,
- një lindje me seksio cesarea dhe/ose
- trauma të lindjes.

Një grua e cila shton shumë në peshë gjatë shtatzënisë së saj mund të ketë:

- diabet gestacional,
- lindje të vështirë,
- tension të lartë të gjakut
- probleme për të humbur peshën mbas lindjes

Humbjet e Peshës Pas Lindjes

Shumë gra shtatzëna janë të shqetësuara për të mësuar sa shpejt ato do të humbasin peshën e tyre shtesë pas lindjes. Është e zakonshme për nënat e reja për të humbur menjëherë 4.5-5.9 kg si rezultat i lindjes. Pastaj, duhet të ketë një kthim gradual të peshës që ajo kishte para shtatzënisë rreth gjashtë muaj mbas lindjes.

Humbja e peshës nuk ndodh brënda natës, por në një periudhë kohe. Shumica e grave kthehen në peshën e tyre para shtatzënisë që luhetet rreth 1-1.4 kg të peshës që kishin. Një faktor kyç në arritjen e një peshe të shëndetëshme pas lindjes është të shmangët shtimi tepërt në peshë gjatë shtatzënisë. Gjithashtu, është e rëndësishme që nënat të ushqehen si duhet dhe të qëndrojnë aktive pas lindjes.

Këshilla për personelin shëndetësor për shtimin e shëndetshëm në peshë të grave shtatzëna

- Rishikoni ecurinë e shtimit në peshë, bazuar mbi IMT/BMI para shtatzënisë
- Ndiqni shtimin në peshë gjatë shtatzënisë
- Shikoni në se gruaja po shton në peshë shumë, pak, ose normal
- Sigurohuni që njihni mirë shëndetin e gruas dhe ndonjë problem mjekësor që mund të ketë ndikim në dietën e saj, shtimin në peshë, ose shtatzëninë.
- Pyesni gruan për shqetësimet që ajo ka në lidhje me dietën e saj, zakonet e ngrënies, apo shtimin në peshë.
- Rishikoni marrjen e një diete të shëndetëshme duke përdorur Piramidën e Ushqyerjes për një Grua Shtatzënë. Ju duhet të diskutoni për situatën e gruas dhe anamnezën e ushqyerjes. A është ajo ndën peshë? Mbipeshë? A han ajo shpesh ushqime jo të shëndetëshme (fast food- ushqim të shpejtë dhe lëngje të gazuara)?
- Diskutoni porcionet e përshtatshme madhësitë, numrin e marrjeve që sugjerohen simbas grupeve të ndryshme ushqimore dhe zgjedhjen e ushqimit të shëndetshëm (Duke parë se gruaja para shtatzënisë ka qënë ndën peshë dhe po shton pak në peshë, ju mund të sugjeroni të shtojë qumësht, djath, arra, fruta të thata, etj dhe të tjerë përbërës për ushqime si një mënyrë për rritjen e kalorive)

3. 5 ZAKONET POZITIVE SHËNDETËSORE TË LIDHURA ME USHQYERJEN PËR SHTATZËNINË E SHËNDETSHME

OBJEKTIVAT

Shtatzënia është shpesh një kohë gëzimi dhe eksitimi, por shumë nëna gjithashtu shqetësohen për foshnjat e tyre në rritje dhe mundësinë e lindjes me defekte, apo komplikacione të tjera. Një grua shtatzënë nuk mund të kontrollojë gjëra të tilla si psh tiparet gjenetike, seksin e foshnjës, por ajo mund të marrë vendime të ndërgjegjshme rreth mënyrës së jetesës së saj, zakoneve shëndetësore, si dhe për sjellje të tjera të shëndetëshme që ndikojnë në shëndetin dhe zhvillimin e fëmijës së saj.

Pas leximit të kësaj pjese të modulit, ju do të jeni në gjendje të:

- Listoni së paku pesë shprehje pozitive për një shtatzëni të shëndetëshme
- Të njihni udhëzimet e përshtatshme për aktivitetin fizik gjatë shtatzënisë
- Listoni tre praktika bazë të sigurisë ushqimore për gratë shtatzëna.

Është një fakt, se gratë që marrin kujdes paralindjes kanë më shumë gjasa të kenë foshnje të shëndetëshme dhe më pak komplikime gjatë lindjes në krahasim me gratë që nuk marrin kujdes paralindjes. Prandaj duhen nxitur sa më shumë gratë që të vizitohen tek një personel shëndetësor para se të ngelen shtatzënë.

Në këtë mënyrë, një grua mund të ndër marrë hapa drejt përmirësimit të dietës së saj, ndalimit të pirjes së duhanit, si dhe adresimin e ndonjë sëmundje, apo shqetësimi tjetër.

Menjëherë sapo një grua e mendon, apo e di se është shtatzënë duhet të takohet me një ofruer të kujdesit shëndetësor, si mjek obstetër, mjek i familjes, ose infermiere/ mami.

Kujdesi Prenatal zakonisht fillon me vizita mujore që shpeshohen në një herë në javë, ose më shumë në fund të barrës. Në çdo vizitë, ka ekzaminime dhe analiza për të kontrolluar shëndetin e nënës dhe bebit simbas një protokolli kombëtar të miratuar nga Ministria e Shëndetësisë

Ushtrimet dhe Aktiviteti fizik në shtatzëni

Gjatë shtatzënisë gratë munden dhe duhet të lëvizin shumë. Lëvizja favorizon qarkullimin e gjakut dhe vepron kundër tensionit nervor. Gjatë shtatzënisë rekomandohet aktivitet fizik i moderuar, por një grua duhet ta kontrollojë gjithnjë këtë aktivitet me mjekun e saj për t'u siguruar se është në rregull me ushtrimet fizike që po kryen. Disa femra në rrezik të lartë për komplikacione mund të kenë nevojë për të shmangur, ose kufizuar aktivitetin fizik.

