



# Gebelikte Mutlu Beslenme

Prof. Dr. Burcu Kısa · Uzm. Dyt. Dilan Dalgıç



Vegan, Vejetaryen, Glütensiz Beslenen Gebeler  
ve Diğer Tüm Gebeler için

## **Burcu Kısa ve Dilan Dalgıç**

### **Gebelikte Mutlu Beslenme**

*Vegan, Vejetaryen, Glütensiz Beslenen Gebeler ve Diğer Tüm Gebeler için*

Serbest Kitaplar: 41  
ISBN 13: 978-625-99421-9-3  
1. Baskı: Temmuz 2024

Copyright © Burcu Kısa, Dilan Dalgıç, 2024

İç Tasarım: Gökçenur İnan  
Kapak Tasarım: Pınar Kalaycı

Baskı: Tarcan Matbaacılık Yayın San. (Sertifika No: 47663)



## **Prof. Dr. Burcu Kısa**

Burcu Kısa, 2005 yılında Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun olmuştur. Sonrasında Başkent Üniversitesi'nde Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümünde ihtisasına başlamıştır. 2011 yılında Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı unvanını alarak meslek hayatına devam etmiştir.

Batman Kadın Hastalıkları ve Çocuk Hastanesi'nde mecburi hizmetimi tamamladıktan sonra ülkemizin en çok doğum yaptıran hastanelerinden biri olan Ankara Zekai Tahir Burak Kadın Hastalıkları ve Doğum Hastanesi'nde

2012-2019 yılları arasında uzman doktor olarak görev yapmıştır. Hastanenin gebe takibi, doğum ünitesi, suda doğum birimi, yüksek riskli gebelik, jinekoloji ve ürojinekoloji alanlarında çalışmıştır.

2019 yılında "Doçent Doktor", 2024 yılında ise "Profesör" unvanını alan Burcu Kısa, Ankara Medicalpark Batıkent Hastanesi'nde görev yapmaktadır. Sürekli eğitimlerle mesleki gelişimine önem veren, kendi alanında dünyadaki gelişmeleri yakından takip eden Burcu Kısa, Zeynep İpek adında dünya tatlısı bir kız çocuğu sahibidir.

## **Uzm. Dyt. Dilan Dalgıç**

Dilan Dalgıç, 2011 yılında Başkent Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünden mezun olarak "Diyetisyen" unvanını almıştır. 2021 yılında aynı üniversitede Beslenme ve Diyetetik Bölümü tezli yüksek lisans sürecine başlamış ve 2023 yılı ocak ayında başarıyla mezun olarak 'Uzman Diyetisyen' unvanını almıştır.

Üniversite eğitimi ve sonrasındaki süreçte çeşitli hastane ve kuruluşlarda çalışmalarından sonra, 2012 yılında "Delight Beslenme Eğitim ve Danışmanlık Merkezi"ni kurmuştur. Özellikle çocuklar ve yetişkinlerde ağırlık yönetimi, gebe ve emziren annelerin beslenme programları üzerine online ve yüz yüze danışan görüşmeleri gerçekleştirmektedir. Aynı zamanda Ankara'da çeşitli özel okul ve kurumlara menü planlama ve

kurumsal beslenme danışmanlığı çalışmalarını sürdürmektedir. Anne-baba ve çocukların doğru beslenme bilincini arttırmaya yönelik beslenme atölyeleri ve eğitimler düzenlemektedir.

Anne-çocuk beslenmesi, kardiyoloji diyetisyenliği, onkoloji diyetisyenliği kursları başta olmak üzere birçok kongre, eğitim ve kurs programına katılarak bilimsel bilgilerle mesleki bilgilerini güncellemektedir.

Görsel ve yazılı medyada aktif olarak yer alan Dilan Dalgıç, 2018 Ocak ayı itibarıyla Hürriyet Aile, E-bebek, Parents, Nutricia gibi yazılı ve görsel yayınlarda beslenme hakkındaki bilgi ve deneyimlerini dönem dönem paylaşmaktadır. Dilan Dalgıç, Türkiye Diyetisyenler Derneği ve Pediatri Diyetisyenliği Derneği üyesidir.



