

BEBEK BESLENMESİ (0-2 YAŞ)

Doğumdan iki yaşın sonuna kadar devam eden dönem, çocuklarda büyüme-gelişiminin en hızlı olduğu yaşama sağlıklı başlangıç için en kritik dönemdir. Bu nedenle, süt çocuğu ve küçük çocukların beslenmesiyle ilgili alışkanlıkların bu dönemde kazandırılması ve annelerin bu konuda bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Yenidoğan bir bebek için en uygun besin ANNE SÜTÜ 'dür. Anne sütü bebeğin sağlıklı olması, tüm besin öğeleri gereksinmelerini karşılaması, kolaylıkla sindirilebilmesi ve enfeksiyonlara karşı koruması açısından yeri doldurulamaz bir besindir.

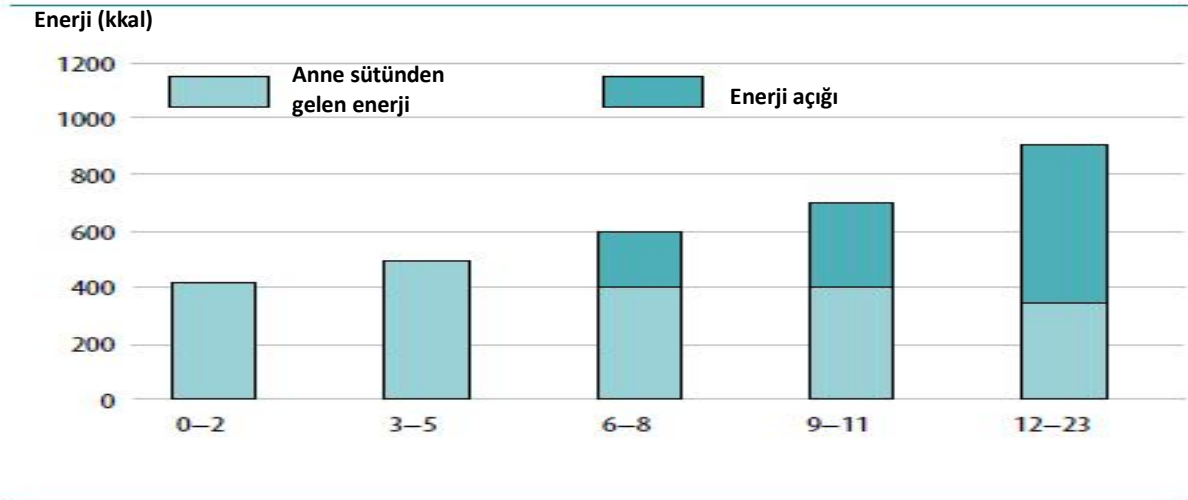


Tamamlayıcı beslenme nedir?

Yenidoğan bir bebeğe İLK 6 AYLIK dönemde SADECE ANNE SÜTÜ verilmelidir. Anne sütünün tek başına süt çocuğunun enerji ve besin öğeleri gereksinmesini tam olarak karşılamadığı dönemde başlayan ve diğer yiyecek ve içeceklerin anne sütü ile birlikte verildiği sürece "tamamlayıcı beslenme" adı verilmektedir. Bu dönemde bebek değişik tat, lezzet ve yapıda besinlerle tanışır.

Tamamlayıcı besinler alerjen etkisi olmayan besinlerden seçilmelidir. Uygun zamanda başlatılan ve kurallara uygun şekilde sürdürülen tamamlayıcı beslenme, bebeğin bir yaş civarında aile sofrasındaki yiyecekleri tüketebilecek olgunluğa ulaşmasını sağlar.

Tablo 1. Aylara göre gereken enerji miktarı ve anne sütünden karşılanan miktar



Tamamlayıcı beslenmeye geçiş zamanına etki eden etmenler nelerdir?

Başlangıçta (6.-7. aylarda) besinler yumuşak kıvamda ezme şeklinde verilmeli, 7-8. aylarda püre şeklinde çok pütürlü olmayan besinler ile devam edilmeli ve bebekteki çiğneme hareketleri ve sıvı içme becerileri izlenmelidir. Püre şeklindeki yiyecekler bebeğin çiğneme yeteneğinin kazanıldığı döneme kadar devam edilmeli, daha sonra (8-12. aylarda) kıvam dereceli olarak (püre kıvamında çatalla ezilmiş besinler) artırılmalıdır. Bu aylarda bebeklerde verilen besini ağızda döndürme becerileri gelişir. Bebek bir yaşında aile yemeklerini yemeğe hazır duruma gelmeli ve aile sofrasında yerini almalıdır.



