

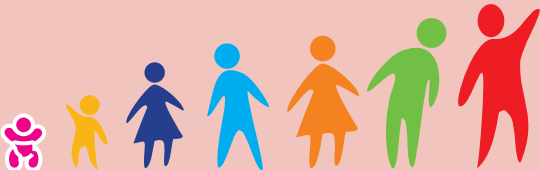


Bebeğim sağlıklı besleniyor

Avusturya Çocuk ve Gençlik
Sağlığı Kurumu
Beslenme Komisyonu'nun
bir ile üç yaş arası çocuklar için
beslenme tavsiyeleri



0-18 yaş arası
Çocuk ve Ergen Sağlığı
Uzman Doktoru



Sevgili Ebeveynler!

Bebeğinizin doğumu için kalpten mutluluklar temenni ederiz!

Çocuğunuzun sağlıklı bir şekilde büyüdüğünü görmek sizin için büyük önem taşımaktadır. Biz, Çocuk ve Gençler Doktorları olarak sizleri severek desteklemekteyiz. Bu broşür ile size bebeğinizin birinci yaşam senesinde emzirme ve beslenmesi hakkında bilgi verilmesi amaçlanmaktadır.

En muazzam beslenme sağlığın temel direklerinden biridir. Yaklaşık ilk 6 ayda sadece emzirilmesi bebeğiniz için en iyi beslenmedir. Diğer durumlarda veya ilave olarak birinci senenin tamamında endüstriyel başlangıç gıda maddesi (PRE-Gıdaları) tavsiye edilmektedir. 2. Yarıyıldaki düşük proteinli müteakip besin olan „2 – Besin“ alternatif olarak yararlı olacaktır.

İlave gıdalara başlanması ile bebeğiniz anne sütüne ilave olarak diğer gıda maddelerini veya başlangıç gıda maddelerini tanımaya başlamaktadır. Anne ve çocuğun istediği müddetçe emzirmeye devam edilmelidir.

Ailede birlikte yemek yemek sadece zevkli olmakla kalmayıp, aynı zamanda büyük bebeğe ve ufak çocuğa ebeveyni örnek almasını sağlamaktadır. Bu esnada bebeğin açlık ve tokluk hakkındaki işaretlerine dikkat edilmesi ve kabul edilmesi önemlidir.

Dengeli bir beslenme örneğinin aşırı kilolar ve bunların neticeleri gibi birçok hastalıkları önlemektedir.

Bu broşür ile bebeğinizin sağlıklı beslenmesinin ve bununla birlikte sağlıklı bir hayata önemli bir adım atılmasının sağlanması amaçlanmaktadır.

Sorularının olması durumunda size seve-
rek yardım etmeye hazırız!



**Sağlık için
başlangıçtan
itibaren en
muazzam beslenme
önemlidir**



**Yeni dünyaya gelmiş
bebekler için anne
sütü en iyi gıda
maddesidir**

Emzirme ve anne sütü ile besleme

Sağlıklı yeni doğmuş bebekler için emzirme en muazzam doğal besleme şeklidir. Erken doğmuş olan ve hasta en doğmuş bebekler için anne sütü tedavinin önemli bir parçasıdır.

Anne sütü bir bebeğin birinci yaşam senesinde ihtiyacı olan her şeyi içermektedir, bu nedenle Avusturya Çocuk ve Genlik Hekimliği Birliği bebeklerin ilk ayda sadece emzirmekle beslenmesini tavsiye etmektedir. Daha kısa emzirmekte çok değerlidir. Sadece vitaminlerin (Vitamin D3 her gün ve Vitamin K doğumdan sonra 4-6 haftalık iken çocuk doktoru tarafından) ilave olarak verilmelidir.

Anne sütünün hazım edilmesi kolaydır, daima mevcuttur, ısısı doğru ayarlanmıştır ve bakteri içermemektedir. Ne kadar sık emzirirseniz (veya pompalarsanız), emzirme esnasında o kadar çok tekrar yeniden taze olarak üretilmektedir. Anne sütü tam değerli süt gıda maddesidir, prebiyotik ve probiyotik sütü antikorlar içermekte ve çocuğun sağlığına destek olmaktadır.

