

Gebelikte Beslenme 8

Elif Demircioğlu¹

Özet

Gebelikte doğru beslenme, annenin ve gelişmekte olan fetüsün sağlığı için kritik bir öneme sahiptir. Bu dönemde alınan besin maddelerinin miktarı ve çeşitliliği, hem annenin hem de fetüsün sağlığını doğrudan etkileyebilir. Yetersiz veya dengesiz beslenme, anne karnındaki fetüsün gelişimini olumsuz etkileyebilir ve doğum sonrası sağlık sorunlarına yol açabilir. Besin maddelerinin yeterli miktarda ve dengeli tüketilmesi, yalnızca gebelik sürecinde değil, kişinin hayatı boyunca sağlığını koruması açısından da önemlidir. Yetersiz ve dengesiz beslenme, birçok sağlık sorununa yol açabilir. Örneğin, vitamin ve mineral yetersizlikleri, obezite, demir eksikliği anemisi, iyot yetersizliği hastalıkları, kalp damar hastalıkları, raşitizm ve osteoporoz gibi rahatsızlıklar, dengesiz beslenmenin sonucu olarak ortaya çıkabilir. Bu nedenle, sağlıklı bir gebelik, sağlıklı nesillerin yetişmesini sağlar.

Bunun yanı sıra, bireylerin beslenme konusunda bilinçlendirilmesi, sağlıklı bir toplumun oluşmasına katkı sağlar. Sağlıklı bireyler, toplumun genel sağlık seviyesini artırır ve bu da ülkenin ekonomik kalkınmasına yardımcı olur. Bu nedenle, sağlıklı bir gebelik süreci ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları, hem bireyler hem de toplum için büyük bir öneme sahiptir.

1.GİRİŞ

Kadınların yeterli ve dengeli beslenmesi, yalnızca bireysel bir sağlık meselesi değil, aynı zamanda toplum sağlığı ve gelecek nesillerin refahı açısından da büyük önem taşımaktadır. Çocukların sağlıklı büyümesi, gelişimi ve yaşam kalitesi, büyük ölçüde annelerinin beslenme durumu ile doğrudan ilişkilidir. Özellikle gebelik öncesi, gebelik süreci ve emzirme dönemi, kadının besin ihtiyacının arttığı ve beslenmesine en fazla dikkat etmesi gereken dönemlerdir. Bu süreçlerde yetersiz veya dengesiz beslenme, hem anne hem de bebek için ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.

1 Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü Lisans Öğrencisi

Kadınların yaşam boyu beslenme ihtiyacı farklı dönemlere göre değişiklik gösterir. Adolesan dönemde hızlı büyüme ve gelişme nedeniyle protein, demir ve mikro besin öğelerine olan ihtiyaç artar. Bu dönemde yeterli ve dengeli beslenme sağlanamazsa, ileri yaşlarda çeşitli sağlık problemleri ortaya çıkabilir. Yetişkinlik döneminde ise gebelik öncesinde sağlıklı bir vücut yapısına sahip olmak, ilerleyen süreçte hem annenin sağlığını korumasına hem de gebelik sürecinin sorunsuz ilerlemesine katkı sağlar.

Gebelik süreci, anne ve bebeğin besin ihtiyacının arttığı en kritik dönemlerden biridir. Bebeğin sağlıklı bir şekilde büyüüp gelişebilmesi için annenin beslenmesine özellikle dikkat etmesi gerekmektedir. Gebelikte, annenin enerji ihtiyacı ortalama 300 kcal/gün artar. Bu artan enerji ihtiyacı, sağlıklı ve dengeli bir beslenme planı ile karşılanmalıdır. Ayrıca, bu dönemde protein, demir, folik asit, kalsiyum gibi temel besin öğelerine olan gereksinim de önemli ölçüde artmaktadır. Eğer anne adayları yeterli ve dengeli beslenmezse, bebeğin düşük doğum ağırlıklı olması, gelişim geriliği yaşaması ve çeşitli doğum komplikasyonları riski artabilir.

Doğumdan sonra gelen emzirme dönemi de annenin besin ihtiyacının yüksek olduğu bir süreçtir. Emziren annelerin enerji gereksinimi, doğum sonrası ilk altı ayda yaklaşık 640 kcal/gün artmaktadır. Bu dönemde annenin yeterli beslenmesi, bebeğin sağlıklı büyümesi için oldukça önemlidir. Anne sütü, bebeğin ilk altı ay boyunca alması gereken tüm besinleri içerdiği için, emziren annelerin beslenme düzenlerine özellikle dikkat etmeleri gerekmektedir.

