

DR. DİYETİSYEN MELTEM YAMAN ONMUŞ

ÇOCUĞUMUN BESLENME REHBERİ



DESTEK YAYINLARI: 1047

GÜNCEL: 87

Dr. Diyetisyen MELTEM YAMAN ONMUŞ / ÇOCUĞUMUN BESLENME REHBERİ

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül

Kapak Tasarım: Mert Yıldırım

Sayfa Düzeni: Mert Yıldırım

Yemek fotoğrafları: Onursal Topaloğlu

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Ocak 2019

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-540-3

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari

www.destekmedyagrubu.com



Deniz Ofset - Nazlı Koçak

Sertifika No. 40200

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul



ÇOCUĞUMUN BESLENME REHBERİ

 HAMİLE, EMZİREN ANNE,
0 - 12 YAŞ ÇOCUK İÇİN BESLENME ÖNERİLERİ
ÖRNEK MÖNÜLER 
 100 + TARİF

DR. DİYETİSYEN MELTEM YAMAN ONMUŞ







Benim biricik kızım ırmak'a...

En büyük destekçim Sunay'a...

Bana alan yaratan eşim Cihan'a...

İlham kaynağım olan Özen ve Melek'e...

İÇİNDEKİLER

KİTABA GİRİŞ - 10

MUCİZEVİ SÜRECİN BAŞLADIĞI AN - 12

İşlem Görmemiş Besinler-Öncelikli Tercih
Besin Çeşitliliği-Dengeli Beslenme İçin Şart
Yaşamın Temeli Su
Örnek Beslenme Programı
Vitamin ve Mineraller
Doğru Beslenme
Bulantı, Kusma, Mide Ekşimesi
Kabızlık ve Posa-Ayrılmaz İkili
Ödem-Gebelik İç İççe
Bu Besinlerden Kaçının



MUhteşem Besin Anne Sütü - 20

Emziren Annenin Beslenmesi
Anne Sütünü Artırmak İçin Gerekli Bilgiler
Örnek Beslenme Programı
Bu Besinlere Dikkat!
Doğum Sonrası Kilo Vermek İçin Tüyolar
Sütü Az Olan Anneler
Emzirme Hakkında
İşe Başlarken Emzirme Planı
Anne Sütü Sağımı
Sütünüz Yeterli mi?



BEBEK BESLENMESİNDE ÖNEMLİ BESİN ÖĞELERİ - 28

Karbonhidratlar Enerji Kaynağı
Proteinler Büyüme İçin Gerekli
Sağlıklı Yağları Seçin
Su-Sağlık İçin Gerekli Besin Öğesi
Vitamin ve Mineraller-Temel Bilgi
Tuz
Şeker
Probiyotik
Bebeğiniz İçin Önemli Besin Öğeleri

BEBEĞİNİZ İÇİN BESİN SEÇİMİ - 32

Organik Yiyecekler
İşlem Görmüş ve Katkı Maddeli Ürünler
Besinlerin Hangi Hali-Taze mi, Konserve mi, Dondurulmuş mu?
Mevsimlere Göre Besin Seçimi
Besin Çeşitliliği Önemli
Bebek ve Çocuklara Faydalı Besinler
Süper Gıdalar

EVDE DOĞAL VE SAĞLIKLI BEBEK YEMEKLERİ HAZIRLAMA - 42

Peki, Neden Ev Yemeği?
Bebeklere Hızlı Yemek Yapma Tavsiyeleri
Hangi Mutfak Araç Gereci Gerekli?
Hangi Pişirme Yöntemi En Sağlıklı?
Nasıl Saklayacağız? Çözdüreceğiz? Isıtacağız?

