

bebek

sahibi olmayı

düşünme

bebeğinizin en iyi başlangıcı
yapabilmesi için yemeniz
gerekten şeyler

Gıda Standartları Kurumu Yayınları (Food Standards Agency Publications)

Bu broşürden daha fazla sayıda edinmek veya Kurum tarafından çıkarılan başka yayınları sipariş vermek için, aşağıdaki şekillerde Gıda Standartları Kurumu Yayınları bölümüyle temasa geçin:

tel **0845 606 0667**
minikom **0845 606 0678**
faks **020 8867 3225**
e-mail **foodstandards@eclogistics.co.uk**

Bu dizideki diğer yayınlar

Hamileyken yeme (Eating while you are pregnant)	FSA/0619/0802
Emzirmek için yeme (Eating for breastfeeding)	FSA/0628/0802
Bebeğinizi besleme (Feeding your baby)	FSA/0454/0602
Küçük çocuğunuzu besleme (Feeding your toddler)	FSA/0673/0802
Büyüyen çocuğunuzu besleme (Feeding your growing child)	FSA/0646/0802
Erkekler ve yiyecekler (Men and food)	FSA/0655/0802
Yaşamın daha sonraki dönemleri için yeme (Eating for later life)	FSA/0664/0802

Published by the Food Standards Agency 2002. Reprinted with amendments February 2003.

© Crown copyright 2002

Printed in England 80k FSA/0452/0602

İçindekiler

Neler yemeniz gerekir?	1
Fazladan demire gereksiniminiz var mı?	2
Kaçınmanız gereken yiyecekler var mı?	2
Vitamin hapı almanıza gerek var mı?	3
Alkolü azaltmanız gerekir mi?	4
Daha fazla bilgiyi nereden alabilirsiniz?	4

Bebek sahibi olmaya çalışıyorsanız, bu broşürde sağlıklı seçimler yapabilmenize ve bebeğinizin yaşamına en iyi şekilde başlayabilmesine yardımcı olacak, yiyeceklerle ilgili pratik tavsiyeler bulunmaktadır.

§ Neler yemeniz gerekir?

Y Sağlıklı ve dengeli bir diyet, her zaman olduğu gibi, özellikle de hamilelik planları yaptığınız dönemde, sağlıklı yaşam biçiminin önemli bir bölümüdür.

Aşağıda sayılan türden çeşitli yiyecekler yemeye çalışmanız önemlidir:

- bol miktarda meyve ve sebzeler (taze, donmuş, teneke kutuda konserve, kurutulmuş veya bir bardak meyve suyu) – günde en az beş porsiyon hedefleyin
- bol miktarda ekme, pirinç ve patates gibi nişastalı yiyecekler
- örneğin yağsız et ve tavuk, balık (biri yağlı balık olmak üzere haftada en az iki kez balık yemeyi hedefleyin), yumurta ve bakliyat (örneğin fasulye ve mercimek) gibi protein kaynakları. Bunlar aynı zamanda iyi birer demir kaynağıdır (2. sayfaya bakın)
- süt, peynir ve yoğurt gibi, kalsiyum içeren süt ürünleri.



§ Fazladan demire gereksiniminiz var mı?

- Y Hamile kadınlarda demir eksikliği söz konusu olabilir. Bu yüzden hamile kalmaya çalıştığınız dönemde vücudunuzdaki demir miktarını artırmak için bol miktarda demir açısından zengin yiyecekler seçmeniz iyi olur. Demir açısından zengin bir yemek yerken aynı zamanda, C vitamini içeren yiyecekler veya bir bardak meyve suyu gibi içecekler de almaya çalışın. Bunlar vücudunuzun demiri özümlemesine yardımcı olur.



İyi demir kaynakları

- kırmızı et
- bakliyat
- ekmek
- yeşil sebzeler
- zenginleştirilmiş kahvaltılık yiyecekleri

Karaciğerde de bol miktarda demir olmasına karşın, hamile olduğunuz veya hamile kalmaya çalıştığınız dönemde karaciğer yemekten kaçınmanız gerekir. (Aşağıdaki **Kaçınmanız gereken yiyecekler var mı?** bölümüne bakın).

§ Kaçınmanız gereken yiyecekler var mı?

