

## Dođum sonrası annenin beslenmesi

Birçođumuz sađlýđýmýz için yararlı olmadýđýnı bildiđimiz halde yemekten keyif aldýđýmýz bazı yiyeceklerde vazgeçmekte zorlanýrýz. Ama hepimizin bildiđi bir gerçeđi; sađlýklý beslenmenin hayatýmýzın bir parçasý olmasý gerektiđini de öđrenmeliyiz. Sađlýklý beslenme konusu açýlınca bir iç çekerek, &ldquo;kepkke bu imkaným olsa da sađlýklý beslenebilsem&rdquo;, &rdquo;elimde deđil bazı besinleri çok seviyorum, bazılarıný da sevemiyorum&ldquo; gibi kaçamak sözlerle sađlýklý beslenmek isteyip de bir türlü bunu yapamýmýzın bir parçasý haline getiremeyiz. Hamile olduđumuzda öđrendiđimizde de geriye dönük beslenmemizdeki yanlýplarla ilgili hayýflanmalar yapar ve beslenme biçimimizi en sađlýklý bekleyle yeniden düzenlemek için çeđitli yöntemlere başvururuz. Çünkü aradığımız sadece kendimizin deđil karnýmýzda tabýdýđýmýz minicik bebeđimizin de sorumluluđunu tađýyoruz. Dođum sonrasında ise ilk birkaç ay bebeđin geliđimi ve neredeyse her nefes alýpý anne tarafýnda sađlýklý kontrol altýndadır. Bu sađlýklý kontrol artýk anne için de geçerli olmalıdır. Bazen sadece kendimizi düpünerek hamilelik döneminde aldýđýmýz kilolardan kurtulma, bunu yaparken de sütümüzün azalmamasý için farklı arayýplar peşinde koşarýz. Bu arayýplardaki beklentilerimiz de oldukça fazladýr. Bu dönemde yapmamýz gereken en önemli şey besinleri çok tanımak ve dođru beslenme yöntemlerini öğrenip bu yönde hareket etmektir. Böylece hem sađlýklý beslenip kilolarýmýzdan kurtulabilir hem de bebeđimize zarar verecek durumlardan kaçýnmýş oluruz. Dođum sonrası annenin beslenmesi

Gebelik ve emzirme kadýn için dođal ve fizyolojik olaylardýr. Gebelik ve emzirme döneminde kadýnın beslenmesindeki amaç;&bull; Kendi fizyolojik gereksinimlerini karşýlayarak, vücudundaki besin öđeleri yedeđini dengede tutmak.&bull; Bebeđin normal büyümesi ve salgýlanan sütün gerektirdiđi enerji ve besin öđelerini tam olarak karşýlamaktır. Beslenme biçiminiz nasýl olmalıdır?

Besin gruplarıný, hangi besinlerin ne içerdiđini ve ne kadar tüketmek gerektiđini yeteri kadar iyi biliyor muyuz? Et Grubu

Yumurta, et, tavuk, balýk, peynir, hindi benzeri proteinden zengin besinlerden oluşur. Bunlar, özellikle demir, B12 vitamini, fosfor, B2, B6 , folik asit gibi önemli besin öđelerinden zengindir. Balýkta bulunan omega 3 yağ asitleri gereksinimi emzirme döneminde artar, bu nedenle haftada en az 2-3 porsiyon balýk tüketilmelidir. Bu gruptan her gün en az 3-4 porsiyon tüketilmesi önerilir. Yađlý et ürünleri, tavuđun derisi, kызartmalar, direkt kömür ateşinde pişmiş etler sađlýđýnıza zarar verdiđi gibi çok da kalorilidir. Fazla protein alýmý, sanýlanın aksine süt yapýmýný arttırmaz. Aksine fazla kalori alýmına ve böbreklere abýrý yüklenilmesine neden olur. Süt Grubu

