

ANNE SÜTÜ VE BEBEK BESLENMESİ



- ❏ İnsan yaşamında büyümenin en hızlı olduğu ilk 24 aylık dönemde yeterli ve dengeli beslenme ayrı bir önem taşımaktadır. Annelerin bu dönemde süt çocuğu beslenmesi ile ilgili bilgilendirilmesi ve doğru alışkanlıklar kazanmaları sağlanmalıdır.
- ❏ Bilindiği gibi yeni doğan için en uygun besin anne sütüdür. Bebeğe **İLK 6 AY** sadece **ANNE SÜTÜ** verilmelidir.

Emzirmenin Bebek İçin Yararları

- ❑ Her zaman sterildir, ısı derecesi idealdir.
- ❑ Besin ögesi bileşimi bebeğin gereksinmelerine uygundur.
- ❑ Sindirime yardımcı aktif enzimler(lipaz vs.), enfeksiyonu önleyen Ig'ler(IgA, IgG, IgM), hormonlar ve büyüme faktörlerini içerir.
- ❑ Solunum yolu ve gastrointestinal sistem enfeksiyonları daha az görülür.
- ❑ Orta kulak iltihabı riskini azaltır.
- ❑ Çene ve diş gelişiminde rolü vardır.
- ❑ Bazı kronik hastalıkların oluşma riskini azaltır(tip 1 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar,çölyak,maligniteler).
- ❑ Alerjiye karşı koruyucudur
- ❑ Bebeği pişikten korur.
- ❑ Bebeğin ruhsal, bedensel ve zeka gelişimine yardımcı olur.

Emzirmenin Anne İçin Yararları

- ❑ Anneyi ileride ortaya çıkabilecek osteoporoz riskine karşı korur.
- ❑ Over kanseri ve meme kanserine yakalanma riskini azaltır.
- ❑ Uterusun eski haline dönmesine yardımcı olarak anneyi aşırı kan kaybından ve anemiden korur.
- ❑ Emzirme kilo vermeyi kolaylaştırır. Sağlıklı ve doğru beslenen anne, emzirme sırasında enerji harcadığından ve süt üretimi için yağ dokusu kullandığından daha kolay ağırlık kaybeder.
- ❑ Anne ve bebek arasındaki duygusal bağı güçlendirir.
- ❑ Ayrıca doğal bir sakinleştiricidir.

Doğru Emzirme Teknikleri

- ❑ Bebeği enfeksiyondan korumak için, her emzirmeden önce eller sabunla yıkanmalıdır.
- ❑ Emzirmeye başlanmadan önce meme başı ve çevresi temiz suyla silinmelidir. Karbonatlı, sabunlu su vs. kullanmak meme başında çatlak ve yaraya neden olabilir.
- ❑ Emzirirken anne ve bebek rahat olmalıdır.
- ❑ Meme ucu bebeğin dudağına ve çevresine değdirilmeli, bebek ağzını açınca meme ucu ve areola (etrafındaki kahverengi kısım) bebeğin ağzına yerleştirilmelidir.
- ❑ Bebeğin çenesi ile annenin meme başı arasında boşluk kalmamalıdır. Aksi takdirde ağızdan nefes alması gaz oluşmasına neden olabilir.
- ❑ Bebeğin burun delikleri açık olmalıdır.
- ❑ Aspirasyon riski yönünden emzirildikten sonra bebek yan yatırılmalıdır.



■ Anne sütü salgılandığı döneme ve bileşimine göre;

1. Kolostrum; doğumdan sonra ilk 5 gün içerisinde salgılanan koyu renkli süttür.
2. Geçiş sütü (transitional); kolostrumdan sonra 5-15. günler arasında salgılanan süttür.
3. Olgun süt (mature süt); 15. günden sonra salgılanan süttür.

■ Emzirme başladığında ilk önce su oranı, daha sonra yağ oranı yüksek süte ulaşılır. Bu nedenle meme tam olarak boşalmadan diğer memeye geçilmemelidir.