GÜVENLİ BESLENME - 48

Besin Alerjisi
Gaz Yapıcı Besinler
Boğulma Riskli Besinler
İlk Yıl Bu Besinleri Bebeğinize Vermeyin

BİR YOLCULUK: BEBEĞİNİZ EK GIDALARA BAŞLIYOR - 53

Ne Zaman Başlayalım?
Bebğinizin Hazır mı?
Nasıl Başlayalım?
Yeni Besinlerle Tanışma
Hangi Besinden Başlayalım, Nasıl İlerleyelim?
Bebek Yemeklerini Yapmak İçin
Mutfağınızda Bulundurmanız Gereken Besinler

İLK TATLAR: 6 AYLIK BEBEKLER - 61

Bebğinizin İlk Beslenme Deneyimleri
6 Aylık Bebeğinize Vermeniz Gereken Besinler
Nasıl Geçişler Yapalım?
İlk Başlayacağınız Sebze ve Meyveler
6. Ay Püf Noktaları
6 Aylık Bebeğinize Örnek Menü
Seyahatlerde Ne Yapalım?
6 Ay İçin Tarifler



ADIM ADIM YENİ LEZZETLER: 7-8 AYLIK BEBEKLER - 79

Her Dönem Yeni Bir Besin

Beslenme Şekli

7 Aylık Bebeğinize Vermeniz Gereken Besinler

7. Ay Püf Noktaları

8 Aylık Bebeğinize Vermeniz Gereken Besinler

8. Ay Püf Noktaları

Yeni Besinlere Geçiş

7 Aylık Bebeğinize Örnek Menü

8 Aylık Bebeğinize Örnek Menü

7 ve 8 Ay İçin Tarifler

PÜTÜRLÜ VE PARÇALI GIDALAR: 9-12 AYLIK BEBEKLER - 109

Yeni Beceriler

9-12 Ay Beslenme Şekli

Parmak Besinler

9-12 Ay Püf Noktaları

9-12 Aylık Bebeğinize Örnek Menü

9-12 Ay İçin Tarifler

ÇOCUK YEMEKLERİNE ADIM: 12-18 AY - 137

Tüm Besinler ve Aile Sofrası

12-18 Ay Beslenme Şekli

Çocuğunuz Günlük Protein İhtiyacını Karşılıyor mu?

12 Aylık Çocuğunuza Vermeniz Gereken Besinler

12-18 Ay Püf Noktaları

Süt ve Süt Ürünleri

12-18 Aylık Çocuğunuza Örnek Menü

12-18 Ay İçin Tarifler

BESLEYİCİ VE EĞLENCELİ TABAKLAR: 18 AY-3 YAŞ - 163

Besleyicilik Çocuğunuzun Büyümesi İçin Gerekli

Çocuğunuz Yemek Seçmeye ve Yememeye Başladıysa

Yeme Zamanı Stratejileri

Bilinçli Beslenme

Kahvaltı

Öğle Yemeği

Ara Öğün-Atıştırmalıklar



Akşam Yemeği

İçecekler

18 Ay-3 Yaş Çocukların Günlük Tüketmesi Gereken Porsiyonlar

18 Ay-3 Yaş İçin Tarifler

SAĞLIKLI ALIŞKANLIKLAR: 3 YAŞ VE ÜZERİ - 191

Enerji ve Besin Öğesi İhtiyacı

Sağlıklı Alışkanlıklar Kazandırmanın Tam Vakti

3-6 Yaş Günlük Alınması Gereken Porsiyonlar

3-6 Yaş Çocuğunuza Örnek Mönü

6-12 Yaş (Okul Çağı) Dönemi Günlük Alınması Gereken Porsiyonlar

Çocuğunuz Şişmanlıyor mu?

Çocuğunuz Aşırı Kilo Almaya Başlamışsa Nelere Dikkat Etmeniz Gerekir?

Şekere Bakış!

Şeker Nereden Geliyor?

Sağlıklı Atıştırmalıklar

TARİF LİSTESİ - 224



KİTABA GİRİŞ

Her kadın için hamilelik eşsiz, heyecan verici ve mucizevi bir süreçtir. Ve aklınızda birçok sorunun dolaştığı bir yolculuk... “Şimdi ben hamilelik sürecim boyunca nasıl beslenmeliyim?” “Acaba hangi besinleri yemem lazım, hangilerini yemeyeceğim?” “Hangi aylar beslenmem daha önemli?” “Kaç kilo alacağım?” “Bebeğimi emzirebilecek miyim?” “Anne sütünü artıran besinler hangileridir?” “Peki bebeğim doğduktan sonra, onu adım adım nasıl beslemem gerekiyor?” gibi pek çok soru...

