



T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ANA BİLİM DALI
SOSYAL PEDIATRİ BÖLÜMÜ
&

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ

“BEBEĞİNİZİ İLK 6 AY SADECE ANNE SÜTÜ İLE BESLEYİNİZ”

BEBEKLER

İÇİN

BESLENME

ÖNERİLERİ



Yayın No : 77

BEBEKLER için **BESLENME** **ÖNERİLERİ**



HAZIRLAYANLAR
Doç. Dr. Meda KONDOLOT
Doç. Dr. Habibe ŞAHİN

Bu kitapçıkta yer alan bilgiler izinsiz çoğaltılamaz ve yayınlanamaz.



SAĞLIKLI BEBEKLER İÇİN TAMAMLAYICI BESLENME

Çocuk sağlığının en iyi göstergesi, onun büyümesinin normal olmasıdır. Normal büyüme için de çocukların protein, yağ, karbonhidrat, vitamin, mineral ve eser elementleri yeterli miktarda ve dengede alması gerekir. Çocuklar için beslenme anne karnından itibaren başlar, bu nedenle annelerin gebelik döneminde ve ardından emzirme döneminde sağlıklı beslenmeleri çocuklarının sağlığı için çok önemlidir. Doğumdan sonra bir bebek için en doğal besin **ANNE SÜTÜDÜR** ve doğum şekli ne olursa olsun bebeğin doğum sonrası ilk bir saat içinde anne sütü ile beslenmesi sağlanmalıdır.

Sağlıklı bebekler için ilk 6 ay boyunca en uygun besin **SADECE ANNE SÜTÜDÜR** ve bu dönemde bebeklerin su dahil başka hiçbir besine ihtiyaçları yoktur. Anne sütü çocukları hem çocukluk döneminde hem de erişkin hayatta karşılaşılabilecekleri pek çok hastalıktan korur (ishal, orta kulak iltahabı, solunum yolu enfeksiyonları, menenjit, bulaşıcı hastalıklar, şişmanlık, astım, allerjik hastalıklar, şeker hastalığı, kanser gibi). Ayrıca anne sütü ile beslenen çocuklar daha zeki, mutlu ve huzurlu olurlar.

Çocukların 6.aydan itibaren anne sütünün yanı sıra diğer besinlere de ihtiyacı vardır. Vücudumuzda çeşitli sistemlerin (beyin, böbrek, bağışıklık sistemi, mide bağırsak sistemi gibi) olgunlaşma zamanı göz önüne alınarak bu besinlerin uygun zamanlarda

ve uygun içerikte verilmesi gereklidir. Altıncı aydan itibaren anne sütü ile birlikte diğer besinlerin verildiği bu sürece tamamlayıcı beslenme dönemi denir. Bu dönemde bebek farklı tat, lezzet ve yapıda besinlerle tanışır. Tamamlayıcı besinlere başladıktan sonra da en az 2 yaşına kadar anne sütü ile beslemeye devam edilmelidir.



Tamamlayıcı besinlere geçerken şunlara dikkat ediniz:

- Tamamlayıcı besinlere 6.ayda başlayınız ve aylara göre tablo 1’de belirtilen besinlerle devam ediniz.
- Besinlerin evde hazırladığınız taze, temiz ve güvenilir besinler olmasına özen gösteriniz. Hazır ürünler, konserve, dondurulmuş ve paketlenmiş besinler kullanmayınız.
- Besinlerin kıvamını, miktarını ve öğün sayısını tablo 2’de gösterildiği gibi düzenleyiniz.
- Besinleri anne sütü ile aynı öğünde vermeyiniz. Tamamlayıcı besinler tek başına bir öğün olmalıdır.
- Besinleri kaşık ya da bardakla veriniz, biberon kullanmayınız.
- Bebeğinizi oturur pozisyonda besleyiniz.
- Tamamlayıcı besinleri bebeğiniz açken, mümkünse öğle öğününde veriniz.
- Ellerinizi yemek hazırlamadan önce, yedirmeden önce, dışarıdan geldikten sonra, tuvaletten çıktıktan sonra ve bebeğin altını değiştirdikten sonra mutlaka su ve sabun ile yıkayınız.
- Kullandığınız kapların kolay yıkanabilen çelik, cam, porselen gibi kaplar olmasına dikkat ediniz. Plastik kaplar kullanmamaya özen gösteriniz.
- Özellikle ilk aylarda besinleri günlük olarak hazırlayınız.
- Her yeni ek gıdaya tek tek ve az miktarda başlayınız (1-2 tatlı kaşığı) ve miktarı giderek artırarak ayına uygun öğün miktarına çıkınız (Tablo 2).
- Aynı gün içinde birden fazla yeni besin başlamayınız. Bebeğiniz bir yeni besine alıştıktan birkaç gün sonra diğer yeni besini ekleyebilirsiniz.

