



SAĞLIKLI ALIŞKANLIKLAR

Hamilelik öncesi,
hamilelikte
ve hamilelik
sonrasında

Sağlıklı bir hamileliğe hazır mısınız?

	Daha fazla bilgi için
► ÖNCESİNDE Tamamlayıcı/ek Folik asit alarak, sigara ve alkolden uzak durarak sağlıklı bir hamileliğe hazırlanırsınız.	3. sayfa
► HAMİLELİKTE Yemek Resmi beslenme önerilerini tanıyorsunuz ve Y şeklindeki tabakta yiyeceğinizi de biliyorsunuz.	5. sayfa
Tamamlayıcı/ek besin Zaten folik asit kullanımına başladınız ve bunun dışında ek besinlere ihtiyacınız olduğunu biliyorsunuz.	8. sayfa
Fiziksel aktivite Günde en az yarım saat hareket ediyorsunuz ve özellikle hamilelikte faydalı olan egzersizleri biliyorsunuz.	10. sayfa
Alkol, sigara ve ilaç Çocuğun gelişmesine zarar verebilecek alkol ve dumandan uzak duruyorsunuz. Ve sadece doktorunuzun bilgisi dahilinde ilaç alıyorsunuz.	12. sayfa
İşyeri İşyerinizde hamilelik esnasında zarar verebilecek etkenlerin olup olmadığını araştırdınız.	14. sayfa
Eviniz – kişisel bakım Cilt kremi, parfüm ve kozmetiklere ara vereceğinizi biliyorsunuz.	14. sayfa
Mutfak hijyeni Besin ürünlerinden bulaşan hastalıklardan nasıl kaçınacağınızı biliyorsunuz	14. sayfa
► SONRASINDA Çocuk için, emzirilmenin ve dumansız ortamlarda bulunmanın en sağlıklı olduğunu biliyorsunuz.	15. sayfa

Hamilelikten önce

- ▶ **Henüz hamile kalmadan önce sağlıklı bir hamileliğe hazırlanabilirsiniz. Folik asit almaya başlayın. Ve alkol ve sigaradan uzak durun.**

Folik asit- tamalayıcı/ek bir besin ürünü

Hamile kalmayı düşündüğünüz andan itibaren günlük 400 mikrogram folik asit alın. Folik asit B grubu vitaminlerinden biridir. Ve çocuğun omurilik bozuklukları (sinirsel boru hasarı) ile doğması riskini azaltır.

0 alkol

Alkol hamileliğin başladığı andan itibaren ve sonrasında çocuğa zarar verebilir. Tam olarak ne zaman hamile kaldığınızı hesaplamak zor olabileceği için, eğer hamile kalmayı planlıyorsanız alkol almamalısınız.

Eğer hamileliğiniz planlamadan gerçekleştiyse ve alkol aldıysanız, ender olarak endişelenmenizi gerektirecek sebepler vardır. Gerekirse ilk hamilelik muayenesinde doktorunuz/ebeniz ile konuşun.

0 Sigara

Sigara yumurtlamayı etkiler ve tütün kullanımının erkeğin sperm kalitesini düşürdüğüne dair de bulgular görülmektedir. Sigara çocuğun gelişimi için zararlıdır. Bu sebeple en iyisi; henüz



hamilelik planlanırken sigarayı bırakmaktır.

İlaçlarınızı kontrol edin

Hamile kalmayı planladığınız dönemde ilaç tedavisi görüyorsanız doktorunuz ile, tedavinin devam mı edeceği ya da durması mı gerektiği konusunda konuşmalısınız.

Linkler: → www.altomalkohol.dk
→ www.stoplinien.dk tlf. 80 31 31 31
(sigaraya son)

Hamilelikte

- **Yedikleriniz ve içtiklerinizin çocuğun rahimdeki gelişimi üzerinde etkisi vardır.**

Bebeğinize besin veriyorsunuz

Çocuğun hava, enerji, vitamin ve minerallere ihtiyacı var. Sizin aldığınız besinler öncelikli olarak çocuğunuza gider. Bu besleyici maddelerden yeterince

