

Ky dokument nuk është prova. Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	Si të kujdeseni për lëkurën gjatë shtatzënisë? Çfarë mund të përdorni dhe cilët përbërës duhet të shman gni? Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/si-te-kujdeseni-per-lekuren-gjate-shtatzenise-cfare-mund-te-perdorni-dhe-cilet-perberes-duhet-te-shmangni/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

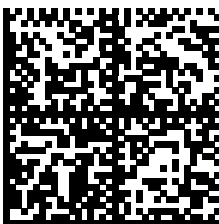
KAPUR NGA NE	2 tetor 2026, 07:55:42 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 tetor 2026, 07:46:22 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	391de6f07d56a8759fc1a0e46e78ed362492664ecee7adacfa1f88e9fa3ad7dd
TEKSTI	231c0b2101adf05ed734b13e09f64835338873176c9c5cec95173f092d481758
PAMJA	e064057852ffc54065dca540e95bb13859aa1160924b996bf5c07708dab04439

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	a5fabc59fcb731dee165887f3f9ed67eaf2d13e1a7607f2f6daba642b1cfe45a
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</i>



SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërin nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahajo hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

<https://scan.stamles.eu/verify/a5fabc59fcb731dee165887f3f9ed67eaf2d13e1a7607f2f6daba642b1cfe45a>

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px



Health & Beauty Lifestyle

Si të kujdeseni për lëkurën gjatë shtatzënisë? Çfarë mund të përdorni dhe cilët përbërës duhet të shmangni?



Redaksia K

02 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Shtatzënia sjell ndryshime të shumta në organizëm dhe lëkura nuk bën përjashtim. **Sndryshimet hormonale** mund të shkaktojnë akne, tharje, ndjeshmëri më të madhe ose shfaqjen e njollave të errëta, ndaj rutina e kujdesit për lëkurën mund të kërkojë disa përshtatje.

Shumica e produkteve të zakonshme të kujdesit për lëkurën mund të përdoren gjatë shtatzënisë, por disa përbërës kërkojnë kujdes të veçantë. Akademia Amerikane e Dermatologjisë rekomandon që **gratë shtatzëna** të kontrollojnë përbërjen e produkteve dhe të diskutojnë me mjekun çdo trajtim me ilaçe ose produkte me përbërës aktivë.

Retinoidet janë ndër përbërësit që duhen shmangur

Një nga kategoritë kryesore që rekomandohet të mos përdoret gjatë shtatzënisë janë retinoidet. Në këtë grup përfshihen produkte me retinol dhe trajtime si tretinoina, adapaleni dhe tazaroteni.

Këta përbërës përdoren shpesh kundër akneve dhe shenjave të plakjes së lëkurës, por gjatë shtatzënisë rekomandohet shmangia e tyre. Isotretinoina, e cila përdoret për trajtimin e akneve, është veçanërisht e lidhur me rreziqe serioze për zhvillimin e fetusit.

Hydroquinone, një përbërës që përdoret për zbardhjen e njollave dhe hiperpigmentimit, është gjithashtu në listën e substancave që dermatologët rekomandojnë të shmangen gjatë shtatzënisë.

Ndërkohë, ndryshimet në pigmentim janë të zakonshme gjatë shtatzënisë. Melasma, për shembull, mund të shfaqet ose të përkeqësohet për shkak të ndryshimeve hormonale. Mbrojtja nga dielli është një nga mënyrat kryesore për të kufizuar përkeqësimin e njollave.

Po acidi salicilik dhe benzoyl peroxide?

Jo të gjithë përbërësit kundër akneve janë të ndaluar. Kolegji Amerikan i Obstetërve dhe Gjinekologëve (ACOG) përfshin acidin azelaik, benzoyl peroxide, acidin salicilik dhe acidin glikolik ndër opsionet që mund të përdoren në produkte pa recetë gjatë shtatzënisë. Megjithatë, për përdorimin e tyre duhet të merret parasysh përqendrimi dhe mënyra e aplikimit.

Akademia Amerikane e Dermatologjisë rekomandon veçanërisht kujdes me përqendrimet të larta të acidit salicilik dhe përdorim të kufizuar të disa produkteve aktive. Për këtë arsye, është e këshillueshme që trajtimet për aknet të diskutohen me gjinekologun ose dermatologun.

Një rutinë më e thjeshtë mund të jetë më e përshtatshme

Gjatë shtatzënisë, rutina e përditshme mund të mbahet relativisht e thjeshtë: një pastrues i butë, hidratues dhe mbrojtje nga dielli. Për lëkurën e ndjeshme, produktet pa aromë mund të jenë një zgjedhje më e përshtatshme.

ACOG këshillon gjithashtu që gratë shtatzëna të lexojnë etiketat e produkteve të kozmetikës dhe, kur është e mundur, të zgjedhin produkte pa disa substanca si ftalatet, parabenit, oxybenzone dhe triclosan.

Nëse shfaqen akne, kruajtje, njolla të reja ose ndryshime të tjera të theksuara të lëkurës, nuk është e nevojshme të ndërpritet çdo produkt kozmetik. Megjithatë, përpara se të nisni një trajtim të ri, veçanërisht nëse përmban përbërës aktivë ose është me recetë, këshillohet të konsultoheni me gjinekologun ose dermatologun.