Bebek beslenmesinde sakıncalı besinler nelerdir?

Çay; demir yetersizliğine neden olabilir.

Bal; alerjik özelliğinden ve enfeksiyona neden olabileceğinden dolayı 1 yaşına kadar bebek beslenmesinin içinde yer almamalıdır.

Şeker; boş enerji kaynağıdır. Ayrıca bir besin değeri bulunmamaktadır. Süt, yoğurt vb. yiyecek-ışeceklerle eklenen şeker iştahsızlığa ve diş çürüklerine neden olabilir.

Tuz; bebeğinizin henüz gelişmemiş böbreklerine yük oluşturacağından bebek beslenmesinde bulunmamalıdır.

Bakla; içerisinde bulunan toksinler nedeniyle oluşan zehirlenmeler anemi (kansızlık), hemoglobinüri (idrarda kan görülmesi) ve yüksek ateşle karakterizedir. Toksinli bakla yenildikten 24-48 saat sonra etkisi görülür. Zehirlenme taze çiğ baklanın yenmesi ile olur. Bakla pişirildiği zaman toksinin etkisi kalmaz. Favizme (ağır hemolitik anemi) neden olabileceği düşünüldüğünden süt çocukluğu döneminde bakla önerilmez.

Sütün yeterli olup olmadığını nasıl anlarım?

Normal doğum ağırlığında (3000-3500 gram) doğan bebekler ilk 20 gün sonunda yaklaşık 500 gram ağırlık kazanmışsa süt yeterlidir. Sonraki aylarda bebek her tartıldığında ağırlığı grafiğe işaretlenir. 2 tartım arası noktalar birleştirilir. Çizgi yukarı çıkıyorsa bebekte ağırlık kazanımı vardır. Çizgi aşağı iniyorsa bebek iyi beslenmiyor, süt yeterli gelmiyor olabilir. Anne sütü ile tamamlayıcı besinler aynı anda verilmemelidir! Bebeğin;

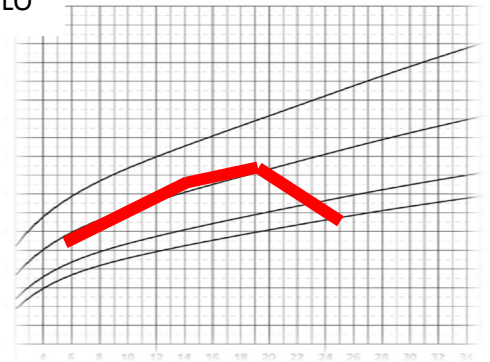
6. ayı dolunca;

- ✚ Anne sütü
- ✚ Yoğurt
- ✚ Yumurta sarısı (1/8 oranında)
- ✚ Taze sıkılmış meyve suları (elma suyu, şeftali suyu)
- ✚ Taze sıkılmış sebze suları (havuç suyu vb.)
- ✚ Pekmez

7. ayı dolunca 6. aya ek olarak;

- ✚ Yumurta sarısı (tam)-(her seferinde arttırılır)
- ✚ Et (tavuk eti, balık eti, dana eti)
- ✚ Sebze püre veya sebze çorba
- ✚ Ekmek içi, pirinç, pirinç unu

KİLO



AY



8. ayı dolunca 7. aya ek olarak;

- ✚ Tam yumurta
- ✚ Peynir (pastörize ve tuzsuz)
- ✚ Kurubaklagil (kurufasulye, nohut, mercimek) çorbaları veya ezmeleri
- ✚ Taze sıkılmış meyve suları veya meyve püre
- ✚ Kıymalı sebze yemekleri veya çorbaları
- ✚ Tarhana, mercimek çorbası, unlu ve yoğurtlu çorbalar

9. ayı dolunca;

- ✚ Ev yemekleri (tuzsuz, baharatsız)

12. ayı dolunca;

- ✚ Aile sofrasına oturtulup kendi deneyimlerine göre seçim yapması sağlanmalıdır.

Tamamlayıcı besinlere erken başlamanın dezavantajları nelerdir?

- ✚ Anne sütündeki demir, çinko gibi birçok besin ögesinin emilimini azaltır.
- ✚ Anne sütü verimi ve anne sütü verme süresi azalır.
- ✚ Anne sütündeki koruyucu etmenler daha az alınır.
- ✚ İshal ve enfeksiyon hastalıkları görülme oranı artar.

