

YENİ DOĞAN VE
SÜT ÇOCUĞU
BESLENMESİ

YENİ DOĞAN VE SÜT ÇOCUĞU BESLENMESİ

- Doğal Beslenme:
 - ✓ Anne sütü ile beslenme (0-6 ay) Exclusively breastfeeding
 - ✓ Anne sütü egemen beslenme
 - ✓ Karışık beslenme
 - ✓ Ek besinlere başlama (weaning)
- Yapay Beslenme
 - ✓ Bebek mamaları veya
 - ✓ Uygun şekilde hazırlanmış inek sütü ve
 - ✓ Uygun diğer besinlerle destek

YAPAY BESLENMENİN TEHLİKELERİ

ANNE BEBEK ARASINDAKİ YAKIN İLİŞKİYİ ENGELLER

İshal ve solunum yolu hastalıklarına yakalanma olasılığı artar

İshal kronikleşir

Malnutrisyon, vit. A eksikliği görülebilir

Enfeksiyon ve Malnutrisyondan Ölme riski artar



Allerji ve hayvan sütüne intolerans gelişebilir

Kronik hast.riski artar

Bebekte obesite olabilir.

Mental yönden çok iyi gelişmeyebilir

Anemi riski, Kanser riski artar (over/meme)

ANNE DAHA ÇABUK FERTİL OLUR

Amaç:

- ❖ Sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlamak
- ❖ Psikolojik, sosyal ve kültürel gelişimi sağlamak
- ❖ Doğumdan itibaren doğru beslenme alışkanlıkları kazandırmaktır.

0-1 yaş grubu beslenmenin en zor olan yanı, organizmanın tam olgunlaşmamış olmasıdır.

YENİ DOĞAN VE SÜT ÇOCUĞU BESLENMESİ

- Hızlı büyüme ve gelişme süreci farklı
- Vücut ağırlığı birimi başına sıvı, enerji ve besin ögesi gereksinimleri yetişkinlerden farklı
- Sindirim sistemi özellikleri farklı (sind. sist. Özelliğine bağlı olarak besinlerin farklı olması gerekir).
- Besinler özel hazırlama gerektirir.
- Kendi kendine beslenebilme yeteneği farklıdır.

Farklılıkların nedenleri

Gereksinimler	Farklılık	Nedeni
Sıvı (ml/kg/gün)	fazla	Vücut suyu fazla
Enerji (kkal/kg/gün)	Fazla	Büyüme-gelişme hızlı
Protein (g/kg/gün)	Fazla	Büyüme-gelişme hızlı ve devamlı Doku sentezi fazla Metabolik işlevler
Sindirim sist gelişmemiş	Emme-yutma Çiğneme fonk. yok/yetersiz (sonraki aylar) Sindirim sist. fonksiyonları zayıf Sind. enzimleri yetersiz.....Süt/süte dayalı yumuşak,sulu	

GEREKSİNİMLER

1. Su gereksinmesi: Vücut suyu:

- Hücre yapısının en önemli maddesidir (%60-90).
- Vücuttaki kimyasal olayları hızlandırır.
- Metabolizma maddelerinin taşınması ve atılmasında rol oynar.
- İyonik dengeyi sağlar
- Seçici emilimi kolaylaştırır.
- Vücut ısısını düzenler.

Gereksinmeler

2. Enerji gereksinmesi

Günlük enerji=Harcanan+Büyüme-Gelişme

ALINAN



HARCANAN

BMH.....%50-60
Fiziksel aktivite.....%10-25
Büyüme-Gelişme.... %20-30
Termik.....%10



TAMAMLAYICI BESLENME

Tamamlayıcı Beslenme

- Bebeğin sağlıklı büyüme ve gelişmesinin sağlanması uygun besinlerin verilmesi ile mümkündür.
- Anne Sütünün tek başına süt çocuğunun enerji ve besin öğeleri gereksinmesini tam olarak karşılamadığı dönemde başlayan ve diğer yiyecek ve içeceklerin anne sütü ile birlikte verildiği sürece ‘ **tamamlayıcı beslenme**’ adı verilir.

Tamamlayıcı besinlere zamanında başlanmalı, besinler yeterli, güvenilir ve uygun olmalıdır.

Neden tamamlayıcı beslenme?

