



# Bebekler için YEMEK VE ÖĞÜNLER



Helsedirektoratet  
Norwegian Directorate of Health

# İçindekiler

## → 0 ile 6 ay arası

<b>Önsöz</b>	3
<b>O önemli ilk yıl</b>	6
<b>Anne sütü – en iyi besin</b>	8
<b>Emzirme</b>	9
<b>Emziren anneler için öneriler</b>	11
<i>İyi bir emzirme pozisyonu edinin</i>	11
<i>Sütünüz yeterli mi?</i>	12
<i>Sütünüz fazla mı?</i>	12
<i>Sağlıklı ve çeşitli bir beslenme düzeni</i>	14
<i>Vejetaryen beslenme rejimi</i>	14
<i>Alkol, sigara, kafein ve ilaçlar</i>	17
<b>Bebek maması</b>	18
<b>D vitamini</b>	20
<b>Bebeğin daha fazla yemeğe ihtiyacı var mı?</b>	22

## → 6 aydan itibaren

<b>Çocuk 6 aylık olunca</b>	25
<i>Mini porsiyonlarla başlayın</i>	25
<i>Akşam yemeği</i>	26
<i>Lapa ve ekmek çeşitleri</i>	26
<i>Emzik kapaklı poşetler</i>	29
<i>Hemen vermemeniz gereken yiyecekler</i>	29
<b>Çocuğunuz yemeğe tepki gösterirse</b>	31
<i>Besine karşı alerji ve aşırı duyarlılık</i>	31
<b>Küçük ve büyük zorluklar</b>	32
<i>Geri çıkarma</i>	32
<i>Kabızlık</i>	32
<i>İshal</i>	35
<i>Çok kilo alan çocuklar</i>	35
<i>Az yiyen çocuklar</i>	35
<b>Sağlıklı büyüme ve kilo gelişimi için öneriler</b>	36
<b>Aile birlikte yiyor</b>	38
<b>Daha fazla okuyunuz</b>	39

### Başlık: **Bebekler için yemek ve öğünler**

Yayın sayısı: IS-2553

Yayımlanma tarihi: 2016, 2022'de revize edilmiştir

Yayımlayan: Helsedirektoratet

İrtibat: Avdeling barne- og ungdomshelse

İnternet sayfası: [helsedirektoratet.no](http://helsedirektoratet.no)

Tasarım: Itera Gazette

Fotoğraf: Ole Walter Jacobsen

Ne yazık ki bu kitapçık artık kağıt baskı olarak sipariş edilememektedir.

Fotoğraflardaki yeni annelere, ayrıca Neo, Luna, ebeveynler Bjørgunn ve Simon ile köpekleri Blanco'ya teşekkür ederiz.



*İlk sene, çocuğa farklı kıvamlarda ve tatlarda yiyecekler verin.*

## Sevgili anne babalar

Bu broşür, bebekleri olan sizler içindir. Bu broşür, çocuğun ilk senesine ilişkin yemek, öğünler, beslenme ve bakım konularını ele almaktadır.

Öneriler, 2016 tarihli Bebek Beslenmesi Milli Uzmanlık Kılavuzu'na dayanmaktadır. Kılavuz, Norveç Sağlık Genel Müdürlüğü'nün internet sayfasında bulunabilir: [Helsedirektoratet.no/retningslinjer](https://helsedirektoratet.no/retningslinjer).

Emzirme, çocuk maması ve beslenmeyle ilgili daha fazla bilgiyi [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://helsenorge.no/spedbarnsmat) sayfasından ve broşürde belirtilen diğer sayfalardan bulabilirsiniz.



Biliyor  
muydunuz

- Bebek için en iyi besin anne sütüdür ve eğer anne ve bebek bundan memnunsa, bebeğe ilk 6 ayda güvenle sadece anne sütü ve D vitamini takviyesi verilebilir.
- Anne sütü dışında başka besine gereksinim varsa, ilk dört ay boyunca tek alternatif bebek maması olacaktır.
- Kısmen emzirmek de çocuk ve anne için yararlıdır.
- Dört ayını doldurduktan sonra, çocuğun anne sütü dışında daha fazla besine ihtiyacı varsa, katı mamayla başlanabilir.
- Çocuk altı ayını doldurduğunda, anne sütü/bebek maması dışında başka yemekler verilmelidir.
- Eğer mümkünse, çocuğun ilk senesi boyunca ve anne ve çocuk bundan memnunsa, daha da fazla anne sütü almalıdır.
- Özellikle sizin çocuğunuzla ilgili bu konuda sağlık personeliyle konuşmanız yararlı olacaktır.

# O önemli ilk yıl

**Hayatın ilk senesinde, yeme zevkinin, iştahın ve iyi beslenme alışkanlıklarının temeli atılmaktadır.**

Çocuk ve ebeveynler arasındaki etkileşim, çocuğun yemesini ve yemeğe olan ilişkisini etkilemektedir. Ebeveynler, kardeşler ve çocuğun etrafındaki diğer kişiler örnek olmaktadır ve onların değerleri ve tutumları çocuk için büyük önem taşımaktadır.

Eğer anne ve çocuk bundan memnunsa, bebeğin ilk altı ayında sadece anne sütü ve D vitamini takviyesi vermek güvenli ve yararlıdır. Bazı çocukların anne sütünden fazla besine ihtiyacı vardır. Bu durumda, 4 aylık olana kadar, bebeğe anne sütünün yanı sıra bebek maması da verilebilir. Çocuk dört ayını doldurmadan katı gıdalara başlanmamalıdır (22. sayfaya bakınız). Katı gıdalar, anne sütü/bebek maması dışındaki tüm yiyecekler anlamına gelmektedir.

Erken doğan veya doğarken kilosu düşük olan bebekler, başka takviyelere gereksinim duyabilirler. Bu konuda hastane size rehberlik edecektir.