## İçindekiler

Önsöz.....	9
I. Bölüm Gebelikte İhtiyacınız Olan Vitamin ve Mineraller.....	23
II. Bölüm Gebelikte Hastalıklar ve Beslenme.....	49
III. Bölüm Vegan Ve Vejetaryen Gebelikte Beslenme.....	101
IV. Bölüm Beslenme Hakkında Gebelerden Gelen Sorular.....	119
V. Bölüm Doğuma Hazırlık ve Doğum Sonrası Beslenme.....	151

## Önsöz

Beslenme şeklimiz 'iyilik' halimizi önemli ölçüde etkiler. Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmenin ön koşulu olan dengeli beslenme her zaman önemli, ancak gebelikte daha da önemlidir, çünkü yedikleriniz bebeğiniz için ana besin kaynağıdır. Birçok kadın gündelik yaşamında yeterince demir, folik asit, kalsiyum, D vitamini veya protein almaz. Ancak gebelik sürecinde kendinizi ve büyüyen bebeğinizi dengeli besleyebilmek için ihtiyacınız olan tüm besinleri alabileceğiniz harika bir beslenme tablosu oluşturmanız şart. Pek çok kişi gebelikte artan ihtiyaçlarını bol miktarda meyve, sebze, tahıl ve protein içeren sağlıklı bir diyetle karşılayabilir. American College of Obstetricians and Gynecologists'e (ACOG) göre, bu temel besin gruplarını düzenli olarak tüketmeniz halinde sağlıklı bir gebelik için ihtiyacınız olan tüm besinleri almanız olasıdır.

Sağlıklı ve dengeli bir beslenme şeklini tercih etmek, kendinizi daha iyi ve mutlu hissetmenize yardımcı olur. Metabolizmanız sizin ve bebeğinizin ihtiyaç duyduğu her şeyi sağlayabilmek için her zamankinden daha sıkı çalışmaya başlar. Aklınızda yer eden pek çok soruya yanıt olabilecek bu kitapta, gebelik sürecinde sizi ve bebeğinizi mutlu edecek beslenme önerilerini bir araya getirdik. Farklı beslenme tercihlerine sahip gebeler nasıl beslenmeli, daha fazla protein almak için ne yapmalı, hangi besinleri tüketmeli ya da hangilerinden sonsuza dek uzak durmalı? Tüm bu sorular ve zihninizde dolaşan daha niceleri için doğru ve ikna edici yanıtlara ihtiyaç duyduğunuzu biliyoruz. En çok da bu nedenle gebelik sürecinde sizlere rehber olabilecek bir kaynak oluşturabilmek için bir kadın hastalıkları & doğum uzmanı ve iki diyetisyen olarak birlikte çalıştık.

Meslek hayatımız boyunca karşılaştığımız ve sorularıyla bu kitabı hazırlamamız gerektiği fikrini bizlere aşıl原因an tüm danışanlarımıza sevgilerle,

## HAMİLEYKEN NE YENİR?

- Yağsız et
- Yeşil mercimek
- Yoğurt
- Somon
- Avakado
- Kuruyemişler
- Havuç
- Kapya biber
- Yumurta
- Kale
- Yulaf
- Muz
- Tatlı Patates



- Pastörize edilmemiş meyve suyu
- Pastörize edilmemiş peynir
- Çiğ deniz ürünleri
- Çiğ et
- Sosisli sandviçler ve şarküteri etleri
- Çiğ veya az pişmiş yumurta
- Kılıç balığı, kral uskumru, ton balığı ve kiremit balığı gibi yüksek cıva bulunduran balıklar
- Ham filizler
- Abur-cubur kategorisine giren yüksek şekerli gıdalar
- Kafein
- Alkol

**Çok seviyor olsanız bile şimdilik aşağıdaki listede yer alan besinlere ara vermeniz kritik:**

- Pastörize edilmemiş sebze- meyve suyu
- Pastörize edilmemiş peynir
- Çiğ deniz ürünleri
- Çiğ et
- Sosisli sandviçler ve şarküteri etleri
- Çiğ veya az pişmiş yumurta
- Kılıç balığı, kral uskumru, ton balığı ve kiremit balığı gibi yüksek cıva bulunduran balıklar
- Ham filizler
- Abur-cubur kategorisine giren yüksek şekerli gıdalar
- Kafein
- Alkol

