

Elinizden geldiğince sağlıklı beslenmek, sağlıklı kalmanıza yardımcı olur. Hamileyseniz ya da hamile kalmayı planlıyorsanız, sağlıklı bir diyet bebeğiniz için de faydalı olabilir. Bu beslenme kontrol listesi kadınlar ve kız çocukları içindir. Bu listeyi kendi başınıza veya bir sağlık uzmanı ile birlikte doldurabilirsiniz. Eğer özel bir diyet uyguluyorsanız, herhangi bir soruya "hayır" veya "bilmiyorum" yanıtı veriyorsanız ya da boyunuza göre kilonuz normalin üzerinde ya da altındaysa, diyetinizi daha ayrıntılı değerlendirmek veya bir sağlık uzmanından destek almak sizin için daha iyi olabilir. Bu belge, kullanıldığı bölgeye göre uyarlanmalıdır.

1. Özel bir diyet veya yeme alışkanlığınız var mı?

2a. Her gün üç veya daha fazla porsiyon meyve veya sebze (kurutulmuş, sıkılmış, dondurulmuş, konserve veya taze) yiyor musunuz? Evet/Hayır

2b. Her gün en az bir porsiyon süt ürünü (süt/sütlü içecekler veya puding, yoğurt, peynir) tüketiyor musunuz? Evet/Hayır

2.c Her gün ekmek, pirinç, makarna, kraker, tahıl, yulaf, darı veya buğday gibi yiyeceklerin tam tahıllı veya "esmer" çeşitlerinden en az bir porsiyon yiyor musunuz? Evet/Hayır

2d. Her hafta en az iki veya üç porsiyon et, kümes hayvanları (tavuk veya hindi) veya yumurta yiyor musunuz? Evet/Hayır

2e. Her hafta en az iki veya üç porsiyon bakliyat, fasulye, bezelye, mercimek, kuruyemiş veya tohum yiyor musunuz? Evet/ Hayır

2f. Haftada en az bir porsiyon balık yiyor musunuz? Evet/Hayır

2g. Paketli atıştırmalık, kek, hamur işi veya tatlandırıcı içeren içeceklerin tüketimini haftada beş defadan az olacak şekilde sınırlandırıyor musunuz? Evet/Hayır

3. Şu anda folik asit takviyesi alıyor musunuz Evet/Hayır/Bilmiyorum

4. Her gün yüzünüze kollarınıza ve ellerinize en az 15 dakika güneş alıyor musunuz?

Evet/Hayır/Bilmiyorum

5. Son zamanlarda anemi (kansızlık) testi yaptırdınız mı? Bu testte kan sayımı, hemoglobin (Hb) veya demir seviyelerine bakılır. Evet/Hayır/Bilmiyorum

6a. Boyunuz nedir? Lütfen santimetre veya inç olarak belirtin:

6b. Kilonuz nedir? Lütfen kilogram, Stone ya da pound olarak belirtin

Sağlık Uzmanı için ek bilgi: Bu bilgi, tıp doktoru, sağlık uzmanı veya diyetisyenin tavsiyesinin yerine geçmez. Yalnızca eğitim ve bilgilendirme amaçlıdır.

S1 Kişiyi beslenme açısından riske atabilecek belirli yiyecek veya yiyecek gruplarının alımını sınırlandıran genel diyet uygulamalarını belirlemek içindir. İyi planlanmış özel bir diyet tüm besin ihtiyaçlarını karşılayabilir.

S2 (a) Antioksidanlar, mikro besinler ve lif dâhil olmak üzere besin öğeleri alımını değerlendirmek içindir.

S2 (b) B12 vitamini, kalsiyum, protein ve iyot gibi besinlerin alımını değerlendirmek içindir. Kişi bu soruya "hayır" cevabı verirse kalsiyum takviyesi gerekebilir.

S2 (c) Lif, B vitaminleri ve minerallerin alımını değerlendirmek içindir. "Hayır" cevabı verilmesi yüksek oranda işlenmiş karbonhidrat tüketimini gösterebilir.

S2 (d) B12 vitamini, demir ve protein alımını değerlendirmek içindir.

