



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BEBEK BESLENMESİ

Doğumundan sonra dört aylık olana kadar geçen sürede bebeğin beslenmesini anne sütü ya da hazır mama oluşturmaktadır. Çocuğunuzun doktoru gerekli gördüğü durumlarda buna vitaminler ve demirleri ilave edebilir. Dört ile altıncı aylar arasında ise katı gıdalar ekleyebilirsiniz. Bazı bebekler üç aylıktan katı gıdalar almaya hazır duruma gelmesine karşın dil atma refleksi genellikle dördüncü aydan itibaren kaybolmaya başlar. Aslında emme işlevinde önemli bir rolü olan bu refleks yüzünden bebek, ağzına sokulan her şeyi; kaşığı, yiyecekleri diliyle iter. Dördüncü aydan itibaren bebeğinizin enerji gereksinimi artacaktır.

Bebeğinize ek kalori sağlayacağından dördüncü ve altıncı aylar arasında katı gıdalara başlamak idealdir. Katı gıdaları vermeye başlarken gün içinde sizin için ve bebeğiniz için en uygun beslenme zamanı saptayın. Bu zaman günün herhangi bir saati olabilir. Dikkatinizi dağıtacak başka işlerinizin olmadığı bir zamanı tercih etmenizde fayda var. Bebeğiniz büyüdükçe sizin birlikte masada yemek yemek isteyecektir. Onu yedirirken başını çevirir veya ağlarsa kesinlikle zorlamamanızı öneririz. Katı gıdalara her ikinizin de zevk alacağı, hoşnut kalacağı bir dönemde başlamanız, herhangi belirli bir zamanda başlamaktan çok daha önemlidir. İstemiyorsa zorlamayın, emzirmeye yada biberonla beslemeye bir-iki hafta daha devam ettikten, sonra tekrar deneyin.

Katı gıdalara geçerken...

Boğazına kaçma riskini en aza indirmek için bebeğinizin oturur biçimde (kucağınızda veya mama sandalyesinde) olmasını sağlayın. Katı gıdaları küçük kaşıkla yedirin. Ebeveynler bazen bu gıdaları biberonla vermeye çalışırlar. Bu yöntem bebeğinizin nefes borusuna yiyecek kaçma riski taşıdığı için sakıncalıdır. Ayrıca her öğünde aldığı besin miktarını artırabileceğinden aşırı kilo almasına neden olur. Bebeğinizin oturarak yemeye; kaşıktan azar azar alarak, lokmalar arasında dinlenerek, doyduğunda durmayı öğrenerek alışması gereklidir.

Tüm yaşamı boyunca onun sağlığını etkileyecek olan doğru biçimde yeme alışkanlıklarının temeli bu dönemde atılır. Bebek kaşıkları bile bu dönemdeki bebekler için fazla geniş olabilir. Bu yüzden en iyisi küçük çay kaşıklarından kullanmaktır. Çay kaşığı ile başlayın ve beslenme boyunca onunla konuşun... Büyük bir olasılıkla, ilk zamanlarda şaşırarak ne yapacağını bilemeyecektir.

Bebeğiniz bu şekilde yemeğe geçiş döneminde kafası karışmış gibi görünebilir, burun kıvrırıp, lokmasını ağzında geveleyebilir... Katı gıdalara geçiş dönemini kolaylaştırmak için önerimiz; öncelikle bebeğinize biraz süt (meme veya hazır mama) verdikten sonra az miktarda katı gıdayı yarım çay kaşıklık lokmalar şeklinde verin. Öğününü yine süt ile bitirin. Bu yöntem çok acıktığı zamanlarda düş kırıklığına uğramasını önleyebildiği gibi, kaşıkla beslenme deneyimini meme emmenin verdiği hazla bağdaştırmasına yardımcı olacaktır. Ne yaparsanız yapın, katı gıdalarla beslenmeye başladığınızda yiyeceklerin çoğunu geri çıkaracak ve çeşitli yerlere bulaştıracaktır. Bu nedenle katı gıdaları yutmayı becerene kadar ona bir iki çay kaşığı yemek vermekle yetinin. Beslenme öğünlerini çok yavaş artırın.

Başlangıç yiyecekleri için...

Birçok bebeğin tanıştığı ilk katı gıda, pirinç unuyla yapılan muhallebidir. Hazır ürünlerinin kullanımı daha kolaydır. Özellikle bebekler için üretilmiş ürünlerden satın alırsanız, bebeğinizin besin gereksinimlerinin karşılandığından kesin bir biçimde emin olursunuz. Bunun ardından yavaş yavaş bebeğinizi diğer katı gıdalarla da tanıştırebilirsiniz. Şöyleki;

1. Süzgeçten geçirilmiş sebzeler; kabak, havuç gibi turuncu renkli sebzelerden yemekler hazırlayabilirsiniz.
2. Meyveler; elma, armut

