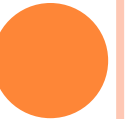


GEBELİK DÖNEMİNDE BESLENME



GEBELİK, bebeğin ana rahminde büyümeğe başlamasından doğuma kadar devam eder



PLASENTA

Plasenta oval bir disk
şeklindedir .15 - 20 cm
çapında ve 2 - 5 cm
kalınlığındadır.



PLASENTANIN GÖREVLERİ

➤ Besin öğelerini ve oksijeni anneden fetüse taşır.

➤ Annenin akciğerleri yardımıyla fetüsün oluşturduğu karbondioksitin atılmasını, böbreklerin yardımıyla atık maddelerin annenin kanına geçmesini sağlar.

➤ Fetüs için; akciğer, karaciğer ve böbreklerin işlevlerini görür.



GEBE BESLENMESİNDE AMAÇ



- Gebenin kendi fizyolojik gereksinimlerini karşılanması
- Vücuttaki besin ögesi yedeklerinin dengede tutulması
- Fetüsün normal büyüme ve gelişmesinin sağlanması



GEBELİKTE

- FAZLA BESLENME YETERSİZ BESLENME
KADAR ANNE VE BEBEK SAĞLIĞINA ZARAR
VERİR!!



DOĐURGANLIK VE GEBELİK İLE İLGİLİ RİSKLER

- Annenin yaşı (<18, >35)
- Doğum sayısı
- Son iki gebelik arasındaki süre
- Gebelik öncesi vücut ağırlığı
- Ağır fiziksel aktivite yapma
- İstenmeyen gebelik
- Çok az ya da fazla kilo alımı
- Sigara, ilaç ya da alkol bağımlısı olma
- Ekonomik durumu kötü olma vb.....



GEBELİKTE FİZYOLOJİK DEĞİŞİKLİKLER

- Kan hacmi artar
- İstirahat halinde solunum artar
- Bazal metabolik hız artar
- Sindirim sisteminde değişiklikler olur

.



Kusma

Sindirim Zorluđu

Kabızlık



GEBELİĞİN RAHATSIZLIKLARI

- Preeklamsi
- Anemi
- Bulantı ve tat değişiklikleri
- Pika
- Kabızlık
- Ödem
- Gebelik diyabeti
- Diş çürükleri



AĞIRLIK KAZANIMI

1. 1. Trimestir
1-2kg
Sonra 0.5 kg/hafta

Adölesanlarda üst değer, kısa kadınlarda (<157 cm) altdeğer kullanılır
16-20 kg ikiz gebelik



- **Ağırlık kazanımı <225 g/hafta prematüre riski**



GEBE KADININ ENERJİ VE BESİN ÖĞESİ GEREKSİNİMİ

- YAŞ
- FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMU
- GEBELİĞİN BAŞLANGICINDAKİ AĞIRLIĞA GÖRE DEĞİŞMEKTEDİR.



ENERJİ:

- Gebelik süresince ortalama 12.5 kg ağırlık kazanımı yeterlidir.



GEBELİKTE ÖNERİLEN EK ENERJİ

Gebelik Öncesi Ağırlık		Ek Enerji	
		1. Trimestir	2-3. Trimestir
Gebe	Zayıf	250	300
	Normal	150	300
	Hafif şişman	Hiç	300
	Şişman	1200-1500	Normal
Emzikli		500	



PROTEİN:

- Gebelikte kan hacmi \uparrow ,
- rahim ve göğüsler büyür,
- fetüs ve plasenta için a.a.lerden protein sentezlenir.



Enerjinin En İyi kaynağı Karbonhidratlar

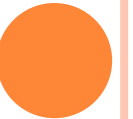
Kompleks karbonhidrat

Tam tahıl ürünleri, kurubaklagiller, meyve ve sebzeler en iyi posa kaynağı



YAĐ

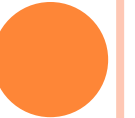
Doymuř yađ içeriđi duiřuk tekli ve çoklu doymamıř yađ
içeriđi yuřsek



VÜCUDUN YAPISINI OLUŞTURAN MİNERALLER

Vücut yapısının gelişimi için gerekli

Protein ve vitaminlerle birlikte kan hücrelerinin ve diğer dokuların yapımı

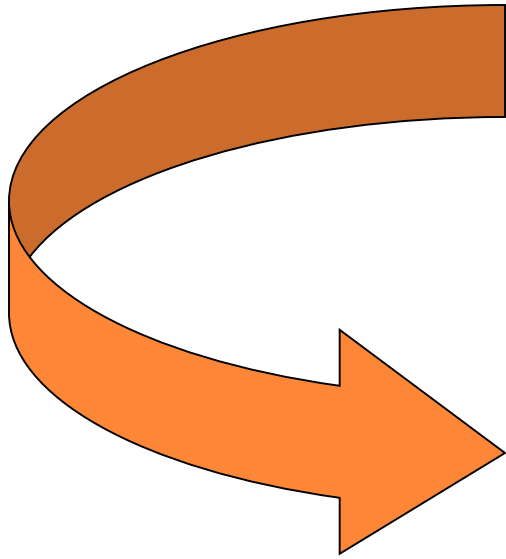


YAŞAMSAL ÖNEMİ OLAN VİTAMİNLER

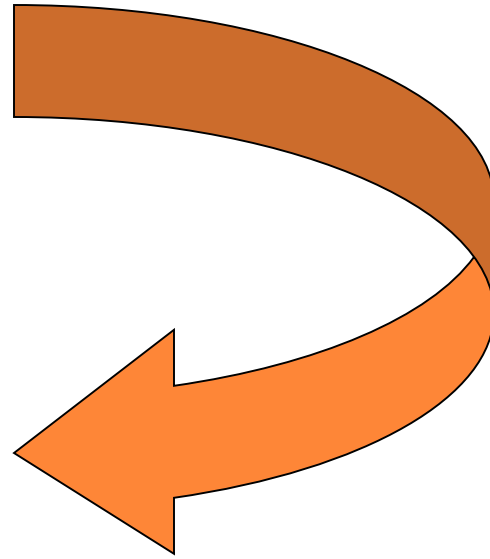
- Gebelikte gereksinim artmaktadır
- **FOLİK ASİT, B₁₂ VİTAMİNİ
A, D, C VİTAMİNLERİ
GİBİ YETERSİZLİKLER**



SIVI



2-3 litre



YASAKLAR

SİGARA

ALKOL

UYUŞTURUCU

İLAC