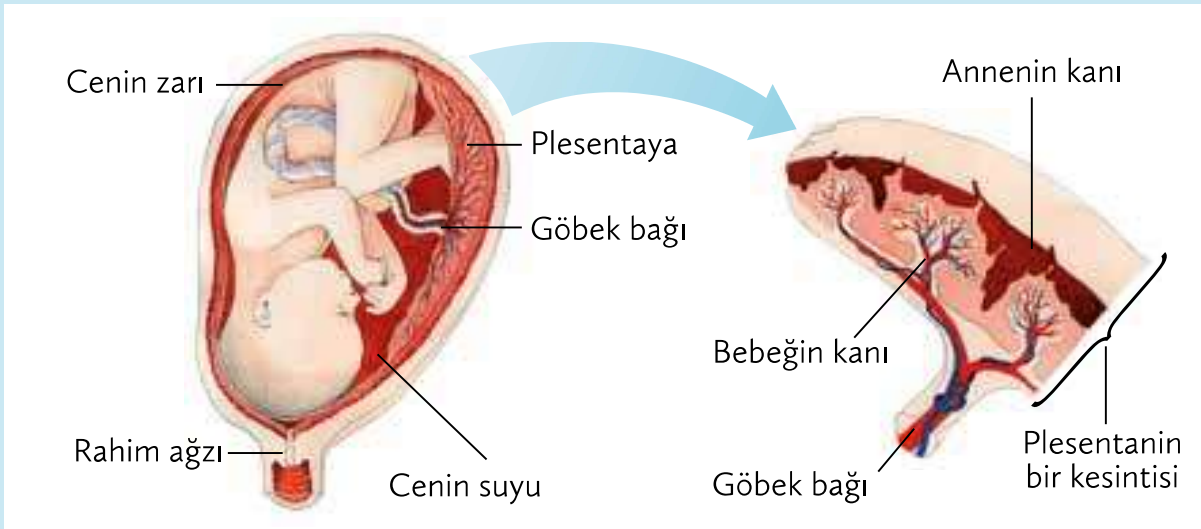
almadığınız takdirde, vücut, vücudunuzda mevcut depolardan tüketmeye başlar.

Kendi vücudunuza iyi bakabilmek ve bebeğinize iyi koşulları sağlamak için sağlıklı ve çok çeşitli beslenmeniz ve 8. sayfada belirtilen besin takviyelerini almanız önemlidir.

Bebek yediklerinizden etkilenir

Çocuğunuz, ana rahmine düştüğü andan doğuma kadar, rahminizde büyür ve yaşar. Besleyici maddeler ve oksijen ve muhtemel zararlı maddeler, bebeğe, sizin kanınızdan, plesenta/eş içerisinde göbek bağı aracılığıyla ulaşır.

Bebeğin kanı göbek bağı aracılığı ile plesentaya geçer. Sizin ve çocuğunuzun kanı, eşin içindeki ince bir zar aracılığı ile besleyici madde ve atık madde alış verişi yapar. Ama siz ve bebeğiniz aynı kanı paylaşmazsınız. Çocuğunuz sizden yeni besinler alır ve atık maddeleri size geri iade eder. Plesentanın yüzeyi çok büyüktür ve bu madde alış verişi akıcı ve efektif bir şekilde gerçekleşir. Bütün bunlar çocuğun, örneğin sizin alkol almanızdan, sigara içmenizden, narkotik maddeler almanızdan çok çabuk etkileneceği anlamına gelir.



Beslenme

- ▶ Hamile bayanların bazılarında iştah artışı ve açlık durumunda bulantı ortaya çıkar. Eğer siz de bunları yaşıyorsanız, sık sık ama küçük öğünler yiyin. Ve yedikleriniz sağlıklı olmalı.

Resmi Beslenme önerilerine uyun

- Farklı ürünleri tüketin, az yiyin ve fiziksel olarak aktif olun
- Çok meyva ve sebze tüketin
- Balık yiyin
- Tüm tahıl ürünleri seçin
- Yağsız et ve et ürünlerini seçin
- Yağsız mandıra ürünlerini tercih edin
- Doymuş yağı (hayvansal yağlar) az tüketin
- Yemeklerinizi az tuzlu yiyin
- Az şeker tüketin
- Su için

Daha fazla bilgi için
www.altomkost.dk



... beslenme hakkında daha fazla bilgi

TABAĞINIZA Y ŞEKLİNDE YEMEK ALIN

Tabağın beşte biri

- et, beyaz et, yumurta, balık, peynir ve sos

Tabağın beşte ikisi

- ekmek, patates, pirinç yada makarna

Tabağın beşte ikisi

- sebze, farklı türlerde olması tercih edilir.



Haftada birçok kez balık tüketin

Balık içerdiği sağlıklı yağlar, D-vitamini, iyot ve selenyumdan dolayı sağlıklıdır. 200 gramı yağlı balık olma koşuluyla haftada toplamda 350 gram balık tüketmeniz gerekmektedir. Bu balıklar; pisi balığı, dil balığı, morina, mezgit, mavi mezgit, chewy balığı ve balık yumurtası. Yağlı balıklar ise; palamut, istavrit ve çiftlik somon.