- Besinleri püre haline getirmek için cam rende kullanınız. Gereksiz yere blender kullanmayınız. Unutmayınız her besin için blender kullanırsanız bebeğiniz çiğnemeyi ve yutmayı öğrenemez.
- Bazı besinleri püre kıvamına getirmek için sulandırıcı olarak meyve suyu, sağılmış anne sütü yoğurt veya inek sütü kullanabilirsiniz. Meyve suyu / püresini ve yoğurdu evde kendiniz yapınız.
- Bebeğinize ilk başlayacağınız meyve kış mevsimi için elma, yaz mevsimi için şeftali olmalıdır.
- Meyve suyu / püresini hazırladıktan hemen sonra bekletmeden içiriniz. Öğünlerine 50 – 100 ml arasında ekleyebilirsiniz ancak günlük toplamın 250 ml’den fazla olmamasına özen gösteriniz.
- Yumurtanın katı olarak pişirilmesine dikkat ediniz.
- Bir yaşına kadar bal kullanmayınız.
- Etleri, sebzelerden ayrı ve basınçlı olarak (düdüklü tencerede) pişiriniz.
- Besinler pişirildikten sonra oda ısısında iki saatten fazla bekletilmemelidir, eğer daha sonra tüketilecek ise buzdolabında saklayınız.
- Sağlıklı bebeklerde inek sütü 6.aydan sonra tamamlayıcı besinlerin hazırlanmasında küçük miktarlarda ve sulandırılmadan kullanılabilir. Bir yaşından sonra ise içilen günlük inek sütü miktarının 500 ml’yi aşmamasına dikkat ediniz.
- Tamamlayıcı besinlere başladıktan sonra bebeğinize ihtiyacına göre kaynatılmış ve ılıtılmış su (18.ayına kadar) veriniz. Öğünden önce su vermemeye dikkat ediniz, zaten küçük olan midesini su ile doldurup öğününü almasını engelleyebilir.

- Çay, kola gibi içecekler vermeyiniz.
- Bazı besinleri tatlandırmak için doğal besinler (elma püresi, kaysı püresi, üzüm, pekmez gibi) kullanmayı tercih ediniz, şeker kullanmayınız.
- Yağ olarak bitkisel sıvı yağları tercih ediniz.
- Bir yaşına kadar besinlere tuz ve baharat eklemeyiniz. Bir yaşından sonra az miktarda iyotlu tuzu yemek piştikten sonra ekleyebilirsiniz. Böylece bebeğinizi ileriki yaşamında tansiyon ve kalp hastalıklarından korumak için ilk önleminizi almış olursunuz.
- Tamamlayıcı besinlerin demir yönünden zengin olmasına dikkat ediniz. Et, karaciğer, yumurta, mercimek, baklagiller, pekmez demirden zengin başlıca besinlerdir.
- Bebeğinize yaklaşık 7.aydan itibaren kahvaltı öğünü hazırlayabilirsiniz. Pastörize tuzu alınmış peynir, pekmez ya da ev yapımı reçel, ekmek, yumurta sarısı bir sulandırıcıya (sağılmış anne sütü, meyve suyu/püresi, inek sütü gibi) eklenerek uygun kıvamda verilebilir. Kahvaltıya bir çay kaşığı zeytinyağı veya tereyağı da eklenebilir.
- Bebeğinize 6-7.aydan itibaren uygun besinlere karıştırarak günlük olarak et (iyi pişirilmiş az yağlı kırmızı et ve tavuk eti) veriniz. Balık etini 8-9.aydan itibaren haftada bir haşlanmış ve kılçığı temizlenmiş olarak veriniz ve mevsiminde olan küçük hacimli deniz balıklarını tercih ediniz.
- Sağlıklı hayvanlardan elde edilmiş karaciğeri haşlandıktan ve zarı soyulduktan sonra püre haline getirerek 8-9.aydan itibaren sebze çorbalarına katabilir ve ayda 1-2 kez verebilirsiniz.
- Ceviz gibi yağlı tohumları altıncı aydan itibaren dövülmüş olarak az miktarlarda besinlerin içine karıştırabilirsiniz.
- Üç yaşına kadar aspirasyon riskinin yüksek olması nedeniyle buna sebep olabilecek kuruyemişler gibi küçük ve sert besinlerden uzak durunuz. Bebeğinizin ulaşamayacağı yerlerde saklayınız.
- Tamamlayıcı besinlere geçilen ilk 6-8. aylarda bebekler için ayrı yemekler hazırlanmalıdır ancak 9.-12.aydan itibaren bebekler sağlıklı beslenen bir ailenin sofrasından beslenebilirler.
- Mikrodalga fırınlar besinlerin her tarafını eşit oranda ısıtamayacağı için bebeğinize besin hazırlarken kullanmayınız.

