

## Yaşamın ilk yılındaki yiyecekler

Yaşamın ilk yılı, büyüme ve yeme modellerinde coşku verici değişiklikler meydana geldiğinden, anababalar ve bebekler için heyecan vericidir ve olaylarla doludur. Sadece anne sütü veya mamadan katı yiyecekleri içeren bir gıda rejimine geçmek bile bir çocuğun beslenmesi ve gelişimi için önemlidir.

### İlk 12 ay içinde bebeğin büyümesi

Bebekler yaşamın ilk 12 ayı içinde çabuk büyürler, bu nedenle bol enerji ve besine ihtiyaç duyarlar.

Çocukların büyümesi her zaman şaşmaz bir biçimde ve düzenli olmaz, ama atılgımlı olabilir ki bu, iştah ve açlığın öngörülemez olduğu anlamına gelir. Bebeklerin yediği yiyecekler ve yiyeceğe gösterdikleri ilgi günden güne farklılaşabilir; bu, normaldir ve bebeğiniz iyi büyüyorsa, endişeye neden olmamalıdır.

Katı yiyecekler yemeye başlamak bebekler için bir öğrenme deneyimidir. Bebeğin düzenli bir modelle yemesi zaman ve sabır işidir.

### Bebek katı yiyeceklere ne zaman ihtiyaç duyar?

12 aylık olana kadar bebekler için, tercih edilen seçenek olarak anne sütü veya bebek maması önemli besinlerdir. Doğru zamanda katı yiyeceklerle tanıştırmak da çok önemlidir. Yaklaşık altı aylıkken bebeğin demir stokları düşüktür ve demir eksikliği gibi sonradan ortaya çıkabilecek besin sorunlarını önlemek için fazladan yiyecek gereklidir.

Katı yiyecekleri yaklaşık altı aylık civarında vermeye başlayın. Bebeklerin hepsi farklıdır; kimileri katı yiyecekler için diğerlerinden daha önce hazır olur. Bir kılavuz olarak bebeğinizin hazır olup olmadığını gözleyin.

### Bebeğin katı yiyecekler için hazır olduğunu nasıl bilebilirim?

Bebeğin, daha fazla besine ihtiyaç duyduğu zaman katı yiyecekleri denemek için de hazır olduğunu gösteren diğer açık işaretler şunlardır:

- başkalarının yemesini izlemek ve etrafta yiyecek varken ona doğru eğilmek
- yiyecek verildiğinde ağızını açmak
- yiyecekleri ve kaşıkları almak için uzanmak.

Bebek, yiyecek verildiğinde katı yiyecekler için hazır değilse veya bunlara ilgi duymuyorsa (veya doymuşsa), şunları yapabilir:

- dilini dışarı çıkarabilir
- ağızını sıkıca kapatıp başını öte yana çevirebilir
- ağlayabilir
- kaşığı itebilir.

Bebeği ilk yedirme girişimlerinizde bunlar olursa, rahat olun ve birkaç gün sonra yeniden deneyin.

Katı yiyecekler ilk kez verildiğinde çoğu bebekler doğal olarak yiyecekleri ağızlarından püskürtürler, devam ederseniz yakında yutmayı da öğreneceklerdir.

Bebeğin ne zaman aç veya tok, ilgisiz veya yorgun olduğunu bilebilmek, mutlu, rahat ve keyifli yemek zamanları geçirmek için önemlidir.



### Katı yiyeceklere çok erken veya çok geç başlanırsa neler olabilir?

Kimi anababalar, bebeğin daha iyi büyümesine, uyumasına veya yatışacağına yardımcı olacağı inancıyla katı yiyeceklere erken başlamak ister. Katı yiyecekleri vermek bu sorunlar için pek çözümleyici değildir ve şunlara yol açabilir:

- yiyecek alerjisi geliştirme olasılığının artması
- katı yiyecekler anne sütü veya mamaların yerine geçerse yetersiz büyüme
- bebek yiyeceği sindiremezse dışkıda yumuşaklık veya ishalin meydana gelmesi.

Acıkan bebeklere, katı yiyecekler için hazır olana değin daha fazla anne sütü veya mama verin.

Katı yiyeceklere başlamak, şunlara yol açabileceği için çok fazla geciktirilmemelidir:

- düşük enerji alımı nedeniyle yetersiz büyüme
- demir yetersizliği nedeniyle kansızlık
- özellikle yaklaşık yedi – dokuz aylıktan önce başlanmazsa, besleme sorunları.

## Yiyeceğe başlatmanın en iyi yolu nedir?

Yiyecek küçük, bebek boyutunda kaşıkla verilmeli, asla biberona konulmamalıdır. Katı yiyeceklerle başlatmanın ipuçları şunlardır:

- Bebeği beslemeye başladığınızda sakin ve rahat olun.
- Bebeğin rahatça oturuyor olduğundan, çok aç veya sıkıntılı olmadığından emin olun.
- Her defasında sadece bir yeni yiyeceğe başlatın, başka birini vermeden önce bunu birkaç gün deneyin.
- Bebekler yeni yiyecekleri çoğu kez reddeder. Yeni bir yiyeceğin kabul edilmesi 5-10 deneme alabilir.
- Beslenirken bebeğin yanında olun, izleyip öğrenmesi için aile ile birlikte oturmasına izin verin.
- Bebek önce sadece bir kaşık yemek alabilir; ama bu, zaman ve uygulama ile artacaktır.
- Sabırlı (ve hazırlıklı!) olun – tüm bebekler, yemeyi öğrenirken ortalığı berbat edecektir.