Gebelik diyetinizin hedefe tam olarak ulaşmadığından endişelenmeniz normaldir. Ancak sizin için iyi olan özellikle folik asit, protein, demir, kalsiyum, D vitamini, DHA ve iyot gibi temel vitamin ve mineraller açısından zengin besinleri tüketmeye özen göstermeniz hem sizin hem de bebeğinizin sağlıklı bir süreç geçirmesine yardımcı olacaktır.

Gebeliğinizin herhangi bir noktasında belirli vitamin veya mineralleri yeterince almadığınızdan endişe duyarsanız mutlaka doktorunuzla konuşmalısınız. Nerede yetersiz kaldığınızı ve boşlukları nasıl dolduracağınızı doktorunuzla birlikte belirleyebilirsiniz.

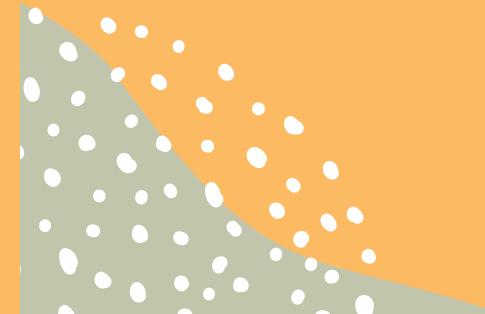
### Gebelik sürecinde kaçınılması gereken kötü besinler:

Gebelikte yenebilecek en iyi yiyeceklerden bahsederken, menüden çıkarılması gereken bazı yiyecekler olduğunu da unutmamak gerekiyor. Bazı yiyeceklerin sizi hasta edebilecek bakteri veya kimyasalları barındırma olasılığı daha yüksektir, bu nedenle doğum yapana kadar uzak durmanız gerekir.



## I. BÖLÜM

# GEBELİKTE İHTİYACINIZ OLAN VİTAMİN VE MİNERALLER



İnek sütü veya bitkisel sütleri doğrudan içme düşüncesine katlanamıyorsanız, onu lezzetli bir smoothie'nin içine gizleyebilirsiniz. Ancak bitkisel sütleri satın alırken şeker ve koruyucu madde içeriklerine dikkat ederek satın almalısınız. Özellikle gebelik diyabeti ya da hipoglisemi varsa şeker içeren bitkisel süt tüketimi risk oluşturabilir.



### Badem Sütü Smoothie Tarifi

#### Malzemeler:

- 250 ml badem sütü
- Yarım muz
- Bir çorba kaşığı yulaf ezmesi
- İki tatlı kaşığı fıstık ezmesi (ilave şekerli)
- Bir çay kaşığı bal

#### Yapılışı:

Yapmanız gereken tek şey tüm malzemeleri kıvam alıncaya kadar blender'dan geçirmek.

İdeal kıvama ulaştıktan sonra uygun bir bardağa alabilirsiniz. Biraz daha kendinizi şımartmak isterseniz üzerinde Hindistan cevizi serpiştirmek iyi bir fikir olabilir.





## II. BÖLÜM

# GEBELİKTE HASTALIKLAR VE BESLENME



## Tiroid ve Gebelik

Tiroid beziniz, vücudunuzun enerjiyi nasıl kullandığını kontrol eden ve gebelik sırasında sizi ve bebeğinizi desteklemeye yardımcı olan hormonlar üretir. Tiroid bezi, tiroid uyarıcı hormon (TSH) adı verilen bir sinyal aldığında, tiroid hormonlarını kan dolaşımına bırakır. Bu sinyal, tiroid hormon seviyeleri düşük olduğunda beyninizin tabanında bulunan küçük bir bez olan hipofiz bezinden gönderilir.