Në përgjithësi, për gratë një aktivitet mesatar fizik është një ide e mirë, për aq kohë sa ata ndjekin këto udhëzime:

- Të zgjedhin aktivitete të sigurta si psh. ecja me këmbë, biçikletë, noti, gjimnastikë e lehtë. Gratë shtatzëna duhet të shmangin aktivitete që kanë të bëjnë me lëvizje të rënda, shpërthyes. Ato gjithashtu duhet të shmangin të tilla sporte si ski, ngjitje në lartësi dhe kalërimi.
- Në praktikë duhet mënjanuar çdo aktivitet fizik që kërkon një sforcim më të shtuar se 70-75 për qind të ritmit kardiak (me pak se 140-150 rrahje në minutë)
- Pas tremujorit të parë, gratë shtatzëna duhet të shmangin çdo ushtrim që kërkon shtrirje përmbi
- Mos ta teprojnë dhe të sforcohen në aktivitetet fizike që kryejnë. Për të mënjanuar konsumimin e tepërt të oksigjenit dhe energjisë, që mund të shkaktoj një paksim të kalimit të gjakut në indin placentar dhe të glukozës tek fetusin, këshillohet që aktivitetet fizike mos të kryhen më shumë se 30 minuta në ditë
- Ushtrimi i moderuar është çelësi për të qëndruar në formë gjatë shtatzënisë. Një grua shtatzënë duhet të ndalojë ushtrimin nëse ajo ndihet e turbulluar, e këputur, e mbi nxehur, ose ka dhimbje.
- Gjithashtu, është e rëndësishme për ta filluar çdo seancë me një nxehje të ngadaltë dhe pastaj ta përfundojnë me një periudhë ftohje. Qëndrimet në ambientet e nxehta mund të sjellin hipertermi fetale
- Të qëndrojnë sa më shumë freskët, mbinxehja në tremujorin e parë mund të rrisi rrezikun e lindjes me defekte të caktuara, kështu që gratë shtatzëna nuk duhet të përdorin dushe me ujë shumë të nxehtë, sauna, ose dhoma me avull, dhe duhet të shmangin aktivitete në natyrë në një mot të nxehtë.
- Të pijnë shumë ujë, rekomandohet të pijnë të paktën një gotë 250 ml me ujë për çdo gjysmë ore stërvitje. Në përgjithësi gratë duhet të pijnë rreth 8 gota ujë në ditë
- Në dy muajt e fundit është më mirë që ushtrimet fizike të jenë ushtrime qetësimi dhe frymëmarrje për tu përgatitur për aktivitetin e lindjes

Kurat për tu dobësuar

Gjatë një kure për dobësim, organizmi konsumon depozitat e yndyrnave që ka nëna. Nga shkatërrimi i yndyrnave formohen të ashtuquajtura trupa ketonike që përdoren nga nëna si burim energjie, por që absorbohen me vështirësi nga fëmija.

Gjithashtu trupat ketonike pengojnë transportin e oksigjenit. Të dyja rastet janë të dëmshme për foshnjen. Për këtë arsye një humbje e fortë peshe gjatë një shtatzënie është mjaft problematike. Për tu dobësuar duhet të pritet deri kur të përfundohet dhe ushqyerja me gji e fëmijës.

Përmbledhje e treguesve të nevojave nutricionalë (antropometrike, biokimike, klinike, dhe dietetike) gjatë shtatzënisë.

Indikatori	Përshkrimi
Shtim në peshë jo i duhur/ Humbje e moderuar në peshë	1. Shtim i pakët në peshë gjatë tremujorit të 2-të dhe të 3-të: 2. Shtim i pakët në peshë në çdo kohë të shtatzënisë 3. Humbjet në peshë
Ritëm i lartë i shtimit në peshë të nënës	Shtim në peshë > 3 kg në muaj gjatë të gjitha tremujoreve për të gjitha grupet e peshave para shtatzënisë
Nivel i ulët e hemoglobinës/ Hematokritit	11.0 g/dl
Gjëndje të tjera mjeksore	<ul style="list-style-type: none"> • Gjëndje të trashëguara që shkaktojnë anomali fizike dhe metabolike • Kushtet që mund të ndryshojnë gjendjen nutricionalë, psh anemia drepanocitare dhe Talasemia major
Diabet Mellitus i shtatzënisë	Diabeti i diagnostikuar nga një mjek
Hipertension arterial i shtatzënisë	Tension i lartë i gjakut gjatë shtatzënisë aktuale
Kufizim i rritjes fetale	Vonesë e rritjes uterine
Hyperemesis Gravidarum	Nauze dhe të vjella të shumta që shkaktojnë dehidrim dhe acidozë
Histori e lindjes preterm	Lindje ≤37 javë
Histori e lindjes me peshë të ulët	≤2500 g
Vdekje fetale	Vdekje fetale ≥20 jave gestacionale
Vdekje neonatale	Vdekje neonatale ≤28 ditë mbas lindjes
Histori e abortit spontan, vdekje fetale ose neonatale	Histori e 2, ose më shumë ndërprerje të shtatzënisë në < 20 javë, ose <500 gram OSE Vdekje fetale, ose neonatale
Shtatzëni të afërta në kohë	Konceptim përpara 16 muajve pas lindjes
Barrë multiple	Binjak, trinjak, etj
Histori e një foshnje të madh për moshën e barrës	Histori lindje të foshnjes me peshë: >4 kg OSE > percentili 90-të i peshës për moshën e barrës në lindje
Histori lindjeje me defekte të lindura që lidhen me ushqyerjen	Histori defektesh të lindura të lidhura me marrjen jo të përshtatëshme ushqimore, si psh e zinkut, ose acidit folik, ose marrja e tepërt e vitaminës A
Diabet Mellitus	Diabet Mellitus Tip 1, ose 2 para shtatzënisë
Hipertension kronik	Tension i lartë i gjakut
Sëmundje të veshkave	Sëmundje aktuale të veshkave si: Pielonefriti Proteinuria persistente
Çrregullime gastrointestinale	Sëmundja aktuale që ndikon me marrjen, ose thithjen e lëndëve ushqyese, si: <ul style="list-style-type: none"> • ulçera • enterokoliti • sëmundje inflamatore e zorrëve (si koliti ulçerativ S.Crohn) • sëmundje të mëlçisë • pankreatit • sëmundje të fshikëzës së tëmthit • gjëndje inflamatorë të zorrës së hollë si rrjedhojë e intolerancës ndaj produkteve të grurit (si Celiakia)

