



ÇENGELKÖY
MEDIVIA[®]
H O S P I T A L

ÇOCUK HASTALIKLARI

Bebek Beslenme Rehberi

- + Acil Servis
- + Ağız ve Diş Sağlığı
- + Anestezi ve Reanimasyon
- + Beslenme ve Diyet
- + Beyin ve Sinir Cerrahisi
- + Biyokimya ve Klinik Biyokimya
- + Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
- + Dermatoloji
- + Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon
- + Genel Cerrahi
- + Göz Hastalıkları
- + Göğüs Hastalıkları
- + İç Hastalıkları
- + Kadın Hastalıkları
- + Kardiyoloji
- + K.B.B. Baş ve Boyun Cerrahisi
- + Mikrobiyoloji ve Enfeksiyon
- + Nöroloji
- + Ortopedi ve Travmatoloji
- + Psikoloji
- + Radyoloji
- + Üroloji

 **444** RANDEVU
0 373

 www.mediviahospital.com

 /mediviahospital

 /mediviahospitalcengelkoy

 /mediviahospital

Güzeltepe Mah. Zübeyde Hanım Cad. No:15 34680 Çengelköy - Üsküdar / İSTANBUL





ÇOCUK BESLENMESİNDE TEMELLER

Bir çocuğun sağlıklı olduğunu gösteren en önemli kriter büyümesinin, sosyal ve zihinsel performansının iyi olmasıdır. Beslenme, hayatımızın her dönemine damga vurarak sağlığımızın temelini oluşturur. Beslenmedeki amaç, çocuğun ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerini yeterli miktarda alabilmek ve besleyici değerlerini kaybetmeden hazırlayıp tüketebilmektir.

Normal bir büyüme ve zihinsel gelişim için besinlerin yeterli miktarda ve içeriklerinin dengeli bir şekilde alınması gerekir. (Protein, karbonhidrat, yağ, vitamin, mineral ve eser elementler)

Yeterince iyi beslenemeyen çocukların bağışıklık sistemi etkilenir ve enfeksiyon hastalıklarına yatkın olurlar.

Özellikle çocuğun ilk yaşında büyüme hızı yüksektir. Özellikle enerji ve diğer besin öğelerine gereksinim çok yüksektir. Eğer besinlerde uygun seçimler yapılmaz, yanlış pişirme metotları uygulanır veya uygun koşullarda saklanmaz ise bazı besin öğelerinde kayıplar olabilir. Bu durumda da 'dengesiz beslenme' söz konusu olur.

Sonuç olarak sağlıklı beslenme uygulamalarının yanında çocuğunuzla karşılıklı iletişiminizin, sevginizin, dokunuşunuzun, ona yeterince ve kaliteli

zaman ayırmanızın bebeğin büyüme ve gelişiminde, ileri dönemdeki mutlu, özgüvenli, sosyal, pozitif bir birey olmasında son derece önemli olduğu akılda tutulmalıdır.

0-6 AYLIK BEBEĞİN BESLENMESİ (ANNE SÜTÜ İLE BESLENME)

Yaşamın ilk 6 ayında anne sütü ile beslenen bebekler ishal ve zatürre gibi bulaşıcı hastalıklara ve allerjik hastalıklara daha az yakalanırlar ve daha sağlıklı büyürler. Bu nedenle bebeklerinizi mutlaka özellikle ilk 6 ayda tek başına, daha sonrasında da ek gıdalarla birlikte anne sütüyle beslemeye gayret gösteriniz.



Anne sütünün bileşimi, çocuğun yaşına ve fizyolojik gereksinimine göre değişen en uygun besleyicidir. Bağışıklık sistemini güçlendirerek bebeğinizi enfeksiyonlardan ve allerjik hastalıklardan korur. Ekonomik ve steril olup her koşulda kolaylıkla verilebilir.

İlk günlerde gelen ve 'kolostrum' adı verilen anne sütü içerik olarak çok zengin ve besleyicidir. Bebeğinizi sık sık emzirek bu içeriği daha zengin olan süttten yararlanmasını sağlayınız.

