

GEBELİK DÖNEMİ BESLENMESİ

Sevgili anne adayı

Çocuğunuz anne karnından itibaren büyümeye başlar. Çocuğunuzun büyümesi, bedensel ve zihinsel yönden gelişimi için, gebelik döneminde yeterli ve dengeli beslenmeniz çok önemlidir. Gebelik döneminde yeterli ve dengeli beslenilmediğinde ölü doğum, erken doğum, düşük, düşük kilolu bebek, bedensel ve zihinsel özürlü çocuk doğumu; annede kansızlık, kemiklerde zayıflık vb. görülebilir.

Gebelik döneminde beslenmeniz konusunda dikkat etmeniz gereken noktalar:

- ◆ Doğal, taze ve bol çeşitli besinler alın
- ◆ Öğün sayısını artırın, ancak öğündeki miktarı azaltın
- ◆ Bol su için
- ◆ Pastörize edilmiş süt, mümkün değilse iyi kaynatılmış süt için
- ◆ Lifli yiyecekler tüketin (Örneğin: Bulgur, kurubaklagiller, mevsim meyveleri, tam buğday unlu ekmek gibi)
- ◆ İyotlu tuz kullanın
- ◆ Taze mevsim meyve ve sebzeleri tüketin
- ◆ D vitamini açısından güneş ışığından yararlanın

Gebelik döneminde kullanılmaması gerekenler:

- ◆ Sigara
- ◆ Tüm alkollü içecekler
- ◆ Kafein içeren besinler (çay, kahve, kola)
- ◆ İçinde boya maddesi bulunan yiyecek ve içecekler
- ◆ Hazır yiyecekler (hazır meyve suları, hazır çorbalar vb.)
- ◆ Tüm karbonatlı içecekler (gazoz, kola vb.)

Gebelik döneminde yeterli ve dengeli beslenebilmeniz için bir günde almanız gereken yiyecek miktarları:

1. Grup : Süt grubu

3 su bardağı süt veya yoğurt (toplam 500ml)

2-3 kibrit kutusu kadar peynir (Pastörize süttten veya kaynamış süttten yapılan peyniri tercih ediniz)

2. Grup : Et grubu

2-4 köfte kadar et (balık, tavuk veya kırmızı et) veya

1 yumurta ve 4 yemek kaşığı kurubaklagil yemeği (kuru fasulye, nohut, v.s.)

3. Grup : Sebze-meyve grubu

3-4 porsiyon meyve

1-2 porsiyon çiğ veya pişmiş sebze

4. Grup : Tahıllar

4-6 yemek kaşığı makarna veya bulgur pilavı veya

1-2 kase çorba ile 2-4 orta dilim ekmek

5. Grup : Yağ-Şeker grubu

4 yemek kaşığı yağ (yemeklerin içindeki miktardır)

10-15 adet fındık – fıstık veya 2-3 adet ceviz

Porsiyon miktarları:

- ◆ **1 porsiyon meyve** 1 orta boy elma/ 1 orta boy portakal/ bir küçük salkım üzüm/ 10–15 tane kiraz/ 10–15 tane çilek/ince bir dilim karpuz veya kavun/ 2 orta boy incir miktarına denk gelmektedir
- ◆ **1 porsiyon sebze:** 4–5 yemek kaşığı kadardır
- ◆ **1 su bardağı süt:** 200 ml süte denk gelmektedir

Sizi gebelik döneminde, sağlık kontrolleriniz için her ay düzenli olarak aile sağlığı merkezimize bekliyor, sorunsuz bir gebelik dönemi geçirmenizi diliyoruz.

Sağlık Müdürlüğü
Ruh Sağlığı ve Sosyal Hastalıklar Şubesi