Yetersiz ve dengesiz beslenme, dünya çapında milyonlarca kadını etkileyen yaygın bir sorundur. Malnütrisyon, yalnızca zayıflık veya yetersiz beslenme şeklinde değil, aynı zamanda fazla kilo ve obezite şeklinde de kendini gösterebilir. Küresel olarak yaklaşık 170 milyon kadın (%9,1) zayıfken, bunun üç katı kadar kadın (%32,5) fazla kiloludur. Gebelik sırasında zayıf veya aşırı kilolu olmak, gestasyonel diyabet, hipertansiyon, preeklampsisi gibi ciddi sağlık problemlerine yol açabilir. Ayrıca, bu durumlar doğum ve emzirme sürecinde de çeşitli sağlık sorunları yaşanmasına neden olabilir.

Bu nedenle, gebelik sürecinde ve sonrasında kadınların yeterli ve dengeli beslenmesi büyük bir önem taşımaktadır. Sağlıklı bir gebelik geçirmek ve doğum sonrası süreci sorunsuz atlatmak için anne adaylarının yeterli enerji, protein, vitamin ve mineral içeren bir diyet uygulaması gerekmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve diğer sağlık kuruluşları, hamile kadınların beslenme konusunda bilinçlendirilmesini ve gerekli desteklerin sağlanmasını önermektedir. Gebelik ve emzirme döneminde yeterli besin

alımı, hem annenin hem de bebeğin sağlığını olumlu yönde etkileyerek, gelecekte daha sağlıklı bireylerin yetişmesine katkı sağlayacaktır.(1)

2. GEBELİKTE BESLENMENİN ÖNEMİ

Tüm gebe kadınlar, sağlıklı bir gebelik süreci geçirmek ve bu sürecin hem anne hem de bebek için olumlu sonuçlanmasını sağlamak adına yeterli ve dengeli beslenmeye büyük özen göstermelidir. Gebelik sürecinde, annenin vücudundaki fizyolojik değişiklikler, artan enerji gereksinimi ve fetüsün büyüme süreci nedeniyle beslenme büyük bir önem taşır. Gebeliğin sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmesi ve doğumun sorunsuz gerçekleşebilmesi için anne adaylarının yeterli enerji, protein, vitamin ve mineral içeren dengeli ve besleyici diyetler tüketmeleri gerekmektedir

Hamilelik sürecinde, vücudun artan besin ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için yalnızca yeterli besin tüketmek yeterli değildir; aynı zamanda alınan besinlerin içerdiği vitamin ve minerallerin dengeli olması da gereklidir.

Bu noktada, anne adaylarının yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilinçlendirilmesi büyük bir önem taşır. Gebelik sırasında uygulanacak doğru beslenme programları, yalnızca annenin sağlığını korumakla kalmaz, aynı zamanda bebeğin gelişimini de destekler. Yeterli beslenme alışkanlıkları edinmeyen anne adaylarında çeşitli sağlık sorunları ortaya çıkabilir.

Gebelik süresince uygulanan beslenme programlarının etkili olabilmesi için, anne adaylarının beslenme durumlarının izlenmesi ve gerektiğinde mikro besin takviyesi alması gereklidir. Folik asit, demir, kalsiyum, iyot gibi mikro besinler gebelik boyunca oldukça önemlidir. Folik asit eksikliği nöral tüp defektlerine yol açabilirken, demir eksikliği anemiye neden olabilir ve bu durum hem anne hem de bebek için risk oluşturabilir. Kalsiyum ve D vitamini eksikliği kemik gelişimini olumsuz etkileyebilir ve gebelikte yüksek tansiyon riskini artırabilir. Bu nedenle, gebelik sürecinde besin öğeleri açısından zengin bir diyet uygulamak ve gerektiğinde doktor kontrolünde besin takviyeleri almak büyük önem taşımaktadır.

