

## **BEBEKLERDE EK BESİNLERE NE ZAMAN, NASIL BAŞLANMALIDIR?**

Gelişimi normal ve sadece anne sütü alan bebeklerde, altı aydan önce ek besinlere başlanmamalıdır. Çocuk altı aylık iken ek besinlerden elde edilen enerji toplam enerjinin %50'sini aşmamalı, buğday unundan yapılmış (gluten nedeniyle) besinler altı aydan önce verilmemelidir. Alerji öyküsü olan ailelerin çocuklarına yumurta, balık, domates, çilek gibi allerjen olan besinler aile öyküsüne göre başlanmalıdır.

### **EK GIDALARA NASIL BAŞLAMALIYIZ?**

- \*\* Sakin olun ve yeni beslenme şeklini hem sizin için hem bebeğiniz için iyi bir deneyim haline dönüştürün.
- \*\* Küçük ve uzun saplı kaşık kullanın ve kaşığın üstüne küçük bir parça besin koyun.
- \*\* Çay kaşığı ile besin vermeye başlayın. Günde iki ile üç kez, bir - iki kaşık verin.
- \*\* Beslenme aralığını bebeğiniz oluştursun. Çok hızlı veya yavaş yedirmeyin.
- \*\* Her yeni besini tek başına başlayın. İki yeni besine bir arada başlamayın.
- \*\* Bebeğin besini sindirebildiğini kontrol edin ( ishal olup olmadığını kontrol edin ).
- \*\* Yeni besinlere geçerken, bunları yemeğe başlamadan önce verin. Bebek doyduktan sonra yeni tat deneme isteği az olur. Bebek verilen yeni besini ret ederse, bırakın birkaç gün veya hafta sonra tekrar deneyin.
- \*\* Önce yutması kolay, pütürsüz besinlerle başlayın. Ezilmiş besinler dış çıkmasına yardımcı olur.
- \*\* Meyve suyunu biberonla değil bardakla verin. Biberonla uzun süre meyve suyu içme bebeğin dişlerinin meyve suyunda ki doğal şekerlere temasına neden olur. Uzun süre şekerle temas etme diş çürüklerine neden olur.

### **AYLARA GÖRE VERİLMESİ ÖNERİLEN EK BESİNLER:**

0 – 6 Ay => SADECE ANNE SÜTÜ ( Bebeğin aylara göre büyümesi izlenerek )

6. Ay => ANNE SÜTÜ

Devam Maması ( veya inek sütü )

Yoğurt

Meyve Suyu ( taze ) , sebze suyu

Pekmez

Yumurta Sarısı ( ¼ oranında )

7. Ay => ANNE SÜTÜ

Yumurta Sarısı ( tam )

Bisküvi, pirinç, pirinç unu, sütlü mama

Meyve Suyu ( taze)

Yoğurt

Et ( Tavuk Eti veya Balık Eti )

Bitkisel Yağlar

Sebze Püre veya Sebze Çorba

Pekmez

Devam Mamaları

8. Ay => ANNE SÜTÜ

İyi ezilmiş ev yemekleri ( kıymalı ve sebze )

Tam Yumurta veya Pastörize Peynir

Tahıl – Kurubaklagil ezmeleri

Pekmez

Süt veya Yoğurt

Devam Mamaları

12. Ay => ANNE SÜTÜ

Aile sofrasına oturtulup kendi deneyimlerine göre seçim ( Ev yemekleri, Dolmalar, Kıymalı Sebze Yemekleri, Tarhana, Mercimek, Unlu ve Yoğurtlu Çorbalar, Makarna, Pilav )

500 ml Süt veya Yoğurt  
Pastörize Peynir  
Yumurta  
Etler ( Tavuk Eti, Balık Eti, Dana Eti )  
Meyve veya Taze Meyve Suları

### **EK BESİN VERİRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER**

Hayvan sütleri ile beslenmede enfeksiyon riski fazladır. Bu nedenle 4-6 aya kadar bebek mutlaka emzirilmeli, zorunlu olmadıkça diğer besinler verilmemelidir. Diğer sütlerle besleme zorunluluğu olduğunda, annenin dikkat edeceği en önemli nokta hazırladığı besinin ve kullandığı kapların temizliğidir.

Biberon ve emzikler, kaşık ve fincana göre daha zor temizlenir. Eğer annenin eğitim düzeyi düşükse biberon kullanması önerilmemelidir.

Biberon kullanılıyorsa, emziğin deliği normal büyüklükte ve bebeğin ağızına uygun olmalıdır.

Emzik verilirken bebeğin başı hafif yukarı kaldırılıp, emzirme bitince dik tutulup yuttuğu havanın çıkarılması sağlanmalıdır.

Süt hazırlandıktan ve temiz şişelere (bebeğin içebileceği kadar) konulduktan sonra soğuk yerde saklanmalı, bebeğe verileceği zaman sıcak su içinde ılık bir duruma getirilmelidir. Soğutucu bulunmadığı durumlarda süt yerine yoğurt kullanılmalıdır.

Süte eklenen şeker miktarı Önerilenden fazla olmamalıdır. Örneğin her 100 cc (1 çay bardağı) süt için, 5 g. şeker (1 çay kaşığı şeker veya 1 kesme şeker) yeterlidir. Sulandırılmamış süt ve yoğurda şeker eklenmemelidir. Bebeğe tatlı besinlere duyulan istek mümkün olduğunca meyvelerle karşılanmalıdır, şeker, çikolata ve şeker eklenerek hazırlanmış tatlılardan kaçınılmalıdır.