Büyük etçil balıklardan, konserve ton balığından ve Baltık Denizi Somonunundan kaçınin

Hamile ve emziren kadınlar büyük etçil balıkların etlerini, içerebileceği yüksek orandaki civa nedeniyle yememelidir. Bu balıklar kaya balığı, trança balığı, kalas balığı (yağ balığı), kılıç balığı, dikburun karkarias balığı, turna, levrek ve orkinos, örneğin orkinos köfteleri. Haftada en fazla bir konserve ton balığı yemeniz ve konserve beyaz ton ya da albacore ton balığı yemememiniz tavsi-

ye edilir. Ayda en fazla 125 gram Baltık Denizi Somonu yiyin, çünkü bu balık yüksek oranda dioksin içermektedir.

Ciğer yemeyin

Ciğer ve morina karaciğeri yağı çocuğa zarar verebilecek düzeyde A vitamini içerebilir. Ciğer pate (Leverpostej) ve pateler daha az A vitamini içerirler ve bu nedenle herhangi bir risk oluşturmazlar.

Kahve, çay ve kola

Günde 3 fincandan fazla kahve içmeyin, ve kafein içeren çay ve kola gibi içeceklerin tüketimini azaltın.

İki kişi için yemeyin

Sağlıklı yiyecekleri normal porsiyonlarda yediğiniz sürece çocuğun besin ihtiyaçları rahatça karşılanır.

Bazı hamile bayanlar kendilerini olağandan daha fazla aç hissederler. Ancak

bu fazlalık, hamileliğin başlangıcında günde ortalama 100 kaloriye denk gelir, hamileliğin sonlarına doğru artarak ortalama 500 kaloriye yaklaşır.

Ortalama 100 kalori:

- İki parça meyva (elma, armut, portakal) *ya da*
- 1 meyva/havuç ve bir bardak yağsız süt (minimælk) *ya da*
- Küçük bir yumurta *ya da*
- Yaklaşık 20 badem

Yaklaşık 500 kalori

- 1 dilim lifli bugday ekmeği peynirle ve 1 dilim çavdar ekmeği ile ciğer ezmesi/istavrit/jambon ve 1 bardak yağsız süt/1 meyva/1 havuç

Kilonuz

İhtiyacınız olanından daha fazlasını yerseniz, bu büyük ihtimalle

yağ olarak vücudunuzda birikir. Bayanların çoğu hamilelik süresince çok kilo alır ve doğum sonrası bu fazla kiloları veremez. Aşağıda hamileliğiniz boyunca en ideal olarak kaç kilo almanız gerektiğini görebilirsiniz. En büyük kilo artışı hamileliğin son döneminde görülür. Bu dönemde haftada yarım kilo alınabilir.

Linkler: → www.altomkost.dk
→ www.meraadet.dk
→ www.komigang.com

Çocuk doğmadan hemen önce kilo artışı şu şekilde dağılır:

Çocuk	Yaklaşık 3,5 kg
Bebeğin plesantası/eşi, rahim suyu ve büyük göğüsler	Yaklaşık 3,5 kg
Vücutta artan kan ve sıvı miktarı	Yaklaşık 2-4 kg
Ekstra yağ depoları	Yaklaşık 1-4 kg

Size uygun olan kilo artışı hamilelik öncesi kilolarınıza bağlıdır.

Gerekliyse doktorunuz yada ebeniz ile konuşun.

Zayıf	BMI (vücut kitle indeksi) 18,5 altı	13-18 kg
Normal kilo	BMI (vücut kitle indeksi) 18,5-24,9	10-15 kg
Fazla kilolu	BMI (vücut kitle indeksi) 25-29,9	8-10 kg
Şişman	BMI (vücut kitle indeksi) 30 yada üstü	6-9 kg

Ek besin

- ▶ **Hamilelik döneminde bazı vitamin ve minarelerden fazla miktarda almalısınız. Bazılarından ise çok almamalısınız. Örneğin A vitamini için bu geçerlidir. Sorularınız varsa doktorunuz ya da eczaneye danışın.**

Folik asit

- **Hamileliğin planlanmasından itibaren ve hamileliğin ilk 12 haftası boyunca günde 400 mikrogram folik asit.**
- ▶ Folik asit çocuğun nöral tüp kusurları ile doğması riskini azaltır. Bu beyin, kafatası ve omurilikte hasarlara yol açan ve ender görülen bir rahatsızlıktır.

D vitamini

- **Bütün hamilelik boyunca günde 10 mikro gram D vitamini.**
- ▶ Vücudun kalsiyumu emmesi ve kullanması için D vitaminine ihtiyacı var. Bu çocuğun büyümesi ve kemik gelişimi ve sizin dişleriniz ve

kemikleriniz için önemlidir. Anne eğer hamileliği boyunca D vitamini eksikliği yaşıyorsa, çocuk ta D vitamini eksikliği ile doğar.