## Önce hangi yiyeceklerle başlatmalıyım?

İlk yiyecekler evde kolaylıkla ve ucuz bir şekilde hazırlanabilir. Bebeğinizin yiyeceğine tuz, şeker veya diğer katkı maddelerini katmak gerekmez.

Bebeğin hangi yiyecekleri ne zaman yiyeceğine dair kesin kurallar yoktur. Kimi tavsiyeler şunlardır:

- Bir karışım yerine tek bir yiyecekla başlayın. Kolay sindirilebildiği, doğru kıvamda ve demir açısından güçlü olduğu için pirinç unu maması ile başlayın. Anne sütü veya mamadan sonra ½ - 1 arası çay kaşığı vermeyi deneyin.
- Pirinç unu maması kabul edildikten sonra pütürsüz sebzeleri, sonra da meyveleri deneyin.
- Bebek sebze ve meyve yerken, et, balık, tavuk ve diğer tahıllara (ekmek, hamur işi, tamamen buğdaydan yapılmış ürünler) başlatmayı deneyin. Her yeni yiyecek arasında birkaç gün beklemeyi unutmayın.

- Bebek et veya tavuk yemeye başladığında, muhallebi, yoğurt ve tahıl ürünlerinde küçük miktarlarda inek sütü deneyin.
- Boğulma tehlikesinden dolayı fıstık ve çiğ sebze gibi küçük sert yiyeceklerden kaçının.
- Bebeklere meyve suyu, şurup ve meşrubatlar tavsiye edilmez.

## Alerjileri önlemek için yiyecek önerileri

Şiddetli alerjik hastalıklar açısından bebeğin bir aile geçmişi varsa, alerjileri önlemek için denenecek kimi şeyler şunlardır:

- Mümkün olan yerlerde anne sütü.
- Anne sütü vermek mümkün değilse, yaşamın ilk altı ayında inek sütü maması yerine kısmen hidrolize edilmiş (hipoalerjenik) mama tavsiye edilir.
- Bebek altı aylık olana değin katı yiyecekler vermeyi geciktirin.

## Yiyeceğin kıvamını ne zaman değiştireceğim?

- İlk katı yiyecekler iyice ezilmiş ve yumuşak olmalıdır ama, kıvamı çabucak kabaca ezilmiş şekle yükseltin.
- Çiğnemeyi ve kendi kendine yemeyi özendirmek için, yedi aylık civarında, pişmiş sebze parçaları ve ekme kabuğu gibi elle yenen yiyecekler verin.
- Çoğu yiyecekleri siz verirken bile, kendi kendine yemesi için bebeğe küçük bir kaşık verin.
- Yaklaşık altı aylıktan itibaren, bir fincandan içmesini özendirin. Biberon kullanımının ideal olarak yaklaşık 12 aylıktan itibaren durdurulması gerekir.

## Ne zaman inek sütü kullanabilirim?

Bebeğinizin besinlerine muhallebi, yoğurt olarak veya tahılların üzerinde pastörize tam yağlı inek sütünü küçük miktarlarda katma olasılığı olabilir. Ancak, bir yaşından sonraya kadar inek sütü bebeğinizin ana içeceği olmamalıdır. İnek sütü yetersiz bir demir kaynağıdır ve 12 aylıktan küçük bebekler için asla anne sütünün veya mamanın yerini tutmaz. Yağı azaltılmış sütler yaşamın ilk iki yılında tavsiye edilmez.

## Katı yiyeceklerle başlamaya ilişkin önemli ipuçları

- En azından bir yaşına kadar anne sütünü ve mamayı sürdürün.
- Yaklaşık altı aylıkken katı yiyeceklerle başlayın – kılavuz olarak hazır olma işaretlerini gözleyin.
- Bebeğin ne zaman hangi yiyecekleri yiyeceğine dair kesin kurallar yoktur.
- Bebeğin ne zaman yemekle ilgilendiğini ve ne zaman doyduğunu anlamayı öğrenin.
- Sabırlı olun, yeni kıvamlar yemenin öğrenilmesi sırasında yiyecekler başlangıçta ağızdan püskürtülebilir.
- İlk yiyeceklerin iyice ezilmiş olması gerekir ama, yiyecek kıvamını çabucak artırın.
- Yedi-sekiz aylıkken kendi kendine yemeyi özendirin.
- Boğulma gibi kazalardan kaçınmak için, beslenirken çocuğunuzla birlikte olun.
- Yemek zamanları eğlenceli, rahat ve mutlu olmalıdır.
- Olumlu bir örnek olun – çocuklar yemeyi başkalarını izleyerek öğrenir.

Fotoğraflar: Fiona Basile

“Boşukları Doldurmak” tarafından hazırlanmıştır - Murdoch Çocuk Araştırmaları Enstitüsü ve Melbourne Kraliyet Çocuk Hastanesi, Yaşam Boyunca Bedensel Etkinlikler ve Avustralya Katolik Üniversitesi, Sydney.

© Eğitim Bakanlığı 2011

Melbourne, Victoria Hükümeti'nin izniyle yayınlanmıştır  
Sürdürülebilir kağıda  
(printer details to be inserted here) tarafından basılmıştır.