Gebelik sırasında yeterli ve dengeli beslenme sağlanmazsa, annenin vücudu bebeğin gelişimi için gerekli besinleri yeterli miktarda sağlayamayabilir. Bu durum, düşük doğum ağırlığı, erken doğum ve doğum kusurları gibi birçok sağlık sorununa neden olabilir. Aynı şekilde, gebelik sırasında aşırı kilo alımı da sağlık risklerini artırır. Obeziteye eğilimli anne adaylarında gestasyonel diyabet, hipertansiyon, preeklampsi, sezaryen doğum gerekliliği ve doğum sonrası komplikasyonlar daha sık görülmektedir. Bu nedenle, gebelik süresince hem yetersiz hem de aşırı beslenmeden kaçınılmalı, uygun kilo alımı sağlanmalıdır. Gebelik sürecinde uygun kilo alımını sağlamak ve beslenme

eksikliklerinden kaynaklanabilecek sağlık sorunlarını önlemek adına gebelere yeterli ve dengeli beslenme konusunda danışmanlık hizmeti verilmelidir. Gebelikte beslenmeye yönelik yapılan bilinçlendirme çalışmaları, maternal anemiyi azaltabilir ve erken doğum riskini düşürebilir

Beslenmenin anne ve bebek üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde incelendiğinde, maternal yetersiz beslenmenin birçok olumsuz sonucu olduğu görülmektedir. Anne adaylarında zayıflık, obezite, kısa boy ve mikro besin eksiklikleri birçok sağlık problemine neden olabilir. Örneğin, zayıf annelerde morbidite (hastalık) ve ölüm riski daha yüksekken, fazla kilolu veya obez annelerde gestasyonel diyabet, hipertansiyon, preeklampsi, sezaryen doğum, düşük ve doğum sonrası kanama gibi ciddi sağlık sorunları daha sık görülmektedir. Mikro besin eksiklikleri ise hipotiroidi, yorgunluk, kanama, eklampsi ve preeklampsi gibi komplikasyonlara yol açabilir.

Anne karnındaki bebeğin sağlığı da annenin beslenme durumundan doğrudan etkilenir. Maternal yetersiz beslenme, bebeklerde ölü doğum, erken doğum, düşük doğum ağırlığı, bodurluk, zayıflık ve gelişim geriliği gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir. Özellikle gebelik boyunca yeterli protein, demir ve kalsiyum alımı sağlanamazsa, bebeğin ilerleyen yaşlarda bilişsel gelişiminde gerilik, bağışıklık sistemi zayıflığı ve metabolik hastalıklar gibi sağlık problemleri ortaya çıkabilir.

Besleyici diyetlerin yanı sıra, gebelik sürecinde düzenli fiziksel aktivite ve yeterli dinlenme de sağlıklı bir gebelik geçirmek için gereklidir. Gebelik sürecinde aşırı kilo alımı, gestasyonel diyabet, sezaryen doğum ve makrozomi (bebeğin doğum kilosunun normalin üzerinde olması) riskini artırırken, düzenli ve dengeli bir beslenme programı uygulayan anne adaylarında bu riskler daha düşük seviyede seyretmektedir. Ayrıca, sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip gebelerin doğan çocuklarının ilerleyen yaşlarda obez olma olasılığı da daha düşük olmaktadır

Gebelik sürecinde, **iyot, demir, kalsiyum ve diğer temel mineral ve vitaminlerin yeterli düzeyde alınması**, düşük doğum, doğuştan anomaliler, düşük kilolu yenidoğan, bebek ölümleri, bilişsel gelişim bozuklukları ve ilerleyen yaşlarda kardiyometabolik riskleri azaltmada önemli rol oynar

Sonuç olarak, anne adaylarının gebelik sürecinde yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazanması, hem kendi sağlıklarını korumaları hem de bebeklerinin sağlıklı gelişimlerini desteklemeleri açısından büyük bir önem taşımaktadır. Gebelik sürecinde alınan besin öğeleri, bebeğin sadece doğum anındaki sağlığını değil, aynı zamanda ilerleyen yaşlardaki gelişimini ve hastalıklara karşı direncini de etkilemektedir. Bu nedenle, gebelik boyunca

doğru beslenme alışkanlıklarının kazanılması, sağlıklı bir nesil yetiştirmek adına en önemli adımlardan biridir. (2,3)

3. GEBELİKTE BESLENME VE ÖNEMİ

Hamilelik süreci, anne adayının hem kendisi hem de bebeği için büyük fiziksel ve biyolojik değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Bu süreçte annenin beslenme alışkanlıkları, yaşam tarzı ve aldığı besin öğeleri, yalnızca kendi sağlığını değil, aynı zamanda bebeğin büyüme ve gelişimini de doğrudan etkiler. Gebelikte yeterli ve dengeli beslenmenin temel amacı, fetüsün sağlıklı gelişimi için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin sağlanmasının yanı sıra, annenin besin depolarını da korumaktır.

