



İSTANBUL
BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYESİ

YETİŞKİNLER İÇİN
YENİDOĞAN
• REHBERİ •



İBB
KADIN

İBB
ÇOCUK



İSTANBUL
BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYESİ

İÇİNDEKİLER

EMZİRME REHBERİ

03

TAMAMLAYICI BESİNLER

10



İSTANBUL
BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYESİ



EMZİRME

• REHBERİ •

iBB iBB
KADIN ÇOCUK

EMZİRME REHBERİ

DOĞRU EMZİRME İÇİN NELER YAPILMALI?

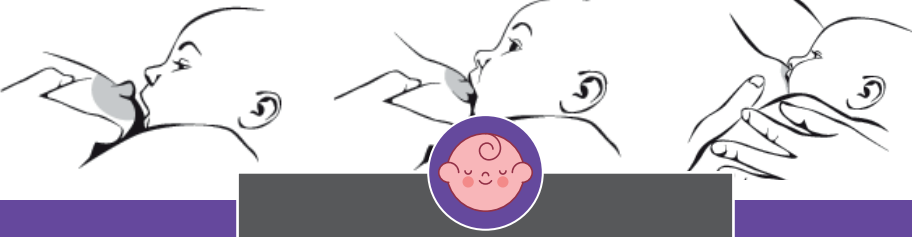
1. Emzirmeye başlamadan önce ellerinizi sabunla iyice yıkayın.
2. Meme ucu ve areola (meme başı çevresi) kısmını temiz su ve yumuşak bir bez yardımı ile temizleyin.
3. Rahat bir yere oturun ve sırtınızı bir yere dayayın. Ayaklarınız yere tam olarak basmalıdır. Ağırlığını bebeğinizin üzerine vermeyin.
4. Bebeğinizin omuz ve vücudu memeye dönük olmalı, bebeğinizin burnu meme başı hizasında, başı ise bir miktar arkaya doğru eğik olmalı.
5. Bebeğe kalçasından destek olun.
6. Meme ucu ve areola kısmını dokunmadan alttan destekleyerek göğsünüzü tutun.
7. Meme ucunuzu bebeğin alt dudakına değdirin. Bebek ağızını genişçe açtığı anda meme ucunu ve areola kısmını bebeğin ağızına

yerleştirin. Bebeğiniz yalnızca meme ucunu aldıysa, nazikçe küçük parmağınızı ağız köşesinden içeri yerleştirip vakumu kırın; sonra areolanın büyük kısmını ağızına alacak şekilde yeniden yerleştirin. Aksi takdirde bebeğiniz yeterince süt alamadığı gibi sizin de meme ucunuz tahriş olabilir.

8. Bebeğin çenesinin memeye dayanması ve başının hafif geride olması, burun deliklerinin açık kalmasına yardımcı olur.

9. Bebeğiniz memenizi doğru tuttuysa alt dudak daha belirgin olmak üzere her iki dudak da dışarı doğru kıvrılır. Areola (meme başı çevresi) kısmının özellikle alt kısmı bebeğin ağızında kaybolur.

10. Meme bakımı açısından genel bakımda memeyi kuru ve havadar tutmak yeterlidir. Hassasiyet/çatlak varsa, birkaç damla sütün meme ucuna sürülerek 20-30 saniye kurumasına izin vermek faydalı olabilir..



ANNE SÜTÜ
İLK 6 AY

bebeğinizin tüm besin gereksinimlerini karşılar.

EMZİRME POZİSYONLARI



EMZİRDİĞİNİZ SÜRECE NELERE DİKKAT ETMELİSİNİZ?

- Kendinize iyi bakmaya çalışmalı; dinlenmeli ve gerekirse sosyal destek almalısınız..
 - Diyetisyeninizin tavsiyelerine uygun beslenmelisiniz.
 - Alkol ve sigaradan uzak durmalısınız.
 - İlk 6 haftada hızlı kilo vermeyi hedefleyen kısıtlayıcı diyet yapmamalısınız..
- Bebeğinizi emzirirken enerji harcarsınız; bu nedenle yeterli sıvı almaya ve dengeli beslenmeye **özen gösterin**.



Meme bakımına dikkat etmelisiniz. Meme başı ve areolaya (meme başı çevresi) sabun ve duş jeli sürmeyin; gerektiğinde yalnızca duru su kullanın.



BEBEĞİNİZİ İSTEDİĞİ SIKLIKTA EMZİRİNİ!

