

**ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK KURULUŞLARI
BESLENME ve DİYET BİRİMİ**



BEBEĞİNİZİN BESLENME REHBERİ

ÖNERİLER:

- ❖ Bebek için en uygun besin ANNE SÜTÜ' dür.
- ❖ Bebeğinize ilk 6 ay sadece ANNE SÜTÜ veriniz.
- ❖ Çocuğunuzu sık aralıklarla emziriniz.
- ❖ ANNE SÜTÜ' nün bol ve verimli olması için ;
annelerin günde 10-12 bardak (3 litre) sulu ve şekerli içecekler tüketmeleri gerekmektedir. Su, meyve suyu, limonata, komposto, süt, yoğurt ve ayran gibi.
- ❖ Bebeğinize ANNE SÜTÜ' nün yaradığını görmek için
15 günde bir defa bebeğinizi tarttırınız.

Emzirme, bebeğiniz için en iyi ve en ekonomik beslenme türü ve aynı zamanda hastalıklara karşı iyi bir korumadır. Sık sık emzirmek süt akışının artırılmasının en iyi yoludur. Hamilelik döneminde ve doğumdan sonra dengeli beslenmeye dikkat edilmesi emzirmeyi daha kolay hale getirecektir. Eğer anne sütü yeterli değilse veya yoksa formül mama verilmelidir. Formül mama kullanırken bebeğin ayına göre mama seçilmelidir. Bunun için DİYET UZMANINIZA veya DOKTORUNUZA başvurunuz. Formül mamaların ambalajlarının üzerindeki uyarı ve hazırlama bilgilerine dikkat ediniz. Usulüne uygun olmayan şartlarda ve şekilde hazırlanması sağlık açısından sakıncalar doğurabilir.

0 – 2 AY

Bu dönemde verilmesi gerekenler :

- **ANNE SÜTÜ**
- **Formül mama**

ANNE SÜTÜ ;

- 0-6 ayda anne sütü bebek için gerekli tüm besinleri içerir ve tek başına yeterlidir ve en ekonomik beslenme şeklidir.
- Bebeğin sağlıklı gelişmesi, büyümesi ve hastalıklardan korunması için en iyi gıda ANNE SÜTÜ' dür.

ANNE SÜTÜ yetersizse veya yoksa ;

Önerilen formül mama, mama kutusu üzerinde belirtilen talimatlara göre hazırlanarak verilebilir. Bu da 30 cc' ye 1 ölçek mama ekleyip hafifçe yana doğru sallamak şeklinde olabilir. Biberonu yukarı aşağı yönlerde çok fazla çalkalamak biberonun içinde hava kabarcıklarının kalmasına neden olur. Bu da bebeğinizin gaz şikayetlerinin artmasına neden olabilir.



2 – 4 Ay

Bu dönemde verilmesi gerekenler :

- **ANNE SÜTÜ**
- **Formül mama**
- **Yoğurt (taze mayalanmış), meyve suyu (taze sıkılmış)**

ANNE SÜTÜ varsa ve tek başına yeterliyse ;

Her 3 saatte bir en az 20-25 dakika memede kalacak şekilde sadece ANNE SÜTÜ verilebilir. Bebeğiniz sık yoruluyor veya emmede zorlanıyorsa daha sık aralıklarla emzirebilirsiniz.

ANNE SÜTÜ yetersiz ise ;

Ayına uygun Formül mama ek olarak başlanabilir.

ANNE SÜTÜ yoksa ;

Formül mama ve ek olarak başlangıçta ANNE SÜTÜNE en yakın besin olan sulandırılmış taze mayalanmış yoğurt ve taze sıkılmış meyve suyu (özellikle elma veya şeftali) verilebilir.

YOĞURT MAYALAMA :

1. Sütü kaynat.
2. Elin dayanabileceği sıcaklığa gelinceye kadar soğumaya bırak.
3. Sonra içine (100 cc süte) 1-2 çay kaşığı yoğurt (mayası) ilave et.
4. Kimiıdatmadan üzerini örterek 3-4 saat beklet. Yoğurttan daha çok yararlanmak için 1 gün bekletip sonra bebeğimize verilmesinde yarar vardır.

