



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme
Serisi No: 08

BEBEK BESLENMESİ



Sevgili Anneler ve Babalar;

Bebeğinizin ilk yılındaki beslenme şekli onun yaşam boyu sağlığını ve üretkenliğini etkilemektedir. Bu nedenle bebeğinizin doğumdan itibaren ilk 6 ay sadece anne sütü ve bundan sonra da uygun ek besinlerle beslenmesi ve emzirmenin 2 yaşına kadar devam etmesi çok önemlidir.

- Yeni doğan bebek için anne sütünün yerini tutan başka hiçbir besin yoktur.
- Doğumdan sonra anne kendine gelir gelmez, ilk yarım saat içinde bebeğini emzirmelidir.
- Doğumdan hemen sonra 3-5 gün içinde salgılanan süte ağız sütü (kolostrum) denir. Bebeğin bu sütü alması çok önemlidir.
- Anne sütü ile beslenen bebeğin D vitamini dışında hiçbir ek sıvıya, ek besine, vitamene gereksinimi yoktur.
- İlk 6 ayda yalnız anne sütü ile beslenen bebekler sağlıklı büyür ve gelişirler. Başta ishal olmak üzere çeşitli hastalıklara yakalanmazlar, bebelik döneminden sonra da daha az hastalanırlar.
- Sağlıklı her anne, bebeği için yeterli süt üretebilir.

6 ay süren yeterli emzirmeden sonra, bebeklerde anne sütü tek başına yeterli olmaz. Bu nedenle ek besinlere geçilmesi, bunlara teker teker ve birer kaşıkla başlanması, her gün miktarının arttırılması ve yeni bir ek besinin 1-2 gün ara ile verilmesi çok önemlidir.

Aşağıda ek besinlere başlama süreleri verilmiştir.

| | | | |
|------------|-----------|---|--|
| 0-6 AY | ANNE SÜTÜ | | |
| 7. AY | ANNE SÜTÜ | Süt, yoğurt, meyve suyu ve püresi, sebze ezmeleri, pekmez, yumurta, çorbalar (tarhana, yoğurt, mercimek, sebze çorbaları) | |
| 8-12 AY | ANNE SÜTÜ | Süt, yoğurt, meyve suyu ve püresi, sebze ezmeleri, pekmez, yumurta, çorbalar (tarhana, yoğurt, mercimek, sebze çorbaları) | Kurubaklagil püreleri, köfte, tavuk, balık |
| 1 YAŞ ÜSTÜ | ANNE SÜTÜ | Evide pişen tüm besinler | |

ÖNERİLER

- Bebeğe verilecek besinlere tuz, şeker, salça ve baharat eklemeyin.
- Yemeğin sadece suyunu değil, taneli kısımlarını da ezerek verin.
- Et ve tavuk suyu sanıldığı gibi besleyici değildir. Bunun yerine ayına uygun olarak bu besinlerin kendilerini verin.
- Bebeği beslerken başının altına yastık koyarak dik tutun.
- Yeni başlanacak ek besini çocuk açken az miktarda deneyin, miktarı yavaş yavaş arttırın.
- Bir günde sadece bir yeni besin deneyin.



ÖNERİLER

- Hazırlanan besinleri haşlama ya da fırında pişirme yöntemleri kullanarak pişirin.
- Tüm yiyecekleri iyice yıkadıktan sonra kullanın.
- Bebeğe 6. aydan sonra kaynatılmış ve soğutulmuş su verin.
- Besini hazırlamadan önce ellerinizi sabunla iyice yıkayın.
- Besinleri her öğün için taze olarak hazırlayın.
- Bebek beslenmesinde sakatatlara (beyin gibi) yer vermeyin.



BÜYÜMENİN İZLENMESİ

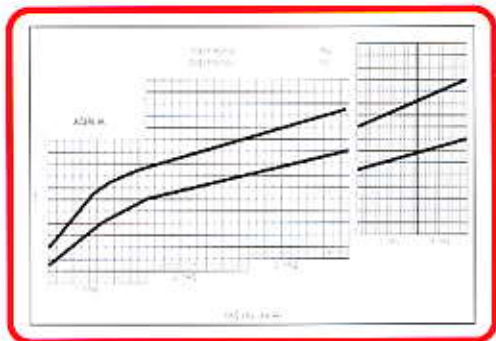
Bebeğin iyi beslendiğinin en iyi göstergesi standartlara uygun büyümesi ve gelişmesidir. Bunu saptamak için;

Bebeğin ilk 48 saatte, 15. günde, 41. günde, 2., 3., 4., 6., 9., 12. aylarda bebeğin tartılması, boyunun ve baş çevresinin ölçülmesi ve büyüme grafiğinin işaretlenmesi sağlanmalıdır.

1-3 yaş arasındaki çocuklarda 6 ay ara ile, 4-6 yaşları arasındaki çocuklarda 1 yıl ara ile izleme devam edilmelidir.

DİKKAT!

İki ölçüm arasında ağırlık kazanmayan çocuğun büyümesi durmuş demektir. Bu çocuk sağlık kontrolünden geçirilmeli ve beslenme durumu dikkatli bir şekilde izlenmelidir.



Büyüme Grafiği