Süt, yođurt, kefir, ayran, kýmýz. Bu besinler kalsiyumun en zengin olduđu gruptur. B12, B6, A Vitamini gibi birçok besin ögesinin de en önemli kaynađýdır. Günde en az 3 bardak yađsız veya yarým yađlý süt grubundan tüketmelisiniz. Emzirme döneminde 1200 mg civarında kalsiyum ihtiyacı vardır. 1 bardak sütte 240 mg kalsiyum bulunur. Yađsız süt aldýđýnızda daha avantajlı olursunuz. En azından yađdan gelen kalori azalýr ve besleyici deđeri de deđişmez. Yeterli kalsiyum alınmadýđında osteoporoz riskinde artýp olmaktadır. Üstelik yeterli kalsiyum alýmý kilo kontrolü için yardımcıdır ve obezitenin önlenmesi için önemli bir unsurdur. Sebze-Meyve Grubu

A, C, K vitaminin ve potasyumdan zengin oluşunun yanı sıra önemli ölçüde su ve karbonhidrat gereksinimini de karşýlar. Ýçerdiđi antioksidan maddelerden dolayı bađýpýklýk sistemi için çok önemlidir. Günde 3-4 porsiyon meyve ve 2-3 porsiyon sebze tüketin. Antioksidan vitaminler ve biyoaktif bileşenlerce zengin olan sebze ve meyvelerden her gün en az 5 renk yemeđe çalıpýn. Çünkü sebze ve meyvelere rengini veren maddeler, sađlýđýmýz için çok önemli bileşenler içerirler. Tahýl Grubu

Ekmeđ, pilav, makarna, bisküviler, krakerler, patates, leblebi gibi nişasta içeriđi zengin besinleri kapsar ve ihtiyacýmýz olan enerjimizin en önemli kaynađýdır. Özellikle tam taneli tahýllar, beyazlatýlmamýş ürünler kan şekeri dengesini sađlamada önemli yer tutar. Günlük 12-14 porsiyon (2 kaşýk pilav veya makarna, 1 dilim ekmeđ, ¼ simit, 1 çay bardađý leblebi, 4 kaşýk kurubaklagil yemeđi, 1 orta boy patates bir porsiyondur) tahýl grubundan besini mutlaka tüketmeye çalıpýn. 2 kaşýk pilav veya makarnanın, 1 kase çorbanın, ¼ simidin, 1 patatesin, 3 kestanenin, 2 adet bisküvinin bir dilim ekmeđe eđit olduđunu unutmayın. Ekmeđte yağ olmadýđýnı, dolayısıyla ekmeđ yiyerek şişmanlanmayacađýnı bilmelisiniz. Yađ Grubu

Zeytinyađý, yađlý tohumlar, fınyđık, ceviz, mayonez, tereyađ v.b besinlerden oluşur. Yađ grubundaki besinler, önemli ölçüde enerji ihtiyacýmýzý karşýlamamýzý ve yađa eriyen vitaminlerin vücutta kullanýlmasýna sađlar. Özellikle bitkisel sývı yağlarda bulunan doymamýş yağ asitleri sağlığınıza veriminizin artmasýnda önemli rol oynar. Katý yağları hayvansal gýdalarla aldýđýnız için, günde tüketeceđiniz 20-30 gr sývı yağ ihtiyaçlarınýzý karşýlamaya yeterlidir. Bunu da yemeklerle birlikte almaly ve kesinlikle yađý kavurup yakmamalısnız. 5 adýmda sađlýklý beslenin, formda kalýn. Diyet kiþiye özeldir. Ayrýca sabah kibrit kutusu büyüklüđü peynirle bađlayan diyetler insanların tepkilere neden olmaktadır. Esnek bir program için adým adým yapılması gerekenleri birlikte takip edelim. 1. Adým Yediklerinizi kaydedin.

