GEBELİKTE BESLENME

Gebelikte Beslenmede Merak Edilenler

Bir kadının sağlıklı beslenme durumu, hem kişisel, hem de ulusal düzeyde bir iyilik ve gelişmişlik göstergesidir. Çünkü, kadının sağlığı ve beslenmesi ile ilgili sorunları çocukları aracılığı ile gelecek nesilleri etkilemektedir.

Beslenme ve Diyet Uzmanı
Pediatrik Metabolizma, Gebe Çocuk Diyetisyeni
***Merve Eşgi** desteği ile hazırlanmıştır.*

AL CLINIC

Gebelik, beslenme gereksiniminin arttığı özel süreçlerden biridir ve beslenme düzeninde değişiklikler yapmayı gerektirir.

Gebelikte beslenme durumuna gebelik öncesinden başlayıp dikkat edilmesi anne adayının daha sağlıklı bir gebelik süreci geçirmesine olanak sağlayacaktır.

Dengeli beslenme hem gebelik döneminde fetüsün sağlıklı bir hayata başlaması ve bunu sürdürmesi hem de emzirme döneminde süt salınımı için gerekli enerji ve besin ögelerinin karşılanması açısından büyük önem taşımaktadır.

Gebelikte enerji ve besin alımının yeterli olması, sadece yenidoğan ve bebeklik döneminde değil, yaşamının ilerleyen yaşlarında da hastalıklarından korunmasına destek olacaktır.

Hamile olmak hayatınızda özel bir zamanlardan biridir ve birçok gebenin beslenme konusunda endişeye düştüğü bir dönemdir. Yedikleriniz yalnızca kendi sağlığınızı etkilemekle kalmaz, aynı zamanda bebeğinizin kısa ve uzun vadeli sağlığını da etkileyebilir; bu nedenle hamileyken sağlıklı, dengeli ve çeşitli beslenmeniz önemlidir.

DİKKAT ETMENİZ GEREKENLER

- Mutlaka besin çeşitliliğine önem verin. Tek tip beslenmeden uzak durun.
- Gebelikte hem progesteron artışı hem de bebeğin anne karnında gelişmesiyle birlikte rahim genişlemesi, bağırsaklara baskı yaparak bağırsak hareketliliğinin yavaşlamasına neden olur ve kabızlık görülebilir. Aynı zamanda gebelik öncesi ve sırasında gebe ve bebek için artan kan ihtiyacı için kullanılan demir takviyeleri de bağırsak hareketlerini yavaşlatabilir.
- Kabızlık durumuna küçük yaşam tarzı ve beslenme düzeninizde yapacağınız değişikliklerle çözüm sağlayabilirsiniz. Lif içeriği yüksek meyve ve sebzeleri, kurubaklagilleri ve tam tahıllı ürünleri günlük beslenmenize ilave etmeli, sıvı tüketiminize ve günlük fiziksel aktivite düzeyinize önem vermelisiniz.
- Besinleri satın alırken mevsimine uygun olmasına dikkat edin, konserve veya hazır besinler yerine taze ve doğal besinleri tüketmeye özen gösterin.
- Genellikle hormon seviyelerine ve bebeğin gelişimine bağlı olarak gebeliğin ilk ve son trimester döneminde kabızlık görülme sıklığı yüksektir.
- Gebelikte balık tüketiminin yüksek omega-3 yağ asitleri içeriğiyle anne karnındaki bebeğin özellikle beyin ve göz sağlığı için oldukça faydalı olduğunu biliyoruz. Ancak tüm balık türleri, gebelik döneminde tüketilmesi için uygun değildir. Yüksek oranda cıva barındıran balıkların tüketimi bebeğin beyin ve sinir sistemi gelişimin olumsuz etkileyeceğinden yüzey balıklarını (somon, mezgit, hamsi vs.) tüketmeniz daha sağlıklı olacaktır.

Sağlıklı Kilo Alımı

Gebelik sırasında yeterli miktarda kilo almak neden önemlidir?

Hamilelik sırasında uygun miktarda kilo almak, bebeğinizin sağlıklı bir boyuta ulaşmasına yardımcı olur. Ancak çok fazla veya çok az kilo almak sizin ve bebeğiniz için bazı sağlık sorunlarına yol açabilir.

Gebelik sırasında çok fazla kilo almak, gebelik diyabeti (hamilelik sırasında diyabet) ve hamilelik sırasında yüksek tansiyon riskini artırır.

Hamile kaldığınızda aşırı kiloluysanız veya obezite durumunuz varsa sağlık sorunları yaşama olasılığınız daha da yüksek olabilir. Bu noktada gebe kalmadan sağlıklı kiloya ulaşmak ve sonrasında gebelik planlamak daha doğru olacaktır.