Tamamlayıcı besinlere geç başlamanın dezavantajları nelerdir?

- ✚ Bebeğin büyüme ve gelişmesinde duraksama,
- ✚ Demir ve çinko yetersizliği,
- ✚ Bebeğin çiğneme gibi yeme işlevlerinin gelişiminde sorunlar görülebilir.

Tamamlayıcı besinlere alıştırma nasıl olmalıdır?

- ✚ Emzirme devam ederken, altıncı ayda küçük miktarlarda tamamlayıcı besinlere başlanmalı, zamanla miktar arttırılmalıdır.
- ✚ Her yeni denenecek besinin miktarı önce birkaç tatlı kaşığı olmalıdır.
- ✚ Yeni verilen besin, çocuk aç iken verilmelidir.
- ✚ Lezzeti beğenilmeyen, kusma ya da bebek tarafından reddedilen besinler birkaç gün beklenip tekrar denenmeli ya da sevilen yiyeceklere eklenerek verilmeli. Örneğin yumurta sarısı çorbalara, 1 yaşından sonra pekmezle birlikte gece sütlerine karıştırılarak verilebilir.
- ✚ Aynı gün içinde birden fazla tamamlayıcı besin verilmemelidir.

Öğün sıklığı nasıl olmalı?

Tamamlayıcı besinlerin verilme döneminde öğün sayısı besinlerin enerji yoğunluğuna ve her öğünde tüketilen miktarlarına bağlıdır. Sağlıklı beslenen anne tarafından emzirilen süt çocuğunun tamamlayıcı besinlerden alması gereken günlük öğün sayısı 6-8. aylar arasında 2-3 kez, 9-11. aylar arasında 3-4 kez, 12-24. aylar arasında 3-4 kez olmalıdır. Eğer her öğünde alınan besinin enerji yoğunluğu düşükse veya bebek emzirilmiyorsa öğün sıklığı arttırılmalıdır. Öğün sıklığının gerekenden daha fazla olması, anne sütünün daha az alınmasına yol açar.

Tamamlayıcı besinlerin miktarı ne olmalı?

Anne sütüne ek olarak günlük beslenme planı içinde tamamlayıcı besinlerle;

6-8 ayda 200 kalori /gün

9-11 ayda 300 kalori/gün

12-18 ayda 500 kalori/gün olarak önerilmelidir.

Örneğin; bir kase yoğurt + bir yumurta + bir kase sebze çorba + bir dilim ekmek yaklaşık 300 kalori vermektedir.



SIK SORULAN SORULAR

Bebek beslenmesinde keçi sütü kullanabilir miyim?

Keçi sütü anne sütüne göre 3 kat daha fazla protein ve sodyum, daha az miktarda folik asit içermektedir. Her annenin sütü kendi bebeğinin gereksinmesine uygun olarak üretilmektedir. Keçi ve inek sütü proteini bebeğin gelişmemiş böbreklerine yük bindireceğinden dolayı hayvanların sütleri verilmemelidir.

Bebek beslenmesinde peynir bulunmalı mıdır?

Bebek beslenmesinde peynir PASTÖRİZE SÜTTEN YAPILMIŞ ve TUZSUZ olması koşuluyla, 8. aydan itibaren küçük miktarlarda kullanılabilir.

Meyveli hazır yoğurt/taze peynir tüketimi bebekler için uygun mudur?

Renklendirici, şeker, yağ, asit düzenleyiciler, koruyucu madde içeriğinden dolayı çocuk sağlığına zararlıdır.

Bebeklere verilecek sebze seçiminde nelere dikkat edilmelidir?

Öncelikle havuç, patates, ıspanak, kabak (sindirimi kolay ve alerjen etkisi az) tercih edilmelidir. Daha sonra diğer sebze çeşitlerine geçilir.





Süt ile pekmez bir arada verilebilir mi?

Sütün içindeki kalsiyum ile pekmez içindeki demirin yarışarak birbirlerinin kullanımını azaltmaları için aynı ve çok fazla miktarda alınmaları gerekir (1 su bardağı süt ile 1 su bardağı pekmez gibi). Süt içerisine eklenen az miktardaki pekmezin böyle bir etkisi bulunmamaktadır, pekmezin içeriğindeki kalsiyum miktarının fazla olması nedeniyle bal ve şeker yerine pekmez tüketilmelidir.

1 yaşına kadar inek sütü kullanılabilir mi?