Në këtë periudhë, qëllimi nuk është të hiqni dorë nga kujdesi për lëkurën, por të zgjidhni produkte dhe përbërës të përshtatshëm për shtatzëninë dhe nevojat individuale të lëkurës.

LAJME TË NGJASHME



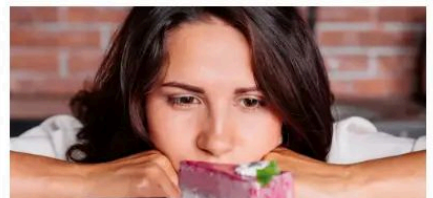
Humbja e peshës bëhet më sfiduese me moshën? Strategjitë që ndihmojnë për rezultate afatgjata!

2 MIN



Cilat janë dy gjërat që njerëzit e zgjuar i mbajnë për vete?

2 MIN



Çfarë i ndodh trurit kur niveli i sheqerit në gjak është i lartë?

2.5 MIN

Jeni ftohur? Këto ushqime dhe pije mund të ndihmojnë organizmin gjatë rikuperimit!

2.5 MIN

Kur është momenti më i përshtatshëm për të ngrënë diçka të ëmbël?

1 MIN

MË TË LEXUARAT



Venusi hyn në retrogradë më 3 tetor! Dashuritë e vjetra rikthehen? Ja çfarë na pret deri në nëntor...



"Vetëm patronazhistët e besojnë"/Klodiana Lala: Fjalimi i Ramës në Rinas, më i dobëti në histori...



"Shqipëria ka prekur fundin"/Klodiana Lala: Duhet të ringrihem, ka nevojë për mobilizim të njerëzve që e duan këtë vend...



Gjendja misterioze që shkakton dhimbje nga grumbullimi i yndyrës në këmbë dhe krahe



I kanë para syve, por burrat nuk i shohin dhe ka një arsye!



ATTINI – Urban by Design: Një mënyrë e re për ta jetuar kohën, pa rregulla!



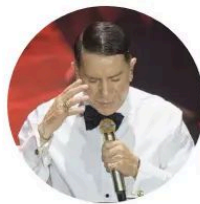
"Ëndrra e mjekësisë m'u ndërpre kur ndodhi COVID-i"/ Heidi Baci rrëfhet në "Tech Talk"; Fama më erdhi papritur, falënderuese për...



Vinicius zëvendësohet nga një sozi? Teoria e çuditshme që po çmend rrjetin: Ylli i Realit është zhdukur në mënyrë të papritur pas Botërorit...

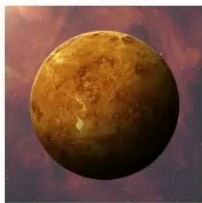


"Destinacionet që vlejnë", One Albania dhe Business Magazine në mbështetje të agroturizmeve shqiptare!



Vdekja e Giorgos Mazonakis/Mbyllet klinika ku kryheshin kimioterapi ilegale, pacientët trajtoheshin pa licencë!

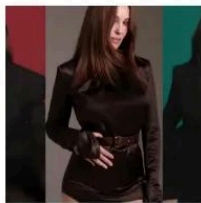
EDITORI SUGJERON



Venusi hyn në retrogradë më 3 tetor! Dashuritë e vjetra rikthehen? Ja çfarë na pret deri në nëntor...



6 ushqimet më të mira të bulmetit për të mbajtur tensionin e gjakut të shëndetshëm!



Si të keni një trup si Monica Bellucci në moshën 62-vjeçare? Aktorja italiane zbulon dietën dhe sekretet e saj: Ha mirë, qesh shumë...



Pjeshkët apo mollët: Cili frut është më i mirë për shëndetin e tretjes?



6 perimet më të mira për të mbajtur diabetin në nivele të shëndetshme...



Këto ushqime duhet t'i
kombinoni patjetër me vezën për
të pasur...

Ta falin gabimin, por nuk e
harrojnë kurrë! 4 shenjat e
horoskopit që mbajnë mend çdo
zhgënjim...



Jemi të sigurt se keni përgatitur
sanduiç më parë, por na besoni
se ju duhen 4 këshilla që të jetë
perfekt!



Sa uthull molle duhet të pini çdo
ditë?!



Të hani bulgur rregullisht?! Ja
se çfarë ndodh me trupin tuaj...

RRETH NESH

Top Albania Radio promovon muzikën më të
zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet
informative dhe një larmi programesh kulturore.
27 vjet transmetim, për të dhënë më të mirën.

KONTAKT

Address: Sheshi Italia 1, Arena Center, Tirana,
Albania
Email:

Tel: +355 69 208 0500
+355 69 442 8873

COPYRIGHTS

Përmbajtja e këtij website është pronë e Top
Albania Radio. Kopjimi, përdorimi apo
riprodhimi i paautorizuar i tij, përbën shkelje
penale.

LINKS

Kontaktimi
Marketing
Frekuencat
Aksesueshmëria
Mundësi Punësimi
Privacy Policy & Terms

JavaScript is required for [tabnav widget](#) to work properly.

Pamja këtu është e ri-koduar për ta futur në dokument. Artefakti autoritar është skedari WebP i ruajtur, dhe hash-i i tij është ai i shtypur te faqja e parë — pra dallimi është i verifikueshëm, jo i fshehur.