İlave gıda maddeleri asla 17. haftadan önce verilmemelidir, ilave gıda maddelerine en iyisi çocuk bunun için olgun duruma geldiğinde - ekseri 6. Ayda başlanmalıdır. En geç 6 aylık iken bebeğinize ilave gıda maddesi vermeniz gerekir. Çocuk ve anne istediği müddetçe ilave gıda maddesi ile birlikte emzirmeye devam edilmelidir.

Emzirmenin anneler için de doğumdan sonra rahimin hızlı bir şekilde eski durumuna gelmesi, rahatlamının teşviki ve ileride bazı kanser ve kalp tansiyon hastalıkları risklerinin azalması gibi sağlık açısından pozitif etkileri bulunmaktadır.

Emzirme netice olarak bebek için hem ekonomik bir beslenme şeklidir ve hem de çevre korumaya destek olmaktadır.

Başarılı bir emzirmeye giden yol.

Emzirmeye başlama

Sağlıklı bir bebek daha ilk saatlerde memeyi aramaya ve emmeye başlamaktadır. Bazı çocukların biraz daha fazla zamana ihtiyaçları bulunmaktadır. Bebeğin ilk günlerde kilo kayıp etmesi normaldir. Doğum bölümünden yardım isteyin ve bebeğin emzirme için doğru tutulmasını gösterin.

Bir sezaryen ile doğumdan sonra ve ikiz doğumdan (hatta üçüz doğumdan sonra bile) ekseri emzirebilirsiniz. Bazı annelerin emzirememeleri için - annelerin kullanmak zorunda oldukları bazı birkaç ilaç ve bazı enfeksiyon hastalıkları veya doğumdan mevcut olan bazı metabolizma hastalıkları gibi çok az nedenler bulunmaktadır. Çocuk doktorunuz ile konuşunuz.

İlk süt albümin açısından çok zengindir ve birçok antikor içermektedir, bu süt KOLOSTRUM olarak adlandırılmaktadır. Müteakip günlerde daha fazla süt üretilmektedir ("Süt akışı"), süt su içerikli bir görünümdedir ve "daha incedir" - bu normaldir.

Emzirme, arz ve talep prensibine göre işlemektedir. Bebek ne kadar fazla ve ne kadar sık içerse, o kadar çok süt üretilmektedir. "Uyanık bir bebek aç bir bebektir" - Yeni doğanların her 24 saatte yaklaşık 8-12 veya daha fazla emzirilme ihtiyaçları bulunmaktadır, bilhassa ilk günlerde arama, göğüs geçirme, ağız şapırdatma ve elini ağzına götürme acıktığını gösteren işaretlerdir.

Emzirme için yardımcı cihazlara ekseri gerek yoktur ve sadece profesyonel olarak (örneğin bir emzirme danışmanı veya bir ebe) tarafından refakat edilmeli ve mümkün olduğu kadar kısa kullanılmalıdır: Şişe ile besleme, emzik ve emme soruğu emzirmeyi rahatsız etmektedir.

Sırttan tutma



**Doğum hakkında bilgiler:
Vaktinde – sık sık – doğru
emzirme! İhtiyaç
durumunda emzirme süt
üretimini artırmaktadır.**



Terazi tutuşu

Emzirme için doğru tutma – Başarıya giden yol

Emzirme için doğru tutma:

Kulak-omuz-kalça bir hizada, bebeği yüzü anneye doğru

Dudaklar meme uçları hizasında

Burun ucu-yanak-çene memeye dayanmış –

Ağız içine hayli çok meme girmeli!

Bebek memeye ve meme bebeğe verilecek şekilde değil.

Emzirmenin öğrenilmesi gerekir, doğru ve sık tutma sayesinde emzirme iyi bir şekilde işlemeye başlayacaktır, birçok mesele bu şekilde hallolacaktır.

Sorularınız olması durumunda doğum bölümü, çocuk doktorları, ebeler, çocuk hemşireleri veya emzirme danışmanları size yardımcı olacaktır.

Emzirme için birçok pozisyon bulunmaktadır - bütün pozisyonlarda birlikte çocuğun emzirme esnasında tamamen anneye dönük olması ve gayet sıkı bir şekilde anneye bitişik olması gerekmektedir. Çocuğun kafasının dönük olmaması ve ağzına mümkün olduğu kadar çok meme alması gerekir. Çocuğun iyi desteklenmiş olması gerekir.