Anne sütünün artmasını sağlamak için göğüslerinizin boşalması gerekmektedir. Bu nedenle bebeğinizi sık sık besleyiniz. Bebeğinizin emmediği durumlarda göğsünüzü pompa ile sağarak mutlaka boşaltınız.

Tüm annelerin sütü yararlıdır ve bebeğinizin fizyolojik gereksinimini karşılayacak bileşime sahiptir. Size sulu veya yağlı gelebilir, bu durum normal olup anne sütünün genel özelliğidir. Bu konuda endişe etmeyiniz. Doğum sonrasında ilk 30-40 gün saatle besleme yapmayınız. Bebeği her ağladığında memeye koyarak emziriniz. Normal emzirme süresi 5 dakikadan az ve 30-45 dakikadan daha uzun olmamalıdır.

Emzirme sırasında önce bir memeyi emzirin, sonra diğerine geçin. Geçirmeden önce bebeği dik tutarak gazını çıkarın. Bu durum kusmaları

belirgin olarak azaltır. Bir sonraki emzirmede son emzirilen memeden başlayıp sonra diğer memeye geçin.

Emzirme sırasında her iki memenin boşalması önemlidir. Hem süt yapımı daha fazla olur hem de süt kanallarında boşaltılmadan kalan sütün kanalları tıkanması ve enfeksiyon oluşması riski azalır.



Takiplerinde kilo alımı yeterli olan, günde en az 6-8 öğün beslenebilen, bezini günde en az 3-4 kez ıslatan ve kaka yapabilen bir bebek, anne sütünü yeterince alıyor demektir. Tabi ki en iyi gösterge, objektif olarak bebeğin yeterince tartı aldığı görülmüştür.

Bu nedenle düzenli aralıklarla sağlık kontrolüne getirilmesi ve takiplerinin yapılması önemlidir.

İlk 6 ayda yeterince kilo alabilen bebeğe anne sütü dışında su ve bitki çayları dahil hiçbir şey verilmemelidir. Bu süreçte yalnızca 400 ünite vitamin D veya eşdeğeri bir multivitamin ve ek olarak demir damlası verilebilir. Gaz problem yaşayan bebeklere gerekli hallerde bitki çayları önerilebilir.

Bebeğin sadece meme başını ağzına alıp etrafındaki kahverengi 'areola' denen kısmı almaması, yani memeyi iyi kavrayamaması meme başlarında kızarma, acıma ve çatlaklara yol açabilir. Bu durumda bebeğe uygun pozisyon verilerek sık sık emzirilmeli ve emzirme sonrasında meme başına bir kaç damla anne sütü sürülmelidir.. Distile su ile de meme temizliği yapılabilir.

EMZİREN ANNENİN BESLENMESİ VE ÖNERİLER

Bebeklerini emziren annelerin iyi beslenmesi anne ve bebek sağlığı açısından çok önemlidir. Anneler eski vücut ağırlıklarına dönmek için hemen acele etmemelidirler. Bu süre 6 ay ya da daha uzun sürebilir. Gebelik sırasında önerilenden fazla kilo almışsa her ay iki kilo kaybetmek normaldir. Ayda 2 kilodan fazlasını kaybetmek doğru olmaz.

Doğumdan sonra emzirme döneminde günlük alınan sıvı miktarı yaklaşık 3000 ml. olmalıdır. Bu miktar pratik olarak 12 su bardağı su, süt, ayran, hoşaf, komposto, limonata, şerbet, meyve suları şeklinde önerilebilir.

Çay, kahve gibi içecekler süt verimini azaltacağından tüketilmemelidir. İhlamur, nane, papatya çayı, kuşburnu gibi bitki çayları tercih edilebilir.

Kalsiyum yönünden zengin olan süt, yoğurt ve peynir düzenli olarak tüketilmelidir. (1-2 bardak gün süt veya yoğurt, bir kibrit kutusu kadar peynir)



Her gün 1 adet yumurta ve 1 porsiyon etli sebze yemeği veya kuru baklagil yenilmelidir.