- S2 (a)** Antioksidanlar, mikro besinler ve lif dâhil olmak üzere besin öğeleri alımını değerlendirmek içindir.
- S2 (b)** B12 vitamini, kalsiyum, protein ve iyot gibi besinlerin alımını değerlendirmek içindir. Kişi bu soruya "hayır" cevabı verirse kalsiyum takviyesi gerekebilir.
- S2 (c)** Lif, B vitaminleri ve minerallerin alımını değerlendirmek içindir. "Hayır" cevabı verilmesi yüksek oranda işlenmiş karbonhidrat tüketimini gösterebilir.
- S2 (d)** B12 vitamini, demir ve protein alımını değerlendirmek içindir.
- S2 (e)** Protein, demir ve lif alımını değerlendirmek içindir.
- S2 (f)** Omega-3 / Omega-6 yağ asitleri, D vitamini, protein, B12 vitamini ve iyot alımını değerlendirmek içindir.
- S2 (g)** Doymuş yağ, şeker, tuz ve tam öğün tüketimi sırasındaki diğer faktörlerin alımını değerlendirmek içindir. Belirli durumlarda, düşük oral alım ya da kilo kaybı gibi durumlarda kişiye bu gıdaları tüketmesi tavsiye edilebilir.
- S3.** Eğer "Hayır veya "Bilmiyorum" cevabı verildiyse daha fazla araştırma yapıp bireyin folik asit alıp almadığını öğrenin ve gerekiyorsa takviye önerin.
- S4.** Birey güneş ışığına az maruz kalıyorsa, D vitamini seviyelerini endojen üretim yoluyla korumak için yeterli UV ışınlarına sahip olmayan bir bölgede yaşıyorsa veya koyu tenliyse, D vitamini takviyesi önerilebilir.
- S5.** Anemiyi tespit etmek içindir. Hemoglobin sınır değerleri bölgeye göre değişiklik gösterebilir. Düşükse demir, B12 veya folat seviyelerini değerlendirmeyi ya da gerekiyorsa takviye önermeyi düşünün.
- S6.** Vücut Kitle İndeksi (VKİ) hesaplaması için kişinin boy ve kilosunu kullanın. Bu endeks, kilogram cinsinden kilonun metre cinsinden boyun karesine bölünmesiyle hesaplanır. Sağlıklı VKİ yaşa ve coğrafi bölgeye göre farklılık gösterse de 18,5–25 Kg/m² aralığında kabul edilir. VKİ ölçümü, kişinin boyuna göre kilosunun ne ölçüde sağlıklı olduğunu kabaca gösteren bir rehberdir. VKİ, vücut kompozisyonunu veya metabolik yağ ve kas sağlığını göstermez. Hamile olmayan kişilere hamilelik başlangıcından önce sağlıklı kiloya ulaşmaları için gerekli danışmanlık sağlanmalıdır. Hamile kişilere hamilelik öncesi VKİ'ye göre hamilelik sırasında uygun kilo alımı için gerekli bilgiler verilmelidir. Bu bilgiler bölgelere göre değişiklik gösterebilir.

Hamilelik öncesindeki VKİ'ye göre kilo alım hedefleri (2009 Tıp Enstitüsü'ne göre)

	Toplam (kg)	Haftalık
Zayıf <18,5kg/m ²	12,5 - 18	0,51 (0,44 – 0,58kg)
Normal kilolu 18,5-24,9 kg/m ²	11,5 - 16	0,42 (0,35 – 0,50kg)
Fazla Kilolu 25,0 –29,9kg/m ²	7-11,5	0,28 (0,23 – 0,33kg)
Obez >30 kg/m ²	5-9	0,22 (0,17 – 0,27kg)

Ek Bilgi: Sağlık uzmanları, bulundukları bölgede hamilelikte zararlı olabilecek gıdaları göz önünde bulundurmalıdır. Sağlık uzmanları sigara, alkol, keyif verici uyuşturucu kullanımı veya fiziksel hareketsizlik gibi yaşam tarzı risklerini de değerlendirmelidir.

Yukarıdaki tablonun da yer aldığı bu belge, Uluslararası Jinekoloji ve Obstetrik Federasyonu'nun ergenlik, hamilelik öncesi ve anne beslenmesi hakkındaki önerilerine dayanmaktadır: "Think Nutrition First", Hanson M ve ark., 2015 kaynağına şu adresten ulaşabilirsiniz:
<http://obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jgo.2015.131.issue-54/>

FIGO, dünya çapında kadın sağlığının iyileştirilmesi konusunda uzmanlaşmış bir sivil toplum kuruluşudur. Ulusal kadın doğum uzmanları ve jinekolog derneklerini temsil eden dünya çapındaki tek kuruluşur ve dünyadaki kadınların mümkün olabildiğince sağlıklı olmalarını sağlamak amacıyla diğer tıp uzmanları ve kuruluşlarıyla birlikte çalışır.