

GEBELİK ve EMZİKLİLİK DÖNEMİNDE BESLENME



❖ Gebelik ve emzicilik döneminde anne ve bebek sağlığını etkileyen bazı etmenler vardır.

- ✓ Annenin yaşı(18 yaş altı ve 35 yaş üstü)
- ✓ Gebelik sayısı, çoğul gebelikler
- ✓ Son iki gebelik arasındaki süre
- ✓ Kronik hastalıklar
- ✓ İlaç kullanımı
- ✓ Genetik yapı
- ✓ Yeterli ve dengeli beslenme durumu



GEBELİK DÖNEMİNDE BESLENME

- ✓ Sağlıklı bir bebeğin dünyaya gelmesi için annelerin gebelik dönemi beslenmesi konusunda bilinçlendirilmesi gerekmektedir.
- ✓ Gebelikte kadının normal metabolizma düzeni üzerine fetal büyümenin eklediği değişiklikler vardır. Bu nedenle gebelik insan yaşamında beslenmenin en önemli olduğu devrelerden biridir.

- ❖ Gebelik süresince annenin yetersiz ve dengesiz beslenmesi sonucu;
- ✓ Anemi
- ✓ Ödem
- ✓ Kalsiyum yetersizliği sonucu diş çürükleri
- ✓ Anne ve bebek ölümleri
- ✓ Prematüre ve düşük doğum ağırlıklı bebekler
- ✓ Bebeğe zihinsel ve fiziksel gelişim bozuklukları gibi sorunlar görülebilir.

➤ Gebe kadın gebeliği süresince;

- 1.Kendi fizyolojik gereksinimlerini karşılamak
- 2.Vücudundaki depoları dengede tutmak
- 3.Anne karnındaki bebeğin sağlıklı büyüme ve gelişimini sağlamak
- 4.Emzirmeye hazırlık için salgılanacak sütün enerji ve besin öğelerini karşılamak için

YETERLİ ve DENGELİ BESLENMEK ZORUNDADIR.



Gebelikte Ağırlık Kazanımı

- ❖ Bireylerde şişmanlığı ve şişmanlığın boyutunu saptamak için çok çeşitli yöntemler kullanılır. En çok bilinen ve kullanılan yöntem beden kütle indeksine(BKI) göre değerlendirme yöntemidir.
- ❖ Bu yöntemeye göre;
 - **BKI=Ağırlık(kg)/Boy(m²)**
 - **Olması Gereken Ağırlık(OGA)=Normal BKI değerleri(20-24.9) X Boy(m²)**

Örnek BKI ve OGA Hesaplaması

- ❖ 28 yaşında 162 cm boyunda 73 kg ağırlığında olan anne adayı:
- ✓ $BKI = \text{Ağırlık(kg)} / \text{Boy(m}^2\text{)}$
- ✓ $BKI = 73 / (1.62)^2 = \mathbf{27.81(hafif \text{ şişman})}$
- ✓ $OGA = \text{Normal BKI değerleri(20-24.9) X Boy(m}^2\text{)}$
- ✓ $OGA = (20-25) \times (1.62)^2$
- ✓ $OGA = 23 \times 2.6244 = \mathbf{60.3}$
- ✓ OGA hesaplamasında bulunan normal BKI değeri 20 ile 25 arasında yaşa göre ayarlanabilir. Biz bu örnekte 23 olarak aldık.

- ✓ Gebe kalmadan önce fazla olan 13 kg.'ı vermesi gerekiyor. Bunun içinde anne adayı bir beslenme uzmanına danışarak yeterli ve dengeli beslenerek ve fiziksel aktivitesini arttırarak olması gereken ağırlığa ulaşmalıdır.
- ✓ Eğer veremiyorsa gebelik dönemi beslenmesinde şu yolu izlemelidir.
- ✓ Tüm gebelik boyunca önerilen ağırlık kazanımı 7-9 kg arasında olmalıdır.
- ✓ Bunun içinde gebeliğin ilk 3 ayı hiç enerji eklemesi yapılmaz. 3-9 ayları arasında 300 kkal enerji eklemesi yapılmalıdır.

