

GEBELİK VE EMZİKLİLİK DÖNEMİNDE BESLENME



HAZIRLAYAN

Yrd. Doç. Dr. Gülhan Samur

Ekim-2006
ANKARA

Birinci Basım : Ekim-2006 Ankara 3000 Adet

ISBN : 975-590-181-7

Baskı : **Sinem Matbaacılık**
Bardacık Sokak No:7/B
K.Esat/ANKARA
Tel: (0312) 417 34 12

Bu yayın; T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Gıda Güvenliği Daire Başkanlığı tarafından bastırılmıştır.

Her türlü yayın hakkı, T.C. Sağlık Bakanlığı'na aittir. Kısmen dahi olsa alınamaz, çoğaltılamaz, yayınlanamaz.

SUNUŞ

Gebelik ve emzicilik, doğurganlık çağındaki her kadın için doğal bir olaydır. Bu dönemlerde anne ve bebek sağlığını etkileyen birçok etken vardır. Bunlar; annenin yaşı, gebelik sayısı, son iki gebelik arasındaki süre, kronik hastalıklar, ilaç kullanımı, genetik yapı ve annenin yeterli ve dengeli beslenmesi olarak sayılabilir.

Gebe kadının beslenmesi ile anne karnındaki bebeğin sağlığı arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Anne karnındaki bebeğin bedensel ve zihinsel olarak büyümesi ve gelişmesi annenin gebeliği süresince yeterli ve dengeli beslenmesi ile mümkündür.

Ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarından etkilenen grupların başında, okul öncesi yaş grubu çocuklarla birlikte gebe ve emzikli kadınların geldiği bilinmektedir. Beslenme sorunlarının başlıca nedenlerinin, gebelik ve emzicilikte artan ihtiyaçlara uygun olarak günlük beslenmeye ek yapılmaması, ekonomik yetersizlikler nedeniyle besin alımının azalması, gelenek ve göreneklerin etkisi nedeni ile yanlış besinlerin seçimi, yiyecek hazırlama ve saklamada yapılan yanlış uygulamalardır.

Bu kitap, halkımızın beslenme konusunda bilinçlendirilmesi ve yanlış uygulamaların düzeltilmesi amacıyla hazırlanmıştır. Tüm anne adaylarının sağlıklı beslenip, sağlıklı bebekler dünyaya getirmelerini ve sağlıklı nesiller yetişmesini dilerim.

Uzm. Dr. Turan BUZGAN
Genel Müdür

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

GİRİŞ	1
GEBELİK DÖNEMİNDE BESLENME	2
GEBELİKTE BESLENME NEDEN ÖNEMLİDİR?	3
GEBELİKTE BESLENMEYE BAĞLI GÖRÜLEBİLEN SAĞLIK SORUNLARI	4
Kansızlık (Anemi):	4
Gebelikte neden daha fazla demire gereksiniminiz var?	4
Ödem:	5
Osteomalasia (kemik dokusu harabiyeti)	6
Gebelik zehirlenmesi (toksemi):	7
Gebelikte Görülen Mide-Barsak Rahatsızlıkları:.....	8
Bulantılar	8
Kabızlık	9
Mide Yanması/Ekşimesi	10
Aşerme (hiperemesis)	10
Gebelik ve Diyabet (Gestasyonel diyabet):	11
GEBELİKTE ARTAN ENERJİ VE BESİN ÖGELERİ GEREKSİNİMLERİ.....	13
Enerji:	13
Protein	14
Mineraller	15
Vitaminler	15
Gebelik süresince multi-vitamin / mineral suplemanı gereksiniminiz var mı?	16
GEBELİKTE TÜKETİLMESİ GEREKLİ BESİNLER VE MİKTARLARI.....	16
EMZİKLİLİK DÖNEMİNDE BESLENME	18
EMZİKLİLİKTE ENERJİ VE BESİN ÖGELERİ İHTİYACI	19
KAYNAKLAR.....	22

GİRİŞ

Gebelik ve emzicilik, doğurganlık çağındaki her kadın için doğal bir olaydır. Bu dönemlerde anne ve bebek sağlığını etkileyen birçok etmen vardır. Bunlar; annenin yaşı (18 yaş altı veya 35 yaş üstü doğumlar), gebelik sayısı/çoğul gebelikler, son iki gebelik arasındaki süre, kronik hastalıklar, ilaç kullanımı, genetik yapı ve en önemli olarak ta yeterli ve dengeli beslenmesi sayılabilir. Sağlıklı bir toplumun temelini sağlıklı nesiller oluşturmaktadır. Çocukların sağlıklı olarak dünyaya gelmesi için annelerin, gebe ve emzicilik döneminde; bebeğin gelişimi, anne sütünün yapımı/emzirme, besinlere olan gereksinmelerinin artması ve buna bağlı olarak yeterli ve dengeli beslenmeleri ve sağlıklarını korumaları konusunda bilinçlendirilmeleri gerekmektedir. Gebe kadının beslenmesi ile anne karnındaki bebeğin sağlığı arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Anne karnındaki bebeğin bedensel ve zihinsel olarak büyümesi ve gelişmesi annenin gebeliği süresince yeterli ve dengeli beslenmesi ile mümkündür.

Ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarından etkilenen grupların başında okul öncesi yaş grubu çocuklarla birlikte gebe ve emzikli kadınların geldiği bilinmektedir. Beslenme sorunlarının başlıca nedenlerinin gebelik ve emzicilikte artan gereksinmelere uygun olarak günlük beslenmeye ek yapılmaması, ekonomik yetersizlikler nedeniyle besin alımının azalması, gelenek ve göreneklerin etkisi nedeni ile yanlış besinlerin seçimi, yiyecek hazırlama ve saklamada yapılan yanlış uygulamalardır. Bilimsel çalışmalar, gebelik ve emzicilik döneminde annelerin yeterli ve dengeli beslenmesinin; hem kendi sağlığının uzunca süre korunabilmesinde hem de bebeğin sağlıklı doğması ve gelişmesinde etkin olduğunu göstermektedir. Bu nedenle gebelik ve emzicilik döneminde bebek ve anne sağlığının temel taşlarından birisi yeterli ve dengeli beslenmedir.

GEBELİK DÖNEMİNDE BESLENME

Gebe kadının beslenmesi ile anne karnındaki bebeğin sağılığı arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Anne karnındaki bebeğin bedensel ve zihinsel olarak büyümesi ve gelişmesi annenin gebeliği süresince yeterli ve dengeli beslenmesi ile mümkündür.



Sağılıklı bir bebeğin dünyaya gelişini etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Yaşınızla ilgili bazı özellikleri ve kalıtsal faktörleri kontrol edemezsiniz. Ancak gebeliğiniz süresince yeterli ve dengeli beslenerek ve gebeliği olumsuz etkilediği bilinen bazı risk faktörlerinden (alkol, sigara, ilaç kullanımı, vb..) kaçınarak sağılıklı bebekler dünyaya getirebilirsiniz. Bu nedenle, gerek bebeğinizin ve gerekse sizin sağılığınızın temel taşlarından birisi yeterli ve dengeli beslenmedir.



Gebelik süresince annenin yetersiz ve dengesiz beslenmesi ile bebekte oluşabilecek sorunlar:

- ✚ Zamanından önce, erken doğum (prematüre)
- ✚ Düşük doğum ağırlıklı bebek (doğum ağırlığının 2500gm'ın altında olanlar)
- ✚ Bedensel ve zihinsel gelişimi yetersiz bebek doğumları
- ✚ Ölü doğumlar

Yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu oluşabilecek bu sorunlar; 18 yaş altında (adölesan gebelerde) ve 35 yaş üstündeki kadınlarda, sık aralıklarla (2 yıldan az) gebe kalan ve çoğul gebeliği (ikiz, üçüz) olan kadınlarda daha fazla görülmektedir.

Bebeğinizin ve Sizin Sağlığınızın Temel Taşlarından Birisi Yeterli ve Dengeli Beslenmedir



GEBELİKTE BESLENME NEDEN ÖNEMLİDİR?

Gebelikte kadının vücudunda, yeni bir canlının (bebeğin) oluşması ve büyümesi ile bazı değişiklikler izlenir. Oluşan bu değişikliklerle birlikte gebe kadın, hem kendisinin hem de bebeğin gereksinimlerini karşılayabilmek için bu dönemde beslenmesine daha fazla dikkat etmek zorundadır. Bu nedenle gebe kadın gebeliği süresince;



1. Kendi fizyolojik gereksinimlerini (enerji ve besin öğelerini) karşılamak,
2. Vücudundaki depolarını (besin öğeleri yedeğini) dengede tutmak,
3. Anne karnındaki bebeğin sağlıklı büyüme ve gelişmesini sağlamak,
4. Emzirmeye hazırlık için salgılanacak sütün enerji ve besin öğelerini

karşılamak için **YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEK ZORUNDADIR.....**

GEBELİKTE BESLENMEYE BAĞLI GÖRÜLEBİLEN SAĞLIK SORUNLARI



Gebelikte yetersiz ve dengesiz beslenme; anne ve bebek sağlığını olumsuz etkilemekte ve beslenmeye bağlı bazı sağlık sorunlarını ortaya çıkarmaktadır. Bunlar:

■ **Kansızlık (Anemi):** Gebelikte artan demir gereksinmesinin karşılanamaması, kan hacminin artması, sık doğumlar (2

yıldan daha az aralıklar) ve düşüklerle demir depolarının azalmış olması, besinlerle alınan demirin (daha çok bitkisel kaynaklı demir) vücutta kullanımının düşük olması ve toprak, kağıt, kireç gibi besin olmayan kaynakların yenmesi (pika) kansızlığın başlıca nedenleridir. Gebe kadınlarda kansızlık (anemi); taşikardi, yorgunluk, baş dönmesi, düşük doğum ağırlıklı bebek doğumu ve hatta bebek ölümlerine neden olabilmektedir.