Gebelikte tiroid bezi disfonksiyonu, sizin ve bebeğiniz için sorunlara neden olabilecek çok fazla veya olması gerekenden az tiroid hormonu salgılanmasına yol açabilir. Tiroid bezinin gebelikteki rolünü anlamak, doktorunuzun takviyeleri veya o ilaçları neden önerdiğini ve ne zaman daha fazla takviye almanız gerektiğini daha iyi anlamanıza yardımcı olacaktır.

### Tiroid nedir?

Tiroid, boynunuzun içinde tiroid hormonunu üreten kelebek şeklinde bir bezdir. Bu hormon metabolizmanızı kontrol eder ve sağlığınıza korumak için hayati önem taşır. Gebelik sırasında sizin ve bebeğinizin sağlığını desteklemek için de gereklidir.

### Doğrusu ne?

*“Tiroid hastaları kolay gebe kalamaz ve sağlıklı bebeklerinin olması kolay değildir.”*

Bu halk arasında kulaktan kulağa yayılan yanlış bir bilgidir. Tiroid hastalığı olan kişiler, gebelik sürecine, gebeliğe uygun tiroid hormonlarına ulaşmak için endokrin uzmanları kontrolünde hazırlanırlar. Bebek sahibi olmalarında herhangi bir problem yoktur. Bebeklerini sağlıklı bir şekilde kucaklarına alabilmeleri için anne ve bebeğin 4-6 haftada bir endokrin uzmanı tarafından takip edilmeleri önerilir.

## Gebelik tiroid fonksiyonunu nasıl etkiler?

Tiroid hormonu seviyeleri gebelik sırasında sizi ve bebeğinizi desteklemek için yükselir. Tiroid hormonları vücuttaki her organ sistemini etkiler ve gebelik sırasında bebeğin beyin ve sinir sisteminin gelişimi için gereklidir. Bebeğinizin kendi tiroidi, gebeliğin 10 ila 12. haftalarında çalışmaya başlar ve üçüncü trimesterde tamamen olgunlaşır. O zamana kadar, bebeğiniz beyin gelişimi için sizin tiroid hormonu kaynağınıza güvenir. Bu nedenle gebelik sırasında hem anne hem de bebeğin sağlığı için tiroid fonksiyonunun iyi olması önemlidir.

## Gebelik sırasında tiroid bozuklukları

**Hipertiroidizm:** Tiroid bezi çok fazla tiroid hormonu ürettiğinde ortaya çıkar. Bu duruma aşırı aktif tiroid de denir. Hipertiroidizm metabolizmayı hızlandırır ve bu kilo kaybı, ishal, nefes almada zorluk veya yorgunluğa neden olabilir. Tedavi edilmeyen hipertiroidizm gebelik sürecinde ciddi komplikasyonlara yol açabilir. Tiroid hormonu üretimini azaltarak bu probleme çözüm olabilecek bazı ilaçlar mevcuttur.

**Hipotiroidizm:** Burada, tiroid hormonlarının eksikliğinden kaynaklanan tiroid az çalışır ve bu da vücudun işlevinin yavaşlamasına neden olur. Hipotiroidizmde tiroid bezi, bol miktarda TSH olsa bile yeterli tiroid hormonu salgılamaz. Gebelikte hipotiroidizmin sebebi genellikle Hashimoto hastalığıdır. Her 100 gebelikten 2 ila 3'ünde görülür. Bağışıklık sistemini de ilgilendiren otoimmün bir hastalık olan Hashimoto tiroid hastası olan anne adayları endokrin kontrollerini ve kendilerine verilen medikal tedaviyi düzenli uygulama konusunda hassasiyet göstermelidir.

Hem gebelik hem de tiroid bozukluklarında ortaya çıkan diğer semptomlarla birlikte tiroid hormonlarının yüksek seviyeleri nedeniyle tiroid problemlerini teşhis etmek veya tespit etmek zordur. Gebelik sırasında herhangi bir tiroid semptomu veya tiroid dengesizliği yaşanırsa, tiroid hormonlarının sorunsuz çalışmasına yardımcı olabilecek yiyecekleri belirlemek ve tüketmek çok önemlidir.