Çocuğun dudaklarının meme ucu ile temas etmesinde (tıbbi olarak Mamille) ağzını büyükçe açar ve o zaman meme ucunun çocuğun damağına değmesi için hızlıca meme verilmelidir. Ondan sonra bebek emmeye başlayacaktır.

Çocuğun memeden ayrılması için parmağınız ile çene pervazlarına bastırınız - o zaman meme ucu yaralanmayacaktır.

Anne olarak emzirme esnasında mümkün olduğu kadar rahat olmanız gerekir, iyi oturmanız ve yastıkla desteklenmeniz gerekir. Ayaklarınızın altına konulacak olan bir tabure emzirme esnasında ayaklarınızı desteklemelidir.

Emzirme süresinde

**Süt, ihtiyaca göre üretilmektedir →
beğiniz ne kadar sık emmek isterse o kadar sık emzirin.**

Çocuğunuzun yeteri kadar aldığını nasıl anlarsınız?
(ilk günlerden sonra)

Birçok bebek başlangıçta çok sık ve uzun süre emzirilmek ister. Yeterli süt miktarı için işaret: İlk haftalarda günde 5-6 ıslak bez, 3 veya daha fazla büyük tuvalet, iyi kilo alımı.

Süt üretimi emzirme sıklığına ve süresine bağlı olarak gerçekleşmektedir. Birçok bebek bilhassa devamlı akşamları doyunca ve yorulunca kadar kısa aralıklarla emzirilmek istemektedir (Clusterfeeding). Çocuklar ekseri emzirilme esnasında uyuya kalmakta ve kısa bir sonra tekrar emzirilmek istemektedir. Bu durum normal bir harekettir ve süt miktarının uyumlu duruma gelmesini teşvik etmektedir (ihtiyaca göre emzirme! - "bebek bir sonraki gün için olan süt ihtiyacını sipariş etmektedir"). Bebekler yaklaşık 4-6 hafta arasında huzursuzdurlar ve daha sık emzirilmek isterler. Bu da normaldir: Bebekte "Gelişim itilemeleri" bulunmaktadır ve bu nedenle daha sık emzirilmek istemektedirler. 1-2 gün sonra vücudunuz anne sütünü yeni ihtiyaca göre ayarlamıştır ve bu süt bebeğinizin ihtiyacı olan her şeyi içermektedir.

Sağlıklı bebekler yaklaşık ilk 4-6 haftada en azında günde 5-6 ıslak bez ve günde en az 3 defa büyük tuvalet yaparlar. Daha sonra sağlıklı bebekler her bez değiştirmede veya sadece haftada 1 defa (hatta daha nadir) büyük tuvalet yaparlar. Anne sütü daha sık çok ince, ekseri su içerikli, daha çok sarı-portakal rengindedir fakat yeşil renkte de olabilir.

İlk günlerden sonra ilk 2 ayda haftada 170-330 g kilo alınması normaldir, daha sonra daha yavaş kilo alacaktır.

Kısa bir sonra meme tekrar yumuşak hissedilecektir. Emzirme esnasında aralıksız olarak süt üretilmektedir! - Pompalama ile "ne kadar süt mevcut olduğunu" tespit edemezsiniz - meme asla "boş" olmayacaktır.

Pompalayarak alınmış olan süt en azından 3 ay *** derin dondurucuda muhafaza edilebilir. Sütün donunu yavaş çözdürünüz (buzdolabında) ve sütü aynı gün içinde bebeğe veriniz - mikro dalga fırında ısıtmayınız! Isıtma en iyi su

banyosunda gerçekleşmektedir

- vermeden önce iyice

karıştırılmalıdır.

**Sadece emzirilen
çocuğa çay veya su
verilmesi gerekli değildir!**



Değiştirilmiş edilmiş terazi tutuşu

Bazı tutma pozisyonları



Terazideki gibi tutma

Çocuğun kafası annenin kolunun alt kısmında dirseğe yakın yatırılır. Anne diğer eli ile memeye destek verir (Yaklaşık 3-4 cm meme ucunun gerisinden) ve memesini verir.

