



**HAMİLELER,  
YENİ DOĞUM YAPANLAR  
VE BEBEKLER İÇİN**



**BESLENME  
REHBERİ**

**HAMİLELİKTE BESLENME**

**2**



**KENT95**

## **HAMİLELER, YENİ DOĞUM YAPANLAR VE BEBEKLER İÇİN BESLENME REHBERİ**

**Bernard van Leer Vafı Türkiye Ofisi**

Yiğit Aksakođlu  
Neslihan Öztürk

**Yazan:** Seda Sümer

**Danışmanlar:** Dr. Beyhan Göksan Bulgurlu  
Uzm. Dyt. Müge Şafak

**Tasarım:** Aslıhan Özgen



**KENT95**  
MIND

# BESLENME REHBERİ

## HAMİLELER, YENİ DOĞUM YAPANLAR VE BEBEKLER İÇİN

### 2. HAMİLELİKTE BESLENME



#### 1. DENGELİ BESLENME

- Dengeli beslenme nedir?
- Besin grupları nelerdir?
- İyi beslenme için ipuçları
- Doğru bilinen yanlışlar
- Ekonomik beslenmeyi planlamak
- Sağlıklı ve dengeli menüler
- Haftalık alışveriş listesi



#### 2. HAMİLELİKTE BESLENME

- İpuçları ..... 4
- Örnek menüler ..... 7
- 3 aylık dönemler ..... 9
  - 1-2-3. Aylarda beslenme ..... 9
  - 4-5-6. Aylarda beslenme ..... 12
  - 7-8-9. Aylarda beslenme ..... 13

#### 3. EMZİRME SÜRECİNDE BESLENME

- Emzirmeye başlamak
- Süt verirken beslenme
- Sütünüz yeterli mi?
- Örnek menü

#### 4. EK GIDAYA GEÇİŞ 6-8 AY

- Bebeğinizin ek besinlere geçmeye hazır olduğunu nasıl anlarsınız?
- Bebeğin ilk ek gıdaları neler olmalı?
- Hangi gıdayla ne zaman tanışacak?
- 6-8 aylık bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menü
- Yemek tarifleri (22 adet)

#### 5. EK GIDAYA GEÇİŞ 8-12 AY

- Menüye neler ekleniyor?
- Hangi gıdayla ne zaman tanışacak?
- 8- 10 aylık bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menüler
- 10-12 aylık bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menüler
- Yemek tarifleri (36 adet)

#### 6. ÇOCUK BESLENMESİ 1-2 YAŞ

- Menüye neler ekleniyor?
- Hangi gıda ile ne zaman tanışacak?
- 1-2 yaş bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menü
- Yemek tarifleri (104 adet)

#### 7. ÇOCUK BESLENMESİ 2-3 YAŞ

- Menüye neler ekleniyor?
- 2-3 yaş bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menüler
- Yemek tarifleri (105 adet)



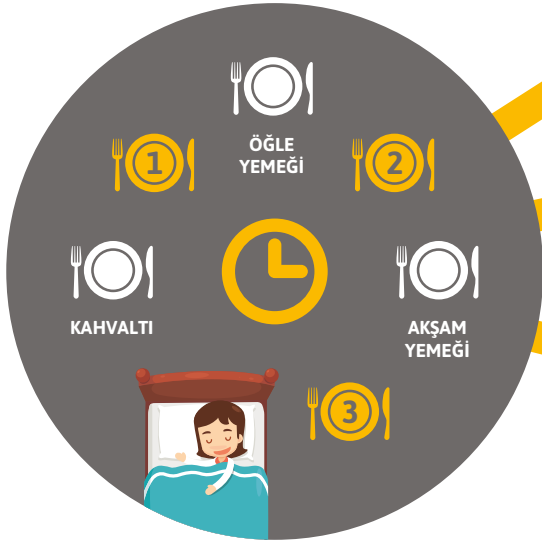
Hamilelikte bebeğiniz de sizin yediğiniz yiyeceklerden faydalanacağı için besin ihtiyacınız artar. Bu sebeple kendinizin ve bebeğinizin ihtiyacını karşılamak için çeşitli ve dengeli beslenmelisiniz. Bebeğinizin sağlıklı doğması buna bağlıdır.