SÜT NASIL SAĞILIR?



1

Parmaklarını C şeklinde yerleştir.



2

Önce göğüs duvarına doğru nazikçe bastır



3

Sonra "bas ve bırak, bas ve bırak"

- Meme başını henüz kabul etmeyen bebeği geçici olarak beslemek için,
- Düşük doğum ağırlıklı ve/veya emme gücü yetersiz bebeği beslemek için,
- Hastalık/erken doğum gibi durumlarda etkin ememeyen bebeği beslemek için,
- Anne ya da bebek hasta olduğunda tıkanıklığı/gerginliği azaltmak ve süt üretimini sürdürmek için elle sağım uygun bir yöntemdir. Alet gerektirmez ve anne her yerde, her zaman yapabilir.



Elle sağım tekniğini emziren annelerin öğrenmesi yararlıdır. Birçok durumda süt sağımı gerekebilir.

SÜTÜN SAĞILMASI

ŞU DURUMLARDA YARARLIDIR

- Memede tıkanıklık ve/veya dolgunluğu azaltmak için,
- İçe çökük (içe dönük) meme başı olan memeden emebilmeyi öğreninceye kadar bebeği beslemek için,



BEBEĞİNİZİ HER EMZİRDİĞİNİZDE TEN VE GÖZ TEMASI KURMAYA ÖZEN GÖSTERİN.



SAĞILMIŞ SÜT NASIL SAKLANIR?

3-3-3 KURALI

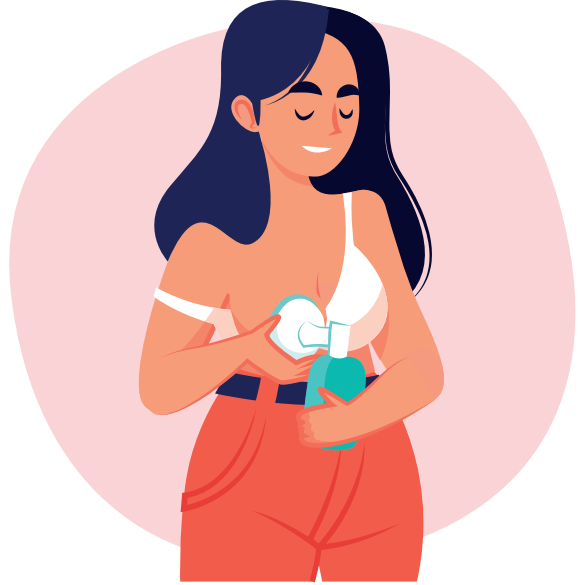
- Temizliğe dikkat edilerek sağılan anne sütü; oda sıcaklığında 3 saat, buzdolabı rafında (+4 derecede) 3 gün ve derin dondurucuda (-18 derecenin altında) 3 aya kadar saklanabilir. Uygun kaplarda veya poşetlerde muhafaza edilmesine özen gösterilmelidir
- Sütün saklanması çalışan ya da geçici olarak emziremeyen tüm aileler için yararlıdır

SAĞILMIŞ SÜT BEBEĞE NASIL VERİLİR?

Sağılmış sütü bebeğinize kaşıkla veya fincanla verebilirsiniz. Bu yöntem biberona göre emzirmeyi sürdürmeyi daha iyi destekler. Bebeklerde emme-yutma-nefes alma koordinasyonu ~32-34. haftalarda başlar, 36-37. haftalarda olgunlaşır (özellikle prematürelde değişiklik gösterebilir). Bu nedenle fincan/kaşıkla beslerken bebeğinizi yarı dik pozisyonda tutun; yavaş ve kontrollü verin, daima gözetim altında olun.

ANNE SÜTÜMÜ NASIL ARTIRABİLİRİM?

- Uygun emzirme tekniğiyle; emzirin, emzirin, emzirin
- Ten tene temas sağlayın
- Sıvı tüketiminizi artırın
- Dinlenmeye zaman ayırın
- Kendinize güvenin
- Stresten uzak durun
- Beslenmenize dikkat edin



ANNE SÜTÜ SAKLAMA YERİ	SAKLAMA SÜRESİ
Oda sıcaklığı (≤ 25 °C)	3-4 saat
Buzdolabı rafı (+4 derece)	En çok 3 gün
Derin dondurucu (-18 derece ve altı)	3 ay

BEBEKLER MEMEYİ NE ZAMAN REDDEDEBİLİR?

