Prehrana u trudnoći

- Jesti zdravo u trudnoći jedna je od najboljih stvari koje možete učiniti za sebe i svoju bebu. Hrana koju jedete glavni je izvor hranjivih sastojaka za vašu bebu i vašoj bebi daje gorivo od kojeg raste.

- Sve žene treba da dobiju na težini u trudnoći. Zdravi dobitak na težini rezultat je jedenja zdrave hrane koja sadrži dobre izvore vitamina i minerala.

KLJUČNI HRANJIVI SASTOJCI U TRUDNOĆI

Hranjivi sastojak Preporučena dnevna količina	**Zašto je potreban vama i vašoj bebi**	**Najbolji izvori**
Folna kiselina 600 mcg	Pomaže u izgradnji neuralne cijevi koja prerasta u bebinu kičmenu moždinu. Snižava rizik defekata neuralne cijevi, uključujući spinu bifidu.	Citrusno voće i sokovi, zeleno lisnato povrće i obogaćene žitarice kao što su kruh i tortilje od integralnog pšeničnog brašna, brašno, tjestenina, riža, te cerealije spremne za jelo.
Vitamin A 770 mcg	Stvara zdravu kožu i potpomaže vid.	Mrkve, slatki krompir, povrće tamne ili žute boje.
B Vitamini	Pomažu tijelu otpustiti energiju iz hrane koju jedete.	Nemasno meso (svinjetina, govedina, perad) i obogaćeni proizvodi od žitarica kao što su kruh i tortilje od integralnog pšeničnog brašna.
Vitamin C 85 mg	Pomaže u zacjeljivanju rana, razvoju zuba i kostiju, te potpomaže metaboličke procese.	Povrće i voće, kao što su brokula, zelena i crvena paprika, lisnati kelj, prokula, karfiol, limun, kupus, ananas, jagode, citrusno voće.
Željezo 27 mg	Prenosi kisik u stanice i tkivo, pomaže u stvaranju crvenih krvnih stanica te potpomaže razvoj mozga. Premalo željeza može da izazove *anemiju*.	Džigerica, nemasno crveno meso, jaja i perad; takođe lisnato zeleno povrće poput špinata, brokule, kelja "mustarda" i sušeno voće.
Kalcij 1000 mg	Pomaže regulisati tekućine u tijelu te gradi kosti i zubne pupoljke bebe. Ako ne dobivate dovoljno kalcija putem hrane, tijelo će uzeti kalcij iz vaših kostiju da bi izgradilo kosti vaše bebe.	Mliječni proizvodi (mlijeko, sir, jogurt), konzervisana riba (losos, sardine); sok od naranče sa dodatkom željeza, WIC sojino mlijeko i tofu; lisnato zeleno povrće (lisnati kelj, kelj, repa i kelj "mustard").
Holin 450 mg[1]	Pomaže formirati mozak i kičmenu moždinu.	Jaja, meso, zobene pahuljice, salata "iceberg", sojin grah i pšenične klice.
Jod 220 mcg	Pomaže u proizvodnji hormona tiroide. Dojenčad majki koje imaju *vrlo ozbiljan* nedostatak joda mogu biti mentalno retardirana i imati probleme sa rastom, govorom i sluhom.[2]	Jodirana sol, mliječni proizvodi (mlijeko, sir, jogurt), morske alge, školjkaši, riba, meso i jaja. Provjerite sa svojim ljekarom da li prenatalni vitamini koje uzimate sadrže jod. WIC preporučuje prenatalni vitaminski dodatak sa 150 mcg joda.

1. Adekvatan unos 2. Nedostatak joda. Američko udruženje za tiroidu. http://www.thyroid.org

- Većina ljekara preporučuje da trudne žene uzimaju dodatne vitamine i minerale svaki dan. Provjerite sa svojim zdrastvenim službenikom prije nego uzmete vitaminski dodatak.

Beba	7 ½ paundi
Rast grudi	2 paunda
Majčine rezerve	7 paundi
Placenta	1 ½ paundi
Rast maternice	2 paunda
Amnio-tekućina	2 paunda
Krv	4 paunda
Tjelesne tekućine	4 paunda
Ukupno	**30 paundi**

Na šta odlazi težina?