Demir

- **Hamileliğin 10. Haftasından itibaren günde 40-50 mg demir.**
- ▶ Ek demir takviyesi öğünler arasında bir bardak meyve veya sebze suyu ile alınırsa vücutta en iyi şekilde emilir. Demir kırmızı kan hücrelerinin yapımı gibi işlevlerde kullanılır.

Kalsiyum

- **Ya günde yarım litresüt yada kalsiyum takviyesi.**
- ▶ Kalsiyum en kolay litre süt ya da süt ve süt ürünleri aracılığı ile alınır. Eğer süt ürünleri alamıyorsanız, bütün hamileliğiniz boyunca günde 500 mg ek kalsiyum takviyesi alın.

Linkler: → www.sst.dk
→ www.altomkost.dk

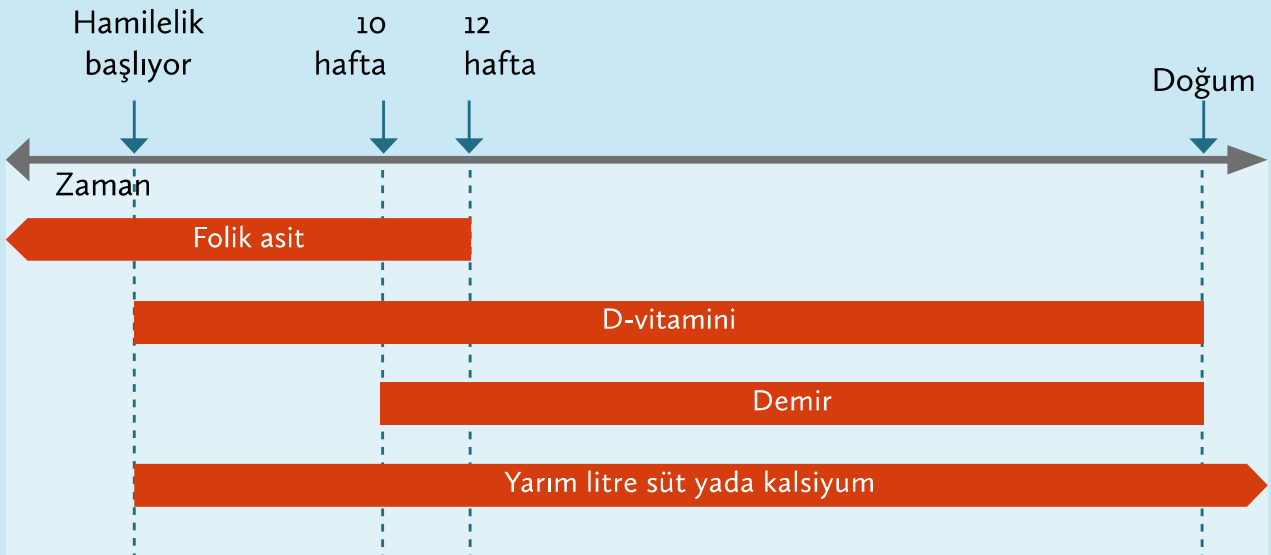
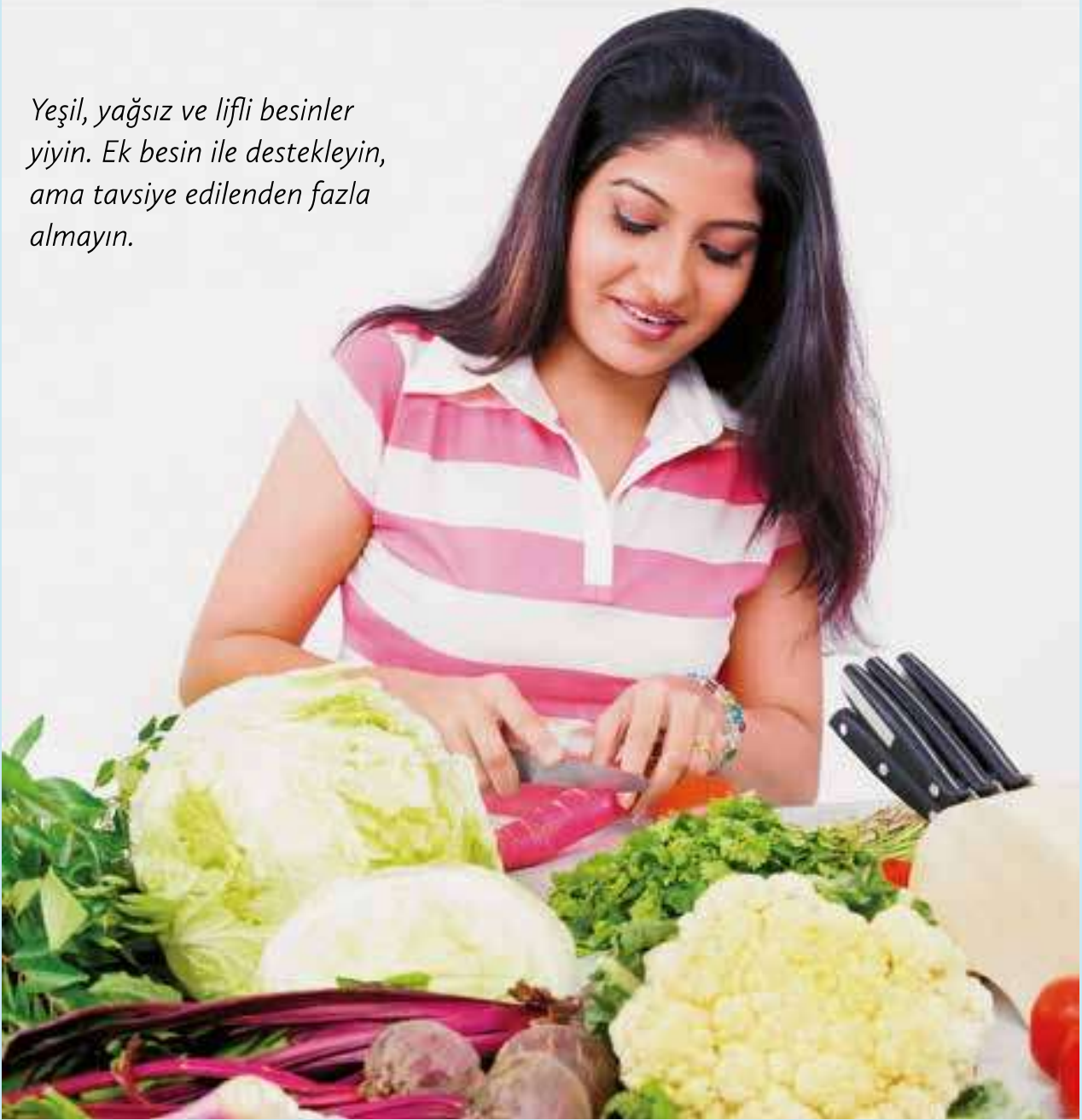
Hamilelere vitamin hapları