MEYVE SUYU HAZIRLAMA :

Meyve ve meyve suları bol miktarda C vitamini içerir.

Elma, şeftali gibi kabuklu meyveler iyice yıkanır ve kabukları soyulur. Daha sonra rendelenir ve ince telli süzgeçten süzülerek verilir. Portakal, mandalina suları bazı bebeklerde alerji yapabildiği için ilk aylarda verilmez daha sonraki aylarda az miktarda denenerek verilebilir. Bebeğinize asla hazır meyve suyu vermeyiniz.

4-6 Ay :

Bu dönemde verilmesi gerekenler :

- **ANNE SÜTÜ**
- **Formül mama**
- **Yoğurt, meyve suyu, meyve püresi, sebze püresi**

ANNE SÜTÜ yeterliyse ; Her 3 saatte bir kez emzirilmeli.

ANNE SÜTÜ yeterli değilse ;

- Formül mama,
- Meyve suyu, meyve püresi ve
- Yoğurt ek olarak verilebilir.

ANNE SÜTÜ yoksa ;

- Formül mama,
- Yoğurt (taze mayalanmış)
- Meyve suyu, meyve püresi (taze hazırlanmış),
- Sebze püresi, yayla, tarhana ve sebze çorbaları (evde hazırlanmış),
- Bebe bisküvisi, pekmez ve yumurta sarısı kahvaltıda formül mama ile birlikte başlanabilir.

- Muhallebi (geceleri) verilebilir.

ÖNERİLER :

- Sabah kahvaltısı için ayına ve kilosuna uygun formül mama, bebe bisküvisi ve 1 çay kaşığı pekmez verilebilir. Eğer kilosu uygun ise ½ çay kaşığı tam pişmiş yumurta sarısı da eklenebilir. Yavaş yavaş artırılarak 5. aydan sonra tam yumurta sarısı verilebilir.
- Meyve püresi mevsimine uygun meyvelerden seçerek yoğurduna eklenip verilebilir
- Elma, şeftali ve havuç tercih edilmeli. Portakal ve mandalina gaz, karın ağrısı ve alerji gibi şikayetler görüldüğü anda kesilmeli daha sonra tekrar denenmelidir.
- Sebze çorbasında ve püresinde kullanılan sebzeler mevsimine uygun seçilmeli.

MEYVE PÜRESİNİN HAZIRLANIŞI :

Mevsimine göre elma, şeftali ve muz püresi yapılabilir. İyice yıkanan meyveler kabukları soyulduktan sonra rendenin en ince yeriyle rendelenir, ayrıca süzülmez. Meyveler taze olarak verilmelidir.

Hazırladıktan sonra BEKLETMEYİNİZ.



SEBZE PÜRESİNİN HAZIRLANIŞI :

Sebzeler vitamin ve mineral içerir.

Sebze püreleri genellikle patates, havuç, ıspanak ve taze kabaktan yapılır.

- Sebzeler iyice yıkanır,
- Sonra soyulur ve ayıklanır. Özellikle ıspanak gibi yeşil yapraklı sebzeler bıçak kullanmadan elle temizlenmeli ve mikser kullanmamalıdır,
- Az suda ve ağzı kapalı olarak haşlanır.

HAŞLAMA SUYU DÖKÜLMEMELİ.

- Haşlanan sebzeler çatal veya kaşıkla iyice ezilir ve kaynatma suyu ile karıştırılır. Ayrıca bebeğiniz sadece sebze ile doymuyorsa sebze püresinin içine 1 tatlı kaşığı pirinç eklenebilir.

SEBZE ÇORBASI :

½ küçük boy havuç

1 küçük boy patates

1 küçük boy domates

1 çay kaşığı pirinç (ayına göre mercimek veya köftelik bulgur)

1 yemek kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı : Bu sebzeler iyice yıkanır, küçük küçük doğranır.