Yaklaşık altı aylık olunca, bebeğe yavaş yavaş katı gıdalar vermeye başlanır. Bebeğin yediği yemekler çok çeşitli olmalı, öğünler düzenli ve porsiyonlar yaş ve hareketlilik seviyesine göre verilmelidir. Sağlıklı bir beslenme düzeninin ve ortak yenilen yemeklerin yanı sıra, çocuğun en iyi şekilde büyümesi ve gelişmesi, tüm ailenin de mutlu olması için fiziksel aktivite ve yeterince uyku önemli olacaktır.





Ailede  
bebek

## Anne sütü – en iyi besin

**Bebek için en iyi besin, anne sütüdür. Tüm emzirme, karma beslenme de dahil, hem emziren anne için hem de çocuğunuz için faydalıdır.**

### *Anne sütünün verdikleri:*

- Çocuğun ihtiyaı olan besin maddeleri
- enfeksiyona karşı koruma
- bağışıklık sisteminin gelişimi için yararlı bileşenler
- Fizyolojik olgunluğu etkileyen hormonlar ve enzimler

Anne sütü, çocuğun sistemi ve beyninin gelişimi için yararlı olup, enfeksiyon, obezite ve şeker hastalığı riskini azaltmaktadır.

Tam emzirme, çocuğun sadece anne sütü aldığı ve vitamin, mineral veya ilaç haricinde başka herhangi bir yiyecek veya içecek almadığı anlamına gelmektedir. Anne sütüne ek olarak bebek maması verildiği takdirde ocuk kısmen emzirilmiş olur.

ocuk büyüdükçe ve memnun olduğu sürece, ve anne de emzirmekten mutluyrsa, ilk altı ay boyunca çocuğa anne sütü dışında başka yiyecek ve içecek vermek için sebep yoktur. Bu dönemde, anne sütü, D vitamini hariç, çocuğun ihtiyaı olduğu tüm besini ve sıvıyı verir. Vejetaryen bir beslenme rejiminiz varsa, çocuğunuzun başka takviyelere ihtiyaı olabilir. Daha fazla bilgi için 14. sayfayı okuyunuz. Sıcak iklimlerde bile, çocuğa ekstradan su verilmesine gerek yoktur.





## Emzirme

**Bazı anneler, hastaneden eve dönmeden önce emzirme konusunda iyi bir şekilde başlamış oluyorlar. Diğerleri için biraz daha fazla zaman gerekebilir. Süt üretimi, çocuğu göğüse sık sık yaslayarak uyarılır.**

Emzirme, anne ve çocuk arasında yakınlık ve ten teması sağlar. Anne için emzirme, rahmin doğumdan sonra daha hızlı çekilmesi, adet in daha sonra geri gelmesine yardımcı olur, ve tekrar normal kilosuna geri dönmesini kolaylaştırabilir. Emzirme iyi gidiyorsa, doğum sonrası depresyonu önlemede de katkıda bulabilir. Emzirme, annenin uzun vadede meme kanseri, yumurtalık kanseri, tip 2 diyabetle kalp ve damar hastalıkları riskini azaltır. Emzirme ayrıca çevre dostu, hijyenik ve pratik olmakla birlikte, ücretsizdir.



*Yan yatış pozisyonu: Bebekle ikiniz yan yatıyorsunuz, birbirinize yakın bir şekilde.*



*Klasik beşik pozisyonu: Karın kanna yatmak.*



*Koltuk altı pozisyonu: Bebek koltuğunuz altında yan yatar.*



## Emziren anneler için öneriler

**Yeni doğan çocuk ne zaman emzirileceğine kendisi karar vermeli (öz düzenleme), ancak bazıları o kadar uyumlu oluyor ki, emzirmek için uyarılmaları gerekmektedir.**

Yeni doğan bebek sık sık emmelidir. Öğünler birbirinin içine akıp ayrı ayrı öğünler yerine emzirme nöbetleri şeklinde devam edebilir. İlk zamanlarda mide çok küçüktür. İlk haftalarda, 24 saat içinde 8-12 öğün veya fazlası normaldir. Daha sonra, birçoğu için öğün sayısı azalmaktadır. Çocuğun kilosu normal bir şekilde artarsa, yeterince yemek yiyordur demektir. Emziren bir çocuğun ne kadar süt içtiğini bilmek zordur. Muhtemelen, 24 saat içinde 6-8 desilitre emiyordur.

Emzirme konusunda sıkıntılar yaşanırsa veya rehberlik isterseniz, eve ziyarete gelen veya halk sağlık merkezinde çalışan ebe veya hemşireyle konuşun.

[Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://helsenorge.no/spedbarnsmat) sayfasında tavsiyeler, tüyolar ve filmler bulabilirsiniz. Ayrıca [Ammehjelpen.no](https://ammehjelpen.no) aracılığıyla iyi tavsiyeler ve rehberlik alabilirsiniz.

### **İyi bir emzirme pozisyonu edinin**

Birden fazla iyi emzirme pozisyonu vardır. Deneyerek sizin için uygun olanı bulun. Çocuğunuzu vücudunuza yakın bir şekilde yatırın, karnı karnınıza değsin. Çocuğun burnu meme ucu yüksekliğinde yatırılmalıdır. Meme ucunu çocuğun burnuna değdirince çocuğun arama refleksi tetiklenir. Bu, çocuğun ağızını genişçe açmasını ve meme ucu ile meme başı çevresini iyice yakalayabilmesini sağlar. Doğru emme, bebeğin sütü alması ve annenin meme uçlarının acımaması için önemlidir.