Yediklerinizi tüm ayrıntısıyla ile yedikten hemen sonra bir deftere yazın ve yazdıklarınızı sađlýklý kontrol edin. Hangi saatte, ne yemişsiniz? Ne kadar yemişsiniz? Bu notlar sizin için önemli olacaktır. Çünkü bir sonraki gün ne yiyeceđinizi, neleri azaltmamız gerektiđini bir önceki günün kayýtlarına bakarak karar verebilirsiniz. Örneđin süt- yođurt tüketmeyi unutuyorsanız, bu kayýtlar size hatýrlatacaktır. Gece yemelerinizin yođun olduđunu görüyorsanız yemeklerinizi

öđünlere daha dengeli dađýtmalýsýnýz. Öđle yemeđini geçıptiriyorsanız akşam daha fazla yediđini edebilirsiniz. Akşam yemeđi sabah ve öđlen öđünlerine göre daha az önemlidir. Ayrýca akşam fazla yemenin kilo alýmýna sebep olabileceđini unutmayýn. 2. Adým Besin gruplarýný, içeriklerini ve kadar tüketmek gerektiđini öđrenin.

Dođada yaklaýýk 40 bin çeþide yakýn besin bulunur. Birbirine besin deđeri ve besin öđeleri yönü benzeyenler ayný grupta toplandýđýnda karþýmýza et, süt, sebze-meyve, tahýl ve yađ grubundan oluþan 5 temel besin grubu çýkar. Bu besin gruplarýný en iyi þekilde öđrenerek ihtiyacýnýz kadar tüketmelisiniz. 3. Adým Güvenli gýda seçmeye özen gösterin.

Besinleri satýn alýrken uygun ambalajlanmýþ olmasý, uygun sýcaklýkta saklanmýþ olmasý, sađlýklý piþirme yöntemi uygulanmýþ olmasý ve hijyenik koþullarda üretilmiþ olmasý çok önemlidir. Örneđi gereksiniminiz olan kalsiyumu karþýlamanýz için günde en az 3 bardak süt veya yođurda ihtiyacýnýz var, bunu eđer açýkta satýlan ürünlerden seçerseniz besin zehirlenmesi riski ile karþý karþýya demektir. Ayrýca evde kaynatarak hazýrlanan sütlerin kaynatma esnasýnda sütün besin deđerinin %90'ýný kaybettiđini unutmayýn. Ýnsan sađlýđý açýsýndan tüm standartlara uygun özellikler taþýyan ürünlerden geçerek hazýrlanan ve sođuk zincir yöntemiyle korunan UHT ve pastörize sütleri tercih edin. Balýk tüketmenin öneminden bahsettik. Kýzartma balýk yediđinizde yararlarý bir tarafa vücudunuza kanserojen bir çok maddeyi almanýz söz konusudur, bu nedenle daha sađlýklý olan fýrýnda piþirme yöntemini tercih etmelisiniz. 4. Adým Sývý alýmýnýzý arttýrýn.

Özellikle günde 3 litre su için. Çay, kahve, kola gibi kafeinli içecekler vücuttan fazla miktarda su kaybedilmesine ve kalsiyumun kemiklerden atýlýmýný hýzlandýrmasýna neden olur. Bu nedenle sývý gereksiniminizi baþta su, süt, ayran, meyve suyu gibi içeceklerden karþýlayýn. Burada unutmamanýz gereken 1 bardak meyve suyunun 2 porsiyon meyvenin kalorisine eþit olduđudur. 5. Adým Hareketlerinizi arttýrýn.

Vücuda alýnan fazla enerjinin sadece hareket ederek harcanabileceđini unutmayýn. Yaklaýýk 1 dakika merdiven çýkarak 1,2 kalori, 1 dakika yürüyüþ ile yaklaýýk 0.7 kalori harcarsýnýz. Egzersiz, enerji harcanmasýna yardýmcý olduđu gibi vücudun kimyasýný etkileyerek hormonal salýn düzenler ve mutlu olmayý sađlar.

Kaynak: beslenmevediyet.org