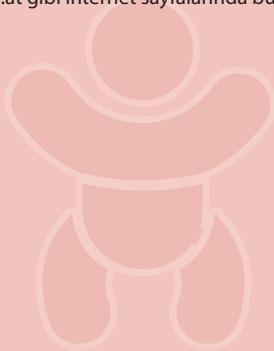


Bazen "değiştirilmiş terazideki gibi tutma" daha iyi işlemektedir. Bu tutma şeklinde bebeğin sırtı annenin kolunun alt kısmı ile desteklenir, el ise boyun kısmını destekler. Annenin başparmağı ve işaret parmağı çocuğun yaklaşık olarak kulaklarının yanında olacaktır. Bu durumda bebek gayet iyi desteklenmiştir ve memeden gayet iyi içebilir.



Sırttan tutarak emzirme ve yatarak emzirme de sizin için rahat olabilir. Birçok iyi işleyen emzirme pozisyonları bulunmaktadır - sizin ve bebeğiniz için en rahat olanını deneyiniz.

Birçok bilgiyi Bakanlığın Emzirme iyi bir başlangıç broşüründe ve www.stillen.at gibi internet sayfalarında bulabilirsiniz.



Günlük hayat için tavsiyeler

Annenin rahatı önemlidir - yardım kabul ediniz!

Bilhassa yeni doğmuş bir bebek ile meşakkatli zamanlarda annenin rahatı önemlidir - bu nedenle destek alınız!

İlk günlerde moral dalgalanmalarınızın olması da gayet normaldir. Korku, üzüntü, uykusuzluk veya sevinememe durumlarının ilk haftalarda artması durumunda profesyonel yardım aranması önemlidir.

Emzirme süresi esnasında annenin beslenmesi.

Emzirme esnasında dengeli bir karışık beslenme önemlidir!

Size iyi gelmesi durumunda emzirme süresi içerisinde asıl olarak her şeyi yiyebilirsiniz. "İki kişi" için yemek yemeyin, ilave kalori ihtiyacı sadece günlük 300-500 kcal'dir.

Alkol kullanılmasından kesinlikle uzak durulması tavsiye edilmektedir.

Dengeli, değişik bir beslenme önemlidir. Anne sütü daima bebeğin ihtiyacına göre uyarlanmakta ve annenin beslenmesinden çok az etkilenmektedir. Emzirme rejim gerektirmemektedir, çocukların çoğu annenin aldığı gıda maddelerine reaksiyon göstermemektedir.

Özellikli beslenme şekilleri: İyi planlanmış vejetaryen bir beslenme emzirme esnasında da sağlıklı ve ihtiyacı karşılayacak şekilde olabilir. Vejetaryen beslenme Avusturya Çocuk ve Gençlik Hekimleri Birliği tarafından tavsiye edilmemektedir, çünkü bu beslenmede ağır nevrolojik bozukluklarla B12 eksikliği ve bebekte kan eksikliği meydana gelebilmektedir. Beslenme şeklinizi lütfen çocuğunuzun doktoru ile de konuşunuz.

Yeterli miktarda sıvıya ihtiyacınız bulunmaktadır, günde yaklaşık 2 (-3) litre. Süt üretiminin desteklenmesi için içecek gerekli değildir. Normal miktarlarda siyah çay veya kahve içebilirsiniz. Değişik meyveler ve bitki çayları da müsaadedir. Ferahlatma içecekleri ekseri kafein içermektedir ve bu nedenle daha az tüketilmelidir.

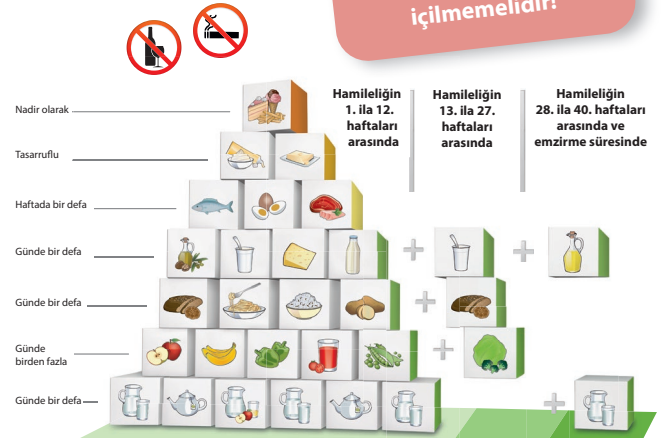
Emzirme annenin yavaş kilo vermesini desteklemektedir. Emzirme esnasında hızlı bir kilo vermeden veya radikal, tek taraflı rejimlerden sakınılmalıdır.

