

„HAMİLELİK VE EMZİRME DÖNEMİNDE DOĞRU BESLENME“

Hamilelik ve emzirme döneminde doğru beslenme hem anne, hem de çocuk için çok önemlidir. Değişik türde ve sağlıklı gıdaları bir güne yayarak yemeniz, sizin ve çocuğunuzun yeterli vitamin ve mineralleri almasını sağlayacaktır. Aynı zamanda çocuğunuz değişik tatlarla hem ana rahminde hem de anne sütü sayesinde tanışır. Bu ilerde çocuğunuzun yeni tatlarla alışmasında yardımcı olur.

Hamilelik ve emzirme döneminde ne kadar yemeli?

Hamileliğin başlangıcında hamilelik öncesine göre daha fazla yenmesine gerek yoktur.

Enerji ihtiyacı **hamileliğin 13. haftasından itibaren** artar. Bu ihtiyaç küçük bir ara öğünle giderilebilir, örneğin:

- 1 kâse Müsli (öğütülmüş tahıl) + 200 ml az yağlı süt
- 1 paket yağı alınmış süt (Buttermilch) (500ml) ve 1 elma

Son dönemde, yani **hamileliğin 28. haftasından itibaren** vücudun daha çok enerjiye ihtiyacı olur. Bunu ara öğün sayısını ikiye çıkararak sağlayabilirsiniz. Veya bir büyük ana öğün yiyerek sağlayabilirsiniz, örneğin:

- 1 porsiyon mercimek yemeği
- 1 porsiyon balık, kızarmış mısır lapalı ve domates salatalı

Öneri: Yemek tarifleri broşürü: *Rezeptbroschüre „Richtige Ernährung von Anfang an! Schwangerschaft und Stillzeit“* (Not: Bu broşüre internetten erişebilirsiniz: <http://www.richtigessenvonanfangan.at>)

Emzirme dönemindeki enerji ihtiyacı tıpkı hamileliğin son dönemindeki gibidir. Eğer sadece arada sırada emziriyorsanız bu ihtiyaç azalır.

Öneri: Emzirirken yanınızda atıştırmalık sağlıklı besinler (örneğin meyve, çerez veya sürülmüş ekmekler) ve içecek bulundurun.

Hamilelikte ve emzirme döneminde ne yemeli, ne içmeli?

- **Günde birkaç kez:**
 - Su, maden suyu, şekersiz meyve çayı, bol suyla inceltilmiş katkısız %100 meyve veya sebze suları
 - Meyve, sebze veya bakliyat (örn. mercimek, fasulye, bezelye)
 - Patates veya tahıl [örneğin pilav, kaplıca buğdayı (Dinkel), darı (Hirse), mısır unu lapası (Polenta), bulgur] makarna ve ekmek –tercihen kepekli
 - Süt* ve süt ürünleri* (örneğin yoğurt, peynir)
 - Az miktarda bitkisel yağ [örneğin kolza yağı (Rapsöl), zeytinyağı, ayçiçek yağı] ve fındık, fıstık, tohum
- **Haftada birkaç kez:**
 - Balık* [örneğin Alp somu (Saibling), alabalık (Forelle), somon balığı (Lachs), tatlısu somonu (Lachsforelle), ringa balığı (Hering)]
 - Az yağlı et* veya sosis/salam*
 - Yumurta*
- **Şunlar çok az tüketilmeli:**
 - Tereyağı, margarin, eritilmiş domuz/kaz yağı (Schmalz), krema (Schlagobers), kaymak (Sauerrahm), Crème Fraîche
- **Şunlar ara sıra yenebilir:**
 - Tatlı ürünler (örneğin çikolata, gofret, bisküvi,) ve pastalar, limonatalar, tuzlu ve yağlı atıştırmalıklar (örneğin cips, patlamış mısır, patates kızartması) *çiğ olarak yenilmemelidir.

