

## GEBELİKTE BİR GÜNDE EN AZ YENMESİ GEREKEN GIDALAR

- 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 ihtiyacınızı 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 ekmeğin yerine geçen çorba tüketebilirsiniz.
- Her gün en az 1 porsiyon meyve ve 2 porsiyon sebze tüketilmelidir.
- Günde 1 avuç kuruyemiş (ceviz, fındık, badem, kuru incir, kuru üzüm, kuru kayısı) gereken mineralleri almanıza yardımcı olur.

Gebelik süresince  
Doğum Öncesi Bakım Hizmetleri;

- Aile Sağlığı merkezlerinde ve
- Hastanelerde  
verilmektedir.

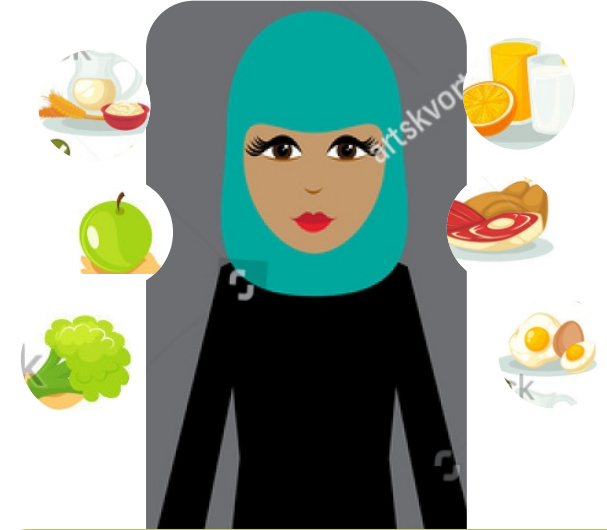
Sizin ve  
bebeğinizin  
sağlıklı olması  
için gebelikte  
yeterli ve  
dengeli  
beslenin.

Birinci basamak sağlık  
Kuruluşlarından ÜCRETSİZ  
DEMİR ve D VİTAMİNİ TAKVİYESİ  
alabilirsiniz.

Her gün en az 10 bardak su,  
2 bardak süt ya da 2 kase yoğurt  
tüketiniz.



T.C. Sağlık Bakanlığı  
Türkiye Halk Sağlığı  
Kurumu



GEBELİKTE  
BESLENME



## GEBELİKTE BESLENME İLE İLGİLİ TUTUM VE DAVRANIŞ

- 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 ve burnunuzu kapatacak şekilde maske takınız.
- Un, tuz ve şeker tüketiminizi en aza indiriniz.
- Şişkinlik, kabızlık ya da ishal gibi rahatsızlıklara veya cilt döküntüsü, vücutta ödem gibi alerjik reaksiyonlara neden olan gıdalardan uzak durunuz.
- 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 kızartma ve mangal 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 2 fincandan daha 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. Ay başına yaklaşık 1-1.5 kg almanız normaldir.
- Alkol, sigara gibi bağımlılık yapan maddelerden uzak durunuz.

## GEBELİKTE BESLENMENİN ÖNEMİ

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.