BKI(kg/m²)	Vücut Ağırlık Durumu
18.5'dan az	Zayıf
18.5-19.9	Kabul edilebilir
20-24.9	Normal
25-29.9	Hafif şişman
30-34.9	Birinci derecede obez
35-39.9	İkinci derecede obez
40 ve üzeri	Üçüncü derecede obez

- ✓ Gebelik döneminde , gebe kadının vücudundaki değişikliklere uyum sağlayabilmesi için ağırlık kazanımı önemlidir.
- ✓ Bebeğin ağırlığının yanı sıra, artan kan hacmi, büyüyen göğüsler, plasenta ve amniyotik sıvı annenin ağırlık artışına katkıda bulunmaktadır.
- ✓ Önerilen ağırlık kazanımı annenin gebelik öncesi ağırlık durumuna göre belirlenir.

Gebelik Öncesi Ağırlık	BKI(kg/m²)	Önerilen Ağırlık Kazanımı(kg)
Zayıf	<19.0	12.5-16.0
Normal	19.0-24.9	9.0-14.0
Hafif Şişman	25.0-30.0	7.0-9.0
Şişman	>30.0	6.0

GEBELİKTE ENERJİ VE BESİN ÖĞELERİ GEREKSİNİMİ



Enerji

- ✓ Günlük enerjinin %15'i proteinlerden, %25'i yağlardan ve %60'ı da kompleks karbonhidratlardan gelmelidir.
- ✓ Gebelikte bazal metabolizma hızı normalin ortalama %20'si kadar artar. Enerji eklemesi de gebelik öncesi ağırlığa göre yapılır.

Gebelik Öncesi Ağırlık	0-3 Ay Ek Enerji (kkal)	3-9 Ay Ek Enerji (kkal)
Zayıf	250	300
Normal	150 	300
Hafif Şişman	Hiç	300
Şişman	1500 kkal/gün' den fazla olmamalı	Hiç

Protein

- ✓ Bebeğin büyümesi için gebelik süresince ortalama 950 gr. protein depo edilmesi gerekir.
- ✓ Bunu karşılamak için de gebe kadınların günlük 60 gr. protein almaları önerilir.
- ✓ Vejetaryen annelerde ve günlük beslenmenin büyük bir kısmını bitkisel kaynaklardan sağlayan gruplarda günlük alıma 20 gr. ek yapılmalıdır.
- ✓ Örnek verecek olursak 90 gr. et 20 gr. , 1 su bardağı süt ise 8 gr. protein sağlar.

Demir

- ✓ Gebe kadınlarda artan plazma hacmi, fetus için demir gereksinmesinin artması, günlük diyetin tahıla dayalı olması(fitatlar demir emilimini engeller), barsak parazitleri, kötü çevre ve yaşam koşulları, sık doğumlar, yetersiz beslenme, aşırı çay, kahve tüketimi anemiye neden olan faktörlerdir.
- ✓ Bu nedenle bütün gebelerde et ve türevleri, yumurta, koyu yeşil yapraklı sebzeler, kurubaklagiller ve kuru meyveler gibi demir içeriği yüksek olan besinlerin tüketimi arttırılır.

Folik Asit

- ✓ Folik asit eksikliğinde düşük doğum ağırlıklı bebekler, nöral tüp defektleri ve annede megaloblastik anemi oluşur.
- ✓ Folik asitin en iyi kaynakları karaciğer, koyu yeşil yapraklı sebzeler, et, yumurta, süt ve türevleridir.
- ✓ Gebelik döneminde bu besinlerin tüketimine özen gösterilmelidir.
- ✓ Planlı gebeliklerde gebelik oluşmadan en az 3 ay önce ve gebeliğin ilk 3 ayı süresince 400µg/gün folik asit verilmelidir.

B₁₂ Vitamini

- ✓ B₁₂ eksikliğinde metilkobalamin oluşamaz ve gebelikte hızlı büyüyen dokulardan DNA sentezi yapılamaz. Sonuç olarak da megaloblastik anemi, doğumsal anomaliler ve sinir sisteminde olumsuzluklar oluşmaktadır.
- ✓ B₁₂ vitamini organ etleri (karaciğer,dalak vb.), kırmızı et, süt, peynir, yumurta sarısı ve balık eti gibi sadece hayvansal kaynaklı besinlerde bulunmaktadır.
- ✓ Bu nedenle vejetaryen annelerin çocuklarında oluşabilecek nörolojik bozuklukların engellenmesi için ek B₁₂ vitamini verilmelidir.