Kolostrum

Özellikleri

- Enfeksiyon ve alerjiden koruyan antikorlar ve akyuvarlar, sekretuvar IgA, laktoferrin, makrofajlar, T ve B lenfositler gibi antienfektif etmenlerden zengindir.
- Olgun süttten daha fazla oranda protein içerir (%3-3.5 gr.). Büyüme ve gelişme için önemli olan aminoasitlerden , arginin ve triptofandan zengindir.
- Yağ ve laktoz içeriği olgun süte oranla daha fazladır.
- Bağırsağın olgunlaşmasını sağlayan(epidermal büyüme faktörü), allerji ve intolerans gelişmesini önleyen büyüme faktörlerini içerir.
- A,D ve B₁₂ vitaminleri, sodyum ve çinko içeriği olgun süte göre daha yüksektir.

Olgun Anne Sütü ve İnek Sütünün Bileşimleri

Enerji ve Besin Öğeleri	Anne Sütü(100ml)	İnek Sütü(100 ml)
Enerji(kkal)	69	61
Protein(gr)	1.3	3.3
Laktoz(gr.)	7.2	4.7
Yağ(gr.)	4.1	3.0
Protein(%)	7.0	20.0
Laktoz(%)	42.0	30.0
Yağ(%)	51.0	50.0

Olgun Anne Sütü ve İnek Sütünün Bileşimleri

Enerji ve Besin Öğeleri	Anne Sütü(100 ml)	İnek Sütü(100ml)
Retinol(μg)	60	35
D Vit.(IU)	0.42	0.36
E Vit.(mg)	0.34	0.07
K Vit.(μg)	0.21	-
B ₁₂ Vit.(μg)	0.10	0.30
Folat(μg)	5.0	5.0
C Vit.(mg)	3.7	1.5
B karoten(μg)	27	22

Olgun Anne Sütü ve İnek Sütünün Bileşimleri

Enerji ve Besin Öğeleri	Anne Sütü(100ml)	İnek Sütü(100ml)
Sodyum(mg)	14	35-90
Potasyum(mg)	58	110-170
Kalsiyum(mg)	34	110-130
Demir(mg)	0.07	0.03-0.06
Çinko(mg)	0.28	0.2-0.6
İyot(μ g)	3.0	4.7
Böbrek solüt yükü(mmol/l)	75-80	218

Anne Sütünün Enerji ve Besin Öğeleri Düzeyini Etkileyen Faktörler

- Annenin beslenme durumu ve vücut depolarının (Fe eksikliği anemisi, Ca eksikliğine bağlı osteoporoz gibi) yeterli olması,
- Annenin yaşının doğum ve emzirme için gerekli maturasyonda olması (18 yaş altı ve 35 yaş üstü olmamalı)
- Emzirme süresi ve emzirme zamanı
- Gestasyonel yaş (zamanında veya prematüre doğum)
- Annenin laktasyon döneminde tekrar gebe kalması
- Metabolik hastalıklar
- İlaç kullanımı
- Mevsimlere göre beslenme alışkanlıkları
- Kişisel farklılıklar

Anne Sütünün Proteini

- Anne sütünde bulunan proteinler kazein ve whey proteinleri olup, kazein/whey oranı 40/60 dır. Bu oran anne sütü proteininin sindirilebilmesi, emiliminin yüksek olması ve vücut proteinlerine dönüşme oranının yükselmesine yardımcıdır.
- İnek sütündeki whey proteinlerinin önemli bir kısmını oluşturan ve allerjen olan β -laktoglobulin anne sütünde bulunmaz.
- Anne sütünde bulunan laktoferrin, demir bağlayıcı özelliği olan bir proteindir ve bebekleri gastrointestinal enfeksiyonlardan bakteriostatik etkisiyle korur. Aynı zamanda anne sütündeki demirin biyoyararlılığını artırır.
- Anne sütünde bulunan amino asitlerden taurinin düzeyi inek sütünden 30-40 kez daha fazladır. Taurin, büyümeyi düzenleyen, hücre membranının bütünlüğünü sağlayan ve retina harabiyetini önleyen önemli bir amino asittir.