Gebelikte neden daha fazla demire gereksiniminiz var?

Gebelik süresince annenin kan hacmindeki artışla birlikte hemoglobin miktarı azalmaktadır. Kanın bir bileşeni olan hemoglobinin yapımı için demir elzemdir. Hemoglobin, gelişen bebeğe plasenta ile oksijen taşınmasında görev almaktadır. Hemoglobin düzeyinin 11-12 gm/dl olması sağlıklı bir doğum için yeterlidir. Gebelikteki demir ihtiyacını karşılamak için besinlerle yeterli miktarda demir alımı zor olabilir (demir kaynaklarından emilimin yetersizliği, demirden zengin besin tüketiminin az olması). Bu nedenle, doktorunuz ve diyetisyeniniz demirden zengin bir diyet (kırmızı et, kümes hayvanları, kuru baklagiller, tam tahıl ve zenginleştirilmiş tahıl ürünleri gibi demirden zengin besin-

ler) ek olarak demir ilaçları (supleman) önerebilir. Bu ilaçların aç karnına veya taze meyve suları ile birlikte alınması demirin vücutta kullanımını artırmaktadır. Ayrıca her öğünde sebze ve meyve gibi C vitamini kaynağı besinlerin tüketilmesi, besinlerde bulunan demirin vücutta emilmesine yardımcı olur.

Yemeklerle birlikte çay ve kahve alımının demir emilimini azaltarak kansızlığa neden olduğunu unutmayınız...



■ **Ödem:** Özellikle gebeliğin son üç ayında görülen ödem doğal bir olay olmasına karşın ödemin vücuttaki miktarı ve yaygınlığı önemlidir. Gebelik süresince düşük protein ve düşük kalsiyum alımı ile bağlantılı olarak aşırı ödem gelişmişse, bu preeklemsinin yada toksik bir durumun (gebelik zehirlenmesi) göstergesi olabilir. Ödemin ağırlaşması ile, kan basıncında artış (hipertansiyon), hızlı bir ağırlık kazanımı, baş ve karın (abdominal) ağrıları görülür. Tedavi edilmeyen preeklemsi hem anne hem de bebeğin yaşamını tehlikeye sokar ve bu durum gebeliğin sonlarına doğru daha da tehlikeli olabilir.

■ **Osteomalasia (kemik dokusu harabiyeti)** Gebelikte, kemik dokusunun yapımı ve sağlığı için gerekli olan kalsiyum, fosfor gibi minerallerin yetersiz tüketimi ve D vitamini kaynağı olan güneş ışınlarından yeterli düzeyde yararlanamama, anne kemiklerinden kalsiyum, fosfor çekilmesine, dolayısıyla kemiklerinin yumuşamasına ve kemik dokusunun bozulmasına (**osteomalasia**) neden olur.



Gebelik süresince kemik yapısını oluşturan kalsiyumun yeterli miktarda alımı, bebeğin iskelet yapısının gelişmesine ve annenin kemik kitlesinin korunmasına yardımcıdır.



Gebelik süresince yeterli miktarda kalsiyum tüketimi daha sonraki dönemde sizi osteoporoz riskinden korur...

■ **Gebelik zehirlenmesi (toksemi):** Yetersiz beslenmeye bağlı olarak gebeliğin son döneminde, kan basıncının (hipertansiyon) artması, idrarla protein kaybı sonucu el ve ayaklarda ağır demlerle ortaya çıkmaktadır. Plasenta dolaşımı iyi olmadığı için bebek iyi beslenemez, bebek ölümleri görülebilir. Kronik hastalığı olan (böbrek, kalp hastası, diyabetik) gebelerde, ileri yaş (35 yaş üzeri) gebeliklerde, çok ve sık aralıklı doğum yapan kadınlarda, sıklıkla ortaya çıkabilir.

Gebelikte yetersiz ve dengesiz beslenme ile görülebilecek sorunlar !!!!!

- Kansızlık (anemi)
- Kemik dokusu bozuklukları (osteomalasia)
- Gebelik zehirlenmesi (toksemia)
- dem
- Ağırlık kazanımının yetersiz olması ile birlikte bebek ve anne sağlığının bozulması
- Anne ve bebek lmleri
- Prematüre ve düşük doğum ağırlıklı bebek doğumları
- Bebeğe zihinsel ve fiziksel gelişim bozuklukları



■ **Gebelikte Görülen Mide-Barsak Rahatsızlıkları:**

Gebelikteki hormonal değişikliklere bağlı olarak görülen mide-barsak rahatsızlıkları; sabah bulantıları, kabızlık, mide ekşimesi ve şişkinliktir. Bu rahatsızlıklar beslenmenizde yapacağınız küçük değişikliklerle hafifletilebilir.

