

anne ve babalar için bilgiler

sağlıklı hamilelik 18

Yalnızca genler etkili değildir. Tam aksine: Hamilelik öncesi ve hamilelik sırasında ki etkiler ve emzirme süresi de ilerideki yaşlarda çocuğun sağlığı ve sağlık riskleri konusunda belirleyicidir. Annenin beslenmesi, çocuğun doğum kilosuna ve emzirme, şişmanlık ve fazla kilo alımında, diyabet ve alerjilerde önemli rol oynamaktadır.

İki kişilik beslenme – Kesinlikle HAYIR!

Çok sayıda araştırma hamilelikte çok fazla kilo alınmasının anne ve çocuk için kötü sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir. Bunlardan bazıları hamilelik döneminde yaşanan sıkıntılar, örn. hamilelik şekeri, çocuğun aşırı kilolu doğması ve çocukta ilerideki yaşlarda fazla kilo ve diyabet (şeker hastalığı) oluşma riski. Burada çocuğa "şekil verme"den bahsedilir. Hamilelikte iştahınız açılabilir. Fakat bu "iki kişilik" yenmesi gerektiği anlamına gelmez. Taze meyve, sebze, kepekli ürünler ve süt ürünleri, yağsız et ve düzenli balık tüketiminden oluşan dengeli bir beslenme şekli besin ihtiyacını karşılar.

Hamileliğin ilk üç ayında neredeyse hiç fazla enerjiye ihtiyaç duyulmaz. 3. aydan itibaren günlük enerji takviyesi sadece 200-300 kkal olmalıdır (belirtilen kalori değeri az yağlı ve reçelli küçük bir kepekli ekmek dilimine denk gelmektedir).

Fakat hamilelik ve emzirme döneminde yetersiz de beslenmemelidir. Aradabir fazla yemek yediğinizde kötü birşey yaptığınızı hissetmeyin.

Çocuğun ileri yaşlardaki hastalık riski açısından en önemli faktör annenin, hamilelikten önceki kilosuna bağlı olarak dengeli şekilde kilo almasıdır. Kronik hastalıklar da hamilelik dönemindeki kilo alımını etkileyebilir.

Bu durum özel olarak kadın ve doğum uzmanı veya ebe ile görüşülmelidir.



Hamilelik ve emzirme sürecinde diyet kesinlikle söz konusu olamaz!
Kilo verilmesi gerekiyorsa, kesinlikle hamilelikten önce verilmelidir!

Sağlıklı hamilelik

anne ve babalar için bilgiler

Sağlıklı hamilelik 18

Hamilelik ve emzirme dönemi öncesinde ve sırasında kritik olan besinler

Folik asit, bu dönemde çocuğun sağlıklı gelişimi ve büyümesi için vazgeçilmezdir. Daha hamilelikten önce ve hamileliğin ilk aylarında alınan folik asit omuriliğin ve sinir sisteminin yanlış gelişmesini önler. Uygun ilaçları reçetesiz olarak eczaneden alabilirsiniz. Dozaja dikkat edin; tavsiye edilen miktar 400 µg.

İyot, doğmamış bebeğin ruhsal ve bedensel gelişimi için son derece önemlidir. Fakat hamilelerin iyot ihtiyacı sadece çok az artmaktadır. Yine de hamileler ve emziren anneler yeterli miktarda iyot alımına dikkat etmelidir. İyotlu sofrata tuzu ve düzenli olarak taze tuzlu su balığının tüketilmesi tavsiye edilir. Doktorunuzla görüşerek iyot tabletleri de kullanabilirsiniz.

Yağlı tuzlu su balıkları ayrıca edinilen güncel beyin araştırmaları bilgilerine göre bebeğin merkezi sinir sistemi ve retina gelişiminde önemli bir rol oynayan uzun zincirli, **çoklu doymamış yağ asitleri** içermektedir. Beslenme uzmanları hamilelerin ve emziren annelerin haftada iki porsiyon yağlı tuzlu su balığı tüketmesini tavsiye etmektedir.

Demir, cenin gelişimi için gereklidir. Demir ihtiyacı hamilelikte iki katına çıkar. Özellikle hayvansal ürünler, insan vücudu tarafından kolayca emilebilen yüksek miktarda demir içermektedir. Bitkisel ürünlerden demir alımı C vitaminiyle (örn. turunçgiller) iyileştirilebilir. Gıdalardan yeterli miktarda demirin alınması zor olduğundan çoğu zaman vitamin takviyesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu konu ile ilgili en doğru muhataplar kadın ve doğum uzmanları ve ebelerdir.

