

EK GIDAYA GEÇİŞ, TAMAMLAYICI BESLENME VE KARŞILAŞILAN SORUNLAR

20. BÖLÜM

Serdar POP¹

GİRİŞ

Emzirme, anne sütü ve tamamlayıcı beslenme; çağlardan beri üzerinde konuşulan sağlıklı bir birey ve toplum yetiştirmek isteyen tüm kültür, medeniyet ve toplumlar için önemli konulardan biri olmuştur. Milattan önce (M.Ö) 3000 yıllarında Sümerler'in dini inançları gereği çocuklarını emzirmeleri çok büyük bir şerefti. Mısırlıların M.Ö 1550 yıllarındaki en eski tıbbi kayıtlarından olan Ebers papirüslerinde bebeğin anne sütünden kesilme süresi 3 yıl olarak belirlenmiştir ⁽¹⁾. M.Ö 2000'li yıllarda Filistin civarında yaşayan Yahudilerde bebeklerini emzirmek dini bir vecibe olarak kabul edilir ve süttten kesme ritüelleri ile bugünü kutlardı ⁽²⁾. Süt anneliği hem Romada hem de Babil'de yasal sorumluluk ve güvence altındaydı ⁽³⁾.

Günümüzde hem Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) hem de Sağlık Bakanlığı ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmeyi önermektedir ^(4,5). Bu dönemde anne sütü bebeğin D vitamini ve demir ihtiyacı hariç, su dahil tüm besin öğelerini karşılamaktadır ⁽⁶⁾. 6 aydan sonra ise artan kalori ve besin ihtiyaçları sebebiyle tamamlayıcı gıdaya başlanmalı ama yaklaşık 2 yaşına kadar anne sütüne devam edilmelidir ⁽⁴⁾. Ancak Türkiye'de yapılan araştırmalarda emzirme oranı yüksek olsa da (%98 anne çocuğunu en az 1 ay emziriyor) sadece anne sütü ile beslenme ortalaması 1,8 aydır. Bunun yanında henüz 18 aylık olmadan çoğu çocuk anne sütünden kesilmektedir ⁽⁶⁾.

TAMAMLAYICI BESLENME NEDİR VE NE ZAMAN BAŞLANMALIDIR?

DSÖ ve Sağlık Bakanlığı bebeklere ilk 6 ay sadece anne sütü verilmesini önermektedir ^(5,7). Eğer anne sütü alınamıyorsa bu dönemde formül mamalar verilmesi gerekmektedir. Yapılan araştırmalar 3-4 aylıkken tamamlayıcı besine başlayanlar ile 6 ay sadece anne sütü alanların büyüme gelişme yönünden bir farkının olma-

¹ Uzm. Dr., Sakarya Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği, drserdarpop@gmail.com ORCID iD: 0000-0002-9833-728X

da tamamlayıcı beslenmeye en erken 17. hafta en geç 26. haftada başlanmalıdır. DSÖ ve Sağlık Bakanlığı ilk 6 ay sadece anne sütü önerse de Türkiye’de bu oran %41’lerdedir. DSÖ’nün 2025 yılı planında tüm dünyada bu oranı %50’ye taşıma hedefi vardır. Tamamlayıcı beslenmeye geçişte süre kadar besinin kalitesi, kıvamı, verilme sıklığı da önemlidir. Tamamlayıcı beslenmeye geçerken aileleri bilinçlendirmek önemli bir halk sağlığı sorunu olarak önümüzde durmaktadır.