Bulantılar

Daha çok gebeliğin ilk üç ayında görülen bulantılar, hormonal değişikliklerin, özellikle östrojen düzeylerindeki artış ile ortaya çıkmaktadır. Bazı gebeler için sabah bulantıları geçici iken bazıları için bu durum sürekli olabilir. Gebe kadınlarda ağırlık ve su/elektrolit kaybına (dehidratasyon) neden olabilecek düzeyde ağır mide bulantısı/aşırı kusma görülebilir. Beslenmenizde yapacağınız küçük değişikliklerle bulantılarınızı hafifletebilirsiniz:

■ Gebe kadınların koku alma duyuuları çok hassas olduğu için, normal zamanda kötü olmayan kokular bu dönemde rahatsız edici olabilir. Yemek kokularının yoğun olduğu ortamlarda bulunmamalısınız. Fazla baharatlı besinlerden ve mide bulantınıza neden olan diğerkokulardan kaçınmalısınız.



■ Sabah yataktan kalkmadan önce; kraker, sade kızarmış ekmek veya tahıldan yapılan kuru besinleri (kahvaltılık tahıllar, mısır gevreği vb.) tüketin. Bu yolla sindirim süreci başlayarak, mide asit düzeyi azaltılabilir.

■ Midenizin boş kalmasını engellemek için; gün boyunca azar azar ve sık aralıklarla besin tüketmelisiniz. İçecekleri ise öğünler ile birlikte değil öğün aralarında içiniz. Öğünlerinizi yavaş tüketiniz.

■ Sade makarna, kraker, patates, piring, meyve ve sebze gibi kolay sindirilebilir karbonhidratları tercih ediniz.

Kızartma ve diğ er yağ içeriği yüksek besin t ketiminizi sınırlandırınız.

Kabızlık

Gebelikte oluşan hormonal değişiklikler, barsak kaslarınızın gevşemesine ve barsak hareketlerinizin yavaşlamasına neden olur. Bu durum, kabızlığın oluşması ile sonuçlanabilir. Kullanılan demir suplemanları, kabızlığı daha da ağırlaştırabilmektedir. Kabızlığı beslenmenizde yapacağınız değişikliklerle önleyebilir veya hafifletebilirsiniz. Bu değişiklikler:

- Sebze, meyve, tam tahıl ürünleri, kurubaklagiller gibi posa içeriği yüksek besinleri tüketiniz. Günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve, kepekli ekmek, tam tahıl ürünleri ve haftada iki kez kurubaklagil yemekleri t ketererek posa miktarınızı artırınız.
- Günlük sıvı t ketiminizi artırınız. Günde en az 8-10 bardak sıvı tüketmelisiniz.
- Kuru erik, kuru erik suyu ve incir doğal laksatif etkileri nedeniyle kabızlığı önleyebilir.
- Düzenli fiziksel aktivite, barsak fonksiyonlarının normal olmasını sağlar. Yürüyüş, yüzme ve hafif egzersizler gebelik süresince yapılabilecek en iyi egzersizlerdir.



Mide Yanması/Ekşimesi

Daha çok gebeliğin son üç ayında görülen mide ekşimesi, bebeğin sindirim organları üzerine baskıda bulunması sonucu oluşmaktadır. Rahatsızlıkları hafifletmek için :

- Yemeklerinizi azar azar ve sık sık tüketiniz.
- Çok yağlı ve soslu besinlerden sakınınız.
- Çay, kahve, kakao gibi kafeinli içecekler, mide bulantısı ve mide ekşimesine neden olabileceği için tüketilmemelidir.
- Yemeklerden sonra mide salgısını bastırmak için yürüyüş yapabilirsiniz.
- Uyurken başınızı yüksekte tutmalı ve rahat elbiseler tercih etmelisiniz.
- Doktorunuza danışmadan antiasit gibi ilaçları kullanmayınız.

Aşerme (hiperemezis)

Gebelik döneminde hormonal değişikliklerle ortaya çıkan aşerme; bazı besinlere karşı şiddetli bir istek veya aşırı bir isteksizlik (tiksinti) durumu olarak tanımlanmaktadır. Tat değişiklikleri genellikle hormonal değişimlerin bir sonucu olup çoğunlukla gebeliğin ilk üçüncü ayından sonra (veya nadiren doğumdan sonra) düzeltilmektedir. Besin alımında çok fazla isteksizlik ve buna bağlı olarak bazı besin gruplarının yetersiz tüketimi dışında aşerme durumu zararsızdır.