Sigara içmeyi bırakmalısınız. Sigarayla mutlaka gerekli ise ve emzirmeden sonra içiniz. Bebeğinizi pasif sigara içmekten koruyunuz! Bir bebeğin veya ufak çocuğun bulunduğu aynı odada veya araçta hiç kimse sigara içmemelidir, çünkü sigara içmenin bebeğin sağlığını etkilediği kanıtlanmış bir hakikattir. Bebeğiniz belki de sigarayla tamamen bırakmanız bir nedendir?

İlaça ihtiyacınız olması durumunda lütfen doktorunuz ile konuşunuz. Birçok ilaca emzirme süresi içerisinde de izin verilmektedir. Berlin Charité internet sayfasında (www.embryotox.de) emzirme süresinde ilaç kullanımı hakkında bilgi verilmektedir.

Hareket ve spor emzirme esnasında da faydalıdır, yüksek performans spor tavsiye edilmemektedir.

Bebeğin ve çocuğun yakınında sigara içilmemelidir!



Hamileler ve emzirenler için beslenme piramidi

Emzirmenin bırakılması

Emzirmenin bırakılmasına anne ve çocuk tarafından müşterek karar verilmesi en uygun durumdur. Sunumun artırılması - başlangıç gıdaları (PRE-Gıdaları), daha sonra ilave gıdalar - ile süt miktarı kendiliğinden azalmaktadır. Akşam ve gece beslenmelerine ekseri daha uzun süre devam edilmekte ve bir hayli büyümüş olan bebeğe de besin ve huzur sağlamaktadır. Çok nadir durumlarda ilaç ile emzirmenin bırakılması oraya çıkmaktadır. Emzirmeden ayırma esnasında memede ağrı olması durumlarında ekseri soğuk sargılar yardımcı olmaktadır.

Hazır süt gıdaları - şişeden besleme

Kısmen veya hiç emzirilmeyen bebeklere ilk yarım senede en azından yeni doğanlar için başlangıç besini verilmelidir.



Emzirilmeyen veya tam olarak emzirilmeyen bebeklere endüstride imal edilmiş olan **yeni doğmuşlar için süt gıdası = PRE-Gıda**sı verilmelidir. PRE-Gıdaları ilk yarım senenin tamamında verilmelidir. Bu gıdalar ad libitum, yani bebeğin gereksinimine göre verilmelidir. Bunlar anne sütüne en çok benzeyen gıdalardır ve laktozdan başka şeker içermemektedirler.

Anne sütünün protein içeriği ikinci yarıyıldan itibaren azalmaktadır. İlk yarıyıldan itibaren protein ilerde aşırı kiloya katkı sağlamaktadır. Artık piyasada daha düşük protein içeren müteakip süt gıdaları mevcuttur. Bu nedenle 2. Yarıyıldan itibaren düşük proteinli süt gıdası yaşına uygun mamaya ilave olarak verilmelidir.

Özel gıda maddeleri: Hipoalerjen gıda maddeleri (HA-Gıda maddeleri) ve diğer özel gıda maddeleri için daima çocuk doktorunun mutabakatı alınmalıdır!

Kendinizin hazırladığı şişe gıda maddeleri:

İnek sütünden veya keçi sütünden, kısırak sütünden, koyun veya bitkisel sütli içeceklerden kendi hazırlamış olduğunuz gıda maddeleri (örneğin soya sütü, badem sütü veya pirinç sütü) kesinlikle tavsiye edilmemektedir. Bu gıda maddeleri ağır uzama ve gelişme hasarlarına neden olabilmektedir.

Hazır süt gıda maddelerinin hazırlanması

Süt gıda maddeleri daima taze olarak hazırlanmalıdır!

Toz gıda maddeleri ilk haftalarda su kaynatılarak taze içme suyu ile hazırlanmalıdır.

Toz karıştırmadan ÖNCE suyu içilecek ısıya kadar soğutunuz

(kaşık dolusunun üstünü düzleyerek)! Belirtmekte olan tam toz miktarının (paket üzerindeki açıklama) karıştırılması çok önemlidir.

Hazırlama esnasında itinalı bir şekilde hijyene dikkat ediniz ve içinde bakteriler üreyebileceği için artıkları daima atınız (maksimum 1-2 saat!). Süt gıda maddeleri mikro dalga fırında ısıtılmamalıdır!