**BOL SU İÇMEYİ UNUTMAYIN!**



# İPUÇLARI

**1** Günde **3 ara öğün** tüketin. Kahvaltı ve öğle yemeği arasında, ikindide ve gece uyumadan 2 saat önce.



**1 kase yoğurt +  
1 elma**



**1 dilim beyaz peynir +  
1-2 dilim ekmek**



**Bir avuç kuruyemiş +  
kuru meyve karışımı**

**2** Günde **5 porsiyon meyve ve sebze** yiyin.

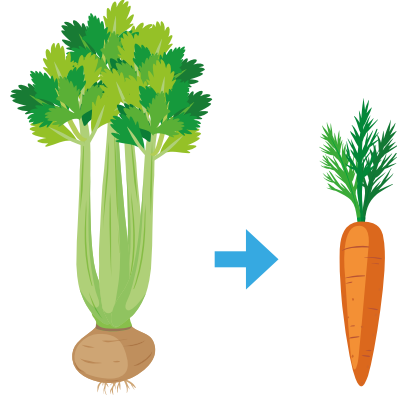
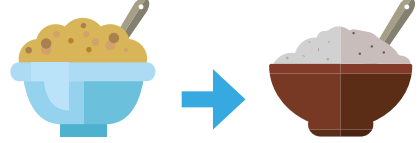
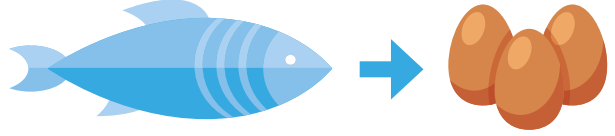


**Kahvaltıda taze portakal suyu  
veya mevsim sebzeleri**  
(Domates, salatalık, biber gibi)



# 3

Hoşunuza gitmeyen yiyecekler varsa bunun yerine **aynı besin grubundan farklı bir besin** tüketin. Örneğin balık yerine yumurta (protein grubu), yulaf yerine pirinç (tahıl grubu), kereviz yerine havuç (sebze grubu) gibi.



# 4

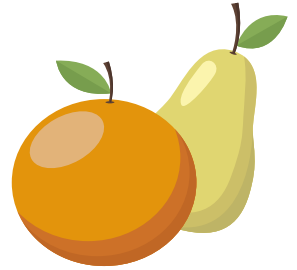
**SÜREKLİ  
ATIŞTIRMAYIN.  
GÜNDE  
3 DENGELİ ÖĞÜN  
2 - 3 ARA ÖĞÜN  
YIYIN.**



→ **Öğle yemeğinde bir porsiyon sebze yemeği**  
(Ispanak, pırasa, lahana, karnabahar, taze fasulye gibi)



→ **Atıştırmalık olarak bir porsiyon meyve**  
(2 mandalina veya 1 portakal veya 1 armut veya 1 avuç kuru üzüm gibi)



→ **Akşam yemeğinde salata**



# 5



Aşırı kilo almamak için **yağlı ve şekerli yiyeceklerden uzak durun**. Hamur işi ve tatlılar hem çok kalorilidir ve hem de besin değeri açısından fakirdir; yani siz ve bebeğinizin sağlığı için faydalı değildir.

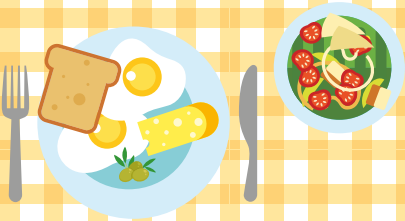


# 6

Sabah uyandıktan sonraki **bir saat içerisinde kahvaltı yapın**. Veya az da olsa atıştırın, mideniz boş kalmamasın.



## 1 saat



# 7

**Bol sıvı tüketin**. Meyve ve sebzeler, tahıllar ve baklagiller ile bol bol sıvı tüketmek sizi kabızlığa karşı da korur.