Taze inek sütü büyümekte ve gelişmekte olan çocuklar için önemli bir besin kaynağıdır. Ancak, altıncı aydan önce sindirim sisteminde mikro düzeyde kanamalara yol açması, düşük demir içeriğine, yüksek protein ve sodyum içeriğine sahip olması (anne sütüne göre 2-3 kat daha fazla), anne sütünün yerini alamaması gibi özellikleri nedeniyle yaşamın ilk bir yılı inek sütü kullanılmamalıdır. Ancak anne sütü alma imkânı olmayan ve hazır mama alamayan çocuklarda süt (UHT, pastörize) 8-9. aylardan sonra karışık beslenme içerisinde kullanılabilir.

Hazır bebek mamaları kullanımı önerilir mi?

Hazır mamalar; bileşimi anne sütüne benzetilmeye çalışılan, vitamin-mineral eklenmiş süt tozundan elde edilen karışımlardır. Eğer bebek anne sütü alabiliyorsa hazır mamaların kullanılmasına gerek yoktur.

Bebek bisküvisini kullanabilir miyiz?

Bebek bisküvisinin içinde un, yağ, şeker bulunmaktadır. Yüksek şeker ve yağ içerdiğinden dolayı mümkün olduğunca az kullanılmalıdır.



Unlu besinlere hangi ayda başlanmalıdır?

6. ayını dolduran bebeklere küçük miktarlarda başlanabilir (çorbalarına kıvam vermek için). Bebeğin alım durumuna göre miktar artırılabilir.

Bebeğim dışkı yapmakta zorlanıyor. Ne yapmalıyım?

Bebeğin beslenmesine daha fazla meyve ve sebze püresi eklenmelidir. Öğünler arasında kaynamış ılıtılmış su kabızlığı yumuşatabilir.



Hazır meyve sularını kullanabilir miyim?

Hazır meyve suları renklendirici, katkı maddeleri, asit düzenleyici gibi maddeler içermesi nedeniyle bebeğe zarar verebilir. Evde taze sıkılmış meyve suları tercih edilmelidir.

Bıldırcın yumurtası verebilir miyim?

Bıldırcın yumurtasının tavuk yumurtasına göre herhangi bir üstünlüğü bulunmamaktadır. Ayrıca daha pahalıdır. Bebek beslenmesinde tavuk yumurtasının tercih edilmesi daha kolay ve daha uygundur.



Et suyu/kemik suyu yararlı mıdır?

Bazı anneler et suyunun çok değerli olduğu düşüncesi ile etin sadece suyunu çocuklara verirler. Ancak et suyu sadece lezzet arttırıcı bir rol oynar, etin yağı et suyuna geçer ancak proteini etin kendisinde kalır. Dolayısıyla etin kendisi pişmiş ve ezilmiş olarak çocuğa verilmelidir. Alamyorsa çorbalarına kıyma olarak eklenebilir.

Kaşık mamalarından kullanabilir miyim?

Çok değişik şekilleri bulunmaktadır (meyveli, sebze, tahıllı, sütlü veya karışım gibi). Biyolojik değeri yüksek süt proteinleri ve bitkisel proteinleri, sindirimi kolay bitkisel yağları, sukrozu en düşük seviyelere indirilmiş karbonhidratları ve biyolojik değeri yüksek süt minerallerini (kalsiyum ve fosfor gibi) ve demir içermektedir. Özellikle çalışan annelerin çalışma dönemlerinde besin hazırlamada yaşadıkları zorluklar nedeniyle önerilebilir.



Tavuk karaciğeri tüketmek zararlı mıdır?

Çok zengin protein ve mikro besin öğeleri kaynağıdır. Yağ oranının düşük olması, kolay pişmesi, püre haline gelebilmesi dolayısıyla kullanılması nadir önerilen tamamlayıcı besinlerdendir. B12 vitamininin iyi bir kaynağı olan karaciğer, 1 yaşından sonra ve sağlıklı hayvanlardan elde edilmesi koşuluyla az miktarlarda çorbalarda, yemeklerde kullanılabilir.

Mısır nişastasıyla mama yapılması ne kadar doğru?

Tahıllar içerisinde kalitesi en yüksek olan pirinç, en düşük olanı mısır proteindir. Bu nedenle bebek beslenmesinde tahıl kaynağı olarak hem protein kalitesinin yüksek hem de sindiriminin kolay olmasından dolayı pirinç kullanılması önerilmektedir.