Anne sütü tek başına, bebeğin ihtiyaçının;

İlk 6 ay → %100' n,

6-12 ayda → %50' sini,

12.aydan sonra → %30' unu karşılar

tamamlayıcı beslenme
anne sütünü
desteklemektedir



ZAMANINDA

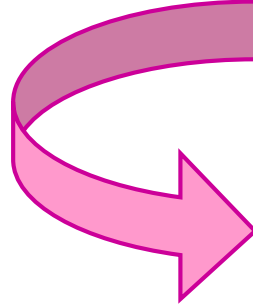
Tamamen veya kısmen anne sütü ile beslenirken enerji ve besin oēelerine gereksinmelerinin arttıēı dönemde
başlanmalıdır
(6.ay/180 gün)



TAMAMLAYICI BESİNLERE BAŞLARKEN;

DOĞRU ZAMAN

6. Aydan sonra başlanmalıdır



Anne sütüne tamamlayıcı besinlerle birlikte 2 yaşa kadar devam edilmelidir

Erken başlandığında;



Anne sütü verimi ve verilme süresi azalır

İshal ve enfeksiyon hastalıkları görülme riski artar

Çiğneme becerisi henüz gelişmemiştir

Baş kontrolü gelişmemiştir ve dilin dışarı itme refleksi ön plandadır

Katı besinlerle boğulma riski vardır

Geç başladığında;



Bebeğin artan gereksinimleri veya var olan eksiklikleri karşılanamaz

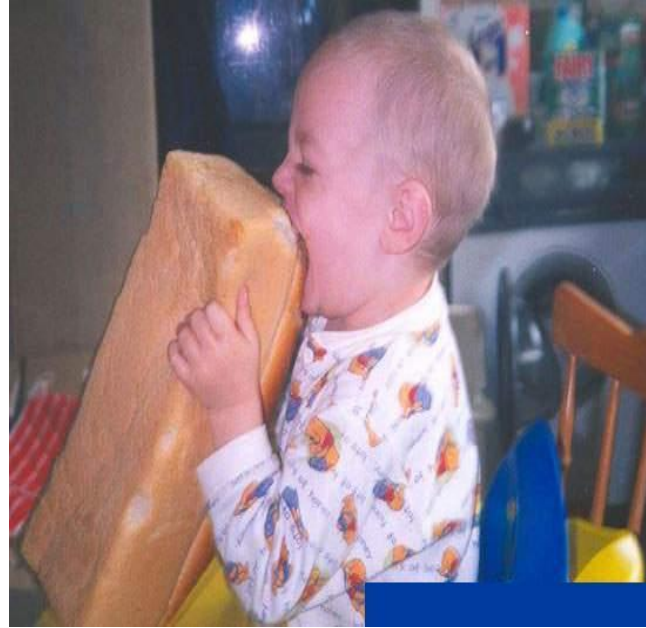
Çiğneme ve yutma fonksiyonlarının gelişiminde sorunlar oluşabilir

Büyüme ve gelişme yavaşlar

Demir ve çinko yetersizliği görülebilir

YETERLİ

Büyüyen çocuğun gereksinimi olan enerji, protein ve diğer besin öğelerini karşılayacak oranda olmalıdır



GÜVENİLİR

Hijyenik olarak hazırlayıp uygun koşullarda saklanmalı, temiz kaplarda ve temizlik kurallarına uygun olarak servis edilmelidir



GÜVENİLİRLİK



Zararlı mikroorganizmalarla bulaşmış tamamlayıcı besinler (özellikle su) ishal oluşmasına neden olabilmektedir.

Hijyenik olmayan ortamlarda hazırlanan besinler çeşitli hastalıklara neden olmaktadır.



BU NEDENLE;

- Besin hazırlamadan önce eller mutlaka sabunla yıkanmalıdır.
- Taze besinler kullanılmalıdır.
- Çabuk bozulan besinler (et, süt gibi) hazırlanana kadar buzdolabında saklanmalıdır.
- Eğer buzdolabı yoksa ağız kapalı tutulan pişirilmiş yemekler en fazla 2 saat içinde tüketilmelidir.
- Yemek öncesinde çocuğun ve yemek yedirecek kişinin elleri yıkanmalıdır.



§ Çocuğu beslerken temiz kaşık,
bardak kullanılmalı, asla biberon
kullanılmamalıdır.



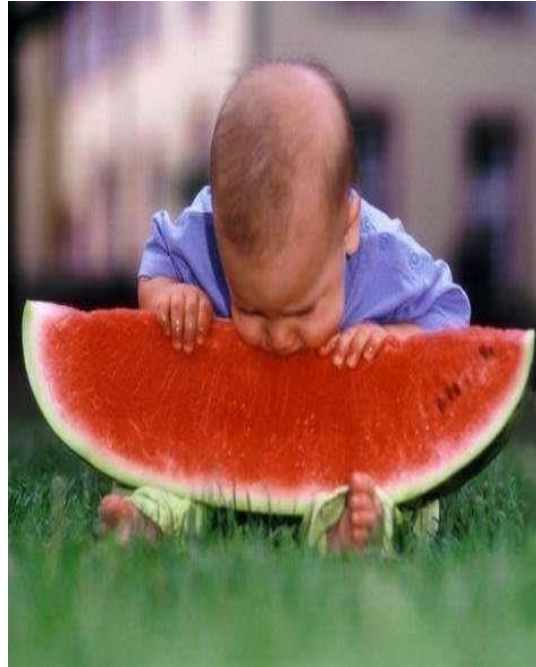
§ Çocuğun altını temizledikten sonra ya
da tuvalete gittikten sonra eller
mutlaka yıkanmalıdır.

