

Trimester bazında gebelikte kilo alımı ise şu şekilde olmalıdır:

- **Birinci trimester (0-12 Hafta):** Genellikle 0,5 - 2 kg arasında bir kilo alımı beklenir. Ancak bulantı ve kusma gibi semptomlar bazı kadınlarda kilo kaybına neden olabilir.
- **İkinci ve üçüncü trimester (13-40 Hafta):** Haftada yaklaşık 0,5 kg alınması önerilir. Bu miktar, gebelik öncesi VKİ'ye bağlı olarak değişiklik gösterebilir.

Kilo alımı hedeflerinin kişiselleştirilmesi gerektiğini unutmamak önemlidir. Her kadının gebelik süreci benzersizdir ve bu nedenle özel beslenme ve kilo alımı hedefleri belirlemek için hekiminize danışmanız önerilir.

Kilo alımı hedeflerinizi belirlemek ve beslenme ihtiyaçlarınızı anlamak için bir sağlık profesyoneline danışmayı ihmal etmeyin.

Sağlıklı bir gebelik için doğru adımı atalım ve bu özel yolculukta bebeğinizin ihtiyaç duyduğu özeni birlikte verelim.



www.birunihastanesi.com.tr

HAMİLELİKTE BESLENME REHBERİ

BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ

BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ

birunihastanesi

birunihastanesi

birunihastanesi

444 8 276

Gültepe Mahallesi Halkalı Caddesi
No: 99 Küçükçekmece/İstanbul
HE.YD.32.REV.00



HAMİLELİKTE BESLENME REHBERİ

Hamilelikte doğru beslenme, hem sizin hem de bebeğinizin sağlığı için hayati öneme sahiptir. Dengeli ve bilinçli bir beslenme ile bebeğinizin geleceği için sağlıklı bir temel oluşturabilirsiniz.

Gebelikte ihtiyaç duyulan ek kaloriler, doğru besin kaynaklarından alınmalıdır. İlk trimesterde enerji gereksinimi yalnızca hafifçe artarken, üçüncü trimesterde günlük 500 kaloriye kadar ek tüketim gerekir. Ancak bu, "iki kişilik yemek" yemeniz değil, besin değeri yüksek gıdalara odaklanmanız gerektiği anlamına gelir.

HAMİLELİKTE HAYATİ ÖNEME SAHİP BESİNLER

- **Folik asit:** Folik asit, sağlıklı hücre bölünmesi ve nöral tüp oluşumu için gerekli olan bir B vitaminidir. Bebeğinizin hayata sağlıklı bir başlangıç yapmasını sağlar ve Spina Bifida gibi nöral tüp defektlerini önler.
- **Demir:** Artan kan hacminizi destekler ve bebeğiniz için gerekli oksijeni taşır. Yağsız etler, baklagiller, ıspanak ve takviye edilmiş tahıllar ve demir takviyeleri ile ihtiyacınızı karşılayabilirsiniz.
- **Kalsiyum:** Bebeğinizin kemik ve diş gelişimini desteklerken, sizin kemik yapınızı da korur. Süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler ve takviye edilmiş bitkisel sütler ile kalsiyum ihtiyacınızı karşılayabilirsiniz.
- **Omega-3 yağ asitleri:** Balık ve keten tohumunda bulunan omega-3 yağ asitleri, bebeğinizin beyin ve göz gelişimi için vazgeçilmezdir. Bazı balıklar zararlı seviyede cıva içerebileceği için, omega-3 yağ asitlerini güvenli kaynaklardan almaya özen göstermelisiniz.
- **Protein:** Bebeğinizin gelişimini destekleyen protein, gebelikte vazgeçilmezdir. Yağsız et, yumurta, baklagiller ve kuruyemişler, zengin protein kaynaklarıdır.

HAMİLELİKTE SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

- **Yeterli su tüketimi:** Yeterli miktarda su tüketimi, amniyotik sıvı seviyelerini dengeler ve artan kan hacmini destekler. Bu basit ama hayati adım, sizin ve bebeğinizin sağlığı için temel bir gerekliliktir.

- **Çeşitlendirilmiş diyet:** Tabagınızda tüm besin gruplarına yer açabilirsiniz. Vitamin, mineral ve diğer temel besin öğelerini dengeleyerek bebeğinizin sağlıklı gelişimini destekleyebilirsiniz.
- **Porsiyon kontrolü:** İhtiyaç duyulan kalorileri aşmadan dengeli bir kilo artışı sağlamalısınız. Hem sizin hem de bebeğinizin sağlığı için kritik öneme sahiptir.
- **Kafein ve alkol:** Kafein alımını sınırlamalı, alkolden ise tamamen uzak durmalısınız. Bu, bebeğinizin gelişimini olumsuz etkileyebilecek riskleri azaltır.
- **Besin güvenliği:** Çiğ veya az pişmiş et, çiğ balık ve pastörize edilmemiş süt ürünlerinden kaçınmalısınız. Bu gıdalar, enfeksiyon riskini artırabilir.

Her kadının beslenme ihtiyaçları farklıdır ve hamilelik sırasında kişisel beslenme planları için bir sağlık uzmanıyla konuşmak önemlidir. Besin takviyeleri ve özel diyetler hakkında karar vermeden önce mutlaka hekiminize danışmalısınız.

HAMİLELİKTE KİLO ALIMI NASIL OLMALI?

Her kadının gebelikte ideal kilo alımı, gebelik öncesi vücut kitle indeksine (VKİ) bağlıdır. Dengeli kilo alımı, bebeğinizin ve sizin sağlığınız için kritik öneme sahiptir. VKİ'ye göre, hamilelikte önerilen kilo alımları, genel hatlarıyla şu şekildedir:

1. **Düşük kilolu (VKİ < 18.5):**
Önerilen toplam kilo alımı: **12.5 - 18 kg**
2. **Normal kilolu (VKİ 18.5 - 24.9):**
Önerilen toplam kilo alımı: **11.5 - 16 kg**
3. **Kilolu (VKİ 25 - 29.9):**
Önerilen toplam kilo alımı: **7 - 11.5 kg**
4. **Obez (VKİ ≥ 30):**
Önerilen toplam kilo alımı: **5 - 9 kg**