Bebeklerin memeyi reddetmesi hemen her ayda olabilir. Memeyi her emzirmede reddedebildiği gibi sadece **bazı emzirmelerde de reddedebilir**. Bazen emzirmeye başladıktan birkaç dakika sonra emmeyi bırakır veya hiç emmeye başlamayabilir. Bazen de tek bir memeyi emmek istemez, diğer memeyi emebilir. Her nasıl olursa olsun aslında **meme reddi genellikle geçici bir durumdur**. Birkaç gün veya bazen birkaç hafta içinde kaybolur.

Bazı bebekler ise aslında **memeyi reddetmez**.

"Meme reddi, emzirme döneminde sık görülen bir durumdur. Emzirme sırasında bebeğin başını çevirip ağlaması, memeyi almak istememesi, kısa süre emip bırakıp huzursuzlanması ya da memeye hiç yönelmemesi meme reddi olarak değerlendirilebilir.



Meme reddine neden olan durum ortadan kaldırıldığında pek çok bebek uzun aylar hatta yıllar boyunca emmeye devam edebilir.

Bebekler Neden Memeyi Reddeder?

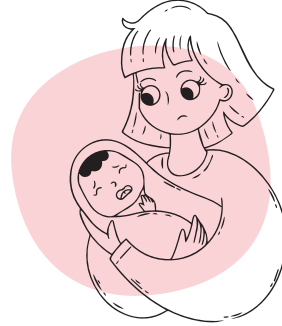
- yerine "Meme tutuşunun doğru olmaması,
- Biberon veya emzik kullanımı,
- Emzik kullanımı varsa,
- Bebeğin hasta olması (soğuk algınlığı, kulak veya boğaz ağrısı vb.)
- Burun tıkanıklığı,
- Ağızda pamukçuk veya aft olması,
- Aşırı yorgunluk ve uyarılma,
- Aşı sonrası hassasiyet,
- Diğer gıdalar ile tanışma,
- Diş çıkarma dönemi,
- Emzirme sıklığı veya süresinin değişmesi.

Süte Ait Nedenler

- Sütün hızlı akması veya fazla süt yapımı,
- Sütün yavaş akışı.

Sadece emmeleri biraz zor olur. Çok huzursuz ve hırçın olurlar, memeyi tutmakta zorluk yaşarlar. Memeyi çabuk emerler, çabuk bırakırlar, sonra tekrar emmek isterler ve huzursuz olarak emmeye devam ederler.

Bebeğinizin emzirme sıklığı ve süresine takılı kalmadan yeterli olarak beslendiğini gösteren işaretler varsa ve **doktor kontrollerinde yeterli kilo aldığı saptanırsa bebeğiniz yeterli süt alıyor** demektir. Bu da, bebeğinizin meme reddi yaşamadığını gösterir. Gün içerisinde yalnızca birkaç emzirmeyi reddetmesi ise, tek başına meme reddi anlamına gelmeyebilir.



Anneye Ait Nedenler

- Annenin aşırı stresli olması,
- Ev içinde yaşanan huzursuzluk,
- İlaç kullanımı,
- Farklı bir yiyecek veya içecek tüketimi,
- Adet öncesi ya da adet dönemi değişiklikleri,
- Parfüm, sabun, deodorant, sigara veya deterjan gibi kokular,
- Hormonal değişiklikler,
- Hamilelik,
- Doğum kontrol ilacı kullanımı,
- Yeni işe başlama veya anneden geçici ayrılıklar.

MEME REDDİ YAŞAYAN ANNEYE TAVSİYELER

Sakin kalmaya çalışın. Stres ve gerginlik, hem süt akışınızı hem de bebeğinizin rahatlamasını zorlaştırır.

Bebeğinizi emmeye zorlamayın. Israr etmek durumu daha da güçleştirebilir; bebekle olan iletişiminizi zorlaştırabilir.

Bebeğinizi sık sık kucağınıza alın ve memenize yakın tutun.

Ten teması kurun. Üstünüzü çıkarıp bebeğinizi çıplak teninize alarak temas edin, bir süre oynayın ve ardından memenizi teklif edin.

Banyo yaparken emzirmeyi deneyin. Ilık su, hem annenin hem bebeğin rahatlamasına yardımcı olur.

Memeye yönelik olumsuz dikkatini dağıtın. Açık havada kısa yürüyüşler yapın, ninni söyleyin, hafif müzik açın, sessiz ve rahat bir ortam yaratın.

