|  |
| --- |
| **Anne Adayları ve Hamile Kadınlarda Beslenme** |
| Ülkemizde "gebelik öncesi ve gebelik döneminde yetersiz ve dengesiz beslenme", anne ve bebek ölümlerinde önemli bir yer tutuyor. Ülkemizde her yıl yaklaşık 1 milyon 400 bin doğum gerçekleşmektedir. Gebelik öncesi ve gebelik döneminde yetersiz ve dengesiz beslenme, anne ve bebek ölümlerine yol açan birçok sağlık sorununu beraberinde getirmektedir.  Gebelik öncesi ve gebelik dönemindeki 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 yetersizliği anemisi (kansızlık) ile kan hücrelerinin yapımında gerekli olan folik asit, fiziksel ve zihinsel gelişimde etkili iyot ve kemik gelişiminde rol oynayan kalsiyum yetersizlikleri görülmektedir.  Ülkemizde her yıl yaklaşık 154 bin bebek düşük doğum ağırlığı ile doğmaktadır.Dünyada her yıl doğan altı bebekten biri 2500 gramın altında ve düşük doğum ağırlığı ile doğmaktadır. Bu oran Türkiye�de yüzde 10-12 arasıdır. Düşük doğum ağırlığının en önemli nedenlerinden biri, hamile kadınlarda görülen beslenme bozukluklarıdır. Gebelik döneminde enerji ve besin öğeleri gereksinimi artmaktadır. Bu ihtiyaç karşılanmadığı takdirde bebeğin büyüme ve gelişmesi için gereksinim duyulan besin öğeleri, annenin kendi dokularından sağlanır. Bunun sonucunda da annede, çeşitli hastalıklar ortaya çıkar ve enfeksiyonlara karşı direnç azalır.  Gebelik öncesi ve gebelik döneminde yetersiz ve dengesiz beslenme, anne açısından doğum risklerini beraberinde getirirken, gebelik zehirlenmesi ve anne ölümlerine yol açar. Bebeklerde ise fiziksel ve zihinsel gelişim geriliğine, hastalıklara yakalanma riskinde önemli oranda artışa ve ölü doğuma zemin hazırlamaktadır. Anne adayının uzun süreli yetersiz ve dengesiz beslenmesi, anne ve bebek ölümlerine yol açmaktadır. Gebelik öncesi ve gebelik döneminde beslenme, hem anne hem de doğacak bebeğin sağlığını önemli oranda etkilemektedir. Her gün en az 2 su bardağı kadar süt veya yoğurt tüketilmelidirler.  Bu besinlerin yerine 2-3 kibrit kutusu kadar peynir veya 1-2 kaşık çökelek tüketmeleri de yararlı olacaktır. Çiğ süt ve bundan yapılan peynirler zararlı mikropları içerdiğinden pastörize süt ve bu sütlerden yapılan peynirler tercih edilmelidir. Yine anne adayları normal zamanda yediklerine ek olarak bir adet yumurta veya yumurta kadar et, tavuk, balık tüketmelidir. Bu besinler tüketilemiyorsa kurubaklagil yemekleri, mercimekli veya nohutlu çorbaların tüketilmesine özen gösterilmelidir. Vitaminler açısından zengin olan taze sebze ve meyveler her öğünde düzenli olarak tüketilmelidir. Azar azar ve sık aralıklarla beslenilmeli, uzun süre aç kalınmamalıdır.  Yemeklerde sıvı yağlar tercih edilmelidir. Gün içinde zeytinyağı tüketmeye özen gösterilmelidir. Fasulye, nohut, mercimek gibi kuru baklagillerin yanında, C vitamini açısından zengin bol limonlu salata, taze soğan veya meyve tüketilmelidir. Yemeklerde mutlaka iyotlu tuz kullanılmalıdır. Böylelikle bebek, guatr hastalığı ve zeka geriliğinden korunmuş olur. İyotlu tuz, koyu renkli cam kavanozda saklanılmalı, ışıktan, güneşten ve nemli ortamlardan korunmalıdır. Böylelikle iyodun kayba uğraması engellenmiş olur. Yüksek tansiyon (hipertansiyon) varsa yemekler tuzsuz veya az tuzlu pişirilmelidir. Aşırı tuzlu besinler tüketilmemelidir.  Sigara ve alkol kesinlikle kullanılmamalıdır. Sigara içilen ortamlardan uzak durulmalıdır. Gebelikte sıvı gereksinimi artmaktadır. Bunu karşılamak için daha fazla su veya süt, ayran, taze sıkılmış meyve suları içerek sıvı alımı arttırılmalıdır. Her gün en az 10 bardak su içilmelidir. Gebelikte anemi (kansızlık) daha sık görülür. Anemiden korunmak için; yumurta, kırmızı et, kuru baklagiller, pekmez ve taze meyve-sebze gibi yiyeceklerin daha fazla tüketilmesine özen gösterilmelidir. Çay ve kahve tüketimi en aza indirilmelidir. Yemeklerden bir saat öncesi ve bir saat sonrasına kadar çay ve kahve içilmemelidir.  Açık çay tercih edilmelidir. Tarım ürünlerindeki zararlı olabilecek kalıntıları uzaklaştırmak için, besinler, özellikle sebze ve meyveler tüketilmeden önce çok iyi yıkanmalıdır. Bu besinleri en iyi yıkama şekli; yiyecekleri su dolu bir kapta 5-10 dakika bekletmek, bu işlemi birkaç kez tekrarlamak ve sonra çeşme altında bol suda yıkamaktır. Gebelikte aşermenin hormonal etkiler sonucu gerçekleştiği bilinmektedir. Bu nedenle canın her çektiği yiyecek değil, vücut için gerekli olanlar ölçülü şekilde tüketilmelidir. Gebelik boyunca her ay 1-1.5 kg olmak üzere, toplam 7-14 kg alacak şekilde ağırlık artışı kontrol edilmelidir. Sebze ve kuru baklagillerin haşlama sularının dökülmesi, vitamin ve mineral kayıplarına neden olacağı için haşlama ve pişirme suları dökülmemelidir. Satın alırken taze besinler tercih edilmelidir.  Ambalajlı besinlerin son kullanma tarihi ve içeriğine dikkat edilmelidir. İçeriği bilinmeyen besinler gebelik süresince tüketilmemelidir.Hamilelerde D vitamini yetersizliği, anne karnındaki bebeklerin beyin ve kemik gelişimini olumsuz etkilemekte, doğumsal katarakt hastalığı ve enfeksiyon risklerini de beraberinde getirmektedir. Bütün hamile kadınlar, yazın öğle saatleri dışında günde 10-15 dakika süreyle güneşe çıkmalıdırlar. |