Gebelik dönemi, bazal metabolizma hızının gebelik öncesine kıyasla yaklaşık %20 oranında arttığı bir süreçtir. Bu artış, annenin enerji ihtiyacını artırırken, aynı zamanda protein, vitamin ve mineral gereksinimlerinin de yükselmesine neden olur. Bu nedenle, gebelik sürecinde beslenme düzeninin bilinçli bir şekilde planlanması ve enerji ile besin öğelerinin yeterli miktarda alınması, hem annenin sağlığının korunması hem de fetüsün sağlıklı gelişimi açısından büyük önem taşımaktadır.

Gebelikte annenin enerji ihtiyacı, gebeliğin farklı trimesterlerine göre değişiklik gösterir. İlk trimesterde enerji ihtiyacında belirgin bir artış gözlemlenmezken, ikinci ve üçüncü trimesterlerde fetüsün büyüme hızının artmasıyla birlikte annenin enerji ihtiyacı da artmaktadır. Amerikan Diyetisyenler Derneği'nin belirttiği önerilere göre, gebelik sürecinde kadınların alması gereken enerji ve besin öğeleri değişkenlik göstermektedir (2,3,5).

Besin Ögesi	Yetişkin kadın	Gebe
Enerji(kkal)	2,403	2,743 ^{**} , 2,855 ^{***}
Protein (g/kg/gün)	0.8	1.1
Karbonhidrat (g/gün)	130	175
Toplam posa(g/gün)	25	28
Linoleik asit (g/gün)	12	13
α -Linolenik asit (g/gün)	12	13
Vitamin A (μ g RAEd)	700	770
Vitamin D (μ g)	5 (200 IU)	5 (200 IU)
Vitamin E (mg α -tokoferol)	15	15
Vitamin K (μ g)	90	90
Vitamin C (mg)	75	85
Tiamin (mg)	1.1	1.4
Riboflavin (mg)	1.1	1.4
Vitamin B-6 (mg)	1.3	1.9
Niasin (mg Niasin eş değeri)	14	18
Folat (μ g folat eş değeri)	400	600

Vitamin B-12 (µg)	2.4	2.6
Besin Ögesi	Yetişkin kadın	Gebe
Pantotenik asit (mg)	5	6
Biotin (µg)	30	30
Kolin (mg)	425	450
Kalsiyum (mg)	1,000	1,000
Fosfor (mg)	700	700
Magnezyum (mg)	320	350
Demir (mg)	8	27
Çinko (mg)	8	11
İyot (µg)	150	220
Selenyum (µg)	55	60
Flor(mg)	3	3
Manganez (mg)	1.8	2.0
Molibden (µg)	45	50
Krom (µg)	25	30
Bakır (µg)	900	1,000
Sodyum (mg)	2,300	2,300
Potasyum (mg)	4,700	4,700

4. GEBELİKTE BESLENME VE ENERJİ ALIMI

Hamilelik, anne adayının fizyolojik ve metabolik olarak büyük değişimler yaşadığı, bebeğin gelişiminin anne sağlığıyla doğrudan ilişkili olduğu özel bir dönemdir. Bu süreçte tüketilen besinler ve içerikleri, hem anne hem de bebeğin sağlığı üzerinde kalıcı etkiler bırakabilir. Hamilelik fizyolojisi gereği oluşan değişimler, yetersiz veya aşırı besin alımının anne karnındaki bebeğin gelişimi üzerinde olumsuz etkiler oluşturmaya neden olabilir.

Özellikle gereğinden fazla veya yetersiz enerji ve kalori alımı, fetüste epigenetik modifikasyonlara yol açarak doğum sonrası sağlık durumunu etkileyebilir. Bu nedenle, gebelik ve emzirme sürecinde yeterli ve dengeli beslenmek, bebeğin sağlıklı bir şekilde dünyaya gelmesini sağlarken, ilerleyen yaşlarda oluşabilecek kronik hastalık risklerini de azaltabilir. Anne adayının gebelik sürecinde günlük alması gereken enerji miktarı, bireysel faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Hamile kalmadan önceki vücut ağırlığı, annenin besin depolarının durumu, fiziksel aktivite seviyesi ve günlük hareket düzeyi gibi faktörler, enerji ihtiyacını belirleyen en önemli etkenler arasındadır. Gebeliğin ilerleyen haftalarında enerji ihtiyacındaki artış, annenin kilo alımı ile paralel bir şekilde değişir. Ancak, gebelik boyunca önerilen kilo artışının belirlenen sınırları aşmaması önemlidir. Enerji ve vücut ağırlığındaki artış her zaman sağlıklı beslenme göstergesi değildir. Bu nedenle, gebelik döneminde alınması gereken enerji miktarı kontrollü bir şekilde artırılmalıdır. Yapılan araştırmalara göre, trimesterlere göre enerji ihtiyacı şu şekilde değişmektedir:

İlk Trimester: Gebeliğin ilk üç ayında enerji ihtiyacında belirgin bir artış olmaz. Ekstra enerji alımı yaklaşık **100 kcal/gün** olarak belirlenmiştir.