KAYNAKÇA

1. Özkan Pehlivanoğlu EF, Ünlüoğlu İ. Emzirmenin tarihsel gelişimi. Telatar B, editör. Aile Hekimliğinde Anne Sütünün Anne ve Bebek Sağlığı Açısından Önemi. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2019. p.21-5.
2. Papastavrou M, Genitaridi SM, Komodiki E, et al. Breastfeeding in the course of history. *J Pediatr Neo Care*. 2015;2(6):00096
3. Fildes V. *Breasts, bottles and babies: A history of infant feeding*. Edinburgh University Press; 1986
4. *The Optimal Duration of Exclusive Breastfeeding: Report of an Expert Consultation*. Geneva: World Health Organization; March 2001
5. *Global Strategy on Infant and Young Child Feeding*. Report by the Secretariat, FIFTY-FIFTH World Health Assembly, Infant and Young Child Nutrition. World Health Organization. Geneva, Agenda item, 2002.
6. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırmaları 2018. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü Ankara, Türkiye. ISBN 978-975-491-493-1
7. Ballard O, Morrow AL. Human Milk Composition: Nutrients and Bioactive Factors, *Pediatr Clin North Am*. 2013 Feb; 60(1): 49–74. doi: 10.1016/j.pcl.2012.10.002
8. Agostoni C, Decsi T, Fewtrell M. Complementary Feeding: A Commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition* 46:99–110 # 2008
9. Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C. Complementary Feeding: A Position Paper by ESPGHAN Committee on Nutrition, *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*: January 2017 - Volume 64 - Issue 1 - p 119-132 doi: 10.1097/MPG.0000000000001454
10. Ilgaz Ş. Tamamlayıcı Beslenme Sağlık Çalışanları İçin Rehber Kitap, Sağlık Bakanlığı, 2008.
11. Devecioğlu E, Gökçay G. Tamamlayıcı beslenme, *Çocuk Dergisi* 12(4):159-163, 2012 doi:10.5222/j.child.2012.159
12. Northstone K, Emmett P, Nethersole F. The effect of age of introduction to lumpy solids on foods eaten and reported feeding difficulties at 6 and 15 months. *J Hum Nutr Diet* 2001;14:43– 54.
13. Kung'u JK, Boor KJ, Ame SM. Bacterial populations in complementary food and drinking-water in households with children aged 10–15 months in Zanzibar, Tanzania. *J. Health Popul. Nutr.* 2009
14. Islam MA, Ahmed T, Faruque AS. G.A. Microbiological quality of complementary foods and its association with diarrhoeal morbidity and nutritional status of Bangladesh children. *Eur. J. Clin. Nutr.* 2012:66.
15. Kramer MS, Guo T, Platt RW. Infant growth and health outcomes associated with 3 compared with 6 month of exclusive breastfeeding. *Am J Clin Nutr* 2003;78:291–5.
16. Prell C, Koletzko B. Breast feeding and Complementary Feeding Recommendations on Infant Nutrition *DtschArzteblInt*. 2016 Jun; 113(25): 435–444. doi: 10.3238/arztebl.2016.0435
17. McGuire S. World Health Organization. Comprehensive implementation plan on maternal, infant, and young child nutrition. Geneva, Switzerland, 2014.
18. LA King, MR Popoff, C Mazuet, et al. Infant Botulism in France, 1991–2009, *Arch Pediatr* 2010 Sep;17(9):128892. doi:10.1016/j.arcped.2010.06.0. Epub 2010 Aug 17.
19. Lovell AL, Davies PS, Hill RJ. Compared with Cow Milk, a Growing-Up Milk Increases Vitamin D and Iron Status in Healthy Children at 2 Years of Age: The Growing-Up Milk–Lite

(GUMLi) Randomized Controlled Trial, *The Journal of Nutrition*, Volume 148, Issue 10, October 2018, Pages 1570–1579, doi.org/10.1093/jn/nxy167

20. Brown A, Jones SW, Rowan H. Baby-Led Weaning: The Evidence to Date, *Curr Nutr Rep* (2017) 6:148–156 DOI 10.1007/s13668-017-0201-2
21. Hausner H, Nicklaus S, Issanchou S, et al. Breastfeeding facilitates acceptance of a novel dietary flavour compound. *Clin Nutr* 2010;29:141-8. <http://dx.doi.org/10.1016/j.clnu.2009.11.007>
22. Griffiths LJ, et al. Effects of infant feeding practice on weight gain from birth to 3 years. *Archives of Disease in Childhood* 2009;94:577-82. doi.org/10.1136/adc.2008.137554
23. Wright CM, Cameron K, Tsiaka M. Is baby-led weaning feasible? When do babies first reach out for and eat finger foods? *Maternal and Child Nutrition*, doi.org/10.1111/j.1740-8709.2010.00274.