- Bebeğiniz 9-12. aylarda ezilmiş veya parçalanmış yumuşak kıvamlı besinleri parmaklarıyla tutarak yemek isteyebilir. Bir yaşından itibaren kaşık tutmasına ve kendini beslenmesine izin veriniz.
- Bebeğinize 1 yaşına gelene kadar her gün doktorunuzun vermiş olduğu vitamin şurubunu ya da damlasını veriniz. Taze sebze ve meyveler vitaminden zengin besinler oldukları için beslenmede önemlidirler. Ayrıca D vitamini sentezi için bebeğinizi her gün uygun zamanlarda en az yüzü ve elleri açıkta kalacak şekilde en az 15-20 dk. güneşe çıkarınız.
- Ayrıca 4-6. aydan itibaren bebeğinize demir damlası başlanacaktır, doktorunuzun önerdiği doz ve sürede düzenli olarak kullanınız.



Tablo 1. Aylara göre verilmesi önerilen tamamlayıcı besinler

0-6.ay	6. ay	7.ay	8.ay	9-12.ay
ANNE SÜTÜ	• Anne sütüne devam • Yoğurt • Meyve suyu veya püresi • Sebze püresi • Pekmez • Yumurta sarısı (1/4-1/8'i kadar) • Şekersiz muhallebi (süt ve piring unu)	• Anne sütüne devam • Yoğurt • Meyve suyu veya püresi • Sebze püresi veya çorbası • Pekmez (tahin katılabilir) • Yumurta sarısı (tam) • Pastörize peynir • Et (kırmızı et, tavuk eti) • Piring, irmik • Bitkisel yağlar	• Anne sütüne devam • Yoğurt • Meyve suyu veya püresi • Pekmez • Yumurta (sarısı ve beyazı) • Pastörize peynir • Et (kırmızı et, tavuk eti ve balık) • Bitkisel yağlar, tereyağı • İyi ezilmiş ev yemekleri (kıymalı ve sebzel) • Baklagiller: Mercimek, kurufasulye, nohut ezmeleri	• Anne sütüne devam • Yoğurt • Pekmez • Tam yumurta, pastörize peynir • Et (kırmızı et, tavuk eti ve balık) • Karaciğer • Çeşitli, dengeli, sağlıklı ev yemekleri (dolmalar, kıymalı sebze yemekleri, tarhana ve diğer çorbalar, makarna, pilav, köfte, mantı gibi) • Mevsim meyveleri

Tablo 2. Tamamlayıcı besinlerin aylara göre öğün sayısı, öğün miktarı ve kıvamı

Yaş (ay olarak)	Öğün sayısı	Öğün miktarı	Besinlerin kıvamı
6-7. ay	2 ana öğün Anne sütüne devam	2-3 yemek kaşığı dolusu	Püre
7-8. ay	2-3 ana öğün + 1-2 ara öğün Anne sütüne devam	2/3 kase dolusu	Püre / Pütürlü
9-12. ay	3 ana öğün + 1-2 ara öğün Anne sütüne devam	Tam kase	Küçük parçalara bölünmüş ve ezilmiş yumuşak kıvamlı besinler

Kâse olarak 200-250 ml'lik miktar kastedilmektedir.

Sağlıklı beslenme davranışı geliştirmek için dikkat edilmesi gereken kurallar:

- Yemek zamanları düzenli ve aynı saatte olmalı, sofraya ailecek oturulmalıdır.
- Çocuk masada rahat oturmalı, mama sandalyesi veya uygun boyutta iskemlesi olmalıdır.
- Öğünde önüne bitirebileceği kadar yemek koyulmalı ve bitirme başarısını tatması sağlanmalıdır.
- Çocuğun acıkmasına fırsat verilmelidir.
- Çocuklar zorla beslenmemeli, beslenme sırasında sakin, sabırlı ve sevecen olunmalıdır.
- Öğünlerde alacağı gıda miktarını ve yeme hızını bebeğin kendisinin belirlemesine izin verilmelidir.
- Yemek zamanları stresten uzak huzurlu zamanlar olmalı, çocuğun istekleri dikkate alınmalıdır.
- Beslenme sırasında çocuğun dikkatinin dağılması engellenmeli (örneğin televizyon seyretmesini engelleyiniz), yiyeceklerle oynamasına izin verilmeli ve beslenmeye odaklanması sağlanmalıdır.
- Beslenme süresi sınırlı tutulmalıdır, sofradan kalktıktan sonra kaşık ve tabakla arkasından gidilmemelidir.
- Çocukların yemek kapları ayrı olmalı, kendilerine ait tabakları ve kaşıkları olmalı ve kullanmalarına izin verilmelidir. Bu sırada etrafın dağılması ve kirlenmesine göz yumulmalıdır.
- Çocukla birlikte yemek yenmeli, kendini beslemesine izin verilmeli ancak yeterli miktarda beslenmesi için ona yardım edilmelidir.
- Şekerli besinlerden yemeklerden önce uzak durulmalı, herhangi bir amaçla ödül olarak kullanılmamalıdır.
- Çocuklar hastalandığında iştahları azalacaktır, yemeleri için zorlanmamalıdır. Hastalığı geçtikten sonra 1-2 hafta süreyle ek bir öğün ilave edilmelidir.
- Sevmediği bir gıdayı alması için zorlanmamalı, farklı şekillerde sunulmalı ya da bir süre (7-10 gün) ara verildikten sonra denenmelidir.
- Unutmayınız bebeğinizin yeterli ve sağlıklı beslendiğinin en önemli göstergesi büyüme hızıdır. Sadece yediği miktarlara bakarak karar vermeyiniz. Çocuğunuzu düzenli olarak çocuk sağlığı izlemlerine götürünüz.

TAMAMLAYICI BESİNLERE BAZI ÖRNEKLER

MEYVE SULARI VE PÜRELERİ

Meyve suyu hazırlarken meyve yıkanır, kabuğu soyulur. Katı meyve suyu sıkma aleti ile veya limonlukta sıkılarak suyu çıkarılır. Meyve püresi yaparken cam rende kullanılmalıdır. Meyve suyu ve püresi hazırlandıktan sonra bekletilmeden bebeğe verilir ve kalanı sonra yedirmek üzere saklanmaz.



Kuru kayısı püresi: Taze kayısı ile püre yapılabileceği gibi kuru kayısı ile de püre yapılabilir. Bir bardak sıcak suda kuru kayısılar bir gece önceden bekletilir. Ertesi sabah aynı suda yumuşayınca kadar kaynatılır ve ardından püre haline getirilir.

YOĞURT

Bebeğe verilecek yoğurt evde yapılmalıdır. Kaynatılmış süt, içinde soğuk su bulunan bir kaptaki karıştırılarak ılıklaştırılır. Kaşıkla elin üzerine damlatılır. Eli yakmayacak derecedeki 1 litre ılık süte, 1-2 çorba kaşığı süt içinde sulandırılmış 1 çorba kaşığı yoğurt eklenir ve karıştırılır. Oda ısısında hareket ettirilmeden ve üzeri örtülü olarak yaklaşık 4 saat bekletilir. Ardından buzdolabına konulur.



YUMURTA

Yumurta yıkanır, hafif ılıklaşmaya başlayan ancak kaynamayan suda 8 – 10 dakika kaynatılır ve derhal soğuk suya çıkarılarak soğutulur. Uzun süre pişirme, yumurta sarısının etrafında yeşil halka oluşturur. Bu da besin değerini azaltır

ÇORBALAR

Karışık sebze çorbaları, sebze, tahıl, tarhana, yoğurt ve süt eklenerek hazırlanabilir. Çorbanın içeriğindeki sebze ve tahıllar ezilerek verilmeli, su ve yağ oranı yüksek, şehriyeli veya unlu çorbalar verilmemelidir. Çorbalar, mümkün olduğunca zeytinyağı ile hazırlanmalı ve 1 yaşına kadar tuz katılmamalıdır.

Çorba Örnekleri:

Sebze Çorbası

İçindekiler:

- 1 küçük boy patates
- ¼ küçük boy havuç
- ¼ küçük boy kabak
- 2 – 3 yaprak ıspanak
- 1 çay kaşığı sıvı yağ
- 1 su bardağı su



Hazırlanışı: Sebzeler yıkanır, kabuklu sebzeler soyulur ve doğranır. Küçük bir tencerede kaynamakta olan suya atılır (su sebzelerin üstünü örtecek kadar olmalıdır), sıvı yağ eklenir ve tencerenin ağzı kapalı olarak kısık ateşte sebzeler yumuşayınca kadar pişirilir. Pişmiş sebzeler ezilerek süzgeçten geçirilir ve kaşıkla ılık kıvamda bebeğe verilir (Patates yerine 1 tatlı kaşığı pirinç de eklenebilir).