Suyun aşırı nitrat içermesi durumunda (evdeki kuyularda mümkündür) veya yüksek kurşun içermesi durumunda (Eski binalardaki kurşun borularda mümkün) paketlenmiş "bebek suyu" veya yeni doğmuş bebek yaşında çocuklar için uygun olan mineral su kullanınız.

Şişeyi ve emziği itinalı bir şekilde muhafaza ediniz ve kuru olarak saklayınız. Bu durum bulaşık yıkama makinesinde mümkündür. Malzemelerin kaynatılması sadece başlangıçta veya özel durumlarda gereklidir (örneğin ağır mantar hastalıkları, diğer enfeksiyonlar).

Şişe emziklerinin şekil ve özellikleri hakkındaki enformasyonları Avusturya Çocuk ve Genlik Hekimliği Birliğinin "Şişe emzikleri" broşüründen alabilirsiniz.

Diş çürümesine karşı önlemler

Su, en iyi içecektir! En iyisi bir tاستan içmektir. Su olarak içecek en erken ilave gıda maddesi verilmesine başlanmasından itibaren verilmelidir.

Emzirme aynı zamanda diş sağlığını da desteklemektedir.

Büyük yeni doğmuş bebeklerde ve ufak çocuklarda: Su en muazzam içecektir ve bir tاستan verilmelidir. Sürekli sorguçlamak için şişe verilmemelidir. Tatlı çay ve meyve sularını vermeyiniz.

Birinci dişten itibaren diş bakımı önemlidir. Az miktarda florit içeren bebek diş kremleri diş temizliği için uygundur - bebek diş kremlerinin florit içeriği diş kreminin yutulması durumunda kuşku duyulmayacak şekilde az olmalıdır.

Yatıştırma emzikleri hakkında Avusturya Çocuk ve Gençlik Hekimliği Birliğinin "Yatıştırma emzikleri" broşüründen lütfen bilgi alın.

Süt ile gıda maddesi kaynatılmış, soğutulmuş su ile tam olarak doğru bir dozajlama ile hazırlanmalıdır!

İlave gıda maddesi başlatma

Yaklaşık 6. aydan itibaren süt ile beslenme genişletilmektedir - en erken 17. haftadan itibaren ilave gıda maddeleri ile başlanabilir.

Eğer bebek gıda maddelerine ilgi gösterir ise, eli ile besinleri ağızına götürebilmekte ise, kaşıktan yalamakta ve tutmakta ise ve ufak bir destek ile dayanarak oturabilmekte ise bebek ilave gıda maddeleri için olgunlaşmıştır.



Yaklaşık yarım sene yaşında süt gıdasını diğer gıda maddeleri ile genişletmek, beslenmeye demir, çinko ilave etmek gereklidir. (Bakınız REVAN - " Bebeğin ilk kaşığı", "Şimdi ben büyüklerle birlikte yemek yiyorum" ve Avusturya Çocuk ve Gençlik Hekimleri Birliği "Çocuğum sağlıklı yemek yemekte")

Gıda maddelerinin ilave edilmesi kültürel, sosyal ve ailevi koşullara göre değişmektedir. Yaklaşık bir yaşında bebeğin büyükler ile birlikte ailenin yemek masasına oturması gerekir.

İlave gıda olarak püre ve parmakla alınan gıda maddesi veriniz. İlave gıda şişeden verilmemelidir. Emzirme, başlangıç gıdası ve düşük proteinli bir müteakip süt gıdaları (2. Yarıyıl) yeni doğanlar için ana besin kaynağı olarak kalmaktadır. Mama öğününden sonra emzirmeye, hazır süt gıdası veya su da verilmeye devam edilebilir.

İlk ilave gıda 5. ayın başlangıcından önce (17. haftadan önce) ve 6. ayın bitiminden sonra (26. hafta) bebeğin gelişimine bağımlı olarak verilmemelidir. Zaman içerisinde kendisi yemesi için ufak parçalar da verebilirsiniz. Lezzet çeşitliliğinin kabul edilmesinin teşvik edilmesi için beslemeyi yavaşça birçok gıda maddesi ile genişletmek mantıklı olacaktır. Bir gıda maddesinin daha sık verilmesi gerekli olmaktadır. Alerji tetikleyebilen gıda maddelerinin ilk yarım seneden sonra verilmesi artık anlamlı değildir - bu nedenle balık, yumurta, narenciye meyvelerinin beslenmeye katılması gerekir.