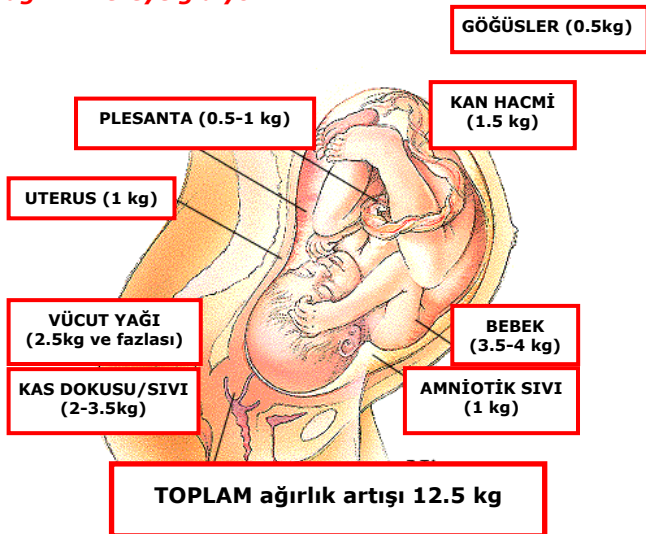
■ **Gebelik ve Diyabet (Gestasyonel diyabet):** Gebeliğin 6.ayından sonra bazı kadınlarda, hormonal değişikliklere bağlı olarak kan şeker düzeyleri çok yükselir (hiperglisemi). Ailesinde diyabet geçmişi olan, şişman, daha önceden sorunlu gebelik geçirmiş, 35 yaş sonrası gebe kadınlarda diyabet görülme riski daha fazladır. Bir önlem olması açısından çoğu gebe kadının rutin olarak gestasyonel diyabet testi yaptırması erken müdahale açısından önemlidir. Gebelik süresince görülen diyabet, kan basıncını yükselmesine (hipertansiyon) ve iri bebek (doğumda güçlükle yaratacak derecede 4500 gramın üzerinde) doğmasına, bebekte ve annede bazı sorunlara neden olmaktadır. Bu nedenle gestasyonel diyabet tanısı ve doğru tedavi yöntemi önemlidir. Diyetisyen tarafından kan şeker düzeyini kontrol altına alabilecek bir beslenme programı tedavinin temelini oluşturmaktadır. Gestasyonel diyabet, çoğunlukla doğumdan sonra geçen bir durumdur.

GEBELİKTE AĞIRLIK KAZANIMI

Gebelik süresince uygun ağırlık kazanımı önemlidir çünkü bebeğinizin doğum ağırlığı sizin gebeliğiniz boyunca ağırlık kazanımınıza bağlıdır. Gebelik süresince yetersiz ağırlık kazanımı (6 kg'ın altında) düşük doğum ağırlıklı bebek dünyaya getirme şansını artırmaktadır. Normal ağırlık kazanımı olan kadınlar, çok veya az ağırlık kazanımı olan kadınlardan genellikle daha az probleme sahiptir.

Gebe kadının vücudundaki değişikliklere uyum sağlama için ağırlık kazanımı önemlidir. Bebeğin ağırlığının yanı sıra, artan kan hacmi, büyüyen göğüsler, plasenta ve amniyotik sıvı annenin ağırlık artışına katkıda bulunmaktadır. Sağlıklı yetişkin kadınlar için gebelik süresince normal ağırlık kazanımı 10-14 kg (ayda 1-1.5 kg) arasındadır.

Gebelikte bebeğin dışında (3-3.5 kg) kazanılan ağırlık nereye gidiyor?



Gebelik süresince kazanılan ağırlık nereye gidiyor?

<u>Ağırlık Artışının Kaynağı</u>	<u>Ağırlık Kazan mı(Kg)</u>
BEBEK.....	3.5 – 4
PLASENTA.....	0.5 – 1
AMNİYOTİK SIVI.....	1
ANNE	
Göğüsler.....	0.5
Uterus.....	1
Kan hacminde artış.....	1.5
Vücut yağı	2.5 veya daha fazla
Artan kas dokusu ve sıvı..	2 – 3.5
TOPLAM	12.5 kg

Sağlıklı bir gebelik için, ağırlık kazanımının miktarı kadar hızı da önemlidir. Gebeliğinizin ilk üç ayı süresince beklenen ağırlık kazancı 1-2 kg olup; adölesanlarda ise 2-3 kg'dır. Daha sonraki dönemde haftalık ağırlık kazanımı 0.3-0.5 kg civarında beklenmektedir. Gebeliğin başlangıcında şişman olan kadının fazla ağırlık kazanmasına gerek yoktur. Aşırı şişmanlık doğum zorluğuna neden olabilir. Yaşı küçük (18 yaş altı) ve fiziksel uğraşısı çok olan gebelerde; gebelik başlangıcında zayıf olan kadında bebeğin beslemede güçlük olabilir.