### Sütünüz yeterli mi?

Süt üretimi, bebeğin emmesi ve sütün memeden sağılmasıyla uyarılır. Bebek, daha fazla yemeğe ihtiyacı olduğuna dair belirtiler gösteriyorsa, örneğin fazla iştahlı olması veya bir önceki öğünden sonra kısa süre içinde uyanması gibi, süt üretiminin artması için daha sık emzirebilirsiniz. Buna arttırma günleri denir ve birkaç gün sürebilir.

Bazen, bebeğin memeye olan ilgisi daha azdır veya üretim azalır. Bu durumda sık sık emzirmeye devam etmek ve her öğünde iki memeyi vermek çok önemlidir. Genelde süt üretimi bu durumlarda artar.

### Sütünüz fazla mı?

Bebeğin emebileceğinden fazla sütünüz varsa, sütünüzü pompalayıp daha sonra kullanmak için dondurabilirsiniz. Taze anne sütü

- dört saate kadar oda sıcaklığında
- dört gün boyunca 4 derece ısıda buz dolabının arka kısmında
- altı aya kadar -18 derecede derin dondurucuda saklanabilir

Anne sütünün nasıl saklanacağı hakkında burada daha fazla bilgi bulabilirsiniz: [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat)

Fazla gelen sütleri mümkünse hastanede yeni doğanlara bağışlayınız. [Ammehjelpen.no](https://www.ammehjelpen.no) sayfasında, Norveç'teki anne sütü bankalarının hepsinin listesi bulunmaktadır. Burada ayrıca süt miktarını azaltmak konusunda da yöntemler hakkında bilgi bulabilirsiniz, eğer ki bu sizin için bir sorun oluşturuyorsa.



*Arkaya yaslanarak emzirme: Bebek üzerinizdeyken arkanıza yaslanın, karın karına yaslanacak şekilde.*



*Bu, çocuğun emme reflekslerini tetiklemektedir.*



*Çapraz beşik pozisyonu: Bebeğin sırtını destekleyin.*

### **Anne için sağlıklı ve çeşitli bir beslenme rejimi**

Emziren anneler, sağlıklı ve çeşitli yiyecekler ve içecekler tüketmeli ve halkın geneli için verilen beslenme önerilerini takip etmelidirler.

Yağlı balık yiyor veya omega 3 takviyesi alıyorsanız (balık yağı, yosun yağı ve başka takviye), bu anne sütündeki omega 3 yağ asitlerinin miktarını artırır. Bu yağ asitlerinin bebeğin beyin ve sinir sisteminin gelişimi için önemi vardır. Gebelik ve emzirme vücudun demir depolarını zayıflattığı için, emzirme döneminde yeterince demir aldığınıza dikkat edin. Demir için iyi kaynaklar, esmer ekmek, yağsız et, balık, fasulye, mercimek ve bezelyedir. Öğünlerde yenilen C vitamini açısından zengin sebzeler ve meyveler, anne sütündeki demir alımını ve C vitamini miktarını artırır. Ne kadar içmeniz gerektiğini ne kadar susadığınızdan anlayabilirsiniz. İyi içecekler su, meyve suyu, kuşburnu gibi saf meyve özlerinden yapılan çaylar, az yağlı sütlü içecekler ve bitkisel içeceklerdir. Balık ve/veya süt ürünleri gibi bazı besinlerden az yerseniz, takviye almanız gerekebilir. Emzirirken hangi besin maddelerini alma konusunda özellikle dikkat etmeniz gerektiğini [Helsenorge.no](http://Helsenorge.no) sayfasından okuyabilirsiniz.

### *Vejetaryen ve vegan beslenme rejimi*

Çeşitli ve uygun şekilde oluşturulmuş vejetaryen ve vegan yiyecekler, emzirirken besin ihtiyaçlarının çoğunu karşılayabilir. Buna rağmen bazı besin maddelerinin ve özellikle B12 vitamini, D vitamini ve iyodin takviyesine ihtiyaç vardır. Bu nedenle, günlük bir multivitamin-mineral tableti ve ek olarak bitkisel omega-3 (yosun yağı) alınız.

Daha fazlası için bkz.: [Helsenorge.no](http://Helsenorge.no)'da "Emzirirken vejetaryan diyeti ve vegan diyeti".



*Emzirme döneminde, sağlıklı ve çeşitli bir beslenme rejimi hem anne hem de çocuk için yararlıdır.*



*Eğer alkol aldıysanız, çocuğa bakması için başka bir yetişkenden yardım alınız.*



*Meyve çaylarını tercih edin, ancak sıcak içecekleri bebeğin ulaşamayacağı bir yerde bulundurun.*



## **Alkol, nikotin, kafein, bitki çayları ve ilaçlar**

Alkol, nikotin, kafein, uyuşturucu maddeler, bitki çaylarındaki bitki zehirleri ve birçok ilaç anne sütüne geçip bebeği etkileyebilmektedir. İlaçlar, emzirmek için nadiren bir engel oluşturur. Doktor, eczane veya [Tryggmamma-medisin.no](http://Tryggmamma-medisin.no) ile kontrol ediniz.

Kafein, anne sütüne geçer ve bebeği etkileyebilir. Günde en fazla bir ila iki fincan kahve veya üç ila dört fincan siyah çay için. Bitki çayları, rooibos çayı ve emzirme çayları, anne sütüne geçebilen ve çocuk üzerinde zararlı etkileri olabilen bitki toksinleri (pirolizidin alkaloidleri) içerebilir. En güvenlisi bu tür çaylardan mümkün olduğunca uzak durmak ve bunun yerine kuşburnu çayını veya saf meyve özlerinden yapılan çayları tercih etmektir.

