



**HAMİLELER,
YENİ DOĞUM YAPANLAR
VE BEBEKLER İÇİN**



BESLENME REHBERİ

EMZİRME SÜRECİNDE BESLENME

3



KENT95

HAMİLELER, YENİ DOĞUM YAPANLAR VE BEBEKLER İÇİN BESLENME REHBERİ

Bernard van Leer Vafı Türkiye Ofisi

Yiğit Aksakođlu
Neslihan Öztürk

Yazan: Seda Sümer

Danışmanlar: Dr. Beyhan Göksan Bulgurlu
Uzm. Dyt. Müge Şafak

Tasarım: Aslıhan Özgen



KENT95
YILINDA

BESLENME REHBERİ

HAMİLELER, YENİ DOĞUM YAPANLAR VE BEBEKLER İÇİN

3. EMZİRME SÜRECİNDE BESLENME



1. DENGELİ BESLENME

- Dengeli beslenme nedir?
- Besin grupları nelerdir?
- İyi beslenme için ipuçları
- Doğru bilinen yanlışlar
- Ekonomik beslenmeyi planlamak
- Sağlıklı ve dengeli menüler
- Haftalık alışveriş listesi

2. HAMİLELİKTE BESLENME

- İpuçları
- Örnek menüler
- 3 aylık dönemler
 - 1-2-3. Aylarda beslenme
 - 4-5-6. Aylarda beslenme
 - 7-8-9. Aylarda beslenme

3. EMZİRME SÜRECİNDE BESLENME

- Emzirmeye başlamak 3
- Süt verirken beslenme 4
- Sütünüz yeterli mi? 7
- Örnek menü 8

4. EK GIDAYA GEÇİŞ 6-8 AY

- Bebeğinizin ek besinlere geçmeye hazır olduğunu nasıl anlarsınız?
- Bebeğin ilk ek gıdaları neler olmalı?
- Hangi gıdayla ne zaman tanışacak?
- 6-8 aylık bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menü
- Yemek tarifleri (22 adet)

5. EK GIDAYA GEÇİŞ 8-12 AY

- Menüye neler ekleniyor?
- Hangi gıdayla ne zaman tanışacak?
- 8- 10 aylık bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menüler
- 10-12 aylık bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menüler
- Yemek tarifleri (36 adet)

6. ÇOCUK BESLENMESİ 1-2 YAŞ

- Menüye neler ekleniyor?
- Hangi gıda ile ne zaman tanışacak?
- 1-2 yaş bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menü
- Yemek tarifleri (104 adet)

7. ÇOCUK BESLENMESİ 2-3 YAŞ

- Menüye neler ekleniyor?
- 2-3 yaş bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menüler
- Yemek tarifleri (105 adet)

EMZİRMEMEYE BAŞLAMAK

Bebeğinizin doğumunu izleyen iki-dört gün içinde süt kanallarınız dolacak, göğsünüz şişecektir. Bu zamana kadar göğsünüzden gelen "ağız" sütüdür.

Bu besin değeri yüksek sarımtırak renkli süt, bebeğinizin bağışıklık sistemini güçlendirerek onu hastalık ve virüslere karşı korur.

Emzirme döneminde bol su içmek, ılık duş almak, göğüslerinize sıcak ve soğuk baskı uygulamak, emzirmeye başlamadan hemen önce göğüs ucunuzdan sıkarak biraz süt gelmesini sağlamak işinizi kolaylaştıracaktır.