Indikatori	Përshkrimi
Çrregullime të tiroides	Gjendje aktuale të hipertiroidizimit, ose hypotiroidizmit
Kancer	Kancer aktual ku trajtimi, ose gjendja ndikon gjendjen nutricionale
Çrregullime të Sistemit Nervor Qëndror	Çrregullime të sistemit nervor qëndror si (epilepsi, paralizë cerebrale, defekte të tubave neural, S. Parkinson dhe skleroza multiple) që: • ndikojnë mbi kërkesat e energjisë dhe aftësinë për tu vet ushqyer • ndryshojnë gjendjen nutricionale
Duhanpirja e nënës	Çdo lloj duhani i marrë
Përdorimi i alkolit dhe drogave	Përdorimi i alkolit dhe drogave
Sëmundje infektive	Prania e sëmundjeve infektive që ndikojnë gjendjen ushqyese si: pneumonia meningitis infeksione parazitare rubeola listeriosis
Ushqyerja me gji	Aktualisht ushqen me gji një fëmi tjetër që ka
Gabime të lindura të Metabolizmit:	Mutacione genetike që ndikojnë metabolizmin, si psh: • Phenylketonuria (PKU) • Galactosemia • Hyperlipoproteinemia • Homocistinuria • Tirosinemia • Histidinemia • Glikogjenemia, etj
Vonesa në zhvillimin sensor motor	Vonesa e zhvillimit sensor, motor (si vonesa që lidhen me trauma në kokë, dëmtim truri, dëmtim lindje) që: • ndërhyjnë me aftësinë për të ngrënë • kufizojnë aftësinë për të coptuar dhe gëlltitur
Abuzim	Brënda gjashtë muajve të fundit është abuzuar fizikisht, emocionalisht, ose seksualisht
Çrregullime të ngrënit	Kushti në të cilën gruaja ka një ndjenjë të shtrembër të imazhit të trupit dhe frikë se mos dhjamoset. Simptomat mund të përfshijnë: • Të vjella të vet provokuara • Marrja e lëndëve që shkaktojnë të vjellat • Mosngrënie • Marrja e barnave që presin oreksin, shkarkuese • Humbje në peshë të vet shkaktuara
Gjendje e ulët social ekonomike	Bën pjesë në një familje që ka probleme social ekonomike
Sëmundje të pamjaftueshmërive nutricionale	Diagnoza e mangësive nutricionale të shkaktuara nga marrja e pamjaftueshme e tyre si • Malnutricioni proteino energjistik • Skorbuti • Rakiti • Beri Beri • Hypokalcemia • Osteomalacia • Pamjaftueshmëria e vitaminës K • Pellagra • Keiloza • Xeroftalmia (mungesa vitaminës A)
Shtazani në moshë të re	Konceptim përpara moshës 17 vjeç
Hipoglicemia	Nivel i ulët i sheqerit në gjak
Sëmundje dhe gjendje të tjera	Sëmundje, ose gjendje që trajtimet e tyre ndikojnë mbi gjendjen nutricionale si p.sh • Arthritis Rheumatoid Juvenile • Lupus Erythematosus • Fibroza Cistike
Sëmundje të lindura dhe gjenetike	Sëmundje të lindura dhe genetike që ndikojnë mbi gjendjen nutricionale, në mënyrë metabolike, ose mekanike si: Sindroma Daun Palatoskizë (buzë lepurit)

Indikator	Përshkrimi
Bashkëveprimi barnave me lëndët ushqyese	Përdorimi barnave që ndërhyjnë me marrjen e lëndëve ushqyese
Alergjitetë ushqimore	Reaksion ndaj ushqimit që shkakton hipersensibilizim, ose përgjigje negative imunologjike
Intolerance Laktoze	Gruaja ka prodhim të pamjaftueshëm të enzimës laktazë që shkakton paaftësinë për të tretur sheqerin laktozë në qumësht
Kirurgji, trauma, djegje	Kirurgji madhore, trauma, djegje: brënda 2 muajve të kaluara është prekur gjendja e tyre nutricionale, ose > 2 muajsh në se mjeku konstaton nevoja për mbështetje të vazhduara nutricionale
Depresion	Gruaja diagnostikohet nga një mjek si me depresion
Probleme të rënda të dhëmbëve	Probleme të dhëmbëve kaq të rënda sa ndikojnë mbi aftësinë që ato të ushqehen si <ul style="list-style-type: none"> • Rënie të dhëmbëve • Perodontozat • Gingivitis • Proteza
Përdorimi alkolit	Çdo lloj përdorimi alkoli
Mungesë e kujdesit të duhur prenatal	Vizitat e kujdesit prenatal nuk plotësojnë rekomandimet: Java e shtatzënise Numri vizitave 14-21 0, ose nuk njihet 22-29 ≤1 30-31 ≤2 32-33 ≤3 ≥34 ≤4
Aftësi e kufizuar për të marrë vendime për ushqyerjen dhe/ose përgatitur ushqimin	Gruaja ka pak akses në marrjen e vendimeve për ushqyerjen dhe/ose përgatitjen e ushqimeve që janë <ul style="list-style-type: none"> • Vajzat adoleshente • Gratë me paaftësi mendore, depresion • Gratë me paaftësi fizike • Gra me histori abuzimi me alkolin drogat
Dietë vegjetariane	Marrja e ushqimeve bimore dhe mos ngrënia e asnjë ushqimi shtazor
Dieta shumë kufizuese	Dietë në kalori shumë të ulta me kufizime të rënda
Pika	Ngrënia e objekteve jo ushqimore si: balta, gëlqere, bojra niseshtë misri, hiri, ose sasi të mëdha sode buke, etj

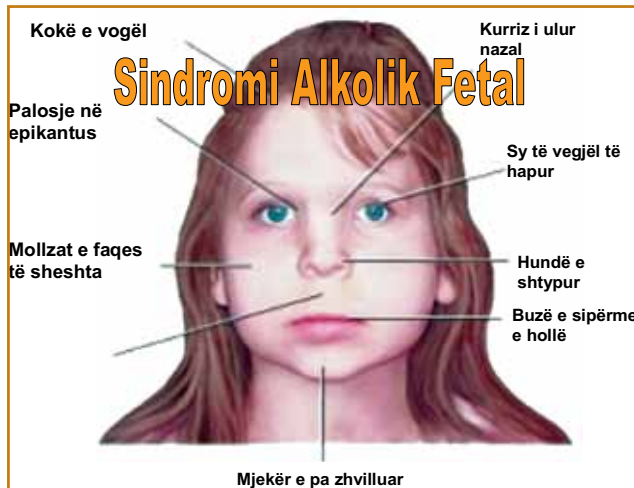
Alkoli

Pirja e shumtë e alkolit nga një grua shtatzënë mund të jetë shkatërruese dhe mund të çojë në defekte të lindjes. Për shembull, efektet e duhan pirjes gjatë javës së katërt të zhvillimit janë shkatërruese. Në përgjithësi alkoli kalon placentën dhe hyn në qarkullimin fetal duke lënë pasojë të dëmshme në zhvillimin e fetusit si p.sh.

