

## GEBELİK DÖNEMİ BESLENMESİ

### Sevgili anne adayı

Çocuğunuz anne karnından itibaren büyümeye başlar. Çocuğunuzun büyümesi, bedensel ve zihinsel yönden gelişimi için, gebelik döneminde yeterli ve dengeli beslenmeniz çok önemlidir. Gebelik döneminde yeterli ve dengeli beslenilmediğinde ölü doğum, erken doğum, düşük, düşük kilolu bebek, bedensel ve zihinsel özürlü çocuk doğumu: annede kansızlık, kemiklerde zayıflık vb. görülebilir.

### Gebelik döneminde beslenmeniz konusunda dikkat etmeniz gereken noktalar :

- ❖ Doğal taze ve bol çeşitli besinler alın
- ❖ Öğün sayısını artırın, ancak öğündeki miktarı azaltın
- ❖ Bol su için
- ❖ Pastörize edilmiş süt, mümkün değilse iyi kaynatılmış süt için
- ❖ Lifli yiyecekler tüketin (Örneğin: bulgur, kurubaklagiller, mevsim meyveleri, tam buğday unlu ekmek gibi )
- ❖ İyotlu tuz kullanın
- ❖ Taze mevsim meyve ve sebzeleri tüketin
- ❖ D vitamini açısından güneş ışığından yararlanın

### Gebelik döneminde kullanılmaması gerekenler:

- ❖ Sigara
- ❖ Tüm alkollü içecekler
- ❖ Kafein içeren besinler ( çay, kahve, kola)
- ❖ İçinde boya maddesi bulunan yiyecekler ve içecekler
- ❖ Hazır yiyecekler ( hazır meyve suları, hazır çorbalar vb)
- ❖ Tüm karbonatlı içecekler (gazoz, kola vb.)

### Gebelik döneminde yeterli ve dengeli beslenebilmeniz için bir günde almanız gereken yiyecekler miktarı :

#### 1.Grup: Süt grubu

3 su bardağı süt veya yoğurt (toplam 500 ml)  
2-3 kibrit kutusu kadar peynir (pastörize süttten veya kaynatılmış süttten yapılan peyniri tercih ediniz.)

#### 2.Grup: Et grubu

2-4 köfte kadar et (balık, tavuk veya kırmızı et ) veya

1 yumurta ve 4 ekmek kaşığı kurubaklagil yemeği ( kuru fasulye, nohut vs.)

#### 3.Grup: Sebze-meyve grubu

3-4 porsiyon meyve

1-2 porsiyon çiğ veya pişmiş sebze

#### 4. Grup: Tahıllar:

4-6 yemek kaşığı makarna veya bulgur pilavı veya

1-2 kase çorba ile 2-4 orta dilim ekmek

#### 5.Grup : Yağ-Şeker grubu

4 ekmek kaşığı yağ (yemekleri içindeki miktardır.)

10-15 adet fındık- fıstık veya 2-3 adet ceviz

#### Porsiyon miktarı :

- ❖ **1 porsiyon meyve** 1 orta boy elma/ 1 orta boy portakal / 1 küçük salkım üzüm/ 10-15 tane kiraz/ 10-15 tane çilek/ ince bir dilim karpuz veya kavun/ 2 orta boy incir miktarında denk gelmektedir.
- ❖ **1 porsiyon sebze:** 4-5 yemek kaşığı kadardır.
- ❖ **1 su bardağı süt:** 200ml süte denk gelmektedir.

**Sizi**

**Gebelik döneminde  
Sağlık kontrolleriniz için  
Her ay düzenli olarak  
Aile Sağlığı merkezimize  
bekliyor,  
sorunsuz bir gebelik dönemi  
geçirmenizi diliyoruz.**

**GÜRPINAR 1 NOLU AİLE SAĞLIĞI MERKEZİ**

**GEBELİK DÖNEMİ**

**BESLENMESİ**