§ Besin hazırlamada kullanılan su temiz
olmalı, gerekirse kaynatılmalıdır.



UYGUN

Çocuğun açlık ve tokluk durumu, iştahı, beslenme şekli(kendi kendine, kaşıkla ezme veya püre olarak) ve öğün aralıkları(günlük beslenme sayısı) düşünülerek planlanmalıdır.



TAMAMALAYICI BESİNLERİN KIVAMI

NASIL OLMALIDIR?



- ✓ 6 -7 aylık püre
- ✓ 7 aylık pütürlü (çatalla ezilmiş)
- ✓ 8 aylık “parmak besinleri” ile kendini besleyebilir
- ✓ 9 aylık küçük parçalara bölünmüş aile besinleri
- ✓ 12 aylık aile besinleri



*“Besin ögesi yoğunluğu fazla olanlar
TERCİH EDİLMELİ”*

Tamamlayıcı Beslenme

İki tür tamamlayıcı besin vardır;

- Özel olarak bebek için olarak hazırlanan tamamlayıcı besinler.
- Genelde ailenin yediği besinlerden değiştirilerek bebeğin kolaylıkla yiyebileceği Őekle sokulan ve besin öğesi yönünden zengin olan besinler.

Tamamlayıcı Beslenme

6.aydan sonra bebeklere tamamlayıcı besin olarak;

- Enerji ve besin ögesi açısından zengin,
- Temiz ve güvenli,
- Yerel olarak bulunması, satın alınması ve hazırlanması kolay besinler verilmelidir.

6 aylık bebeğe farklı tat ve özellikte besin sunulmaya başlanmaması durumunda İLERİDE BAZI BESİNLER İÇİN RED NEDENİ olmaktadır.

Tamamlayıcı Beslenme

- Tamamlayıcı beslenme dönemi süresince küçük çocuk,yavaş yavaş evde tüketilen aile besinlerine alışmaya başlar veya alışmış olur. Beslenme sadece besinin sağlanmasından daha fazlasını içermektedir. Çocuğun hangi besinleri tüketeyeceğinden çok, çocuğun nasıl besleneceği önem kazanmaktadır.

Tamamlayıcı besinlere başlamada etkili faktörler

- Kültürel uygulamalar ve çevresel etmenler
- Annenin davranışı
- Annenin çalışması
- Bebeğe bakan kişilerin farklı yaklaşımları
- Sağlık çalışanları önerileri
- Kilo alımı
- Medya ve ticari firma baskısı
- Sosyo-ekonomik düzey



6.ay dolunca

- Anne sütü
- Yoğurt
- Yumurta sarısı (1/4 oranında)
- Taze sıkılmış meyve suyu ve püresi (elma suyu, Şeftali suyu)
- Taze sıkılmış sebze suyu ve püresi (havuç suyu vb)
- Pekmez

7. ay dolunca

- Anne sütü
- Yoğurt
- Yumurta sarısı (tam)**
- Et (tavuk eti, balık eti,kırmızı et)**
- Taze sıkılmış meyve suyu ve püresi
- Sebze püre veya sebze orba
- Ekmek içi, piriç, piriç unu**
- Pekmez
- Bitkisel yağlar**

8. ay dolunca

- Anne sütü
- Yoğurt
- Tam yumurta veya peynir (pastörize ve tuzsuz)**
- Et (tavuk eti, balık eti, kırmızı et)
- Kurubaklagil (kuru fasulye, nohut, mercimek) çorbalari veya ezmeleri**
- Taze sıkılmış meyve suları veya meyve püre
- Kıymalı sebze yemekleri veya çorbalari
- Tarhana, mercimek çorbası, unlu ve yoğurtlu çorbalar**
- Pekmez

12. ay dolunca

- Anne sütü
- Süt** ve/veya yoğurt
- Yumurta(tam) veya pastörize peynir
- Etlar (tavuk eti, balık eti, dana eti)
- Taze meyveler veya taze sıkılmış meyve suları
- Tarhana, mercimek çorbası, unlu ve yoğurtlu çorbalar
- Ev yemekleri (tuzsuz, baharatsız)**