Farklı emzirme pozisyonlarını deneyin. Koltuk

altı, yan yatarak veya beşik tutuşu gibi pozisyonlarla bebeğinizin rahat edeceği duruşu bulun.

Bebeğiniz uykuluyken veya uykuya dalmadan hemen önce emzirmeyi deneyin. Bu anlarda bebekler daha sakin olur ve memeyi kolay kabul eder.

Bebeğiniz çok huzursuzsa, az miktarda sağılmış anne sütünü vererek sakinleştirdikten sonra yeniden emzirmeyi teklif edin.

Bebeğiniz hasta ise (örneğin burun tıkanıklığı, pamukçuk vb.) mutlaka tedavi ettirin.

Aşırı süt üretimi varsa, fazla sütü önce sağıarak memeyi yumuşatın.

Emzirme tekniğinizi gözden geçirin; doğru meme yerleşimi sağlanmadığında bebek emmeyi reddedebilir.

Biberon ve emzik kullanıyorsanız, bunları bir süreliğine bırakın; karışıklık yaşanabilir.



Unutmayın: Meme reddi genellikle geçici bir durumdur.

Annelerin bu süreçte sakin kalması, sabırlı olması ve sürecin geçici olduğunu bilmesi çok önemlidir. Pek çok bebek, kısa bir süre sonra yeniden memeyi kabul eder. Ancak tüm çabalara rağmen bebeğiniz hâlâ emmiyorsa, **doktorunuza veya emzirme danışmanına başvurmanız en doğru adım olacaktır.**

DOLU VE TIKANMIŞ MEME ARASINDAKİ FARKLILIKLARIN ÖZETİ

DOLU MEME	TIKANMIŞ MEME
Sıcak hissedilir	Ağrılı ve hassastır
Aşırıdır ama rahatlatılabilir	Ödemli gibidir
Serttir	Özellikle meme ucu gevşektir
Parlak görünür	Silinmelidir
Süt Akar	Kızarıklık görülebilir
Ateş yoktur	Süt AKMAZ
	24 saat içinde ateş görülebilir



İSTANBUL
BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYESİ



TAMAMLAYICI
• BESLENME •

iBB iBB
KADIN ÇOCUK

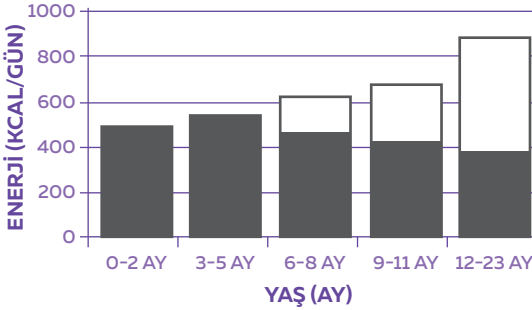
TAMAMLAYICI BESLENME NEDİR?

Tamamlayıcı beslenme; anne sütüne ek olarak, bebeğin yaşına ve gelişimine uygun diğer besinlerin verilmesidir. Bu dönemde amaç, bebeğin anne sütünden aldığı besinlerin yanı sıra yeni tat ve dokularla tanışmasını sağlamaktır. Tamamlayıcı beslenme sürecinde bebek, ailenin tükettiği yiyeceklere kademeli olarak alıştırılmalıdır. Yaklaşık 2 yaşına kadar anne sütü ile birlikte beslenmeye devam edilmesi önerilir; bu süreçte anne sütü bebeğin sağlıklı büyümesi için hâlâ en değerli besindir.



TAMAMLAYICI BESLENME NEDEN GEREKLİDİR?

Altıncı aydan sonra bebekler hızla büyür ve hareketlenir. Bu dönemde artan enerji ve besin ihtiyacını artık sadece anne sütüyle karşılamak mümkün olmaz. Tamamlayıcı beslenme, anne sütünden gelen enerji ile bebeğin ihtiyaçları arasındaki farkı kapatarak yeterli beslenmeyi sağlar. Eğer bebeğin artan enerji ve besin gereksinimleri karşılanmazsa büyüme hızı yavaşlayabilir.



- Artan ve doldurulması gereken enerji farkı
- Anne sütünden gelen enerji

Grafikte, yaşa göre enerji gereksinmesi ve anne sütünden sağlanan enerji miktarı gösterilmektedir.