- **prapambetje e rritjes para dhe pas lindjes**
- **ndryshime të syve**
- **anomali të fytyrës**
- **anomali të skeletit**

Pasojat e një pirje të shumtë alkoli gjatë shtatzënisë përfshijnë gjithashtu:

- **abortin spontan, lindje premature**
- **peshë e ulët lindje**



Sindromi alkodik fetal është një grup anomalish që shfaqen në foshnjete porsalindura të nënave që pinë shumë alkol gjatë shtatzënisë. Anomalitë përfshijnë deformime të fytyrës dhe dëmtime të gjymtyrëve, fytyrës dhe zemrës. Shumica e këtyre fëmijëve janë nën mesataren e inteligjencës.

Studimet kanë treguar se edhe nënat që pinin mesatarisht alkol gjatë shtatzënisë kishin fëmijë të cilët ishin më pak të vëmendshëm dhe vigjilent, me efekte ende të pranishme në moshën 4 vjeç.

Rekomandohet shumë të mënjanohet komplet pirja e alkolit gjatë shtatzënisë dhe laktacionit. Mënjanimi i alkolit përpara konceptimit dhe në tremujorin e parë të shtatzënisë është veçanërisht i rëndësishëm. Në rast se konsumi i alkolit nuk mund të përjashtohet plotësisht, rekomandohet të kufizohet marrja e tij në 1 gotë në ditë.

Pirja e duhanit

Është provuar shkencërisht se foshnjat e nënave që pijnë duhan kanë më shumë probleme në zhvillimin e tyre dhe kanë një shtim të pakët në peshë. Në çdo thithje duhani, nikotina kalon në qarkullimin e gjakut të nënës dhe fëmijës, enët e gjakut ngushtohen dhe marrja e oksigjenit dhe ushqimit nga foshnja bëhet e pamjaftueshme. Pra mund të themi se pirja e duhanit gjatë shtatzënisë rrit rrezikun e:

- **lindjeve me peshë të ulët (mesatarja e paksimit të peshës së lindjes në personat që pijnë duhan e krahasuar me ato që nuk pijnë është 127-272 gr)**
- **lindje parakohe, abort spontan**

Gratë të cilat ndërpresin pirjen e duhanit gjatë tremujorit të parë të shtatzënisë kanë të njëjtin rrezik për anomali të rritjes fetale. Një shtatzëni është arsyeja më e mirë për të ndërprerë duhanin

Pirja e duhanit gjatë ushqyerjes me gji mund të çojë në paksimin e prodhimit të qumështit dhe ritëm të ulët rritje të foshnjës. Gjithashtu duhani duhet të mënjanohet në dhomën e foshnjës, nuk duhet të pihet përpara dhe gjatë ushqyerjes me gji (gjysëm jeta e nikotinës është 90 minuta), sepse duhan pirja është gjetur edhe si një shkaktar i sindromit të vdekjes së papritur të foshnjës gjatë vitit të parë të jetës.

Kafeina

Kafeina është një nxitës i sistemit nervor qendror. Ajo gjendet në kafe, çaj dhe pije të tilla si p.sh. koka kola. Kafeina kalon placentën dhe ekskretohet në qumështin e gjirit. Mjaft të dhëna shkencore flasin për një lidhje midis marrjes së shumtë të kafeinës dhe peshës së ulët në lindje, lindjeve premature, abortit.

Konsumi i **shumtë** i kafeinës gjatë laktacionit mund të shkaktojë **irritabilitet dhe pagjumësi** në fëmijët që pijnë **qumësht gjiri**. Gjithashtu kafeja dhe çaji kanë lëndë që pengojnë thithjen e hekurit. Gjatë shtatzënisë mund të pihen deri rreth 300 mg kafeinë në ditë pa e dëmtuar fëmijën që janë barabar me 2 - 4 filxhana çaj në ditë; tre filxhana kafe, 6 kanoçe me kola, ose 8 katror të një çokollate



Barnat

Barnat që merren zakonisht si analgjezikë, qetësues, për gjumë, për oreks, për kapsllëk dhe preparatet antialergjike janë të dëmshme për foshnjen. Për çdo mjekim, apo preparat qoftë farmaceutik, qoftë popullor përfshirë edhe vitamina të ndryshme që gruaja dëshiron të marrë duhet të këshillohet me mjekun

Siguria ushqimore

Një helmim gjatë shtatzënisë mund të jetë i rrezikshëm për gruan dhe foshnjen. Për këtë arsye gjatë kësaj periudhe duhet treguar shumë kujdes për higjienën e trupit dhe atë ushqimore. Gjatë gatimit dhe në kuzhinë duhen zbatuar këto rregulla të përgjithshme për sigurinë ushqimore:

- Të lahen mirë duart përpara, gjatë dhe mbas përgatitjes së ushqimeve
- Të ndërrohen shpesh peshqirët, picetat dhe përparset që përdoren në kuzhinë. Më mirë është që në vend të leckave të përdoren letra thithëse me një përdorim.
- Të mbahet e pastër kuzhina dhe mobiljet e saj.
- Të dizinfektohen dhe të mbulohen me fasho, apo leukoplast, plagët, ose gërvishtjet në trup.
- Të mënjanoen mbetjet e ushqimeve, ushqimet duhen përpunuar dhe gatuar sa më shpejt e më pas të futen menjëherë në frigorifer.
- Të lahen mirë me ujë të rrjedhshëm përpara se të hahen frutat e zarzavatet.
- Të mos pihet qumështi i pazier, mos të hahen vezet e paziera, ose të ziera pak, mishi, peshku, ose produkte deti të pa gatuar dhe të eliminohet gjithmonë korja e jashtme të djathit (edhe në djathrat e butë), në ato djathra që kanë kore.
- Të mos ringrohet më shumë se një herë një ushqim të nxjerrë nga frigoriferi.
- Të mos vihen në kontakt ushqimet e pa gatuar bashkë me ushqime të gatuar, apo të gatshme për tu ngrënë sepse ka rrezik të ndoten nga mikrobet.
- Të largohen menjëherë nga kuzhina plehurat, mbeturinat e ushqimeve
- Të mos lejohen të hyjnë në kuzhinë kafshët shtëpiake

