



## EMZİKLİ ANNENİN BESLENMESİ

FR-HYE-04-719-45

### ***Hamilelik sırasında alınan kiloları vermek için acele etmemelisiniz!***

- Anneler eski vücut ağırlıklarına dönmek için çok acele etmemelisiniz. Bu süre 6 ay ya da daha fazla sürebilir. Bebeğinizi emziriyorsanız eski formunuza daha rahat dönebilirsiniz.
- Gebelik sırasında önerilenden fazla kilo alınmamışsa her ay 2 kilo vermek normaldir. Ayda 2 kilodan fazla kilo kaybı doğru değildir.
- Emzikli anneler zayıflama diyeti uygulamamalısınız. Ancak unlu, şekerli ve yağlı besinleri aşırı yememeğe dikkat etmelisiniz.

### ***Hangi besinleri tüketmeye özen göstermeliyiz ?***

- Doğumdan sonra bebek emzirilirken gebelik öncesi döneme göre daha fazla sıvı besin almalısınız.
- Kalsiyum yönünden zengin olan süt, yoğurt ve peynir belirtilen miktarlarda düzenli olarak tüketmelisiniz.
- Her gün 1 adet yumurta ve 1 porsiyon etli sebze yemeği veya kurubaklagil yemelisiniz.
- Kuru fasulye, nohut, mercimek ve bulgur karışımı yemekleri portakal, mandalina, domates, maydanoz, yeşil biber, taze soğan gibi C vitamini yönünden zengin sebze ve meyveler ile birlikte tüketmelisiniz.
- Vitaminlerden zengin sebze ve meyveler diyetle her öğün tüketmelisiniz.
- D vitamini besinlerle yeterli miktarda alınamaz. Ancak güneş ışınlarının doğrudan yansması ile sağlanır. Bu nedenle güneşlenmeye özen göstermelisiniz.
- Yemeklerde mutlaka iyotlu tuz kullanılmalıdır. Doğal besinlerle yeterince alınamayan iyot, ancak iyotlu tuzun kullanılması ile anne sütünden bebeğe geçer.
- Kuru meyveler ve kuru yemişler yoğun enerjileri yanında demir ve kalsiyum gibi minerallerden de zengindir. Ağırlık kontrolü de yapılarak bu besinler tüketilebilir.
- Hazır meyve suları, gazoz ve kolalı içecekler yerine taze sıkılmış meyve suları, ayran, limonata tercih etmelisiniz.
- Pekmez kan yapıcıdır. Şeker boş enerji kaynağıdır. Şeker yerine tatlı olarak pekmez yenmesi kansızlığa karşı alınacak önlemlerden birisidir.



### **Hangi besinleri tüketmemeliyiz ?**

- Salam, sosıs, sucuk gibi katkı maddesi içeren diğer hazır besinler mümkün olduğu kadar tüketmemelisiniz.
- Kansızlığa neden olduğundan yemeklerle birlikte çay içmemelisiniz. Çay kuşluk gibi öğün aralarında, yani yemek yendikten 1-2 saat sonra açık ve limonlu içebilirsiniz. İçecek olarak ihlamur, nane, papatya, kuşburnu gibi bitki çayları tercih etmemelisiniz.
- Sigara ve alkol kullanmamalısınız.
- Doktora danışılmadan ilaç kullanmamalısınız.

### **Sağlıklı yiyecek hazırlarken nelere dikkat etmeliyiz ?**

- Sebzelerin, makarna ve eriştenin haşlama suları dökülmemelidir. Kuru fasulye, nohut, barbunya gibi kurubaklagiller iyice yıkandıktan sonra ıslatılmalı, kabukları ayrılana kadar pişirilmelidir.
- Tarım ürünlerine haşere öldürücü ilaçlar atıldığından sebze ve meyveler iyice yıkanmalıdır.

### **Başarılı emzirme için nelere dikkat etmelisiniz ?**

- Emzirme süresince bebeğin hep memede olması ve emerken uykuya dalması emzirmenin iyi gittiğinin bir işaretidir.
- Anne dinlenmiş ve rahat olmalıdır, uzun süre oturmaktan yorulan anneler yatar şekilde emzirmelidir.
- Başarılı bir emzirme için bebek rahat olmalı, yorgun ve tok olmamalıdır. Burun delikleri temiz olmalı, rahat soluk alması sağlanmalıdır.
- Bebeğin emme refleksi memenin ağzına yerleştirilmesi ile oluşur. Bebeğin ağzına birkaç damla süt sıkılarak tadını alması ve beslenmeyi başlatması istenmektedir.
- Emzirme süresi her bebeğe göre değişebilir. Doğunluğa ulaşması yani en az 20-30 dakika emerek olgun sütü alması beklenmelidir.

**U.Ü. Sağlık Kuruluşları Beslenme ve Diyet Birimi**

**Tel : 0 224 2950183-2950184-29-50522-2951167**