- Emzirmenin 2 yaşına ve sonrasına kadar sürdürülmesi, bebeğin sağlıklı büyümesini ve gelişimini destekler. Anne sütü güçlü bağışıklık, sağlıklı kilo artışı ve zihinsel gelişim için önemlidir.
- 6. ayını dolduran her bebeğe, anne sütüne ek olarak yaşına uygun diğer besinler verilmelidir. Bu, bebeğin yeterli enerji ve besin alımını sağlar.

Unutmayın:

Tamamlayıcı beslenme, anne sütünün yerine geçmez; onu tamamlar.





TAMAMLAYICI BESİNLERE NE ZAMAN BAŞLANMALIDIR?

Tamamlayıcı besinlere, anne sütünün artık bebeğin enerji ve besin gereksinimlerini tek başına karşılayamadığı dönemde başlanır.

Genellikle bu dönem, 6. ayın sonudur.

Bu yaşta bebeğin ağız kasları ve sinir sistemi gelişmiştir, bebek besinleri çiğneyip yutma yeteneği kazanmıştır.

6. aydan önce bebekler, dilleriyle katı besinleri itebilir; çünkü dil kontrolü henüz tam gelişmemiştir.

Ay itibarıyla bebek, muhallebi ve püre gibi yumuşak kıvamlı besinleri tüketebilecek olgunluğa ulaşır.

Ayrıca bu dönemde bebeklerin farklı dokulara ve tatlara alışması, ilerleyen aylarda çeşitli besinleri kabul etmesini kolaylaştırır.

Bu tür besinler, sıvı gıdalara göre daha fazla enerji ve besin ögesi sağlayarak bebeğin artan gereksinimlerini karşılar.



6. AYDAN SONRA BEBEKLER;

- Dillerini daha iyi kontrol edebilirler.
- Aşağı ve yukarı çiğneme hareketlerini gerçekleştirebilirler.
- Dişleri çıkmaya başlar.
- Ağızlarına bir şey koyma eğilimi artar.
- Yeni tatlara ve dokulara ilgi gösterirler.

İYİ BİR TAMAMLAYICI BESİNİN ÖZELLİKLERİ

- Enerji, protein, vitamin ve mineral bakımından zengin olmalı (özellikle demir, kalsiyum, A ve C vitaminleri, folat).
- Temiz ve güvenli olmalı.
- Çok sıcak ya da çok soğuk olmamalı.
- Tuzsuz ve baharatsız olmalı.
- Bebeğin yaşına ve yutma becerisine uygun kıvamda olmalı.
- Kolay çiğnenebilir, ezilmiş veya püre haline getirilmiş olmalı.
- Taze hazırlanmalı, bekletilmemeli.
- Bölgesel ve mevsimlik besinlerden seçilmeli.
- Bebeğe sunulmadan önce hijyen koşullarına dikkat edilmelidir.

TAMAMLAYICI BESİNLERE

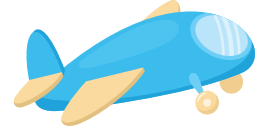
NEDEN 6 AYDAN ÖNCE BAŞLANMAMALIDIR?

- Anne sütü üretiminin azalmasına neden olabilir.
- Anne sütünün hastalıklara karşı koruyucu etkisi zayıflar.
- Büyüme açısından ek bir üstünlük sağlamaz.
- İlk aylarda dil itme refleksi güçlü olduğu için bebek katı besinleri ağızdan dışarı atar.
- Çiğneme becerisi 6. aydan önce gelişmemiştir.
- Baş kontrolü tam olarak sağlanmamıştır.
- Böbrek fonksiyonları henüz yeterince gelişmemiştir.
- Sindirim sistemindeki enzimler yeterli düzeyde çalışmaz.
- Alerjik hastalıkların görülme riski artabilir.
- Katı besinler boğulma riskini artırabilir.
- Erken dönemde başlanan ek besinler, zatürre gibi enfeksiyon risklerini yükseltebilir.
- Bebeklerde iştahsızlık veya meme reddi görülebilir

TAMAMLAYICI BESİNLERE

NEDEN 6 AYDA BAŞLANMALIDIR?

- Bebeğin artan kalsiyum, enerji ve demir gereksinimi artık yalnızca anne sütüyle karşılanamaz.
- Doğumda sağlanan demir ve çinko depoları bu dönemde tükenir.
- Farklı tat ve kıvamlarla tanışmak, bebeğin ısıрма ve çiğneme becerilerini geliştirir.
- Çiğneme becerisi ile ağız-dil koordinasyonu gelişir.
- Uygun zamanda başlanması, ileride besin reddi riskini azaltır.



