* 1. **YAŞ BEBEK BESLENMESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**

**BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ**

Bağışıklık öğelerini içeren yapısıyla eşsiz bir besindir. Enerji, protein, yağ, karbonhidrat ve diğer elzem besin öğeleriyle yeni doğanda büyüme ve gelişmeyi sağlayan biyolojik bir sıvıdır.

**Aynı zamanda,**

* + Birçok biyoaktif enzim,
  + Hormon,
  + Büyüme etmeni ve
  + Bağışıklık öğelerini içeren yapısıyla eşsiz bir besindir.

**Anne sütünün önemi**

Anne sütü; bebek beslenmesinde yeri doldurulamayan ideal, özgün ve yaşayan doğal bir besindir. Bebeğin sağlıklı büyüme ve gelişmesi için gerekli olan tüm enerji ve besin ögelerini içerir. Biyoyararlılığı yüksektir ve sindirimi kolaydır. Başta beslenme olmak üzere bebek ve anneye sağlık, bağışıklık, gelişimsel, psikolojik, sosyal ve ekonomik yönden pek çok yarar sağlar.

**Anne sütünün yararları**

**Bebek açısından yararları**

* Bebeklerde duyusal ve bilişsel gelişimi destekler,
* İshal, pnömoni, otitis media, idrar yolu vb. enfeksiyon hastalıklarından korur,
* Sadece anne sütüyle beslenme, ishal ve pnömoni kaynaklı bebek ölümlerini azaltır,
* Hastalıklardan iyileşmeyi hızlandırır,
* Ani bebek ölüm sendrom riskini azaltır,
* Astım, egzama ve alerjik hastalıklardan korur,
* Çocukluk çağı yüksek tansiyon riskini azaltır,
* Çocukluk, adolesan ve erişkin dönem obezite riskini azaltır,
* İleri yaşlarda görülen tip II diyabet, kalp damar hastalıkları ve inme riskini azaltır.

**Anne açısından yararları**

* Doğumdan sonra annenin hızlı iyileşmesine yardımcıdır,
* Over(yumurtalık) ve meme kanser riskini azaltır,
* Gebelikler arası süreyi uzatır,
* Annenin gebelik öncesi vücut ağırlığına çabuk dönmesine yardımcı olur,
* Annenin sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürmesini sağlar.

**Emzirmenin korunması, desteklenmesi ve geliştirilmesi için,**

* Bebeğin emmesi süt yapımını uyaran, annenin daha fazla süt salgılamasını sağlayan en önemli etmendir.
* Emzirmeye doğumdan sonra ilk yarım-bir saat içinde başlanmalı,
* Doğum sonrası anne ve bebeğin aynı odada kalmaları sağlanmalı,
* Emzirme ilk aylarda bebeğin isteğine göre ayarlanmalı, herhangi saatli bir program uygulanmamalı,
* Bebek gece de emzirilmeli,
* Emzik ve biberon kullanılmamalı,
* Tıbbi gereksinim olmadıkça bebeklere anne sütü dışında her hangi bir yiyecek ve içecek verilmemeli,
* Anne bebek ayrı kaldıklarında anne sütü sağılarak verilmeli,
* Emzirmeye ilk 6 ay sadece anne sütüyle, daha sonraki dönemde tamamlayıcı besinlerle birlikte 2 yıl devam edilmelidir.

**Anne sütünün korunması, özendirilmesi ve desteklenmesi için;**

* Gebeliğin başından itibaren tüm anne adayları bebeklerini anne sütü ile besleyebilecekleri konusunda inandırılmalı, cesaretlendirilmeli, motive edilmeli ve bilgilendirilmeli,
* Doğumdan sonra emziren annelerin iyi beslenmesi, yorgunluktan, stresten uzak kalması, uyku dahil düzenli bir yaşam biçimine sahip olabilmeleri için aile ve arkadaş çevresinden yardım alması,
* Toplum tarafından emzirmenin bebek için doğal, en kolay, sağlıklı bir beslenme yöntemi olduğunun anlaşılması ve alışveriş merkezleri, restoranlar, iş yerleri gibi sosyal alanlarda emziren annelere uygun ortamların sağlanması,
* Emzirme tekniği ya da emzirmeden kaynaklanan herhangi bir soruna sahip olan anneye emzirme danışmanları ve sağlık profesyonellerinin destek olmalı,
* Tüm sağlık çalışanlarının, sağlık profesyonellerinin, sivil toplum kuruluşlarının, işverenlerin, aile ve arkadaş çevresinin emzirmeyi destekleyen her türlü çabayı göstermesi önerilmektedir.

