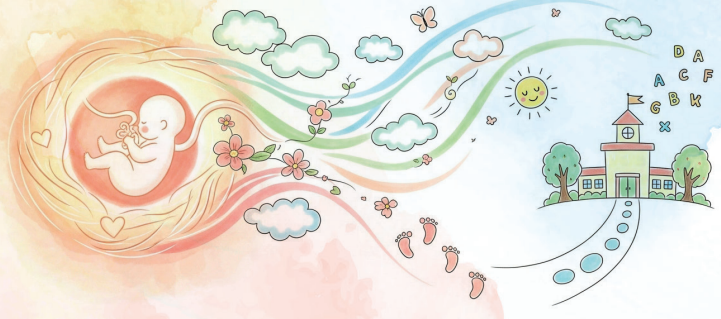




Bölüm 2.3

ANNE SÜTÜNDEN EK GIDAYA GEÇİŞ

Fadime İLTEN¹

Anne sütü bebekler için enfeksiyonlar, ishal, diyabet, obezite ve ani bebek ölümü sendromu gibi birçok hastalıklara karşı koruyucudur. Bebekler 6-7 aylık olduğunda anne sütü enerji, demir, bazı vitaminler ve diğer destekler için yetersiz kalır. Bu yüzden katı gıdalara geçiş önem kazanır. Katı gıdalar ve sıvılar, bu süreden sonra beslenme ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlar. 4-6 ay aralığında, anne sütüne ilave olarak ek gıdalara geçilirken, anne sütü ile beslenme sürdürülmelidir. Çünkü anne sütü içindeki büyüme faktörü, bağışıklık sistemini destekleyen yapılar, bebeğin beyin gelişimini destekleyen, uzun zincirli çoklu doymamış yağ asitleri gibi zengin içeriğe sahiptir. Bu sebeple ek gıdalara geçilirken anne sütüne 2 yaş ve üzerine kadar devam edilmelidir. İlk altı aydan sonra anne sütü bebeğin tüm gereksinimlerini karşılayamaz.

Bebeğin 4-6 ay civarında baş, boyun nöromusküler kontrolünün tamamlanması, el-göz koordinasyonunun gelişmesi, anne ve çevre ile iletişime geçmesi, oturmaya başlaması, ek gıdalara başlamak için hazır olduğunu gösterir. Ek gıdalara önerilen süreden erken başlamak, anne sütünün azalmasına sebep olacak ve bu da büyüme hızını etkileyecektir. Ek gıdalarda, önerilen süreden erken başlamak alerjik hastalıkların ve özellikle de gastrointestinal

¹ Uzm. Dr., Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı, Mersin Forum Yaşam Hastanesi, drfadimeiltan@gmail.com, ORCID iD: 0009-0005-9153-5186

şeftali püresi günde 1-2 öğün olacak şekilde başlanabilir. Başlangıçta besinlere tek tek başlanması gerektiği ve kademeli olarak arttırılması 5-6 günde hedef miktara gelmesi kuralına uyulmalıdır. Pirinç unu ile yapılmış, tahıl olarak yulafın kullanıldığı muhallebi hazırlanabilir. Karışık sebze çorbası, yoğurt hazırlanabilir. Besinlerin püre halinde hazırlanmış olması bu ay için uygun bir yaklaşımdır. 6-7 aya gelmiş bebeklerde yumurta sarısı, beyaz peynir, reçel, ekmek; etlerden karaciğer, köfte, balık başlanabilir. Besinlerin pütürlü halde hazırlanması önerilmektedir. 8-10 aya gelmiş bebeklerde sebze çorbası, ezilmiş bezelye, koyu şehriye çorbası önerilir. Aile sofrasından bazı besinler verilebilir. 10-12 ayına gelmiş bebeklerde ezilmiş sofra yemekleri, parçalara bölünmüş aile yemekleri, peynir, çırpılmış yumurta verilebilir. 12-24 ay aralığında karışık sofra yemekleri verilebilir. 1 porsiyon, bebeğin avuç içi kadar olmalıdır. Boğulma riski açısından tehlikeli yemeklerden kaçınılması gerekir. Üzüm, fıstık gibi gıdalar 3 yaşından önce verilmez. Eğer verilecekse öğütülerek verilmesi önerilmektedir. Tuz, bal ve inek sütünün başlanma süresi 1 yaşından sonradır.

Sonuç olarak hamileliğin başından, bebek 2 yaşına gelene kadar geçen ilk 1000 gün bebeğinizin tüm yaşamı boyunca sağlığını etkileyen çok önemli bir dönemdir. Bebeğin beslenmesinde uygulanması gereken en önemli ve vazgeçilmez unsur doğumdan sonra ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmesidir. Ek gıdalara geçiş, bebek 6 aylık olduğunda ayına uygun miktarda besinlerle yapılmalıdır. Anne sütüne ilave ek besinler başlanmalı ve 2 yaş ve ötesine kadar sürdürülmelidir.

KAYNAKLAR

1. Türk Tab3pler3 B3rl3ğ3. Bebek beslenmes3. STED. 2004;13(3):87–91. Ava3lable from: <https://www.ttb.org.tr/sted/sted0403/bebek.pdf>
2. Yılmaz M, Ünal S. Beslenme ve d3yette güncel yaklaşımlar. Beslenme ve D3yet Derg. 2020;48(1):34–42. Ava3lable from: <https://beslenmeved3yetderg3s3.org/3ndex.php/bdd/art3cle/v3ew/281/239>