TAMAMLAYICI BESİNLERE

6 AYDAN SONRA BAŞLANMAMALIDIR

- Gecikmiş ek besin alımı, bebeğin artan enerji ve besin gereksinimlerinin karşılanmamasına neden olur.
- Büyüme ve gelişme hızı yavaşlar.
- Yetersiz beslenme; malnütrisyon, anemi ve vitamin-mineral eksikliği gibi sağlık sorunlarına yol açabilir.



YENİ BESİNLERLE TANIŞIRKEN

- Ek besinlere, bebek açken, günde bir ya da iki öğünle başlanmalıdır.
- Her yeni besin tek çeşit olarak denenmeli, "3 gün kuralı" uygulanmalıdır:
- Aynı besin 3 gün boyunca denir, bu süreçte herhangi bir alerjik belirti görülmezse yeni bir besine geçilir.

NEYLE BAŞLANMALI

Yoğurt, meyve ve sebze püresi başlangıç için uygun besindir. Besinler başta yumuşak kıvamda ezilmiş püre şeklinde verilmelidir.

BESİNLERİ HAZIRLARKEN

Tuz, şeker, bal veya baharat **eklenmemelidir**. Bebeklere verilen sebze ve meyvelerin mevsiminde ve taze olmasına dikkat edilmelidir. Pişirme yöntemi olarak haşlama veya buharda pişirme tercih edilmelidir. Hazırlanan besinler bekletilmeden taze olarak verilmelidir.

VERİLEN TAMAMLAYICI BESİNLERİN MİKTARI

YAŞ	BESİN ÖZELLİKLERİ	ÖĞÜN SIKLIĞI	BİR ÖĞÜNDEKİ MİKTAR
0-6 AY	Sadece Anne Sütü		
6-8 AY	Yoğun muhallebi veya iyice ezilmiş besinlerle başlanır."	Günde 2-3 kez tamamlayıcı besin, sık emzirme; çocuğa bağlı olarak günde 1-2 ara öğün.	2-3 tatlı kaşığı ile başlanıp, ½ su bardağına (125 ml) kadar artırılır.
9-11 AY	İnce kesilmiş ya da ezilmiş besinler.	Günde 3-4 kez tamamlayıcı besin, sık emzirme; çocuğa bağlı olarak günde 1-2 ara öğün.	Yarım ila 1 su bardağı (125-200 ml).
11-24 AY	Aile yemeklerinden, gerekirse ezilmiş veya parçalanmış şekilde."	Günde 3-4 kez tamamlayıcı besin, sık emzirme; çocuğa bağlı olarak günde 1-2 ara öğün.	1 su bardağı (200 ml) kadar.

Ek besin hazırlanmadan ve yedirilmeden önce mutlaka eller yıkanmalıdır. Meyve ve sebzeler bol temiz suyla yıkanmalıdır. Kullanılan mutfak malzemeleri, tabak ve bardaklar temiz olmalıdır. Çiğ ve pişmiş besinler farklı kap ve araçlar kullanılarak hazırlanmalıdır.

Püreler hazırlanırken çatalla ezme tekniği veya cam rende kullanılmalı, blender vb. araçlar kullanılmamalıdır. Hazırlanan yiyecekler kaşık, fincan ve bardakla verilmelidir. Bebeği beslerken biberon kullanılmamalıdır.

DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN EK BİLGİLER

- Konserve, hazır çorba, salam-sosis gibi işlenmiş gıdalar bebeklere verilmemelidir.
- Çay, kolalı-gazlı içecekler ve hazır meyve suları uygun değildir.
- Besinler az suda pişirilmeli, besin suyu dökülmemelidir.
- 1 yaşına kadar: bal, inek sütü, bakla ve yumurta beyazı verilmemelidir.
- Çiğ havuç, üzüm, fındık, fıstık, ceviz gibi sert gıdalar boğulma riski nedeniyle 3 yaşına kadar ezilerek veya püre hâlinde verilmelidir.



6-8 AY

BESLENME DÖNEMİ-YENİ BAŞLARKEN



Amaç: Bebeğin kaşıktan yemeyi, yeni tatları denemeyi ve yutma hareketini öğrenmesini sağlamak. Bu dönemde amaç, bebeğin anne sütüne ek olarak yeni gıdaları tanımasıdır.