SÜT VERİRKEN BESLENME

ANNENİN SAĞLIĞINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

1 Dengeli ve sağlıklı beslenin:
Her besin grubundan biraz yiyin +
3 ana, 2 ara öğün yiyin



2 Ara öğünlerde **sütlü tatlı, ceviz, badem, fındık** yiyin

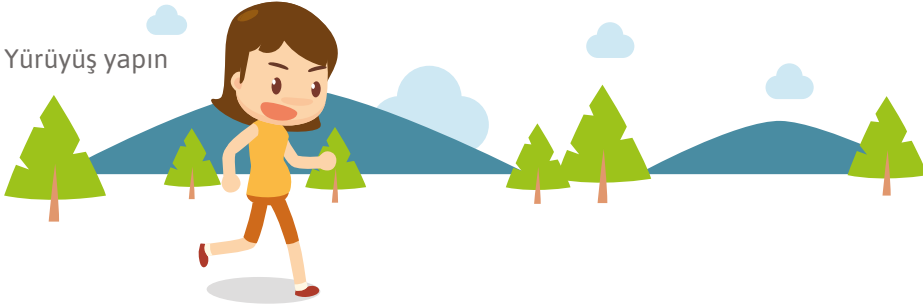


3 Size ve bebeğinize gaz yaptığını düşündüğünüz yiyecekleri yemeyin

4 Kilo vermeye çalışmayın



5 Yürüyüş yapın



6 Uykunuzu olabildiğince almaya çalışın



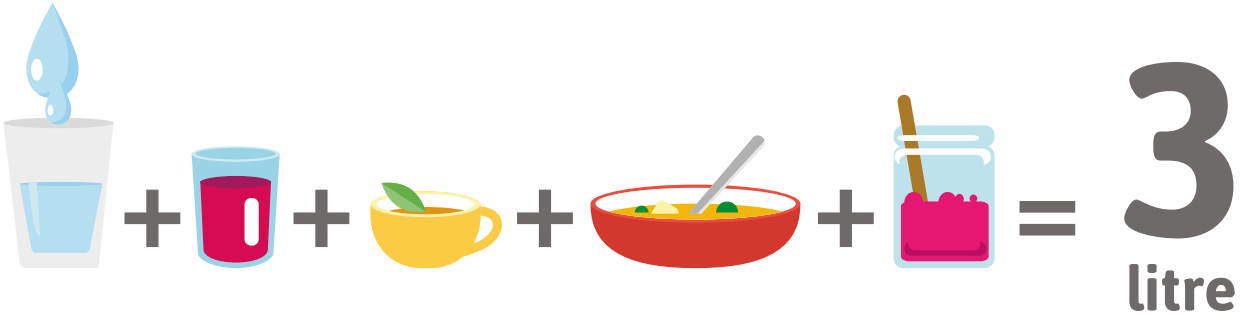
7 Kahve içmeyin



9 Alkol kullanmayın



8 Bol bol su için: Anne sütü çayları, çorba, komposto, lohusa şerbeti ve su. Tümünün toplamı **3 litre** civarında olmalı



10 Doktorunuzun tavsiye ettiği vitaminleri almaya devam edin



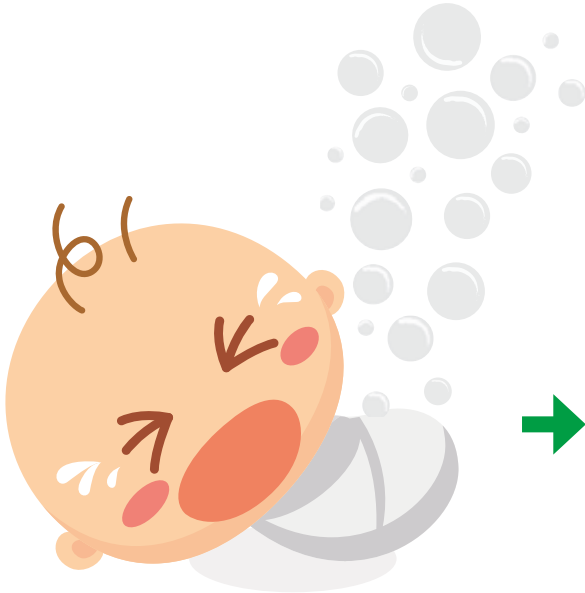
11 Emzirirken özel bir şey yemeniz veya içmeniz gerekmiyor. Siz yine de sütünüzün arttığını gözlemlediğiniz dönemlerde ne yediğinizi takip edin ve bu yiyecekleri daha sık tüketmeyi deneyin.

BEBEĞİN BESLENMESİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Yenidoğan bebek hem açlıktan hem de rahatlamak ihtiyacı ile emmek ister. Bu yüzden **ilk zamanlarda bebek her istediğinde memeye koyun.** Bu sayede sütünüz de artacak. Bebeği memeye koymak için ağlamasını beklemeyin. Uyanıp hareketlenmeye başladığında, elini ağzına götürmeye başladığında memeye koyabilirsiniz. Böylece hem aç, hem de sakin olacak ve memenizi daha rahat kavrayacaktır. Zaman ilerledikçe 2 emzirme arasında 3 saat ara vermeye başlayın. Bebeğiniz çok gazlıysa süt ve süt ürünlerini bir süre tüketmeyin ve bebeğinizi gözlemleyin.