Anne Sütünün Yağı

- Anne sütü içeriğindeki yağların %98'ini trigliseritler oluşturur. Trigliserit yapısında en fazla bulunan yağ asitleri ise palmitik ve oleik asitlerdir.
- Anne sütünün çoklu doymamış yağ asitlerinden zengin olması beyin gelişimi, miyelinizasyon, retinal işlevler ve hücre proliferasyonunun normal olmasını sağlar.
- Anne sütü yağının sindirim ve emilimi inek sütüne oranla çok daha kolaydır. İçerdiği yağ asitleri bileşimi ve lipaz enzimi bebekte yağ emilimini kolaylaştıran etmenlerdendir.

Anne Sütünün Karbonhidratı

- Anne sütündeki karbonhidratların büyük kısmını laktoz oluşturmaktadır.
- Laktoz; yavaş ve kolay sindirildiğinden kan şekerini çocuğun fizyolojisine uygun olarak düzenler, kalsiyum, magnezyum ve diğer minerallerin emilimine yardımcı olur, barsak bakterileri tarafından laktik aside çevrilerek, dışkıda istenmeyen mikroorganizmaların üremesini engeller.
- Laktozun galaktoz komponentinin lipidlerle bileşikleri beyin dokusu gelişimi için çok önemlidir.

Anne Sütünün Vitaminleri

- ❏ K ve D vitaminleri dışında, yağda ve suda eriyen diğer tüm vitaminlerin anne sütündeki konsantrasyonları süt çocuğı için yeterlidir.
- ❏ Anne sütünde 22 IU/lt D vitamini vardır ve bu miktar çocuğın günlük D vitamini gereksinmesini karşılamaz. Süt çocuklarında güneş ışınlarından yeterince yararlanılmadığında rikets gelişebileceğinden ilk yıl 15-20 günlükten itibaren günde 400 IU D vitamini verilmesi önerilir.
- ❏ Anne sütünde 15 mg/lt olan K vitamini yenidoğanın gereksinmesini karşılayamaz. Yenidoğanın hemorajik hastalığının önlenmesi için doğumda K vitaminin parenteral olarak 1 mg verilmesi gerekir. Daha sonra anne sütündeki K1 ve bağırsak florasının sentezlediğı K2 vitamini ile gereksinim karşılanır.

Anne Sütünün Mineralleri

- Anne sütündeki kalsiyum miktarı, inek sütünün %25'i kadar olsa da, bağırsak PH'sının asit, yağ emiliminin daha iyi ve fosfor emiliminin daha düşük olması nedeniyle anne sütündeki kalsiyumun %55'i emilir.(İnek sütünde bu oran %38'dir.)
- Anne sütünün demir yoğunluğu düşüktür ancak biyoyararlılığı yüksektir. İnek sütündeki demirin %5-10'u emilirken anne sütünde bu oran %50'dir.
- Anne sütünde potasyum iyonları sodyum iyonlarından daha fazladır. Bu durum bebeğin gelişmemiş böbrek işlevlerine fizyolojik olarak uyum gösterir.

Anne Sütü Verilirken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- ❑ Doğumdan sonraki ilk 30-60 dakika içerisinde emzirmeye başlanmalıdır. Emzirmeden önce ve sonra bebeğe hiçbir sıvı besin verilmemelidir.
- ❑ Süt üretimini arttırmak için, bebekle anne doğumdan sonra aynı odada olmalı ve emzirmeye hemen başlanmalıdır.
- ❑ Annenin dinlenmesi sağlanmalı, anneye ruhsal yönden yardımcı olunmalıdır.
- ❑ İlk 6 ayda bebeklere sadece anne sütü verilmelidir.
- ❑ 6 ayın üzerindeki tüm bebekler tamamlayıcı besin almalıdır, çocuklar 2 yaşına kadar veya daha fazla emzirilmelidir.
- ❑ Bebekler anne sütü ile beslendikleri dönemde büyüme ve gelişme açısından mutlaka izlenmelidir.

Anne Sütünün Yeterliliđi

- Anne sütünün yeterliliğini anlayabilmek için bebeğin ayına ve yaşına göre ağırlığı takip edilmelidir.
- İlk 20 günde: 400-500 gr kilo alımı normal
- İlk 6 ayda : Her ay 600-800 gr kilo alımı normal
- 6-12. ayda : Her ay 400-600 gr kilo alımı normal
- Ancak vücut bileşimi için bebeğin ne yediği de çok önemlidir. Bu nedenle hem bebeğin hem de annenin sağlığı için yeterli ve dengeli beslenmek gerekmektedir.
- Ağırlıktaki değişiklikler takip edilmeden 6. aydan önce anne sütü yetersiz diye ek besinlere başlamak doğru değildir.