İkinci Trimester: Bebeğin gelişiminin hızlanmasıyla birlikte enerji ihtiyacı artar. Bu dönemde annenin günlük olarak **300 kcal/gün** ek enerji alması önerilir.

Üçüncü Trimester: Gebeliğin son üç ayında bebeğin en hızlı büyüdüğü dönem olduğu için enerji ihtiyacı **450 kcal/gün** seviyesine çıkabilir.

Eğer anne adayının gebelik öncesi vücut kitle indeksi (BKİ) **30'un üzerindeyse**, yani obez bir bireyse, vücut gereksinimi kadar enerji verilmesi önerilir ve kilo alımının sınırlandırılması gerekir. Obez anne adaylarının gebelik sürecinde zayıflaması önerilmese de, aşırı kilo alımı gebelikle ilişkili komplikasyonlara neden olabileceğinden, beslenme uzmanı ve doktor kontrolünde bir beslenme planı oluşturulmalıdır.(4)

5. GEBELİKTE PROTEİN ALIMI

Gebelik sürecinde annenin beslenmesi, hem fetüsün sağlıklı gelişimi hem de annenin fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanması açısından kritik bir rol oynar. Protein, vücudun temel yapı taşı olup gebelikte artan metabolik talepleri desteklemek için daha fazla miktarda alınmalıdır. Büyüyen fetüs, plasenta ve anne dokularının gelişimi için protein gereklidir. Aynı zamanda, kan hacminin artması, enzim ve hormon üretimi gibi fizyolojik süreçler de protein ihtiyacını artırır.

Normal bir gebelik sürecinde, ortalama 12,5 kg ağırlık kazanımı ve 3,3 kg ağırlığında bir bebeğin dünyaya gelmesi beklenir. Bu süreçte, anne vücudunda toplamda yaklaşık 925 gram protein birikimi gerçekleşir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO/FAO) verilerine göre, gebelik döneminde protein alımı, gebe olmayan kadınlarla kıyaslandığında daha yüksek olmalıdır. Gebeliğin ilk üç ayında (birinci trimester), protein ihtiyacı genellikle normal seviyelerde kalırken, ikinci ve üçüncü trimesterde bu ihtiyaç artar.

Genel olarak, gebe kadınlar için günlük protein ihtiyacı, toplam enerjinin %10-15'i kadar olmalıdır. Bireysel olarak değerlendirildiğinde, gebeliğin ilerleyen aylarında protein ihtiyacı vücut ağırlığına göre hesaplanır ve ortalama olarak 1,1 g/kg düzeyinde önerilir. Özellikle adolesan (ergen yaşta) gebelerde bu ihtiyaç daha da artarak 1,5 g/kg seviyesine çıkabilir.

Protein kaynaklarının seçimi, alınan proteinin biyoyararlanımını ve etkinliğini doğrudan etkiler. Proteinlerin yaklaşık %60'ı biyolojik değeri yüksek kaynaklardan sağlanmalıdır. Biyoyararlanımı yüksek protein kaynakları arasında hayvansal besinler (süt ve süt ürünleri, yumurta, et, balık ve tavuk) bulunur.

Özellikle yağsız etler, balık eti ve baklagiller, kaliteli protein kaynakları olarak önerilir.

Örnek protein içeriği:

- 100 gram pişirilmiş et: **yaklaşık 20-25 gram protein**
- 1 büyük boy yumurta: **6 gram protein**
- 150 gram kuru fasulye: **15 gram protein**
- 120 gram balık: **25-30 gram protein**

Bitkisel protein kaynakları da gebelikte önemli bir yer tutar, ancak bu tür proteinlerin biyoyararlanımı hayvansal proteinlere göre daha düşüktür. Bu nedenle, **bitkisel protein tüketen gebelerin, farklı kaynakları bir arada tüketerek protein kalitesini artırması gerekir.** Örneğin, tahıllarla baklagillerin birlikte tüketilmesi esansiyel amino asit dengesini iyileştirir.