Baby led weaning = BLW: Bazı çocuklar başlangıçtan itibaren severek kaşıktan yemektedir, diğerleri ise yemeği parmakları ile ağızlarına götürmeyi severler.

Bebeğin ebeveynleri ile birlikte masada yemek yemesi ve böylece sevinç dolu bir yemek hareketi öğrenmesine olanak verilmesi en uygun olanıdır. Ne kadar yemek yiyeceğini bebek kendisi belirler. Yumuşak meyve parçaları veya sebze veya püre olarak verilmesi bunun için uygundur.

İçecekler: Su, en iyi içecektir ve bu nedenle ilave gıda maddesi olarak verilmelidir. Günlük su içirme miktarı yavaşça yükseltilmeli ve birinci doğum gününde yaklaşık günde 600 ml olmalıdır. Su, bir tasta içirilmelidir. Diş sağlığının teşvik edilmesi için lütfen tatlandırılmış içeceklerden ve meyve sularından vazgeçiniz.

Münferit gıda maddeleri:

Hemen hemen hiçbir şeyi yanlış yapamazsınız- sağlıklı bir bebek severek yemek yemeyi deneyecek ve ne zaman yeterli olduğunu gösterecektir.

Yemek yeme neşe vermedir!

Glüten (buğdayın yapışkan proteini, gliadin olarak ta adlandırılır) ilave gıda maddesi verilmesinden itibaren verilebilir. Ufak miktarlar ile başlanmalı ve ondan sonra artırılmalıdır.

İnek sütü 6. Aydan itibaren püre içinde az miktarlarda mevcut olabilir (günde maksimum 100 ml) fakat gerekli değildir. Birinci yaş gününe kadar bu miktar günde azami 200 ml olarak püre içinde yükseltilebilir. İçmek için inek sütü ancak birinci doğum gününden itibaren verilmelidir. İnek sütü aslında diğerlerinin yanı sıra hazır süt gıdalarından daha fazla protein içermektedir.



Et ise çocuğunuzun demir ve çinko ile iyi değerlendirilebilen bir şekilde beslenmesi için ilave gıda maddesine başlamadan sonra yemeğe karıştırılmalıdır. Et, haftada 3-4 defa verilmelidir.

Balık ve yumurta ve yüksek değerli yağlar (kanola yağı, keten yağı ve diğerleri) gerekli olan doymamış Omega 3 yağ asitlerini birçok kat içermektedirler.

Gıda maddelerinin belirli bir sırada verilmesi gerekli değildir.

Dengeli bir beslenmede bebeğiniz gerekli olan bütün besin maddelerini, vitaminleri almakta tamamlayıcı gıda maddelerine ihtiyacı bulunmamaktadır. (Sadece D3 vitaminine halen ihtiyaç bulunmaktadır)

Avusturya Beslenme Piramidi bebekler ve ufak çocuklar için geçerlidir.

**Avusturya
Beslenme Piramidi
bebekler ve küçük
çocuklar için de
geçerlidir.**

Porsiyon büyüklükleri: Birçok çocuk ne zaman yeterli olduğunu göstermektedir. Normal bir porsiyon dolu bir çocuk elinden büyük değildir - bebek başlangıçta çok az yese dahi bu normaldir, yemek yemeye zorlama veya aralıksız yedirme hedefe ulaştırıcı bir yöntem değildir.

Bebeğe en azından 3 ana öğün ve 2 ara öğün verilmelidir ve ihtiyaca göre emzirilebilir.

İlave olarak tuz, şeker, çok tuzlu yiyecekler, bal, ufak taneler ve fındıklardan (çok ufak olarak sürtülmüş olanlar hariç) sakınınız.

Vejetaryen (etsiz) beslenme?

İyi planlanmış **vejetaryen** bir beslenme ihtiyacı karşılayacak şekilde mümkündür, lütfen yumurta, süt ve bakliyalara, protein, vitamin, demir ve çinko ile beslenme için dikkat ediniz. C vitamini demir alınmasını artırmaktadır.