### Neleri kısıtlamak gerekir?

- Uygulayacağınız diyet optimum miktarda sodyum içermelidir. Ödem veya hipertansiyon durumunda sodyumu kısıtlamak gerekir. Tuz alımını günde 6 gramın yani yaklaşık 1 çay kaşığına düşürün. Masada ilave sofr tuzu kullanmamaya dikkat edin. Ne kadar canınız isterse istesin hipertansiyon probleminiz varsa asla turşu tüketmeyin. Tuzlu bisküvi, unlu mamuller, hazır soslar ve cips gibi tuzlu ve ambalajlı gıdalardan kaçının.
- Peynir, zeytin, salça, fazla baharat içeren gıdalar oldukça yüksek miktarda tuz içerdiği için mümkün olduğunca kendi hazırladığınız yemekleri yemeye ve mutfak alışverişi yaparken 'Tuzu azaltılmış /Az tuzlu' etiketi olan ürünleri tercih etmeye özen gösterin.
- Tereyağı, margarin, mayonez, Hindistan cevizi yağı gibi doymuş yağ içeren besinlerden uzak durmaya özen gösterin.



### III. BÖLÜM

## VEGAN VE VEJETARYEN GEBELİKTE BESLENME

## Vegan Gebeler için Beslenme Önerileri

Veganlık giderek daha popüler hale geliyor ve pek çok kadın gebelik sürecinde de vegan diyet uygulamayı tercih ediyor. Vegan diyet bildiğiniz gibi tüm hayvansal ürünleri hariç tutar ve tipik olarak sebze, meyve, yağlı tohumlar ve baklagilleri tüketmeyi gerektirir. Emin olun hayatın hiçbir döneminde beslenme, gebelik ve emzirme dönemi sürecinde olduğu kadar önemli değildir. Bir bedende iki hayatı destekleme çabası söz konusuysen beslenmenin önemsiz olması elbette düşünülemezdi. Vegan bir diyet uyguluyor ve bebek sahibi olmayı düşünüyorsanız sadece gebelik sürecinde değil, gebeliğe hazırlanırken de dikkat etmeniz gereken bazı temel noktalar vardır.

### Gebelikten önce yapmanız ve düşünmeniz gereken bazı şeyler:

- Vücut Kitle İndeksiniz normal aralıkta mı?
- Her gün bir folik asit takviyesi alın.
- Demir durumunuzun normal olduğunu doğrulamak için kan tahlili yaptırın.
- Her gün yeterli seviyede bir B12 vitamini kaynağı (güçlendirilmiş gıdalar ve/veya takviyeler) alın.
- Uyguladığınız diyet sağlıklı ve besleyici gıdalardan mı oluşuyor?
- Yeterince egzersiz yapıyor musun?
- Gebelik sırasında alkol ve tütün ürünlerinden kaçınmak son derece önemlidir. Hamile kalmayı planlıyorsanız, bu maddelerin tüketimi sonlandırılmalıdır.



## Vegan gebelikte beslenme

Anne adayları vegan kadınların özellikle dikkat etmesi gereken besinler şunlardır:



### Protein

Gebelikte protein ihtiyacı artar çünkü annenin kendi vücudunu koruması gerekirken bir yandan da bebeğinin kasları, kemikleri ve organları gelişir. İhtiyaç duyulan kesin protein gereksinimi annenin gebelik öncesi kilosuna göre değişmekle birlikte çoğu kadının gebelik sırasında günde yaklaşık 75-85 gram proteine ihtiyacı vardır.

### Protein açısından zengin vegan atıştırmalık yiyecek fikirleri:

- Leblebi
- Fındık tohumları
- Soya/ kaju yoğurdu
- Tofu ile yapılan yemekler, çorba ve salatalar
- Fasulye bazlı soslar
- Protein barları ve kurabiyeler



## IV. BÖLÜM

### BESLENME HAKKINDA GEBELERDEN GELEN SORULAR



## Gebelikte Ne Kadar Kilo Almalısınız?

Gebelik söz konusu olduğunda danışanlarımızın en merak ettiği şeylerden biri de kilo alımı seviyesi oluyor. Çünkü pek çok kadın gebe kaldığında aşırı kilo almaktan ve gebelik sonrasında da o kiloda kalmaktan korku duyuyor. Her gebe kadın farklı şekilde kilo alır, bu nedenle ne kadar kilo aldığınızdan çok nasıl kilo aldığınıza odaklanılmalı. Burada önemli olan, kilo alımınızı sizin ve bebeğiniz için sağlıklı bir seviyede tutabilmeyi başarmaktır.