Kitabımda bu harika yolculuğunuzda aklınızdaki pek çok soruya yanıt bulacaksınız. Minik afacanı ilk öğrendiğiniz andan itibaren hem sizin hem de bebeğinizin beslenmesi konusunda bilgilerimle size eşlik edeceğim. Amacım sağlıklı bir bebek yetiştirmeniz için, bebeğinize adım adım vereceğiniz besinler, dikkat etmeniz gereken kurallar ve yemek tarifleri konusunda rehberlik etmektir. Benim için inanılmaz keyifli olan bu sürecin, sizler için de öyle olacağı kanaatindeyim.

Hem anne hem de beslenme uzmanı olarak bebeğim için en önemseydiğim şey, doğal ve sağlıklı besinlerden oluşan bir beslenme şeklidir. İşlem görmemiş besinlerden oluşan beslenme şekli, en katkısız olanı, organik ve doğal olanı.

Bu beslenme şekli ile bebeğinizi en sağlıklı şekilde besleyebilirsiniz. Kitabımda hem üniversitede ders verdiğim dönemdeki bilgilerimi, hem danışanlarımdan edindiğim tecrübelerimi, hem de bir anne olarak kızıma pişirdiğim tarifleri bulacaksınız.

Bu tarif ve bilgiler, çocuğunuzun sağlıklı bir şekilde büyüme ve gelişmesi için size rehberlik edecektir. Siz de benim gibi bebeğiniz için doğal ve dengeli beslenme şeklini benimseyerek bebeğinize en güzel yatırımı yapabilir ve sağlıklı bir şekilde beslenme alışkanlıklarını oluşturabilirsiniz.

Bebeğinizin ve çocuğunuzun zihinsel ve fiziksel gelişimi için gerekli olan enerji, protein, vitamin ve mineralleri yeterli alması için karbonhidrat, protein ve yağlardan

oluşan dengeli bir beslenme şeklinin olması gerekir. Bu süreçte her dönem bebeğinizin ve çocuğunuzun ihtiyacı farklı olduğundan gereksinimlerini en iyi şekilde karşılamak gerekir. Siz de bebeğiniz ve çocuğunuza en sağlıklı, en besleyici, en lezzetli yemekleri sunmayı bu kitapla öğreneceksiniz. Çoğu anne babaya hazır paket veya kavanozda mama almak kolay gelse de siz bu kitapta pratik, uygulaması oldukça kolay, sağlıklı tarifler bulacaksınız.

Tariflerim rafine şeker, yapay tatlandırıcı ve koruyucu içermemektedir. Bebek yemeklerine bakış açım, işlenmemiş, doğal olan her gıda serbesttir. Bu nedenle tüm tariflerim doğal ve işlenmemiş ürünlerden oluşmaktadır. Kitabı okuyunca, tariflerimde sağlıklı yağların öneminden dolayı zeytinyağı, tereyağı gibi yağları yeterince kullandığımı göreceksiniz. Düşük yağlı bir besin bulamayacaksınız. Hangi yemekler en besleyici, hangi sebze, meyve ve proteinli besin kombinasyonları tercih edilmeli, pişirme metotları ve çocuğunuzun besin seçimlerini nasıl yönlendireceğiniz konusunda bilgi sahibi olacaksınız.

Sağlıklı bebek ve çocuk demek, sağlıklı nesiller demektir. Sağlıklı bir yetişkinlik dönemi için, çocuğunuzun sağlıklı beslenmesi atılacak en önemli adımdır.

Çünkü, oluşturduğunuz sağlıklı beslenme şekli, yetişkinlikteki beslenme alışkanlıklarını oluşturacak ve bu da pek çok hastalığın önlenmesinde çok büyük adım olacaktır. Tüm bebeklerin sağlıklı bir geleceğe sahip olması için haydi siz de bebeğinizi anne karnından itibaren sağlıklı besleyin.



MUCİZEVİ SÜRECİN BAŞLADIĞI AN

Tebrikler! Bebek bekliyorsunuz.