# 8

Günde en az 1,5 – 2 litre sıvı tüketin. Gazlı ve şekerli içecekler yerine su için. **Kahve ve çayı azaltın**.





# ÖRNEK MENÜLER

## MENÜ 1

### Kahvaltı

- 2 – 3 dilim tam tahıllı ekme 
- 1 adet haşlanmış yumurta
- 2 dilim peynir çeşidi
- 5 – 6 adet zeytin
- Domates, salatalık (Mevsimiyse)



### Ara öğün

- 1 adet mevsim meyvesi
- 1 adet peynirli tost / sandviç

### Akşam yemeği

- Bir kase yayla çorbası
- 1 kase kıymalı veya zeytinyağlı sebze yemeği
- 5 – 6 çorba kaşığı bulgur pilavı
- 1 kase yoğurt
- Salata

### Gece

- 1 adet meyve 1 bardak süt

### Ara öğün

- 2 ceviz
- 3 – 4 adet kuru kayısı

### Öğle yemeği

- 3 – 4 köfte kadar (120 gram) et veya tavuk veya balık ızgara / fırın
- Peynirli ve ıspanaklı salata
- 2 – 3 dilim tam tahıllı ekme 
- 1 bardak ayran



## MENÜ 2

### Kahvaltı

- 1 yumurta
- 1 dilim peynir
- 5 tuzsuz zeytin
- Domates, salatalık, yeşil biber
- 1 tatlı kaşığı pekmez
- 2 – 3 dilim tahıllı ekme

### Ara öğün

- 1 meyve

### Öğle yemeği

- 1 kase sebze çorbası
- 1 dolu tabak kuru baklagil yemeği  
(nohut / kuru fasulye / yeşil mercimek gibi)
- 5 – 6 çorba kaşığı pilav veya makarna veya bulgur veya kısır
- 1 kase yoğurt veya cacık

### Ara öğün

- 1 meyve
- 1 bardak ayran + 3 adet grisini (kıtır çubuk)

### Akşam yemeği

- 1 kase çorba
- 1 porsiyon etli veya tavuklu veya kıymalı sebze
- 1 kase yoğurt
- 2 dilim tahıllı veya tam buğday ekme

### Gece

- 3 kuru kayısı veya 3 kuru erik veya 1 yemek kaşığı çekirdekli siyah kuru üzüm
- 1 avuç leblebi
- 1 bardak süt



# 3 AYLIK DÖNEMLER



Hamilelik 3 ana döneme ayrılır. Bunların her birine “trimester” denir. Birinci trimester gebeliğin ilk 13 haftalık dönemini, İkinci trimester 14. – 26. haftalar arasındaki dönemi, Üçüncü trimester ise 27. haftadan 40. haftaya kadarki dönemi kapsar. Her dönem siz ve bebeğinizin ihtiyaçları açısından farklıdır.



## 1-2-3. AYLARDA BESLENME (Birinci trimester)

Siz nasıl beslenirseniz bebeğiniz de öyle olur. Bebek bütün ihtiyacını annesinden karşılar. **İlk 3 aylık dönem bebek gelişimi için çok önemlidir.** Bebeğinizin büyüme ve gelişiminin temeli bu günlerde atılıyor.

# 1

Doktorunuzun bilgisi ve önerisiyle **Folik Asit** kullanmaya başlayın.



# 2

**Abur-cubur, sigara ve alkol** gibi kötü alışkanlıklarınız varsa uzaklaşmaya çalışın.



**3** Karbonhidratlar vücudun temel enerji kaynağıdır. Özellikle **tam buğday ekmeği, sebze - meyve, kuru baklagiller, tahıllar** tercihiniz olsun.