Hamileler için olan bir multi vitamin mineral hapi folik asit ve D vitamini dahil bütün hamilelik boyunca vitamin ihtiyaçlarınızı karşılar.

Bunların yanı sıra demir ve muhtemelen kalsiyum almalısınız. Eczanenize danışın.

Tavsiye edilenden fazla ek besin almayın.

Yeşil, yağsız ve lifli besinler yiyin. Ek besin ile destekleyin, ama tavsiye edilenden fazla almayın.



Fiziksel faaliyet

- İyi bir form ve aynı zamanda güçlü kaslar, kemikler ve eklemler sağlıklı bir hamilelik için iyi bir temel oluştururlar.

Günde 30 dakika

Günde 30 dakika orta seviyede fiziksel aktivite yapmaya çalışın. Bu 30 dakika hem kondisyon hem de güçlendirme egzersizleri içerebilir. Eğer hamileliğiniz sırasında sorunlar yaşıyorsanız, ebeniz yada dok-torunuz ile hangi tür faaliyetlerin ve hangi egzersizlerin size uygun olacağını konuşun.

Devam edin yada başlayın

Hamilelikten önce fiziksel olarak çok aktif olmanız durumunda, aynı aktivitelere hafif düşük bir seviyede devam edebilirsiniz. Hamilelikten önce çok aktif değildim diyorsanız, orta seviyede fiziksel aktivitelere başlamanız iyi olur.

Bütün hamilelik boyunca aktif olmak

Bütün hamileliğiniz boyunca bisiklet sürebilir, yüzebilir ve su jimnastiği yapabilirsiniz. Bu aktiviteler aynı zamanda hamileliğin son dönemi için ve bel ve leğen kemiği kaslarında sorun yaşayan kadınlar için özellikle uygun aktivitelerdir.

Dikkat edilecek hususlar

Leğen kemiğinin tabanını ve belinizi zorlayacak ağırlıklardan kaçının. Karın bölgesine sert darbeler yada şiddetli düşüş riski büyük olan aktivitelere de dikkat edin.

Su altındaki basınç değişiklikleri çocuğa zarar verebileceği için dalış yapmaktan kaçının.

Linkler: → www.sst.dk

Orta zorlukta faaliyetler

Sizi hafifçe nefes nefese bırakan bir tempoda hareket etmeniz anlamına gelir. Ama yapabileceğinizin üstünde olmayan fiziksel faaliyetlerdir.

