



OSMANOĞLU
HASTANESİ
"Ailenizin Hastanesi"



BESLENME ve DİYET MERKEZİ



EMZİRME DÖNEMİ
BESLENME REHBERİ

"Her şey sağlığınız için"

Emzirmenin anne ve bebek için ne kadar önemli olduğunu artık bilimsel olarak da kanıtlanmıştır.

Anne sütü alan bebeklerin, almayanlara oranla obezite, mide virüsleri ve alerjik hastalıklara yakalanma oranları daha düşüktür. Ayrıca anne sütünün çocukların zeka gelişimlerinde de faydalı etkileri bilinmektedir.



Anne açısından bakıldığında emziren annenin lohusalık depresyonu yaşama ihtimali, meme ve yumurtalık kanserine yakalanma riski daha düşüktür. Ayrıca düzenli emzirme annenin kilo vermesine ve vücudunun tekrar gebelik öncesi görüntüye dönmesine yardımcı olur.

Emziliklik dönemlerinde sütün bollaşması için annenin iyi beslenmesi, stresten uzak ve yeterince dinlenmiş olması ve bebeğini sık aralıklarla emzirmesi önemlidir. Emzirme sürecinin özellikle ilk altı ayında diyet yapılmamalıdır.



Emziren annenin enerji, protein, vitamin, mineral ve özellikle kalsiyumdan zengin beslenmesi gerekir.

Kalsiyum yönünden zengin olan süt, yoğurt ve peynir yeterli miktarlarda düzenli olarak

Her gün bir adet yumurta ve bir porsiyon etli sebze yemeği veya kuru baklagil yemeği tüketmeye özen gösterilmelidir. Balık ve su ürünleri omega-3 yağ asitlerinden zengindir ve yeterli tüketilmesi anne sütünün omega-3 yağ asitleri içeriğini artırır.



Tatlı ihtiyacı pekmez, taze meyve veya kuru meyveler ile giderilebilir. Şeker boş kalordir unutmayın.

Bu döneminde hergün ortalama 2-3 lt

sıvı tüketilmesinde fayda var. Özellikle su, bitkisel çaylar az şekerli veya şekerli komposto ve taze meyve suları gibi

dođal içecekler tercih edilmeli.

Yemeklerde iyotlu tuz kullanılmasında fayda var. Kuru meyveler ve kuru yemişler yoğun enerjileri yanında, demir ve kalsiyum gibi minerallerden de zengindir. Bu sebeple aşırı olmamak kaydıyla mutlaka beslenmenin içinde yer almalıdır.

Gaz yapan yiyeceklere dikkat etmekte fayda var. Gaz yapan yiyecekler kişiye özel olarak değişebilir. Size gaz yaptığını farkettiğiniz yiyecekleri bir süre beslenmenizden uzaklaştırmakta fayda olacaktır.



TEŞHİS VE TEDAVİ ÜNİTELERİMİZ

- AĞIZ VE DIŞ SAĞLIĞI
- CİLDİYE
- ÇOCUK HASTALIKLARI
- DAHİLİYE
- DİYET VE BESLENME
- ENDOSKOPİ MERKEZİ
- ESTETİK VE PLASTİK CERRAHİ
SAÇ EKİMİ
- FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
- GENEL CERRAHİ
MEME CERRAHİSİ
PANKREAS HASTALIKLARI
- GERİATRİ
- GÖZ MERKEZİ
ARGON LAZER - YAĞ LAZER
KATARAKT - GLOKOM TEDAVİLERİ
OPTİK KOHERENS TOMOGRAFİ
- KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
- KARDİYOLOJİ
EKG - EKOKARDİYOGRAFI
EFORLU EKG - HOLTER
- KULAK BURUN BOĞAZ
ODYOLOJİ
- NÖROLOJİ
ÇOCUK - YETİŞKİN
EMG - EEG - UYKU LABORATUVARI
- ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
- PATOLOJİ LABORATUVARI
- PSİKOLOJİ
AİLE ÇİFT VE YETİŞKİN TERAPİSİ
- SAĞLIKLI YAŞAM-TAMAMLAYICI TIP
- TIBBİ GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ
GİRİŞİMSSEL RADYOLOJİ
MRG - MULTISLICE CT, BT
MAMOGRAFİ - MEME US
ULTRASONOGRAFİ
RENKLİ DOPPLER US
DİJİTAL RÖNTGEN
KEMİK YOĞUNLUĞU ÖLÇÜMÜ
- TIBBİ TAHLİL LABORATUVARI
BİYOKİMYA - MİKROBİYOLOJİ
HEMATOLOJİ - HORMONLAR
- ÜROLOJİ - ANDROLOJİ
TAŞ KIRMA ÜNİTESİ
- YOĞUN BAKIM ÜNİTESİ

**Hastanemiz;
TBMM, Özel Sigortalar, Kurumlar,
Bankalar ve SGK ile anlaşmalıdır.**



*Ailenizin
Hastanesi*



Abide-i Hürriyet Cad. Dilaçar Sk. No: 4 34381 Şişli - İstanbul

Tel: **0850 800 50 50** Faks: +90 212 230 26 18

www.osmanogluhastanesi.com.tr e-mail: info@osmanogluhastanesi.com.tr



ISO 9001:2008