Mucizevi süreç başladığında dikkat etmeniz gereken en önemli şey beslenmenizdir.

Bebeğinizin beslenmesi anne karnında başladığından, bebeğinizin beyin ve beden gelişimine olumlu etki göstermek için sağlıklı ve dengeli beslenme tarzını benimsemeniz gerekir. Bu nedenle sağlıksız bir beslenme tarzınız varsa ilk etapta bunu düzeltmekle başlayın. Sağlıklı beslendiğinizi düşünüyorsanız, o zaman da gebeliğe uygun bir beslenme düzenine geçin.

Hem kendiniz hem de bebeğiniz için sağlıklı beslenin.

Hamilelik sürecinde yeterli enerji, protein, vitamin ve mineralleri almanız, hem sizin hem de bebeğiniz için önemlidir. Bu eşsiz süreçten keyif almak, halsizlikleri azaltmak, daha iyi hissetmek için ne yediğiniz önemlidir.

İŞLEM GÖRMEMİŞ BESİNLER- ÖNCELİKLİ TERCİH

Bebeğinizle yediklerinizi paylaştığınız için, hamileliğiniz boyunca yediğiniz besinlerin sağlıklı ve doğal olmasına dikkat edin. Bu süreçte, işlem görmemiş besinlerden oluşan bir beslenme şekliniz olsun. Yani, doğal, işlem görmemiş, katkı maddesi içermeyen veya en az içeren besinler sizin için en iyi tercihler olacaktır. İşlenmemiş tam tahıllardan yapılmış ekmek ve tahıllar, taze ve mevsiminde sebze ve meyveler, kuru baklagiller, organik yumurta, tavuk, et, balık, süt ve süt ürünleri, çiğ badem, çiğ ceviz, çiğ fındık gibi yağlı

tohumlardan oluşan bilinçli bir beslenme şekliniz olsun.

BESİN ÇEŞİTLİLİĞİ- DENGELİ BESLENME İÇİN ŞART

Hamileliğiniz boyunca tüm besin gruplarından yeterli ve dengeli düzeyde almanız, artan besin ögesi gereksinimini sağlamak için en iyi yoldur.

Çeşitli besinleri tüketmeye çalışın.

Hamileliğiniz boyunca besin seçiminizde çeşitliliğe özen gösterin. Bu şekilde pek çok vitamin ve mineral ihtiyacınızı karşılayabilirsiniz. Bir besini tüketmiyorsanız aynı gruptan alternatif başka bir besini seçmeye çalışın.

Süt ve süt ürünleri (süt, yoğurt, ayran, kefir) protein ve kalsiyumdan zengin besinlerdir.

Süt, yoğurt, ayran, peynir, kefir kapsayan bu gruptan günlük 2-3 porsiyon tüketilmelidir. 2 su bardağı süt, yoğurt, kefir, 2 dilim peynirle bu ihtiyacı karşılayabilirsiniz.

Et, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller, yağlı tohumlar protein ve demir kaynağıdır. Bebeğinizin vücut hücreleri için protein, hücrelerine oksijen taşınmasında görevli olan hemoglobin için de demir gerekli olduğundan yeterli ve dengeli beslenme ile hamileliğiniz boyunca protein ve demir ihtiyacını karşılamanız çok önemlidir. Bu nedenle bu grup besinlerden günde 3-4 porsiyon alınmalıdır. 1 yumurta, 3-4 köfte kadar et/tavuk/balık, 1-2 porsiyon kuru baklagiller yemeği tüketebilirsiniz. Haftada 2 kez balık tercihiniz olsun. Yüksek oranda cıva içeren dip balıkları bebeğinizin gelişimini olumsuz etkileyeceğinden balık tercihinize dikkat etmelisiniz.

İşlenmemiş tahıl ve tahıllardan yapılan yiyecekleri tüketin.

Esmer pirinç, işlenmemiş tahıllardan yapılan ekmek, makarna, enerji, lif, mineral ve vitamin kaynağıdır. Ekmeği öğünlerde 1-2 dilim, esmer pirinçten yapılmış pilav veya işlenmemiş tahıllardan yapılmış makarnayı ise günde 2-3 porsiyon olarak tüketebilirsiniz.