Sağlıklı miktarda kilo almak, daha kolay bir gebelik ve sağlık bir doğum geçirmenize yardımcı olur. Ayrıca doğumdan sonra sağlıklı kilonuza dönmenizi kolaylaştırmaya da yardımcı olabilir. Araştırmalar, hamilelik sırasında önerilen miktarda kilo almanın, sizin veya çocuğunuzun daha sonraki yaşamda obezite ve kiloyla ilgili sorunlar yaşama olasılığını azaltabileceğini gösteriyor.

Gebeliğim sırasında ne kadar kilo almalıyım?

- Ne kadar kilo almanız gerektiği hamilelikten önceki beden kütle indeksinize (BKİ) bağlıdır. BKİ boyunuza göre kilonuzun bir ölçüsüdür.
- Kilo alım hızınızın yavaş olması önemlidir. "Sen gebesin, iki kişilik yemek yemelisin" şeklindeki efsane doğru değildir.
- Gebeliğin birinci trimester dediğimiz ilk 3 ayında fazladan kaloriye ihtiyaç duymaz. Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları geliştirilmelidir.
- İlk 3 aylık sürede toplam 0,5 ile 2 kilo arası, 4 aydan doğuma kadar her ay 1 ile 2 kg arasında kilo kazanımı yeterli olacaktır. Gebelik döneminde eğer normal kilo aralığında gebe kalınmışsa 7 ila 12 kg arasında kilo alımı önerilmektedir. Bu durum gebelik öncesi kilonuza ve sağlık durumunuza göre değişkenlik gösterebilmektedir.

Sağlıklı Beslenme

Ne kadar yiyip içmeliyim?

- Ne kadar kilo almanız gerektiği hamilelikten önceki beden kütle indeksinize (BKİ) bağlıdır. BKİ boyunuza göre kilonuzun bir ölçüsüdür.
- Kilo alım hızınızın yavaş olması önemlidir. "Sen gebesin, iki kişilik yemek yemelisin" şeklindeki efsane doğru değildir.

- Gebeliğin birinci trimester dediğimiz ilk 3 ayında fazladan kaloriye ihtiyaç duymaz. Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları geliştirilmelidir.
- İlk 3 aylık sürede toplam 0,5 ile 2 kilo arası, 4 aydan doğuma kadar her ay 1 ile 2 kg arasında kilo kazanımı yeterli olacaktır. Gebelik döneminde eğer normal kilo aralığında gebe kalınmışsa 7 ila 12 kg arasında kilo alımı önerilmektedir. Bu durum gebelik öncesi kilonuza ve sağlık durumunuza göre değişkenlik gösterebilmektedir.

Ne tür yiyecek ve içecekleri tüketmeliyim?

- Hamilelik için sağlıklı bir beslenme planı, besin değeri açısından zengin yiyecek ve içecekleri içerir.
- Meyve ve sebzeler (vitamin ve lif sağlar).
- Yulaf ezmesi, tam tahıllı ekmek gibi tam tahıllar (lif, B vitaminleri ve diğer gerekli besinleri sağlar).
- Az yağlı süt ve süt ürünleri veya süt ürünü olmayan soya, badem, pirinç veya kalsiyum ve D vitamini ilaveli diğer içecekler.
- Fasulye ve bezelye, yumurta, yağsız et, cıva oranı düşük deniz ürünleri (haftada 340 grama kadar) ve tuzsuz kabuklu yemişler ve tohumlar.
- Sağlıklı bir beslenme planı ayrıca tuzu, katı yağları (tereyağı, domuz yağı ve katı yağ gibi) ve şekerle tatlandırılmış içecek ve yiyecekleri de sınırlar.

Peki ya vejetaryensem?

Hamilelik sırasında vejetaryen bir beslenme planı sağlıklı olabilir. Beslenme planınızın kalitesini göz önünde bulundurun ve yeterli miktarda kalsiyum, demir, protein, B12 vitamini, D vitamini ve diğer gerekli besin maddelerini aldığınızdan emin olmak için hekim ve diyetisyeninizle mutlaka görüşün.

Artık gebe olduğum için herhangi bir özel beslenmeye ihtiyacım var mı?

Evet. Hamilelik sırasında folat, demir ve kalsiyum gibi daha fazla vitamin ve minerale ihtiyaç duyarsınız. İhtiyaçlarınız konusunda mutlaka hekiminiz ve diyetisyeninize danışın.

Başka hangi yeni alışkanlıklar kilo almama yardımcı olabilir?

Her gün kahvaltı yapın. Sabahları midenizin bulandığını hissediyorsanız, ilk uyandığınızda kuru tam buğdaylı tost veya tam tahıllı krakerleri deneyin.

Yüksek lifli besinler tüketin. Yüksek lifli gıdalar yemek, su içmek ve günlük fiziksel aktivite yapmak kabızlığın önlenmesine yardımcı olur.