Disa sëmundje parazitare që transmetohen me anën e ushqimit nga nëna shtatzënë tek fetusit

TOKSOPLAZMOSA

Sëmundje e cila shkaktohet nga paraziti Toxoplasma Gondii që gjendet tek macet dhe tek mishi i gjallë, apo i pa gatuar mirë (veçanërisht derri, qingji). Infektimi nuk ndodh nga personi në person, **por nëpërmjet kontaktit me feçet e maceve, ose me ujin, apo dheun që ato kanë ndotur, nëpërmjet ngrënies së mishit të pa gatuar, veçanërisht atij të lopës, qingjit, ose shpendëve të egra, si dhe nëpërmjet pirjes së qumështit të pa përpunuar (pasterizuar) veçanërisht atij të dhisë.**

Shenjat, kur kjo sëmundje është e pranishme janë të ngjashme me një gjendje gripale dhe ndonjëherë mund të kaloj edhe në mënyrë asimptomatike. Raporti i infeksionit në gratë shtatzëna

është në 2:1000. Paraziti kalon placentën dhe prej 30-40 për qind të fetuseve që janë të prekur nga nëna të cilat janë të infektuara, 3-4 për qind e tyre do të jenë seriozisht të infektuar.

Sa më herët ndodh infeksioni, aq më i madh është rreziku për anomali të lindura. **Pasoja më të mundshme janë: hidrocefalia, mikrocefalia, korioretiniti, ikteri, anemia, aborti, feto morto, etj.**

Për këtë arsye në fillim të shtatzënisë çdo grua duhet të i nënshtrohet automatikisht një testi për të kontrolluar në rast se antikorpet e toksoplazmozës janë të pranishme në organizimin e nënës së ardhshme. Në rast se testi rezulton negativ do të thotë se nuk ka akoma infeksion.

Këshilla për gruan shtatzënë.

Personeli shëndetësor duhet të këshillojë gruan:

- të mënjanojë kontaktin me macet, në përgjithësi me kafshët shtëpijake
- të veshin doreza kur pastrojnë jashtëqitjet e maceve
- të mos hajjnë mish të gjallë, apo të pa gatuar (veçanërisht qingji, lope, salsicë, hamburger)
- të mos pijnë qumësht të pa përpunuar
- të lahen duart dhe guzhina mbasi të preken macet
- të lahen mire me ujë të rrjedhshëm ushqimet dhe zarzavatet
- të veshin doreza kur punojnë në kopësht, dhe të lajnë duart sa herë mbarojnë punë

Listerioza

Listerioza është një sëmundje që shkaktohet nga një bakterie e quajtur listeria e cila është e gjetur kudo në tokë dhe tek bimët. Kafshët dhe njerëzit mund të jenë bartës të Listerias pa u sëmurur. Njerëzit sëmuren duke ngrënë ushqime të ndotura me këtë bakter.

Listeria është rezistent ndaj temperaturave të ulta deri 4 grad celsius. Infektimi tek të rriturit mund të shkaktoj simptoma që ngjajnë me një gjendje gripale. Listerioza është një sëmundje që merret kryesisht

me ngrënien e ushqimeve të ftohta, si djathrat e butë dhe ushqime të ftohta me përmbajtje mishi dhe pule.

Gratë shtatzëna kanë 20 herë më shumë mundësi sesa të rritur të tjerë që të marrin listeriozën. Një nënë e infektuar mund të kalojë sëmundjen tek fetai saj duke shkakuar lindje të parakohshme, abort, lindje të frytit të vdekur, apo probleme të tjera të rënda shëndetësore.

Për të parandaluar listeriozën, gratë shtatzëna nuk duhet të hajjnë djathra të

butë si feta, djath bebe. Është më e sigurt të hahen djathra të fortë, djathra gjysëm të butë (të tilla si mocarela) dhe kosi. Gjithashtu, gratë shtatzëna duhet të ringrohin mirë hamburgerat, salçiqet, sallamet dhe proshutat deri sa ato të jenë të nxehta.

SALMONELOZA

Salmonelozë është një tjetër sëmundje me origjinë ushqimore që merret nga bakterit salmonelë. Bakteriet e salmonelës janë të zakonshëm në shpendët, pula, rosa dhe vezët e tyre; ato mund të ndotin lehtësisht lloje të tjera ushqimi, si p.sh qumështi dhe bulmetrat e tjerë.

Periudha e inkubacionit të salmonelozës është 24-48 orë, simptomat përfshijnë dhimbje stomaku, të vjella, diarre, ethe dhe lodhje. Një humbje e shpejtë e ujit dhe elektroliteve mund të jetë fatale për gruan shtatzënë.

Këshilla për gruan shtatzënë

- Të mënjahen vezët e gjalla dhe produktet me vezë të pazjera (majoneze, akullore, pije me vezë)
- Të gatohen mirë pulat, vezët derisa e verdha të ngurtësohet.

3.6. NDRYSHIMET DHE SHQETËSIMET E LIDHURA ME USHQYERJEN NË SHTATZËNI

OBJEKTIVAT

Gratë shtatzëna zakonisht përjetojnë shqetësime gjatë ecures së shtatzënisë së tyre si të përziera, urth, kapsllëk, etj. Edhe pse këto probleme zakonisht nuk janë serioze, ato mund të jenë të pakëndshme dhe mund të ndikojnë në jetën e përditshme të tyre.

Stafi i trajnuar i kujdesit shëndetësor për nënën mund të japi këshilla, informacion, rekomandime, që në shumë raste ofrojnë një shkallë lehtësimi. Disa prej tyre mund të rregullohen me një ushqyerje të kujdesëshme.