Gebelik sürecinde bebek, plasenta ve bebeğin etrafındaki sıvı (amniyon sıvısı) büyür. Bu nedenle gebelikte bir miktar kilo alınması normaldir. Kilo alıyor olmak sizi endişelendirmemeli ve kilo durumunuzun normal olup olmadığı konusunda kendi kendinize yargıya varmamalısınız. Gebelikte kilo alımının normal olduğunu unutmayın. Evde kendi kendinize bu durumu bir takıntı haline getirmek yerine, yapabileceğiniz en iyi şey doktorunuzla oluşturduğunuz tüm randevulara gitmek ve her şeyin olması gerektiği gibi ilerlediğinden emin olmaktır. Kilo alımınızla ilgili herhangi bir endişeniz ya da sorunuz varsa mutlaka doktorunuza ve diyetisyeninize danışmalısınız.

Şimdi gelelim cevabını öğrenmek için sabırsızlandığınız konuya: Gebelikte 12-15 kilo almanız gerektiğini duymuş olabilirsiniz. Bu yaygın bir kanıdır ancak söz konusu aralık, vücut kitle indeksi (BKİ) gebelik öncesinde “normal kilo” kategorisine giren kişiler içindir. Vücut kitle indeksiniz gebeyken ne kadar kilo almanız gerektiği konusunda size bir fikir verebilir.



Vücut kitle indeksi ya da boy kilo indeksi, vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölünmesi ile hesaplanır. Şimdi bu hesaplama göre tekil ve çoğul gebeliklerde ne kadar ağırlık kazanılması gerektiği ile ilgili aşağıdaki tabloyu inceleyebilirsiniz:

Gebelik Öncesi BKİ (kg/m <sup>2</sup> )	Toplam Ağırlık Kazanımı (kg)	
	Tekil Gebelikler	İkiz Gebelikler
Zayıf/düşük vücut ağırlığı (<18.5)	12.5 - 18 kg	
Normal vücut ağırlığı (18.5 - 24.9)	11.5 - 16 kg	16.8-24.5 kg
Fazla kilolu (25.0 - 29.9)	7 - 11.5 kg	14.1-22.7 kg
Obez (>30.0)	5 - 9 kg	11.3-19.1 kg

Kısa boylu kadınlar (<157 cm)	Tekil gebeliğe göre önerilenin alt sınırı (11.5 kg)
Üçüz gebelikler	Üçüz ve daha yüksek çoğul gebelikler için henüz yeterli veri yoktur.

## Fazla Kilolu Gebelik Durumunda Ne Yapılmalı?

Öncelikle planlı gebeliklerde gebelik öncesi mutlaka diyetisyen kontrolünde sağlıklı beslenme planı ile ağırlık kaybına yönelik uygulama yaparak mümkün olduğunca normal ağırlık aralığına gelinmeli. Ancak bunun mümkün olmadığı durumlarda da panik yapmadan doktorunuzun da yönlendirmesiyle sakince ilerlemek gerekiyor. Gebelik haftasına göre uyumlu gelişim gösteren durumlarda, ağırlık kazanımı önerilenin altında ise bu durum sorun yaratmayacaktır. Ancak gebelik haftası ile uyumlu bir gelişme olmadığı durumlarda beslenme ve egzersiz planınızda değişiklikler yapmanız gerekecektir. Fazla kilolu ya da obezite sınırlarında gebelik haberi aldıysanız bu durumda doktorunuz ve diyetisyeninizle kontrollü ilerleyerek kendiniz ve bebeğiniz için olası riskleri azaltmanız mümkün.