Yayla Çorbası

İçindekiler:

- ¼ su bardağı yoğurt
- ½ su bardağı su
- 1 yemek kaşığı pirinç
- 1 çay kaşığı sıvı yağ
- 1 çay kaşığı un



Hazırlanışı: Pirinç ayıklanır, yıkanır, su ile haşlanır ve ılımaya bırakılır. Yoğurt ve bir miktar su ile ezilmiş un eklenir, yağ konup kısık ateşte karıştırılarak pişirilir (İstenirse ¼ veya yarım yumurta sarısı eklenebilir).

Tarhana Çorbası

Tarhana evde yapılmış ve acısız olmalıdır.

İçindekiler:

- 1 su bardağı su
- ½ yemek kaşığı tarhana
- 1 çay kaşığı sıvı yağ



Hazırlanışı: Tarhana bir miktar soğuk su ile ezilir ve kalan suya karıştırılarak pişirilir. Sıvı yağ eklenir ve ılık olarak bebeğe yedirilir.

Pirinç – Mercimek Çorbası

İçindekiler:

- ½ yemek kaşığı kırmızı mercimek
- ½ yemek kaşığı pirinç
- 1,5 su bardağı su
- 1 çay kaşığı sıvı yağ



Hazırlanışı: Mercimek ve pirinç ayıklanır, yıkanır ve kaynamakta olan suya atılır. Kısık ateşte yumuşayınca kadar pişirilir. Sıvı yağ eklenir ve ezildikten sonra çocuğa yoğurtla birlikte yedirilir (İçine patates, havuç veya bulgur eklenerek de yapılabilir).

Sütlü Domates Çorbası

İçindekiler:

- 1 yemek kaşığı un
- 3 orta boy domates
- 1 çay kaşığı sıvı yağ
- 1 su bardağı süt
- 1 yumurta sarısı



Hazırlanışı: Domatesler yıkanır, kabukları soyulduktan sonra küçük parçalara bölünür. Yumurta beyazından ayrılarak çırpılır. Süt, yumurta, un iyice karıştırılıp az su eklenerek ve tenceredeki domateslerin üzerine konarak, karıştırılarak yavaş ateşte pişirilir. Karıştırmak sütün kesilmesini engeller.

MUHALLEBİ

İçindekiler:

- 1 çay bardağı süt (100 ml)
- 1 tatlı kaşığı pirinç unu
- 1 tatlı kaşığı pekmez



Hazırlanışı: Pirinç unu bir miktar soğuk sütle ezilir. Kalan sütle beraber tencereye konur ve karıştırılarak hafif ateşte koyulaşınca kadar pişirilir. İndirildikten sonra pekmez ilave edilir ve ılık olarak bebeğe yedirilir. Muhallebinin kıvamı akıcı ve az tatlı olmalıdır.

ET, TAVUK VE BALIK

Et, kıyma ya da püre olarak verilir. Kıyma hafif ateşte ezile ezile suyu çekinceye kadar pişirilir ancak kavrulmaz. Bu şekilde hazırlanmış kıyma çorbalara veya sebze pürelerine eklenir. Tavuk etinden yapılmış kıyma da aynı şekilde verilir. Balık taze olmalı ve mevsiminde bulunan cins seçilmeli, ızgara veya buğulama olarak pişirilmelidir. Kılçıkları ayıklandıktan sonra çocuğa yedirilmelidir.



KURUBAKLAGİLLER

Nohut ve Kuru Fasulye Ezmesi

İçindekiler:

- 2 yemek kaşığı nohut veya kuru fasulye
- 1 çay kaşığı sıvı yağ
- 2 su bardağı su



Hazırlanışı: Nohut, fasulye ayıklanır, yıkanır ve 8-10 saat süreyle ıslatılır. Islatma suyu dökülür. Yumuşayan nohut ve fasulyenin kabukları soyulur. Üzerini 1-2 parmak geçen su ile yumuşayınca kadar pişirilir. Haşlama suyu içinde çatalla ezilir ve sıvı yağ eklenir (haşlama suyu dökülmez).





Tasarım : Hastaneler Bilgi İşlem Merkezi