



Hamilelikte bayanları en çok düşündüren konulardan biri nasıl beslenmeleri gerektiğidir. Fazla yiyerek bebeğin daha sağlıklı olacağı düşüncesiyle hamilelik süreci bayanlar için istediğini istediğin kadar ye dönemi gibi algılanır. Gebelikte doğru beslenme şeklini sizler için merak ettik ve Özel Avrasya Medi-Tech Hastanesi “Kadın Hastalıkları ve Doğum” Op. Dr. Süheyla Çetintaş ile gebelikte beslenme ile ilgili bilgiler aldık.

**Halk arasında “iki can besliyorsun iki kişilik beslenmelisin” sözyle giriş yapalım. Bu söz ne kadar doğru**

Bu fikir tabii ki doğru değil. Az yemek anne ve bebek açısından ne kadar zararlı ise fazla beslenmekte aynı şekilde zararlıdır. Gebelikte dengeli bir beslenme alışkanlığı edindiğimizde, sıvıyı bol kullandığımızda normal sınırlar içinde kilo aldığımızda sağlıklı bir gebelik dönemi geçirebiliriz. Gebelik sırasında gereksinim duyulan kalori miktarı artmaktadır. Ancak bu hiçbir zaman aşırı yememizi gerektirecek kadar değildir. Ne yazık ki alınan fazla kilolar doğum sonrası size bebeğinizin bir armağanı olarak kalacaktır.

### **Hamilelikte nasıl beslenmeliyiz?**

Gebelikte Önerdiğimiz Beslenme şekli temel besin maddelerinden yeterli ve düzenli almaktır. 3 öğün yerine öğünlerimizi bölüp sık sık azar azar yemeliyiz. Bebeğin beyin, kas ve diş gelişimi için çok önemli olan, et, balık, yumurta, süt ürünlerini bolca tüketmeliyiz. Gebelikte sık görülen C vitamini ihtiyacımızı gidermek ve kabızlığı önlemek içinde taze meyve ve sebze bol bol yemeliyiz.

### **Hamilelikte folik asit ihtiyacı ne kadardır?**

Gebeliğin ilk üç ayında folik asit vitamini alımı çok önemlidir. Folik asit bebeğin merkezi sinir sisteminin gelişimi için çok önemlidir. Vücutta depolanmadığı için her gün alınmalıdır. Yeşil Taze sebzelerde ıspanak, fındık, kepek ekmeğinde bol bulunmaktadır.

### **Hamilelikte ne tür gıdalardan kaçınmalıyım?**

Suni tatlandırıcılar, alkol kesinlikle kullanılmamalıdır. Sigarayı azaltmak hatta sigaradan uzak durmak gerekir. Fazla tuzlu, hamur işi yenmemelidir. Çay içebilir ancak, 10 fincandan fazla çay içilmemelidir.

### **Hamilelikte oruç tutmak bebeğe zarar verir mi?**

Gebelik oruç tutmaya engel olmamakla birlikte anne adaylarının oruç tutarken bazı hususlara dikkat etmesi gerekmektedir. Oruç tutan gebelerde kan şekerinde düşme, halsizlik, sinirlilik, baş dönmesi, baş ağrısı gibi sorunlar olabilir. Ancak tansiyon, şeker, karaciğer hastalığı, böbrek hastalığı, mide ülseri gibi sağlık sorunları olduğu zaman bunlar riskli hale gelebilir. O zaman oruç tutmamalıdır. Oruç tutan gebenin sahura mutlaka kalkması, dengeli şekilde gıda ve bol sıvı alması gerekir.

## **Diyabetli hamilelerde beslenme formülleri neler olmalı?**

Diyabetli gebelerde beslenmenin ana kuralı ara öğünleri ihmal etmemektir. Temel prensip aç kalmamaktır. Diyetisyen ve doktor eşliğinde takip edilmelidir.