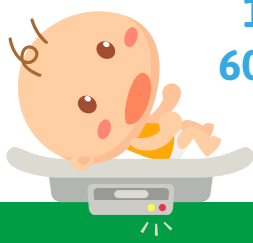


3 saat



SÜTÜNÜZ YETERLİ Mİ?

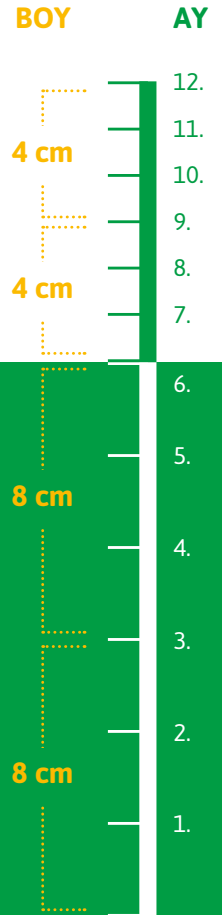
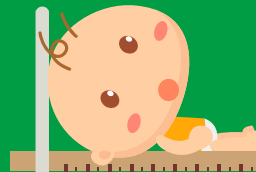
Bebeğinizin her ağlaması aç olduğunu göstermez. Bunu zaman içinde siz de ayırt etmeye başlayacaksınız. İlk haftalarda sınırsız emzirebilirsiniz. Ancak zaman içinde emzirme aralarını 3 saate çıkarmayı hedeflemelisiniz. **Daha çok ve sık emzirseniz göğsünüz yeteri kadar süt depolayamaz ve bebeğiniz de gaz sancısı çeker.**



1 ayda
600 gr +

AŞAĞIDAKİ DURUMLARDA SÜTÜNÜZ YETERLİDİR

- Emzirdikten sonra bebeğiniz rahatlıyorsa
- Uykuya kolayca dalıyorsa
- 1 ayda 600 gram veya daha fazla alıyorsa
- 1 günde 5-6 adet ıslak bezi oluyorsa
- **Boyu ilk 6 aylık dönemde 3 ayda 8 cm uzuyorsa**
- **Boyu ikinci 6 ayda 3 ayda 4 cm uzuyorsa**
- Doktorunuz kontrollerinde büyümesini yeterli buluyorsa sütünüz yeterlidir.



ÖRNEK MENÜ



Kahvaltı

- 1 adet yumurta
- 30 gram peynir
- 5 zeytin
- 2 – 3 dilim tam buğday veya tahıllı ekmek
- 1 yemek kaşığı pekmez
- 1 meyve
- Domates, salatalık, biber



Ara öğün

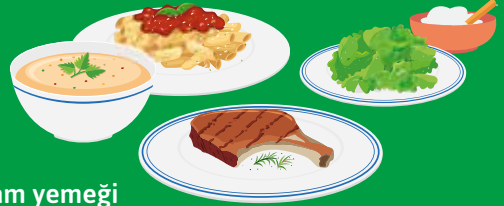
- 2 kuru kayısı + 2 ceviz
- 1 kase yoğurt

Öğle yemeği

- 1 porsiyon etli sebze yemeği
- 1 porsiyon pilav veya makarna
- 1 kase yoğurt veya ayran
- 1 dilim tahıllı ekmek
- Salata

Ara öğün

- 1 dilim peynir
- 2 dilim tahıllı ekmek
- 1 porsiyon meyve



Akşam yemeği

- 1 kase çorba
- 100 gram et veya tavuk veya balık
- 1 kase yoğurt
- 5 yemek kaşığı zeytinyağlı sebze
- 2 – 3 dilim tahıllı ekmek veya ekmek yerine;
1 çorba kasesi kadar makarna / erişte yenebilir.

Gece

- 1 bardak süt
- 1 – 2 porsiyon meyve
- Yemek aralarında ıhlamur, nane, papatya gibi bitki çayları, az şekerli limonata ve komposto içilebilir.

