



Sevgili Anne ve Babalar

Bebeğinizin sağlıklı gelişimi için doğru beslenmesi çok önemlidir. Bu broşür ile ilk yıl için size önemli konularda bazı ipuçları veriyoruz.

6 ay için bazı öneriler

Emzirmek anne ve bebek için en iyisidir.

İlk 4 - 6 ay arası içi annesütü en sağlıklıdır. Diğer içecek ve gıda maddelerine gerek yoktur. Bebek emzirme sırasında annenin yakınlığını, sevgisini, sıcaklığını ve güvenini hiseder. Aynı zamanda kendi sağlığını korumuş olursunuz. Çünkü emzirme annarahiminin geri gitmesini sağlar ve aynı zamanda bazı kanserçeşitlerinde korur. Anne sütü biberonlu beslenmeden daha pratik ve iyidir, buna ek olarak daha ucuş, mikropsuz ve ideal sıcaklığa sahiptir.

Anne sütünün özellikleri zamanla değişir. Annesütü her zaman bebeğin sağlıklı büyümesi ve beynin gelişmesi için gerekli olan besin maddelerini içerir. Aynı zamanda anne sütü hastalıklara karşı bebeğin savunma mekanizmasını güçlendirir ve alerjilere karşı korur.

- Mümkün olduğunça bebeğiniz 6 ay boyunca aralıksız emziriniz. Altı aydan sonra bebeğinize verdiğiniz mamaya ek olarak bebeğinizin istediği sürece emziriniz.
- Bebek annesütünü ihtiyaç duyduğu her zaman emebilir. Extra içeceklere ihtiyaç duyulmaz.
- Emzirme süresince sigara içmeyiniz ve alkol almayınız.
- Ekşi meyvelerden veya gaz yapabilecek yemeklerden (lahana, mercimek, soğan) bebeğinizin poposu kızarabilir veya gaz yapabilir. Deneyerek çocuğunuza hangi besinlerin yaradığını çıkarabilirsiniz.
- Sütünüzün bebeğin ihtiyaç duyduğu iyot ihtiyacını karşılamak için günlük 100 - 150 ug iyot içeren tablet alınız.

Hazır bebekmamaları iyi bir kaliteye sahiptir

Her anne emzirebilir. Eğer siz bunu istemiyorsanız veya yapamıyorsanız bebeğinizi satın aldığınız bebek mamalarını yedirebilirsiniz. Satın alabileceğiniz bütün mamalar su gruplara ayrılmıştır:

PRE-MAMALARI içerik olarak annesütüne en yakın olanıdır, bebek doğumdan itibaren ihtiyaç duyduğu kadar alabilir. PRE annesütüne en iyi alternatiftir.

1-MAMALARI kısmen annesütü özelliklerine sahiptir ve şeker içerebilir. Bu mamalarda doğumdan itibaren verilebilir ama bebeğinizin fazla kilo almasını önlemek için 3 - 4 saatlik aralarla verilmelidir.

2 ve 3 MAMALARI gelişmiş bebekler için uygundur. Bu mamalar bol kalorili oldukları için fazla alınırsa bebekte fazla kiloya sebep olabilirler.

HA-MAMASI (=hipoalerji) alerjisi olan ailelerin bebekleri için uygundur. Bu mama alerji rizikosunu azaltır ama tam önleyemez.