Mide yanmanız varsa, gün içine yayılmış küçük öğünlerle beslenin. Yavaş yemeye çalışın ve baharatlı ve yağlı yiyeceklerden (acı biber veya kızarmış tavuk gibi) kaçının. İçecekleri yemekle birlikte değil, öğün aralarında tüketin. Yemekten hemen sonra lütfen uzanmayın. Ez 30 dk geçmesini bekleyin.

Hangi yiyecek ve içeceklerden kaçınmalıyım?

Hamileyken tükettiğiniz belirli yiyecek ve içecekler bebeğinize zarar verebilir.
İşte kaçınmanız gereken öğelerin bir listesi.

-Alkol
-Kafein

Kafeinli içecekleri günde en fazla 200 mg kafein alacak şekilde sınırlandırın. Bir fincan (65 ml türk kahvesi 60 mg kafein içermekteyken, bir fincan (150 ml) filtre kahvenin kafein miktarı ise, kahvenin çekirdeğine göre 115-175 mg arasında değişmektedir.

Yüksek düzeyde cıva (balıkta birikebilen ve bebeğe zarar verebilecek bir madde) içerebilen derin su balıklarından (uskumru, kılıç balığı, ton balığı(iri ton balığı) ziyade daha yüzeyde yaşayan tatlı su balıklarını (hamsi, levrek, somon gibi) tercih edin.

Not: Konserve ton balıkları ton balığının büyüklüğüne ve türüne göre cıva riski taşıyabilir.

Pastörize edilmemiş veya çiğ sütten yapılan yumuşak peynirlerden kaçının, çiğ sütten yapılmış ürünlerin tüketimi 'Listeriozis' riskini arttırır. Listeria Monocytogenes enfeksiyonu besin tüketildikten 12 saat sonra ortaya çıkabilen ateş, bulantı ve kusma ile semptom verebilen bir bakteriyel enfeksiyondur. Çiğ kurabiye hamuru; az pişmiş etler, yumurtalar ve deniz ürünleri; ve şarküteri salataları gibi besinleri mümkünse tüketmeyin. Az pişmiş et ve deniz ürünü tüketimi toksoplazma gibi bakteri ve parazitlerin bulaşma riskini arttırabilir. Bu enfeksiyonlar gebe ve bebek sağlığı açısından ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir.

Yiyecek olmayan her şey

Bazı hamile kadınlar gebelik döneminde kil, kül veya boya kırıntıları gibi yiyecek olmayan şeyleri arzulayabilir. Bu, doğru miktarda besin almadığınız anlamına gelebilir. Canınız yiyecek olmayan bir şey çekiyorsa mutlaka destek almayı ihmal etmeyin.

Fiziksel Aktivite

Hamileliğim sırasında fiziksel olarak aktif olmalı mıyım?

- Tüm anne adayları gebelik sırasında fiziksel olarak aktif olmalıdır. (Mevcut bir durum engel teşkil etmiyorsa). Düzenli yapacağınız fiziksel aktivite;
- Sizin ve bebeğinizin uygun miktarda kilo almasına yardımcı olur.
- Sırt ağrılarınızı, bacak kramplarınızı ve şişkinliğinizi azaltır.
- Gebelik diyabeti (hamilelik sırasında diyabet) riskinizi azaltır.
- Doğum sonrası depresyon (Postpartum Depresyon) riskinizi azaltır.

Ayrıca fiziksel aktivitenin hamilelik sırasında preeklampsi (hamilelik sırasında yüksek tansiyon) gibi sorun riskini azaltabileceğine, doğum süresini ve doğum sonrası iyileşmeyi kısaltabileceğine ve sezaryen (veya sezaryen) riskini azaltabileceğine dair bazı kanıtlar da vardır.

Hamile kalmadan önce fiziksel olarak aktifseniz egzersiz alışkanlıklarınızı değiştirmeniz gerekmeyebilir. Hamilelik sırasında egzersizlerinizi nasıl değiştireceğiniz konusunda alanında uzman bir fizyoterapistten bilgi almanızda fayda var.

Bedeninizin sinyallerine kulak verin. Tıpkı bebeklikte olduğu gibi gebelik döneminde de vücut bilgeliğe ulaşır. Yaşamsal faktörlere, hayatın hızlılığına bağlı olarak beslenme düzenimizin bozulduğu, yeme hızımızın arttığı, metabolizma hızımızın yavaşladığı aşikar. Bu noktada vücudun açlık ve tokluk sinyalleriyle, duygusal yeme durumu olmadan, duyguları değil vücudu besleyerek farkındalık kazandığı süreçte beslenme düzeniniz mutlaka dengede ve sağlıklı seyredecektir.

Sağlıklı ve huzurlu bir gebelik süreci geçirmeniz dileğiyle...

İletişim

+90 (216) 478 44 00
+90 (532) 174 01 36

Bağdat Caddesi 225 Palmiye İş Merkezi
3. Kat 34730 Göztepe/Kadıköy/İstanbul

info@drardalembet.com

www.drardalembet.com