



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 nevita?	8
Il-konsum tal-kafeina	8
X'jista' jagħmel il-missier tat-tarbija li ġejja?	9
Ezerċizzju waqt it-tqala	10
Xi punti tajbin	10
Kelma dwar it-treddiġħ	11
Numri tat-telefon importanti	12

Informazzjoni mięgbura 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 tajjeb li tkun mentalment, fiziċċament u emozzjonalment ippreparat għat-thejjija tat-tqala biex b'hekk tiżgura ruhek li tinsab fl-aħjar żmien kemm bhala omm kif ukoll għat-tarbija tiegħek sa mill-bidu nett. Dan peress li huwa diffiċċi li tagħraf il-mument tal-konċepiment. Punti importanti li mara għandha tieħu hsieb qabel it-tqala huma:

- ▶ Tajjeb li tagħmel visti regolari għand it-tabib jekk tbat minn xi kund-dizzjonijiet bħalma huma d-dijabete, l-ażżma jew il-pressjoni għolja.
- ▶ Tilqima kontra il-Hożba Ģermaniża min ta' l-inqas tlett xhur qabel.
- ▶ Aġħmel check up tas-snien biex tevita mard tal-hanek, thassir tas-snien jew anke xi t-telf tas-snien.
- ▶ Kun żgura li l-piż tiegħek huwa wieħed tajjeb. Piż baxx kif ukoll żejjed jista' jfisser theddida għall-iżvilupp normali tat-tarbija li tkun se titnissel.
- ▶ Huwa tajjeb li wieħed ikollu pjan ta' attivită fiziċċa li jkun fuq baži regolari pero' importanti li jibqgħu tul il-hajja.
- ▶ Adotta sistema ta' ikel tajjeb, la darba tibda tahseb għat-tqala. Varja dieta biex ikollok ammont suffiċċenti ta' nutrijenti f'għismek li qiegħed iħejji għat-tqala.
- ▶ Jekk tpejjep, aqta' t-tipjip minnufih.

## Ikel tajjeb matul it-tqala

Ikel tajjeb 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 tajjeb flimkien ma' livell moderat ta' attivită fiziċċa jghinuk tibqa' b' saħħtek matul it-tqala kif ukoll jghinu 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 principali ta' ikel. Għalhekk ma hemmx bżonn li 'tiekol għal tnejn', kif kien mahsub. Hu parir minn għand it-tabib qabel ma tieħu vitaminji jew supplementi qabel it-tqala.

**Ikel sustanzjuż flimkien ma' ftit eż-zerċizzji fiziċċi jghinuk iżomm f'sahħtek.**



# 1 X'nista niekol?

Li tiekol ikel sustanzjuż u bbilanċjat, ibbażat fuq dieta Mediteranja jifisser li int għandek tħinkludi varjetà wiesa' ta' ikel nutrittiv minn kull wieħed mill-erba' gruppi principali ta' l-ikel. Ikel għoli fiż-żokkor bħall-helu u luminati mhumiex rakkommandati fit-tqala minħabba raġuni li hu ta' detriment għat-tarbijs. Għalhekk kul b'moderazzjoni minn dan il-grupp.



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

## Frott u haxix

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



## Hobż/Čerejali/Ross, Ĝagħin u Patata

Il-hobż, iċ-ċerejali, ir-ross, l-ġhaġin u l-patata joffru l-vitamina B, il-minerali u l-hadid kif ukoll jipprovdu l-enerġija. Għalhekk hu rakkommandat li tikkonsma varjetà ta' ċerejali li hu ismar u għoli fil-fibra. Dan hu preferrut minn dak raffinat (e.g. hobż abjad) u li fiż-żerriegħha peress li jghin biex jippreveni il-konstipazzjoni. Kun af li ġerti ċerejali huma fortifikati bil-folic acid.



## Hut, Laham, Tiġieġ, Bajd, u Legumi

Fit-tqala il-proteini huma importanti għall-izvilupp tat-tarbija. Kemm il-proteini, il-vitamina B (vitamina B12), l-hadid u ż-żingu huma nutrijenti prezenti fil-hut, laħam, bajd, tiġieġ, legumi (piżelli, fażola u ghads) u prodotti tal-halib. Il-proteini huma meħtieġa għall-formazzjoni taċ-ċelluli tad-demm u għal hwejjieg oħra. Aghżel laħam dgħejj, tiġieġ bla ġilda u hut frisk u lokali. Il-legumi huma għoljin fil-fibra.



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

## Halib u prodotti tiegħu

Il-halib, il-yoghurt u l-ġobon huma l-aqwa sors ta' 'kalċju'. Aghżel varjetà ta' prodotti tal-halib b'inqas xaham saturat eż-żi halib xkumat, u *yoghurt* b'ammont baxx ta' xaham. Il-halib u il-prodotti tal-halib joffru proteini, vitaminni bħall-A u B u minerali. Il-kalċju jinsab ukoll f' prodotti oħra ta' l-ikel. *Soft cheeses* mhumiex rakkomandati minħabba riskju ta' xi infel-żebbu (*Listeriosis*).



