

# BÖLÜM 7

## POSTPARTUM DÖNEMDE BESLENME

*Endam ÇETİNKAYA<sup>1</sup>*

### GİRİŞ

Beslenme, hiçbir zaman uluslararası halk sağlığı gündeminde bugünkü kadar üst sıralarda yer almamıştır. Sürdürülebilir Kalkınma Hedeflerinin kabulü ve Birleşmiş Milletler'in Beslenmede On Yıllık Eylem ilanı (2016-2025), gıda ve beslenmeyle ilgili olarak güçlü adımlar atılması gerektiğine işaret etmiştir. Ayrıca, Çocukluk Obezitesine Son Verme Komisyonu'nun raporu, DSÖ Avrupa Bölgesi için mevcut uygulamaları gözden geçirmenin ve bölge genelinde anne, bebek ve küçük çocukların beslenmesini iyileştirmeye yönelik politika ve eylemleri teşvik etmenin ne kadar önemli olduğunu altını çizmiştir.

DSÖ Avrupa Bölgesi Üye Devletleri, 2015-2020 Avrupa Bölgesi Gıda ve Beslenme Eylem Planı'nı kabul ederken, yetersiz beslenmenin çifte yüküyle mücadelede özellikle güçlü bir araç olarak erken beslenmenin çeşitli yönlerini ele almanın önemini kabul etmiştir. Bu bağlamda sağlık eşitsizliklerini azaltma ve anne, bebek ve küçük çocuk sağlığını iyileştirmeye yönelik taahhütler üye devletler ve onların ulusal hükümetleri tarafından hem bölgesel hem de küresel düzeyde bir dizi siyasi belgede toplanmıştır.

---

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Bucak Sağlık Yüksekokulu, Ebelik AD, [ecetinkaya@mehmetakif.edu.tr](mailto:ecetinkaya@mehmetakif.edu.tr)

mini azalttığı bilinir. Kalsiyum yönünden zengin olan süt, yoğurt ve peynir yeterli miktarda düzenli olarak tüketilmelidir. Her gün bir adet yumurta ve bir porsiyon etli sebze yemeği veya kurubaklagil yenilmesi tavsiye edilir.

## KAYNAKLAR

1. World Health Organization. *Good maternal nutrition the best start in life*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2016.
2. Mahmoud AAGE, Ismail NA, El-Habashy MM. Dietary practices among postpartum women. *Bulletin of High Institute of Public Health*. 2007;37(3): 711-736.
3. Aslan E. Normal Lohusalık Süreci ve Bakım. Beji NK. (ed.) *Hemşire ve Ebelere Yönelik Kadın Sağlığı ve Hastalıkları* içinde. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri; 2016. s. 413-454.
4. Florida Department of Health. *Prenatal & postpartum nutrition module*. Florida: 4. Florida Department of Health Bureau of WIC and Nutrition Services; 2003.
5. Falciglia G, Piazza J, Ritcher E, et al. Nutrition education for postpartum women: A pilot study. *Journal of Primary Care & Community Health*. 2014;5(4): 275-278. doi: 10.1177/2150131914528515
6. Kirlek F, Can HÖ. Postpartum Dönem. Sevil Ü, Ertem G. (ed.) *Perinatoloji ve Bakım* içinde. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri; 2016. s. 409-496.
7. Taşkın L, Akan N. Doğum Sonu Dönem. Taşkın L. (ed.) *Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği* içinde. Ankara: Akademisyen Kitabevi; 2021. s. 534-566.
8. Coşkun A, Aslan E. Doğum Sonu Dönem. Coşkun AM. (ed.) *Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği El Kitabı* içinde. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları; 2012. s. 237-292.
9. Bölükbaşı H, Şanlier N. Postpartum depresyonun annelerin emzirme başarısı, öz yeterliliği ve anne sütüne etkileri. *Türkiye Klin Nutr Diet-Spec Top*. 2017;3(2): 111-116.
10. Tatarlar A, Tokat MA. Vajinal doğum sırasında yaşanan korkunun laktasyona, emme davranışlarına ve ilk emzirme sonuçlarına etkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 2016;15(2): 83-92. doi: 10.5455/pmb.1-1435819087
11. Ay E, Büyüksulu N, Batırel S, et al. Maternal protein restriction during pregnancy and lactation in rats imprints long term reduction in hepatic lipid content selectively in the male offspring. *Nutr Res*. 2018;1(1): 21-61.
12. Innis SM. Impact of maternal diet on human milk composition and neurological development of infants. *Am J Clin Nutr*. 2014;99(3):734-741. doi: 10.3945/ajcn.113.072595
13. Uçar Z, Yılmaz HÖ. Laktasyon döneminde beslenme: Enerji ve makro besin öğeleri. *J Health Pro Res*. 2020;2(1): 37-46.
14. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumu. *Türkiye beslenme rehberi (TÜBER) 2015*. Ankara: Kayhan Ajans; 2015. s. 102-104. (22/02/2022 tarihinde <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/rehberler/2015-beslenme-rehberi.pdf> adresinden ulaşılmıştır).
15. Weldehaweria NB, Misgina KH, Weldu MG, et al. Dietary diversity and related factors among lactating women visiting public health facilities in Aksum town, Tigray, Northern Ethiopia. *BMC Nutr*. 2016;2(1): 1-9. doi: 10.1186/s40795-016-0077-3