Çocuğa bütün yeni besinler bir arada verilmemeli, önce birine başlanıp çocuk ona alışınca, ikinci bir tanesi denenmelidir. Ayrıca yeni bir besine az miktarda başlanıp, miktarı gittikçe artırılmalıdır.

Besinler her öğün için taze hazırlanmalıdır. Ek besinlere alıştırmada zorlama yapılmamalı pütürlü olması nedeniyle reddedilen besinler yavaş ve sabırla denenmelidir.

Bebek belirli bir besini reddediyorsa, o besin birkaç gün verilmemeli sonra yeniden denenmelidir. Anne besinleri hazırlamadan önce ellerini mutlaka yıkamalıdır.

Bebeğe ilk yaşın sonuna kadar kaynamış su verilmelidir.

### **Çocuğa Verilecek Ek Besinlerin Hazırlanması**

**Yoğurt:** Yoğurt yapmak için pastörize edilmiş ve kaynatılmış süt 40-45 derece (el dayanır, dayanmaz sıcaklık) getirilir. Bir kg. süte, 1 yemek kaşığı yoğurt ezilerek ilave edilir. Sütün üzeri kapatılarak, kalın bir örtü ile sarılır veya ılık bir yerde 5-6 saat mayalandırılır. Bebeklere her gün taze yoğurt verilmelidir.

**Meyve Suyu ve Ezmesi (püre):** Elma, şeftali, armut, muz, portakal, mandalina çocuklar için uygun meyvelerdir. Önce meyve yıkanır, kabukları soyulur, cam rendede rendelenir, süzülerek meyve suyu elde edilir. Dördüncü aydan itibaren meyve ezmeleri şeklinde de verilir.

**Sebze Çorbası:** 1 orta büyüklükte patates, 1 küçük havuç veya taze kabak, yaprak ıspanak veya diğer yeşil yapraklı sebze, 1/2 tatlı kaşığı bitkisel sıvı yağ. Sebzeler yıkanır, kabukları incecik soyulur, kazınır veya ayıklanır. 1.5 su bardağı su kaynama derecesine gelince havuç ve patates konup yumuşayınca kadar pişirilir. Yeşil yapraklı sebze eklenip 5 dakika daha pişirilir. Ateşten alınıp ezilir. 1 çay kaşığı bitkisel sıvı yağ eklenir. Çocuk büyüdükçe sebze çorbası daha koyu olarak hazırlanır. Pişen sebzeler püre makinesinden geçirilerek ezildiği gibi tahta kaşıkla ezerek kevgirden de geçirilir.

**Muhallebi:** 1 büyük su bardağı (250 mL) süte, 2 tatlı kaşığı silme pirinç unu karıştırılır ve 10 dakika pişirilir. İçine 1 yemek kaşığı pekmez veya şeker konup altı kapatılır.

**Tarhana:** Baharatsız yapılan tarhana çorbası da 4.ayda çocuklara verilebilir. Bir silme yemek kaşığı tarhana, 1 bardak su ile karıştırılıp kaynatılır, ılık olarak çocuğa verilir.

**Kuru baklagiller:** Et ve yumurta alamayan aileler, çocuklarına kuru baklagillerden yapılmış yiyecekler verebilir. Kırmızı veya kabuksuz sarı mercimek iyi pişirildiği takdirde bebek için iyi bir protein kaynağı olur. Diğerleri de dış zarları ayrılıp iyi pişirilerek verilebilir.

**Mercimek çorbası:** 1/8 su bardağı mercimek, 1/8 su bardağı bulgur veya pirinç, 1/2 havuç, 1/2 tatlı kaşığı bitkisel sıvı yağ. Kırmızı mercimek, bulgur ve havuç 1/2 su bardağı su ile yumuşayınca kadar pişirilir. Pişme suyu dökülmez. Tahta kaşıkla ezilerek kevgirden geçirilir. Kıvamı koyu olursa su ilave edilebilir. Yağ konur 4.aydan itibaren bir tatlı kaşığı ile başlamak sureti ile, 7 aylıktan itibaren günde 3-4 yemek kaşığı verilebilir. Mercimek sebze çorbası içine konarak da pişirilebilir.

**Yumurta:** Tencereye su içine yumurta yıkanıp konur. Kaynama derecesindeki suda 10 dakika pişirilir. Kabuğu soyulup akı ayrılarak sarısı verilir. Sarısı ya sütle ezilerek veya sadece ezilip veya sebze çorbasıyla karıştırılarak çocuğa verilir. Yedi aydan sonra akı ile birlikte verilir.

#### **Et ve Benzeri:**

a) Kıyma: Hafif ateşte kendi verdiği suyunu çekene kadar ısıtılıp yukarıda hazırlanan sebze çorbası ve diğer çorbalar içine katılarak bebeğe verilebilir. Kıyma, en uygun et verme şeklidir. Kıyma kavrulup soğutucuda saklanır, çorba hazırlanırken bundan eklenir.

b) Köfte olarak: İki kere çekilmiş kıyma, az miktarda bayat ekmek içi ve az tuzla iyice yoğrulur. Köfteler, dibi yağlanmış kaim tavada kapalı olarak pişirilir. Normal büyüklükte bir köfte içinde 30 g. kadar et vardır. İlk başlarken 1/5 köfte verilir, miktarı gittikçe artırılır.

c) Tavuk eti, balık eti, karaciğer vb: Tavuk eti kemiklerinden, balık kılıçından iyice ayrılır, ezilerek verilir veya sebze çorbası içine katılır.