Doğumdan sonraki ilk altı hafta boyunca alkolden kaçınmalı ve daha sonra alkol tüketimini kısıtlı tutmalısınız. Bir bardak şarap/bira (bir alkol birimi) içtikten sonra bebeği emzirmeden önce 3 saat beklemelisiniz. Anne sütündeki alkol oranı, vücudunuzdaki genel alkol oranıyla aynı hızda düşer. Alkol, sütte depolanmaz. Bu nedenle, tekrar emzirene kadar (meme şişmesi yaşamadığınız sürece) sütü pompalayıp atmak zorunda değilsiniz. Alkol bebeği daha uykulu yapabilir, ama daha kötü uyuması ve yemesine de neden olabilir. Bu da bebeğin büyümesini olumsuz yönde etkileyebilir.

Özellikle sizin, ancak eşiniz için de geçerli olan, sigara içmeyi ve çiğneme tütün kullanmaktan kaçınmalısınız. Yine de bırakamıyorsanız, sağlık açısından faydalarının büyüklüğü ve önemi nedeniyle, emzirmeye devam ettirmeniz yararlı olacaktır. Sigara/tütün ve emzirme arasında olabildiğince çok zaman geçmesine izin verin. Siz veya eşiniz sigara veya snus kullanıyorsanız, çocukla aynı yatakta uyumamalısınız. Daha fazlası için "[Trygt sovemiljø for spedbarnet](http://Trygt sovemiljø for spedbarnet)" broşürüne bakınız. Bırakmanıza yardımcı olacak iyi araçlar var. Daha fazlasını [Helsenorge.no](http://Helsenorge.no) adresinde bulabilirsiniz.

# Bebek maması

**Emzirmenin mümkün olmadığı durumlarda, doğumdan itibaren bebek maması verilir. Eğer bebek emziriliyorsa, ancak daha fazla yemeye ihtiyacı varsa, ilk dört ayda anne sütünün yanı sıra sadece bebek maması verilecektir.**

Bebeğe bebek maması veriliyorsa, bebek bir yaşını doldurana kadar bu şekilde devam edin. Bebek mamasına ek olarak mümkünse anne sütü de verin. Sadece bebek maması verilen bir bebeğe dört aylıkken, çeşitli tatlara alışabilmesi için katı gıdalar verilmeye başlanmalıdır. Bebek mamasının tadı hep aynıyken, anne sütünün tadı annenin yediklerine göre tat alır.

Bebek mamasının tadı, anne sütüne olabildiğince yakın olacak şekilde yapılmıştır. Tüm gerekli besin maddelerini içerir ancak anne sütünün içerdiği, çocuğun sağlığı için iyi olabilecek aktif maddeler eksiktir. Bu nedenle bebek mamasının yanında az da olsa biraz anne sütünün verilmesi bebek için yararlıdır. Çeşitli nedenlerle anne sütü alamayan çocuklar için bebek maması, çocuğun tamamen normal bir şekilde büyüüp gelişmesini sağlayan iyi bir alternatiftir.

Bebek maması alan bebekler de ne zaman yemek yiyeceklerine kendileri karar vermelidir, bu nedenle bebeğin belirtilerine dikkat ediniz. Bebeği kendinize yakın tutun, mümkünse teni teninize değsin. Paketteki talimatları dikkatle takip edin, ve biberon emziğinin tam olduğunu kontrol ediniz. Bebeğin süt içerken kolaylıkla ara verebilmesi için biberonu oldukça yatay tutun ("biberonla yavaş içirme" denilen). Bebek doyduğuna dair işaret verdiğinde öğüne son verin. Eğer biberon veriyorsanız, az sayıda delikler olan bir emzik kullanın. Böylelikle memeden nasıl yapması gerekiyorsa, sütün gelmesi için bebeğin çaba göstermesi gerekiyor.

Biberonların ve ekipmanların temizlenmesi, bebek mamasının hazırlanması ve biberonla besleme ile ilgili [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat) adresindeki metinlere ve filmlere bakın.



*Şişe yatay olduğunda, bebek miktarı düzenleyebilir. Yakınlık ve göz teması, bağ kurmayı sağlar.*



*Emzirme oturana kadar, şişeyle beslemek yerine fincanla beslemek daha iyi bir seçenek olacaktır.*



*Anne sütünde D vitamini azdır ve tüm çocukların D vitamini takviyesine ihtiyacı vardır.*

## D vitamini

**Emzirilen çocuklar D vitamini takviyesi almalıdır. Yalnızca anne sütü alan çocukların takviyeye ihtiyacı yoktur.**

Çocukların günde 10 mikrogram ( $\mu\text{g}$ ) D vitamini almaları önerilir. Kalsiyumun bağırsakta emilmesi için D vitaminine ihtiyaç vardır. Çocukların kemiklerini geliştirmek için kalsiyuma ihtiyaçları vardır. D vitamini takviyesi D vitamini damlası şeklinde verilebilir. D vitamini spreyi de kullanılabilir. Paket üzerindeki talimatlara uyunuz. Morina balığı yağı takviye olarak önerilmez.

### **Sadece anne sütü alan (yalnızca emzirilen) çocuklar**

Yalnızca emzirilen çocukların D vitamini takviyesine ihtiyacı vardır. Anne sütü az miktarda D vitamini içerir. Yaklaşık bir haftalık olduktan sonra günde 10  $\mu\text{g}$  D vitaminine eşdeğer D vitamini takviyeleri verin. D vitamini damlası veya D vitamini spreyi kullanın ve paketin üzerindeki talimatlara uyun. Beş damla 10  $\mu\text{g}$  D vitamini içeriyorsa, günde beş damla verilir.

### **Sadece bebek maması alan çocuklar**

Çocuk tamamen bebek maması ile besleniyorsa D vitamini takviyesine ihtiyaç duymaz. Bebek maması D vitamini içerir. Çocuk günde 7 dl veya daha fazla mama alıyorsa mamalardan yeterli D vitamini alıyor demektir. 7 dl bebek mamasında 10 mikrogram D vitamini vardır. Hem bebek mamasından hem de takviyelerden D vitamini alınması çok fazla olabilir.