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

## 2

## Bżonnijiet partikulari waqt it-tqala

Vitamini/ Minerali	Funzjoni	Sors ta' l-ikel
Vitamina C	Din il-vitamina tgħin fl-assorbiment tal-ħadid mill-ikel li tiekol. Hija ideja tajba li thallat ikel li fih il-ħadid ma' ieħor li fih il-vitamina Ċ.	Frott taċ-ċitru, Haxix aħdar, Bzar ikkulurit, Patata, Tadam, Frawli, Bettieħ, Kiwi
Vitamina D	Din tgħin fl-assorbiment tal-kalċju fil-ġisem. Il-vitamina D tista' tinkiseb direttament mix-xemx.	Margerine, Hut żejtni
Folic acid	Din il-vitamina hija meħtiega biex tevita l-anemija u hija meħtiega f'ammonti suffiċjenti qabel u waqt it-tqala biex jiġu evitati mard bħal <i>spina bifida</i> fit-tarbijsa.	Brussels sprouts, Broccoli, Spinači, Hmira, Patata, Hobż ismar, Bettieħ, Qastan, Ĝewz, Ghadz  <b>N.B.</b> Hu bizzejjed 'folic acid' permezz ta' dieta bbilanċjata u supplimenti rrakommandati mit-tabib tiegħek.
Hadid	Importanti għaċ-ċelluli l-ħomor tad-demm. Waqt it-tqala hemm bżonn iktar demm għat-tarbijsa biex ipatti għat-telf tad-demm li jista' jkun hemm waqt il-ħlas. Parti mir-riserva tal-hadid tghaddi fit-tarbijsa u din tintuża fl-ewwel xhur tal-ħajja.	Bajd, Hut, Laham dgħejf, Haxix, Ghads, Fazola, Spinači
Kalċju	Meħtieg għall-formazzjoni tal-ghadam u s-snien.  <b>N.B:</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, Spinači u Broccoli, Salamun u Lewż

## X'ammont ta' piż inžid?

Generalment 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' attivita'. Dawn il-kaloriji addizzjonali jistgħu jinkisbu b'żieda fl-ammont ta' halib ikkunsmat kif ukoll b'żidiet żgħar fil-proteini u ikel li jkun fiċċi il-lamtu, frott u haxix.

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

Dan jiddepedi fuq l-età ta' l-individwu, id-dieta u l-livell tal-attività fizika. Żieda eċċessiva fil-piż mhux tajjeb minhabba li hija assoċjata ma' l-iżvilupp tad-diabete, il-pressjoni għolja u tista' tkun diffiċli li tikkoreġġa anke wara l-ħlas. Madankollu, ftit kilos jezda, jistgħu jintiflu anke matul iż-żmien li fih l-omm tkun qiegħda treddha lit-tarbija.

**Il-piż żejjed li  
suppost iż-żid waqt  
it-tqala għandu  
jlahhaq 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-ahjar sors ta' likwidu iżda l-varjetà tista' tkun tajba, specjalment jekk tagħżel meraq tal-frott frisk, te' aromatiku u halib xkumat. Ammonti adekwati 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 bizżejjed ilma

- ▶ Ixrob hafna ilma kuljum (bejn 6-8 tazzi).
- ▶ L-ilma inaqqas l-izvilupp bħal infezzjonijiet tal-urina u l-konstipazzjoni.
- ▶ Kompli jixrob l-ilma wara li twellex minhabba li tkun qiegħda treddha lit-tarbija.
- ▶ Ixrob tazza halib 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 nutritiv minn kull wieħed mill-gruppi ta' ikel li semmejna iktar 'il quddiem. Huwa aħjar li tagħmel ikliet żgħar iż-żda regolari jew *snacks* tajbin matul il-jum. Waqt li qiegħed tixtri ara li taqra t-tikketti ta' l-ikliet biex tevita dawk li huma għoljin fix-xaħam saturat, melħ u z-zokkor.

#### It-Taqlib ta' fil-ghodu u/jew il-ħruq 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 jaħraq, bi ħwawar pikkanti u ikel moqli.
- ▶ Tiekol ikel ghani fil-karboidrati meta tqum eż- ħobż ismar mixwi u/jew cerejali 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-haxix. Ixrob kwantità ta' fluwidi bejn 6-8 tazzi kuljum.
- ▶ Ipparteċipa f'attivitàjiet fizċi bħall-mixi u l-għawm.
- ▶ Evita li tieħu l-porog.
- ▶ Jekk is-sintomi jipersistu kkonsulta lit-tabib tiegħek.

#### Aptit kbir jew intolleranza għal čertu ikel

Xi nisa tqal jistgħu isibu ruħhom li ma jistgħux jittolleraw čertu 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, deskriitta f'dan il-ktejjeb.

## 4 Liema ikel għandi nevita?

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

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



Ikun ahjar jekk dak li jkun iżżomm 'il bogħod mil-konsum tal-fwied u tal-kliewi minħabba 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 minħabba il-livell għoli ta' sustanza peress li ttaffetwa is-sistema nervatorja tat-tarbija.