Bu gebelerin 14-16 kg ağırlık kazanmaları istenir. Böylece genç yaşta gebe kalan kadın bir taraftan kendi, diğer taraftan da bebeğin büyümesini sürdürürken, vücudundaki besin öğeleri depolarını dengede tutmalıdır.

GEBELİKTE ARTAN ENERJİ VE BESİN ÖGELERİ GEREKSİNİMLERİ

■ Enerji:

İlk 3 aydan sonra, sağlıklı bir bebeğin gelişimi için günlük 300 kalori civarında fazladan enerji alınmalıdır. Gebelik öncesi ağırlığınızı sürdürmek için günlük 2000-2200 kalori ihtiyacınız varken gebelikte 300 kalorilik ekle birlikte şu anda almanız gereken günlük enerji miktarı yaklaşık 2300-2500 kkalordır.

Gebelik öncesi ağırlığa göre eklemeler yapılır. Buna göre:

1. Gebelik öncesi ağırlığınız normalse,
 - 1-3 ay normal ihtiyacına 150 kalori,
 - 4-9 ay 300 kalori ek yapılır.

2. Gebelik öncesi şişmansanız enerji eklemesi yapılmaz, gereksinimiz kadar verilir.

Gebeliğin 4. ayından sonra annenin zayıflatılması sakıncalıdır

3. Gebelik öncesi çok şişmansanız ilk 3 ay enerji kısıtlı verilirse de bu kısıtlama 1200-1500 kaloriden az olmalıdır, 4 . aydan sonra kısıtlama yapılmaz.
4. Gebelik öncesi kadın zayıfsa;
 - ilk 3 ay 250 kalori,
 - 4-9 ay 300 kalori ek yapılmalıdır.

■ **Protein**

Gelişen bir bebeğin vücut hücreleri, anne vücudundaki değişiklikler ve özellikle de plasenta, proteine gereksinim duyar. Anne karnındaki bebeğin büyümesi, ortalama 950 g kadar protein birikmesi demektir. Bu nedenle gebe olduğunuz zaman, günlük fazladan 20 gram proteine ihtiyacınız vardır (veya 1.2 g/kg) . Gebe olmayan kadınlar için önerilen protein 50-60 gram iken, gebelik döneminde 70-80 grama çıkmaktadır. Örnek verecek olursak; 90 gram kırmızı etten yapılan köfte 20 gram, 240 gram süt (1 büyük su bardağı) ise 8 gram civarında protein sağlar.



■ **Mineraller**

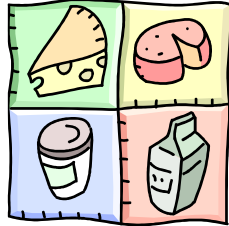
Gebelik döneminde minerallere olan gereksinme artmaktadır. Bu mineraller içerisinde en önemlileri demir ve kalsiyumdur.

Demir: Gebelikte artan demir gereksiniminin karşılanması için normal gereksinime ek olarak 20 mg demir alınmalıdır. Gebelikte beslenme programı içinde demirden zengin besinlerin (kırmızı et, kümes hayvanları, kuru baklagiller, kuru meyveler, pekmez, tam tahıl ve zenginleştirilmiş tahıl ürünleri gibi besin-



ler.) yer alması önemlidir. Ayrıca demir emilimini engellediği için yemeklerle birlikte çay- kahve içilmemelidir. Yemeklerde mutlaka taze meyve ve suları, salataların (C vitamininden zengin) bulunması demirin vücutta kullanımını artıracaktır.

Kalsiyum: Gebelik süresince kemik yapısını oluşturan kalsiyumun yeterli miktarda alımı, bebeğin iskelet yapısının gelişimine, annenin de kemik kitlesinin korunmasına yardımcıdır. Gebelik süresince yeterli miktarda kalsiyum tüketimi daha sonraki dönemde osteoporoz riskinden sizi korur.



Gebe kadınların günlük kalsiyum ihtiyacı 1000-1300 mg, adolesan gebelerin gereksinimi ise günlük 1300 mg'dır. 240 gram (büyük su bardağı) süt veya yoğurt günlük yaklaşık 300 mg kalsiyum sağlar. Süt ve süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller iyi bir kalsiyum kaynağıdır.

■ **Vitaminler**

Gebelikte günlük 300 kalori enerji eklenmesi ile birlikte B vitaminlerinin (tiamin, riboflavin ve niasin) gereksinmesi

de artmaktadır. Yeni vücut hücrelerinin yapımında proteine yardımcı olarak B₆ vitamini, B₁₂ vitamini, folik asit için gereksiniminiz artar. Kadınlar yeterli düzeyde folat tükettikleri (600 mcg/gün) zaman nöral tüp defektleri için risk azalmaktadır.

Gebelik süresince multi-vitamin / mineral suplemanı gereksiniminiz var mı?