Tamamlayıcı Beslenme

- Anne sütünün tek başına süt çocuğunun enerji ve besin öğeleri gereksinmesini tam olarak karşılamadığı dönemde (genelde 6. aydan sonra) 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 besinlere zamanında başlanmalı, besinler yeterli, güvenilir ve uygun olmalıdır.



Tamamlayıcı Besinlere 6. Ayda Başlanması Nedenleri

- Bebeğin artan enerji gereksiniminin sadece anne sütüyle karşılanamaması,
- 6. aydan sonra demir, çinko gibi mikro besin öğelerinde eksiklikler oluşması,
- Farklı tat ve kıvamların bebekte çiğneme becerisini arttırması ve böylece ağız ve dil koordinasyonunun artması,
- Ek besinlere 7. aydan sonra başlanması besinlerin reddedilmesine neden olabilmesi.

Tamamlayıcı Besinlere Neden Erken Başlanmamalı?

- Sindirim sistemindeki enzimlerin yeterince salınmaması,
- Böbrek fonksiyonlarının yeterince gelişmemesi,
- Alerjik hastalıkların artmasına neden olması,
- Katı besinlerin boğulmalara yol açabilmesi,
- Erken verilen ek besinlerin, bebeğin anne sütünden tam yararlanamamasına neden olması,
- Çiğneme becerisinin 4. aydan önce gelişmemesi,
- Tamamlayıcı besinler önemli bir bulaşma kaynağı olduğu için bu besinlere erken başlama ile bebeklerde hastalık görülme oranının arttırması,
- İlk aylarda dilin dışarı itme refleksinin güçlü olması.

Tamamlayıcı besinler verilirken aşağıdaki prensipler göz önünde bulundurulmalıdır:

- Bebek oturur pozisyonda iken, kaşıkla yada fincanla az miktarlarda beslenmelidir
- Yeni besinler bebek açken, en az 3 kez, tercihen 7'şer gün arayla denenmelidir
- İlk kez verilen besinlerin alerji yapıp yapmadığı kontrol edilmelidir
- Tamamlayıcı besinlerin kıvamı, süt çocuğunun gereksinimine ve motor gelişimine uygun olarak ayarlanmalı ve dereceli olarak arttırılmalıdır
- Bebek 1 yaşını doldurana kadar şeker, tuz ve baharat verilmemelidir.
- Şeker eklendiği besinlerin tadını değiştirir, çocuk şekersiz besini yemek istemez. Fazla şeker tüketimi obezite ve malnütrisyon riski yaratır. Yine bu aylarda tuz verilmesi böbrek solüt yükünü arttıracacağı için önerilmemektedir.

Tamamlayıcı besinler verilirken aşağıdaki prensipler göz önünde bulundurulmalıdır:

- Ailenin sosyoekonomik ve kültürel durumu göz önünde bulundurulmalıdır.
- Bebek altı aylıkken tamamlayıcı besinlerden elde edilen enerji toplam enerjinin %50'sini aşmamalıdır.
- Gluten içeren tahıllı besinler 6 aydan önce verilmemelidir. (Ekmek,bisküvi gibi besinler özellikle alerji öyküsü olan bebeklerde 12. aydan önce başlanmamalıdır.)
- Alerji öyküsü olan ailelerin çocuklarına yumurta, balık, domates, çilek gibi alerji olasılığı olan besinler aile öyküsüne göre başlanmalıdır.

Tamamlayıcı beslenmede öğün sayısı, bebeğin yaşına ve anne sütünden yararlanma miktarına göre ayarlanmalıdır.

- 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; 4-5 kez olmalıdır.
- Eğer öğünlerde alınan besinlerin enerji yoğunluğu düşükse veya bebek emzirilemiyorsa öğün sayısı arttırılmalıdır.