## 5 Il-konsum tal-kafeina

Ikun ahjar 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 titwieleed b' piż iżgħar kif ukoll tikkawza irritibiltà, nervosismu u nuqqas ta' irraqad. Il-kafeina tnaqqas l-assorbiment tal-hadd fil-ġisem. Jekk tixtieq tixrob il-kafé jew it-té għamel dan bejn l-ikliet.



## Ix-Xorb Alkoholiku u t-Tipjip

Preferibbilment ikun aħjar jekk ma tixrobx xorb alkoholiku matul it-tqala. Riċerki juru li xorb alkoholiku jaffettwa l-izvilupp mentali u l-imġieba tat-tarbija.

It-tipjip hemm bżonn li jiġi evitat għal kolloxi miż-żewġ ġenituri biex jiżguraw ambjent hieles mill-periklu għat-tarbijsa. Dan huwa ta' sogru kemm ghall-omm kif ukoll għat-tarbijsa. It-tipjip jista' jwassal għat-telfa tat-tarbijsa qabel it-tweli (miscarriage), għat-tweli ta' tarbijsa mejta (*still birth*) jew għal tarbijsa ta' ftit piż.



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

Bħala missier futur huwa jista' jgħin li omm tat-tarbijsa tiegħu. Huwa jista' jipprepara ikel varjat u sustanzjuz u xi ikliet ħfief. Punti essenzjal:

- ▶ Jgħinha taqta' t-tipjip u tevita x-xorb ta' spirit billi jagħti l-eżempju u joffri l-ghajnuna tiegħu.
- ▶ Jikkonsultaw lit-tabib qabel ma' jittieħdu xi mediciċini jew xi supplimenti għaliex bħall-aspirina jew xi mistura tas-sogħla jistgħu jkunu ta' dannu għat-tarbijsa. 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 ftit.
- ▶ Jaqra u jifitter biex isir jaf dwar it-tqala.
- ▶ Jattendi klassijiet ta' qabel it-tweli u l-visti tat-tqala għand it-tabib jew il-majjistra.
- ▶ Jheġġeg mixjiet ħfief regolari waqt il-hin liberu.
- ▶ Joffri s-support tiegħu waqt it-tqala u meta l-omm tkun qiegħda treddha lit-tarbijsa.



## 7

## Eżerċċizju waqt it-tqala

L-attività fiziċċa waqt it-tqala hi essenzjali biex isahħaħ il-moral, tkun b'sahħtek u mimlija b'enerġija.

- ▶ Attività e.g. mixi, yoga, aerobika u ghawm.
- ▶ Evita eżerċiżu li jid ir-risku ta' periklu bħall-horse riding.
- ▶ Evita erghfiż.
- ▶ Wara l-20 ġimgħa evita eżerċiżji fejn trid timtedd fuq dħarek 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 žejjed.
  - ▶ tagħmel l-eżamijiet medici u dentali meħtieġa.
  - ▶ tkun kompletament imlaqqma kontra l-Hożba Germaniża.
  - ▶ tkun b'saħħitha u addottat drawwiet tajbin ta' l-ikel u ta' attività fiziċċa.
  - ▶ tkun ħadet u jkollha bizzejjed nutrimenti għal waqt it-tqala.
2. Aġħżel dieta varjata li tinkludi l-erba' grupp principali 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, ħass u tadam u tazza halib jew yoghurt.
5. Ixrob bejn 6-8 tazzi fluwidi, preferebilment ilma kuljum.
6. Hu supplimenti kif ornat mit-tabib u kompli anké waqt li treddha lit-tarbija.
7. Evita l-konsum tal-alkohol u t-tipjip dirett u indirett.
8. Immodera l-konsum tal-kafeina kemm fl-ikel kif ukol fix-xorb tiegħek.



## Kelma dwar it-treddigh

Il-halib ta' l-omm huwa l-aqwa ikel għat-tarbija tiegħek. Dan ghaliex fih l-ammont neżessarji ta' nutrijent ġħall-iżvilupp tagħha. Barra minn hekk, il-halib tal-omm jipproteġi l-it-tarbija tiegħek kontra l-infezzjonijiet, id-dijarea, ir-raxx u l-allergiji kif ukoll jipproteġġi kontra l-mard kroniku.

It-treddigh huwa mheġġeg li jibda eżatt wara t-twelid ghax dan jghin lill-omm biex tintrabat iktar mat-tarbija. Għal din r-raguni m'hemm l-ebda regola meta wieħed għandu jieqaf mit-treddiġħ imma għandu jitkompla esklusivament għal mhux ingas minn sitt xhur.

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

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

Għalhekk ikun tajjeb li tattendi  
klassijiet ta' qabel it-twelid u li  
titghallem iktar dwar il-treddiġ  
qabel ma ssib ruhek tiehu hsieb



## 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 ghall-Promozzjoni tas-Saħħha u Prevenzjoni tal-Mard	2326 6000
(Klassijiet dwar Nutrizzjoni, Attività Fiżika u kif taqta' it-tippi)	





## Direttorat ghall-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](http://www.ehealth.gov.mt)



Ministeru  
ghas-Saħħa