Vejetaryen ve Vegan Gebeler İçin Protein

Vejetaryen ve vegan beslenen anne adayları için protein ihtiyacını karşılamak biraz daha dikkat gerektirir. Et ve süt ürünleri tüketmeyen gebelerin, protein açısından zengin olan mercimek, nohut, fasulye, soya ürünleri, kinoa ve kuruyemiş gibi bitkisel kaynakları tüketmesi önerilir. **Vejetaryen gebeler için günlük ek 20 gram protein alımı gerekebilir.** Bu nedenle, beslenme programlarının protein ihtiyacını karşılayacak şekilde düzenlenmesi önemlidir.

Protein Eksikliğinin Riskleri

Gebelik sırasında yetersiz protein alımı hem anne hem de bebek için ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir:

- **Bebekte gelişme geriliği:** Yetersiz protein alımı, bebeğin düşük doğum ağırlıklı olmasına neden olabilir.
- **Kas kaybı ve bağışıklık sisteminin zayıflaması:** Anne vücudu yeterli protein alamazsa, kendi dokularını yıkıma uğratabilir.
- **Ödem ve preeklampsi riski:** Yetersiz protein, sıvı dengesizliğine yol açarak ödem oluşumunu artırabilir.
- **Doğum sonrası toparlanmanın gecikmesi:** Anne, doğum sonrası toparlanma sürecinde daha fazla zorluk yaşayabilir.

Bu nedenlerle, gebelik sürecinde yeterli ve dengeli protein tüketimi, hem anne hem de bebeğin sağlığı için hayati önem taşımaktadır. **Diyetisyen veya doktor desteği ile uygun protein alımının planlanması önerilir.**

6. GEBELİKTE YAĞ ALIMI

Gebelik sürecinde **yağ tüketimi**, annenin ve bebeğin sağlıklı gelişimi açısından önemli bir beslenme bileşenidir. Yağlar, vücudun temel enerji kaynaklarından biri olup, hormon sentezinde, hücre zarlarının yapısında ve bazı vitaminlerin (A, D, E, K) emiliminde önemli rol oynar. **Gebelik sürecinde doğru yağ kaynaklarını tüketmek**, hem annenin sağlığı hem de bebeğin gelişimi için gereklidir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) kaynaklarına göre gebelerin %51'inde anemi gözlemlenir. Bu oran gelişmekte olan ülkelerde %35-75 arasında değişirken, gelişmiş ülkelerde %8-18 arasında görülmektedir. Gebelik sürecinde trimesterlere bağlı olarak değişmekle birlikte, genellikle hemogloblin (Hb) seviyesinin 11 g/dl'nin altına düşmesi anemi olarak kabul edilir. Eğer Hb değeri 7 g/dl'nin altına inerse, bu durum ağır anemi olarak tanımlanır ve ciddi sağlık riskleri oluşturabilir.

Gebelikte ortaya çıkan anemilerin büyük çoğunluğu demir eksikliğine bağlıdır. Demir eksikliği anemisi, hem annenin hem de bebeğin sağlığını etkileyebilecek ciddi sonuçlar doğurabilir. Örneğin, demir eksikliği düşük doğum ağırlığı, prematüre doğum ve gelişim geriliği gibi durumlara neden olabilir. Ayrıca, demir eksikliği fetüs ile plasenta arasındaki oksijen taşınmasını olumsuz etkileyerek oksidatif hasara yol açabilir. Bu durum, annenin beslenmesini ve genel sağlık durumunu kötüleştirebileceği gibi, gebelik sürecinde çeşitli komplikasyonlara da sebebiyet verebilir.

Gebelikte demir eksikliğinin olumsuz etkilerini en aza indirmek için, düzenli olarak demir seviyeleri kontrol edilmeli ve gerekli durumlarda demir takviyeleri kullanılmalıdır. Anemiyi önlemek ve tedavi etmek amacıyla, gebelere demir açısından zengin gıdalar içeren dengeli bir diyet önerilmektedir. Kırmızı et, tavuk, balık, yumurta gibi protein açısından zengin besinler iyi birer demir kaynağıdır. Bununla birlikte, bitkisel kaynaklı demirin emilimi hayvansal kaynaklara göre daha düşük olduğu için, demirin vücut tarafından daha iyi kullanılmasını sağlamak amacıyla C vitamini içeren besinlerle (örneğin portakal suyu, limon, domates gibi) birlikte tüketilmesi önerilmektedir (6) Demir eksikliğinin önlenmesi için hamilelik öncesinde ve sırasında düzenli sağlık kontrolleri yapılmalı, demir depoları düşük olan anne adaylarına uygun dozda demir takviyeleri verilmelidir. Ayrıca, anne adayları demir emilimini olumsuz etkileyebilecek çay, kahve gibi içeceklerin aşırı tüketiminden kaçınılmalıdır. Böylece, anne ve bebek sağlığını korumak için demir eksikliğiyle ilgili önlemler zamanında alınabilir (6)

