

## Bölüm 20

# GEBE ve EMZİREN KADINDA BESLENME

Neslihan SİLİV<sup>1</sup>

### GİRİŞ

Bir kadının beslenmesinin sağlıklı olması kendisinin olduğu kadar ulusal olarak da gelişmişliğin bir göstergesidir. Çünkü bir kadının beslenmesindeki sorun çocuğu ile gelecek kuşaklardaki sağlık sorunlarına da yansımaktadır (1).

Kadın hayatının en önemli iki dönemi gebelik ve emzirmedir. Beslenme insan hayatının her döneminde önemlidir. Özellikle bu iki dönemde hem annenin sağlığını koruması hem de fetüsün sağlıklı bir şekilde dünyaya gelmesinde, sonrasında anne sütünün oluşmasında ayrı bir öneme sahiptir. Hayata atılan ilk sağlam adımlar gebe kadının dengeli ve yeterli beslenmesi ile olur.

Gebelik, beslenme ihtiyacının daha fazla olduğu özel dönemlerden biridir. Gebelikteki beslenme sadece gebelik dönemi değil, sağlıklı bir emzirme dönemi için de dengeli ve yeterli olmalıdır (2,3).

Emzirme dönemindeki dengeli beslenme, süt üretimi için gereken besin depolarının yeterliliğini sağlayarak anne sütünün verimliliğini artırıp yeni doğanın sağlıklı gelişimi için gereken besinleri almasını sağlamaktadır.

### Gebelikte Enerji İhtiyacı

Fetüsün büyümesi gebelikte annenin diyeti ile aldığı besinlerin plasenta aracılığıyla bebeğe iletilmesi ile oluşur. Ekstra enerji ihtiyacı ilk üç aylık dönemde sadece 340 kcal iken bu ihtiyaç son ü. Aylık dönemde 452 kcal' ye yükselmektedir. Annenin günlük ortalama ihtiyacı olan kalori ise 2200-2900 arasındadır (4).

Gebelik ve emzirme dönemindeki enerji ihtiyacı birçok faktöre bağlıdır: annenin yaşı, annenin gebelik öncesi kilosu, annenin gebelik öncesi besin depolarının yeterliliği ve annenin fiziksel aktivitesi gibi. Tüm bunlara bağlı olarak annenin

<sup>1</sup> Uzman, Çiğli Bölge Eğitim ve Araştırma Hastanesi, neslihansiliv@gmail.com

Anneden anne sütüne geçen E vitamini miktarı sadece 4 mg'dır, annenin ek ihtiyacı olan miktar bu kadardır. K vitamininin annenin beslenme ile aldığı miktarının artması bebeği kanama hastalıklarından korumaz. Folik asit ihtiyacı emzirme döneminde artacağı için anne folik asit eksikliği yaşamaması için aldığı miktarı arttırmalıdır (22).

Tiyamin bir B vitamini olup emzirme döneminde ihtiyaç artmıştır. Diyetle alınması anne sütündeki miktarını gösterir. Bebek B12 açısından anne diyetine bağımlıdır. Bu yüzden vejetaryen annelere özel dikkat göstermek gereklidir. C vitamininin anne sütündeki oranı da annenin diyetinden etkilenir (22).

**Tablo 2: Annenin Beslenmesinin Anne Sütündeki Vitamin Ve Mineraller Üzerine Etkisi**

<b>Annenin diyetinden etkilenenler</b>	<b>Annenin diyetinden etkilenmeyenler</b>
Yağda eriyen vitaminler (A, D, K)	E vitamini, folik asit
B1, B2, Niasin, B6, B12, C vitamini	Demir, kalsiyum, çinko, bakır
İyot, selenyum	

Hem gebelik hem de emzirme dönemindeki beslenme anne ve bebeğin her ikisi için de büyük önem taşımaktadır. Sağlıklı beslenen bir gebede fetüsün aldığı besinler gelişmesine büyük katkı sağlarken, emziren annede hem anne sağlığını korumada hem de bebeğin sağlıklı beslenmesi gereken anne sütünün oluşumuna katkı sağlayarak sağlıklı bireyler oluşmasını sağlayacaktır. Sağlıklı beslenme anne karnında başlayıp emzirme ile devam edip ömür boyu yeterli ve dengeli beslenme ile sürerek sağlıklı bireylerin yetişmesine katkı sağlayacaktır.

