

BÖLÜM 10

GEBELİKTE BESLENME

Zeliha Gülsüm AKSAKAL ¹

¹ Şanlıurfa Birecik Devlet Hastanesi

BAŞLIKLAR

- GEBELİKTE BESLENMENİN ÖNEMİ
- GEBELİKTE KİLO ALIM
- BESLENMEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER
- GEBELİKTEKİ BESİN İHTİYACI
- GEBELİKTE BESLENMEYE YÖNELİK EBELİK YAKLAŞIMLARI

Öğrenim Hedefleri

- Gebelikte beslenmenin önemini açıklayabilme
- Gebelikte kilo alımını tanımlayabilme
- Beden-kitle indeksine göre yeterli kilo alımını açıklayabilme
- Beslenmeyi etkileyen faktörleri sayabilme
- Gebelikteki besin ihtiyacını açıklayabilme
- Gebelikte beslenmeye yönelik ebelik yaklaşımlarını sayabilme

- Kabızlık sorunu yaşıyorsa posalı meyveleri tüketerek, bol sıvı alarak, her yemekte sebze ile salataya yer vererek ve yürüyüş yaparak bu problemin önüne geçebileceği vurgulanmalıdır.

Çalışma Soruları

1. Gebelikte beslenme neden önemlidir ?
2. Gebelikte beslenmeyi etkileyen faktörler nelerdir ?
3. Gebelikte hangi besin öğelerine ihtiyaç artmaktadır ?
4. Gebelikte yetersiz beslenme durumunda anne ve fetüste görülebilecek durumlar nelerdir ?
5. Gebelikte beslenmeye yönelik ebelik yaklaşımlarını sayınız.

Gebelikte Beslenmeye Yönelik Ebelik Tanıları

Beslenmede Değişiklik: Beden gereksiniminden daha az besin alma;
-Gebelikten kaynaklı kilo alıp dış görünüşünün bozulacağı düşüncesine bağlı

Bilgi Eksikliği;
-Gebelikte anne ve fetüs için gerekli besin ihtiyacını tanımlayamamaya bağlı

Benlik saygısında düşüklük;
-Gebeliğe bağlı vücutta meydana gelen değişikliklere bağlı(kilo alımı, çatlaklar, lekeler)

Anne ve fetüsün zarar görme riski;
-Beslenme yetersizliğine bağlı

Konstipasyon;
-Yetersiz sıvı alımına ve hareketsiz yaşam alışkanlıklarına bağlı

KAYNAKLAR

- Akaç, E. İ. (2021). Gebe Kadınların Beslenme Bilgileri, Beslenme Alışkanlıkları ve Yeni Doğan Üzerine Etkileri (Master's Thesis, Bursa Uludağ Üniversitesi).
- Bilgin, Z., & Demirci, N. (2019). Gebelikte Demir ve Folat Eksikliği Anemisinde Kanıta Dayalı Güncel Yaklaşımlar. Zeynep Kamil Tıp Bülteni, 50(3), 167-174. <https://doi.org/10.16948/zk-tipb.469571>
- Beji, N. K., & HEP, M. (2020). Kadın Sağlığı ve Hastalıkları, 3. Baskı. Nobel Tıp Kitapevi, İstanbul, 331-33.
- Coşkun, A., & Özdemir, Ö. (2009). Gebelikte Mineral-Vitamin Kullanımı ve Beslenmenin İrdelenmesi. Türk Jinekoloji ve Obstetrik Derneği Dergisi, 6(3), 155-170.
- Çelik, M. N., & Samur, F. G. (2018). Gebelik ve Yeme Davranış Bozuklukları. Jinekoloji-Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi, 15(3), 130-134.
- Dogan, O., Ellibes Kaya, A., Pulatoglu, C., Akar, B., Basbug, A., & Caliskan, E. (2018). Mikro Besin Takviyesinin Maternal-Fetal Sonuçlara Etkisi : D Vitamini, Magnezyum ve Kalsiyum.
- Güler, B., Bilgiç, D., Okumuş, H., & Yağcan, H. (2019). Gebelikte Beslenme Desteğine İlişkin Güncel Rehberlerin İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Der-

- gisi, 12(2), 143-151.
- Kahraman, S., & Başakın, B. G. Adölesan Gebelikte Beslenme. Komplikasyonları, G. (2009). Maternal Obezite : Gebelik Komplikasyonları ve Gebe Kadının Yönetimi. *Türkiye Klinikleri J Nurs Sci*, 1(1), 39-46.
- Noğay, N. H. (2011). Gebe Kadınların Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 1(1), 51-57.
- Özalper, B. (2014). Gebelikte Beslenme. *Muş Alparslan Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 2(2), 270-278.
- Özcan, A., Töz, E., Özvatan Halksever, S., Vural, T., & Sancı, M. (2016). Obez Gebeliklerin Yönetimi. *İzmir Tepecik Eğitim Hastanesi Dergisi*, 26(1), 1-9. Doi: 10.5222/terh.2016.001
- Özçelik, D. (2010). 15-49 Yaş Arası Gebe Kadınların Beslenme Alışkanlıkları.
- Samur, G. (2008). Gebelik ve Emziliklik Döneminde Beslenme, Ankara.
- Şahin, M. (2020). Gestasyonel Diyabetli Bireylerin Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi (Master's Thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Taş, E. E., Üstüner, I., Özdemir, H., Dikeç, A., & Avşar, A. F. Gebe Kadınların Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi.
- Taşkın, L. (2020). Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği (16. Baskı). Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi. S,203-215
- Tunçay, G. Y. (2018). Sağlık Yönüyle Vegan/Vejetaryenlik. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 25-29.
- Uzdil, Z., & Özenoğlu, A. (2015). Gebelikte Çeşitli Besin Öğeleri Tüketiminin Bebek Sağlığı Üzerine Etkileri. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 117-121.
- World Health Organization (WHO). 2018. Iodine Supplementation In Pregnant And Lactating Women. Erişim: [Http://Www.Who.İnt/Elena/Titles/Guidance_Summaries/İodine_Pregnancy/En/](http://www.who.int/Elena/Titles/Guidance_Summaries/İodine_Pregnancy/En/)
- Yıldırım, D., & Özen, H. (2017). Laktoz İntoleransı Tıbbi Beslenme Tedavisi Olgu Sunumu. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 45(3), 294-297.