

ÇOCUK BESLENMESİ

Sevgili Anne ve Baba

Yeni doğan çocuk için en ideal besin anne sütüdür. Anne sütü çocuğun tüm besin ihtiyacını ilk 6 ay tamamen karşılar. Bu süre içinde başka ek besine ihtiyaç yoktur. Çocuğunuzun yalnızca anne sütüyle beslendiği bu dönemde, su kaybına yol açan hastalık halleri dışında su verilmesine de ihtiyacı yoktur. Eğer, ishal gibi mutlaka su verilmesi gereken bir durum söz konusuysa, kaynatılıp soğutulmuş su veriniz.

Beslenmenin yeterli olduğu, çocuğun ayına uygun gereken kiloyu almasıyla anlaşılır. Bu nedenle çocuğunuzu düzenli aralıklarla sağlık kontrollerine getiriniz. Aile sağlığı merkezimizde büyüme takipleri persentil (büyüme) grafikleriyle yapılmaktadır.

Altıncı aydan sonra, anne sütü alan çocuklara ek gıdalar başlanmalıdır. Anne sütü 6. aydan sonra çocuğun artan gereksinimlerinin tamamını karşılayamaz, uygun şekilde ek gıdalara başlamalıdır.

Anne sütü alan çocuklarda ek gıdalara nasıl başlanır?

İlk 6 ay sadece anne sütü

6. ayı dolunca (ilk başlanacak ek gıda yoğurttur)

- ◆ Anne sütü
- ◆ Yoğurt
- ◆ Meyve suyu (taze sıkılmış elma veya şeftali ile başlayın)
- ◆ Sebze çorbası
- ◆ Yumurta sarısı (katı kaynamış, 1 çay kaşığı ile başlayın)
- ◆ Pekmez (1 çay kaşığı, taze meyve suyu ile birlikte)

7. ayı dolunca

- ◆ Anne sütü
- ◆ Yumurta sarısı (tam)
- ◆ Pirinç, pirinç unu, sütlü mama
- ◆ Taze meyve suyu veya meyve püresi
- ◆ Yoğurt
- ◆ Et (tavuk eti, balık eti, dana eti. Ezerek verin.)
- ◆ Sebze püresi veya sebze çorbası (tuz kullanmayın, 1 tatlı kaşığı sıvı yağ ilave edin)
- ◆ Pekmez (1 tatlı kaşığı, taze meyve suyu ile birlikte)

8. ayı dolunca

- ◆ Anne sütü
- ◆ Kıymalı, sebze ezilmiş ev yemekleri
- ◆ Kahvaltıda; katı kaynamış tam yumurta veya pastörize peynir veya kaynamış süttten yapılmış beyaz peynir (akşamdan suya konularak tuzu alınmış). Kahvaltıyı ekmek içi ve sütle birlikte verin.
- ◆ Kurubaklagil (kuru fasulye, nohut, mercimek) çorbaları veya ezmeleri
- ◆ Taze meyve suyu veya meyve püresi
- ◆ Pekmez (1 tatlı kaşığı, taze meyve suyu ile birlikte)
- ◆ Süt veya yoğurt (günde toplam 500 ml.)

9. ayı dolunca: Çocuk uygun kaşık, çatal kullanarak aile sofrasına oturabilir. Çocuğun günlük menüsünde aşağıdakiler mutlaka olmalıdır. Bu besin gruplarını içeren menü, okul öncesi dönemdeki çocuklarda da uygulanabilecek iyi bir örnektir.