### **Hem anne sütü hem de bebek maması alan çocuklar**

Çocuk hem anne sütü hem de bebek maması alıyorsa D vitamini takviyesine ihtiyaç duyabilir. Çocuğun ne kadar takviye alması gerektiği, çocuğun günlük aldığı bebek maması miktarına bağlıdır.

- Çocuk günde 1-3 dl bebek maması alıyorsa, günde beş D vitamini damlası (10 µg D vitamini) veya günde bir sprey dozu verin.
- Çocuk günde 4-6 dl bebek maması alıyorsa, haftada üç D vitamini damlası (6 µg D vitamini) veya üç ila dört sprey dozu verin.
- Çocuğun günde 7 dl veya daha fazla mama alması durumunda takviye verilmez.

Asya, Afrika ve Latin Amerikalı ebeveynleri olan bebeklere, halk sağlığı merkezlerinde ücretsiz D vitamini takviyesi verilir.

### **D vitamini alımı için üst sınır (uzun süreli olarak aşılması gerekir)**

- 0-6 aylık çocuklar için günlük 25 µg.
- 6-12 aylık çocuklar için günlük 35 µg.

### **D vitamini içeren lapa**

Sadece suya katılarak yenmeye hazır hale getirilen endüstriyel olarak üretilmiş lapa, D vitamini içerir. Yüksek lapa alımı (günde üç porsiyon = günde 6 µg D vitamini) ve yüksek miktarda bebek maması alımı (günde 10 dl = günde 15-17 µg D vitamini) olsa bile, hiç kimse günde 25 µg D vitamini geçmeyecektir. gün. Bu nedenle lapa alımından sonra D vitamini damlalarının miktarında düzenleme yapılması gerekli değildir. Her durumda, diyetin çeşitlendirilmesi açısından günde 2-3 porsiyon lapadan fazlasından kaçınılmalıdır.

# Bebeğin daha fazla yemeğe ihtiyacı var mı?

**Sadece anne sütü verilen (tam emzirilen) bebeklere, bebek büyüme eğrisini takip ettiği ve anne emzirmek istediği sürece, altı ayını doldurmadan başka bir yiyeceğe başlamak için herhangi bir sebep yoktur.**

Bebeğin daha fazla yemeğe ihtiyacı varsa, anne sütü miktarını arttırmak için ilk önce sık sık ve iki memeden emzirmeye çalışın. Bu başarılı olmazsa, çocuğa anne sütüne ek olarak başka yiyecekler verilmelidir.

- Dört ayın altında: Çocuğa anne sütüne ek olarak bebek maması verin. Dört aydan önce katı gıda verilmemelidir. Bundan önce, sindirim ve böbrekler yeterince olgun değildir.
- Dört aydan fazla: Çocuğun katı gıdaya hazır olup olmadığını değerlendirin. Çocuk hazırsa bebek maması yerine katı gıda verin, böylece çocuk farklı tatlarla ve kıvamlara alışır.

[Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat) adresinde çocuğun aç olup olmadığını, sütünüzün yeterli olup olmadığını nasıl anlayabileceğinizi ve süt üretimini nasıl artırabileceğinizi anlatan metinlere ve filmlere bakın.

## **Altı ayını doldurmadan bebeğin daha fazla yemeğe ihtiyacı olabileceğini gösteren belirtiler:**

- yeterince kilo almaması
- emzirilmesine rağmen hala aç görünmesi

## **Bebeğin katı gıdaları kaldırabilecek olgunlukta olduğunu gösteren işaretler:**

- kafa kontrolü iyi
- oturup öne doğru eğilebiliyor
- tok olduğuna dair işaretler verebiliyor, örneğin başını yana çevirme gibi
- yemeği tutabiliyor ve ağzına götürmeye çalışıyoryemeği tutabiliyor ve ağzına getirmeye çalışıyor



*Çocuk oturup ileriye uzanabiliyor.*



*Çocuk yemeği tutabiliyor ve ağzına getirebiliyor.*



*Bebeğin aktif bir şekilde yemeğe katılmasına izin verin.*







## Bebek altı aylık

**Bebek, altı ayını doldurduğu zaman, enerji ve besin maddelerine olan gereksinimini karşılamak için anne sütü veya bebek mamasına ek olarak katı gıdalarına da ihtiyacı vardır.**

Tüm ilk sene ve mümkünse daha da fazla, bebeğe en önemli besini olarak anne sütü verilmesi iyidir. Bu nedenle, bebek zamanla başka yemekler de yemeye başlasa bile, anne sütü vermeye devam edin. Katı gıdalar kademe kademe verilir ve çocuğun ihtiyacı ve sinyalleri doğrultusunda arttırılır. 6-8 aylık olan bebekler için günde 2-3 öğün uygundur. Bebeğin dokuzuncu ayından itibaren günde 3-4 öğün, ve gerekirse buna ek olarak 1-2 ara öğün de yiyebilir.

### Mini porsiyonlarla başlayın

İlk öğünler sadece ufak birer tatlı kaşığı olabilir. Bebekler, yeni yemekler yedikleri zaman duyularını kullanabilmelidir. Bu yüzden, yemeği görmesi, koklaması, hissetmesi ve tatması için bebeğinize bolca zaman verin. Katı gıdalara ilk başladıklarından itibaren farklı kıvamları ve tatları olan yemeklere alışan bebekler, daha sonraki anaokulu yıllarında daha az seçici olurlar.

Bebeğin hangi yemekle başlaması gerektiğine dair herhangi sabit bir kural yoktur. İlk başlarda, yemek iyice püre edilmiş ve neredeyse akışkan olmalıdır. Anne sütü veya bebek mamasıyla karıştırılabilen ince bir lapa, ezilmiş patates veya sebze ile başlanması doğal olabilir. Bebeğe farklı yemekler sunun ve bu yemekleri defalarca sunun.