Orta zorlukta faaliyetler örneğin şunlar olabilir:

- Tempolu bir yürüyüş
- Bisiklet sürme
- Bahçe işleri
- Yüzme
- Güçlendirici egzersizler.

Kondisyon egzersizleri

Kan dolaşımını ve fiziksel dayanıklılığı düzelter ve aynı seviyede tutan egzersizlerdir. Kondisyon egzersizleri kalbin daha hızlı atmasını ve nabzın hızlı atmasını sağlayan egzersiz ve hareketlerdir. Alnın terlemesi, kızaran yanaklar ve hafif kalp çarpıntısı, hamilelikte de, sağlıklı belirtilerdir.

Güçlendirici egzersizler

Bunlar kasları, kemikler ve eklemleri güçlendiren ağırlık egzersizleridir. Bu güçlendirici egzersizler nasıl yapılıyor olursa olsun sizi fazlasıyla zorlayan hareketlere dikkat etmek gerekir. Aletlerle ve rehberlik ışığında yapılan güçlendirici çalışmalar, aşırı zorlama riskini en aza indirir.

Pelvik taban kasları egzersizleri

Güçlü pelvik taban kasları hem hamilelik esnasında hem de hamilelikten sonra idrar kaçırmayı önler. Hamilelik esnasında bu kaslar alışık olduklarından daha fazla yük taşıyacaklardır. Bu kasları korumak ve güçlendirmek için kasma ve gevşetme egzersizleri yapmak iyi olur.



Alkol, sigara ve ilaç

- ▶ **Hamile iken alkol ve sigaradan ve de pasif içicilikten uzak durun. Doktorunuz tarafından verilmediği sürece ilaç almaktan da kaçının.**

0 alkol

Hamile bayan alkol aldığı zaman bebeğin kanında, anne kanındaki alkol yoğunluğunun aynısı oluşur. Alkol annenin kanına alınır ve plasentaya (bebeğin eşine) geçerek çocuğa ulaşır. Alkol bütün hamilelik boyunca bebeğin gelişimi için zararlıdır. Annenin çocuğa zarar vermediğine emin olarak alabileceği en az alkol sınırının ne olduğu bilinmemektedir. Bu sebeple alkolden tamamen uzak durulması tavsiye edilir.

Alkolün bebek üzerinde sebep olduğu zararlar kalıcıdır ve zararların oranı annenin ne kadar alkol aldığına bağlıdır. En ciddi hasarlar zekâ geriliği ve kalp rahatsızlıkları olabilir.

Sağlık Müdürlüğü

– bayanların bütün hamilelikleri boyunca alkol içmemelerini tavsiye eder.

0 sigara

Sigara içiyorsanız yada pasif içiciliğe maruz bırakılıyorsanız çocuğun gelişimi etkilenir. Sigara dumanındaki zararlı maddeler erken doğum ve düşük doğum kilosuna sebep olur, ender durumlarda bebek ölebilir. Siz sigara içiyorsanız bu risk yüksektir. Pasif içicilik de bu riski artırır.

Sigara içiyorsanız

- **Sağlık Müdürlüğü sigarayı bırakmanızı tavsiye ediyor.**

Nikotin sakızı ya da nikotin bandı kullanmadan sigarayı bırakmanız bebek için en sağlıklıdır. Ama bunlar olmadan zorlanıyorsanız, doktorunuz ya da ebeniz ile bu konuyu konuşmalısınız.

Sigara dumanı

Hamile bayan sigara dumanına maruz bırakıldığında, erken doğum, düşük doğum kilosu ve rahimde ölüm riski artar. Bu risk hamileler ne kadar çok sigara dumanına maruz kalırlarsa o kadar artar.

- **Sağlık Müdürlüğü (Sundhedsstyrelsen) hamilelerin ne evde ne de işyerlerinde sigara dumanına maruz bırakılmamalarını tavsiye eder.**