Radikal **vejetaryen beslenme** ve diğer katı beslenme şekilleri neticeleri ağır olan B12 vitamini eksikliğine neden olabilmekte ve tavsiye edilmemektedir. Gelişme bozuklukları, kramp nöbetleri ve kan tahlili değişiklikleri mümkündür.



**Şişeden veya taze
hazırlanmış ilave
gıda maddesi görüşe
bağlıdır**

Tazı pişirilmiş veya şişeden gıda? -

Kendi hazırladığınız pürelerde lütfen hijyene ve dengeli bir karışıma dikkat ediniz. En uygun olanı kontrollü kaynaklardan, mümkün derece bölgesel ve sezona bağlı olarak gelen taze gıda maddeleridir. Şişe gıda maddeleri pratik ve zaman tasarruflu olup, kaliteleri ciddi bir şekilde kontrol edilmektedir. Burada da sunumlarda karışım yapılması problemsiz olarak mümkündür.

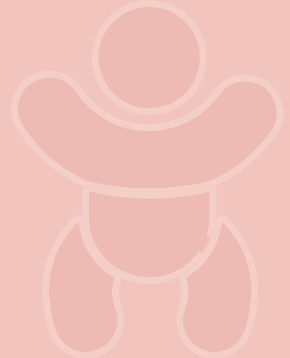
Size bebeğinizle güzel ve mutlu zamanlar temenni ediyor ve sorularınızın olması durumunda size sevecek yardıma hazırız

Çocuk ve Ergen Sağlığı Uzman Doktorunuz

Künye:

Yayınlayan:
Avusturya Çocuk ve Ergen Sağlığı Kurumu
(ÖGKJ);
İçeriklerden sorumlu olan: ÖGKJ-Bölüm
Beslenme Komisyonu;
Baskı: Nisan 2020

0-18 yaş arası
Çocuk ve Ergen Sağlığı
Uzman Doktoru



Daha başka nereden yardım alabilirim hakkında diğer enformasyonlar?

İlk önce çocuk doktorunuz, doğum hastanesi, ebeler, jinekologlar, çocuk hemşireleri, fakat ebeveyn danışmanlık merkezleri, aile ebelei, sertifikalı emzirme danışmanları IBCLC (**www.stillen.at**) La leche Liga gibi kendi kendine yardım grupları (**www.lalecheliga.at**) veya nanaya (**www.nanaya.at**) ve birçok diğer kuruluşlar.

İndirmek için birçok çok iyi, reklam içermeyen enformasyon ve broşürler mevcuttur

Avusturya Çocuk ve Genlik Hekimliği Birliği broşürleri:
<https://www.paediatric.at>

- Benim çocuğum sağlıklı yemek yemekte
- Avusturya Çocuk ve Ergen Sağlığı Hekimleri Birliği broşürü „Şişeden emenler“.
- Avusturya Çocuk ve Ergen Sağlığı Hekimleri Birliği broşürü „Sakinleştirme emziği“

Sağlık Bakanlığı broşürlerini aşağıdaki link altında bulacaksınız:
<https://www.sozialministerium.at>

Beslenme Güvenliği (Bakanlığı) Ajansının emzirme ve beslenme hakkında enformasyonlarını şu link altında bulacaksınız:
<https://www.richtigessenvonanfangan.at>

Emzirme enformasyonlarını ve danışmalığı örneğin şu link altında bulacaksınız: **www.hebammen.at**, **www.stillen.at**, **www.nanaya.at**, **www.lalecheliga.at** ve daha birçokları.

Doğum sonrası bir depresyon durumunda lütfen „Aslında mutlu olmam gerekirdi“ broşüründe belirtilen adreslere müracaat ediniz. (**www.sozialministerium.at**)

Literatür:

Avusturya Çocuk ve Gençlik Hekimliği Birliğinin (ÖGKJ) (Bebeğim sağlıklı besleniyor, Çocuğum sağlıklı besleniyor ve diğer birçoklarını) Bakanlığın (Emzirme, iyi bir başlangıç) broşürlerini ücretsiz temin edebilirsiniz ve REVAN-Projesininkileri internetten indirebilir veya sipariş edebilirsiniz.

Emzirme hakkında Kitapçılarda ve Uzman Kitapevlerinden gönderilebilen sayısız iyi kitap ve broşür bulunmaktadır.