Geçiş Gıdaları: Tek içerikli, pütürsüz, şeker, tuz ve baharat eklenmemiş pürelerdir. Yoğun muhallebi, yoğurt, sebze veya meyve püreleriyle

başlanabilir.

Sıvı: Sadece anne sütü, sık emzirme.

Yeme Sıklığı: Günde 1-2 kez tamamlayıcı besin; ilk besin toleransına göre değerlendirilir. Her yeni besin 3 gün arayla eklenmelidir ("3 gün kuralı").

Ölçü: Emzirmeden sonra 1-2 tatlı kaşığı başlanır, 2-3 tatlı kaşığa çıkarılır.

6-8 AY

BESLENME DÖNEMİ - İLERLEYEN DÖNEM



Amaç: Yeni tat ve kıvamlara alıştırmak, çiğneme ve motor becerileri geliştirmek.

Hazır Olma Belirtileri: Daha koyu püreleri tolere edebilme, desteksiz oturma, elden obje alma davranışlarının başlaması.

Sıvı: Anne sütü.

Besin: İy pişirilmiş, ezilmiş sebzeler, meyveler ve tahıllar.

Öneriler: Yeni bir tada alıştırmak için alışık olduğu gıdayla birlikte sunulabilir.

Yeme sıklığı: 2 kez/gün.

9-12 AY

BESLENME DÖNEMİ



Amaç: Çiğnemeyi öğrenmek ve kendi kendine yemeye geçişi desteklemek.

Besin: Daha koyu kıvamlı, lokma tarzı gıdalar ve parmak yiyecekler. Yumuşak pişirilmiş sebze, et, balık, yumurta, tahıl ve baklagiller bu dönemde verilebilir.

Sıvı: Anne sütü devam etmeli;

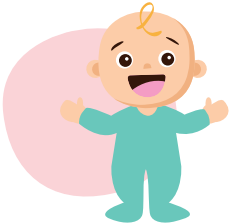
inek sütü sadece yemeklerin hazırlanmasında kullanılabilir.

Sıklık: Günde 2-3 ana öğün, ara öğünlerle desteklenir.

Parmak Besinleri: Fırında kurutulmuş ekmek, haşlanmış sebze dilimleri, meyve parçaları veya küçük peynir dilimleri.

12-24 AY

BESLENME DÖNEMİ



Amaç: Bebeğin kendi kendine beslenmesini desteklemek, aile sofralarına katılımını sağlamak.

Besin: Çocuğun damak zevkine ve gelişimine uygun, aile yemeklerinden hazırlanmış sağlıklı seçenekler.

Bir yaşından itibaren özel yemek hazırlamaya gerek yoktur.

Ara Öğün: Yoğurt, muhallebi, tam tahıllı ekmek, meyve püreleri, tahin veya fıstık ezmesi (alerji öyküsü yoksa).

Ek Not:

Aspirasyon (boğulma) riski taşıyan besinler verilmemelidir. Sert, yuvarlak veya küçük taneli gıdalar (üzüm, fındık, havuç vb.) ezilerek ya da küçük parçalara bölünerek sunulmalıdır.

AYLARA GÖRE TAMAMLAYICI BESLENMEDE ÖNERİLEN BESİNLER

6. AY

ANNE SÜTÜ + 2-3 ÖĞÜN	
SÜT GRUBU	ET, YUMURTA, KURUBAKLAGİL
<ul style="list-style-type: none">· Yoğurt· Devam maması	<ul style="list-style-type: none">· Yumurta sarısı (¼)· Kıyma· Pekmez
SEBZE VE MEYVE GRUBU	EKMEK VE TAHIL GRUBU
<ul style="list-style-type: none">· Bebek beslenme standartlarına uygun meyve ve sebzeler (püre / meyve suyu)	<ul style="list-style-type: none">· Pirinç, irmik· Tarhana çorbası (un ile hazırlanmış)/yoğurt çorbası/sebze çorbası (bebek beslenmesine uygun tahıllarla zenginleştirilmiş.)

7. AY

ANNE SÜTÜ + 2-3 ÖĞÜN	
SÜT GRUBU	ET, YUMURTA, KURUBAKLAGİL
<ul style="list-style-type: none">· Yoğurt· Devam maması	<ul style="list-style-type: none">· Yumurta sarısı (½)· Mercimek çorba (mevsim sebzeleri)· Et (kıyma, tavuk, balık)
SEBZE VE MEYVE GRUBU	EKMEK VE TAHIL GRUBU
<ul style="list-style-type: none">· Sebze çorba /ezilmiş (yeşil yapraklı, patates, kabak, havuç vb)· Bebek beslenme standartlarına uygun meyve ve sebzeler (püre / meyve suyu)	<ul style="list-style-type: none">· Pirinç, irmik, buğday, yulaf, mısır, erişte· Tarhana çorbası (un ile)/yoğurt çorbası/ sebze çorbası bebek beslenmesine uygun tahıllarla zenginleştirilmiş.)

