



**Nutrizzjoni waqt
it-Tqala**

Kontenut

Ikel qabel il-Konċepiment	2
Ikel tajjeb matul it-tqala	2
X'nista' niekol?	3
Frott u ħaxix	5
X'ammont ta' piż inżid?	6
Attenzjoni partikolari waqt it-tqala	7
Liema ikel għandi nevlta?	8
Il-konsum tal-kafeina	8
X'jista' jagħmel il-missier tat-tarbija li ġejja?	9
Eżerċizzju waqt it-tqala	10
Xi punti tajbin	10
Kelma dwar it-treddiġh	11
Numri tat-telefon importanti	12

Informazzjoni miġbura minn **Ms Charlene Vassallo** and **Ms Lucienne Pace**
b'kollaborazzjoni ma' **Prof C. Savona Ventura**

Disinn u fotografija ta' **Stefan Attard**

Ikel qabel il-Konċepiment

Kemm hu tajjem li tkun mentalment, fiżikament u emożżjonalment ippreparat għat-tnejnija tat-tqala biex b'hekk tiżgura ruhek li tinsab fl-aħjar żmien kemm bħala omm kif ukoll għat-tarbija tiegħek sa mill-bidu nett. Dan peress li huwa diffiċli li tagħraf il-mument tal-konċepiment. Punti importanti li mara għandha tiehu hsieb qabel it-tqala huma:

- ▶ Tajjem li tagħmel visti regolari għand it-tabib jekk tbatu minn xi kundizzjonijiet bħalma huma d-dijabete, l-ażżma jew il-pessjoni għolja.
- ▶ Tilqima kontra il-Ħożba Ġermaniża min ta' l-inqas tlett xhur qabel.
- ▶ Aghmel *check up* tas-snien biex tevita mard tal-ħanek, thassir tas-snien jew anke xi t-telf tas-snien.
- ▶ Kun żgura li l-piż tiegħek huwa wiehed tajjem. Piż baxx kif ukoll żejjed jista' jfisser theddida għall-iżvilupp normali tat-tarbija li tkun se titnissel.
- ▶ Huwa tajjem li wiehed ikollu pjan ta' attività fiżika li jkun fuq bażi regolari pero' importanti li jibqgħu tul il-ħajja.
- ▶ Adotta sistema ta' ikel tajjem, la darba tibda taħseb għat-tqala. Varja d-dieta biex ikollok ammont suffiċjenti ta' nutrijenti f'gismek li qiegħed iħejji għat-tqala.
- ▶ Jekk tpejjep, aqta' t-tipjip minnufih.

Ikel tajjem matul it-tqala

Ikel tajjem mibdi fix-xhur bikrin qabel it-tqala għandu jinżamm matul it-tqala kollha u kif ukoll matul il-perjodu li fih l-omm tkun qiegħda tredda t-tarbija tagħha. **Ikel tajjem flimkien ma livell moderat ta' attività fiżika jgħinu tibqa' b' saħħtek matul it-tqala kif ukoll jgħinu fl-iżvilupp normali tat-tarbija tiegħek.**

Illum il-ġurnata l-enfasi hija fuq il-kwalità. Għalhekk huwa neċċesarju li dieta tajba tkun ibbażata fuq l-erba' gruppi prinċipali ta' ikel. Għalhekk ma hemmx bżonn li 'tiekol għal tnejn', kif kien maħsub. Hu parir minn għand it-tabib qabel ma tiehu vitamini jew supplementi qabel it-tqala.

**Ikel sustanzjuż
flimkien ma' ftit
eżerċizzji fiżiċi jgħinu
iżomm f'saħħtek.**



1 X'nista niekol?

Li tiekol ikel sustanzjuż u bbilancjat, ibbażat fuq dieta Mediterranja jffisser li int ghandek tinkludi varjetà wiesa' ta' ikel nutrittiv minn kull wiehed mill-erba' gruppi prinċipali ta' l-ikel. Ikel gholi fiż-żokkor bħall-helu u luminati mhumiex rakkomandati fit-tqala minħabba raġuni li hu ta' detriment għat-tarbija. Għalhekk kul b'moderazzjoni minn dan il-grupp.