Gebeliğin getirdiği besin ögesi ihtiyaçları çeşitli besinleri içeren, yeterli ve dengeli bir diyetle karşılanabilmektedir. Demir, folik asit ve diğer önemli besin ögeleri ihtiyaçlarınızın karşılanmasını sağlamaya yardımcı olmak için doktorunuz ve diyetisyeniniz doğum öncesi multi-vitamin ve mineral suplemanı kullanmanızı önerebilir.

Tam bir vejetaryen diyet uygulamak (hayvansal kaynaklı hiçbir besin yok), çoğul gebelikler (ikiz, üçüz) veya diyetinizde besin ögelerinin yetersiz olması gibi nedenlerden dolayı gebelik süresince bir supleman kullanmanız gerekebilir.

GEBELİKTE TÜKETİLMESİ GEREKLİ BESİNLER VE MİKTARLARI

Gebelikten dolayı artan enerji ve besin ögesi ihtiyaçlarının karşılanabilmesi için gebe kadının normal zamanda yediklerine ek olarak tüketmesi gereken besinler, miktarları ve beslenme ilkeleri şunlardır:

■ Bir su bardağı kadar süt veya yoğurt veya 2-3 kibrit kutusu kadar



peynir veya 1-2 kaşık ökelek . Süt veya yoğurt çorbalar içinde de (sütlü çorba, yoğurtlu çorba) tüketilebilir.

■ Bir adet yumurta veya yumurta kadar et, tavuk, balık. Bu besinler tüketilemiyorsa kurubaklagil yemekleri, mercimekli veya nohutlu çorbalar tüketilebilir.

■ Yemeklerle birlikte C vitamininden zengin sebzeler (maydanoz, lahana, biber, domates, karnabakar, vb.) meyveler (kuşburnu, kıvırcık, portakal, mandalina, elma, seftali vb.) ve taze meyve suları tüketilmelidir.

■ Sebzelerin ve kuru baklagillerin haşlama sularının dökölmesi vitamin ve mineral kayıplarına neden olacağı için haşlama suları dökölmemelidir.

■ Yemeklerde iyotlu tuz kullanılmalıdır. Yüksek tansiyon (hipertansiyon) varsa yemekler tuzsuz veya az tuzlu pişirilmelidir.

■ Yemeklerinizi azar azar ve sık sık tüketilmelidir.

■ Satın alınırken taze besinler tercih edilmelidir. Konserve, beklemiş besinler ve hazır besinler yerine taze ve doğal besinlerin tüketilmesine özen gösterilmelidir.

■ Besin çeşitliliğe önem verilmez, bu şekilde birçok vitamin ve mineralin vücuda alınması mümkün olacaktır.



■ Sıvı alımı asla ihmal edilmemeli, günde en az 8-10 bardak su içilmelidir. Özellikle kabızlık şikayeti varsa bol su içilek, kabuğu ile yenen meyveleri tüketilerek, her öğünde sebze ile salataya yer verilerek ve yürüyüş yaparak bu sorunun önüne geçilebilir.



Gebe Kadınlar İçin Gerekli Günlük Besin Tüketim Miktarları

Besin Grupları	Miktar
Süt, yoğurt	2 su bardağı (400-500ml)
Peynir	2 kibrit kutusu kadar (60 gr)
Et, tavuk, balık	3-4 porsiyon
Yumurta, kuru baklagiller	1 porsiyon
Taze sebze ve meyveler	5-7 porsiyon
Tahıllar	
Ekmek	4-6 dilim
Pirinç, bulgur, makarna vb	Hiç veya 2-3 porsiyon

EMZİKLİLİK DÖNEMİNDE BESLENME



Emzirme, bebeğin sağlıklı büyümesi ve gelişmesi için en uygun beslenme yöntemidir. Anne ile bebeğin sağlığı üzerinde biyolojik ve psikolojik bir etkiye sahiptir. Emzirme sırasındaki enerji ve besin öğeleri ihtiyacı gebelikte olduğundan daha fazladır. Anne gebelikte iyi beslenmişse, ihtiyaçlarını kısmen karşılayabilecek yağ deposuna sahiptir. Bu yağ deposunun kullanılması ile

doğumu izleyen ilk haftalarda anne kilo kaybeder.

Emzicilik döneminde süt üretimi için gerekli olan enerji iki kaynaktan sağlanır:

1. Gebelik süresince vücut yağı olarak depolanan enerji,
2. Besin gruplarından gelen enerji.

Süt veren kadın hem kendi vücudundaki besin öğeleri depolarını dengede tutmak hem de salgıladığı sütün karşılığı olan enerji, protein, mineral ve vitaminleri almak için yeterli ve dengeli beslenmelidir. Aksi takdirde kendi vücut depolarından harcamaktadır. Bu da sağlığının bozulmasına ve yetersiz süt salgılanmasına neden olmaktadır.



