

Hamilelik Döneminde Beslenme

Hamilelik Döneminde Beslenmenin Önemi?

Hamilelik dönemi süresince 3 temel nedenden dolayı annemizin yeterli ve dengeli beslenmesi çok önemlidir. Bu 3 temel neden;

1. Annemizin fizyolojik gereksinmelerini karşılamak ve besin ögesi depolarını korumak
2. Laktasyon (emzirme) dönemine hazırlık yapmak ve
3. Fetüsün büyüme gelişmesini sağlamak.

Riskli Gebelik Durumları Nelerdir?

1. ANNE YAŞI: 18 yıl ve altı, 35 yıl ve üzeri
2. Doğum Sayısı 5'den fazla olanlar
3. Doğum Aralığı 2 yıldan az olanlar
4. Sosyo-ekonomik ve kültürel durumu düşük olanlar
5. Daha önce düşük doğum ağırlıklı, prematüre, ölü doğum yapanlar
6. Gebelik öncesi zayıf ve şişman (BKİ<18, BKİ>35) olanlar
7. Gebelik süresince <7 kg ağırlık kazananlar
8. Gebelikte ağırlık kaybedenler veya <225 g/hafta az ağırlık kazananlar
9. Ağır fiziksel aktivite yapanlar
10. Bitkisel kaynaklı beslenenler
11. Kronik, sistemik bir hastalığı olanlar (anemi, diyabet, kronik böbrek, kalp)
11. Sigara, alkol ve ilaç kullananlar

Gestasyon Süresi

38-40 hafta → normal doğum

> 42 hafta →geç doğum

≤ 37 hafta → erken doğum

Annenin Yetersiz ve Dengesiz Beslenmesi Hangi Durumlarla Sonuçlanabilir?

Anne; Ağırlık kazanımında sorunlar, Kemik bozuklukları, Anemiler, Gestasyonel diyabet, Gestasyonel hipertansiyon

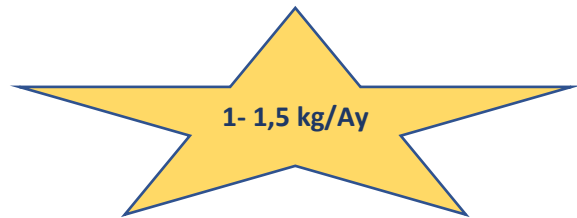
Fetal; İntrauterin büyüme geriliği (IUGR), Konjenital anomaliler, Fetal mortalite ve morbidite

Artışı, Prematüre doğum, Düşük doğum ağırlığı

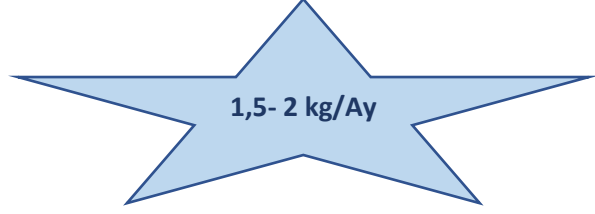
Hamilelik Döneminde Normal Kilo Artışı Nedir?

Yetişkinler:

1. Trimester (0-12. Hafta) → 1 – 3 kg
2. Trimester (13-28. Hafta) → 4 – 5 kg
3. Trimester (29-40. Hafta) → 5 – 7 kg



Adölesanlar (18 yaş ve altı):



Ağırlık kazanımı haftada <225 gram olması durumunda ve

Gebelik süresince 7 kg'dan az ağırlık kazanımı prematüre riski artırır. Bu da beraberinde ölü doğumu getirebilmektedir.

Hamilelik Döneminde Neden Kilo Alırız?

Hamilelik döneminde aldığımız kiloların tek sebebi bebeğin kilosu değildir.

KAZANILAN AĞIRLIĞIN DAĞILIMI	
Kazanılan Ağırlık	Gram
Fetüs	3400
Plasenta	450
Amniyotik Sıvı	900
Uterusun büyümesi	1100
Meme Dokularının büyümesi	1400
Kan Hacminin artması	1800
Maternal dokular	1800-3600

Bu rakamlarla toplamda 12.500 ± %15 kg artışın olması çok normaldir. Hatta kazandığınız bu ağırlığın %62'sinin su (≈ 8-11 kg) olduğunu biliyor muydunuz? 😊

Hamilelik Döneminde Nasıl Beslenilmeli?

