

# ÇOCUK BESLENMESİ

## (Tıbbi Nedenlerden Dolayı Anne Sütü Verilemeyen Çocuğun Beslenmesi)

### Sevgili Anne ve Baba

Çocuğunuzun büyüme ve gelişiminde, doğduğu andan itibaren dengeli ve yeterli beslenmesi çok önemlidir. Çocuk, anne ölümü, anne sütünün tıbbi bir nedenle verilmesinin uygun olmadığı durumlar ya da anne sütünün tamamen kesildiği durumlar gibi zorunlu haller dışında, ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmelidir. Anne sütü verilemeyen çocuklara mümkünse formül (hazır) mama, değilse hayvan sütleri verilebilir.

**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.

### Anne sütü verilemeyen çocuklar nasıl beslenmeli?

#### 0-1 ay

- İnek sütü (1 çay bardağının yarısına süt, yarısına kaynatılıp soğutulmuş su koyularak, içine 1 tatlı kaşığı şeker, 1 çay kaşığı sıvı yağ ilave edin)
- Yoğurt (1 ölçü yoğurdu, 1 ölçü su ile sulandırın)

#### 2 ay

- İnek sütü (1 su bardağına 2/3 süt, kalanına su koyularak, içine 1 tatlı kaşığı şeker, 1/2 çay kaşığı sıvı yağ ilave edin)
- Yoğurt (2 ölçü yoğurdu, 1 ölçü su ile sulandırın)

#### 3 ay

- İnek sütü (sulandırılmadan, şeker ve yağ ilave edilmeden)
- Yoğurt (sulandırılmadan)

#### 4 ay

- Süt ve yoğurt (günde toplam 500cc)
- Meyve suyu (taze sıkılmış elma veya şeftali ile başlayın)
- Sebze çorbası (tuz kullanmayın, 1 tatlı kaşığı sıvı yağ ilave edin)

#### 5 ay

- Yumurta sarısı (katı kaynamış 1 çay kaşığı ile başlayın)
- Sebze çorbası, yoğurt çorbası, mercimek çorbası
- Süt ve yoğurt (günde toplam 500cc)
- Taze meyve suyu veya meyve püresi

#### 6 ay

- Tam yumurta sarısı (katı kaynamış)
- Sebze çorbası, yoğurt çorbası, mercimek çorbası, tarhana çorbası
- Taze meyve suyu veya meyve püresi
- Pekmez (1 çay kaşığı, taze meyve suyu ile birlikte)
- Süt ve yoğurt(günde toplam 500cc)

#### 7 ay

- Tam yumurta
- Pirinç, pirinç unu, sütlü mama
- Et (tavuk eti, balık eti, dana eti. Ezerek verin.)
- Kurubaklagil (kuru fasulye, nohut, mercimek) çorbaları veya ezmeleri
- Süt ve yoğurt (günde toplam 500cc)
- Taze meyve suyu veya meyve püresi
- Pekmez (1 tatlı kaşığı, taze meyve suyu ile birlikte)

## **8 ay**

- 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.
- Et (tavuk eti, balık eti, dana eti. Ezerek verin.)
- Sebze yemekleri
- Kurubaklagil yemekleri
- Süt ve yoğurt(günde toplam 500cc)
- Taze meyve suyu veya meyve püresi
- Pekmez (1 tatlı kaşığı, taze meyve suyu ile birlikte)

**9 ay :** 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.

- 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

## **Ek besin verilirken nelere dikkat edilmelidir?**

- **Ek besinler verilirken anne sütü varsa 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.) 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 sü 1 yaşına kadar kaynatılıp, soğutularak verilmelidir.
- Çocuğa verilecek inek sütü pastörize olmalıdır. Eğer pastörize süt bulunamıyorsa, süt süzildükten sonra ateşe konmalı, kabarcıca kadar beklenmeli, kabarcınca 5 dakika karıştırılarak kaynatılmalıdır.