Uyarı: Folik asit takviyesi konusunu doktorunuzla hamilelik öncesinde konuşunuz. Folik asit çocuğunuzun uygun gelişimi için çok önemlidir.

Dikkat: Hamilelik ve emzirme döneminde nelere dikkat etmeli?

- Alkol ve alkol içeren yiyecekler tüketilmemeli
- Çok miktarda kahve ve siyah/yeşil çay (günde en fazla 2 fincan kahve veya 4 bardak çay) ve enerji içecekleri (= Energy drinks) içilmemeli
- Çiğ süt içilmemeli ve çiğ süttten yapılan peynir tüketilmemeli (bunlar yemeden önce iyi pişirilmeli). Ürünlerdeki "çiğ süttten imal edilmiştir" ibaresine dikkat ediniz!
- Çiğ salam (Rohwurst), et, balık, yumurta veya deniz ürünleri gibi gıdalar iyi pişirilerek yenmelidir [örneğin kanlı biftek (Steak medium), suşi (Sushi), çiğ sucuk (örneğin Salami) ve rafadan yumurta yenmemeli]
- Derin dondurulmuş böğürtlen ve filizler (Sprossen) yeterince pişirilmeden yenmemeli
- Tütsülenmiş/dağlanmış balık yenmemeli [örneğin tütsülenmiş somon (Räucherlachs), salamura somon (Graved Lachs)]
- Sakatat yenmemeli (örneğin işkembe, kokoreç)
- Ton balığı, kılıç balığı (Schwertfisch), büyük dil balığı (Heilbutt) ve turna balığı (Hecht) gibi balıklar yenmemeli
- Sigara içmemeli
- Reçetesiz veya doktora danışmadan hiçbir ilaç kullanılmamalı
- Rejim yapılmamalı, oruç tutulmamalı

Hamilelik dönemindeki şikâyetlerinizi nasıl hafifletebilirsiniz?

- Bulantı ve kusmalarda: Gün içinde düzenli ve azar azar yemek, sabah uyanır uyanmaz yataktan kalkmadan önce ufak bir şey yemek (1 dilim ekmek, tost vs.), 1 fincan zencefil çayı içmek iyi gelir.
- Hazımsızlığa karşı: Gün içinde düzenli ve azar azar yemek, yemekleri iyi çiğnemek, bol hareket etmek iyi gelir.
- Mide yanmalarında: Gün içinde düzenli ve azar azar yemek, iyi çiğnemek, asitli, çok ekşi, acı veya çok tuzlu ve baharatlı yiyeceklerden kaçınmak, çok yağlı ve tatlı yiyeceklerden uzak durmak, yemeklerden hemen sonra uzanmak (vücudun ön kısmı hafif kalkık olarak)

Hamileler kaç kilo almalı?

Bu sorunun cevabı hamilelikten önceki kiloya bağlıdır:

- Hamile kalmadan önce normal kilodaysanız 11,5 – 16 kg,
- Eğer öncesinde kiloluysanız 7 – 11,5 kg almanız yerinde olacaktır.

Şu şekilde kilonuzun normal olup olmadığını hesaplayabilirsiniz:

BMI (Vücut kitle endeksi) = Hamilelikten önceki kilo (kg) / boy (m) x boy(m)

Normal Kilo: BMI (kg/m²) = 18,5 - 24,9 arası,

Fazla Kilo: BMI (kg/m²) = 25'ten fazla

Emzirme döneminde ne kadar zayıflanabilir?

Bu dönemde kilo vermek, hatta hamilelik öncesi kiloya ulaşmak çok doğaldır. Ancak bunu çok hızlı bir şekilde, mesela rejim yaparak veya oruç tutarak yapmak özellikle süt kalitesi açısından zararlıdır. Hamilelik döneminde alınan kilo emzirme döneminde tekrar verilebilir.

Daha fazla bilgiye www.richtigessenvonanfangan.at adresinden erişebilirsiniz.