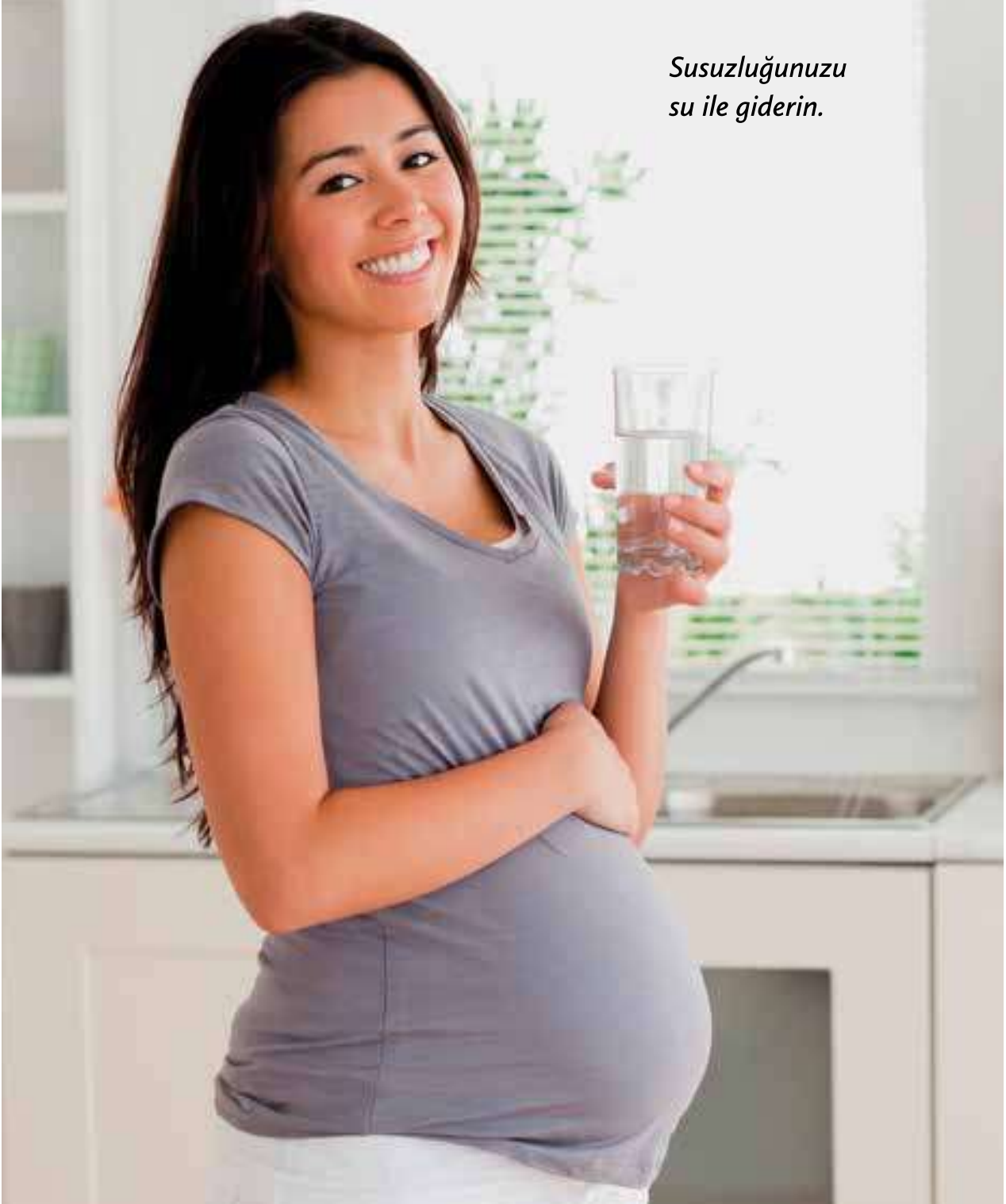
İlaçlara dikkat edin

- Mümkün olduğu kadar az ilaç kullanın. Reçetesiz ilaçlar ve doğal ilaçlar için de aynı şey geçerlidir.

İlaç tedavisi görüyorsanız, tedavinin devam edip etmeyeceği konusunda

doktorunuz ile konuşmalısınız. Hamilelik süresince bazı ilaçlardan tamamen kaçınılması bazılarında ise devam edilmesi önemlidir.

Linkler: → www.altomalkohol.dk
→ www.stoplinien.dk → www.sst.dk



*Susuzluğunuzu
su ile giderin.*

Çevre

- ▶ **Kimyasal maddeler ve ters çalışma saatleri hamileliği etkileyebilen etkenler arasındadır.**

İşyeri

İşyerlerinde hamile bayanları, hamileliği ve bebeğin gelişmesini zorlayan etkenlere maruz kalmaya karşı koruyan özel kurallar mevcuttur. Eğer işyerinizde hamileliğinizi etkileyecek durumlar olduğuna dair şüpheniz varsa işvereniniz ile konuşun. Söz konusu durumlar şunlar olabilir:

- Çalışma şekilleri – örneğin ağır kaldırma, uzun süre ayakta kalma ya da uzun süre yürüme gerektiren işler
- Kimyasal maddeler – örneğin çözücüler, pestisitler narkotik gazlar ve tıbbi ürünler
- Bulaşma riski – örneğin bulaşıcı karaciğer iltihabı (hepatit)
- İş saatleri – örneğin gece işi, uzun nöbetler.