Vitamin açısından zengin sebze ve meyveler diyetle her öğün olmalıdır. Yemeklerde iyotlu tuz kullanılmalıdır.

D vitamini besinlerde bulunmadığından emzikli anne güneşlenmeye özen göstermelidir.

Kuru meyveler ve kuru yemişler demir, kalsiyum gibi mineraller açısından zengin olduğundan tüketilebilir.

Şeker yerine tatlı olarak pekmez tercih edilebilir.

Sigara ve alkol kullanılmamalıdır.

Annenin gebelikte ve sonrasında koyu yeşil yapraklı sebzeler ile bol su tüketmesi bebeğin beyin gelişimine katkıda bulunmakla birlikte süt miktarını belirgin artırır.





EK BESİNLERE GEÇİŞ DÖNEMİ (4-6 AY VE SONRASI BEBEĞİN BESLENMESİ)

6. aya kadar bebeğin besin ihtiyacını karşılayan anne sütü, 6. aydan sonra yetersiz kalmaya başlar. Bu dönemde yarı katı ve katı gıdalar anne sütünün yanında bebeğe verilmeye başlanmalıdır. Ek gıdalara geçiş aynı zamanda demir depolarının da tükendiği 4-6 aylık dönemde demir kaynağı olması nedeniyle de gereklidir.

Anne sütü yetersizse bebeklere ek gıdalara en erken 4. aydan sonra başlanır. Anne sütü yeterli ise 6. aya kadar ek gıda vermeye gerek yoktur.

Ek besinler besleyici değeri yüksek besinlerden seçilmelidir (Meyve suyu ve püresi, sebze püreleri veya çorbaları, yoğurt, muhallebi, peynir, yumurta, pekmez vs.).

Ek besinler kaşıkla verilmelidir. Ve de yeni deneyeceğimiz besinleri çocuk açken çok fazla zorlamadan vermeye çalışmalıyız. Ek besinlere geçiş dönemi çoğu zaman sıkıntılı olabileceğinden beslenme zamanı olarak annenin daha sakin ve toleranslı olduğu saatler seçilmelidir.

Yeni eklenen gıdaların reddi söz konusu olursa ara çok açılmadan tekrar denenmelidir. Miktarlar giderek artırılmalıdır.

Yeni verilen besinlerin alerji yapıcı yapmadığı gözlenmelidir. Yeni besinlerin bir kaç gün arayla eklenmesinin sebebi de budur. Alerji şüphesi olan gıda çocuğa verilmediği zaman belirtilerin geçip geçmediği de kontrol edilmelidir.

Çocuğun hoşlanmadığı fakat besin ve vitamin değeri yüksek olan gıdalar aralıklarla farklı şekillerde denenerek çocuk alıştırmaya çalışılmalıdır.

1 yaşına kadar direkt olarak inek sütü verilmesi önerilmemektedir.

MEYVE SUYU VE PÜRESİ (6. Aydan itibaren)

Genellikle ilk başlanan ek gıdalar meyve sularıdır. Meyveler güzelce yıkandıktan sonra cam rendede rendelenerek ilk etapta tülbenkten süzülüp verilebilir. Sonrasında püre olarak da verilmelidir.

İlk başlanılan meyveler genellikle elma, armut, şeftalidir. Bunlara havuç suyu da ilave edilebilir. Muz, kivi, çilek vs. gibi meyvelerde alerji yapma durumları daha yüksek olması sebebiyle dikkatli şekilde ve azar azar beslenmeye sokulabilir.



Meyveler ilk etapta farklı günlerde tek başlarına denenmeli, daha sonrasında karışım olarak verilmelidir.

YOĞURT (6. Aydan itibaren)

Yoğurt evde süt kullanılarak hazırlanmalıdır. Genellikle ikinci öğünü ek gıdası olarak planlanan yoğurt muhallebi yerine de tercih edilebilir.



Süt kaynatıldıktan sonra, elin dayanabileceği sıcaklığa (40 derece) kadar soğutulur. 1 litre süt içine 1 çorba kaşığı yoğurt bir-iki kaşık sütle sulandırılarak eklenir ve yavaşça karıştırılır. Hareket ettirmeksizin sıcaklığını koruyacak şekilde 3-4 saat bekletilir. 1-2 gün içerisinde tüketilmelidir.