EMZİKLİLİKTE ENERJİ VE BESİN ÖGELERİ İHTİYACI

■ Sütü ile bebeğin ihtiyacını tamamen karşılayan bir kadın günde ortalama 700-800 mL süt salgılar. Bu sütün karşılığı olan enerji ve besin öğeleri ihtiyacı emzicilik döneminde de normal gereksinmeye ek yapılarak artırılmalıdır.

■ Yeterli düzeyde anne sütü üretimi için yeterli miktarda sıvı almaya özen gösterilmelidir. Günde en az 8-12 bardak sıvı alınması yeterlidir.

■ Emzicilik döneminde suyun yanı sıra besin değeri yüksek süt ve meyve suyu gibi içecekler tercih edilmelidir.



Süt ve meyve suyu aynı zamanda diğer besin öğelerinin tüketimini de sağlayacağından, anne sütü verimliliğini de etkileyecektir. Örneğin; süt tüketimi kalsiyum, meyve suyu ise C vitamini sağlayacaktır.

■ Emzikelilik döneminde zayıflama diyeti yapılmamalıdır. Bu dönemde enerji alımı günlük 1800 kaloringin altına düşerse, vücut için gerekli olan besin öğelerini yeterli düzeyde alınmamaktadır. Özellikle emzikelilik döneminin başında düşük kalorili bir diyet uygulaması süt yapımı azaltmakta ve sütün besin değerini olumsuz etkilemektedir.

■ Emzikelilik döneminde alkol ve sigara kullanılmamalıdır.

■ Soğan, sarımsak, brokoli, kabak, karnabahar, acı baharatlar veya kuru baklagiller, anne sütünün tadını değiştirebilir. Bu durum bazı bebeklerde huzursuzluk (gaz oluşturması, emmeyi reddetme gibi) yaratırken, bazıları hiç fark etmeyebilir. Bebeğinizde ciddi birtakım huzursuzluklar gelişirse, bu tür besinler ya daha az sıklıkla tüketilmeli ya da hiç tüketilmemelidir.



Emzikli Kadınlar İçin Gerekli Günlük Besin Tüketim Miktarları

Besin Grupları	Miktar
Süt, yoğurt	2-3 su bardağı (400-600ml)
Peynir	2 kibrit kutusu kadar (60 gr)
Et,tavuk, balık	3-4 porsiyon
Yumurta, kuru baklagiller	1 porsiyon
Taze sebze ve meyveler	5-7 porsiyon
Tahıllar	
Ekmek	4-6 dilim
Pirinç,bulgur,makarna vb.	Hiç veya 2-3 porsiyon

**Gebelik ve Emzicilik Döneminde Enerji ve Besin
Öğeleri Gereksinimleri****

Enerji ve Besin Öğeleri	Normal Kadın	Gebe Kadın	Emzikli Kadın
Enerji (kal/gün)	2000-2100	2150-2400	2500-2600
Protein (g/kg)	0.8-1.0	1.1-1.4	1.1-1.4
Kalsiyum (mg/gün)	1000	1300	1000
Demir (mg/gün)	18	27	18
Çinko (mg/gün)	10	15	15
İyot (mcg/gün)	150	220	290
A vitamini (mcg/gün)	700	770	1200
D vitamini (mcg/gün)	10	10	10
E vitamini (mg/gün)	15	15	19
K vitamini (mcg/gün)	90	90	90
C vitamini (mg/gün)	90	90	120
B1 vitamini (mg/gün)	1.1	1.4	1.4
B2 vitamini (mg/gün)	1.1	1.4	1.4
Niasin (mg/gün)	14	18	17
B6 vitamini (mg/gün)	1.3	1.9	2.0
Folik asit (mcg/gün)	400	600	500
B12 vit (mcg/gün)	2.4	2.6	2.8

**** Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi 2004**

KAYNAKLAR

1. Baysal A. Beslenme, Hatipoğlu Yayınevi, 9. Baskı Ankara, 2002.
2. Larson Duyff R. Amerikan Diyetisyenler Derneği'nin Geliştirilmiş Besin ve Beslenme Rehberi, Çeviri editörleri: Yücecan S, Pekcan G, Besler T, Nursal B, Acar Matbaacılık, İstanbul, 2003.
3. TC. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü; Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, Ankara, 2004.
4. Bowman BA, Russall RM. Present Knowledge in Nutrition 8.Edition, Ilsi Press, Washington DC, 2001.
5. Samur G.Kolostrum ve mature anne sütünün total yağ ve yağ asitleri bileşimi ile maternal serum yağ asitleri arasındaki ilişki ve bu ilişki üzerine maternal beslenmenin etkisi. Doktora Tezi, H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1997.
6. Samur G; Gebe ve Emzikli Kadınların Beslenmesi, Ankara İli Beslenme Alışkanlıkları Sempozyum Kitabı, VEKAM Yayın No1,1999.