Tamamlayıcı besinlerin kalori miktarları nasıl ayarlanmalıdır?

■ 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 olmalıdır.
- **Örneğin** 1 çay bardağı yoğurt+bir yumurta+bir kase sebze çorba yaklaşık 200 kalori vermektedir.

Süt Çocukları İçin Uygun Tamamlayıcı Besinler

İnek Sütü:

-  Yüksek kaliteli protein içermesi ve böylece büyümeyi desteklemesi,
-  Retinol, β -karoten, riboflavin gibi bazı besin öğelerini yüksek miktarda içermesi
-  Kalsiyumun en önemli kaynağı olmasından dolayı büyümekte ve gelişmekte olan çocuklar için önemli bir besin kaynağıdır.

Ancak;

-  Düşük biyoyararlılığa sahip demir içermesi,
-  Doymuş yağ içeriğinin yüksek olması,
-  Böbrek solüt yükünün yüksek olması,
-  Fazla tüketilmesi durumunda diyetle çeşitlilik sağlanamaması
-  Bazı besin öğelerinde yetersizliğe neden olmasından dolayı anne sütü yeterli ise(>500ml/gün) 12 aya kadar bebeklere ayrıca inek sütü vermeye gerek yoktur.

- ❏ **Devam Mamaları ve Formülalar:** Mamalar bebeklerin zaman içerisinde değişen enerji ve besin öğeleri gereksinmelerine uygun hazırlanmış, önemli besleyici özelliğe sahip süt bileşenleridir. Demir, çinko, C vitamini, kalsiyum, fosfor, β -karoten ve elzem amino asitlerden zengin besinlerdir.
- ❏ **Yoğurt:** Yoğurt, kefir, peynir fermente süt ürünüdür. Fermente sütlerin, sıvı sütler ile besin içeriği aynıdır. Protein, kalsiyum, fosfor ve riboflavin yönünden zengindir. Yoğurtta bulunan *Laktobasillus bulgaricus*'in barsak mukozasını koruyucu işlevi vardır.
- ❏ **Peynir:** Bebek beslenmesinde pastörize süttten yapılmış ve tuzsuz olması koşuluyla 9. aydan itibaren küçük miktarlarda peynir kullanılabilir.

 **Et:** Biyolojik değeri yüksek protein ve biyoyararlılığı yüksek demir, çinko gibi minerallerle, B6, B12 vitaminlerini içerir. Etin lifli yapısı, bebekler tarafından tüketilmesini güçleştirdiğinden diğer tamamlayıcı besinlerin içine kıyılmış yada küçük parçalara ayrılmış şekilde ilave edilmelidir.

 **Balık ve Deniz Ürünleri:** Balık tüketimi bebek beslenmesinde önemli bir yere sahiptir. Biyolojik değeri yüksek protein ve esansiyel amino asit kaynağıdır. A vitamini ve B grubu vitaminleri, fosfor ve çinkoyu yüksek miktarlarda içerir. Tuzlu su balıkları iyi bir iyot kaynağıdır. Özellikle yağlı balıklar yüksek oranda omega-3, çoklu doymamış yağ asitleri içerir ve bu yağ asitleri nöromotor gelişim için çok önemlidir.

 **Yumurta:** Anne sütünden sonra protein kalitesi en yüksek besindir. Yumurtanın sarısı demir, A vitamini ve B grubu vitaminlerinden zengindir. Allerjik olması nedeniyle 6. aydan önce önerilmez. 6. aydan itibaren yumurta sarısı az miktarlarda başlanmalı(1/4 yumurta sarısı) ve hergün verilmelidir. Yumurta beyazı allerjen etki gösterebileceği için 8 -9. aylarda başlanmalıdır.

 **Sebze ve Meyveler:** Sebze ve meyveler çok sayıda vitamin, mineral, antioksidan ve lif içerir. Önemli bir C vitamini kaynağıdır ve bu özelliği nedeniyle, Fe emilimini arttırırlar. **Bebek** beslenmesinde sebze ve meyve satın alırken mevsimine uygun seçim yapılmasına özen gösterilmelidir.