Gelelim en merak ettiğiniz konuya. Öncelikle bilmemiz gereken ilk kural, hamilelik döneminde. Vücudunuzun ihtiyacı olan besin öğeleri yeterli ve dengeli şekilde alınmalıdır.

GRUP 1: Ekmek, pirinç, makarna, diğer nişastalı besinler

Tüm öğünler ve bazı ara öğünlerde yer almalıdır. Tercihen tam tahıllı ürünler tercih edilmelidir.

GRUP 2: Meyve ve sebzeler

Tüm öğünlerde en az 1 meyve ve/veya sebze seçeneği yer almalıdır. Günde 5-9 porsiyon tüketimi sağlanmalıdır.

GRUP 3: Et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagiller

Günde 2-3 porsiyon tüketimi sağlanmalıdır. Haftada en az 2 kez balık tüketilmeli ve bunun 1'i yağlı balık çeşidi olmalıdır.

GRUP 4: Süt ve süt ürünleri

Günde 2-3 porsiyon tüketimi sağlanmalıdır. Ağırlık artışının kısıtlanması gerekiyorsa düşük yağlı olanlar tercih edilmelidir.

Yüksek yağ ve şeker içeren besinler Sıvılar

Tüketimi kısıtlanmalıdır

1.5-2 litre sıvı alımı önerilmektedir. Yüksek düzeyde fiziksel aktivite veya sıcak havalarda sıvı alımı artırılmalıdır.

- Alkol, tütün, ilaçlar, vit & mineral mega dozlarından kaçınmalı
- Kafein miktarı sınırlanmalı

Hangi Vitamin ve Minerallerin Ek Alınması Gerekli? Alınması Gereken Miktarlar Nelerdir?

- ❖ **FOLİK ASİT:** Nöral Tüp Defekti riskini azaltmak için gebelik öncesinden gebeliğin 12. haftasına kadar folik asit suplementasyonu önerilmektedir.

Önerilen Miktarlar:

Tüm kadınlar için: 400-600 µg/gün

Diyabetik kadınlar, geçmiş doğumda NTD öyküsü, spina bifida durumu: 5 mg/gün

Folat, folik asidin besinlerde bulunan formudur. Günlük diyet ile yaklaşık olarak 200 µg/gün folat alınmaktadır. Pişirme sırasında besinlerde bulunan folat miktarı ısının etkisi ile azalmaktadır.

Folat içeren besinlerin uzun süre pişirme işleminden kaçınmak gereklidir

Folat İçeriği Yüksek Besinler Nelerdir?

Kurubaklagiller, koyu yeşil yapraklı sebzeler (brokoli, brüksel lahanası, ıspanak vb.)

Karaciğer folattan zengin olup gebelik süresince tüketimi sakıncalıdır. Yüksek A vitamini içeriği nedeni ile gebelik döneminde karaciğer tüketiminden kaçınmak gereklidir. (Yüksek A vitamini alımı teratogenez riskini artırır)

❖ **D VİTAMİNİ (10 µg/gün)**

Gebelikte 2. trimesterden itibaren 6 ay süre ile Doğumdan sonra 6 ay olmak üzere Toplam 12 ay

1200 IU (9 damla) D3 alınmalıdır.

❖ **DEMİR (50-60 mg/gün)**

İkinci trimesterden başlayarak 6 ay ve doğumdan sonra 3 ay olmak üzere toplam 9 ay süre ile günlük 50-60 mg demir desteği alınmalıdır.

Demir İçeriği Yüksek Besinler Nelerdir?

Karaciğer, kırmızı et, yumurta, yağlı balıklar, kurubaklagiller, koyu yeşil yapraklı sebzeler, kuru meyveler, pekmez

Demir içeriği düşük bir diyet sürdürenler demir Emilimini olumsuz etkileyen faktörlerden kaçınmalı (fitat, oksalat, tanen içeren besinlerin tüketimi) bunun tersine demir Emilimini artıran yemekler birlikte C vitamini alımını artırmalıdır.