Çinko

- ✓ Çinkonun yetersiz alımı intrauterin büyüme geriliği, ölü doğumlar ve doğumsal anomalilerin sıklığını arttırmaktadır.
- ✓ Ayrıca çinko hücrelerin büyüme ve farklılaşmasında, nöral tüpün kapanmasında da etkilidir.
- ✓ Bu nedenle et, deniz ürünleri, süt ve türevleri, yumurta ve yağlı tohumların tüketilmesi çinko ihtiyacının karşılanması için önemlidir.

Gebelikte Enerji ve Besin Öğeleri İhtiyacı

Enerji ve Besin Öğeleri	Gebe Olmayan Kadın	Gebe Kadın
Enerji(kkal/gün)	2000-2100	2300-2400
Protein (g/kg/gün)	0.8-1.0	1.1-1.4
Kalsiyum (mg/gün)	1000	1300
Demir(mg/gün)	18	27
Çinko(mg/gün)	10	15
İyot(mcg/gün)	150	220

Gebelikte Enerji ve Besin Öğeleri İhtiyacı

Enerji ve Besin Öğeleri	Gebe Olmayan Kadın	Gebe Kadın
A vitamini (mcg/gün)	700	770
D vitamini (mcg/gün)	10	10
E vitamini (mg/gün)	15	15
K vitamini (mcg/gün)	90	90
C vitamini (mg/gün)	90	90

Gebelikte Enerji ve Besin Öğeleri İhtiyacı

Enerji ve Besin Öğeleri	Gebe Olmayan Kadın	Gebe Kadın
B ₁ vitamini (mg/gün)	1.1	1.4
B ₂ vitamini (mg/gün)	1.1	1.4
Niasin(mg/gün)	14	18
B ₆ vit (mg/gün)	1.3	1.9
Folik asit(mcg/gün)	400	600
B ₁₂ vit (mcg/gün)	2.4	2.6

EMZİKLİLİK DÖNEMİNDE BESLENME



- ❖ Emzirme, bebeğin sağlıklı büyümesi ve gelişmesi için en uygun beslenme yöntemidir. Emzirme sırasındaki enerji ve besin öğeleri ihtiyacı gebelikte olduğundan daha fazladır. Emzirlilik dönemi 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.

Emzirlilik D6neminde Enerji ve Besin 6ğeleri İhtiyacı

Enerji ve Besin 6ğeleri	Emzikli Olmayan Kadın	Emzikli Kadın
Enerji(kal/g6n)	2000-2100	2500-2600
Protein (g/kg/g6n)	0.8-1.0	1.1-1.4
Kalsiyum (mg/g6n)	1000	1000
Demir(mg/g6n)	18	18
Çinko(mg/g6n)	10	15
İyot(mcg/g6n)	150	290

Emzicilik Döneminde Enerji ve Besin Öğeleri İhtiyacı

Enerji ve Besin Öğeleri	Emzikli Olmayan Kadın	Emzikli Kadın
A Vit.(mcg/gün)	700	1200
D Vit.(mcg/gün)	10	10
E Vit.(mg/gün)	15	19
K Vit.(mcg/gün)	90	90
C Vit.(mg/gün)	90	120

Emzirlilik D6neminde Enerji ve Besin 6ğeleri İhtiyacı

Enerji ve Besin 6ğeleri	Emzikli Olmayan Kadın	Emzikli Kadın
B ₁ Vit.(mg/gün)	1.1	1.4
B ₂ Vit.(mg/gün)	1.1	1.4
Niasin(mg/gün)	14	17
B ₆ Vit.(mg/gün)	1.3	2.0
Folik Asit (mcg/gün)	400	500
B ₁₂ Vit.(mcg/gün)	2.4	2.8