Sebze ve meyvelerden zengin bir diyet seçin.

Bebeğinizin büyüme ve gelişmesi için gerekli olan vitamin ve minerallerden zengin sebze ve meyve grubundan hamileliğiniz boyunca günde 5-7 porsiyon almalısınız. Günlük 2-3 porsiyon sebze, 2-3 porsiyon meyve şeklinde tüketebilirsiniz.

Sağlıklı yağlar tercihiniz olsun.

Omega-3 yağ asitleri, bebeğinizin sinir sisteminin gelişiminde önemli role sahiptir. Bu

sebeple hamileliğiniz sürecinde balık, ceviz, ketentohumu veya ketentohumu yağı, kanola yağı, semizotu tercihlerinizden olmalıdır. Omega-9'dan zengin olan zeytinyağı ise yemeklerde kullanılmalıdır. 2-3 yemek kaşığı yağ, günlük tüketilmesi gereken yağ miktarıdır.



YAŞAMIN TEMELİ SU

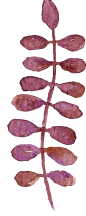
Gebelik boyunca bol miktarda su ve sıvı alımı, hem sizin hem de bebeğiniz için oldukça önemlidir. Su, besinlerin sindirimini, hücrelere taşınmasını ve oluşan zararlı atıkların da hücrelerden uzaklaştırılmasını sağlar. Besin öğelerini bebeğinize plasenta yoluyla ulaştırır. Bebeğiniz su içinde yaşadığından bol su tüketimi bebeğin amnion sıvısı için de oldukça önemlidir. Ayrıca yeterli su, gebelerin sıklıkla yaşadığı kabızlık sıkıntısını önler. Hamileliğiniz süresince günlük 10-12 bardak su tüketmeyi ihmal etmeyin.

ÖRNEK BESLENME PROGRAMI

Kahvaltı

- 1 su bardağı süt
- 1 haşlanmış yumurta
- 2 dilim peynir
- 1-2 dilim ekmek

Mevsiminde domates, salatalık, biber, yeşillik

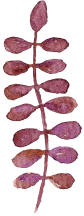


Ara Öğün

- 1 porsiyon meyve
- 2 adet tam ceviz

Öğle Yemeği

- 3-4 köfte büyüklüğü et, tavuk, balık
- 1-2 porsiyon sebze yemeği
- 1 kâse yoğurt
- Bol ve mevsiminde salata
- 1-2 dilim ekmek



Ara Öğün

- 1 porsiyon meyve
- 10 fındık

Akşam Yemeği

- 1-2 porsiyon etli kuru baklagiller yemeği
- 1 porsiyon esmer pirinç veya işlenmemiş tahıllardan yapılmış makarna
- 1 kâse cacık
- Bol ve mevsiminde salata
- 1-2 dilim ekmek



Ara Öğün

- 1 porsiyon meyve
- 5-6 badem

VİTAMİN VE MİNERALLER

Bebeğinizin sağlıklı bir şekilde büyümesi ve gelişmesi için vitamin ve minerallere gereksinimi vardır. Gebelikte besin ögesi ihtiyacı artmıştır. Diyetiniz bütünü ile besin ögesi açısından yetersizse, bebeğinizin gelişimi bozulabilir. Bu nedenle, gerekli vitamin ve mineralleri sağlamak amacıyla beslenmenizde doğru besinleri seçmeniz önemlidir.

Folik asit

Bebeğinizin sinir sisteminin gelişimi için gebelik öncesinden başlayarak gebelik boyunca folik asit alınmalıdır. Koyu yeşil yapraklı sebzeler, brokoli, karnabahar, et, yumurta, süt, karaciğer, kuru baklagiller ve kayısı folik asit açısından zengin besinlerdir.

