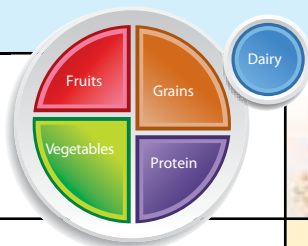


Izbor Mog Obroka: Dnevne Količine za Vrijeme i Nakon Trudnoće



Dnevne potrebe za žene koje:	Žitarice Neka pola žitarica budu potpune žitarice	Povrće Jedite Raznovrsno povrće	Voće Jedite raznovrsno voće	Mlijeko Nemasno mlijeko	Meso & Pasulj Umanjite unos proteina
Su u Prvom Tromjesečju Trudnoće	6 unci	2 1/2 šoljice	2 šoljice	3 šoljice	5 1/2 unci
Su u Drugom ili Trećem Tromjesečju Trudnoće	8 unci	3 šoljice	2 šoljice	3 šoljice	6 1/2 unci
Potpuno doje	8 unci	3 šoljice	2 šoljice	3 šoljice	6 1/2 unci
Djelimično Doje	7 unci	3 šoljice	2 šoljice	3 šoljice	6 unci
Ne Doje*	6 unci	2 1/2 šoljice	1 1/2 šoljice	3 šoljice	5 unci
Koriste mjere (broje šoljice i unce)	1 unca = 1 kriška kruha, 1 unca spremnih za jesti zobenih pahuljica ILI 1/2 šoljice kuhane tjestenine, riže ili zobenih pahuljica	1 šoljica = 1 šoljica sirovog ili kuhanog povrća ili soka <u>1 1/2</u> 2 šoljice lisnatog povrća	1 šoljica = 1 šoljica voća ili soka <u>1 1/2</u> 2 šoljice suhog voća	1 šoljica = 1 šoljica mlijeka, 8 unci jogurta, 1 1/2 unca sira <u>1 1/2</u> 2 unca prerađenog sira	1 unca = 1 unca nemasnog mesa, peradi ili ribe, 1 jaje, 1/4 šoljice kuhanog suhog pasulja, 1/2 unci oraha <u>1 1/2</u> 1 kašika putra od kikirikija

*Informacija za žene koje ne doje se temelji na dijeti od 1800 kalorija. To je za većinu žena koje nisu aktivne. Ako vježbate 30 minuta na dan ili više, možda će vam biti potrebno malo više kalorija.

Trudnoća: Dodatne Potrebe za Vas i Vašu Bebu

Folna Kiselina (Folata) – 600 mcg

Folna Kiselina je B vitamin koji može zaštititi vašu nerođenu bebu od oštećenja mozga i kičmene moždine. Ovo se može desiti tokom prvih sedmica trudnoće. Sve žene koje su u godinama pogodnim za trudnoću, treba da imaju dobar izvor folne kiseline dnevno. Dobar Izvor Folne Kiseline: Tvrdе žitarice, tamno lisnato povrće, suhi pasulj, džigerica, i agrum.

Vitamin C

Vitamin C pomaže za razvoj zdravih desni, kostiju, zuba i tkiva. Također pomaže organizmu da apsorbira željezo da bi proizvelo zdrava crvena krvna zrnca i borilo se protiv infekcije.

Dobri Izvori Vitamina C: WIC sokovi, narandže i jagode.

Željezo

Vaše tijelo koristi željezo kako bi proizvelo supstancu u stanju da napravi supstance u crvenim krvnim zrnima koje prenose kisik vašim organima i tkivima.

U toku trudnoće, potrebno vam je dodatno željezo: otprilike duplo više nego što je potrebno ženama koje nisu trudne. Ovo dodatno željezo pomaže vašem tijelu da proizvede više krvi da bi snabdjelo kisik vašoj bebi, i pomaže pri prenošenju kisika vašim ćelijama, kao i bebinim ćelijama.

Dobri Izvori Željeza: Nemasno crveno meso, perad, riba, sušeni pasulj i grašak, WIC zobene pahuljice i sok od suhi šljiva. Željezo se može lakše apsorbirati ako se hrana bogata željezom jede s hranom bogatom vitaminom C, kao što su agrumi i paradajz.