Pas leximit të kësaj pjese, ju do të jeni në gjendje të:

- identifikoni disa nga shqetësimet e grave gjatë shtatzënisë që lidhen kryesisht me ushqyerjen;
- listoni disa këshilla për gratë për ti ndihmuar ato ti menaxhojnë këto shqetësime;

PROBLEME TË TRETJES DHE JASHTËQITJES

Shija dhe oreksi

- **oreksi është i shtuar**, në shumë raste duke filluar nga tremujori i parë i shtatzënisë (që reflekton rritjen në kerkesat për energji dhe nutrientë). Por në rastin e nauzeve dhe të vjellave që ndodhin në fillim të shtatzënisë oreksi mund të paksohet.
- Gjatë shtatzënisë vërehet:
 - **neps** për disa ushqime
 - **neveri** për disa ushqime
 - **ndryshime në ndjenjën e shijes**, p.sh ndjeshmëria ndaj kripës

Të përzierat dhe të vjellat

Mjaft gra gjatë shtatzënisë mund të kenë të përzjera dhe disa herë të vjella. Të përzjerat dhe të vjellat janë të zakonshme në shtatzëninë e hershme (java 6-16-të). Simptomat janë zakonisht më të rënduara gjatë javës së 9-10-të. Shkaqet nuk kuptohen mirë ende, disa shkaqe të mundshme mendohet se vijnë si rrjedhojë e:

- ndryshimeve hormonale në shtatzëninë e hershme
- ndryshimeve të presionit të gjakut
- faktorëve fiziologjike
- pamjaftueshmërisë në vitamina sidomos mungesa e vitaminës B
- ndryshimet në metabolizmin e karbohidrateve
- shtesat në hekur

Ato zakonisht fillojnë herët në mëngjes kur stomaku është bosh, por mund të shfaqen edhe në orë të tjera të ditës. Zakonisht zhduken pas muajit të tretë të shtatzënisë. Në se të vjellat e shumta vazhdojnë pas këtij muaji duhet kërkuar për sëmundje të tjera (probleme stomaku, pre eklampsi)

Çfarë mund të këshillohet gruaja?

- Të hajë pak dhe shpesh, deri në 5- 6 vakte në ditë. Ushqyerje të shpeshta dhe me pak sasi (interval prej 2 orësh) duke përfshirë edhe kohën para gjumit.
- Të mënjanoj marrjen e tepërt të lëngjeve veçanërisht në mëngjes dhe me stomakun bosh. Lëngjet të pihen midis vakteve dhe jo gjatë vaktit të ngrënies, jo shumë të nxehta.
- Të mënjanojë lëngjet me kafeinë
- Në mëngjes të ngrihet me ngadale nga shtrati, jo menjëherë. Sapo të zgjohet, gjithshu mund të hajë në shtrat edhe një biskotë, apo një fetë bukë të thekur.
- Të ushqehet me ushqime të thata si biskota, bukë e thekur dhe të mënjanohen ushqimet pikante, me yndyrë, të skuqurat, etj
- Të mënjanohet larja e dhëmbëve menjëherë mbas zgjimit (futja e sendeve në gojë mund të shkaktojë nauze)
- Të ndryshoj ambientin. Shpesh në fakt janë personat që kanë afër me vëmendjen e tyre dhe kujdesjen e tepruar që i shtojnë, ose i keqësojnë këto shenja
- Kur gatuajnë, apo janë duke fjetur të hapin dritaret për të ndërruar ajrin
- Marrja e vitaminave të grupit B (sidomos B6) si shtesë mund të lehtësojë ndjenjën e përzjerjes
- Të merren më tepër ushqime me karbohidrate (p.sh. buka, orizi, patate) dhe më pak ushqime me yndyrë.
- Në qoftëse çfaqen mungesa në hekur dhe gruaja duhet të marrë tableta me hekur, rekomandohet në disa raste të jepen dhe shtesa me kapsula me preparate antacide që mbrojnë nga shtimi i sekretimit të acideve në stomak
- Gruaja shtatzënë me të vjella të shumta mbi 10-15 herë në ditë dhe të zgjatura duhet të marrë trajtim spitalor.

Urthi

Çfaqet në 30-50 për qind të grave shtatzëna. Mund të çfaqet herët në tremujorin e tretë të shtatzënisë. Shkaku i mundshëm mendohet se është si rrjedhojë e ndryshimeve hormonale që ndodhin gjatë shtatzënisë, muskuli që mbyll stomakun mund të humbasi

elasticitetin e tij dhe kjo bën që përmbajtja e acidit të stomakut të kthehet mbrapsht në ezofag. Gjithashtu edhe femija duke u rritur shtyp gjithmonë më shumë mbi stomak dhe kjo nënës së ardhëshme mund ti japi urth.

Këshilla ndihmëse për gruan

- Mënjanimi i ushqimeve që ndikojnë në punën e sforcuar të muskujve të stomakut: ushqime të yndyrshme, çokollata, alkalike, pikante, etj
- Mënjanimi i ushqimeve të veçanta që vet gruaja nuk i toleron mirë
- Mënjanimi i ushqimeve që irritojnë mukozën e stomakut: p.sh domatja, lëngjet e limonit, portokalli, erzat pikante në ushqime, etj.
- Qumështi dhe kosi mund të japin lehtësim për një kohë të shkurtër, por kalciumi dhe proteinat që ka qumështi e rrisin sekrecionin gastrik
- Ushqyerje e pakët dhe e shpeshtë, mos të merren ushqime në sasi të madhe përpara fjetjes.
- Pushimi dhe fjetja në pozicion të përshtatshëm, me jastëk pak të ngritur.
- Nëna shtatzënë nuk duhet të shtrihet menjëherë sapo ka ngrënë për të mënjanuar rikthimin e acideve të stomakut në ezofag.
- Ushqimi i fundit në darkë të merret 2-3 orë përpara fjetjes
- Të haj ngadalë.
- Të qëndroj në pozicion drejt gjatë ngrënies, për të mos ushtruar presion mbi stomak
- Fibrat ushqimore që janë në disa ushqime ndihmojnë për të neutralizuar acidet e stomakut: për këtë arsye duhen përdorur disa prodhime ushqimore me bazë drithrash (patate, bukë e zezë, orizi, thekra, etj)
- Në rast urthi të fortë mund të ndihmojë përtypja me ngadalë e një arre, ose një copë bukë e thekur.
- Në vend të ujit mineral të gazuar rekomandohet të pihet ujë natyral pa gaz. Gazrat që ka uji mineral ushtrojnë një presion të mëtejshëm mbi stomakun.

Fryrja e barkut dhe rëndimi i stomakut

Fryrja e barkut dhe rëndimi i stomakut janë dy fenomene të shpeshta gjatë shtatzënisë. Disa këshilla që mund të jenë të dobishme për gruan shtatzënë janë:

- Të mënjanohen ato ushqime që japin fryrje të barkut (lakra, prasi, hudhra, qepa, fasulet, bishtajat)
- Të pihet uji i çezmës, ose ujë mineral pa gaz.
- Të hahet shpesh e pak ndihmon në mënjanimin e ndjenjës së rëndesës në stomak.

