

**GEBELİKTE NELERE
DİKKAT ETMELİYİM !**

**BEBEĞİMİN HAYATA
SAĞLIKLI BAŞLAMASI İÇİN
NELER YAPMALIYIM !**



AYLİN SEREN TAŞ
190301109

İletişim İçin
aylinserentas33@gmail.com

**GEBELİKTE
BESLENME**

**ANNELİĞE ADIM
ADIM**



GEBELİKTE YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

- Erken doğum
- Geç doğum
- Preeklamsi
- Gestasyonel diyabet riskini azaltır

GEBELİĞİM BOYUNCA NE KADAR KİLO ALMALIYIM

Gebelik kilo alımının kaçınılmaz olduğu bir süreçtir.

Gebelik kilonuz normalden az ise (vücut kitle indeksi 19 ve altı) 13-18 kilo almak normaldir.

Normal kiloda iseniz (vücut kitle indeksi 19-25) 11-15 kilo almanız uygundur.

Gebelik öncesi kilonuz fazla ise (vücut kitle indeksi 25 ve üzeri) 7-10 kilodan fazla almanız önerilmez.

Gebeliğin ilk üç ayı için 1,5-2 kilo alımı yeterli sayılır. Üçüncü aydan itibaren düzenli olarak aylık 1500-1800 gram alınması gerekmektedir.



FOLİK ASİT

Gebelik planlayan kadınlara gebelik öncesi dönemden başlayarak diyet ek olarak günde 400 mcg desteği verilmelidir. Bebekte yeni yapılan tüm hücrelere gerekli olduğu gibi kan hücresi yapımı içinde gereklidir. Sinir sistemi içinde önemlidir, omurgada bazı doğumsal hastalık riskini azaltır. En çok brokoli, bezelye, yeşil yapraklı bitkiler, portakal ve limonda bulunur.

İYOT

Gebelikte yetersizliği çocuklarda büyüme ve gelişme geriliği, zeka geriliği görülmesine neden olur. İyot eksikliği iyotlu tuz kullanımı ile önlenabilir. Günlük ihtiyaç 175 mikrogramdır. Yumurta, su ve deniz ürünlerinde bulunur.

KALSİYUM VE FOSFOR

Kalsiyumun günlük ihtiyacı 1200mg. Bir bardak sütte 300 mg, bir kase yoğurtta 250 mg kalsiyum bulunur. Kuru meyveler (incir, kayısı), badem, pekmez, susam, kılçıklı balıklar ve yeşil sebzelerde kalsiyumdan zengindir. Fosforun günlük ihtiyacı 1200 mg. Yani günlük aldığınız kalsiyum kadar ihtiyaç vardır.

D VİTAMİNİ

Gereksinimin artması nedeniyle T.C. Sağlık Bakanlığı tüm gebelere günde 1200IU D vitamini desteği başlatmıştır. Yağlı balıklar, yumurta sarısı, süt ve süt ürünlerinde bulunur. Bolca güneş ışığı almayı unutmayın.



GEBELİKTE BESLENME NASIL OLMALI

Diyetiniz bebeğinizin sağlığını dışarıdan etkileyebilecek en önemli değişkendir.

Unutmayın ki bebeğiniz ihtiyaçlarını sadece sizden karşılayabilir. Kendinizi her zamankinden daha aç hissedeceksiniz. Ancak bebek var diye iki kişilik yemek doğru değildir.



SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Kalsiyum, protein ve D vitamini kaynağıdır. Süt ve süt ürünleri seçerken pastörize olmasına dikkat edin. Evde yoğurt yapıyorsanız iyice kaynadığından emin olunuz. Tuzlu olan süt ürünlerini ise suda bekleterek tuzunu alın. Sabah iki bardak süt , ara öğünde bir kase yoğurt yeterli olacaktır.

ET VE BALIK ÜRÜNLERİ

Protein ve demir kaynağıdır. Bebeğin gelişimi için şarttır. protein ihtiyacı gebelik ilerledikçe artar. Etlerin iyi piştiğinden ve kanlı kalmadığından emin olun.

Balık aynı zamanda beyin gelişimi için omega-3 kaynağıdır. Son aylarda bolca tüketilmelidir. Haftada iki kez tüketilmeye çalışılmalıdır.



DEMİR

Yeterince alınmadığında yorgunluk, saç dökülmesi olabileceği gibi bebeğin erken doğmasına neden olabilir. Bakanlığımızca tüm gebelere 16. gebelik haftasından itibaren günde 40-60mg demir desteği sağlanmaktadır. En iyi kaynakları et, yumurta, pekmez, yeşil yapraklı bitkilerdir. C vitamini ile birlikte alınması emilimini artırır. Çay kahve yemeklerden en az 45dk sonra içilmelidir.

C VİTAMİNİ

Gebelikte hücre onarımı ve savunma sistemi için gereklidir. Sebze ve meyvelerde , kuşburnu, maydanoz, turuncgillerde bolca bulunur



Pastörize süt ve süt ürünleri kullanın. Pastörize olmamış süt kullanacaksanız iyice kaynadığından emin olunuz.

Yiyeceklerin vitamin ve besin değerini hesaplarken hijyenik biçimde hazırlayınız.

SIVI

Gebelikte sıvı alımı artırılmalıdır. Sıvı alımı rahim kasılmalarına engel olarak erken doğum tehdidine karşı faydalıdır. Ayrıca kabızlık, idrar yolu enfeksiyonu gibi sık görülen gebelik şikayetlerini önler.



Günlük 2-2,5 litre sıvı almalısınız. Yaz aylarında daha fazla sıvı tüketmelisiniz.

Etlerin iyi piştiğinden emin olunuz.

Sebzeleri iyice yıkayın. Sebzelere kalan toprak ishal ve toksoplazma enfeksiyonuna neden olur.