Eğer bebek isteksizse, birkaç gün bekleyip tekrar deneyin. Bebeğe hiçbir zaman yemeği zorla vermeyeceksiniz. Bebeğin aktif bir şekilde yemeğe katılmasına izin verin. Bebeğin hem kendisinin yemesine izin vermek ve kaşıkla yemek yedirmek iyi bir kombinasyondur.

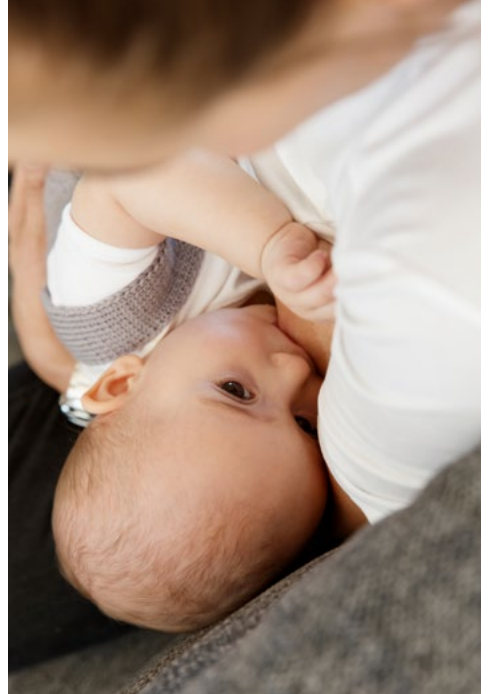
## Akşam yemeği

Zamanla, patates ve sebze pürelı mini porsiyonlara fasulye, mercimek, bezelye, tofu, tavuk, et ve balık eklenebilir. Böylelikle bebeğe protein içeren ve beslenme açısından tam olan bir öğün verilir. Sebzeler değerli vitaminler verir ve örneğin havuç, turp, karnabahar, brokoli ve bezelye bu konuda uygundur. Patates yerine çeşitlilik olsun diye esmer pirinç ve esmer makarna verilebilir. Mümkünse yemeğin içine bitkisel margarin veya yağ da karıştırın. Bebeğin böbrekleri henüz tam gelişmemiş olduğundan tuz ve tuzlu yiyeceklerden kaçının.

## Lapa ve ekmek çeşitleri

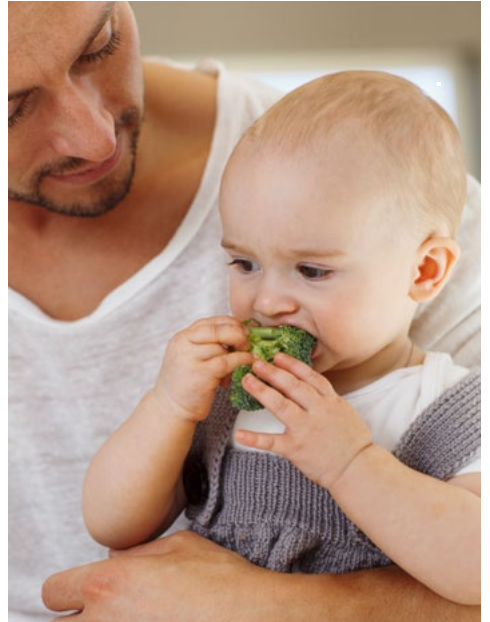
Bebek doğduğunda, vücudunda depolanmış demirle doğar. Anne sütü fazla demir içermemektedir ve yaklaşık altı aylıkken bebeğin demir deposu azalmış olur. Bebeğe verilen ilk yiyecekler bu nedenle yeteri miktarda demir içermelidir. Lapayı kendiniz yapıyorsanız, örneğin yulaf unu, kepekli un ve darı unu gibi demir açısından zengin olan unları kullanın. Çeşitli tahılları kullanın. Endüstriyel ortamda üretilmiş bebek lapalarında genelde demir eklenmiş olur.

Bebek, ekmeği çiğnemeyi becerdiğinde ekmeekli yiyecekler verilmeye başlanabilir. Kepekli ekmele birlikte yumuşak bitkisel margarin ve yer fıstığı ezmesi, diğer fındık ezmeleri, vejetaryen ezmesi, fasulye ezmesi ve mercimek ezmesi, humus, yağsız et ezmeleri ve balık ezmeleri gibi demir açısından zengin sandviç malzemeleri. Bebeğin ekmeğin üzerine sürmek için reçel veya nutella gibi tatlılara ihtiyacı yoktur. Lapa ve ekmeekli öğünlerin yanında C vitamini açısından zengin besinler, demir alımını artırır. Örnekler, portakal, kivi, çilek, kuşburnu, kuşüzümü, kırmızı biber, sarı şalgam, karnabahar ve brokolidir.





*Bebeğin duyularını kullanmasına izin verin: Görme – dokunma – tatma.*



*Bebeğe farklı yemekler sunun ve bu yemekleri defalarca sunun.*

### Emzik kapaklı poşetler

Emzik kapaklı poşetler denilen hazır yapılmış çocuk maması, seyahat halindeyken veya her gün yenilen yemeğe çeşitlilik katmak açısından pratik bir çözüm olabilir, ancak sık sık normal yemeğin yerine geçmemelidir. Poşetteki yemek, yeme işlevindeki motor becerilerine katkıda bulunmaz, çünkü bebek yemeği çiğnemek yerine emer. Ayrıca bebek yemeğin kokusunu, görüntüsünü ve rengini de göremez. Buna ek olarak, bebek gereksiz fazla enerji (kalori) alabilir ve bu kısa sürede aşırı kilolu olmasına sebep olabilir. Tatlı içerikli poşetler dişler için zararlı olabilir.