Örneğin; yumurtanın yanında mutlaka domates, biber, yeşillik yenilmesi veya etin yanında bol yeşil limonlu salata tüketilmesi vb.

❖ Omega 3 yağ asitleri

200 mg/gün DHA

>500 mg/gün EPA ve DHA

Bu miktarın karşılanabilmesi için haftada 1-2 kez 1 porsiyon yağlı balık (somon, uskumru, ringa balığı, yılan balığı, sardalya, deniz alabalığı, taze tuna)

1 porsiyon = ortalama 100 g pişmiş balık

Yağlı balık tüketmeyen kadınların omega 3 supplementasyonu alması önerilmektedir.

Suplementasyon alanlarda:

200 mg - 1 g DHA/gün

500 mg - 2.7 g EPA ve DHA

Zararlı değildir

❖ Kalsiyum

Kalsiyum için günlük gereksinim ~ %50 artar. Gebe olmayan kadınlarda 800 mg/gün, gebelikte ise 1300 mg/gün kalsiyum ihtiyacı vardır.

GEBELİK SÜRESİNCE UZAK DURULMASI VEYA KISITLANMASI GEREKEN BESİNLER, İÇECEKLER, SUPLEMANTLER

★ Vitamin A

Hayvansal kaynaklı formu retinol, bitkisel kaynaklı formu beta karoten olan A vitaminin her iki formu da yeterli ve dengeli bir beslenme planında bulunmakta ve gebelik sırasında önerilmektedir. Yüksek doz A vitamini alımı ise teratogeneze (fetüsün malformasyonu) neden olmaktadır.

Gebelik sırasında yüksek doz A vitamini alımından kaçınmak için:

Retinol içeren supplement kullanımından uzak durulmalı

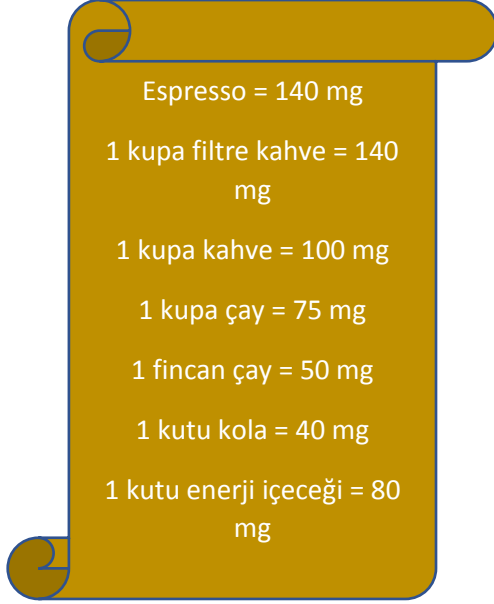
Balık karaciğer yağından elde edilen balık yağı supplementleri kullanılmamalı

★ Alkol

Alkol alımı teratogeneze veya düşük riskine neden olması nedeniyle gebelik süresince kesinlikle kaçınılmalıdır. Alkol alımı folat kullanımı ve Emilimini de bozmaktadır.

★ Kafein

Gebelikte kafein alımı <200 mg/gün önerilmektedir. Yüksek kafein alımı düşük riskini ve düşük doğum ağırlığı riskini artırmaktadır



Espresso = 140 mg
1 kupa filtre kahve = 140 mg
1 kupa kahve = 100 mg
1 kupa çay = 75 mg
1 fincan çay = 50 mg
1 kutu kola = 40 mg
1 kutu enerji içeceği = 80 mg

Yağlı balıkların gebelik sırasında tüketimi en fazla haftada 2 kez ile sınırlandırılmalıdır.

Yağlı balıklar dioxin, PCB (poliklorin bifenoller) içermekte ve bu kimyasallar fetüsün sinir sistemi gelişimini olumsuz etkilemektedir.

Konserve tuna balığı tüketilecek ise haftada en çok 4 orta boy kutu ile sınırlandırılmalıdır.

Yüksek civa içeren kılıçbalığı, köpekbalığı tüketilmemelidir.