İçine pirinç veya şehriye veya 6. Aydan sonra mercimek veya köftelik bulgur ve zeytinyağı eklenerek pişirilir. Bebeğinizin 4. ve 5. aylarında çatalla ezip tel süzgeçten geçirerek verebilirsiniz. 6. aydan sonra ise sadece çatalla ezerek vermeniz yeterli olacaktır. 6. aydan sonra çorbasına 2 defa çekilmiş yağsız dana kıyması ve yağsız tavuk eti eklenebilir.

YAYLA ÇORBASI :

- 100 cc yoğurt
- 1 orta boy patates
- 1 yemek kaşığı pirinç unu
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı : Bir tencereye az sulandırılmış yoğurt konur.

Evde olan herhangi bir sebze doğranır. Eğer bebeğiniz ishal ise patates veya havuç doğranabilir. 1 yemek kaşığı pirinç veya pirinç unu ve zeytinyağı eklenerek pişirilir.

SÜTLÜ ÇORBA :

- 1 çay bardağı süt (100 cc)
- 1 silme yemek kaşığı pirinç unu
- 50 cc domates suyu
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı : Bir tencereye süt konur. Bir silme yemek kaşığı pirinç unu, ½ çay bardağı domates suyu veya ezmesi eklenip pişirilir. 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ilave edilerek verilir.

ACISIZ TARHANA ÇORBASI :

- 1 yemek kaşığı kuru tarhana (ev tarhanası)
- Değişik sebzeler
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı : Bir tencereye 1 yemek kaşığı kuru ev tarhanası konur. az su ile sulandırılır. Üzerine ½ çay bardağı su, isteğe bağlı olarak

½ küçük boy havuç, patates (rendelenmiş) ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ilave edilip pişirilir.

MERCİMEK ÇORBASI :

- 1 silme yemek kaşığı mercimek
- (İsteğe bağlı olarak) ½ küçük boy havuç
- ½ küçük boy patates
- 1/8 küçük boy soğan
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 çay bardağı su

Hazırlanışı : Bir tencereye 1 yemek kaşığı kırmızı mercimek 1 çay bardağı su ile konur. Patates, havuç, soğan ve zeytinyağı eklenerek pişirilir. Kırmızı mercimek çorbasına sebze ve soğan eklenmeyebilir. bebeğiniz 5. ayını bitirdikten sonra verebilirsiniz.

NOT :

- Tarifi yapılan çorbaların hepsi 1 porsiyonluktur. Bebeğinizin yiyebileceği miktara göre ayarlama yapabilirsiniz.
- Çorbalarına 1 yaşına kadar kesinlikle TUZ EKLEMİYİNİZ.. Bebeğinizin tuza ihtiyacı yoktur.
- Kavurarak asla çorba veya yemek hazırlamayınız.



MUHALLEBİ :

100 cc muhallebi hazırlamak için ;

100 cc süt

1 tatlı kaşığı (5 gram) pirinç unu

1 tatlı kaşığı (5 gram) şeker

(isteğe göre çok az vanilya veya muz eklenebilir)

Hazırlanışı : Soğuk süt temiz bir kaba konur. 1 tatlı kaşığı pirinç unu ilave edilerek ezilir, yavaş ateşte karıştırarak pişirilir. Ocaktan aldıktan sonra şeker ilave edilerek ılık kıvamda bebeğe verilir.

NOT : Eğer süt yerine formül mama kullanacaksanız ;

90 cc su

3 ölçek formül mama

1 tatlı kaşığı pirinç unu

1 tatlı kaşık şeker

Hazırlanışı : Temiz bir tencereye kaynamış ılıtılmış suya pirinç unu eklenir ve karıştırarak pişirilir. Ocaktan aldıktan sonra şeker ve 30 cc' ye 1 ölçek olacak şekilde formül mama eklenerek karıştırılır.

