

ANNE ADAYLARINA UYARILAR

Gebelik öncesi dönemde ve gebelikte yetersiz ve dengesiz beslenme;

Anne açısından doğum risklerine sebep olur ve diyabet gibi hastalıklarla da ilişkilidir.

Bebeklerde ise fiziksel ve zihinsel gelişim geriliğine, hastalıklara yakalanma riskinde önemli oranda artışa ve ölü doğuma zemin hazırlamaktadır.

Yüksek tansiyon (*hipertansiyon*) varsa yemekler tuzsuz veya az tuzlu pişirilmelidir. Aşırı tuzlu besinler tüketilmemelidir.

Sigara ve alkol kesinlikle kullanılmamalıdır. Sigara içilen ortamlardan uzak durulmalıdır.

Çay ve kahve tüketimi en aza indirilmelidir. Yemeklerden bir saat öncesi ve bir saat sonrasına kadar çay ve kahve içilmemelidir.

Tarım ürünlerindeki zararlı kalıntıları uzaklaştırmak için, besinler, özellikle sebze ve meyve, tüketilmeden önce çok iyi yıkanmalıdır.

Ambalajlı besinlerin son kullanma tarihi ve içeriğine dikkat edilmelidir. İçeriği bilinmeyen besinler gebelik süresince tüketilmemelidir.



Birinci basamak sağlık kuruluşlarından **ÜCRETSİZ** Demir ve D Vitamini takviyesi alabilirsiniz.

Doğum öncesi bakım hizmetleri, Aile Sağlığı Merkezleri, Göçmen Sağlığı Merkezleri ve hastanelerde verilmektedir.

Bu yayın, Avrupa Birliği'nin maddi desteği ile hazırlanmıştır. İçerik tamamıyla T.C. Sağlık Bakanlığı'nin sorumluluğunda ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir.

DOĞRU YERDEN, İYİ HİZMET

Daha fazla bilgi ve destek için en yakın **Göçmen Sağlığı Merkezine** gelin.

 www.sihhatproject.org

    [sihhatproject](https://www.youtube.com/sihhatproject)



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

Sizin ve bebeğinizin sağlıklı olması için
GEBELİKTE YETERLİ VE DENGELİ BESLENİN

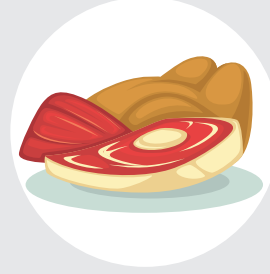
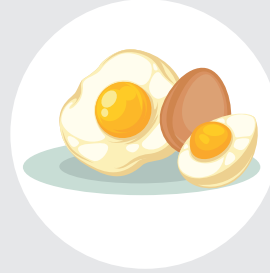


Gebelik öncesi dönemde ve gebelikte yetersiz ve dengesiz beslenme, anne ve bebek ölümlerine yol açan birçok sağlık sorununu beraberinde getiriyor.

Yeterli ve dengeli beslenme SAĞLIKLI GEBELİĞİN TEMELİDİR.

Gebelik öncesi dönemde ve gebelikte beslenme şekli ile bebeğin doğum ağırlığı, beyin gelişimi ve sağlığı arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır.

Ülkemizde, beslenme bozukluklarına bağlı olarak; hamile kadınların % 58'inde demir eksikliği (*buna bağlı olarak kansızlık*) ile kan hücrelerinin yapımında gerekli olan folik asit, fiziksel ve zihinsel gelişimde etkili iyot ve kemik gelişiminde rol oynayan kalsiyum yetersizlikleri görülmektedir.



ANNE ADAYLARI;

Her gün en az üç su bardağı kadar süt veya yoğurt tüketmeli, pastörize süt ve bu sütlerden yapılan peynirleri tercih etmelidir.

Normal zamanda yediklerine ek olarak bir adet yumurta veya yumurta kadar et, tavuk ya da balık tüketmelidir. Bu besinler tüketilemiyorsa kurubaklagil yemekleri, mercimekli veya nohutlu çorba tüketmeye özen göstermelidir.

Vitaminler açısından zengin olan taze sebze ve meyveyi her öğünde düzenli olarak tüketmelidir.

Azar azar ve sık aralıklarla beslenmeli, uzun süre aç kalmamalıdır.

Kuru baklagillerin yanında, C vitamini açısından zengin taze sebze (*koyu yeşil yapraklı, kırmızı, turuncu, mor, beyaz sebzeler*) veya meyve tüketmelidir.

Yemeklerde sıvı yağ tercih etmelidir.

Yemeklerde mutlaka iyotlu tuz kullanılmalıdır.

Daha fazla su veya süt, ayran, taze sıkılmış meyve suları içerek sıvı alımını artırmalı, her gün en az 10 bardak su tüketmelidir.

Anemiden korunmak için; yumurta, kırmızı et, kuru baklagiller, pekmez ve taze meyve-sebze gibi yiyecekleri daha fazla tüketmeye özen göstermelidir.

Hamilelerde D vitamini yetersizliği, anne karnındaki bebeklerin beyin ve kemik gelişimini olumsuz etkilemekte, doğumsal katarakt hastalığı ve enfeksiyon risklerini de beraberinde getirmektedir.

Yazın öğle saatleri dışında günde 10-15 dakika süreyle güneşe çıkmalıdır.