 **Meyve Suyu:** Taze sıkılmış meyve suları iyi bir C vitamini kaynağıdır. Ancak fazla miktarda tüketilmesi anne sütünün yerini almasına ve besin değeri yüksek diğer besinlere karşı iştahsızlığa neden olabilmektedir. Öğünlerde 50-100 ml arasında kullanılması diğer besinlerin biyoyararlılığını arttırır. Bebeklerde ilk başlanacak meyve suyu kış mevsimi için elma, yaz mevsimi için ise şeftali suyudur. Turunçgillerin suyu bebekte gaza neden olabileceği için 6 -9. aydan sonra verilmelidir.

0-1 Yaş Döneminde Sakıncalı Besinler

- ❏ **Çay:** İçeriğindeki teinden dolayı demir ve diğer mineralleri bağlayıcı özellik gösterir. Yine içerisine eklenen şeker de iştahsızlığa ve diş çürümelerine neden olur.
- ❏ **Bitki çayları:** Papatya çayı, yeşil çay vs. bitki çaylarının demir emilimini azaltıcı etkisi vardır.
- ❏ **Bal:** Clostridium botulinum sporlarını içerebilmesi nedeniyle botulizm riski taşır. Süt çocuklarının mide asidi düzeyi düşük olduğundan bu sporları öldüremez, bu nedenle bir yaşı altındaki çocuklara bal önerilmez.
- ❏ **Şeker:** Şeker vücuda enerji sağlar, başka bir besin değeri bulunmaz. Boş enerji kaynağı olduğu için bebek beslenmesinde şeker yerine pekmez kullanılması daha doğrudur. Ayrıca çocuklarda fazla tüketilmesi iştahsızlığa ve diş çürümelerine, ileriye dönük hatalı beslenme davranışlarının gelişmesine ve dolayısıyla şişmanlığa neden olmaktadır.

Aylara Göre Önerilen Tamamlayıcı Besinler

7. AY

- Anne sütüne devam edilir.
- Yoğurt; 1 tatlı kaşığı ile başlanıp yavaş yavaş arttırılır. İçerisine tatlandırmak amacıyla şeker yerine meyve püreleri, pekmez de eklenebilir.
- Tamamlayıcı beslenmede meyve tüketimi ilk olarak meyve suyu ve/veya meyve püresi olarak başlanılmalıdır. Yaz aylarında şeftali, kış aylarında elma tercih edilebilir. C vitamini başta olmak üzere vitamin kayıplarını önlemek için, meyvelerin taze olarak, sıkıldıktan sonra da bekletilmeden tüketilmesi gerekmektedir.
- Pekmez; karbonhidrat, demir, potasyum ve kalsiyumdan zengindir. Bu nedenle çocuğa karbonhidrat eklemesi yapılacağı durumlarda saf şeker gibi boş enerji kaynakları yerine pekmez tercih edilmelidir.

Aylara Göre Önerilen Tamamlayıcı Besinler

- Sebze püreleri; kabak, ıspanak, havuç, patates gibi sebzelerin püreleri ile başlanarak yavaş yavaş çeşit arttırılabilir. Sebzeler yıkandıktan sonra doğranmalı ve daha sonra püre haline getirilmelidir. Doğrama işlemi yıkamadan önce yapılırsa vitamin kayıplarına neden olur. Ayrıca sebzeler kısık ateşte haşlanarak püre haline getirilmeli ve haşlama işlemi sırasında çok fazla su eklenmemelidir.
- Yumurta sarısı; ¼ oranında başlanarak aylara göre arttırılır. Alerjik olması nedeniyle 6. aydan önce verilmemelidir. Salmonella riskinden dolayı iyi pişirilmelidir. Haşlama en uygun pişirme yöntemidir.

Aylara Göre Önerilen Tamamlayıcı Besinler

- Devam maması veya inek sütü; anne sütünün yeterlilik durumuna göre öncelik devam maması olmalıdır. Ancak ailenin sosyoekonomik durumu göz önünde bulundurularak; anne sütü yetersiz ise ve devam maması temin edilemiyorsa yarı yarıya sulandırılmış inek sütü tamamlayıcı besin olarak kullanılabilir. İnek sütünde pastörize veya UHT(ultra yüksek ısı) sütler tercih edilmelidir. Sokak sütü tüketilecekse de süt iyice süzölmeli ve kaynama noktasında 5 dakika kaynatılmalıdır. 2 günden fazla bekletilmiş, ekşimiş sütler verilmemelidir.