7. GEBELİK VE DEMİR

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) kaynaklarına göre gebelerin %51'inde anemi gözlemlenir. Bu oran gelişmekte olan ülkelerde %35-75 arasında değişirken, gelişmiş ülkelerde %8-18 arasında görülmektedir. Gebelik sürecinde trimesterlere bağlı olarak değişmekle birlikte, genellikle hemoglobinin (Hb) seviyesinin 11 g/dl'nin altına düşmesi anemi olarak kabul edilir. Eğer Hb değeri 7 g/dl'nin altına inerse, bu durum ağır anemi olarak tanımlanır ve ciddi sağlık riskleri oluşturabilir. Gebelikte ortaya çıkan anemilerin büyük çoğunluğu demir eksikliğine bağlıdır. Demir eksikliği anemisi, hem annenin hem de bebeğin sağlığını etkileyebilecek ciddi sonuçlar doğurabilir. Örneğin, demir eksikliği düşük doğum ağırlığı, prematüre doğum ve gelişim geriliği gibi durumlara neden olabilir. Ayrıca, demir eksikliği fetüs ile plasenta arasındaki oksijen taşınmasını olumsuz etkileyerek oksidatif hasara yol açabilir. Bu durum, annenin beslenmesini ve genel sağlık durumunu kötüleştirebileceği gibi, gebelik sürecinde çeşitli komplikasyonlara da sebebiyet verebilir.

8. GEBELİK VE D VİTAMİNİ

Gebelik döneminde D vitamini eksikliği sık görülen bir durumdur. Hamile kadınlarda, normal kilolu bireylere kıyasla daha fazla D vitamini eksikliği tespit edilmiştir. Bunun nedeni, yağ dokularının D vitamini depolama kapasitesinin yüksek olmasıdır. Maternal vücuttaki D vitamini ihtiyacı, annenin yağ dokusu kütlesi arttıkça daha da fazlalaşmaktadır.

Fetal iskelet kasının gelişimi için yeterli maternal D vitamini gerekmektedir. Özellikle üçüncü trimesterde, hamile kadınlara genellikle D vitamini takviyesi önerilmektedir. D vitamini eksikliği, fetüsün kemik gelişimini olumsuz etkileyebilir ve doğum sonrası bebeğin iskelet sisteminde deformitelere yol açabilir. Ayrıca, D vitamini eksikliği düşük doğum ağırlığı, fetal büyüme geriliği, neonatal tetanoz, hipokalsemi, kardiyovasküler hastalık ve diyabet riskini artırmaktadır. Bazı çalışmalar, D vitamini eksikliğinin ileri yaşlarda kanser gelişim riskini dahi yükseltebileceğini öne sürmektedir.

Anne adaylarında D vitamini eksikliği preeklamps, erken doğum, insülin direnci, bağışıklık sistemi zayıflığı, bakteriyel vajinozis gibi pek çok sağlık sorunu ile ilişkilendirilmektedir. Bu nedenle, Sağlık Bakanlığı'nın protokollerine göre her gebeye 12. haftadan itibaren D vitamini desteği başlanması önerilmektedir. Gebelikten sonra da, doğumdan itibaren 6 aya kadar D vitamini desteği devam ettirilmelidir (7,8,9)

9. GEBELİK VE KALSIYUM

Gebelik döneminde yeterli kalsiyum alımı, anne ve bebek sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır. Kalsiyum, anne adayının kemik kütlelerini koruyarak osteoporoz riskini azaltırken, fetüsün iskelet sisteminin ve diş yapısının gelişimine de katkı sağlar. Gebelik sürecinde kalsiyum ihtiyacı artış gösterdiği için, anne adaylarının günlük olarak 1000-1300 mg kalsiyum alması önerilmektedir. Bu ihtiyacın karşılanması için süt, peynir, yoğurt gibi süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller ve bazı balık türleri gibi kalsiyum açısından zengin besinlerin tüketilmesi önemlidir. Yeterli kalsiyum alımı, yalnızca fetüsün sağlıklı gelişimi için değil, aynı zamanda annenin ilerleyen yaşlarda kemik sağlığını koruyabilmesi için de gereklidir.

