

## EBE213 Beslenme İlkeleri

### Anne Sütü ve 0-1 Yaş Bebek Beslenmesi

Arş. Gör. Dr. Esmâ ASİL

1

Sağlıklı beslenme  
anne karnında  
başlar!



Doğumla birlikte  
anne sütüyle devam  
eder!



**NE SIKLIKLA?** Bebek her adadığında emzirilmeli.

**Sağlıklı nesiller, emziren bebeklerden oluşur!**

**ANNE SÜTÜ** Anne sütü, bebeğin en iyi besinidir.

"Ben 6 ay emzirdim."

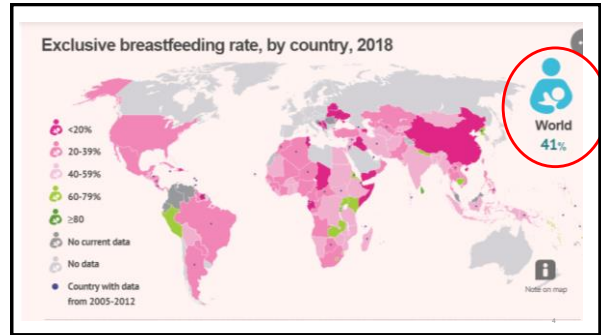
"Anne Sütü En İyi Aşı"

**ilk 6 ay sadece anne sütü**

"Ben 6 ay emzirdim."

**EMZIRMENE BAŞLAYIN**

**ilk 6 ay sadece anne sütü**



### Ülkemizde durum ne?

0-6 ay arasında tek başına anne sütü verme oranı

- TNSA 2008; %40.4
- TNSA-2013; %30.1

- TBSA 2010; 5.3 ay



5

### Anne sütünün avantajları

- ✓ Her zaman steril, ısı derecesi ideal
- ✓ Ekonomiktir, ekstra bir maliyeti yoktur.
- ✓ Bebek için alerjik özellik göstermez
- ✓ İnsektisit ve ilaç kalıntıları daha azdır

6

Some constituents of human colostrum, transitional, and mature milk and of cow's milk:  
(average values per 100 millilitres whole milk)

	colostrum (1-5 days)	transitional (6-14 days)	mature (after 14 days)	cow's milk
energy, kcal*	58	74	71	69
total solids, g	12.8	13.6	12.4	12.7
fat, g	2.9 ↓	3.6	3.8	3.7
lactose, g	5.3 ↓	6.6	7.0	4.8
protein, g	2.7 ↑	1.6	1.2	3.3
casein, g	1.2	0.7	0.4	2.8
ash, g	0.33	0.24	0.21	0.72

## ANNE SÜTÜNÜN BİLEŞİMİ



	Anne Sütü (dL)	İnek Sütü (dL)
ENERJİ	67-69	60-66
SU	87,6	87,3
PROTEİN	0.89-1.2	2.5-3.3
Kazein	40 ↓	85 ↑
Whey (laktoalbumin, laktoglobulin, laktoferrin)	60 ↑	15 ↓

## ANNE SÜTÜNÜN BİLEŞİMİ

	Anne Sütü (dL)	İnek Sütü (dL)
LAKTOZ	7.0-7.2	4.8
% protein	7	20
% CHO	42	30
% yağ	51	50
KÜL	0.2	0.7
Börek Solüt Yüğü	75-80	220

## ANNE SÜTÜNÜN BİLEŞİMİ

Mineraller	Anne Sütü (dL)	İnek Sütü (dL)
Ca	33	110-130
Mg	3-4	9-14
P	15	90-100
S	14	30
Fe	0.07-0.15	0.1
Cu	0.04	0.01-0.03
Zn	0.28	0.2-0.6
Se	14	0.5-5
Na	14	35-90
K	58	110-170

K ve D vitaminleri dışında kalan diğer vitamin ve minerallerin miktarları yeterli veya biyoyararlılıkları yüksek

### Sağlık Bakanlığı önerisi

Her yenidoğan bebeğe  
1 mg IM K vitamini

İlk yıl içinde günde 400 IU  
D vitamini

## Emzirme Sırasındaki Değişim

	Başında	Sonunda
Su	↑	↓
Laktoz	↑	↓
Protein	↓	↑
Yağ	↓	↑

## Anne sütünün bileşimi;

- Emzirme zamanına,
- Bir memeden diğerine,
- Bebeğin doğum ağırlığına/erken doğum olup olmamasına göre değişir.