**Dieta tajba
hi bbażata fuq
varjetà ta' ikel
nutrittiv.**

Frott u ħaxix

Dan l-ikel huwa sors tajjeb ta' vitamini, minerali u fibra. Kul frott u ħaxix friski u lokali. Larniġ u grejpfrut fihom ħafna vitamina C waqt li ħaxix aħdar hu gholi fil-vitamina K, ħadid u *folate*. Dawn in-nutrijenti huma essenzjali waqt it-tqala. Hames porzjonijiet minn dan il-grupp ta' ikel għandu jittikel kuljum.



Hobż/Ċerejali/Ross, Ġħagin u Patata

Il-hobż, iċ-ċerejali, ir-ross, l-ġħagin u l-patata joffru l-vitamina B, il-minerali u l-ħadid kif ukoll jipprovdu l-enerġija. Għalhekk hu rakkomandat li tikkonsma varjetà ta' ċerejali li hu ismar u gholi fil-fibra. Dan hu preferrut minn dak raffinat (e.ż. ħobż abjad) u li fih żerriegħa peress li jgħin biex jippreveni il-konstipazzjoni. Kun af li ċertu ċerejali huma fortifikati bil-*folic acid*.



Ħut, Laħam, Tiġieġ, Bajd, u Legumi

Fit-tqala il-proteini huma importanti għall-izvilupp tat-tarbija. Kemm il-proteini, il-vitamina B (vitamina B12), l-ħadid u ż-żingu huma nutrijenti prezenti fil-ħut, laħam, bajd, tiġieġ, legumi (piżelli, fażola u għads) u prodotti tal-ħalib. Il-proteini huma meħtieġa għall-formazzjoni taċ-ċelluli tad-demem u għal hwejjeġ oħra. Aghżel laħam dghejf, tiġieġ bla ġilda u ħut frisk u lokali. Il-legumi huma għoljin fil-fibra.



Ħu rakkomandat li tiekol żewg porzjonijiet ta' ħut fil-ġimgħa li jinkludu ħut żejtni bħas-salamun, s-sardin, t-tonn u l-makkarell. Il-ħut żejtni fih l-*omega-3* u dan hu importanti għall-izvilupp tat-tarbija. Il-ħut huwa sors tajjeb ta' vitamina D li hija importanti għall-asorbiment tal-kalċju li hija neċessarja għall-għadam u għas-snien kif ukoll minerali bħall-jodju, s-selenjum u l-ħadid. Kul porzjon ta' ħut kbir darba fil-ġimgħa biss peress li ħut kbir għandu livel għoli ta' merkurju. *Sushi* għandhu jiġi evitat. Lewż u żrieragh fihom sors tajbin ta' żjut għalhekk kul fil-moderazzjoni. Kun żgura li l-bajd huwa msajjar sewwa.

Ħalib u prodotti tiegħu

Il-ħalib, il-yoghurt u l-ġobon huma l-aqwa sors ta' 'kalċju'. Aghżel varjetà ta' prodotti tal-ħalib b'inqas xaħam saturat e.ż. ħalib xkumat, u *yoghurt* b'ammont baxx ta' xaħam. Il-ħalib u il-prodotti tal-ħalib joffru proteini, vitamini bħall-A u B u minerali. Il-kalċju jinsab ukoll f' prodotti oħra ta' l-ikel. *Soft cheeses* mhumiex rakkomandati minħabba riskju ta' xi infezzjoni (*Listeriosis*).



It-tabella fil-paġna segwenti hija gwida għall-ommijiet fit-tqala biex ikunu żguri li qieghed jittieħdu n-nutrijenti essenzjali.