Kalsiyum, yeni doğanın kemik oluşumu için en önemli mineraldir. Anne sütü oluşumu için de yeterli miktarda kalsiyuma ihtiyaç duyan anneye tavsiye: Yeterli miktarda süt ve süt ürünleri tüketin. Günlük ihtiyaç üç porsiyon süt ürünü (örn. 1 bardak süt, 1 kase yoğurt ve bir dilim peynir) ve kalsiyum açısından zengin olan maden suyu (bir litrede 150mg'dan fazla kalsiyum vardır) ile karşılanabilir.

Hamilelik ve emzirme döneminde yeterli miktarda sıvı tüketin. Fazla şeker tüketmemeye özen gösterin. Su ve şekersiz çay tavsiye edilmektedir. Buna karşın siyah çay ve kahve tüketimi sınırlandırılmalıdır. En fazla 2 fincan kahve veya 4 bardak siyah çay tüketilebilir.

Emzirmek "bağlar"

Emzirmek, hamilelik döneminde anne ile bebek arasında oluşan samimi bağı devam ettirmek için mükemmel bir fırsattır. Kurulan yakın temas ve birbirine uyum sağlanması bebeğe, tüm yaşamı için temel oluşturacak olan güven duygusunu verir.

Anneler elbette emzirmeden de çocuklarıyla samimi bir bağ kurabilirler fakat emzirmek bunu çok daha kolay hale getirmektedir.



**Hamilelik ve emzirme dönemi boyunca
alkollü içecek, nikotin ve (mümkünse) ilaç
kullanımından kaçının!**





Emzirme döneminde salgılanan çeşitli hormonlar (özellikle oksitosin) nedeniyle hamilelikten sonraki toparlanma dönemi kolaylaşır, hastalanma riski azalır ve ruhsal mutluluk desteklenir.

Emzirme ayrıca, biberon hazırlama ve temizleme zahmetinden ve bazı masraflardan kurtarır!

Çok sayıda araştırma ve Mainz-Bingen ilçesindeki ve Mainz şehrindeki ilkököl muayenesi verilerinin analizi, emzirmenin ilerleyen yaşlarda fazla kilo alımını önlediğini kanıtlamıştır. Emzirilen çocukların ileri çocukluk ve yetişkinlik dönemlerinde diyabet olma riski daha düşüktür. Bu bakımdan anne sütünün uygun bileşimi, yapay bebek mamasına göre daha avantajlıdır. Emzirilen her ay önemlidir.

Emzirme ve alerji riski

Emzirme, alerji oluşumuna karşı önleyici etkiye sahiptir. Yeni veriler bunu, ilk 4 ayda sadece emzirilen bebekler için kanıtlamıştır. Bu dönem dışında emzirmenin önleyici etkisine ilişkin veri bulunmamaktadır.

O nedenle alerji riski taşıyan çocuklar için şunlar geçerlidir: Sadece kısmen emzirilebiliyorsa veya hiç emzirilemiyorsa HA mama (hipoallerjenik mama) tavsiye edilmektedir. Emzirme sırasında annenin allerjenik gıdalardan (örn. et, yumurta, süt) tüketmekten kaçınması veya çocuğun yemeğine konulmaması tavsiye edilmemektedir. En erken 5. ayın başında veya en geç 7. ayın başında ek gıda verilmeye başlanmalıdır. Ayrıca emzirmeye devam edilmesi önerilmektedir.

Çalışan anneler de bebeklerini emzirebilir. Doktorunuzdan veya ebenizden iş hukuku düzenlemeleri, anne sütünün nasıl pompalanacağı ve muhafaza edileceği ve bunu nasıl organize etmeniz gerektiği konusunda bilgi alınız.

Ve bir şey daha...

Çeşitli gıda maddelerinin verilmesi çocuğun ileri dönemlerde de kendiliğinden yeni gıda maddelerini kabul etmesini kolaylaştıracaktır. En iyisi "Kendi pişirmek". Tat çeşitliliği daha fazladır ve çocuk daha küçük yaşlarda işlenmemiş gıdaların doğal tadına alışır. Tabi ne pişirdiğinize dikkat eder ve gereksiz miktarda hazır ürün kullanmaktan kaçınırsanız.