3. Et; tavuk, dana, hindi, koyun Yeni gıdalara tek tek başlayın ve üç-dört gün boyunca başka yeni bir gıda vermeyin. Her yeni gıda ile birlikte ishal, döküntü yenileni çıkarma gibi allerjik belirtilerin olup olmadığını gözleyin. Bunlardan herhangi birini gördüğünüz anda, kuşkulandığınız yiyeceği bebeğin ize yedirmeyin... Çocuğunuzun doktoruna danışmadan da tekrar vermeyin. Katı gıdalara başladıktan sonra iki-üç ay içinde bebeğinizin diyeti; üç öğüne bölünmüş olmalıdır... Anne sütü veya hazır mama, tahıl ürünleri, sebzeler- etler ve meyvelerden oluşmalıdır. Çoğunlukla alerjiye sebep olduğundan, yumurtaya en son başlanır. Bebeğinizi yüksek kolesterol içerikli gıdalara alıştırmayın ve yumurtayı haftada en çok üç kez verin. Oturmaya başladığı dönemden sonra bazı yiyecekleri eline vererek kendi kendine beslenmeyi öğrenmesine yardımcı olun. Verdiğiniz yiyeceklerin yumuşak, yutması kolay, ve solunum yollarını tıkayamayacak biçimde olması çok önemlidir. İyi pişmiş ve doğranmış yeşil fasulye, bezelye, patates ve küçük parçalar halindeki kraker ve bisküviler bunlardan bazılarıdır. Bu dönemde çiğnenmesi gerekecek gıdalardan vermeyiniz.

Bu dönemde meyva sularına da başlayabilirsiniz. Portakal ve diğer turuncgillerin suyu birçok bebekte rahatsızlık yarattığı için bunlara altıncı aydan sonra başlamak daha uygundur. Meyve suları özellikle çok verildikleri zaman çocuğunuzun cildini tahriş edebilir. Bebeğiniz öğün aralarında susamış gibi görünüyorsa su verebilirsiniz. Sıcak aylarda terleyerek su kaybedeceği için daha sık su verin. Yaşadığınız bölgedeki sulara florür katılıyorsa, su vermeniz ilerde dişlerde oluşabilecek çürükleri önlemeye yardımcı olacaktır. Sebze ve meyvelerle beslerken Konserve ya da hazır gıdalar dışında taze sebze ve meyve ile çocuklarınızı beslemek istiyorsanız bu durumda blender veya yiyecek öğütücüleri kullanabilirsiniz. Yumuşak gıdaları çatalla da ezebilirsiniz. Hazırladığınız herşeyin yumuşak, tuzsuz, iyi pişirilmiş ve taze olmasına özen gösterin. Pişirilmiş taze sebzeler ve komposto

meyveler hazırlanması en kolay olanlarıdır. Muzu pişirmeden de ezebilirsiniz ancak diğerlerini pişirmeniz gerekir. O anda yedirmeyeceğiniz gıdaları unutmadan buzdolabına kaldırın. Bebeğinize vermeden önce de bozulup bozulmadığını kontrol edin. Sizin hazırladığınız yiyecekler hazır gıdalar gibi bakterilerden arındırılmadığı için kolaylıkla bozulurlar.

Günden güne büyürken...

Bebeğinizin aldığı yemekler çeşitlendikçe ve kendi kendine yemeğe başlayınca çocuk hekiminize danışarak hangi gıdalara gereksinimi olduğunu öğrenmelisiniz.

Son araştırmalar, yetişkin çağlardaki şişmanlık probleminin çoğunlukla kalıtsal etkilerden kaynaklandığını göstermektedir. Ancak, bebeklikte kötü beslenme alışkanlıklarının edinilmesi ileride sağlık sorunlarına yol açabiliyor. Bebeğiniz doğduğunda tuz ve doymuş yağlar içeren yağlı etler, tereyağı, kızartmalar ve yumurta gibi besinlere alışkın değildir ve bunlardan fazla hoşlanmaz. Bu yemek zevkini edinmesi sizin verdiğiniz besinlere bağlıdır. Bu gıdaları yemeye alışması ileri yaşlarda damar sertliği ve yüksek tansiyon gibi problemlerin ortaya çıkmasına neden olabilir. Aynı zamanda bebekliğinde çok yemeğe alışan çocuklar bu alışkanlıklarını ileri yaşamlarında sürdürerek sürekli bir kilo sorunu yaşayabilirler.

Vitamin alırken...

Hazır mamalar gerekli bütün vitamin ve mineralleri içerdiğinden bunlarla beslenen bebeklere ek bir vitamin vermeye gerek yoktur. Anne sütü ile beslenen bebeklere D vitamini verilmeye devam edilmesi gerekir. Anne sütü ile beslenen bebeklerin ilk dört ay içinde ek bir demir gereksinimi yoktur. Doğumda vücudunda bulunan demir depoları ilk aylardaki büyümesi için yeterli olmasına karşın dördüncü ayda artık tükenmeye yüz tutmuş, buna karşın büyümesi hız kazandığı için demire olan gereksinimi artmıştır.

[www.populermedical.com](http://www.populermedical.com)