

HAMİLELİKTE KİLO ALMA

Kilonuz normale hamilelik döneminin sonuna kadar 11-16 kg almanız idealdir. Kilonuz fazlaysa daha az kilo almalı, kilonuz azsa daha fazla kilo almalısınız. Ancak zayıflama diyeti yapmayın, yoksa çocuğunuz yeterince besin maddesi alamayabilir.

BOL ÇEŞİTLİ YEMEK TÜKETİN

Her gıda maddesi size farklı ve önemli besin maddeleri sağlar. Örneğin süt ürünleri, et veya balık gibi belli gıda maddelerini yemiyorsanız doktorunuz veya diyetisyeninizle görüşün. Hamilelik ve emzirme dönemlerinde vejetaryen beslenme de mümkündür. Ne var ki hiç hayvansal ürün içermeyen bir beslenme (vegan beslenme) tavsiye edilmez.

HAREKET

Örneğin yürüyüş, jimnastik ve yoga gibi düzenli hareketler yaparak kendinizi formda tutun. Topluluk içinde hareket daha da eğlencelidir. Ancak, hamilelikte düşme veya yaralanma riski bulunan fazla zorlanmalardan veya tehlikeli spor türlerinden kaçının.

Eşinizi de dengeli beslenmesi ve sizinle birlikte açık havaya çıkması için teşvik edin.

HİJYEN

Çiğ gıdalar doğal olarak bakteriler içerebilir. Bu nedenle, özellikle hamilelik döneminde önemli hijyen kurallarını dikkate almalısınız: Ellerinizi ve mutfak aletlerini iyice yıkayın; çiğ veya yıkanmamış gıdaları diğer gıdalardan ayrı olarak işleyin; hayvansal gıdaları buzdolabında saklayın; et, kanatlı hayvan, yumurta ve balığı yeterli miktarda ısıtın.

ALERJİLER

Yalnızca, doktorunuzun sizde bir alerji veya bir duyarlılık belirlediği gıdalardan kaçının. Yoksa beslenmenizi gereksiz yere kısıtlamış olursunuz.

EMZİRME

Emzirme, çocuğunuz için en doğal ve en iyi beslenmedir ve hayata en iyi şekilde başlamasını kolaylaştırır. Sağlıklı bir bebeğin ilk altı ay anne sütünden başka bir şeye ihtiyacı yoktur.

Hamilelik ve emzirme döneminde özellikle daha fazla vitamin ve minerallere ihtiyacınız vardır. Hamileliğinizin 4. haftasından itibaren, enerji (kalori) ihtiyacınız da artar. Hamileliğinizin sonuna kadar ve emzirme döneminde bu ilave ihtiyacı karşılamak için bir tane yoğurt, bir avuç fındık ve bir meyve bile yeterlidir.



Gıda Güvenliği ve Veterinerlik Federal Dairesi'nden (Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV) aynı başlıklı ve daha kapsamlı ve aynı şekilde ücretsiz broşür (Almanca, Fransızca, İtalyanca) alınabilir.

DİĞER BİLGİLER:

- Sağlıkla ilgili çok dilli bilgiler: İsviçre Kızıl Haç: migesplus.ch
- Alerjilerle ilgili bilgi: aha! İsviçre Alerji Merkezi (aha! Allergiezentrum Schweiz): aha.ch
- Anne ve Baba Danışmanlığı: muetterberatung.ch
- Doğum Kontrol ve Sağlık Desteği konusunda kadınlar için çok dilli açık oturumlar: femmestische.ch
- İsviçre Beslenme Topluluğu (SGE): sge-ssn.ch
- İsviçre Ebe Derneği: hebamme.ch
- İsviçre Diyetisyenler Derneği: svde-asdd.ch
- İsviçre Emzirme Desteği: stillfoerderung.ch

Uzman Dernekleri:

- İsviçre Jinekoloji ve Doğum Yardımı Derneği (SGGG): sggg.ch
- İsviçre Pediatri Derneği (SGP): swiss-paediatrics.org

HAMİLELİK VE EMZİRME DÖNEMİNİZİN GÜZEL GEÇMESİ DİLEĞİYLE!

İLETİŞİM

Tel: +41 (0)58 463 30 33
www.blv.admin.ch

E-posta: info@blv.admin.ch

Albanisch, Arabisch, Deutsch, Französisch, Englisch, Farsi, Italienisch, Portugiesisch, Serbisch, Spanisch, Somali, Tamil, Tigrinya, **Türkisch**

albanais, allemand, anglais, arabe, espagnol, farsi, français, italien, portugais, serbe, somali, tamoul, tigrinya, **turc**


albanese, arabo, francese, inglese, italiano, persiano, portoghese, serbo, somalo, spagnolo, tamil, tedesco, tigrino, **turco**

Art.-Nr. 341.802.TUR

8/2020

HAMİLELİK VE EMZİRME DÖNEMİNDE BESLENME



 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Food Safety and
Veterinary Office FSVO



HAYATA EN İYİ ŞEKİLDE BAŞLAMA

Gerek hamilelik öncesinde ve hamilelik sırasında gerekse emzirme döneminde dengeli beslenerek çocuğunuzun hayata en iyi şekilde başlamasına imkân sağlarsınız. Bunun için İsviçre gıda piramidine başvurun: Piramidin alt kademelerindeki gıdalara daha fazla, üst kademelerindeki gıdalara daha az ihtiyaç duyarsınız.