Vitami/ Minerali	Funzjoni	Sors ta' l-ikel
Vitamina C	Din il-vitamina tgħin fl-assorbiment tal-ħadid mill-ikel li tiekol. Hija ideja tajba li tħallat ikel li fih il-ħadid ma' iehor li fih il-vitamina Ċ.	Frott taċ-ċitru, Haxix aħdar, Bzar ikkullurit, Patata, Tadam, Frawli, Bettieħ, Kiwi
Vitamina D	Din tgħin fl-assorbiment tal-kalċju fil-gisem. Il-vitamina D tista' tinkiseb direttament mix-xemx.	Margerine, Hut żejtni
Folic acid	Din il-vitamina hija meħtieġa biex tevita l-anemija u hija meħtieġa f'ammonti suffiċjenti qabel u waqt it-tqala biex jiġu evitati mard bħal <i>spina bifida</i> fit-tarbija.	Brussels sprouts, Broccoli, Spinaċi, Hmira, Patata, Hobż ismar, Bettieħ, Qastan, Ġewż, Ġħadz N.B. Hu biżżejjed 'folic acid' permezz ta' dieta bbilanċjata u supplimenti rrakomandati mit-tabib tiegħek.
ħadid	Importanti għaċ-ċelluli l-homor tad-dem. Waqt it-tqala hemm bżonn iktar demm għat-tarbija biex ipatti għat-telf tad-dem. Parti mir-riserva tal-ħadid tgħaddi fit-tarbija u din tintuża fl-ewwel xhur tal-ħajja.	Bajd, Hut, Laħam dgħejf, Haxix, Ġħads, Fazola, Spinaċi
Kalċju	Meħtieġ għall-formazzjoni tal-għadam u s-snien. N.B: Nisa li għandhom intolleranza għall-ħalib u allergiji kontra l-ħalib għandhom jieħdu sors tal-kalċju minn prodotti oħra.	Halib, Halib xkumat, Ġobon ippastaruzzat, Yoghurt, Tofu Fazola niexfa, Haxix aħdar bħall-Kaboċċi, Spinaċi u Broccoli, Salamun u Lewż

X'ammont ta' piż inżid?

Ġeneralment in-nisa tqal suppost li jżidu l-ammont ta' kaloriji b'madwar 300 kalorija kuljum. Dan ivarja skond il-piż ta' qabel it-tqala u l-livell ta' attività'. Dawn il-kaloriji addizzjonali jistgħu jinkisbu b'żieda fl-ammont ta' ħalib ikkunsmat kif ukoll b'żidiet żgħar fil-proteini u ikel li jkun fih il-lamtu, frott u ħaxix.



Huwa mistenni li t-total ta' piż miżjud matul it-tqala, għandu jkun madwar ta' 10-12 il-kilogram (24-28 libbri).

Dan jiddependi fuq l-età ta' l-individwu, id-dieta u l-livell tal-attività fizika. Żieda eċċessiva fil-piż mhux tajjeb minħabba li hija assoċjata ma' l-iżvilupp tad-dijabete, il-pessjoni għolja u tista' tkun diffiċli li tikkoreġija anke wara l-ħlas. Madankollu, f'tit kilos żejda, jistgħu jintilfu anke matul iż-żmien li fih l-omm tkun qiegħda tredda lit-tarbija.

**Il-piż żejded li
suppost iżżid waqt
it-tqala għandu
jlaħħaq madwar 10-
12-il kilo (24 - 28
libbra)**

L-ilma

Huwa mportanti li tixrob talinqas bejn 6 u 8 tazzi ta' fluwidi kuljum. L-ilma huwa l-aħjar sors ta' likwidu iżda l-varjetà tista' tkun tajba, speċjalment jekk tagħżel meraq tal-frott frisk, te' aromatiku u ħalib xkumat. Ammonti adegwati ta' fluwidi jżommu l-bogħod ir-riskju ta' nuqqas ta' ilma' fil-ġisem kif ukoll jgħinuk biex teħles minn possibiltà ta' infezzjonijiet tal-urina u l-konstipazzjoni. Xorb bħall-luminata għandhom jiġu evitati.