Benzer şekilde formül mama (devam sütü) ile de yoğurt mayalanabilir (3 ölçü mama içerisine ılık iken 1 çay kaşığı yoğurt ilave edilerek küçük porsiyonlar halinde 3-4 saat bekletilerek).

Fakat süt ile mayalanıp hazırlanmasında sakınca yoktur.

9-12 AY ARASI BEBEK BESLENMESİ

Anne sütünün tamamlayıcısı olan ek besinlerin bu dönemde çocuğunuz için 'ASIL BESİN' özelliği taşıdığını unutmayınız.

9. aydan sonra bebekler aile sofrasına oturularak kendi kendini beslemesi için fırsat yaratılmalıdır. Eline kaşık verilerek kendi başına döke saçma yemesi ileride özgüvenli bir birey olmasında rol oynayacaktır.

Kendiniz için hazırlamış olduğunuz besinlerden yine tuzsuz, salçasız ve baharatsız olarak ayırıp aile sofranızda parmakla besleme yapabilirsiniz.

Pilav, makarna gibi nişastalı besinler 7-9. aylardan itibaren rahatlıkla verilebilir.

12. ayından sonra kahvaltılara yumurta beyazı eklenerek allerji yönünden takip edilebilir. Allerji görülmediği takdirde tüm yumurta olarak devam edilebilir. Yine tuzu alınmış siyah zeytin, şekeri az olan ev yapımı reçeller rahatlıkla verilebilir.



1 yaşından sonrada inek sütü ve bal çocuğunuzun beslenmesinde yerini alacaktır.

Ek besinlerle birlikte anne sütüne mutlaka devam edilmeli, yemek sırasında ve yemek aralarında su verilmemelidir (yemeklerden sonra su verilmeli).



1-5 YAŞ ARASI ÇOCUK BESLENMESİ

Çocuklarınız bu dönemde muhakkak aile sofrasında kendi başlarına yemek yemeye teşvik edilmelidir. Çocuğunuzun ayrı bir tabağı olmalı ve neyi ne kadar tükettiğine dikkat edilmelidir.

Kaşıkla yemeye alıştırmalıdır.

Hazır meyve suları, gazoz ve kola gibi gazlı içeceklerden uzak durulmalı, bunların yerine taze sıkılmış meyve suları, limonata, ayran gibi içecekler tercih edilmelidir.

Bu dönemdeki çocuklar günde en az 4-5 öğün olarak temel besin gruplarından (süt ve sütlü gıdalar, et, yumurta, baklagiller, sebze, meyveler, unlu ve nişastalı besinler vs.) yeterli ve dengeli şekilde desteklenmelidir.

Çocukların her gün yarım litre süt içmesi veya farklı şekillerde sütü alması önemli ve gereklidir. Süt, yoğurt ve peynir tüketimi çocuğun kalsiyum alımı açısından önemlidir.

Her gün düzenli olarak birer yumurta tüketmeleri gereklidir. Her gün etli-sebzeli yemekler veya baklagillerden birisi veya her ikisi birlikte hazırlanıp verilebilir. Et yine köfte şeklinde de tüketilebilir. Aralarda günde 1-2 kez meyve verilmelidir.

Nişastalı besinler (makarna, pilav vs.) ve ekmek yine çocuğun günlük beslenmesinde enerji açığını kapatmak için bulunmalıdır. Yemek sırasında ve aralarında çocuğa şekerleme ve abur cubur tarzında besinlerin verilmesi iştahını kapatarak yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olur. Aynı zamanda diş çürüklerinin de önde gelen nedenlerindedir.

Bu dönemde çocuklar, ağız ve diş sağlığı konusunda eğitilmelidirler. 1.5-2 yaşına gelen bir çocuk diş fırçasına sahip olmalıdır. Diş macunu kullanmaya 3 yaşından itibaren başlanmalıdır.