Emzirmek yeni bir hayat için harika bir başlangıçtır ve "annelik mutluluğunun" çok daha güzel ve yoğun olmasına yardımcı olur...

Sorularınız mı var?

Bebeğin 9. ayının sonuna veya emzirme döneminin sonuna kadar ebenizden hamilelik, emzirme dönemi ve beslenme konusunda bilgi alabilirsiniz.

Beslenme uzmanları da bu dönemde bilgi vermektedir. Telefonla danışma Rheinland-Pfalz şışmanlık ağının telefonla yardım hattı üzerinden: 0 6 1 3 1 / 6 9 3 3 3 - 4 2 1 4, Pazartesi günleri 16.00 ile 17.00 saatleri arasında

Daha ayrıntılı bilgi için:

- www.adipositas-rlp.de
- www.ernaehrung-rlp.de
- www.hebammen-rlp.de
- www.aid.de
- www.ernaehrung.de
- www.fke-do.de
- www.hebammenverband.de
- www.mach-dir-nix-vor.de
- www.vdd.de
- www.vdoe.de

Sağlıklı hamilelik

anne ve babalar için bilgiler 18

Sağlıklı hamilelik

anne ve babalara öneriler

- ✦ **Bir çocuğun sorumluluğu daha çocuk sahibi olmaya karar verdiğinizde başlar!**
- ✦ **Hamilelik ve emzirme döneminizde doyuru-cu ürünler tüketin, örn. beyaz un yerine kepekli ürünler. Bu tür gıdalar sizi daha tok tutar ve "gereksiz" tatlı isteğinin oluşmasını önler!**
- ✦ **Günlük vitamin ihtiyacınızı karşılamak için meyve ve çiğ gıdalar tüketin!**
- ✦ **Kalsiyum, iyot, folik asit, demir ve çoklu doymamış yağ asitleri içeren yeterli beslenmeye dikkat edin!**
- ✦ **Hamile veya emziren bir kadının partneri olarak siz de beslenmenize dikkat edin!**
- ✦ **Bebeğinizi mümkünse en az 5. ayın başına kadar emzirin. Böylece hastalıklardan korunmuş olur!**
- ✦ **Yakınıntaki destekleyici bilgi hizmetlerinden yararlanın!**

SUCHT - Infoline LZG
0800-5511600

Yazarlar:

- DGE-Presseinformation 01/2009: Prävention beginnt bereits im Mutterleib
- DGE. Ernährungsbericht: „Ernährung und frühkindliche Prägung“, Umschau-Verlag, Frankfurt, 2008
- Stiftung Kindergesundheit Newsletter Juli/2010
- Forschungsinstitut für Kinderernährung: www.fke-do.de
- Folat und Folsäure – Herausforderungen in der Praxis, Ernährungsumschau 09/07
- DGE-Info: S3 Leitlinie Allergieprävention,
- Ute Körner, Ruth Rösch: Ernährungsberatung in Schwangerschaft und Stillzeit

Yayınlayan:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8, 55 131 Mainz
Telefon: 06131 / 2069-0, Fax: 06131 / 2069-69
www.lzg-rlp.de, www.gesund-in-rlp.de

V.i.S.d.P.:

Jupp Arldt, Geschäftsführer der LZG

Yazarlar:

Dr. Petra Renner-Weber, Dipl. Oecotrophologin, Ernährungsberaterin VDO,
Dr. med. Gabriele von der Weiden, M.Sc., Ernährungsmedizinerin
(DAEM/DGEM)
Birgit Aurin, Vorsitzende des Hebammen-Landesverbandes Rheinland-Pfalz e.V.

Redaksiyon:

Nina Roth, Büro für Suchtprävention

Kontakt:

Esther de Waha, Landesleitprojekt
„Prävention für Menschen mit Migrationshintergrund“

Grafik tasarımı:

Andrea Wagner, andrea.wagner-mainz@t-online.de

Resimler:

Andrea Wagner (Titel), www.panthermedia.de (S. 2, 3)

Baskı:

IB Heim



Landeszentrale
für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.



INITIATIVE
GESUNDHEITSWIRTSCHAFT
RHEINLAND-PFALZ

Die Initiative Gesundheitswirtschaft ist eine Initiative des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen und des Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau.



Şimdiye kadar yayınlanan ebeveyn bilgileri: 02 adipositas (şişmanlık),
14 snack to go (yolluk), 19 impfen (aşılar)
Karşı ödemeli olarak ücretsiz siparişler verilebilir