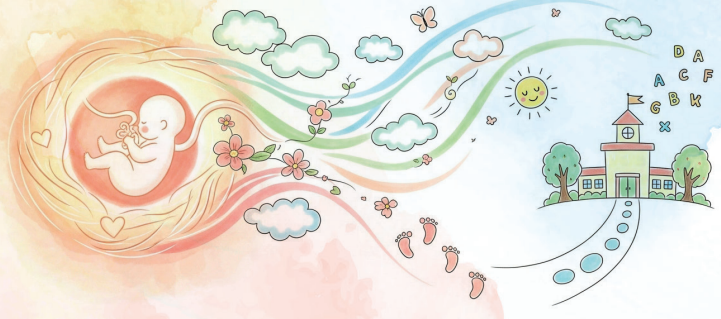




Bölüm 1.5

GEBELİKTE BESLENME

Fadime İLTEN¹

GİRİŞ

Doğru beslenme sadece gebelikte değil kişinin tüm hayatı boyunca önemlidir. Sağlıklı olmanın temel koşullarından biri yeterli ve dengeli beslenmektir. Eğer yetersiz ve dengesiz beslenilirse birçok sorun ortaya çıkabilir. Özellikle vitamin ve mineral yetersizliği, obezite, demir eksikliği, anemi, iyot eksikliği, kalp-damar hastalıkları, raşitizm, osteoporoz gibi birçok hastalık ortaya çıkmaktadır. Sağlıklı bir gebeliğin devam etmesi için annenin gebelikten önce de sağlığının iyi olması gerekir. Çünkü sağlıklı bir vücutta, gebelik sağlıklı bir şekilde ilerleyecek ve bebek sağlıklı gelişecektir. Eğer annenin gebelikten önce sağlık sorunları varsa, optimum düzeyde dengesi sağlanacak şekilde tedaviler düzenlenmeli, gebelik başladığında bebeğin gelişimi, annenin beslenmesi ve hastalığı ile ilgili durumlar dikkatle takip edilmelidir. Annenin gebelikte doğru beslenmesi, vücudunda gelişen bebeğin sağlığı açısından çok önemlidir. Hamile kalacak annenin gebelikte beslenme ile ilgili bilinçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Çünkü sağlıklı nesiller, sağlıklı anneler ile oluşmaktadır. Mesaj “daha fazla değil, daha iyi beslen” olmalıdır.

¹ Uzm. Dr., Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı, Mersin Forum Yaşam Hastanesi, drfadimeiltan@gmail.com, ORCID iD:0009-0005-9153-5186

ihtiyaçlarını karşılayan bir çevrenin varlığı zorunlu ve öncelikli bir gereksinimdir. Her doğan kız çocuğunun, gelecekte bir anne olacağı akılda tutulmalı, anne karnındaki süreçten başlayarak, ergenlik çağına gelmesi ve çocuk yapma sürecine kadar sağlıklı beslenmesi ve sağlıklı alışkanlıklar kazanmasına çok dikkat edilmelidir. Çünkü sağlıklı toplumlar, sağlıklı kız çocukları yetiştirmekle mümkün olacaktır.

KAYNAKLAR

1. Williamson CS. Nutrition in pregnancy. *Nutr Bull.* 2006;31(1):28–59.
2. Coşkun A, Özdemir Ö. Gebelikte vitamin-mineral kullanımı ve beslenmenin irdelenmesi. *Türk Jinekoloji Obstet Der.* 2009;6(3):155–170.
3. Kadanalı S, Önvural A, Erten O. Doğum kilosunu etkileyen faktörler. *Perinataloji Derg.* 1994;(2):89–93.
4. Marshall NE, Abrams B, Barbour LA, et al . The importance of nutrition in pregnancy and lactation: lifelong consequences. *Am J Obstet Gynecol.* 2022;226(5):607-632. doi: 10.1016/j.ajog.2021.12.035.
5. Malek L, Netting M, Makrides M. 2.8 Nutrition in Pregnancy and Lactation. *World Rev Nutr Diet.* 2022;124:189-196. doi: 10.1159/000516720.