

Yemeklerinizi pişirirken size dokunmayan yağları tercih ediniz. En fazla 2 yemek kaşığı yağ bir orta boy tencere için yeterlidir.

Haşlama ya da ızgara en sağlıklı pişirme şeklidir. Gıdalarda kanser yapıcı etkiye neden olan mangal, kızartma gibi pişirme şekillerinden uzak durunuz.

Çiğ süt ve bundan yapılan peynir ve yoğurtlar zararlı mikroplar içerebileceğinden pastörize süt kullanmaya özen gösteriniz.

Yemekten hemen sonra çay tüketimi demir eksikliğine neden olur. Bu nedenle çay en az iki saat sonra içilmelidir. Kahve ve çayı günlük iki fincandan fazla tüketmeyiniz.

Katkı maddeleri içeren içecekler (gazoz vb.) ve gıdalardan (bisküvi, hazır çorba ve konserve vb.) uzak durunuz.

Gebelik süresince toplam 9-12 kg almanız beklenir. Aylık olarak yaklaşık 1-1,5 kg almanız normaldir.



Gebelikte Beslenme

Gebelikte bir günde en az yenmesi gereken gıdalar; Her gün en az 10 bardak su, 2 bardak süt ya da 2 kase yoğurt tüketiniz.

Günde en az 1 yumurta, 2 porsiyon et ya da kuru baklagiller (fasulye, mercimek, nohut) günlük minimum protein ihtiyacını karşılar.

Her öğünde en az bir porsiyon salata ve bir kase yoğurt yemeğin yanı sıra alınmalıdır.

Günde en fazla 3 ince dilim ekmeğin (mümkünse tam buğday) yanı sıra en fazla 1 porsiyon makarna ya da pilav ya da 1 dilim ekmek yerine geçen çorba tüketebilirsiniz.

Her gün en az 1 porsiyon meyve ve 2 porsiyon sebze tüketilmelidir.

Günde 1 avuç kuru yemiş (ceviz, fındık, badem, kuru incir, kuru üzüm, kuru kayısı) gereken mineralleri almanıza yardımcı olur.

Gebelikte beslenmenin önemi

Sağlıklı bir gebelik geçirmeniz, normal doğum yapabilmeniz ve doğum sonrası lohusalık döneminde sağlıklı olup bebeğinizi anne sütü ile besleyebilmeniz için yeterli ve dengeli beslenmeniz çok önemlidir.

Sizin ve bebeğinizin sağlıklı olması için gebelikte yeterli ve dengeli beslenin. Bu dönemdeki beslenmeniz, hem sizin hem de doğacak bebeğinizin sağlığını büyük ölçüde etkiler.

Gebelikte beslenme ile ilgili tutum ve davranış

Günlük düzenli olarak en az üç öğün yemek yemeye dikkat ediniz. Uzun süreli açlık bebeğinizi ve sizi olumsuz etkiler. Aynı şekilde gereğinden

fazla yemek de hem sizin hem de bebeğinizin sağlığını bozar.

Doktorunuzun ya da ebenizin gebelik ayına göre önermiş olduğu vitaminleri (folat, demir, B vitaminleri ya da multi vitaminleri) düzenli olarak alınız.

Yukarıda yazılı vitaminleri yoğurt ya da süt ile birlikte almayınız, emilimi tam olmaz.

Demir ve vitaminler ile bu gıdaların alınması arasında en az iki saat ara olmalıdır.

Yemeklerinizi hazırlamadan önce ellerinizi yıkayınız, saçlarınızın dökülmesini önlemek için başınıza eşarp ya da kep takınız.

Hazırlayacağınız gıdaların temiz olmasına dikkat ediniz; sebze ve meyveleri akan su altında bolca yıkayınız.

Grip gibi herhangi bir üst solunum yolu hastalığınız varsa yemeği başkası hazırlasın ya da ağzınızı burnunuzu kapatacak şekilde maske takınız.

Un, tuz ve şeker tüketiminizi en aza indiriniz.

Şişkinlik, kabızlık ya da ishal gibi rahatsızlıklara veya cilt döküntüsü, vücutla ödem gibi alerjik reaksiyonlara neden olan gıdalardan uzak durunuz.