Gebelik ve Emzıklilik Döneminde Genel Öneriler

- ✓ Gebe ve emzikli kadın günlük 2-3 su bardağı(400-600ml) süt / yoğurt, 60 gr. peynir (2 kibrit kutusu kadar) tüketmelidir.
- ✓ 3-4 porsiyon(90-120 gr) et / balık / tavuk tüketimine özen gösterilmelidir.
- ✓ Et, balık, tavuk tüketilemiyorsa protein ihtiyacını karşılamak için bu besinlerin yerine kurubaklagil tüketimi arttırılmalıdır. Et tüketimi varsa bile haftada en az bir kez kurubaklagil yenmelidir.
- ✓ Yüksek kalitede protein içerdiği için her gün 1 tane yumurta tüketilmelidir.
- ✓ Artan vitamin ve mineral ihtiyacını karşılamak için her gün toplam 5-7 porsiyon taze sebze ve meyve tüketilmelidir.
- ✓ Demir emilimini arttırmak için yemeklerle birlikte C vitamininden zengin sebzeler(maydanoz, kıvırcık, yeşil biber, domates vs) meyveler (portakal, mandalina, kivi, şeftali vb) ve taze meyve suları tüketilmelidir.

Gebelik ve Emziklilik Döneminde Genel Öneriler

- ✓ Sıvı alımı asla ihmal edilmemeli, günlük 8-9 bardak su ve 3-4 bardak sıvı alınmalıdır.
- ✓ Sıvı tüketiminde de hazır meyve suları, gazoz,kolalı içecekler,çay ve kahve yerine taze sıkılmış meyve suları, limonata, ayran tercih edilmeli.
- ✓ Katkı maddeleri içeren hazır besinlerden olabildiğince uzak durulmalıdır.
- ✓ Annenin aşırı miktarda kafein tüketiminin(günde 5 fincandan fazla çay, kahve tüketimi) fetusun kemik yoğunluğu ve kalsiyum içeriği üzerine zararlı etkileri vardır. Ayrıca aşırı miktarda tüketilen çay, kahve, kolalı içeceklerle demir, çinko gibi önemli minerallerin emilimi de engellenmektedir.
- ✓ Çayı sık tüketen gruplarda açık ve limonlu çay önerilmektedir.

Gebelik ve Emziklilik Döneminde Genel Öneriler

- ✓ Bir kadının gebelik süresince günlük vücut ağırlığının kilogramı başına 2 gr'dan fazla alkol alınması aşırı doz olarak kabul edilmekte, fetusta büyüme ve gelişme geriliği, mikrosefali, yarık damak, eklem anomalileri gibi bozukluklara neden olmaktadır.



Gebelik ve Emziklilik Döneminde Genel Öneriler

- ✓ Kuru meyveler ve kuru yemişler yoğun enerjileri yanında demir ve kalsiyum gibi minerallerden de zengindir. Ağırlık kontrolü de yapılarak bu besinler tüketilebilir.
- ✓ D vitamini besinlerle yeterince alınamadığından vücudumuzda D vitamini sentezlenebilmesi için güneş ışığına ihtiyacımız vardır. Bunu karşılamak amacıyla günlük ortalama 30 dakika güneşlenmek faydalıdır.
- ✓ Yemeklerde mutlaka iyotlu tuz kullanılmalıdır.
- ✓ Daha çok gebeliğin ilk 3 ayında hormonal değişikliklerin sonucu bulantı görülebilir. Böyle durumlarda sabah yataktan kalkmadan önce kraker, sade kızarmış ekmek gibi kuru besinlerin tüketilmesi sindirim sürecini başlatarak, mide asit düzeyini azaltabilir.



Gebelik ve Emzicilik Döneminde Genel Öneriler

- ✓ Anneler eski vücut ağırlıklarına dönmek için acele etmemelidirler. Bu süre 6 ay yada daha fazla sürebilir. Bebeklerini emziriyorlarsa eski formlarına daha kolay dönebilirler.
- ✓ Lohusalarda zayıflama diyeti uygulamak yerine unlu, yağlı ve şekerli besinleri aşırı yememeye dikkat etmek daha doğru olur.