Izvori:

1. Medicinski Institut, " Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines". Washington, DC: National Academy Press, maj 2009.
2. Moja Piramida za Majke (poster). Ministarstvo za poljoprivredu SAD-a www.mypyramid.gov/mypyramidmoms
3. "Your Pregnancy and Birth," 4. izdanje, 2005.The American Academy of Obstetricians and Gynecologists, Washington, DC. www.acog.org

Dobivanje na težini u trudnoći

- Da bi imali zdravu bebu treba vam oko 300 dodatnih kalorija dnevno nakon prvog tromjesečja, a naročito kasnije u trudnoći kad beba brzo raste.

- Koliko treba da dobijete na težini u trudnoći zavisi o vašoj težini prije trudnoće.

- Za vrijeme prva tri mjeseca (prvo tromjesečje), većina žena može očekivati da će dobiti oko 2 do 4 paunda.

- U drugom i trećem tromjesečju treba da konstantno dobivate na težini. Probajte da u svakoj sedmici ili mjesecu drugog i trećeg tromjesečja dobijete jednaku količinu na težini. Većina žena treba da dobije 3 do 4 paunda svaki mjesec.

- Zdravi dobitak za težini za većinu žena iznosi između 25 i 35 pounda. Previše ili premalo dobivanje na težini može da prouzroči zdravstvene probleme za majku i bebu.

- Trudnoća nije vrijeme za gubljenje na težini. Nakon trudnoće i dojenja moći ćete da smanjite količinu kalorija.

Premalo dobivanje na težini majke povezan je sa povećanim rizikom dojenčadi sa malom porođajnom težinom, retardiranim rastom fetusa, carskim rezom, preuranjenim porodom i nemogućnošću započinjanja dojenja.

Preveliko dobivanje na težini majke povećava rizik od carskog reza i rađanja veće dojenčadi od normalne. Takođe može da bude povezano sa visokim krvnim pritiskom u trudnoći i abnormalnim razinama glukoze. Preveliko dobivanje na težini može da dovede do zadržavanja težine nakon porođaja i majčine debljine.

Jedan od načina zadovoljavanja povećanih potreba za hranjivim sastojcima vas i vaše bebe je da svaki dan jedete različite namirnice iz svake grupe namirnica. Slijedite Moju piramidu za pomoć u izboru namirnica bogatih hranjivim sastojcima.

Ne dobivate dosta na težini? Ako ne dobivate na težini, možda treba da jedete više iz svake grupe namirnica. Da bi povećali broj kalorija, tokom dana jedite često male obroke i uključite zdrave međuobroke kao što su celer sa puterom od kikirikija, kruh "pita" od integralnog pšeničnog brašna sa humusom, kravlji sir sa voćem ili malu šaku oraščića.

Dobivate previše na težini? Najbolji način za smanjenjem kalorija je da ograničite sve što je suvišno u vašoj prehrani. Ono što je suvišno su pridodani šećeri i masnoće u jelima kao što su deserti, pržena hrana, punomasno mlijeko i gazirana pića. Odaberite hranu sa niskom razinom masnoće, bezmasnu hranu, nezaslađenu hranu ili hranu bez pridodanih šećera.

Preporučeno povećanje težine

ZA TRUDNE ŽENE

PREMA INDEKSU TJELESNE MASE U TRUDNOĆI (BMI)*

	Raspon u kg	Raspon u poundima
Neuhranjena (<18.5)	12.5-18	28-40
Normalne težine (18.5-24.9)	11.5-16	25-35
Prekomjerne težine (25.0-29.9)	7-11.5	15-25
Debela (≥30.0)	5-9	11-20

Višeplodna trudnoća

- Kod trudnoće sa blizancima žene normalne težine treba da dobiju 37-54 paundi; žene prekomjerne težine 31-50 paundi, a debele žene 25-42 paunda. Preporuča se dobivanje na težini od 1.5 paundi sedmično u drugom i trećem tromjesečju.

- Kod trudnoće sa trojkama ukupni dobitak na težini treba da iznosi oko 50 paundi. Preporuča se dobitak na težini od 1.5 paundi sedmično tokom trudnoće.

Porazgovarajte sa svojim ljekarom o tome koliko možete očekivati da ćete dobiti na težini.

* Indeks tjelesne mase (BMI) je omjer težine i visine i rizika za vaše zdravlje.

$$\text{BMI} = \frac{(\text{težina u poundima} \times 703)}{\text{visina u inčima}^2}$$

Odsjek za zdravstvo i usluge starijim osobama države Missouri
POSLODAVAC JEDNAKIH MOGUĆNOSTI/ZAKONSKIH KOREKTIVNIH KVOTA ZA ZAPOSTAVLJENE MANJINE. Usluge se pružaju bez diskriminacije.

#351 Bosnian (08-10)