Kapsllëku

Konstipacioni/Kapsllëku, është një problem pak a shumë i shpeshtë që zakonisht vërehet që në fillim të shtatzënisë dhe më tej mund të paksohet. Kapsllëku që takohet gjatë shtatzënisë është me origjinë hormonale. Rritja e nivelit të progesteronit ndikon në paksimin e lëvizjes së zorrëve.

Gjithashtu me ecurinë e shtatzënisë, rritet uterusi që fillon të ushtroj një shtypje mbi zorrët dhe mund të shtoj edhe më shumë kapsllëkun. Po kështu, kapsllëku mund të ndikohet edhe nga marrja e hekurit gjatë shtatzënisë. Arsye te tjera të mundshme mund të jenë marrje e pakët e fibrave me ushqime, paksimi i aktivitetit fizik, rritja e thithjes të ujit në zorrë, stresi dhe ankthi. Rreth 35-40 për qind e të gjitha grave shtatzëna vuajnë nga konstipacioni.

Çfarë duhet bërë?

Të këshillohet gruaja të:

- Shtojë konsumin e fibrave ushqimore, për këtë arsye duhen marrë rregullisht çdo ditë drithra, patate, e bishtaja.
- Shtojë marrjen e frutave dhe zarzavateve me ngjyrë të gjelbër. Psh. për ditë të haj një vakt supe me zarzavate të ndryshme.
- Edhe frutat e zarzavatet (veçanërisht kur përdoren të gjalla) përmbajnë sasira të mira fibrash ushqimore
- Marri drithra që kanë fibra, si buka, makarona, orizi, etj
- Në rast se ka kapsllëk, më mirë të mënjanohet përdorimi i shumtë i orizit, çokollatës, bananes.
- Shtojë marrjen e lëngjeve. Fibrat ushqimore thithin ujin në zorrë dhe fryhen. Për këtë arsye duhet të pihet gjatë ditës ujë (rreth 2 litra në ditë) për të mënjeluar çrregullimet e tretjes
- Lëvizni më shumë; eci të paktën ½-1 orë për ditë. Një gjimnastikë e përshtatshme ndihmon punën e zorrëve
- Veçanërisht të efektshme në rast kapsllëku janë frutat e thata, si kumbullat e thata (fiqtë, kajsitë) të cilat këshillohet të lihen në ujë 1 orë përpara së të përdoren
- Marrja e barnave që lehtësojnë jashtëqitjen nuk këshillohet

Krampet

Krampet (ngërçet e anësive) që çfaqen kryesisht në pulpat e këmbëve dhe zakonisht natën, ndodhin shpesh në shtatzëni. Ende nuk është i qartë mirë shkaku i tyre, por mund të lidhen me çrregullime të kriprave minerale, mungesën e kalciumit, fosforit dhe shtypjen e nervave të fundit të kurrizit?

Çfarë mund të këshillohet gruaja?

- Të mënjanojë qëndrimet ulur, ose në këmbë, me këmbët e kryqëzuara për një kohë të gjatë, sepse këto pozicione mund të pengojnë rrjedhjen e gjakut duke shkaktuar krampe.
- Të shtojë marrjen e kalciumit, kaliumit dhe magneziumit nëpërmjet shtimit të zarzavateve, frutave dhe produkteve të qumështit që janë të pasura me to. Në rast se shenjat janë shumë shqetësuese, duhet të këshillohet gruaja për të marrë preparate me kalcium (1 tabletë në ditë është e mjaftueshme).
- Për të rritur rrjedhjen e gjakut në këmbë:
 - të bëj stërvitje të lehta (të tilla si ecje),

- të bëj ushtrime të këmbëve si tendosja e muskujve të pulpave të këmbëve dhe përdredhje, rrotullime të gishtave të këmbëve, etj.
- mos të veshi këpucë të ngushta, me majë, me taka të larta, etj,
- kur qëndrojnë ulur të mundohen të ngrejne pak këmbët nga dyshemeja me një stol të vogël, etj, po kështu kur janë shtrirë të ngrejne këmbët me një jastëk të vogël.
- Gjatë krampeve muskulare mund të bëj një dush me ujë të ngrohtë dhe/ose të vendosi një shishe me ujë të ngrohtë, apo një peshqir të lagur në ujë të nxehtë në këmbë

Hemorroidet

Hemorroidet. Gjatë shtatzënisë ato mund të shfaqen, apo keqësohen nga kapsllëku dhe nga pengesa në qarkullimin e gjakut që ushtron mitra e zmadhuar.

Çfarë duhet të këshilloni gruan?

- Të mënjanoj ushqimet pikante
- Të përpiqet të dali rregullisht jashtë, në një orar të caktuar rutinë
- Të kufizojnë qëndrimet dhe ecjet e zgjatura
- Mund të këshillohen të marrin një mjekim lokal me kremra, apo pomada

Dëshira, ose nepsi?

Shpesh që nga fillimi i shtatzënisë, shumë gra nuk pëlqejnë ushqime të cilat më parë i pëlqenin shumë dhe tërhiqen pa mundur të kontrollojnë veten drejt ushqimeve të tjera. Këto dëshira, ose “nepsi” siç thotë populli lidhen me ndryshimet që ndodhin në trupin e gruas gjatë shtatzënisë. Nuk ka një kohë të caktuar kur fillojnë dëshirat. Ato mund të fillojnë në tremujorin e parë, ose edhe në tremujoret e fundit. Disa nga shkaqet e mundshme mund të jenë

Hormonet

Shtatzënia sjell një mbingarkesë të hormoneve dhe këto mund të prishin bilancin e gjithë sistemit. Kjo mund të sjelli një ndryshim drastik në zgjedhjen e shijeve dhe erërave ushqimore. Disa erëra mund të shkaktojnë gruas nauze, ndërsa të tjerat mund të çojnë në dëshira aq të forta sa që nuk mbetet asnjë zgjidhje, por vetëm ti përmbushin ato. Shkaqet e mundshme mendohen se lidhen me:

a) Mangësitë nutricionale

Disa studime të kohëve të fundit kanë treguar se ndonjëherë nepsi, ose dëshirat për një ushqim të caktuar mund të lidhen me mungesa nutricionale. Këto janë sinjale që trupi i dërgon në tru dhe ndjehen si dëshira. Kjo është një mënyrë për trupin që të siguroj marrjen e këtyre nutrientëve, p.sh. nëse një grua dëshiron shumë turshitë mund të ketë mungesë të natriumit, nëse ka dëshirë shumë të madhe për çokollatë, arra, mund të ketë mungesa në vitamina B, dëshira e tepërt për djathra mund të flasi për mungesë kalciumi, dëshira për mishrat, tregon mungesa në proteina, hekur, për pjeskën mund të flasi për mungesë në betakaroten, vitamin A, etj.