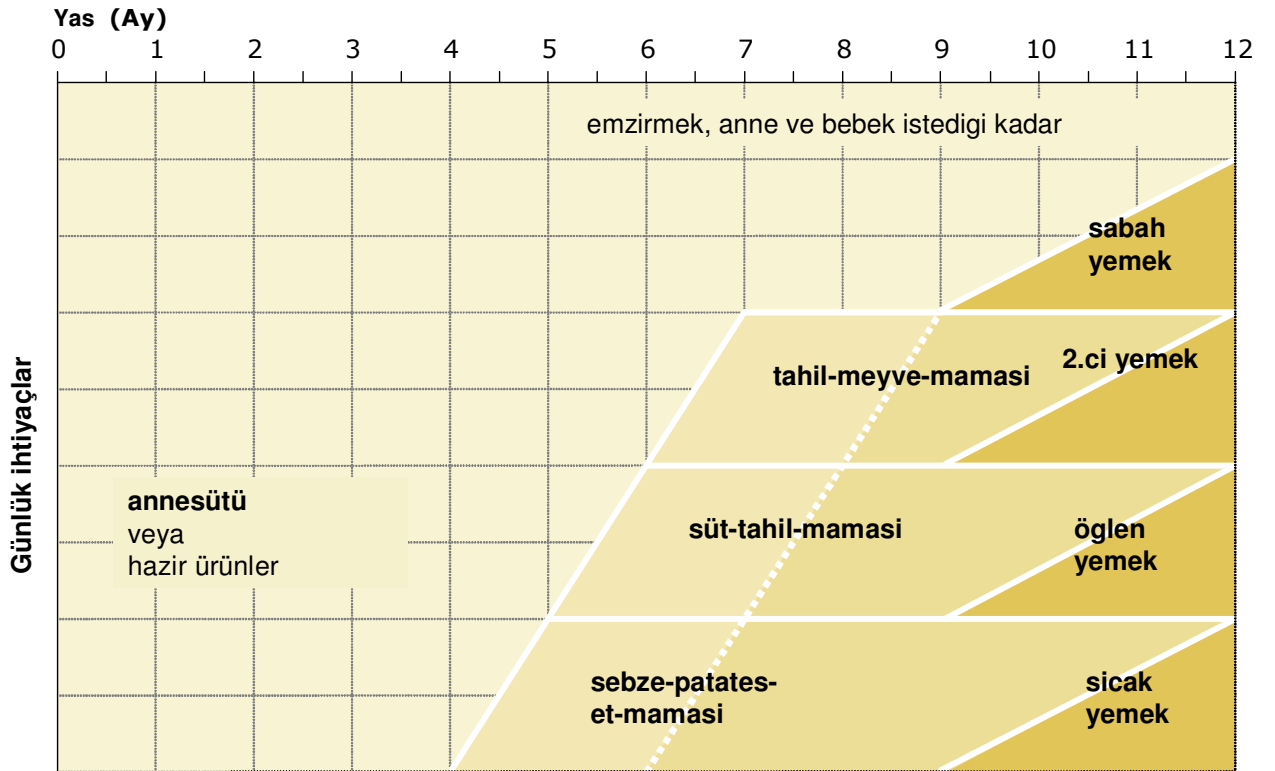
- Süt ürünleri bebeğinize yarıyorsa her zaman bunları kullanınız.
- Hazır bebek mamalar satın alınız kesinlikle kendiniz hazırlanmayınız. Bu ürünler bütün besin maddelerini içerir ve hijyeniktir.
- Bebeğinize ilk 1 yıl süresince keçi veya koyun sütü vermeyiniz. Soya, pirinç ve buğdaydan elde edilen sütler bebek için uygun değildir.

Biberonun temizliği

Suyu kaynatınız ve 40 dereceye kadar soğutunuz. Aynı zamanda suyu sabahları kaynatıp kapalı bir şekilde buzdolabında ihtiyaç duyduğunuz ana kadar saklayabilirsiniz. Ambalaj üzerinde yazılan ölçüye dikkat ediniz. Biberonu her zaman taze hazırlayınız. Biberon, emzik ve ölçü kaşığı yıkayınız ve bunları her gün üç dakika boyunca kaynatınız.

Bebeğiniz emeklemeye başladıktan sonra biberonu kaynatmaya gerek yoktur.

1.ci yıl beslenme planı



Yukarıdaki tablo bebeğinizin hangi besin ürünlerine ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. Herbiri belli bir zaman için önemlidir ve bebeğin ihtiyaç duyduğu besin maddelerini içerir. (Kaynak: Dortmund bebekbeslenmesi araştırma merkezi)

2. yas için beslenme önerileri

En erken 5. ci ay başlangıcında en gec 7. ci aydan itibaren bebeğiniz süte ek olarak yeterli enerji ve gelişmesi için yeterli besin maddesi alabilmesi için mamaya ihtiyaç duyar. Ayda birkere olmak üzere süt yerine bebeğe mama verilir. Mamayı sonraki sayfadaki reçeteye göre hazırlayınız. Satın alınan mamuller buna benzer özellikler içermelidir. Mamullerin ambalajındaki içeriklere dikkat ediniz.

Sebze, patates ve etten oluşan mamalar ile başlayınız. Çocuğunuz buna alıştıktan sonra, çocuğunuza akşamları süt ve tahıldan oluşan mamaları veriniz. Yaklaşık 1 aydan sonrada tahıl ve sebzededen oluşan mamayı veriniz. İlk yıl boyunca çocuğunuzu sabahları emzirebilirsiniz veya bir biberon verebilirsiniz.

Buna ek olarak 2 ile 3 bardak arası sıvı (en iyisi kaynatılmış, hafif sıcak, musluk suyu, soda veya şekersiz çay) verebilirsiniz. Çocuğunuza kesinlikle meyvesuları veya tatlı içecekler vermeyiniz. Bu tür içecekler çocuğun dişlerine zarar verir ve şişmanlığa yol açar. Kaşıkla yemek ve mamanın tadı çocuğunuz için yeni bir durumdur ve buna alışması için zamana ihtiyacı vardır. Çocuğunuzu sevgiyle, sakin ve sabırlı bir şekilde besleyiniz.