## V. BÖLÜM

### DOĞUMA HAZIRLIK VE DOĞUM SONRASI BESLENME

Hamilelik süresince aylar süren sabırlı ve heyecanlı bekleyişin sonunda doğum zamanı geldiyse, artık bambaşka bir mucizeye tanıklık edeceksiniz demektir. Bu zamana kadar yaşanan her ne zorluk ya da sorun olursa olsun hepsini bir kenara bırakıp bebeğinizle ilk bakışma, tanışma ve temasla artık hayatınızda yepyeni, tertemiz bir dönemin başlangıcına ve emzirmeye hazırsınız. Yeni doğan bebekler için en uygun beslenme yöntemi anne sütüdür. Hem bebekler hem de anneler için birden çok faydası bulunmaktadır.

### Emzirmenin anne için yararları

Yapılan birçok araştırma emzirmenin annede diyabet, kalp damar hastalıkları, meme kanseri, over kanseri, osteoporoz, depresyon ve kansızlığa karşı koruma etkisi olduğunu göstermiştir. Emzirme dönemi ile ilgili büyüklerinizden ya da çocuğu olan yakınlarınızdan pek çok hikaye dinlemiş olabilirsiniz. Ancak her annenin hamilelik süreci nasıl birbirinden farklıysa doğum ve emzirme serüveni de o bebeğine özgü bir mucizedir. Bu dönemde kendi beslenme ihtiyaçlarınızı bilir ve sabırlı olursanız bebeğinizi de daha kolay besleyebilirsiniz.



### Emzirmenin bebek için yararları

Anne sütü bebeğin sağlıklı büyüme ve gelişmesi için en güvenilir, en besleyici ve en ucuz besindir. Bir bebeğin anne karnında geçirdiği ve doğum sonrası 2 yaşa kadar olan süreci kapsayan ilk 1000 gün beslenmesi onun yaşam boyu tam potansiyelini gerçekleştirebilmeleri için okuldaki öğrenme ve dikkatinden tutun, yetişkin dönemde karşılaşıacağı bir çok hastalığa karşı koruma etkisi gösterecektir.

Bebeklerin doğar doğmaz hemen emzirmeye başlanması, ilk 6 ay yalnızca anne sütü verilmesi ve 6 aydan sonra da ayına uygun tamamlayıcı gıdalara başlanarak 2 yaşa kadar emzirmenin sürdürülmesi bugün bebekler ve erken dönem çocuklar için en sağlıklı beslenme yöntemidir.

### Doğum çantasına eklenebilecek sağlıklı alternatifler

Öncelikle emzirmeye hazırlık için gebelik öncesi ve sırasında sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanılması doğum sonrasında daha sağlıklı ve iyi hissetmenize size daha rahat hissetmen . Şimdi doğum çantasında bulundurulabilecek bazı yiyecek ve içeceklerden bahsedelim;

- Kuru erik, hurma, kuru kayısı, dut kurusu, kuru incir
- Çiğ badem, çiğ fındık, kaju, ceviz
- Grissini, meyveli, yulafli, kuru meyveli temiz içerikli atıştırmalıklar
- Hurma veya diğer kuru meyveleri içeren ambalajlı gıdalar
- Rezene, ısırgan, kimyon içeren anne sütü artıran bitki çayı karışımları ya da bunlara ait tohumlar
- Hurma ya da malt içeren süt artırıcı şeker ilavesiz içecekler

### Doğum sonrası kaçınılması gereken yiyecek ve içecekler

- Şeker ve yağdan zengin, koruyucu, katkı maddesi içeren tüm hazır ve ev yapımı yiyecekler
- Sucuk, salam, sosis gibi işlem görmüş etler
- Gazlı içecekler, koyu demli çaylar, yüksek kafein içeren tüm kahve ve kakaolu içecekler, hazır meyve suları



*Bu kitaba ulaşan ve gebeliği sürecinde bir rehber olarak yararlanan tüm gebelerin sağlıklı ve mutlu bir hamilelik geçirmesini, bebeklerini sağlıklı dünyaya getirmelerini diliyoruz.*

*Sevgilerle,*