6-8 Ay

Bu dönemde verilmesi gerekenler :

- **ANNE SÜTÜ,**
- **Devam Formülü**
- **Ek gıdalar**

ÖNERİLER :

- ANNE SÜTÜ 2 yaşına kadar verilebilir. Özellikle geceleri emzirilmeli gündüz ek gıdalar ve devam maması verilmelidir.
- Daha önceki aylarda başlanan besinlerin miktarları artırılır.
- Sabah kahvaltısında başlanan yumurta sarısı 6. ayda yavaş yavaş artırılarak tam yumurta sarısına çıkarılır. Yedinci ayda ise tam yumurta beyazı ile verilebilir. Yumurta bebeğinizin kilosu göz önünde bulundurularak DİYET UZMANINIZA danışarak verilmelidir.
- Diğer çorbalara ek olarak mercimek çorbası da verilebilir
- 6.Ayda çorbalarına iki defa çekilmiş yağsız dana kıyması ve tavuk eti 1 çay kaşığı olarak başlanabilir. Çorbalara 1 yaşına kadar tuz konmamalı ve zeytinyağı ile pişirilmelidir.
- 1 yaşından sonra az miktarda İYOTLU TUZ eklenebilir.
- Formül mama kullanılarak yatmadan önce 1 veya 2 defa pirinç unu ile muhallebi yapılarak verilebilir.

8-12 Ay

Bu dönemde eklenmesi gerekenler :

- **ANNE SÜTÜ**
- **Devam Formülü**
- **Ek Gıdalar**
- **İnek Sütü**

ÖNERİLER :

- Daha önceki aylarda başlanan besinlere ek olarak ;
Sabah kahvaltısına sadece 1 çay kaşığı tereyağı eklenebilir.
Sabah kahvaltısına yumurta ile gün aşırı dönüşümlü olarak tuzsuz pastörize beyaz peynir verilebilir. Öncelikle 1 çay kaşığı başlanır.
Daha sonra yavaş yavaş artırılarak ½ kibrit kutusu (15 gram),
10. Aydan sonra da 1 kibrit kutusu peynir verilebilir.
- Balık etine (buğulama olarak) başlanabilir.
- Kuru baklagil (kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya) yemekleri verilebilir. Kuru baklagilleri verirken öncelikle suda bekletip çok iyi pişmesini sağlayıp gaz yapıcı maddeleri haşlama suyu ile dökerek ve kabuklarını soyarak verebiliriz.
- Karaciğer püresine 10. Aydan itibaren kuru baklagil yemekleri ile 15 günde bir kez dönüşümlü olarak verebiliriz. Karaciğer püresi verirken zararını soyarak suda çok iyi haşlayarak verebiliriz.
- 10. Aydan itibaren artık (bebeğimizin kilosu yerinde ise, kuma ve beslenememe problemi yoksa) sofraya oturtulabilir. Aile fertleri ile birlikte baharatsız ve az tuzlu olmak koşulu ile sofradaki yemeklerden yedirebilirsiniz. Özellikle sulu köfte, makarna, iyi pişmiş sebze yemekleri verilebilir.

1 yaşından sonra da pilav ve makarna yoğurtla karıştırılarak verilebilir.

- İnek sütüne en az 8. Aydan sonra az miktarda başlanabilir.

Eğer mümkünse devam formülü de kullanılabilir. 1 yaşına gelmiş bir bebeğin günlük en fazla 500 gram (½ litre) süt veya yoğurt alması gerekmektedir. Gereğinden fazla verilen süt; kusma, kabızlık, iştahsızlık ve kansızlık gibi hastalıklara neden olabilir.

ETLİ SEBZE YEMEKLER :

15 gram (½ köfte kadar) et (tavuk, dana, balık)

1 tatlı kaşığı pirinç

Ispanak, kabak, semizotu, domates

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

¼ küçük soğan

Hazırlanışı : Sebzeler doğranarak bir tencereye konur.