8-12. AY

ANNE SÜTÜ + 3-4 ÖĞÜN AİLE YEMEKLERİ	
SÜT GRUBU	ET, YUMURTA, KURUBAKLAGİL
<ul style="list-style-type: none">· Yoğurt· Devam maması/inek sütü· Peynir (pastörize, tuzsuz)	<ul style="list-style-type: none">· Yumurta sarısı (Tam)· Mercimek çorba (mevsim sebzeleri)· Et (kıyma, tavuk, balık)· Köfte· Kuru baklagiller (ezme)
SEBZE VE MEYVE GRUBU	EKMEK VE TAHIL GRUBU
<ul style="list-style-type: none">· Sebze yemeği (kıymalı)üre/iyiezilmiş· Bebek beslenme standartlarına uygun meyve ve sebzeler (püre/meyve suyu)	<ul style="list-style-type: none">· Pirinç, irmik, buğday, yulaf, mısır, erişte, makarna· Tarhana çorbası (un ile)/yoğurt çorbası/ sebze çorbası (bebek beslenmesine uygun tahıllarla zenginleştirilmiş.)

12 AY VE ÜZERİ

ANNE SÜTÜ + 3-4 ÖĞÜN AİLE YEMEKLERİ	
SÜT GRUBU	ET, YUMURTA, KURUBAKLAGİL
<ul style="list-style-type: none">· Yoğurt· Devam sütleri/inek sütü· Peynir (pastörize, tuzsuz)	<ul style="list-style-type: none">· Yumurta sarısı (Tam)· Mercimek çorba (mevsim sebzeleri)· Et (kıyma, tavuk, balık)· Köfte· Kuru baklagiller (ezme)
SEBZE VE MEYVE GRUBU	EKMEK VE TAHİL GRUBU
<ul style="list-style-type: none">· Kıymalı sebze yemeği, dolma· Bebek beslenme standartlarına uygun meyve ve sebzeler (püre/meyve suyu)· Dilimlenmiş meyveler	<ul style="list-style-type: none">· Pirinç, irmik, buğday, yulaf, mısır, erişte, makarna· Tarhana çorbası (un ile)/yoğurt çorbası/ sebze çorbası (bebek beslenmesine uygun tahıllarla zenginleştirilmiş.)

ÖRNEK BESLENME MENÜSÜ

6
AY

Sabah; Anne sütü
Ara öğün; Yoğurt
veya meyve püresi
Öğle; Etlı sebze
püresi, anne sütü
Ara öğün; Yoğurt
veya meyve püresi
Akşam; Anne sütü

7
AY

06.00; Anne sütü
09.00; Kahvaltı,
anne sütü
12.00; 2/3 kıymalı
tahıllı sebze püresi,
anne sütü
15.00; Anne sütü
18.00; Yoğurt/meyve
püresi, anne sütü
Gece; anne sütü

8
AY

06.00; Anne sütü
09.00; Kahvaltı,
anne sütü
12.00; 2/3 kıymalı
tahıllı sebze püresi,
köfte/balık, anne
sütü
15.00; Yoğurt
18.00; meyve püresi,
anne sütü
Gece; anne sütü

9-12
AY

Sabah; 1 çay bardağı meyve
suyu, 1 yumurta sarısı, 1 tatlı
kaşığı pekmez, 1 çay kaşığı
zeytinyağ, 1 ince dilim ekme,
ince çekilmiş ceviz, tuzu alınmış
peynir
Ara öğün; Meyve püresi
Öğle; Kıymalı sebze püreleri,
dolma içleri, sebzeli köfteler,
kuru baklagil püreleri,
beraberinde 1 dilim ekme içi
yemek suyu ile birlikte
İkinci; Yoğurt
Akşam; öğle öğününün aynısı



İSTANBUL
BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYESİ

İBB
KADIN

 [ibb_kadin](#)

 [ibbkadin](#)

İBB
ÇOCUK

[ibb_cocuk](#) 

[ibb_cocuk](#) 