### Hemen vermemeniz gereken yiyecekler

Bebeğe hemen vermemeniz gereken bazı yiyecekler vardır. Bir yaşın altındaki bebeklere, içerdiği demirin az olması nedeniyle, normal inek sütü içecek olarak veya lapaya eklenerek verilmemelidir. Küçük miktarlarda inek sütü 10. aydan itibaren yemek yaparken daha erken kullanılabilir. Bu yaştan itibaren çocuklara biraz yoğurt veya ekşitilmiş süt (günde yaklaşık 0,5 dl) verilebilir. Bir yaşından itibaren çocuklara, normal bir şekilde geliştikleri sürece, yarım yağlı veya yağsız süt verilebilir.

Yaşamın ilk senesinde, bebek botulizmi denilen tehlikeli hastalık riskinden dolayı balın her türlü kullanımından kaçınılmalıdır. Bebeklere ayrıca ıspanak, roka, kırmızı pancar ve ısırgan otu gibi çok miktarda nitrat içeren sebzeler de verilmeyecektir. Solunum yollarına takılabilmesi nedeniyle üzüm, fındık, fıstık ve çiğ sebze/meyve parçaları gibi küçük ve sert yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Pirinç sütü ve pirinç unu kekinden kaçının ve tarçınla kuru üzüm konusunda dikkatli olun.

Ne tür yiyeceklere dikkat etmeniz konusunda [Helsenorge.no](http://Helsenorge.no) sayfasında daha fazla bilgi bulabilirsiniz.



# Çocuğunuz yemeğe tepki gösterirse

**Çocuğunuz daha önce yemediği bir besini yediği zaman, kolaylıkla kabız veya ishal ve sonrasında pişik olabilir.**

Mızızlanma, ciltte döküntü veya solunum yollarında reaksiyon çocuğın belli bir besini kaldıramadığına dair bir işaret olabilir.

## **Besine karşı alerji ve aşırı duyarlılık**

Anne sütü ve başka yiyeceklere başlama zamanına dair öneriler sadece besine karşı alerji ve aşırı duyarlılığı olanlar için değil, tüm çocuklar için geçerlidir. Alerji tehlikesinin (en az bir ebeveyn ve/veya kardeşte alerji) yüksek olduğu durumlarda yine normal bebek maması kullanılabilir.

Çocukta inek sütü alerjisi tespit edilirse, doktorun takibi altında, içecek olarak ve yemeklerde kullanmak üzere eczaneden alınan tamamen hidrolize edilmiş bebek maması tavsiye edilir. Anne emziriyorsa, o da süt/inek sütü proteininden kaçınmalıdır. Bir yaşın altındaki çocuklarda laktoz duyarlılığı nadirdir.

Tüm bebeklere ilk senelerinde, alerjiyi tetikleyen besinler verilmelidir: yumurta, balık, süt, fındık, fıstık, kabuklu deniz ürünleri, soya ve buğday. Bu, yüksek alerji riski taşıyanlar için de geçerlidir. Fıstık alerjisi riski yüksek olduğu durumlarda (ciddi egzama, yumurta alerjisi veya ikisi de), denemelerin doktorla iş birliği içinde yapılmasında fayda vardır.

Alerji veya besine duyarlılık doktor tarafından tespit edilirse, söz konusu besinlerden kaçınılmasında fayda vardır. Önemli besinleri çıkarmayı planlıyorsanız, hemşire veya doktorla konuşunuz.

# Küçük ve büyük zorluklar

## Geri çıkarma

Aç çocuklar çok hızlı yiyebilir ve çok miktarda hava yutabilirler. Gazın çıkması gerekmektedir, ancak midedeki büzgen kasın yaşamın ilk senesinde zayıf olduğundan, geri çıkarma bir sorun olabilir. Öğünden sonra bebeğin fazla gazı çıkarması için güzelce geçirmesi gerekmektedir. Bebek yatağının başa gelen tarafının biraz yüksek tutulması ve çocuğun belden yukarisinin yüksekte kalması da faydalı olabilir.

## Kabızlık

Anne sütü, iyi bir bağırsak florasını ve sindirimi teşvik eder. Sadece emziren bebekler, ilk haftalarda dışkılarını sık sık yaparlar. Daha sonra, dışkılarını günlük yaparlar ancak daha seyrek olması da mümkün. Bazıları için her seferinde 1-2 hafta sürebilir. Çocuğun kilo eğrisini takip etmesi halinde bu normal olabilir. Çocuk düzgün kilo aldığı ve iyi olduğu sürece yeterli besin alıyor demektir. Sadece emziren bebeklere anne sütü ve vitamin dışında, örneğin kuru erik suyu veya arpa özü gibi herhangi bir şey verilmeyecektir.

Bebeğe bebek maması verildiğinde, bağırsak hareketinin yavaş olması daha normaldir. Bu durumda bebek mamasının türünü değiştirmeyi deneyebilir veya arpa özü ya da kuru erik suyu vermeyi deneyebilirsiniz. Çocuk katı gıdaya başladığında, lif yönünden zengin yiyecekler ve yeterli sıvı, çocuğun kabız olmasını önleyecektir. Tam tahıllarda, meyvelerde, yemişlerde, sebzelerde, fasulyelerde, mercimeklerde, bezelyelerde, fındıkgillerde ve tohumlarda çok miktarda lif bulunur. Çocuğa bol miktarda kepekli undan yapılmış ekmek, kepekli un, hububat veya tahıl gevreğinden oluşan tahıl karışımları ve lapa, kepekli pirinç ve kepekli makarna verin. Beyaz ekmek, kepeksiz ekmek, bisküvi, kek, beyaz makarna ve beyaz pirinç, ve beyaz undan yapılan hamur işlerinden kaçının. Çok fazla beyaz un ve şeker içeren yiyecekler az miktarda lif, vitamin ve mineral sağlar. Lif, bağırsaktaki sıvıyı emer. Dışkıya hacim verir ve yumuşak olmasını sağlar. Çocuğa yemeklerden önce ve yemek aralarında su verin. Hareket ve fiziksel aktivite de çocuğun sindirimi için iyidir. Sorun olması durumunda sağlık merkezine danışın.







