

## 6-12 AY BEBEK BESLENMESİ

# 18.

## BÖLÜM

Hüray KÖK<sup>1</sup>

### GİRİŞ

Çocukluk çağının en önemli dönemlerinden biri büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu ilk iki yaştır. Fiziksel büyümeyi ve nöromotor gelişimi etkileyen faktörlerden biri ise beslenmedir. İlk iki yaşta dengeli ve sağlıklı beslenme ile ilerleyen dönemlerdeki kronik hastalık riski, obezite veya aşırı zayıflık gibi beslenme sorunları, çocukluk çağı morbidite ve mortalitesi azalır<sup>(1)</sup>.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) 2019 yılı verilerine göre dünya genelinde, 5 yaş altındaki çocukların 144 milyonu bodur, 47 milyonu aşırı zayıf, 38,3 milyonu ise fazla kilolu veya obezdir. Yetersiz beslenme sonucunda yılda yaklaşık 2,7 milyon çocuk ölmektedir; bu da tüm beş yaş altı çocuk ölümlerinin yaklaşık %45'ini oluşturmaktadır<sup>(2)</sup>.

DSÖ ve Birleşmiş Milletler Uluslararası Çocuklara Acil Yardım Fonu (UNICEF), doğum sonrası ilk 1 saatte emzirmeye başlanmasını, ilk 6 ay yalnızca anne sütü ile beslemeyi, 6. ayda uygun, yeterli ve güvenli gıdalarla tamamlayıcı beslenmeye başlanmasını ve en az 2 yaşına kadar da emzirmeye devam edilmesini önermektedir<sup>(3,4)</sup>.

Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Bildirgesi'ne göre de her çocuk kendisi için uygun beslenme hakkına sahiptir.

### 6-12 AY BEBEK BESLENMESİ

Anne sütünün veya formül sütlerin vitamin ve mineral (demir, çinko, kalsiyum, folik asit, A-D-C vitaminleri) içeriği ile kalori miktarı 6 aydan sonra bebekler için yetersiz kalır. Bu nedenle 6. aydan sonra tamamlayıcı beslenmeye başlanması önerilir. Bebeğin nörolojik ve sistemik gelişiminin de tamamlayıcı beslenmeye başlamak için en uygun olduğu dönem 6. aydır<sup>(2)</sup>. Bu dönemde dille

<sup>1</sup> Uzm. Dr. Memorial Ataşehir Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği, hurayelmacigil@gmail.com  
ORCID iD: 0000-0001-7519-0185

**KAYNAKÇA**

1. WHO (2009). Complementary Feeding in Infant and Young Child Feeding: model chapter for textbooks for medical students. (12/06/2020'de [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44117/9789241597494\\_eng.pdf?ua=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44117/9789241597494_eng.pdf?ua=1) adresinden ulaşılmıştır)
2. WHO (2020). Infant and Young Child Feeding. (10/06/2020 tarihinde <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>.adresinden ulaşılmıştır)
3. WHO (2003). Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. (12/06/2020'de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42590/9241562218.pdf;jsessionid=226CC1BFF-19D7796034490CC44C020E8?sequence=1..> Adresinden ulaşılmıştır)
4. UNICEF (2018). Breastfeeding advocacy brief, Breastfeeding and early childhood development. (12/06/2020 tarihinde [https://www.unicef.org/nutrition/files/BAI\\_bf\\_ecd\\_brief\\_final.pdf](https://www.unicef.org/nutrition/files/BAI_bf_ecd_brief_final.pdf). Adresinden alınmıştır)
5. Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C, et al. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.*, 2017, 64(1), 119-132. Doi:10.1097/MPG.0000000000001454
6. Gökçay G., Garipoğlu M. (2002) 6-12 Ay Beslenmesi. Gülbin Gökçay (Ed). Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Beslenme içinde. s:66-81 İstanbul: Saga Yayınevi
7. Yalçın SS (2017). Tamamlayıcı Beslenme. Beyazova U. Gökçay G (Ed). İlk Beş Yaşta Çocuk Sağlığı İzlemi içinde. s:295-304 İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
8. PAHO, WHO (2001). Guiding Principles for Complementary Feeding of the Breastfed Child. (13/06/2020 tarihinde [https://www.who.int/nutrition/publications/guiding\\_principles\\_complementary\\_breastfed.pdf](https://www.who.int/nutrition/publications/guiding_principles_complementary_breastfed.pdf). Adresinden ulaşılmıştır)
9. Barends C, de Vries JH, Mojet J, et al.Effects of starting weaning exclusively with vegetables on vegetable intake at the age of 12 and 23 months. *Appetite*, 2014; 81:193-199doi:10.1016/j.appet.2014.06.023.
10. Fildes A, Lopes C, Moreira P, et al.An exploratory trial of parental advice for increasing vegetable acceptance in infancy. *British Journal of Nutrition*, 2015, 114(2): 328-336.DOI:10.1017/S0007114515001695
11. FAO (2011). Complementary Feeding for Children Aged 6-23 Months; A Recipe Book for Mothers and Caregivers. (13/06/2020 tarihinde <http://www.fao.org/3/am866e/am866e00.pdf>. Adresinden ulaşılmıştır.)
12. Maier-Nöth A, Schaal B, Leathwood P, et al.The Lasting Influences of Early Food-Related Variety Experience: A Longitudinal Study of Vegetable Acceptance from 5 Months to 6 Years in Two Populations. *PLoS One*, 2016, 11(3).doi: 10.1371/journal.pone.0151356.
13. WHO (2010). Indicators for assessing infant and young child feeding practices, Part2: Measurement. (12/06/2020 tarihinde [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44306/9789241599290\\_eng.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44306/9789241599290_eng.pdf?sequence=1). Adresinden ulaşılmıştır)
14. Remy E, Issanchou S, Chabanet C, et al. Repeated exposure of infants at complementary feeding to a vegetable puree increases acceptance as effectively as flavor-flavor learning and more effectively than flavor-nutrient learning. *J Nutr*, 2013, 143(7):1194-1200.doi:10.3945/jn.113.175646.
15. D'Auria E, Bergamini M, Staiano A, et al.Baby-led weaning: what a systematic review of the literature adds on. *Ital J Pediatr.*, 2018, 44(1):49.doi:10.1186/s13052-018-0487-8.
16. TC. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2015). Türkiye Beslenme Rehberi. (10/06/2020 tarihinde <https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/10915,tuber-turkiye-beslenme-rehberipdf.pdf>. adresinden ulaşılmıştır)
17. WHO, UNICEF, ICCIDD (2007).Assessment of the iodine deficiency disorders and monitoring their elimination. (13/06/2020 tarihinde [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43781/9789241595827\\_eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43781/9789241595827_eng.pdf) adresinden ulaşılmıştır).
18. Köksal E, Yalçın SS, Pekcan G, et al. Complementary Feeding Practices of Children Aged 12-23 Months in Turkey. *Cent Eur J Public Health*, 2015, 23(2):149-154.DOI: 10.21101/cejph.a3988
19. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü (2019). 2018 Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması. (13/06/2020 tarihinde [http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tnsa2018/rapor/TNSA2018\\_ana\\_Rapor.pdf](http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tnsa2018/rapor/TNSA2018_ana_Rapor.pdf)adresinden ulaşılmıştır).