## **PREMATÜRE BEBEKLER NASIL BESLENMELİ**

38. gebelik haftasından (37 hafta + 6 gün) erken dünyaya gelen bebeklere prematüre bebek denir. Gebelik süresini (38 - 40 hafta ) tamamlamış olduğu halde doğum ağırlığı 2500 gr altında doğan bebeklere düşük doğum ağırlıklı bebek, doğum ağırlığı 1500 gr altındaki bebeklere de çok düşük doğum ağırlıklı bebek denir. Sindirim ve emilim işlemlerinin başlayabilmesi için prematüre bebeğin emme ve yutma fonksiyonlarını yerine getirebilmesi gereklidir. İlk yutma hareketleri intrauterin 12-16. haftalarda amniotik sıvının yutulması ile başlar. 32. haftadan önce doğan bebeklerde emme hareketleri azdır ve hiç yutma hareketi olmayabilir. Zamanında doğan bebeklerde emme-yutma hareketlerinin olgunlaşması doğumdan sonraki 1-2 gün içinde olurken, özellikle 2000 gramın altındaki pretermelerde günler, haftalar gerekebilir.

Genel olarak hafif ve orta derecede prematüre bebeklerin beslenmelerinde anne sütünün yeterli olduğu kabul edilmektedir. Buna karşın 32-33 haftalıktan küçük ve vücut ağırlıkları 1500 gr altında olan bebeklerin beslenmelerinde anne sütünün yeterliliği konusunda tartışmalar vardır. Prematüre doğum yapan annenin sütünü zenginleştirmek için kullanılan bileşimler ticari olarak bulunmaktadır. Prematüre beslenmesinde anne sütü kullanılacaksa en iyisi kendi anne sütünün kullanılmasıdır.

Anne sütü yokluğu veya yetersizliğinde kullanılmak üzere birçok özel mama geliştirilmiştir. Bu mamalar sindirim sistemi ve metabolik fonksiyonları olgunlaşmamış bebeklerin spesifik besin gereksinimleri göz önüne alınarak hazırlanmıştır. Ancak bu mamalar önerilere uygun hazırlanmalı ve kullanılmalıdır.. Ancak anne sütünde bulunan bazı üstün özellikler hazır mamalarda yoktur.

Prematüre bebekler düşük doğum ağırlıklı olarak dünyaya geliyor. Kamuoyunda "parmak çocukların yaşama azmi" haberleriyle tanınan bu bebekler, büyürken de önemli sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalıyor. Prematüre bebekler nörolojik yönden değerlendirildiklerinde görülüyor ki, her 10 bebekten 1'inde zeka ve çeşitli gelişim sorunları yaşanıyor.

Acıbadem Sağlık Grubu, International Hospital Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Murat Palabıyık, prematüre bebeklerin büyümesi sırasında başlıca 9 sorunla karşılaşıldığını belirterek, "Prematüre bebeklerde gelişme gecikmesi, işitme ve görme sorunları, kalem tutma- yazı yazma gibi ince motor becerileri, bir eşyayı

yerine koyma gibi kaba motor becerileri, serebral palsi (zeka geriliği ve bedensel gelişim sorunları), spastik diparezi yani parmak ucunda yürüme, kronik akciğer sorunları ve RSV enfeksiyonları ortaya çıkıyor” dedi.

Prematüreler, 37 haftanın altında doğan bebekler. Düşük doğum ağırlığıyla dünyaya geldikleri için de çok özel bir bakım istiyorlar. Zamanından önce doğdukları için, anne karnında geçirmeleri gereken sürenin kalanını, yoğun bakımda geçirmek zorunda kalıyorlar. Prematüre bebekleri yoğun bakım sürecinden sonra, aileleriyle eve geldiklerinde de çeşitli sorunlar bekliyor. Bebek ne kadar küçük ve erken doğduysa sorunu da o kadar çok oluyor. Aileler, bebeklerinin, normal yaşlarının gelişimine erişip erişmeyeceğini merak ediyor.

### **Karşılaşılan 9 Önemli Sorun**

Dr. Murat Palabıyık, 1500 gramdan daha küçük doğum tartılı prematüre bebeklerin karşılaştıkları 9 önemli sorunu ve belirtilerini şöyle sıralıyor:

- Gelişme Gecikmesi: Prematüre bebeklerin bazıları yaşlarına göre baş tutma, oturma, yürüme gibi gelişim basamaklarını daha geç dönemlerde geçebiliyor. Ailelerin sabırlı olması gerekiyor.
- Serebral Palsi: Prematürelerde, yoğun bakım sürecinde beyin kanamasına bağlı olarak beyinin oksijensiz kalması halinde ortaya çıkıyor. Bu durum halk arasında “spastik çocuklar” olarak biliniyor. Bu bebekleri, çocuk hekimi, çocuk nöroloğu, çocuk gelişimi uzmanı ve fizyoterapistin izlemesi gerekiyor.
- İşitme Kaybı: Bu bebeklerde sağırılık ortaya çıkma olasılığı daha fazla oluyor.
- İnce Motor Becerilerde Gecikme: Kalem tutma, yazı yazma gibi faaliyetlerin yapılması zaman alıyor.
- Kabamotor Becerilerde Gecikme: Yük taşıma, bir cismi bir yerden alıp başka bir yere koyma işleminde gecikme oluyor.
- Spastik Diparezi: Bebeğin ayağı at ayağı gibi aşağı doğru duruyor. Bu nedenle parmak ucunda yürüyor. Doktor kontrolleri düzenli yapılırsa ve fizyoterapi düzenli uygulanırsa, yüzde 100 iyileşebiliyor.
- Akciğer Sorunları: 32 haftanın altında doğan, solunum cihazına bağlanmış bebeklerde, kronik akciğer hastalığı gelişebiliyor. Bazı aileler bebeklerini oksijen tüpüyle eve götürmek zorunda kalıyor.
- RSV Virüsü Bulaşıyor: Özellikle kronik akciğer hastalığı olan bebeklerin ailelerinin evde hijyene çok dikkat etmesi gerekiyor. Çünkü yetişkinlerde bulunan, burun akıntısı, hapsirik ve öksürüğe neden olan RSV virüsleri, bebeklere bulaşıyor. Bebek bu yüzden zatürre olabiliyor. İlk bir yaşına kadar çok iyi hijyen sağlanması gerekiyor. El yıkama en etkili korunma yöntemi.
- Göz Sorunları Yaşanıyor: Uzun süre yüksek oksijen alan prematüre bebeklerde, ‘prematüre retinopatisi’ gelişiyor. Doğrudan körlüğe yol açıyor. Erken tanı ve gerektiğinde laser uygulaması ile bebek körlükten kurtuluyor.

Bütün bu sorunlar karşısında umutsuzluğa kapılmaya gerek yok. Çünkü günümüzde gelişmiş tıbbi bakım sayesinde bu sorunların ortaya çıkma olasılığı hızla azalıyor. Bu zorlu süreçte, hekim ve ailenin, adeta akraba gibi sıkı iletişim halinde olmaları gerekiyor. Çocuk hekimi, çocuk nöroloğu, fizyoterapist, konuşma terapisti, çocuk gelişim uzmanı, gerektiğinde diğer uzman hekimler arasındaki iletişim ve eşgüdümün sağlanmasında da en önemli kişiler; soğukkanlı sabırlı ve kararlı bir anne-baba. Bütün yorgunlukların sonucunda da en büyük ödül, tamamen sağlığına kavuşmuş, hayatın değerini diğer yaşlılarından çok daha iyi bilen çocuk oluyor.

## **KATI BESİNLERE GEÇİŞ**

### **Bebeğiniz Hazır mı?**

Bebeğinize katı yiyecek vermeye başladığınızda bebeğiniz anne sütünü daha az tüketecek anlamına gelir. Henüz sindirim sistemi gelişmediğinden, katı yiyecekler midesine zarar verebilir, alerjik reaksiyonlara ve geceleri uykusundan uyanmasına neden olabilir. Bu yüzden 4 ay bu tür yiyecekler için çok erkendir; uygun olan, bebeğiniz 6 aylıkken katı yiyeceklere başlamandır. Ayrıca, bebeğiniz doğduğunda verdiğiniz herhangi bir yiyeceği ağzına koyar koymaz diliyle tekrar dışarı çıkarma refleksine sahiptir. Bu refleks yaklaşık 4 ay boyunca devam eder. Bu nedenle de 4 aydan önce katı yiyecekleri ağzına almayacaktır.

Bebeğinizin katı yiyecekler için hazır olduğunu řu şekilde de anlayabilirsiniz: sık sık anne sütü ister ve daha çok süt için ağlar. Bazı bebekler geceleri sık uyanırlar. Ayrıca siz yemek yerken sizin tabağınızdakilere uzun uzun gözünü dikip bakar.

6-7 aylıkken bebeğiniz yardım olmadan oturmaya başlar, yiyeceklere yetişebilir ve dişleri çıkar, nesnelere tutabilir ve onları ağzına alabilir, işte bu dönemde bebeğinizi katı yiyeceklerle besleyebilirsiniz.

Bebeğiniz tatmadan ve yutmadan önce yeni yemeğine 8-10 kez süren sıklıklarla bakar, dokunur ve koklar. Bu nedenle, yapılması gereken en iyi şey, 3-5 günlük periyotlarla bebeğinize yeni yemeğini bir kez tanıtmanızdır. Bebekler en büyük taklitçi olduklarından sizin ifadelerinizi dikkatle izlerler.

Bebeğiniz rahat ve bildiği aktiviteleri yapmayı tercih ettiğinden, bebeğinizi beslenme saatlerinde yüksek bir sandalyede oturup besleyin. Böylece sandalyeye oturduğunda beslenme saatinin geldiğini anlayacaktır.

Bebeğinizin yemeğini hazırlarken onun dikkatini çekmek için ve otururken onu sakin ve sessiz tutmak için aynı zamanda bebeğinizle konuşun ve hazırladığınız yemekleri ona da gösterin. Yemek yemesini eğlenceli bir aktivite haline getirmek için bebeğinizi yüzü dönük göz hizasında oturtun. Bebeğinizin ifadelerini ve davranışlarını izleyin. Bebekler artık yemek istemediklerinde bunu çeşitli şekillerde ifade ederler; örneğin, ellerini kaldırırlar, başka tarafa dönerler, kafalarını sallarlar ya da ağızlarını açmazlar.

