**ÖNERİLER**

√ Öğünleriniz sık ve az az porsiyonlar halinde olmalıdır. Ne uzun süre aç kalın, ne de yediğinizde tıka basa midenizi doldurun.
√ Aldığınız gıdaların taze olmasına dikkat edin. Konserve, beklemiş gıdalar ve içinde katkı maddeleri bulunarak saklanan gıdalar yerine taze ve doğal maddeleri tüketmeye özen gösterin.
√ Yediğiniz gıdalarda "çeşitliliğe" önem verin. Bu şekilde pek çok vitamin ve minerali almanız mümkün olacaktır.
√ Aşırı yağlı, tatlı, baharatlı ve kalorili gıdalar yerine protein ve karbonhidrattan zengin, yağ oranı düşük besin öğelerine yönelin. Unutmayın ki önemli olan sizin kilo almanız değil bebeğin içeride yeterli şekilde beslenebilmesidir.
√ Ellerinizi öğün önceleri düzgün şekilde yıkayınız
√ Sebze ve meyveleri de tüketmeden önce uzun süreli yıkayınız.
√ Çiğ veya iyi pişmemiş et ve et ürünlerinden (sucuk, salam, sosis, çiğ köfte gibi) kaçının. √ Beslenmede suyu asla ihmal etmeyin. Günde en az 8-10 bardak su için. Yaz aylarında bu miktar 15 bardağa kadar çıkılabilir.
√ Özellikle ileri aylarda kabızlık şikayeti varsa bol su içerek, kabuğu ile yenen meyveleri tüketerek, her öğünde sebze ile salataya yer vererek ve yürüyüş yaparak bu sorunun önüne geçebilirsiniz.
√ Günde 1-2 bardak süt içmeniz gebelikte ortaya çıkan kalsiyum kayıplarını yerine koymak içindir. √ Süt içemiyorsanız yoğurt veya ayran tüketiniz. Peynir veya çökelek de tüketebilirsiniz. Süt ve süt ürünlerinin pastörize olmasına dikkat edin.
√ Yemeklerde iyotlu tuz kullanınız. Yüksek tansiyon (hipertansiyon) varsa yemekleri az tuzlu pişirin. Özellikle son aylarda olan ödemlerin azaltılması amacıyla bu dönemlerde tuzu azaltın.
√ Genelde sabahları yataktan kalkınca başlayan bulantılarda bir dilim peynir, bir iki grissini rahatlık sağlayabilir.
√ Özellikle gebeliğin ilk üç ayında olan bu bulantı ve kusmalardan kendinizi korumak için bu dönemde katı, kuru ve yağsız gıdaları tercih edin. Mutfak kokularından ve ağır parfümlerden uzak durun.
√ Bu dönemde tuzlu kraker, patates haşlaması, leblebi ve bisküvi türü gıdaları alarak şikayetinizle baş edebilirsiniz. Az ve sık yemeyi unutmayın.
√ Önceden belirtildiği gibi gebelik diyet yapmak için uygun bir zaman değildir. Hamilelikte belli miktarda kilo alımı şarttır. Zayıf bir bünyeye sahipseniz daha fazla, kilolu bir bünyeniz varsa daha az kilo almanız uygun olacaktır. Kilo durumunuzu "Vücut kütle indeksi" ile değerlendirebilirsiniz.