10 dan 12 aya kadar masada aile ile beraber yemek

Yaklaşık 10. cu aydan itibaren çocuğunuz kendi başına yemek yiyebilir. Bu çocuğun gelişimine imkan tanır. Çocuk diğerleriyle beraber yemek yemesini öğrenir. Çocuğunuza yeni ürünler denetiniz ama aynı anda çok farklı ürünler sunmayınız. Çok pahalı çocuk ürünlerine çocuğunuzun ihtiyacı yoktur. Tatlı ürünlere bu yaşlarda ihtiyaç duyulmaz. Çocuk yiyeceklerinde fazla baharat kullanmayınız ve şeker ve yağ oranlarına dikkat ediniz. Sağlıklı çocuklar tombul olmak zorunda değildirler.

Piyasada yeni satılan "günaydın" veya "iyi akşamlar" adı altındaki mamuller çocuğunuz için uygun değildir. Bu tür ürünler çok fazla şeker ve kalori içerirler.

Coçugumu alerjiden nasıl koruyabilirim?

Özellikle alerji tehlikesi altındaki çocuklar için anne sütü çok önemlidir. Bebeğinizi 6.cı ay sonuna kadar emziriniz ve başka mamuller ile beslemeyiniz. Eğer böyle bir imkanınız yok ise, hipoalerji beslenme mamullerini kullanınız. (Kısaltması HA-Mamaları). Eğer çocuğunuzun doktoru çocuğunuzda inek sütüne karşı bir alerji teshisi koyarsa, özel bir mama satın almak durumundasınız. Bu konuda doktorunuzun tavsiyelerine uyunuz.

7.ci aydan itibaren verilen mamalar

Çocuğunuza başta fazla farklı ürünler vermeyiniz ve çocuğunuza yeni birşey verene kadar acele etmeyiniz. Eğer çocuğunuz verdiğiniz besin maddesine karşı alerji gösteriyorsa bunu tekrar vermeyiniz. 1.ci yıl sonunda çocuğunuz daha farklı besin maddelerini deneyebilir. Cocuğunuz 2.ci yaşını bitirene kadar fındık, fıstık, tavuk ve balık gibi besin maddelerini vermeyiniz. Bu tür besin maddeleri alerjiye sebep olabilir.



Çocuk mamaları için temel tarifler:

Sebze-Patates-Et-Maması (1 porsiyon)

İçindekiler:

- 100 gram sebze (patates, kabak, karnıbahar, razıyane)
- 1 küçük patates (50 – 60 gram)
- 20 – 30 gram inçe kesilmiş yağsız et
- 1 yemekkaşığı sıviyağ
- 3 – 4 yemekkaşığı meyvesu veya meyvepüresi

Yukarıda belirtilen malzemeleri küçük parçalar halinde az suda kapalı bir tençerede harşlayınız. Sonra hafif soğutunuz ve içine meyvesuyu ve sıvı yağ ekleyiniz.

Etsiz hazırlanmış öğlen maması için et yerine 10 gram tahıl veya akdar katınız ve son 5 dakika içerisinde sebzeyi ekleyerek hazırlayınız.

Öğlen maması büyük miktarlarda hazırlanabilir ve saklanmak üzere küçük porsiyonlar halinde buzluğa koyulabilir. Cocuđunuza mamayı vermeden kısa bir süre önce dolaptan çıkararak çözülmesine imkan veriniz ve içerisinde meyve ve yağ koyduktan sonra ısıtınız.

Süt-tahıl-maması (1 porsiyon)

İçindekiler:

- 90 ml su
- 20 gram tahıl
- 100 gram meve (elma, armut)
- 1 çaykaşığı (5 gram) yağ

Buğday mamullerini soğuk süte karıştırınız, karışımı karıştırarak kaynatınız. Kısık ateşte 3-5 dakika süreyle ısıtmaya devam ediniz. Anne sütünü sadece ısıtınız, kaynatmayınız. En sonunda meyvesuyu veya meyvepüresi ekleyiniz.

Tahıl- Meyve-Maması (1 porsiyon)

İçindekiler:

- 200 ml süt veya annesütü veya hazır bebekmaması
- 20 gram tahıl
- 20 gram meyvesu veya meyvepüresi

Tahılı soğuk suya karıştırınız, kaynattıktan sonra 3-5 dakika bu ısıda bekletiniz. Püre haline getirilmiş meyveyi yağ ile beraber karıştırınız.

Hazırlama konusunda öneriler;

- Taze meyveler ve sebzeler kullanınız. Dondurulmuş, baharatsız ve tuzsuz ürünlerde uygundur.
- Hormonsuz ürünleri tercih ediniz, bu tür ürünler az miktarda zararlı maddeler içermektedir.
- Besin maddelerini kısık ateşte az su içerisinde kapalı bir kap içerisinde harşayınız. Bu şekilde vitaminlerin kaybını önlersiniz.
- Büyük miktarlarda kaynatınız, bunu küçük porsiyonlar halinde buzdolabında saklayınız. Bu şekilde zamandan tasarruf yapabilirsiniz.
- Tuz kullanmayınız. Cocuđunuzun besin maddelerinin tadını almasına imkan veriniz.
- Mama artıklarını tekrar ısıtmayınız. Bakteriler bu tür artıklarda daha rahat çoğalabilirler.