Pirinç, bulgur veya mercimek ile zeytinyağı az su konarak pişirilir.

Sebzelerin türüne göre dolma veya kıymalı sebze yemeği olarak yedirilir.

IZGARA KÖFTE :

30 gram (1 köfte kadar) yağsız 2 kere çekilmiş dana kıyma

çok az ekmek içi

çok az maydanoz

Hazırlanışı : Ekmek içi az ıslatılır. Maydanoz ve kıyma ile yoğrulur.

Isıtılmış fırında veya ekmek yerine pirinç veya bulgur konularak sulu köfte olarak da yedirilebilir.

Bebeğinizi Beslerken Dikkat Etmeniz Gereken Noktalar :

- Bebeğinize yalnız bir defada bir yiyecek ekleyin. Aynı zamanda birden fazla yiyeceği denemeyin
- Yiyecekleri az miktarlarda başlayarak azar azar artırın.
- Yeni deneyeceğiniz yiyeceği bebeğiniz aç iken alışık olduğu yiyeceklerden önce verin
- Bebeğinizin sevmediği yiyecekleri vermekte ısrar etmeyin. Ama zaman zaman tekrar deneyin.
- Mamalar taze ve bir defalık hazırlanmalı, daha önce hazırlanmış ve tüketilememiş mama varsa buzdolabında en fazla 24 saat bekletilebilir ve sıcak su dolu bir kabın içinde bekletilerek ısıtılmalıdır.
- Bebeğinizi 45° açıyla ve biberonu dik gelecek şekilde hava kabarcığı yutturmadan ve biberonu fazla çalkalamadan besleyiniz.
- Beslenme aralarında su vermeyiniz. Bebeğinizin kusmaları varsa ek gıdaları koyu ve kıvamlı olarak, mamaları da ölçüğünden fazla veya az olmamasına dikkat ederek veriniz.
- Bebeğiniz sık sık uyuyor ve beslenemiyorsa uyandırıp beslemeye çalışın. Yetişkinlerin aksine uzun süreli açlık bebekler için tehlikelidir. Kan şekerlerinin düşmesine, kilo alamamaya ve bunlara bağlı olarak da enfeksiyonlara yakalanma riskini artırır.

Eğer kabızlık varsa ;

- 0-4 ay arasında : ANNE SÜTÜNE devam edilir. Günlük 1 çay kaşığı zeytinyağı ve 30 cc kayısı suyu verilebilir.
- 4 Aydan sonra : muhallebisine eklenen şeker miktarı artırılabilir.

Ayrıca 1 tatlı kaşığı zeytinyağı eklenebilir. Kayısı ve erik suyu verilebilir.

Çorba olarak mercimek ve sebze çorbası (patates, havuç ve pirinç içermeyen) verilebilir.

Eğer ishali varsa

- 0-4 Ay arasında : ANNE SÜTÜNE' ne devam edilir.

Elma ve havuç suyu verilebilir. Doktor kontrolünde eczanelerde satılan ORS solüsyonları verilir. Bu solüsyon evde de hazırlanabilir.

Bu solüsyonu hazırlamak için :

1 litre kaynamış ılıtılmış suyun içine 1 çay kaşığı karbonat, 1 çay kaşığı tuz ve 8 tatlı kaşığı şeker (40 gram) eklenir, karıştırarak DOKTORUNUZUN uygun gördüğü miktarda verilir.

- 4 Aydan sonra : Yayla ve sebze çorbası (patates, havuç ve pirinçli), elma ve havuç suyu, muz, yoğurt verilebilir. Susuz kalmamasına dikkat edilir.

BEBEĞİNİZİN KAŞIK, BARDAK, EMZİK VE BİBERON GİBİ MALZEMELERİNİ KAYNATARAK SONRA KULLANINIZ.

ADRES : Uludağ Üniversitesi Sağlık Kuruluşları
Beslenme ve Diyet Birimi
Görükle / BURSA Tel : 0 224- 2950522