## **KAYNAKÇA**

1. Bilgel N. Gebe ve Eemzikli Beslenmesi.1.Ulusal Ana-Çocuk Sağlığı Kongresi. Ankara: 2001.p.217224
2. Baysal A. Beslenme. Ankara: Hatipoğlu Basım ve Yayın Sanayi; 8. Baskı. 1999.
3. Pekcan G. Vitamin Ve Mineral Yetersizliğinin Önlenmesinde Besin Desteği Çalışmaları.1.Ulusal Ana Çocuk Sağlığı Kongresi. Ankara: 2001.225-238
4. Kaiser LL, Allen L. Position of the American Dietetic Association: Nutrition and Lifestyle for a Healthy Pregnancy Outcome. Journal of the American Dietetic Association. 2008;108:553-56.
5. Allain Doiron A, Gruslin A, Innis SM, Koski KG, Lucas M, Montgomery A, O'Connor DL, Yee K Prenatal Nutrition Guidelines for Health Professionals Canada Ministry of Health 2009
6. Royal College of Obstetricians and Gynecologists. Nutrition in Pregnancy.2010: Scientific Impact Paper No.18
7. Köksal G. Gebe ve Emziliklikte Beslenme. Katkı Pediatri Dergisi.1996:17(1)163-78
8. Institute of Obstetricians and Gynecologists Royal College of Physicians of Ireland and Directorate of Clinical Strategy and Programmes, Health Service Executive. Nutrition for Pregnancy.2013 Version 1.1,Guideline No.27.

9. Ota E, Tobe-Gai R, Mori R, Farrar D. Antenatal dietary advice and supplementation to increase energy and protein intake. Cochrane Database
10. Ministry of Health. New Zealand. Food and Nutrition Guidelines for Healthy Pregnant and Breastfeeding Women. A background paper. 2006
11. Thorsdottir I, Birgisdottir BE, Halldorsdottir S, Geirsson RT. Association of fish and fish liver oil intake in pregnancy with infant size at birth among women of normal weight before pregnancy in a fishing community. *Am J Epidemiol* 2004;160:460-5.
12. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). 2017. Nutrition during pregnancy. Erişim: <https://www.acog.org/-/media/Womens-Health/nutrition-in-pregnancy.pdf?dmc=1&ts=20171126T1444446640>. (erişim: 26.11.2017).
13. Açıkgöz A, Günay T, Uçku R. Gebelikte d vitamini gereksinimi ve desteklenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin* 2013;12 (5):597-608. doi: 10.5455/pmb1-1346410426
14. Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER)
15. Karabulut A, Şevket O, Acun A. Iron, Folate And Vitamin B12 Levels İn First Trimester Pregnancies İn The Southwest Region Of Turkey. *J Turk Ger Gynecol Assoc.* 2011; 12(3): 153-156.
16. Samur G. Gebelik ve Emziliklik Döneminde Beslenme. *TC SB Temel Sağlık Hizmetleri GM* 2006
17. Williams CS Nutrition in Pregnancy. *British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin.* 2006;31:28-59
18. Quartarone G. Gastroesophageal reflux in pregnancy: a systematic review on the benefit of raft forming agents. *Minerva Ginecol.* 2013;65(5):541-9
19. Mbonye AK. Ministry of Health Guidelines on Maternal Nutrition in Uganda. 2010
20. Todd JM, Parnell WR. Nutrient intakes of women who are breastfeeding. *Eur J Clin Nutr* 1994; 48: 567-74.
21. Butte NF, Hopkinson JM. Body composition changes during lactation are highly variable among women. *J Nutr* 1998; 128: 381-5.
22. Food and Nutrition Guidelines for Healthy Pregnant and Breastfeeding Women: a background paper. Wellington: New Zealand Ministry of Health, 2006 (revised in 2008).
23. Riordan J. Breastfeeding and Human Lactation. 4th ed. Toronto, Canada: Jones & Bartlett Publishers, 2005.
24. Lonnerdal B. Effects of maternal dietary intake on human milk composition. *J Nutr* 1986; 116(4): 499-513.
25. *Pediatr Clin N Am* (2013);60, ESPGHAN, 2009
26. King JC, Turnlund JR. Human zinc requirements. In: CF Mills, (ed). *Zinc in human biology.* Devon, UK: Springer-Verlag, 1989: 335.
27. Sian L, Krebs NF, Westcott JE, et al. Zinc homeostasis during lactation in a population with a low zinc intake. *Am J Clin Nutr* 2002; 75(1): 99-103.
28. Dawodu A, Davidson B, Woo JG, et al. Nutrients, Sun Exposure And Vitamin D Supplementation İn Relation To Vitamin D Status Of Breastfeeding Mothers And Infants İn The Global Exploration Of Human Milk Study. 2015 Feb 5;7(2):1081-93.