

1 - Shqetësimet në shtatzëni

Në këtë skedë analizojmë disa prej shqetësimeve më të zakonshme të gruas në shtatzëni dhe japim këshilla për t'i lehtësuar ato.

Në rast përzierjesh dhe të vjellash



Konsumoni vakte të vogla dhe të shpeshta, të ndara në harkun kohor të ditës dhe preferoni ushqime të thata. Mund të ndihmojë:

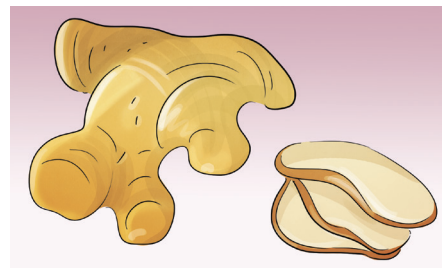
- konsumimi i bukës së thekur ose i biskotave përpara se të çoheni.

* shikoni shënimin.



Preferoni marrjen e preparateve vitaminike (nëse janë të përshkruara nga mjeku) me stomakun plot.

Është e rëndësishme t'i përtypni mirë ushqimet dhe të preferoni makaronat me përmasa të vogla e ushqime të copëzuara pasi janë më të lehta për t'u tretur.



Gjithashtu, preferoni gatime të thjeshta, pa shtim të yndyrave (këto të fundit ngadalësojnë tretjen). Xhenxhefili është një nga trajtimet jo farmakologjike të efektshme për pakësimin e përzierjeve dhe të vjellave.

Në rast aciditeti të stomakut

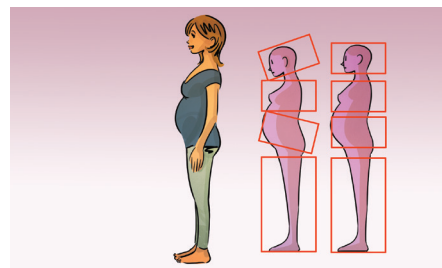


Pakësoni ushqimet me përmbajtje të lartë të yndyrave ose që acarojnë murin e stomakut si kafeja.



Konsumoni vakte të vogla dhe të shpeshta. Eliminoni ushqimet djegëse.

* shikoni shënimin.



Mbani një pozicion të drejtë sidomos pas vakteve ushqimore dhe paksa të ngritur gjatë tretjes.

Ekzistojnë edhe ilaçe që mund të ndihmojnë në rastet më të rënda. Mjeku yt do të dijë të të këshillojë!

Në rast kapsllëku



Bëhet fjalë për një gjendje të zakonshme në shtatzëni, si rrjedhojë e ndryshimit hormonal që ngadalëson lëvizjen e zorrës.



Për ta lehtësuar është e rëndësishme të konsumohet një sasi e konsiderueshme uji (të paktën 1,5 - 2 litra në ditë).



Konsumoni produkte bimore të freskëta, si fruta dhe perime, bishtaja dhe drithëra integrale.
* shikoni shënimin.

* Nëse jeni me diabet, diskutoni mbi mundësinë e zëmrvave dhe vakteve specifike me diabetologun tuaj, i cili do të dijë të marrë në konsideratë ecurinë tuaj të glicemisë.