**Tamamlayıcı Beslenme Ve Önemi**

* Yaşamın ilk 6 ayı boyunca bebekler sadece anne sütü ile beslenmelidir. Altıncı aydan sonra anne sütü tek başına bebeğin özellikle demir, çinko, A vitamini ve enerji gereksinimini karşılamada yetersiz kalabilir. Bu nedenle anne sütüne ilave olarak bazı besinlerin verilmesi gerekir. Anne sütüne ek olarak verilen bu besinlere “tamamlayıcı besin”, besinlerin verildiği döneme de “tamamlayıcı beslenme dönemi” denir.
* Tamamlayıcı beslenme döneminde anne sütü temel besindir. Bebeğe verilen ilave besinler anne sütünün destekleyicisidir, tamamlayıcısıdır. Ancak kesinlikle anne sütünün yerini alamaz. Etkili bir tamamlayıcı beslenmenin uygulaması, ancak anne sütünün sürdürülebilirliğinin desteklenmesi ile mümkündür.
* Tamamlayıcı besinlerin zamanında, uygun çeşitte, kaliteli, besleyici, temiz, güvenli ve yeterli olması gerekir.
* Tamamlayıcı besinlere ideal olarak 6. ayına gelen sağlıklı, gelişimi normal olan her çocukta başlanmalıdır. Tamamlayıcı besinlere başlanabilmesi için bebeğin sindirim ve boşaltım sistemlerinin gelişmiş, nörolojik gelişiminin tamamlanmış olması gerekir.

**Tamamlayıcı Beslenme İçin Öneriler**

* Enerji ve besin ögesi açısından zengin, temiz ve güvenli, evde bulunan, yerel olarak bulunması, satın alınması ve hazırlanması kolay besinler verilmelidir.
* Tamamlayıcı besinlere 6.ayda bir tatlı kaşığı miktarı ile başlanmalı, giderek miktarı ve tolere ettikçe çeşidi artırılmalıdır.
* 12 ay-2 yaş döneminde bebek günde 2-3 kez emzirilmeli(Özellikle A vitamini içeriğinin zengin olmasından dolayı 1 kez gece emzirilmelidir.),günde 3-4 kez ev yemekleri verilmelidir.
* Bebeğin beslendiği her bir öğünde aktif olarak yemeklerini yemesi sağlanmalıdır.
* Tamamlayıcı besinleri bebeğe verirken kaşık ya da bardakla besleme yöntemi kullanılmalı, asla biberon kullanılmamalıdır.
* Hazırlanan tamamlayıcı besinler, buz dolabında tutulmalı, aksi halde 2 saat içinde tüketilmelidir.
* Bebek hastalandığında hastalığı süresince ve sonrasında normalden daha sık emzirilmeli, sıvı alımı ve öğün sayısı artırılmalıdır.
* Öncelikle ateşli hastalıklarda kaybettiği ağırlığı geri kazanıncaya kadar ya da yeterli büyümeyi sağlayıncaya kadar, bebeğin mümkün olduğunca daha sık beslenmesi desteklenmelidir.
* Vücut ısısının her 1 °C artışında, ishal ve kusma olduğunda enerji ve proteinden zengin sıvı içeriği yüksek bir besinle çocuk desteklenmelidir.
* Yeterli ve dengeli beslenmenin en iyi göstergesi vücut ağırlık kazanımı ve boyunun uzamasıdır. Bebeğin vücut ağırlık kazanımı, büyüme eğrileri ile izlenmelidir.

**Tamamlayıcı Beslenmede Dikkat Edilecek Noktalar**

* Emzirme devam ederken, altıncı ayda küçük miktarlarda tamamlayıcı besinlere başlanmalı ve çocuk büyüdükçe besin miktarı artırılmalıdır.
* Emzirilen ve gelişimi normal bebeklere, 6 aydan önce tamamlayıcı besinler başlanmamalıdır.
* Tamamlayıcı beslenmede öğün sayısı ve miktarları, bebeğin yaşına ve anne sütünden yararlanma miktarına göre ayarlanmalıdır.
* Besin, bebeğin yaşına ve sindirim sistemi özelliklerine uygun hazırlanmalıdır.
* Bir seferde, birden fazla tamamlayıcı besine başlanılmamalı, yeni besin birkaç gün sonra denenmelidir.
* Eğer bebek yeni denenen besinin lezzetini beğenmediyse ya da ishal, kusma oluştuysa, beklenmeli ve kısa bir aradan sonra tekrar denenmelidir.
* Yeni besin, bebek açken verilmelidir.
* Alerji öyküsü olan ailelerin çocuklarına yumurta, balık, domates, çilek gibi alerjen olma ihtimali yüksek olan besinler aile öyküsüne göre verilmelidir.
* Gluten içeren tahıllı besinlerin, altı aydan sonra verilmesi daha uygundur.
* Anne sütü ile beslenen bir bebeğin, tamamlayıcı besinlerden alması gereken günlük öğün sayısı, 6-8. aylar arasında 2-3 kez, 9-11. aylar arasında 3-4 kez, 12-24. aylar arasında 3-4 kez olmalıdır. Öğünde alınan besinlerin enerji yoğunluğu düşükse veya bebek emzirilmiyorsa öğün sıklığı artırılmalıdır.