Aylara Göre Önerilen Tamamlayıcı Besinler

8. AY

- Anne sütüne devam edilmelidir.
- Önceki aylarda başlanılan besinlere ilave olarak;
- Pirinç, pirinç unu; tahıllar içerisinde kalitesi en yüksek olan pirinç proteindir. Bu nedenle bebek beslenmesinde tahıl kaynağı olarak hem proteinin yüksek olması, hem de sindiriminin kolay olmasından dolayı pirinç kullanılmalıdır. Pirinç veya pirinç unu sütlü mamaların içine, çorbalara, sebze pürelerine ilave edilerek kullanılabilir.

Aylara Göre Önerilen Tamamlayıcı Besinler

- Et; tavuk ve balık eti kullanılabilir. Etin parçalanmamış şeklinin bebekler tarafından tüketilmesi güç olduğu için diğer tamamlayıcı besinlerin (sebze püreleri, çorbalar vs.) içinde kıyılmış yada küçük parçalara ayrılmış şekilde kullanılmalıdır.
- Bitkisel yağlar; içerisinde bulunan yağ asitlerinden dolayı, geç sindirildiğinden bebeği tok tuttuğu ve barsak peristaltik hareketlerini arttırdığı için çok az miktarlarda eklenebilir.
Bu dönemde tam yumurta sarısı verilebilir.

Aylara Göre Önerilen Tamamlayıcı Besinler

9 AY

- Anne sütüne devam edilmelidir.
- tavuk ve balık etinin yanında kıyma şeklinde ve iyi pişmiş olarak kırmızı ette verilebilir. Haşlama yada fırında pişirme yöntemleri kullanılmalıdır. Önce azar azar yemeklerin içine kıyma şeklinde ilave edilmelidir.
- alerjen olması ve yüksek protein içeriği nedeniyle böbreklere yük oluşturmamasından dolayı 9 aydan önce yumurta akı verilmemelidir. Bu aydan sonra tam yumurtaya geçilebilir. Bebeğe verilen peynirin de pastörize süttten yapılmış ve tuzsuz olması gerekmektedir.

Aylara Göre Önerilen Tamamlayıcı Besinler

- Kurubaklagil ezmeleri; çocuğun fizyolojisine uygun olmadığı için ve özellikle de gaz yapıcı özelliğinden dolayı 9. aydan önce verilmemelidir. Pişirilirken de suda bekletilip, bekleme suyu dökülür fakat haşlama suyu asla dökülmemelidir. Islama sırasında çocuğun rahat sindirebilmesi için kabukları çıkarılmalıdır.

Aylara Göre Önerilen Tamamlayıcı Besinler

12 AY

- Anne sütüne devam edilmelidir
- Çocuğun tüketim durumuna göre aile sofrasına oturup kendi deneyimlerine göre seçim yapması sağlanır.
- Verilen yemeklerin çok tuzlu olmamasına dikkat edilmelidir. 12. aydan önce tuz eklenmemelidir.
- Boş enerji kaynağı olduğu için şekerli besinler çok fazla verilmemelidir.
- Verilen yemeklerin baharatlı olmamasına dikkat edilmelidir.
- Besin çeşitliliğine özen gösterilmeli ve her besin grubundan yeteri kadar verilmelidir.
- Bebeğe hazır gıdalar verilmemelidir.

Emzikli Anneye Genel Öneriler

- Süt veren kadın hem kendi vücudundaki besin öğeleri depolarını dengede tutmak hem de salgıladığı sütün karşılığı olan enerji, protein, mineral ve vitaminleri almak için yeterli ve dengeli beslenmelidir. Aksi taktirde annenin kendi vücut depolarından harcanmaktadır. Bu da sağlığının bozulmasına ve yetersiz süt salgılanmasına neden olmaktadır. Bunu önlemek için de emzikli anne genel olarak aşağıdaki önerilere dikkat etmelidir:
- Günlük 2-3 su bardağı (400-600ml) süt veya yoğurt, 2 kibrit kutusu kadar (60gr.) peynir tüketilmelidir. Özellikle annenin ve bebeğin kalsiyum ihtiyacını karşılamak için bu besinlerin tüketimine özen gösterilmelidir.
- 3-4 porsiyon (90-120 gr.) et, tavuk veya balık tüketilmelidir. Böylece bu dönemde artan demir ihtiyacı da karşılanmaktadır.
- Günlük 1 tane yumurta veya 1 porsiyon kurubaklagil tüketilmelidir.