## **İlk Yiyecekler**

Zamanı geldiğinde, sütle beraber pirinç muhallebisine başlayabilirsiniz. Birkaç denemeden sonra bebeğiniz muhallebiyi istemediyse, birkaç hafta ara verin ve sonra tekrar deneyin. Yemeye başladıktan birkaç hafta sonra tek çeşit bir meyve ve sebzeyle başlayabilirsiniz. Ezilip lapa haline getirilmiş muz, havuç veya patatesten yapılmış sebze püresi ya da elma, armut veya şeftaliden yapılmış meyve püresi verebilirsiniz. Bazı doktorlar önce meyveyle başlamayı önerir, çünkü tatlıdır ve bebeğiniz de meyveyi daha çok kabul eder. Bazı doktorlar ise, öncelikli olarak sebzeyle başlamayı önerir, çünkü ilk olarak meyveye alışınca sebzeyi sevmeyebilir. Yeni bir yiyecekten tanıştıktan sonra 3-5 gün beklemeniz önemlidir, çünkü yiyeceğin bebeğinizde herhangi bir alerjik reaksiyona neden olup olmadığını kolayca fark edebilirsiniz.

Bütün bunları takip etmeniz sizi 2 aya kadar meşgul edecektir. Meyve ve sebzeyle başlarken izlediğiniz yaklaşımın aynısını tek tip bir ete başlarken de uygulayabilirsiniz.

## **Parmak Biçimli Gıdalara Geçiş**

Bebeğiniz mama sandalyesinde güzel bir şekilde oturuyorsa, kaşığını tutuyorsa, parmaklarını yemeğine sokup, parmaklarını yalıyorsa bebeğiniz artık kendi kendini besleyebilir demektir.

Bebeğiniz en az 7 aylık olunca, 2 ya da 4 dişi çıkmış olur, böylelikle ağızda çabukça dağılan ve boğulma tehlikesi olmayan parmak biçimli gıdalara geçebilirsiniz. Bebeğinize uygun parmak biçimli gıdalar; buharda haşlanmış brokoli çiçekleri, çubuk şeklinde doğranıp buharda haşlanmış havuç, buharda haşlanmış taze fasulye, muz parçaları, karpuz, elma, şeftali, armut parçaları, ekmeğ ve yağ, çubuk biçimli ekmeğ parçaları ve pidedir.

Bebeklerin çoğu parmak biçimli gıdalarla ilk kez karşılaştıklarında ağızlarını açmak istemezler ve bu doğal olarak gösterdikleri bir reflekstir. Çocuğunuza tehlikeli yiyecekler vermediğiniz sürece ve o da ilgili kaldığı sürece; yapacağınız en iyi şey bu konuda yavaş yavaş ilerleme kaydetmenizdir.

Bebeğiniz, bunları yemeyi başardıktan sonra dilimlenmiş muz, haşlanmış havuç ve patates, peynir, iyi pişmiş pasta, yağda pişmiş yumurtanın sarısı, haşlanmış ve küçük parçalara ayrılmış et gibi gıdaları vermeye başlayabilirsiniz.

Daha kolay yutması için yiyecekleri 1-1.50 cm olacak şekilde küçük parçalara ayırın. Dolaşarak yemek yemesine izin vermeyin, mama sandalyesine doğru bir şekilde oturtun.

Elinizden geldiğince bebeğinize belli bir yemek programı uygulamaya çalışın. Sabahları taze turuncgillerden bir meyve ve yoğurt, öğleden sonra turuncgillerden olmayan, protein içeren meyve, bebeğinizin bisküvi ve şeker gibi yiyeceklerden uzak tutmanızı sağlayacaktır. Beslenmeleri arasında düzenli bir şekilde bu meyvelerden vererseniz, bebeğinizin yemek için yeterli ihtiyacını karşılamış olursunuz. Bebeklerin ve çocukların aynı yemeği bir öğünde az, sonraki öğünde çok yemesi olağandır.

### **Bebeğin masadaki yiyeceklerle tanışması**

Bir sonraki adımda bebek yumuşak yumru yiyeceklerle tanışır. Bu yiyecekler küçük parçalar halinde ve az çiğnemeyle kolayca yutulan yiyecekler olmalıdır. Yiyecekleri kaşıkla ezerek ya da küçük parçalara bölerek bebeğinize verebilirsiniz (makarna, peynir, ezilmiş muz veya ezilmiş patates).

Bebeğiniz karışmış yiyecekleri sevmeyebilir, yoğurt ile meyveyi ayrı olarak yemeyi tercih edebilir. Bebeğinize farklı tercihler sunarken acele etmemenizde fayda var, yeni bir yiyecekle beraber, ona benzer başka bir yiyeceği de verebilirsiniz. Bebeğiniz yeni bir yiyeceği denediğinde onu çiğnedikten sonra ağızından çıkarıyorsa, cesaretini kırmayın, belli bir süre sonra aynı yiyeceği tekrar vermeyi deneyin. Bebeğinizin yemek saatlerinde size katılmasına izin verin ve yemek yerken nasıl zevk aldığını gösterin. Böylece sizi taklit etmeye çalışacak ve yemek saatlerinden hoşlanmaya başlayacaktır.

