

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

Anne Sütü

- Enerji, protein, yağ, karbonhidrat ve diğer elzem besin öğeleriyle yeni doğanda büyüme ve gelişmeyi sağlayan karmaşık biyolojik bir sıvıdır.

Anne Sütünün Yararları

ANNE SÜTÜ

Besleyicidir

Sindirimi kolaydır.

Enfeksiyonlara karşı korur.

EMZİRME

Duygusal gelişmeye yardımcıdır.

Yeni bir gebeliği geciktirebilir.

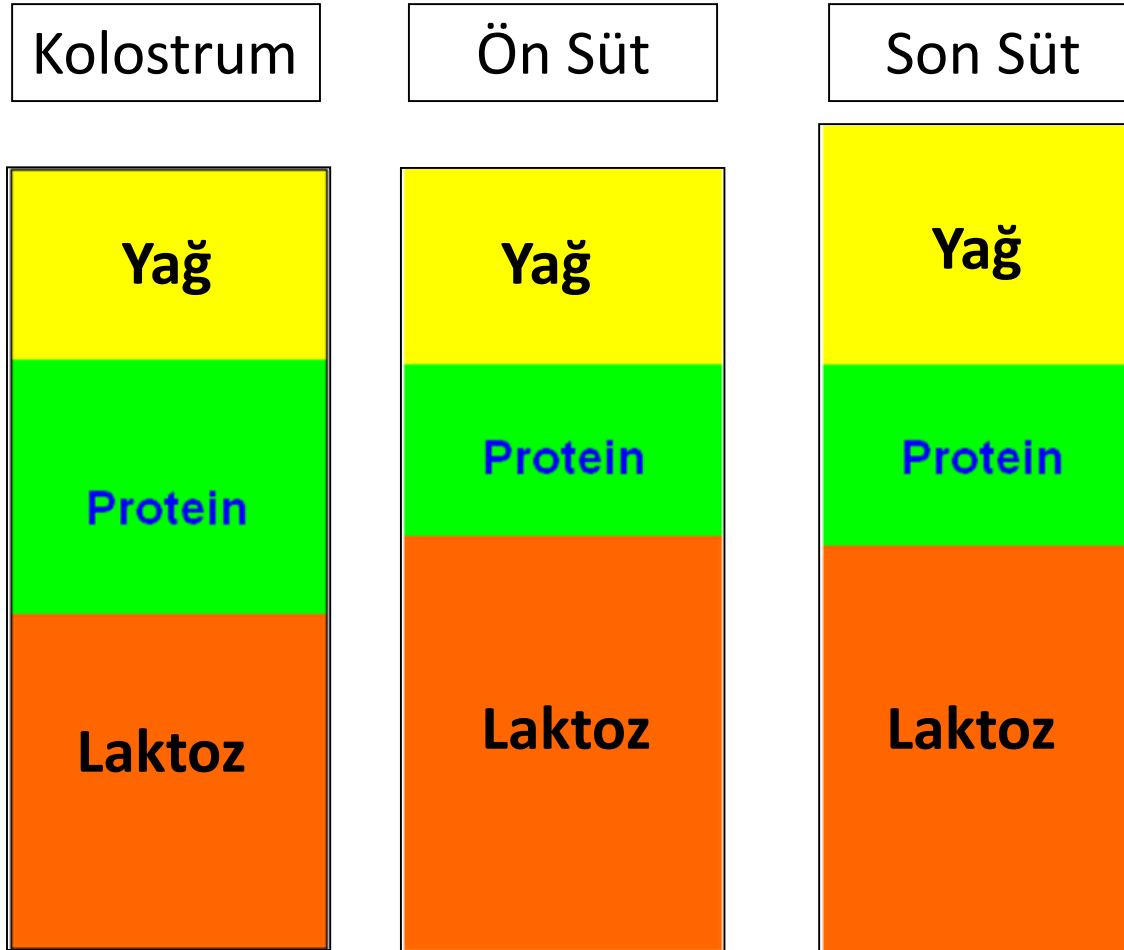
Anne sağlığını korur.

Ekonomiktir

ANNE SÜTÜNÜN BİLEŞİMİ

- Kolostrum
- Geçiş Sütü
- Olgun (Matür) Süt

Anne Sütünün Bileşimi



Kolostrum

Kolostrum doğumdan sonra ilk 5 gün salgılanan anne sütüdür;

Anne Sütü-Protein İçeriği

– 0.89 – 1.2 g/100 ml protein içeriği



- İnek sütündeki β -Laktoglobulin anne sütünde bulunmaz.

Whey Proteinleri;

- α -Laktalbumin
- Laktoferrin
- Lizozim
- İmmüoglobulinler

Anne sütündeki nükleotidler

- DNA ve RNA'nın yapıtaşlarıdır.

Anne Sütü – Karbonhidrat İçeriği

- Süt şekeri **laktodur** (Glikoz+Galaktoz)
- Yavaş ve kolay sindirilir
- Kalsiyum ve diğer minerallerin emilimine yardımcı

Anne Sütünün Yağ İçeriği

	Anne Sütü (dL)	İnek Sütü (dL)
YAĞ	3.8-4.1	3.0-3.7
<i><u>Elzem yağ asidi (100 g yağ/g)</u></i>		
Linoleik	8.3	1.1
α-linolenik	0.4	-
Araşidonik	1.8	1
TOPLAM	10.1	2.1
EPA,DHA	+	-

Anne Sütünün Yağ İçeriği

- %98'i trigliseritler
- Anne sütündeki EPA ve DHA yağ asitleri de göz ve beyin dokuları için önemli

K ve D vitaminleri dışında

***kalan diğer vitamin ve minerallerin
miktarları***

yeterli veya biyoyararlılıkları yüksek

Anne Sütünün Mineral İçeriği

- **MİNERALLER:**

- Demir biyoyararlılığı yüksektir.

Enerji Gereksinimi

İlk bir yaş için ortalama 103-105 kkal/kg/gün

Protein Gereksinimi:

- Yaşamın ilk yılında büyüme oranı ve protein birikimi çok hızlıdır.

Bu nedenle yeterli miktarda protein gereklidir.

Karbonhidrat Gereksinimi

Yağ Gereksinimi

Sıvı Gereksinimi:

Tamamlayıcı Beslenme Nedir?

Emzirilmeye devam edilirken hızlı büyüme süreci içinde olan bebeğe anne sütünü destekleyen ve tamamlayan besinlerin verilmesi

Tamamlayıcı Beslenmeye;

Zamanında Başlanmalı

Yeterli Olmalı

Güvenli Olmalı

Uygun Şekilde Verilmeli

Anne Sütü Alan Çocuklarda Ek Gıdalara Geçiş

ilk 6 ay sadece anne sütü

2 Yaş Öncesi Verilmemesi Gereken Besinler

- Uzun süre pişirme, kavurma, kızartma yapılmamalı.
- Acılı-baharatlı, tuzlu yiyecekler,
- Az pişmiş yumurta veya çiğ yumurtadan yapılan mayonez,
- Pastörize süttten yapılmamış peynir,
- Konserve, dondurulmuş ve katkı maddesi içeren hazır besinler verilmemelidir.