Demir

Demir hem anne olarak size, hem de gelişen bebeğinize gerekli bir mineraldir. Bebeğinize plasenta aracılığıyla oksijen taşınmasında görev yapan hemoglobin için demire gereksinim olduğundan hamileliğinizde kanınızda demir yeterli bulunmalıdır. Bebeğiniz sizden demir ihtiyacını alacağı için demir sizin hem hamileliğiniz boyunca halsizlik, bitkinlik, uykuya fazla eğilim yaşamamanız için, hem de doğum sonrası bebeğinize iyi bakabilmeniz ve bu süreçte sıkıntı yaşamamanız için önemlidir. Demirin zengin kaynakları olan yumurta, et, kümes hayvanları, balık, kuru baklagiller, kuru üzüm, koyu yeşil yapraklı sebzeler beslenmenizde dengeli şekilde bulunmalıdır.

Kalsiyum

Kalsiyum da aynı demir gibi hem sizin hem de bebeğiniz için gereklidir. Bebeğinizin kemik gelişimi için kalsiyum beslenmenizde yeterli şekilde olmalıdır. Eğer ki siz kalsiyumu yetersiz alıyorsanız, bebeğiniz

kalsiyumu sizin kemiklerinizden çekeceğinden, sizin kalsiyum düzeyiniz düşer. Bu sebeple sizin sağlığınıza için de kalsiyum önemlidir. Gebelik boyunca yeterli kalsiyum tüketimi, daha sonraki dönemlerde sizi osteoporoz riskinden de korur. Süt, yoğurt, peynir, ayran, cacık, fındık, pekmez, koyu yeşil yapraklı sebzeler ve kuru baklagiller kalsiyumdan zengin besinlerdir.

Probiyotikler

Bağırsak florası ve bağışıklık sistemi için gerekli olan probiyotikler hamilelik süresince hem sizi, hem de bebeğinizi korumak için önemli ve yararlı bakterilerdir. Hamileliğinizde probiyotik alımı için kefir tüketebilir, yoğurdunuzu evde kendiniz mayalayabilirsiniz.

DOĞRU BESLENME

Öğün atlama: Oldukça kötü bir tercih!

Hamileliğinizde öğünleriniz sık sık ve az az olmalıdır. Uzun süre aç kalmanız kan şekeriniz açısından uygun bir tercih değildir. Ara öğünlerde meyve, çiğ olarak badem, ceviz, fındık, ayran, süt, kefir, grisini, kuru meyve, yoğurt gibi sağlıklı besinler tüketebilirsiniz.

Kahvaltı: Güne enerji dolu bir başlangıç.

Protein, karbonhidrat ve sağlıklı yağları dengeli bir şekilde içeren yumurta, süt, peynir, işlenmemiş tahıllardan yapılmış ekmek, mevsiminde sebzeden oluşan bir kahvaltı yapmalısınız. Kahvaltıda poğaça, açma gibi yağlı yiyecekler uygun tercihler değildir.

Porsiyonlar ihtiyaç kadar olmalı!

Hamileliğinizde beslenmeniz, bebeğinizin yeterli şekilde faydalanacağı biçimde olmalıdır. Porsiyonlarınızın ihtiyaçtan fazla olması sizin

fazla kilo almanıza, tüm vücut bölgelerinde olmak üzere, özellikle de karın bölgenizde yağ toplanmasına neden olur. Gebelikte önemli olan sizin kilo almanız değil, bebeğinizin sağlıklı şekilde gelişmesidir. Ayrıca alınan fazla kilo, hipertansiyon, gebelik şekeri ve doğum zorluklarına neden olabilir. Bu sebeple gebelikte porsiyon kontrolünü sağlayarak gereksiz kalori alımınızı önlemelisiniz. Bu süreçte yüksek yağlı ve şekerli besinleri de tüketmemeye özen gösterin.

Gebelik: İki kişilik yemek alayım.

Sizin ve bebeğinizin hamileliğiniz boyunca artan enerji gereksinimini karşılamak için fazladan 300 kaloriye ihtiyacınız vardır. Gerçekten fazla bir kalori değildir. Sizin dikkat etmeniz gereken, bu ekstra kaloriyi protein, demir, kalsiyum gibi besin öğelerini içeren gıdalardan karşılamaktır. Doğru besin seçimlerinizle gebelikte artan besin ögesi ihtiyacını karşılayabilirsiniz.