## **BİBERON MAMALARI NASIL HAZIRLANIR**

Hazır mamaların içerikleri bebeğin yaşına göre değişen ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde ve anne sütü örnek alınarak hazırlanmıştır. Bir çok firmanın ürettiği başlıca 3 tip mama vardır.

**Başlangıç mamaları:** Anne sütü birleşimine yakın olarak hazırlanmış bu mamalar ilk 2 ayda kullanılmalıdır.

**Geçiş mamaları:** Protein ve enerji içeriği daha yüksek olan bu mamalar genellikle 4-6 aya kadar bebeğin beslenmesinde yeterlidir.

**Devam mamaları:** 4-6 aydan sonra bebeğin ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde hazırlanmış olan mamalardır. Bu dönemde diğer ek gıdalarla birlikte verilebilir.

### **MAMALARIN HAZIRLANIŞI**

Mamaların nasıl hazırlanacağı ve ayına göre ne miktarda verileceği kutuların üzerinde yazılıdır. Bu yazıları dikkatle okuyunuz. Mama hazırlanması ve bebeğe verilmesi hususundaki genel prensipler ve dikkat edilmesi gereken kurallar şunlardır:

- Mama hazırlayacağınız suyu en az 10 dakika kaynatınız.
- Biberonu başlığı ile birlikte en az 10 dakika kaynatınız.
- Her 30 cc su içine 1 ölçek mama koyarak sallayınız. Ayrıca süt ve şeker ilavesine gerek yoktur.
- Beslenmeden önce mamanın ısısını ve akış hızını ölçmek amacı ile mamayı elinizin sırtına damlatın. Mama damla damla olmalı ve elinizi yakmamalıdır. Emzirme

deliği geniş olursa mamanın hava yoluna kaçma ihtimali doğar. Emzirme deliğinin kkk olması durumunda ise bebeğiniz mamayı çekmekte zorlanır ve çabuk yorulur.

- Bebeğinizi hava yutmamasına dikkat ederek besleyiniz. Biberon lastik kısmı tamamen mama ile dolu olacak kadar dik tutulmalıdır.
- Beslenme sonrasında biberonda mama artarsa dökünüz
- Mamayı günlük olarak hazırlayıp her oğn için ayrı biberona koyup buzdolabında (+ 4 derece) saklayabilirsiniz. Mamayı bebeğe vermeden önce biberonu sıcak su içerisinde bekleterek ılıtınız.

### **Biberon mamasını hazırlarken kullanılacak su nasıl olmalı?**

Suyu sadece 50°C'ye veya daha düşük dereceye kadar ısıtmak yeterli olmaz, aksine mikrobiyolojik bir risk teşkil eder - Bebekler henüz mikroplara alışık değillerdir! Bu nedenle lütfen sadece, sonradan yaklaşık 50°C'ye kadar soğutacağınız, taze kaynamış su kullanınız. Bu ısı seviyesi mamanın en iyi şekilde üzülmesini sağladığı için de çok uygundur.

### **Hazırlanan mama nasıl saklanabilir ?**

Taze olarak hazırlanan bebek mamaları mümkün olduğunca 45 dakikadan fazla biberon ısıtıcısında saklanmamalıdır. Böylelikle, besin değerlerinin kaybını ve mikrobiyolojik riskleri engellenmek için nlem almış olursunuz. Bu nedenle, buzdolabında muhafaza edilmiş olsalar dahi, hazırlanan biberon mamalarının tekrar ısıtılmasını tavsiye edilmemekte. Bunun yerine şöyle bir işlem uygulayabilirsiniz: İhtiyaç duyulan toz mama miktarını sterilize edilmiş kuru biberonlara aktarıp, kapağını kapatınız. Bir miktar su kaynatıp termosta muhafaza ediniz. Mama saati geldiğinde önceden biberonda saklanan toz miktarı ile yine önceden kaynatılıp saklanan sudan gerekli miktarda alarak taze olarak mamanızı hazırlayınız.

## **BİBERON MAMALARININ KULLANIMI**

### **Kullanılan Biberon Mamasında Olması Gereken zellikler**

- Anne sütünde olduğu gibi bebeğin henüz yeterince olgunlaşmamış böbreklerine fazla yük bindirmemek için uygun protein düzeyinde olmalı ve gerekli olan tüm amino asitleri içermelidir.
- Anne sütündeki gibi sindirimi kolay bir yağ karışımı içermelidir.
- Anne sütünün karbonhidrat kaynağı sadece laktozdur. Kullanacağınız biberon mamasında da karbonhidrat kaynağı bebeğin sindirim sistemine uygun olmalıdır.
- Biberon mamasındaki mineral miktarları anne sütündeki gibi olmalıdır.
- Bebek için gerekli Kalsiyum, Demir, C Vitamini ve D Vitamini başta olmak üzere, gerekli tüm vitamin ve mineralleri içermelidir.
- Bebeğin sinir sistemi, retina tabakası, beyin hücreleri için önem taşıyan esansiyel yağ asitlerini yeterli miktarlarda ve doğru oranlarda içermelidir.
- Anne sütünde bulunan prebiyotik özellikli liflerden içermelidir. Prebiyotik zellikli lifler bebeğin bağışıklık sistemini gclendirir ve içten gelen doğal bir koruma sağlar. Ayrıca sindirim sistemini düzenler. Prebiyotik lifler içeren mamalarla beslenen bebeklerin dışkıları tıpkı anne sütü ile beslenen bebeklerinki gibi yumuşak olur.