- Y Çok fazla A vitamini almamaya dikkat edin. Bunun için yüksek dozda multivitamin hapları almaktan ve karaciğer ile, pate gibi karaciğer ürünleri yemekten kaçınmanız gerekir. Bir miktar A vitamini gereksiniminiz vardır. Ancak hamilelik sırasında çok fazla miktarda alırsanız bebeğiniz için zararlı olabilir. Daha fazla bilgi isterseniz mahalle doktorunuza (GP) veya ebenize sorun.



Köpek balığı, kılıç balığı ve mızrak balığı yemekten kaçınmanız ve yediğiniz ton balığı miktarını sınırlamanız gerekir. Haftada (pişmiş 140gm ya da çiğ 170gm ağırlığında) bir tuna bifteği ya da haftada (her birinin süzölmüş ağırlığı yaklaşık 140gm olan) iki orta boy teneke kutu ton balığından fazla yemeyin. İki teneke kutu ton balığı, altı ton balığı sandviçi veya üç ton balığı salatası anlamına gelir. Bunun nedeni, bu balıklarda bulunan cıva miktarıdır. Yediğiniz balıkta bulunan cıvanın bir miktarı sütünüze karışır ve yüksek miktarda cıva çok küçük bebeklerin sinir sisteminin gelişmesine zarar verebilir.

Aynı zamanda pasta ve bisküvi gibi, yağ ve şeker oranı yüksek yiyeceklerden de kaçınmak iyi fikirdir. Bu, kilonuzu kontrol etmenize yardımcı olabilir.

Bazı sağlıklı hafif yemekler ve yiyecekler

- içinde tavuk veya "cottage cheese" denen peynir türü bulunan sandviçler veya pide
- az yağlı yoğurtlar
- sebze ve fasulye çorbaları
- taze, konserve halinde veya örneğin kuru üzüm gibi kurutulmuş halde meyve

§ Vitamin hapı almanıza gerek var mı?

- Y Hamile kalmaya çalıştığınız dönemde her gün 400 mikrogram (mcg) tutarında folik asit hapı almanız gerekir. Bu hapları kullanmaya, korunmayı kestiğiniz andan itibaren başlayıp hamileliğinizin 12. haftasına kadar sürdürmeyi hedefleyin.

Yeşil sebzeler ve kahverengi pirinç yanında, zenginleştirilmiş ekmek ve kahvaltılık yemekleri gibi, folik asit içeren yiyecekler de yemeye çalışmanız gerekir.

Folik asidin, 'spina bifida' denen belkemiği hastalığı gibi nöral kanal bozuklukları riskini azalttığı görülmüştür. Folik asidini, multivitamin hapi kullanarak almak isterseniz, içerdiği folik asidin doğru miktarda olmasına dikkat edin. Unutmayın ki birden fazla multivitamin hapi alacak olursanız, bunlarda bulunan diğer vitaminlerden aşırı dozda almış olabilirsiniz.

Daha önce nöral kanal bozukluğundan etkilenmiş bir hamilelik geçirdiyse, mahalle doktorunuzdan (GP) tavsiye alın.

§ Alkolü azaltmanız gerekir mi?

- Y Haftada bir veya iki kez, 1 veya 2 birimden fazla alkol içmemeniz gerekir. Yarım 'pint' normal güçte bira, 'lager' veya 'cider', küçük bir bardak şarap ya da 25 ml tutarında damıtılmış alkollü içkiler, bir ünite oluşturur.

§ Daha fazla bilgiyi nereden alabilirsiniz?

- Y Hamile kalmayı planlama konusunda daha fazla bilgi isterseniz, mahalle doktorunuzla (GP), ebenizle (midwife) veya gezici sağlık görevlisiyle (health visitor) konuşun veya yörenizdeki sağlık destek birimiyle (health promotion unit) temasa geçin.

Ayrıca Gıda Standartları Kurumu Yayınları'ndan edinebileceğiniz *Emzirmek için yeme (Eating for breastfeeding)* ve *Bebeğinizi besleme (Feeding your baby)* adlı broşürler de ilginizi çekebilir. Sipariş konusunda bilgi için arka kapağa bakın.

Yiyecekler hakkında internette **www.food.gov.uk** adresinde daha fazla bilgi bulabilirsiniz.



www.food.gov.uk/tryingforababy