Belirli kilo alımı şart.

Hamileliğiniz diyet yapmak için uygun bir zaman değildir. Belirli miktarda kilo almanız gereklidir. Gebeliğe normal kiloda başladıysanız, ilk 3 ayda 0,5-1 kg, sonraki aylarda ayda 1,5-2 kg alarak hamileliğinizi 10-12 kg alarak tamamlayabilirsiniz.



Çok hızlı kilo alıyorsanız.

Gebelik boyunca kilo alımının miktarı kadar hızı da önemlidir. Kilo alımınız çok hızlı ise, siz ve bebeğinizde herhangi bir besin ögesi yetersizliği olmadan bazı önerilere uyararak kalori alımınızı azaltabilirsiniz:

- Kızartma, kavurma gibi besinler yerine haşlanmış, fırında ve ızgara besinler tercih edin.
- Bisküvi, kraker, kek, pasta ve tatlılar gibi kalorisi yüksek besinlerden uzak durun.
- Gebeliğinizle ilgili herhangi bir problem yoksa fiziksel aktivitenizi artırın. Yürüyüş yapabilirsiniz.
- Ekmek, pilav, makarna, börek gibi karbonhidrat grubu besinlerin tüketimini sınırlandırın.

BULANTI, KUSMA, MİDE EKŞİMESİ

Bulantı ve kusma-İçinizden geldiği gibi yiyin.
Özellikle gebeliğin ilk üç ayında yaşanan bulantı ve kusmalar, gebeliğinizin en zor zamanlarıdır. Siz de bu dönemde bulantı ve kusma yaşıyorsanız beslenmenizde kuru ve yağsız besinleri tercih etmeye çalışın. Leblebi, nohut, kraker, haşlanmış patates, ayran size bu dönemde iyi gelecektir. Sabah uyandığınızda bulantı yaşıyorsanız, güne grisini, peynir gibi kuru besinlerle başlayın. Zencefil ve limondan yapılmış çay midenize iyi gelir. Uzun süre aç kalmak bulantıları artıracığından küçük ara öğünler yapın. Yağlı ve kızartılmış besin tüketmeyin. Size rahatsızlık verecek olan yemek kokuları veya parfümlerden uzak kalmaya çalışın. Eğer ki, şiddetli kusmalar yaşıyorsanız, kaybedilen sıvının karşılanması gerektiğinden su içiminize dikkat edin.

Mide ekşimesi

Gebelikte hem vücuttaki hormonal değişiklikler hem de bebeğin büyüüp sindirim organları üzerine baskıda bulunması mide ekşimesine neden olabilir. Mide ekşimesinden kaynaklanan sorunları azaltmak için aşağıdaki önerileri uygulayın:

- Yağlı ve baharatlı besinlerden uzak durun.
- Kafeinli ve asitli içecekleri tüketmeyin.
- Az ve sık yemek yiyin.
- Antiasit kullanımıyla ilgili doktorunuza danışın.
- Karnı çok sıkı kıyafetler giymeyin.
- Yüksek yastıkta yatın.

KABIZLIK VE POSA-AYRILMAZ İKİLİ

Gebelikte yaşanan en büyük problemlerden biri kabızlıktır. Gebelikte oluşan hormonal değişiklikler, genişleyen uterusunuza uyum sağlamak için kaslarınızı gevşetir. Bu gevşeme, bağırsak hareketlerinin yavaşlamasına neden olarak, kabızlık oluşturur. Su içimi ve lifli (posalı) besin alımınızın yeterli olmasını sağlayarak ve yürüyüş yaparak kabızlık sorunuyla başa çıkabilirsiniz.

POSA-VÜCUDUN SÜPÜRGESİ

Posa, vücudun sindiremediği karbonhidratlardır. Atık maddelerin bağırsak içerisinde hareketlerini sağlayarak vücuttan atılmasını sağladıklarından adeta doğanın süpürgeleridir.

Bütün posalar benzer değildir.

Çözünen ve çözünmeyen diye iki türde olan posalar vücutta farklı işleve sahiptir.