### **Biberon Mamalarının Hazırlanması**

Biberon mamalarının hazırlanmasında temizliğe ve hijyene çok önem vermelisiniz.

- Mama hazırlama sırasında kullandığınız tüm araçları ve kapları önceden sterilize edin. Biberonun kapağını ve emziğini kullanmadan önce mutlaka 10 dakika süre ile kaynatmalısınız.
- Mama hazırlarken kullandığınız su en az 10 dakika kaynatılmış olmalıdır.
- Doktorunuzun farklı bir nerisi yoksa kutu üzerinde kullanım talimatlarına ve dozlara uyulmalıdır.
- Biberon emziğinin delik çapı bebeğin beslenmesini engellemeyecek şekilde olmalıdır. Deliğin dar olması bebeğin çabuk yorulmasına geniş olması ise mamanın bebeğin genzine (solunum yoluna) kaçmasına neden olur.
- Mamayı bebeğe vermeden önce mamanın sıcaklığını bileğinizde damlatarak veya yanağınıza dokundurarak kontrol etmelisiniz.

- Mamayı her zaman taze hazırlayın. Kesinlikle artık mamayı kullanmayın.
- Bebeğinizin ağzında biberon varken uyumamasına dikkat edin. Bu aynı zamanda diş çürümelerine ve kulak enfeksiyonlarına sebep olabilir.
- Bazı anneler bebekler daha fazla kilo alsın diye mamaları daha konsantre hazırlarlar. Bu bebeğin fazla su kaybetmesine neden olur. Bazı durumlarda ise anneler mamayı fazla sulandırarak verirler. Bu da bebeğin büyümesini ve gelişimini olumsuz yönde etkiler. Mamalar mutlaka kutu üzerindeki dozajlara göre hazırlanmalıdır.
- Mamalar kesinlikle mikrodalga fırında ısıtılmamalıdır.

## BEBEK BESLENMESİNDE YUMURTA KULLANIMI

Gelişim için gerekli protein, vitamin, mineral ve yağa sahip olan yumurta, çocuk ve yetişkin beslenmesinde önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle bebeklere dahi 4-5 aylıkken verilmeye başlanır.

Ailesinde kalp ve damar hastalığı olan bebekler dışında 5 aylık bir bebek, gün aşırı bir yumurta sarısı yiyebilir. Ancak risk grubunda olan bebeklere kolesterol nedeniyle yumurta, 3-4 günde bir verilmelidir.

Bebeğin beslenme zincirine ilk kez katılan yumurta, ilk önce katı olarak pişirilmeli ve bir yumurta sarısının dörtte birinden başlanmalıdır. İki günde bir arttırılarak, 8-10 gün sonra tam bir yumurta sarısı yedirilmeye başlanmalıdır.

A vitamini ve bazı B vitaminleri bakımından zengin bir yiyecek olan yumurtada demir, fosfor, magnezyum, kükürt ve sodyum gibi mineraller bulunur. Yumurtanın sarısı, akına oranla daha fazla yağ, protein ve demir içerir.

Bu nedenle beslenme problemi olanlara, kansızlık sorunu yaşayanlara yumurta sarısı yemeleri önerilmelidir. Yumurta ne kadar taze olursa, o kadar da besleyici olur. Düşük sıcaklıkta bekletilen yumurtalarda A, uzun süre bekletilen yumurtalarda ise B12 vitamininde bir azalma görülür. Bu nedenle özellikle çocuklara yedirilecek yumurtanın günlük olmasında fayda vardır.

## BEBEKLERDE SU İHTİYACI

Anne sütü bebeğin ihtiyacını karşılayacak düzeyde su içerir. Bu nedenle, anne sütüyle beslenen bebeklere, ek su vermeye gerek yoktur. Bebeklerin sağlıklı büyümeleri, huzurlu ve mutlu hissetmeleri için "ilk 6 ay sadece anne sütüyle beslenmeleri çok önemlidir.

Anne sütü alan bebeklerde sıcak havalarda, ishal oluştuğunda veya tekrarlayan kusma durumlarında ek olarak su vermek gereklidir.

Bebek mamaları kullanılıyorsa bebeğe mutlaka ek su vermek gerekir. Öte yandan annenin mama hazırlarken kullanacağı su miktarına ilişkin uzman önerilerine özen göstermesi büyük önem taşır.

Susayan bebekler tıpkı karnı acıkan bebekler gibi tepki verirler. Bu nedenle anneler bazen bebeğin suya ihtiyacı varken, süt veya mama sunarlar. Çocuk verilen besini yiyebilir, ancak susuzluğu daha da artmış olur. Anneleri, ağlama durumlarında bebeğin su ihtiyacının artmış olabileceğini dikkate almalı ve susuzluk hissi dinene kadar su vermeyi sürdürmelidir.

Bebeğin böbrekleri idrarı yeterince yoğun hale getiremediği için vücutta oluşan artık maddeleri atmak için daha çok su kullanır. Bu durum bebeğe katı besinler verilmeye başlandıktan sonra su eksikliği oluşma riskini daha da artırır.