13

## Emzirme pozisyonları



- Hem bebeğin hem de annenin konforu önemli



14

- Buzluktan veya derin dondurucudan çıkarılan süt önce buzdolabının içinde çözündürülmelidir.
- Buzdolabından çıkarılan süt, biberona boşaltıldıktan sonra sıcak su dolu olan bir kaba, içinde süt bulunan biberon konularak iltma yapılır. (benmari yöntemi).
- Cezve veya mikrodalga ile anne sütü ısıtılmamalıdır.



**Anne sütü direkt ateş üstünde ısıtılmaz!**

15

## Ek besinlere zamanında başlamak önemlidir!

### Ek Besinlere Erken Başlanması

- ✓ Anne sütünün azalmasına neden olur.
- ✓ Anne sütünün hastalıkları önleyici faktörlerden daha az yararlanmasına neden olur.
- ✓ Ek besinlerin erken verilmesi ve olumsuz çevre koşulları ishal başta olmak üzere çeşitli hastalık etkenlerinin yeni doğanın vücuduna girmesini kolaylaştırır.

16

## Ek Besinlere Geç Başlanması

- Yetersiz beslenme sonucu büyüme ve gelişim geriliği
- Anemi (Kansızlık)
- Yetersiz lif (posa) tüketimi sonucu kabızlık
- Çiğneme ve yutmayı öğrenmede problemler
- Besinlere alışma güçlüğü



17

## DİKKAT



- Kontaminasyon riskinden dolayı, ek besinlere başlarken dikkatli olunmalıdır.
- Hem hazırlayan kişinin hem besinlerin hem de mutfak malzemesinin temizliği önemlidir.
- Ek besinlerin enerji içeriği düşüktür.

18

### Anne Sütü Alan Çocuklarda Ek Gıdalara Geçiş

İlk 6 ay sadece anne sütü

6. ayı dolunca (ilk başlanacak ek gıda yoğurttur)

- Anne sütü
- Yoğurt
- Meyve suyu ⇒ taze sıkılmış!!!
- Sebze suyu
- Yumurta sarısı (1/8 oranında) ⇒ yavaş yavaş artırılmalı!!
- Pekmez

19

### Anne Sütü Alamayan Bebeklerde Beslenme

- İlk 6 ayda anne sütü almayan bebeklerin beslenmesinde ilk tercih, *mamaların* verilmesidir.
- Mama ile beslenme en az 6 ay, mümkünse 1 yaşına kadar sürdürülmelidir.



### Mama Hazırlarken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- Mama kutuları açıldıktan sonra, ağzı kapalı olarak serin ve kuru bir yerde saklanmalıdır.
- Çocukların ayına ve ağırlıklarına göre kutu üzerindeki tarifeye göre hazırlanmalıdır.
- Tarifede belirtilen miktarda su eklenmelidir.
- Eklenen su önceden kaynatılmış, ılıtılmış olmalıdır.
- **Mama ateşte pişirilmemelidir.**



### BAL

- Clostridium botulinum sporlarını içerebilmesi nedeni ile botulizm riski taşır.
- Süt çocuklarının mide asidi düzeyi düşük olduğundan bu sporları öldüremez, bu nedenle bir yaşından küçük çocuklara bal önerilmez.



22

### BAKLA

- Toksinli baklanın neden olduğu zehirlenme anemi, hemoglobini ve yüksek ateşle karakterizedir.
- Toksinli bakla yenildikten 24-48 saat sonra etkisi görülür.
- Zehirlenme taze çiğ baklanın yenmesi ile olur.
- Bakla pişirildiği zaman toksinin etkisi kalmaz.
- *Favizme neden olabileceği düşünüldüğünden süt çocukluğu döneminde bakla önerilmez.*



23