Parir: Ixrob bizzjed ilma

- ▶ Ixrob ħafna ilma kuljum (bejn 6-8 tazzi).
- ▶ L-ilma inaqqas l-iżvilupp bħal infezzjonijiet tal-urina u l-konstipazzjoni.
- ▶ Komplijixrob l-ilma wara li twelled minħabba li tkun qiegħda tredda lit-tarbija.
- ▶ Ixrob tazza ħalib qabel ma torqod.

3 Attenzjoni Partikulari waqt it-tqala

Ippjanar tal-ikliet

Ikun tajjeb jekk tippjana sewwa l-ikliet. B'dan il-mod, tkun qiegħda tiżgura li l-ikliet jinkludu varjetà ta' ikel nuttritiv minn kull wieħed mill-gruppi ta' ikel li semmejna iktar 'il quddiem. Huwa aħjar li tagħmel ikliet żgħar iżda regolari jew *snacks* tajbin matul il-jum. Waqt li qiegħed tixtri ara li taqra t-tikketti ta' l-ikel biex tevita dawk li huma għoljin fix-xaham saturat, melħ u z-zokkor.

It-Taqlib ta' fil-ghodu u/jew il-hruq ta' stonku

Dawn il-problemi normalment iseħħu matul l-ewwel u l-aħħar xhur tat-tqala. Biex tnaqqas dawn il-problemi, hemm bżonn li:

- ▶ Tiekol porzjonijiet żgħar u ta' spiss eż. frott frisk.
- ▶ Tevita ikel li jahraq, bi ħwawar pikkanti u ikel moqli.
- ▶ Tiekol ikel għani fil-karboidrati meta tqum eż. ħobż ismar mixwi u/jew ċerejali nexfin.
- ▶ Tevita li timtedd immedjatament wara ikel.

Il-Konstipazzjoni

Biex tevita l-konstipazzjoni kun żgura li:

- ▶ Tiekol ikel li jkun fih il-fibra bħall-ħobż ismar, iċ-ċerejali, il-frott u l-ħaxix. Ixrob kwantità ta' fluwidi bejn 6-8 tazzi kuljum.
- ▶ Ipparteċipa f'attivitajiet fiżiċi bħall-mixi u l-ġhawm.
- ▶ Evita li tieħu l-porog.
- ▶ Jekk is-sintomi jipersistu kkonsulta lit-tabib tiegħek.

Aptit kbir jew intolleranza għal ċertu ikel

Xi nisa tqal jistgħu isibu ruħhom li ma jistgħux jittolleraw ċertu ikel u xorb li s-soltu jieħdu regolarment. Fl-istess waqt, jistgħu jiżviluppaw bżonn qawwi ta' ikel partikolari. Ikun aħjar li tikkonsulta lit-tabib tal-familja kemm-il darba din l-intolleranza tilhaq punt li tfixkel id-dieta tajba u bilanċjata, deskritta f'dan il-ktejjeb.

4 Liema ikel ghandi nevita?

Ċertu ikel waqt it-tqala jqanqal ftit tat-thassib. Minhabba r-riskju għoli ta' kontaminazzjoni tal-ikel bil-*bacteria* (eż. *Listeria*, *Brucellosis* u *Salmonella*) mara tqila trid tevita dan l-ikel li ġej:

- ▶ Ġobon mhux pasturizzat eż. *Brie*, *Stilton*, *Camembert*, *Danish blue* u ġbejniet friski.
- ▶ Fwied, pate' tal-fwied u intern tal-animali.
- ▶ Bajd nej jew ftit msajjar anke jekk hu parti mill-ġelat, *mayonnaise* u tiramisu'.
- ▶ Bajd, laħam u tigieġ nej jew ftit msajjar.
- ▶ *Deli meat* (laħam proċessat bħall-perżut, pulpetti tal-laħam, *luncheon meat* u zalzett)
- ▶ Naqqas il-konsum tal-frott tal-baħar (bħall-*mussels*, *clams*, *shrimps*, *prawns* u granċ) u *sushi*.