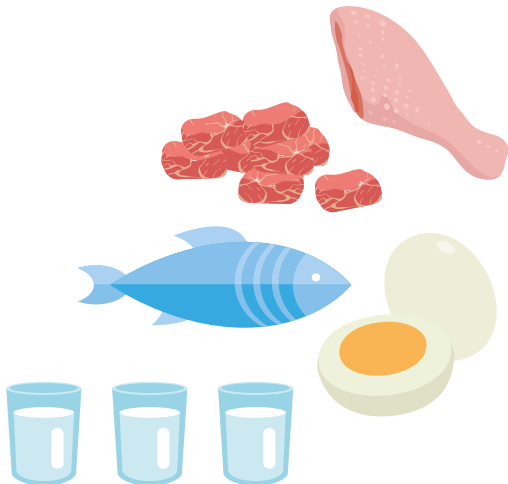


İlk aylarda **günde 6-8 porsiyon** yeterlidir.

**1 porsiyon = 1 dilim tam buğday ekmeği = 1 kase çorba = 3 çorba kaşığı bulgur/ makarna** gibi düşünebilirsiniz.



**4** Kaliteli protein kaynakları tüketin. Her gün 1 yumurta yiyin. Günde en az 1 öğün kırmızı et, tavuk, balık veya kuru baklagil yiyin. 3 su bardağı kadar süt, yoğurt veya ayran için.



**5** Bebeğin kemik gelişimi için süt, yoğurt, peynir, pekmez, koyu yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller çok faydalıdır. Bunları mutlaka tüketin.



**6** Kahve, kakao, çikolata, gazlı içecekler, çay, yeşil çay fazla tüketmeyin.



**7** Günde yaklaşık **2 litre sıvı** tüketin. Sıvı ihtiyacınızın bir kısmını ayran, şekerli komposto, çorba gibi içeceklerle karşılayabilirsiniz.



**8 İLK 3 AYDA DENGELİ BESLENMENİZ YETERLİ. FAZLADAN YEMENİZE GEREK YOK.**

## MİDE BULANTISI VARSA

- Yataktan kalkmadan önce tuzlu kraker, grisini atıştırabilirsiniz.
- Kahvaltıda poğaçaya, açma gibi yağlı yiyeceklerden ve yağlı peynirlerden uzak durun.
- Asitli meyve suları ve gazlı içecekler içmeyin.
- Su ve diğer içecekleri öğün aralarında tüketin. Yemeklerle birlikte sıvı tüketmeyin.
- Yemeklerinizi yavaş yavaş yiyin ve iyi çiğneyin.
- Yağlı, baharatlı ve kızarmış yiyecekler mide bulantılarınızın artmasına neden olabilir, bunun yerine kuru ve sade yemekleri tercih edin. (Haşlanmış makarna, haşlanmış/ fırınlanmış patates, az yağlı beyaz peynir gibi)
- Kusma varsa gün içerisinde yavaş yavaş günde 6 bardak su için.
- Midenizin çok dolu ya da boş olması bulantınızı artırabilir. Bu nedenle küçük porsiyonlarla ve sık aralıklarla beslenin.
- Eğer et – tavuk – balık midenize iyi gelmiyorsa bunların yerine peynir, yoğurt, süt ve kuru baklagiller tüketin.
- Tuzlu bisküvi, grissini, beyaz leblebi, haşlanmış patates, kızarmış ekmek gibi kuru ve nişastalı besinler bulantınızı bastırır.
- Zencefil, ayva, limon ve nane bulantıyı geçirmeye yardımcı olur. Nane-limon çayı içebilirsiniz.
- Yemek hazırlarken oluşan kokular veya yemeğin görüntüsü de bulantılarınızı tetikleyebilir. Onun için sizi rahatsız eden yemekleri pişirmeyin. Mutfağınızı havalandırın.

## 4-5-6. AYLARDA BESLENME (ikinci trimester)

Hamileliğin bu ikinci üç ayında günlük beslenmenize besin değeri yüksek, az yağlı ve şekerli yiyeceklerden yaklaşık **300 kalori eklemelisiniz**. Bu da 1 ara öğüne denk gelir.

### B12 VİTAMİNİ

B12 vitamini sinir sisteminin gelişmesi için çok önemlidir. Et, balık, süt, peynir, yumurta yiyerek B12 vitamini alabilirsiniz.