**Çorbalar ev yapımı
olmalıdır. Hazır çorbalar
kullanılmamalıdır**



**Tamamlayıcı besinler
anne sütü ile aynı
gnde verilmemelidir**

Tamamlayıcı Besin Kuralları

1. 100 mL (su+süt $\frac{1}{2}$)+%5 şeker+%1-2 sıvıyağ (zeytinyağı)
Bu karışım verilecek öğünde hazırlanmalıdır. AS yok ise hazırlanıp buzdolabına konur. Verileceği zaman Benmary usulü ile ısıtılır. İnek sütü veriliyorsa 1. ayın sonunda meyve suyu (şeftali veya elma) verilmelidir. Meyve suyu verilmeye başlandıktan sonra hazırlanan inek sütüne şeker ilave edilmez.
2. Meyve suyu hazırlamada cam rende kullanılmalıdır.

Tamamlayıcı Besin Kuralları

3. Yoğurt evde taze olarak hazırlanmalıdır.
Sindirimi kolaydır.
4. Pastörize süt 1-2 dakika kaynatılmalıdır.
5. Muhallebi ya da diğer temel besinler için:
Hazırlarken daha koyu kıvamlı olması
sağlanmalı, hazırlanan besin akıcı ve sulu
kıvamda olmamalıdır.

Tamamlayıcı Besin Kuralları

6. orba ve Sebze-Et Yemekleri İçin: orba ve sebze ya da et ve sebzeden hazırlanan (mercimek çorba, sebze çorba, kıymalı ıspanak, kabak dolma vb.) yemekler ezilerek püre kıvamına getirilebilir. Yoğun kıvamlı olan bu yemekler ya da çorbaların püreleri, sadece çorba ya da sadece yemek sularının yerine tercih edilmelidir

Tamamlayıcı Besin Kuralları

7. Kurubaklagilleri

- Pişirmeden önce ıslatma ve ıslatma suyunun dökülmesi,
- Islatılan çiğ haldeki fasulye, nohut ve benzeri besinlerin kabuklarının soyulması,
- Kaynatılan tanelerin elekten geçirilerek kalın kabuklu olanlarının elenmesi
- Yağlı tohumların hafif ateşte ya da fırında pişirilmesi,
- Kuru fasulye, nohut, mercimek gibi besinlerin çorbalara eklenmesi,
- Pişirilen kuru fasulyenin iyice ezilmesi ve püre haline getirilmesi gibi uygulamalar yapılabilir.

Tamamlayıcı Besin Kuralları

- İnek sütü ile beslenen bebeklerde, muhallebi gibi mamalarda kullanılan tahıllar kavrulmaz. Maillard ve akrelamid aminoşeker oluşur.
- Bisküvilerde, Maillard ve akrelamid oluşumu fazladır.
- Mama yapımında pirinç unu kullanılmalıdır, ekmeek verilebilir.
- Şeker yerine pekmez (üzüm) tercih edilmelidir.
- Bal 1 yaşın altında verilmez. Allerji nedeni olabilir.
- Ek besinler akşam verilmemelidir. Uyku problemi oluşturabilir.

Tamamlayıcı Besinlere Başlamada Belirleyiciler ve Dikkat Edilmesi Gerekenler

- 6. ayın sonunda sağlanan enerji, toplam enerjinin %50' sini aşmamalı
- İlk kez verilecek besinlere 2-3 gün ara ile başlanmalı
- İlk kez verilecek besin bebek aç iken denenmeli
- Yeni başlanan besin az miktarda (1-2 TK) ve yavaş yavaş artırılarak öğün şekline dönüştürülmeli

Tamamlayıcı Besinlere Başlamada Belirleyiciler ve Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Ek besinler kaşıkla verilmeli
- Bebek almak istemediği zaman besin alımı için zorlanmamalı, daha sonra tekrar denenmeli
- Hijyen kurallarına uyulmalı
- Besinlerin taze ve doğal olmasına dikkat edilmeli. Konservr, dondurulmuş ve katkı maddesi içerenler verilmemelidir.

ÖNERİLER

- DOĞUMDAN SONRAKİ İLK 1/2 - 1 SAAT İÇİNDE EMZİRMEYE BAŞLANMALIDIR.
- İLK 6 AYDA SADECE ANNE SÜTÜ VERİLMELİDİR.
- 6 AYDAN İTİBAREN EK BESİNLERE BAŞLANMALIDIR.
- 2 YAŞINA KADAR EK BESİNLERLE BİRLİKTE EMZİRMEYE DEVAM EDİLMELİDİR.