Ikun aħjar jekk dak li jkun iżzomm 'il bogħod mil-konsum tal-fwied u tal-kliewi minhabba li dawn fihom doži qawwija ta vitamina A, li f'ammonti kbar tista' tagħmel ħsara lit-tarbija li għandha ma twelditx.

Hut bħat-tonn, *shark*, *marlin* jew pixxispad għandhu jiġi evitat minhabba il-livell għoli ta' sustanza peress li ttaffetwa is-sistema nervatorja tat-tarbija.

5 Il-konsum tal-kafeina

Ikun aħjar jekk nisa tqal jimmoderaw il-konsum tal-kafeina. Studji juru li aktar minn 2 jew 3 kikkri ta' kafé kuljum iżidu ċ-ċans li t-tarbija titwieled b' piż iżgħar kif ukoll tikkawza irritibiltà, nervosismu u nuqqas ta' irqad. Il-kafeina tnaqqas l-assorbiment tal-ħadid fil-ġisem. Jekk tixtieq tixrob il-kafé jew it-té għamel dan bejn l-ikliet.



Ix-Xorb Alkoħoliku u t-Tipjip

Preferibbilment ikun ahjar jekk ma tixrobx xorb alkoħoliku matul it-tqala. Riċerki juru li xorb alkoħoliku jaffettwa l-iżvilupp mentali u l-imġieba tat-tarbija.

It-tipjip hemm bżonn li jiġi evitat għal kollox miż-żewġ ġenituri biex jiżguraw ambjent ħieles mill-periklu għat-tarbija. Dan huwa ta' sgru kemm għall-omm kif ukoll għat-tarbija. It-tipjip jista' jwassal għat-telfa tat-tarbija qabel it-twelid (*miscarriage*), għat-twelid ta' tarbija mejta (*still birth*) jew għal tarbija ta' ftit piż.



6 X'jista' jagħmel il-missier tat-tarbija li ġejja?

Bħala missier futur huwa jista' jgħin li omm tat-tarbija tiegħu. Huwa jista' jipprepara ikel varjat u sustanzjuż u xi ikliet ħfief. Punti essenzjali:

- ▶ Jgħinha taqta' t-tipjip u tevita x-xorb ta' spirit billi jagħti l-eżempju u joffri l-għajnuna tiegħu.
- ▶ Jikkonsultaw lit-tabib qabel ma' jittieħdu xi mediċini jew xi supplimenti għaliex bħall-aspirina jew xi mistura tas-soghla jistgħu jkunu ta' dannu għat-tarbija. Hu parir minn għand it-tabib jew mill-*Breastfeeding Walk in Clinic* li tinsab fl-isptar Mater Dei.
- ▶ Jgħinha billi taqsam ir-responsabbiltajiet biex hi tkun tista' tisrieh ffit.
- ▶ Jaqra u jifittex biex isir jaf dwar it-tqala.
- ▶ Jattendi klassijiet ta' qabel it-twelid u l-visti tat-tqala għand it-tabib jew il-majjistra.
- ▶ Jhegġeg mixjiet ħfief regolari waqt il-hin liberu.
- ▶ Joffri s-support tiegħu waqt it-tqala u meta l-omm tkun qegħda tredda lit-tarbija.



7 Eżerċizzju waqt it-tqala

L-attività fiżika waqt it-tqala hi essenzjali biex isahha il-moral, tkun b'saħħtek u mimlija b' enerġija.

- ▶ Attività e.ż. mixi, *yoga*, aerobika u għawm.
- ▶ Evita eżerċizzju li jżid ir-riskju ta' periklu bħall-*horse riding*.
- ▶ Evita ergħfih.
- ▶ Wara l-20 ġimgha evita eżerċizzji fejn trid timented fuq dahrek għall-perjodu twil ta' żmien.