Bebeklere ek besin vermeye başlandığında mutlaka su da verilmelidir.

Su yetişkinlerde vücut ağırlığının yüzde 50-60'ını oluşturur. Bu oran normal zamanda doğmuş bebeklerde yüzde 70'e, erken doğmuş bebeklerde yüzde 80'e kadar ulaşır. Yetişkinlere oranla çocuğun vücudundaki fazla su, hücreler arasında ve dolaşım sisteminde bulunur. Su terleme, ishal, kusma ve idrarla çok daha kolay kaybedilir. Kaybedilen suyun yerine konulmaması çocuğun yaşamını tehdit edebilir.

## ANNE SÜTÜ ALMAYAN BEBEKLERDE BESLENME

Anne sütü ile beslenmenin uygulanmadığı veya yenidoğan döneminden itibaren anne sütü ile beslenmeyen bebekler için öncelikle mamalar kullanılabilir. İlk 6 ayda anne sütü almayan bebeklerin beslenmesinde ilk tercih, mamaların verilmesidir. Mama ile beslenme en az 6 ay, mümkünse 1 yaşına kadar sürdürülmelidir. Hiç anne sütü almayan bebeklerde biberon kullanılabilir. Biberonlar ve başıkları her kullanımdan sonra temiz su ile iyice temizlenmeli, en az 20 dakika süre ile kaynatılmalıdır. Biberonla beslenen bebeklerde de beslenme pozisyonu önemlidir. Bebek, anne kucağında yarı dik pozisyonda, başı annenin koluyla desteklenir Şekilde tutulmalıdır. Emzik ŐiŐesinin dikçe tutulması ve lastik memenin sütle dolu olması gerekir ve bu Şekilde bebeğin hava yutması önlenir. Biberon deliğinin uygun boyutta olması da önemlidir. Uygun bir biberon deliği için ŐiŐe ters çevrildiğinde önce ip gibi, ardından damla damla süt akıŐının izlenmesi gerekir. Adapte mamalar (Preaptamil, Similac 1, Nutrilon 1, SMA S-26, Humana1, Nan 1 gibi) her 30 mililitre kaynatılmış ıltılmıŐ su içine 1 ölçek olacak Şekilde biberonla hazırlanır. Bebeğe verilecek mamanın ısısı el bileğine 1-2 damla mama damlatılarak kontrol edilir. Mümkünse mamanın her beslenme öncesinde hazırlanması tercih edilir. Kullanıldıktan sonra artan mamanın tekrar kullanılmamasına zen gösterilmelidir. Ekonomik koŐulların uygun olmadığı durumlarda (hazır mamalar sağlanamıyorsa) bebek inek sütü ile beslenebilir. İnek sütü ilk ay yarı yarıya, 1-4 aylar arası iki hacim süte 1 hacim su olacak Şekilde sulandırılmalı, 4. aydan sonra ise sulandırılmadan verilmelidir. 100 mililitre inek sütüne 1 çay kaşığı ( 5 gram Şeker ) ve 1 çay kaşığı bitkisel yağ konulur.

Anne sütü çocuğun beslenmesi için en önemli unsurdur. ocuk, zorunlu haller dışında ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmelidir. Anne sütü verilemeyen bebeklere mümkünse formül(hazır) mama verilmelidir.

Anne sütü alamayan çocuklarda beslenme:

0-1 ay

Formül mama

Yoğurt (1 l yoğurt, 1 ölçü su ile sulandırılmalı)

2 ay

Formül mama

Yoğurt (2 l yoğurt, 1 ölçü su ile sulandırılmalı)

3 ay

Formül mama

Yoğurt (Sulandırılmayacak)

4 ay

Günde toplam 500cc formül mama ve yoğurt

Sebze orba (Tuz kullanmayın, 1 tatlı kaşığı sıvı yağ ilave edin)

5 Meyve suyu (Taze sıklımıŐ elma veya Şeftali ile başlayın)

5 ay

Yumurta sarısı (Katı kaynamış 1 çay kaşığı ile başlayın)

Sebze orbası, yoğurt orbası, mercimek orbası

Günde toplam 500cc süt ve yoğurt

Meyve pre veya meyve suyu

6 ay

Tam yumurta sarısı (Katı kaynamış)

Sebze orbası, yoğurt orbası, mercimek orbası, tarhana orbası

Meyve püresi

Muhallebi

Günde toplam 500cc formül mama ve yoğurt

7 ay

Tam yumurta

Kıyma, tavuk, balık ezmesi

Kurubaklağil ezmeleri

Günde toplam 500cc formül mama ve yoğurt

Meyve püresi

8 ay

Tam yumurta

Kıyma tavuk, balık, ezmesi

Kurubaklagil yemekleri

Günde; 500cc formül mama yoğurt

Mevsim meyveleri

Sebze yemekleri

9 ay

Artık aile sofrasına, çocuğa uygun kaşık, çatal kullanarak oturabilir.

Çocuğunuzun bir günlük menüsünde, ayına uygun olarak, yukarıda belirtilen besinlerin hepsinden mutlaka bulunmalıdır.

1 yaşından önce yemeklere tuz ve şeker ilavesi yapılmamalıdır.

1 yaşından önce bebeklere inek sütü verilmemelidir.