b) Rehatia

Shtatzënia mund ti shkaktoj gruas ndonjëherë shumë stres dhe më rrallë depresion. Kjo ndodh si rrjedhojë e frikës ndaj të panjohurës, si do shkojë shtatzënia e saj, si do jetë bebi saj, etj. Në këtë kohë stresi, gratë kanë dëshira si rrjedhojë e një dëshire natyrale të trupit për qetësi, rehati

Këshillat për gruan shtatzënë:

- Gjithnjë të mundohen të hajnë një mëngjez të shëndetshëm. Kjo mund ti ndihmoj të përballen me dëshirat e mëngjezit. Për shembull një mëngjez i mirë mund të jetë, kosi, fruti freskët, buka e zezë me reçel dhe lëng portokalli. Për zemër, ose mesditë janë mjaft të mira marrja e një fruti, zarzavati, qumështi, kosi, buka e zezë me djath të freskët, ose gjiza jo me shumë yndyrë
- Të ndjekin një ritëm të rregullt të ngrënies. Duhet ushqyer nga pak çdo 3-4 orë, për të mënjeluar ndryshimet e mëdha të sheqerit në gjak dhe të parandalohet kështu nepsi. Në këtë mënyrë edhe fëmija ushqehet rregullisht me ushqime të shëndetëshme.
- Të mundohen të kryejnë aktivitetet fizik përditë (ecje, shëtitje, etj). Ushtrimi është një mënyrë e mirë për të kontrolluar urinë dhe të jenë të motivuara të ushqehen shëndetshëm
- Të hajnë alternativa të shëndetëshme të dëshirave/nepsit të tyre. P.sh. në se kanë neps, ose dëshirë për një akullore të mundohen të hajnë kos të ftohtë. Në vend të biskotave të ëmbla të hajnë biskota më kripë, ose ato neutrale, fruta në vend të ëmbëlsirave, etj
- Ti kushtojnë vëmendje nevojave emocionale. Gjatë shtatzënisë, mjaft gra kanë ndryshime të humorit dhe mund të tentojnë të qetësojnë veten me ushqime. Në vend të kësaj ato mund të kërkojnë të flasin me një të afërm, të lexojnë diçka, të dëgjojnë muzikë, etj
- Në rast se nuk mundet ti rezistojnë dot nepsit për një ushqim, ta marrin atë në sasi të pakët. Psh në vend të një kaushi të madh me akullore, të mundohen të hajnë 2-3 lugë.

Shëndeti i Dhëmbëve

Gjatë shtatzënisë ndryshimet hormonale sjellin edhe ndryshime në përbërjen e pështymës. Për këtë arsye mund të ndodhi prishja e dhëmbëve dhe dëmtimi i gingivave. Shumë shpesh gratë shtatzëna vuajnë nga peridontite dhe infeksione të tjera të gojës.

Studimet e fundit kanë treguar se gratë që vuajnë nga infeksione të gojës dhe mishrave të dhëmbëve gjatë shtatzënisë kanë më shumë shanse të kenë lindje preterm, foshnje të lindura me peshë të ulët. Kjo si rezultat i pranisë së disa bakterieve në gojë të cilat kalojnë placentën dhe sjellin një rritje të prostaglandinave duke stimuluar lindjen

Për këtë arsye higjiena e gojës, larja e mirë dhe rregullisht e dhëmbëve është mjaft e rëndësishme gjatë shtatzënisë. Gratë shtatzëna duhen të kontrollojnë dhëmbët tek dentisti. Në muajt e parë nuk këshillohet bërja e radiografisë së dhëmbëve. Gjithmonë të këshillohet nëna se duhet njoftuar dentisti për shtatzëninë.

LISTA E KONTROLLIT SE ÇFARË MUND TË HAJË ÇDO DITË NJË GRUA SHTATZËNË.

Zarzavate: 2 herë në ditë 1 racion rreth 200 gr (prej ku 1 herë të gjalla) dhe 1 herë në ditë një racion 60 gr sallatë jeshile
Fruta, lëngje frutash: 2-3 herë në ditë (mundësisht të paziera)
Bukë, patate, oriz, produkte me bazë drithi: 3-4-6 herë në ditë (mundësisht bukë e zezë)
Bishtaja, fasule, bizele: 1-2 herë në javë
Qumështi, bulmetrat, 3-4 herë në ditë: p.sh. 1 gotë qumësht, 150 gr kos, 20 gr djath i bardhë
Mish dhe shpendë: 1 herë në ditë, duke arritur maksimalen, deri 5 herë në javë, sallamra (p.sh. proshut) 1 racion prej 120 gr, 1 herë në javë, 1-2 herë në muaj të brëndshme të bagëtive (mëlçi, tru, veshka), mos të përdoret mëlçia e viçit, lopës.
Peshk: 1-2 herë në javë 1 racion prej 150 gram
Veze: 2-3 vezë në javë (përfshirë edhe vezët e përdorura në ushqime) të ziera shumë për të parandaluar helmimet ushqimore (rrezik për salmonelë)
Vaji, gjalpi, yndyrna: rreth 40 gr yndyrna në ditë, p.sh. 20 gr gjalp i lyer me bukë, ose i përdorur për gatim, 10 gr (1 lugë gjelle) yndyrë për skuqje (p.sh. vaj ulliri, vaj lule dielli) 10 gram (1 lugë gjelle) vaj për sallatë (p.sh vaj ulliri, luledielli, vaj misri, etj)
Lëngje: të paktën 1,5-2 litër në ditë (mundësisht pa sheqer). Në rast të vjellash, diarre, ose kur djersin shumë, të zëvendësohet menjëherë humbja e lëngjeve!
Ëmbëlsira, sheqernat: me kujdes (kujdes kalori bosh/ dhjamosje e fshehtë!)
Alkoli: thithet nga organizimi i fëmijës, për këtë arsye nuk këshillohet marrja e tij
Kripa e gjellës: 5-6 gram kripë e jodizuar .