Xi punti tajbin:

1. Perjodu preparatorju qabel tibda t-tqala ta' madwar 3-6 xhur huwa ideja tajba sabiex il-mara:
 - ▶ tistabilixxi ruħha u ma jkollhiex inkwiet żejjed.
 - ▶ tagħmel l-eżamijiet mediċi u dentali meħtieġa.
 - ▶ tkun kompletament imlaqqma kontra l-*Hożba Ġermaniża*.
 - ▶ tkun b'saħħitha u addottat drawwiet tajbin ta' l-ikel u ta' attività fiżika.
 - ▶ tkun haċet u jkollha biżżejjed nutrimenti għal waqt it-tqala.
2. Aghżel dieta varjata li tinkludi l-erba' gruppi prinċipali ta' l-ikel.
3. Kul ikliet żgħar, regolari u spissi biex tevita xi skumditajiet fit-tqala.
4. Żid l-ikkunsmar tal-kaloriji b'madwar 300 kcal kuljum; eż: *sandwich wholemeal*, ġobon, haħss u tadam u tazza haħlib jew *yoghurt*.
5. Ixrob bejn 6-8 tazzi fluwidi, preferebilment ilma kuljum.
6. Hu supplimenti kif ordnat mit-tabib u kompli anke waqt li tredda lit-tarbija.
7. Evita l-konsum tal-alkoħol u t-tippip dirett u indirett.
8. Immodera l-konsum tal-kafeina kemm fl-ikel kif ukol fix-xorb tiegħek.



Kelma dwar it-treddigh

Il-ħalib ta' l-omm huwa l-aqwa ikel għat-tarbija tiegħek. Dan għaliex fih l-ammont neżessarji ta' nutrijenti għall-iżvilupp tagħha. Barra minn hekk, il-ħalib tal-omm jipproteġi lit-tarbija tiegħek kontra l-infezzjonijiet, id-dijarea, ir-raxx u l-allergiji kif ukoll jipproteġi kontra l-mard kroniku.

It-treddigh huwa mhegġeg li jibda eżatt wara t-twelid għax dan jgħin lill-omm biex tintrabat iktar mat-tarbija. Għal din r-raguni m'hemm l-ebda regola meta wiehed għandu jieqaf mit-treddigh imma għandu jitkompla esklussivament għal mhux inqas minn sitt xhur.

Meta tredda ikollok bżonn mal-500 kalorija ohra biex tlaħhaq mal-bżonnijiet tat-tarbija. Dawn jistgħu jinkisbu per eżempju miċ-ċerejali, mill-hobż ismar jew mill-legumi. Fejn dawn huwa mezz sempliċi u rħis ta' kif tista tikseb dawn il-bżonnijiet. Importanti ukoll li tixrob bejn 6 u 8 tazzi ta' fluwidi u tinkludi hinijiet adegwati ta' mistrieh sabiex tevita infezzjonijiet tas-sider li jaggravaw minħabba l-għejja.

Hu importanti li t-tarbija tiġi mqabbda sew mas-sider biex tevita problemi bħal uġiegh fis-sider. L-Infermiera, l-majjistra jew professjonisti ohra tas-saħħa jistgħu jgħinuk issib pożizzjoni komda.

Għalhekk ikun tajjeb li tattendi klassijiet ta' qabel it-twelid u li titgħallem iktar dwar il-treddigh qabel ma ssib ruħek tieħu ħsieb



Numri tat-telefon importanti:

Breastfeeding Walk-in Clinic 2545 4445
2545 4447

Parent-Craft Services 2545 5124

Gynae Out Patient / Ante-natal Clinic 2545 4440

Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa
u Prevenzjoni tal-Mard 2326 6000
(Klassijiet dwar Nutrizzjoni, Attività Fiżika u kif taqta' it-tipjip)





**Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**

5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, www.ehealth.gov.mt



**Ministeru
ghas-Saħħa**