◆ **Anne sütü (2 yaşına kadar)**

- ◆ Kahvaltıda; katı kaynamış tam yumurta veya pastörize peynir veya kaynamış süttten yapılmış beyaz peynir (akşamdan suya konularak tuzu alınmış). Kahvaltıyı ekmek içi ve sütle birlikte verin.
- ◆ Ev yemekleri
- ◆ Tarhana, mercimek çorbası, unlu ve yoğurtlu çorbalar
- ◆ Süt ve yoğurt (günde toplam 500 ml.)
- ◆ Et (tavuk eti, balık eti, dana eti)
- ◆ Mevsim meyveleri veya taze meyve suyu

Anne sütünü saklama koşulları: Sağılan anne sütü temiz bir cam kapta (kapağı ve cam şişesi 5 dakika süreyle kaynatılmış) oda ısısında 6 saat, buzdolabında 24 saat saklanabilir. Gerekliği zaman anne sütünün bulunduğu cam kap, sıcak bir su içine konularak ısıtılıp bebeğe verilebilir.

Ek besin verilirken nelere dikkat edilmelidir?

Sevgili Anne ve Baba

- ◆ **Ek besinler verilirken emzirmeye mutlaka devam edilmelidir.**
- ◆ Boğazına kaçma riskini en aza indirmek için beslenme sırasında çocuğun başının altına yastık konularak dik tutulmalıdır.
- ◆ Besinler çocuğa tatlı kaşığı ya da fincan ile verilmeli, biberon kullanılmamalıdır.
- ◆ Ek beslenmeye her zaman tek bir gıda çeşidi ile başlanmalıdır.
- ◆ İlk kez verilecek diğer gıdalara en az üç gün, tercihen yedi gün arayla başlanmalıdır. Böylece çocuğun yeni besine alışması için zaman tanınmış olur ve allerjik reaksiyon gelişirse hangi besinden kaynaklandığı anlaşılabilir.
- ◆ Çocuk ek besin aldıktan sonra allerjik reaksiyon gösterirse besin kesilmeli, tekrar başlamak için hekime danışılmalıdır.
- ◆ Ek besinler her zaman çok az miktarda verilmeye başlanmalı, miktar yavaş yavaş artırılmalıdır.
- ◆ Yeni başlanacak besinler çocuk açken verilmelidir.
- ◆ Çocuk istemediği besinleri yemesi için zorlanmamalı, 1-2 gün sonra tekrar denenmelidir.
- ◆ Çocuk yeni başlanılan ek gıdayı almazsa, sevdiği başka bir ek gıda ile karıştırılarak verilebilir.
- ◆ Çocuğa verilecek besinler gıda hijyenine uygun olarak hazırlanmalıdır. Çocuğa besinler verileceği zaman eller yıkanmalıdır. Kullanılan su ve gereçler temiz olmalıdır.
- ◆ 1 yaşından önce yemeklere tuz ve şeker ilavesi yapılmamalıdır.
- ◆ 1 yaşına gelmiş çocuğun yemeklerinde iyotlu tuz kullanılmalıdır (tuz yemeğin pişmesine yakın konmalıdır).
- ◆ Çocuğa verilecek ek gıdalar doğal ve taze ürünler kullanılarak hazırlanmalıdır.
- ◆ Konserve, dondurulmuş yiyecekler, katkı maddesi içeren hazır besinler (çorba, puding, yoğurt, meyve suları vb.), turfanda meyve ve sebzeler verilmemelidir.
- ◆ Ek besinler çocuğun bir öğünde tüketebileceği miktarda hazırlanmalıdır.
- ◆ Çocuğa verilecek yemekler yağda kızartılmamalı, acı ve baharat koyulmamalıdır.
- ◆ Yemeklerin yalnızca suyundan değil, taneli kısımları da verilmelidir.
- ◆ Çocuğa verilen su 1 yaşına kadar kaynatılıp, soğutulmuş verilmelidir.
- ◆ Çocuğa verilecek inek sütü pastörize olmalıdır. Eğer pastörize süt bulunamıyorsa, süt süzöldükten sonra ateşe konmalı, kabarcıncaya kadar beklenmeli, kabarıncaya 5 dakika karıştırılarak kaynatılmalıdır.

Sağlık Müdürlüğü
Ruh Sağlığı ve Sosyal Hastalıklar Şubesi