Kalcijum

Dodatni kalcijum je potreban za razvoj kostiju kod vaše bebe. Beba će kalcijum uzimati iz vaših kostiju i zuba ako ne unesete dovoljno kalcijuma kroz vašu ishranu. Dobri Izvori Kalcijuma: Nemasni mliječni proizvodi kao što su mlijeko, jogurt, puding i sir, kelj, brokoli, zobenje pahuljice sa potpunim žitaricama i sokovi.

Izbor Mog Obroka za Trudnice, Dojilje i Žene Koje Ne Doje

Debljanje u Trudnoći

- Postepeno dobijajte na težini tokom trudnoće.
- Ukupan iznos težine koju trebate dobiti tokom trudnoće zavisi od iznosa vaše kilaže prije trudnoće.
- Žena koja je imala zdravu težinu prije trudnoće, treba tokom trudnoće da dobije 25 do 35 libri.
 - 2 do 4 libre u prvom tromjesečju.
 - 3 do 4 libre mjesečno od četvrtog do devetog mjeseca trudnoće.
- Savjet je drugačiji za žene koje su ispod ili iznad normalne težine. Pitajte vašeg doktora šta je normalno debljanje za vas.



Nacini za Kontrolisanje Vaše Težine – Tokom ili Poslije Trudnoće

Jedite manje “dodataka.” Dodaci su namirnice koje sadrže mnogo masnoće i šećera

Primjeri ovoga uključuju:

- Bezalkoholna pića
- Slatkiše i Poslastice
- Pohovanu ili Brzu Hranu
- Kobasice ili Slaninu



Hodanje ili plivanje 30 minuta dnevno je dobar način da se spale dodatne kalorije. Budite sigurni da se konsultujete sa svojim doktorom prije nego što se odlucite na bilo kakvu fizičku aktivnost.



Sigurnost Hrane Tokom Trudnoće i Dojenja

Zaštite vaše i bebino zdravlje praktikovanjem sigurnim rukovanjem sa hranom. Postoje mnogi zdravstveni rizici ako hranu ne pripremate na ispravan način. Pogledajte tabelu za više detalja o najčešćim rizicima.

Zdravstveni Rizik	Gdje se nalazi?	Kako Spriječiti?
Listeria: Bakterija koja može da izazove rođenje mrtvorođenča, prijevremeni porođaj ili teške bolesti ili smrt vašeg novorođenčeta.	Sirovo meso, nepasterizovano mlijeko i mliječni proizvodi, salame, hrenovke i meki sirevi.	<ul style="list-style-type: none"> • Ugrijte meso za sendviče/ salame dok nebude potpuno vruće. • Budite sigurni da na naljepnici piše “Pravljeno sa pasterizovanim mlijekom.” • U roku od dva sata, ostatke ostavite u frižider u plitkoj pokrivenoj posudi i pojedite u roku od 3 do 4 dana.
Toxoplasma: Parazit koji može izazvati infekciju koja može da se prenese na vašu bebu.	Prijesno meso, neoprano voće i povrće i u malim životinjskim izmetima.	<ul style="list-style-type: none"> • Operite ruke nakon što ste bili u dodiru sa tlom, pijeskom, sirovim mesom ili neopranim voćem i povrćem. • Operite i ogulite sve voće i povrće prije jela. • Neka neko drugi očisti životinjski kavez ili ako već vi to morate, koristite rukavice.
Merkur: Toksični metal koji može biti štetan za vašu trudnoću ili bebu.	Riba	<ul style="list-style-type: none"> • Nemojte jesti meso od ajkule, sabljarko, kraljevske skuše ili pljosnate ribe. • Ograničite konzumiranje Albacore “bije” tune do 6 unci sedmično. • Jedite do 12 unci skampi, konzervisane tunjevine, lososa, kolja ili soma sedmično.

Ovaj materijal je uz odobrenje adaptiran od strane Ureda za Zdravstvo i Kontrolu Životne Sredine Južne Karoline.

Ministarstvo Zdravlja i Usluge za Starije Osobe države Mizuri x WIC i Usluge za Ishranu x 573-751-6204

DHSS je poslodavac jednakih mogućnosti/afirmativnih akcija. Usluge se pružaju bez diskriminacije. Alternativni oblik ove publikacije za osobe sa invaliditetom mogu se dobiti kontaktiranjem Ministarstva Zdravlja i Usluga za Starije Osobe države Mizuri na telefon 573-751-6204. Građani sa oštećenim sluhom i govorom mogu nazvati 711. USDA je poslodavac jednakih mogućnosti i usluga.