Eviniz- kişisel bakım

Evlerimizde kişisel bakım ve temizlik v.s gibi ürünlerden kaynaklanan etkenler olabilir. Bebek bu etkenlerden bazılarına karşı hassas olabilir. Kediniz varsa, kedinin tuvalet kutusunu ya

başkalarına boşaltın ya da eldiven kullanın.

Mutfak hijyeni

Besinlerden bulaşma ciddi rahatsızlıklar verebilir. Bu sebeple sadece tamamen kızarmış yada pişmiş et yiyin. Çiğ köfte etinden tatmayın. Çiğ süttten (pastörize edilmemiş) kaçınin. Son kullanım tarihlerine uyun ve muhafaza edilme ısılarına uyun. Besinleri ambalajları açıldıktan sonra birkaç gün içinde tüketin. İyi bir mutfak hijyeni de sağlayın.

Linkler: → www.at.dk

→ www.babykemi.dk → www.ssi.dk

→ www.altomkost.dk

Çevre İdaresi Müdürlüğü'nün (Miljøstyrelsen) hamilelere tavsiyeleri şöyle:

- Mümkün olduğu kadar az kozmetik, krem ve parfüm kullanın.
- Saç boyamaktan kaçınin (saç boyalarındaki kimyasallar nedeniyle)
- Sprey kutulardaki ürünleri kullanmaktan kaçınin.
- Boya işlerinden kaçınin.

Doğum sonrası

- ▶ **Alişkanlıklarınız doğumdan sonra da çocuğun sağlığı üzerinde etkili olur.**

Emzirme

Anne sütü yeni doğan bebekler için en sağlıklı besindir. Emzirme döneminde sigara dumanı ve alkolden uzak durmalısınız.

Emzirme ve alkol

Alkol anne sütüne geçer ve anne sütündeki alkol seviyesi kandaki seviyenin aynısıdır. İçtiğiniz her bardak alkolün anne sütünden çıkması için 2 ile 3 saat geçmesi gereklidir. Örneğin sütünüzü sağıarak alkolün anne sütünden çıkmasını hızlandıramazsınız. Küçük bebek alkole karşı çok hassastır. Alkol süt üretimini düşürebilir ve bebeğin uykusunu bozabilir. Emzirirken alkolden uzak durun.

Emzirme ve sigara

Dumanın içindeki çoğu zararlı madde anne sütü aracılığı ile çocuğa geçer.

Sigara içmiyorsanız emzirme daha kolay başlar. Bu sebeple emzirme dönemlerinde sigara içmeyin.

Eğer nikotin ürünleri kullanmadan sigarayı bırakmak sizin için mümkün olmuyorsa, doktorunuz ile bu konuyu konuşmalısınız.



Dumansız ortam

Dumanın içerisindeki zararlı maddeler çocuğun hava yollarını ve genel durumunu etkileyeceği için, çocuklar tütün dumanından uzak tutulmalıdır. İçerde ya da çocuğunuzun yakınında sigara içmeyin. Sigara dumanına maruz kalan bebeklerde beşik ölümü riski artmaktadır. Dumana maruz kalan çocuklar sıklıkla hastalanır, solunum yolları rahatsızlıkları sebebi ile sıklıkla hastaneye yatırılırlar.

Sağlıklı ve çok çeşitli besinler

Bebeklerin çoğu için ilk 6 ay anne sütü ile gelişir. Sağlıklı ve çeşitli ürünlerle beslenerek ve resmi beslenme önerilerine uyarak, kendi sağlığınızı koruyabilirsiniz. Süt ürünleri almıyorsanız günde 500 mg kalsiyum alın. 6. sayfadaki balık hakkındaki tavsiyelere de bakınız.

Links: → www.altomalkohol.dk
→ www.stoplinien.dk → www.sst.dk
→ www.altomkost.dk

HAMİLELİK ÖNCESİ

- ✓ Folik asit alın
- ✓ Mümkün olduğunca alkolden kaçınin Y
- ✓ 0 sigara dumanı
- ✓ İlaçlarınızı kontrol edin

HAMİLELİK SÜRESİNCE

- ✓ Sağlıklı ve çok çeşitli beslenin
- ✓ Folik asit alın
- ✓ D vitamini alın
- ✓ Demir alın
- ✓ Gerekirse kalsiyum alın
- ✓ Günde 30 dakika fiziksel aktif olun
- ✓ 0 alkol
- ✓ 0 sigara dumanı
- ✓ İlaçlarınızı kontrol edin
- ✓ Çevre için tehlikeli maddelerden uzak durun

HAMİLELİKTEN SONRA

- ✓ İlk 6 ay emzirin
- ✓ Emzirdiğiniz sürece alkolden uzak durun
- ✓ 0 sigara