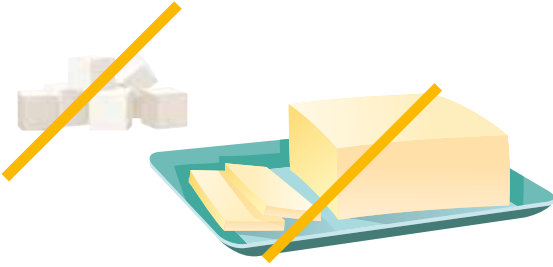


### DEMİR

Hamileliğin bu döneminde bebek demire daha fazla ihtiyaç duyar. Kırmızı et, yumurta, üzüm ve dut pekmezi, kuru meyveler, koyu yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller, fındık yiyerek demir alabilirsiniz.

## 7-8-9. AYLARDA BESLENME (Üçüncü trimester)

**1** Beslenmenize besin değeri yüksek, az yağlı ve şekerli yiyeceklerden yaklaşık **450 kalori eklemelisiniz.**



**2** Kilo artışınız hızlanır. Ellerde, ayaklarda ve yüzde şişme, ödem görülebilir. Eğer ödeminiz varsa **az tuz tüketin.**

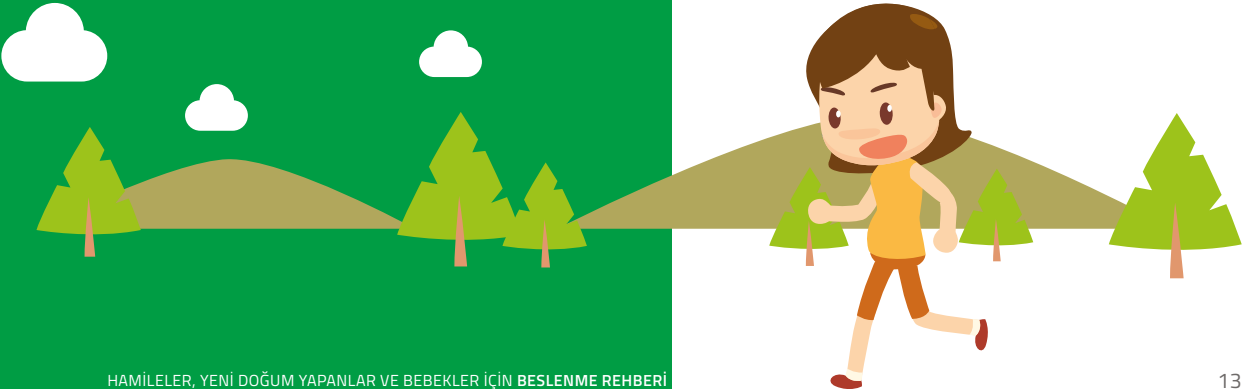


## KABIZLIK VARSA

- Bol su tüketin. (2 – 2,5 litre)
- Sebze yemeği, kuru baklagiller, yeşil salata, kabuğu ile meyve, kuru kayısı, erik, incir (komposto olarak da tüketebilirsiniz) yiyin.
- Esmer ekmek, bulgur, kepekli makarna, esmer pirinç, yulaf ezmesi tüketin.
- Her gün 30 dakika hafif yürüyüş yapın.



 **30 dk**



# 3

Bu dönem bebeğinizin gelişimi hızlanır ve ihtiyaçları artar. Beyin, kalp, kemik, sinir sistemi gelişimi, için bunları mutlaka yiyin:



**Süt, yoğurt, peynir**



**Pekmez**



**Koyu yeşil yapraklı sebzeler  
(Ispanak, semizotu, lahana,  
brokoli, pırasa, pazı gibi)**



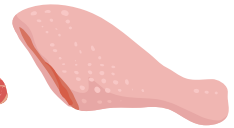
**Tam tahıllar**



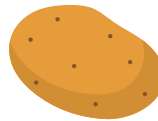
**Badem, ceviz, fındık gibi  
kabuklu yemişler**



**Et, tavuk, balık, kuru  
baklagiller**



**Muz, kayısı, patates başta  
olmak üzere tüm sebze ve  
meyveler**





# NOTLAR

# NOTLAR