10. GEBELİKTE AĞIRLIK KAZANIMI

Gebelikte Kilo Takibi: Hamileliğin erken döneminde anne adayının kilosunun ve Beden Kitle İndeksi'nin (BKİ) belirlenmesi, sağlıklı bir gebelik süreci için önemlidir.

DSÖ Önerileri: Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), kilo alımını takip etmek ve riskli durumları belirlemek için antenatal ziyaretlerin sekize çıkarılmasını önerir. Kilo alımı bölgesel farklılıklar gösterebildiği için gebelik öncesi BKİ ile değerlendirilmelidir.

Gebelikte Önerilen Kilo Alımı:

- **Zayıf (BKİ <18,5):** 12,5-18 kg
- **Normal (BKİ 18,5-24,9):** 11,5-16 kg
- **Fazla kilolu (BKİ 25-29,9):** 7-11,5 kg
- **Obez (BKİ ≥30):** 5-9 kg

Alternatif Ölçüm Yöntemleri: Gebeliğin başlangıcında BKİ hesaplanamıyorsa, “üst orta kol çevresi” ölçümü kullanılabilir.

Obezitenin Riskleri: Obez gebeler; gebelik diyabeti, hipertansiyon, erken doğum, sezaryen doğum ve makrozomi (bebeğin aşırı büyük olması) gibi risklerle karşılaşabilir.(10,11,12,13,14)

Kaynaklar

- 1) Çalışkan, E., Demir, C., Yıldızhan, R. (2017) Uluslararası Jinekoloji ve Obstetrik Federasyonu (FIGO) nun Adölesan, Gebelik öncesi ve Maternal Beslenme Önerileri: Önce Beslenmeyi Düşün'. İstanbul : International Journal of Gynecology And Obstetrics pp:86
- 2) Baysal A (2007). Beslenme 11 Baskı 2007:426-429. Ankara Hatiboğlu Basım ve Yayımlar San. Tic.
- 3) ADA Report. Position of the American Dietetic Association (2008). Nutrition and lifestyle for a healthy pregnancy outcome. *J Am Diet Assoc.*, 108: 553-61.
- 4) Ersoy G, Rakıcıoğlu N, Karabudak E, Gökmen Özel H, Köksal E, Özer E, et al (2015). Yaşam sürecinde beslenmenin önemi ve enerji dengesi. (Ed. *TC Sağlık Bakanlığı*). Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- 5) Kabaran S, Ayaz A. Maternal ve fetal sağlık üzerinde b12, folik asit, a, d, e ve c vitaminlerinin etkileri (2013). *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70 (2): 103-12. doi:10.5505/TurkHijyen.2013.48039.
- 6) Çıkım, G., Tok, A. (2020). Sağlıklı Gebelerde Trimesterlere Göre Demir Eksikliği Anemisi Sıklığının Değerlendirilmesi. *F.Ü. Sađ. Bil. Tıp. Der.* 2020; 34(3): 249-253.
- 7) Açıkgöz A., Günay T., Uçku R. (2013). Gebelikte D vitamini gereksinimi ve desteklenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12 (5): 597-608.
- 8) Baysal, A. (2014). D Vitamini ve Sağlığımız. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 42(2): 89-90.
- 9) **Sağlık Bakanlığı**, Gebelere d vitamini destek programı rehberi (2012)
- 10) Cantor, A.G., Jungbauer, R.M., McDonagh, M., et al. (2021). Counseling and Behavioral Interventions for Healthy Weight and Weight Gain in Pregnancy: Evidence Report and Systematic Review for the US Preventive Services Task Force. *JAMA*, 325(20): p. 2094-2109.
- 11) Duman G, Bayram F. Obezite ve gebelik. *Türk Diyabet Obez* 2018;3: 101-105.
- 12) **Institute of Medicine**. (2009). In: Rasmussen KM, Yaktine AL, editors. *Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines*. Washington(DC).
- 13) Muktabant, B., Lawrie, T. A., Lumbiganon, P. et al. (2015). Diet or exercise, or both, for preventing excessive weight gain in pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2015(6).
- 14) Oteng-Ntim, E., Varma, R., Croker, H., et al. (2012). Lifestyle interventions for overweight and obese pregnant women to improve pregnancy outcome: systematic review and meta-analysis. *BMC Medicine*, 10(1): 47.