Gebelik ve Emzikelik Dönemi

Örnek Menü

(1600 Kalorilik %15.5 protein,%58.5 karbonhidrat, %26 yağ)

SABAH

- ✓ 1 su bardağı süt
- ✓ 1 yumurta veya 1 kibrit kutusu kadar peynir(30gr)
- ✓ 5 adet zeytin(15 gr)
- ✓ 2 ince dilim ekmek
- ✓ 1 yemek kaşığı pekmez
- ✓ Salatalık, domates

ARA

- ✓ 2 porsiyon meyve

Gebelik ve Emzicilik Dönemi

Örnek Menü

(1600 Kalorilik %15.5 protein,%58.5 karbonhidrat, %26 yağ)

ÖĞLE

- ✓ 1 porsiyon etli sebze yemeği
- ✓ 1 porsiyon pilav veya makarna
- ✓ 1 kase yoğurt
- ✓ 1 ince dilim ekmek
- ✓ Mevsim salata

ARA

- ✓ 30 gr peynir
- ✓ 1 ince dilim ekmek
- ✓ 2 porsiyon meyve

Gebelik ve Emziklilik Dönemi

Örnek Menü

(1600 Kalorilik %15.5 protein,%58.5 karbonhidrat, %26 yağ)

AKŞAM

- ✓ 1 kase çorba(tarhana, mercimek, yoğurtlu çorbalar)
- ✓ 60 gr et, tavuk, balık
- ✓ 1 porsiyon zeytin yağlı sebze yemeği
- ✓ Mevsim salata
- ✓ 1 dilim ekmek
- ✓ 1 kase yoğurt

ARA

- ✓ 1 bardak süt veya yoğurt
- ✓ 1 porsiyon meyve

Gebelik ve Egzersiz



❖ **Bu dönemde yapılan egzersizin pek çok yararı vardır:**

- ✓ Dolaşım ve sindirim işlevlerini düzenler
- ✓ Annenin kilo kontrolünü sağlar
- ✓ Dayanıklılık ve kuvvetin arttırılmasına yardımcı olur
- ✓ Doğum için gereken kas aktivitesini destekler
- ✓ Psikolojik olarak iyilik hissinin arttırılmasına katkıda bulunur
- ✓ Doğumu kısaltmaya yönelik potansiyelin geliştirilmesine yardımcı olur
- ✓ Doğum sonrası iyileşmeyi hızlandırır.

❖ Egzersizin sakıncalı olabileceği durumlar:

- ✓ Kalp-damar hastalığı olanlar
- ✓ Nefes darlığı olanlar
- ✓ Tiroid hastalığı olanlar
- ✓ Düşük ve/veya prematüre doğum öyküsü olanlar
- ✓ Hipertansiyonu olanlar
- ✓ Vajinal kanama ve anemisi olan gebeler mutlaka uzmana danışarak egzersiz programı belirlemelidirler.

Egzersiz ile İlgili Genel Öneriler

- ✓ Gebe kadın egzersize başlamadan önce mutlaka sağlık kontrolünden geçmelidir
- ✓ Düşük şiddetteki ve uzun süre yapılabilecek egzersizler tercih edilmeli
- ✓ Egzersiz için uygun kıyafet ve ayakkabılar tercih edilmeli
- ✓ Su kaybını önlemek için uygun miktar sıvı alınmalıdır
- ✓ Sıcak ve nemli ortamlarda yada ateşlenme durumlarında egzersiz yapılmamalıdır.
- ✓ Denge gereken egzersizlerden, fazla çömelmekten ve hızlı yön değiştirmekten kaçınılmalıdır.
- ✓ Egzersizler sırasında nefes tutulmamalıdır.
- ✓ Her harekette ıkmaktan kaçınılmalıdır.
- ✓ Özel egzersizlerde profesyonel yardımı alınmalıdır.

Aktivite Seçimi

- **Yüzme**=>Özellikle su içinde yapılan aktiviteler oldukça yararlıdır. Suyun kaldırma kuvvetinin olması, yaralanma riskinin su içinde minimal olması, karada yapılan egzersizlere oranla vücut ısısının dağıtımının daha kolay olması gibi avantajlarından dolayı su içi egzersizler önemlidir.
- **Yürüyüş**=>Gebelikte en çok tercih edilen aktivitedir (%43). Düzenli olarak yapılan yürüyüş annenin iyilik durumunu arttırır, fiziksel yakınmaları azaltır. Ayrıca bebeğin doğum ağırlığını arttırdığı da belirtilmiştir.
- **Pilates veya yoga**=>Bu programların esneklik, solunum kontrolü ve gevşeme gibi olumlu etkileri vardır.