Hamilelik dönemi boyunca şu slogan geçeri:
İKİ KİŞİLİK YEMEYİN, İKİ KAT DAHA İYİ YIYIN!



HAMİLELİK VE EMZİRME DÖNEMİ TAVSİYELERİ

TATLI VE TUZLU: Az miktarlarda.

SIVI YAĞ, KATI YAĞ VE FINDIK: Her gün 2-3 yemek kaşığı bitkisel yağ (örn. kanola yağı, zeytinyağı) ve ufak bir avuç dolusu fındık vb. (örn. ceviz). Tereyağı/margarin idareli tüketilmeli.

SÜT ÜRÜNLERİ, ET, BALIK, YUMURTA VE TOFU: Günde 3-4 porsiyon süt ürünleri ve 1 porsiyon et/balık/yumurta/tofu/seitan/quorn.

BUĞDAY MAMULLERİ, PATATES VE BAKLAGİLLER: Günde 3-4 porsiyon (örn. ekmeğin/pirinç/mercimek/darı/hamur işleri); tam tahıllı ürünler tercih edin.

SEBZE VE MEYVE: Günde en az 5 porsiyon (5 avuç dolusu).

İÇECEK: Su ve şekersiz bitki veya meyve çayını tercih edin. Hamilelikte günde en az 1,5-2 litre ve emzirme döneminde en az 2 litre için.

DİKKAT EDİLECEKLER

■ Tavsiye edilir ■ Nadiren ■ Kaçının

	Hamilelik dönemi boyunca	Emzirme dönemi boyunca
Besin maddeleri	■	■
İçecekler	■	■
Sebze ve meyve	■	■
Süt ve süt ürünleri	■	■
Et, balık, yumurta	■	■
Alkollü içecekler	■	■
Tütün ve tütün dumanı	■	■

Tablet şeklinde folik asit alın (günde 400 mikrogram); ideal olarak çocuk yapmaya karar verdiğinizden itibaren ve en azından hamileliğinizin 12. haftasına kadar. Folik asit, çocuğunuzun sinir sisteminin sağlıklı gelişmesi için önemlidir.	Dozajı uzmanla görüşün. D vitamini, çocuğunuzun kemiklerinin sağlıklı gelişmesi için önemlidir.
Doktorunuz veya diyetisyeninize beslenmenizde demir, Omega-3 yağ asitleri veya B12 vitamini gibi besin maddelerini alıp almayacağımızı görüşün.	lyotlu tuz kullanın.
	Omega-3 yağ asitleri, beyin ve gözlerin sağlıklı gelişmesi için önemlidir. Düzenli olarak yağlı balık ve her gün kanola yağı ve fındık vb. (özellikle ceviz) tüketin.

İçecekler	■	■
Sebze ve meyve	■	■
Süt ve süt ürünleri	■	■

<ul style="list-style-type: none"> • Kahve, siyah ve yeşil çay, buzlu çay, kolalı içecekler, sütlü kahve içerikli hazır içecekler gibi kafein içeren içecekleri az tüketin. Örneğin, günde en fazla 2 fincan kahve veya en fazla 4 fincan siyah veya yeşil çay. • Enerji içecekleri ile tonik ve acı limon gibi kinin içeren içeceklerden kaçının. 	Sebze, salata, otlar ve meyveleri akan suyun altında iyice yıkayın.
<p>Kaçılması gerekenler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Çiğ süt • İnek, koyun ve keçi sütünden yumuşak ve yan yumuşak peynirler (çiğ ve pastörize süтten yapılanlar) • Beyaz peynir (çok tuzlu koyun peyniri) • Gorgonzola gibi mavi küflü peynir <p>Tavsiye edilenler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pastörize ve UHT sütü • Yoğurt, kefir (pastörize süтten yapılanlar) • Mozzarella, süzme peynir (Quark), çökelek (Hüttenkäse) gibi taze peynirler (pastörize süтten yapılanlar) • Sert peynir (çiğ ve pastörize süтten yapılanlar) 	

Et, balık, yumurta	■	■
Alkollü içecekler	■	■
Tütün ve tütün dumanı	■	■

<p>Çiğ ve tam pişmemiş hayvansal ürünlerden kaçının, örneğin:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Çiğ et • Yarı kurutulmuş sucuk (Landjäger), fermente sucuk gibi çiğ sucuklar • Çiğ jambon • Suşi gibi çiğ balık, çiğ deniz ürünleri • Füme somon balığı, füme alabalık gibi füme balıklar • Çiğ yumurtalı ürünler, örn. tiramisu <p>Hamileliğinizin ilk üç ayında ciğer tüketmeyin. Ciğerde bol miktarda, hamileliğin erken döneminde deformasyonlara yol açabilecek A vitamini bulunur.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taze ton balığı ve yabancu turna balığını çok nadiren tüketin. • Önerilen balıklar: örneğin somon balığı, konserve ton balığı, sardalye, hamsi, ringa balığı. • Farklı balık türleri tüketin. <p>Karaca, geyik, yaban domuzu gibi yaban hayvanı eti tüketmeyin. Bu etler kurşun içerebilir ve çocuğunuzun sinir sistemine zarar verebilir.</p>	<p>Kaçının veya nadiren az miktarlarda alın</p>
Kaçının	■
Kaçının	■

Size özel sorularımız varsa diyetisyenimize sorun (bkz. aşağıda diğer bilgiler).