- Artan vitamin ve mineral ihtiyacını karşılamak için günlük 5-7 porsiyon taze sebze ve meyve tüketilmelidir.
- Yeterli düzeyde anne sütü üretimi için günlük 8-9 bardak su ve 3-4 bardak sıvı alınmalıdır.
- Emzicilik döneminde suyun yanı sıra besin değeri yüksek süt ve meyve suyu gibi içecekler tercih edilmelidir. Süt ve meyve suyu aynı zamanda diğer besin öğelerinin tüketimini de sağlayacağından, anne sütü verimliliğini de etkileyecektir. Örneğin; süt tüketimi kalsiyum, meyve suyu ise C vitamini sağlayacaktır.
- Demir emilimini arttırmak için yemeklerle birlikte C vitamininden zengin sebzeler(maydanoz, yeşil biber, domates vb.) meyveler(kivi, portakal, mandalina vb.) ve taze meyve suları tüketilmelidir.

- ❏ Kuru meyveler ve kuru yemişler yoğun enerjileri yanında demir ve kalsiyum gibi minerallerden de zengindir. Ağırlık kontrolü de yapılarak bu besinler tüketilebilir.
- ❏ Anneler eski vücut ağırlıklarına dönmek için acele etmemelidirler. Bu süre 6 ay yada daha fazla sürebilir. Bebeklerini emziriyorlarsa eski formlarına daha kolay dönebilirler.
- ❏ Bu dönemde zayıflama diyeti uygulamak yerine unlu, yağlı ve şekerli besinleri aşırı yememeye özen gösterilmelidir.
- ❏ Katkı maddeleri içeren hazır besinler ve kolalı gazlı içeceklerden olabildiğince uzak durulmalıdır.

Emziklilik Dönemi 1800 Kalorilik Örnek Menü

SABAH

- 1 su bardağı süt(200 ml)
- 1 haşlanmış yumurta
- 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir (30 gr.)
- 5 adet zeytin (15 gr.)
- 3 ince dilim ekmek
- 1 yemek kaşığı pekmez
- Domates, salatalık

ARA

- 2 porsiyon meyve

ÖĞLE

- 1 porsiyon etli kurubaklagil yemeği
- 1 porsiyon zeytinyağlı sebze yemeği
- 1 porsiyon pilav yada makarna
- 1 kase yoğurt (200 ml)
- 1 ince dilim ekmek
- Mevsim salata

ARA

- 1 kibrit kutusu kadar peynir (30 gr.)
- 1 ince dilim ekmek
- 1 bardak portakal suyu (200ml)

AKŞAM

- 1 kase çorba (tarhana, mercimek, yoğurtlu çorba)
- 60 gr. Et, balık veya tavuk (2 yumurta büyüklüğünde et)
- 1 porsiyon zeytinyağlı sebze yemeği
- 1 ince dilim ekmek
- 1 kase yoğurt (200ml)
- Mevsim salata

ARA

- 1 su bardağı süt veya yoğurt (200ml)
- 2 porsiyon kuru meyve

Kaynakça

- Köksal G., Gökmen H., “Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi” Hatipoğlu Yayınları 2000
- Köksal G., Gökmen H., “Bebek Beslenmesi” Beslenme Bilgi Serisi, Sağlık Bakanlığı 2008
- Köksal E., “Beslenme ve Bilişsel Gelişim” Beslenme Bilgi Serisi, Sağlık Bakanlığı 2008
- Samur G., “Anne Sütü” Beslenme Bilgi Serisi, Sağlık Bakanlığı 2008
- Baysal A., “Beslenme” Hatipoğlu Yayınları 2002