## İshal

İshal, dışkılamanın sıvı ve sık olmasıdır ve çoğu zaman bağırsaklardaki virüs veya bakteriyel enfeksiyonundan kaynaklanmaktadır. Eğer çocuk halsiz ve genel formu düşük görünüyorsa ve ishal devam ediyorsa, doktor veya hemşireyle temasa geçiniz. İshal olan çocuklar kolaylıkla su kaybına uğrayabilir ve bu nedenle bol bol sıvı (anne sütü, bebek maması, elma suyu katılmış su) ve gerekirse eczaneden elektrolit karışımı vermek önemlidir. İyi gelen yiyecekler, elma rendesi, yaban mersini ezmesi, havuç püresi ve pirinçtir.

## Çok kilo alan çocuklar

Çocuğa anne sütü veriliyorsa, çok kilo alması endişelenecek bir durum değildir. Bebekler daha sonra aşırı şişmanlama tehlikesini arttırmadan, anne sütünden rahatlıkla tumbul olabilirler. Aksine, emzirmek, çocuğun daha sonraki çocukluk yıllarında aşırı şişman olmasını önlemektedir.

Başka yemeklere başlandığında çocuk çok kilo alırsa, doğru miktarlarda sağlıklı ve çeşitli yemeklerin verilmesi önemlidir. Çocuk zayıflamak için rejim yapmayacaktır. Çocuk daha çok hareket ettikçe, kilo artışı daha da yavaşlayacaktır.

## Az yiyen çocuklar

Diğer yemeklere başlanıldığında, çocuğun beklenildiğinden az yemesi insanda kolaylıkla endişe yaratabilir. Az yiyen çocuklarda, yemeğin sağlıklı ve yeterince demir içerikli çok besinli olması özellikle çok önemlidir. Porsiyonlar az görünebilir, ancak bir desilitre veya biraz fazlası, 6-12 aylık bebekler için yeterlidir.

Bebeklere yemek yemeleri için yeterince zaman verilmelidir. Öğün başladığında tamamen uyanık olması için çocuğu yemekten önce vakitlice uyandırın. Akşam yemeğine mümkünse biraz sıvı yağ veya margarin karıştırın. Şekerli içecekler, bisküvi ve diğer tatlılarda besin maddeleri azdır ve çocuğun büyümesi ve gelişmesi için ihtiyacı olan sağlıklı yemeklere olan iştahını kapatabilir.

# Sağlıklı büyüme ve kilo gelişimi için öneriler

---

- Yaşamın ilk senesinde ve mümkünse devamında da, anne sütü verin.
  - Bebek maması kullanıldığında, tozun paketteki talimatlara göre uygun miktarda olduğuna dikkat edin ve bebek mamasını hiçbir zaman inceltmeyin.
  - Bebek maması verirken de bebeğin işaretlerini dikkate alın.
  - Bebeğe ihtiyacının olduğundan daha fazla yemeğe zorlamayın.
  - Anne sütü veya bebek maması haricinde başka yiyeceklere başladığında bebeğin susuzluğunu gidermek için su verin.
  - Birinci yıl için içecek anne sütü/bebek maması ve sudur. Bir yaşın altındaki çocuklara içecek başka bir şey verilmemelidir.
  - Hazır poşetlerdeki meyve püreleri veyve meyve suyu yerine taze meyveler verin.
  - Çocuğa esmer tahıl ürünleri, fasulye, mercimek ve bezelye verin.
  - Pasta, bisküvi, dondurma, çerez gibi tatlı ve yağlı yemeklerden ve tatlı içeceklerden kaçınin.
  - Çocuğun fiziksel olarak aktif olması için teşvik edin ve bunu sağlayın.
  - Altı aylık olduktan sonra ve çocuk büyüdükçe sabit öğünler ve yatırma saatleriyle güzel rutinler edinin.
-





## Aile birlikte yiyor

**Güzel öğünler, neşe, aitlik hissiyatı ve memnuniyet yaratır.**

Aileler hem büyük hem küçük olabilir. Her hâlükârda, öğünlerde pozitif bir ortam ve ayrılan yeterince zaman güzel tecrübeler yaratır, iştahı kabartır ve öğrenmeyi ve kaynaşmayı teşvik eder.

Ne kadar yemek istediğine çocuk kendisi karar vermeli, ancak öz düzenlemeli ilk aylarda, çocuğun neyi ve ne zaman yiyeceğine ebeveynler karar verir. Meme, emzirilen bebeklere hem yemek, hem güven ve teselli verir. Çocuk başka yemekler yemeye devam ettikçe, yemeğin bir teselli veya ödül olarak kullanılmayacağını unutmayın. Eğer yemek ve öğünlerde ciddi sorunlar ortaya çıkarsa, halk sağlığı merkezinden yardım istemelisiniz.

Sabit rutinler ve düzenli öğünler hem güvence hem de öngörülebilirlik verir. Öğünlerde teşvik ve olumlu yorumlar, yemek ve yeme konusundaki sorunları önleyebilir ve çocukluktan itibaren iyi yemek alışkanlıkları edinmekte katkıda bulunur.



→ [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://helsenorge.no/spedbarnsmat) sayfasında emzirme, bebek maması, katı gıda ve vitamin takviyeleri ile ilgili çeşitli dillerde metinler ve filmler bulunmaktadır.



→ [Helsenorge](https://helsenorge.no) ayrıca hamile ve emziren kadınlara vejetaryen ve vegan diyetleri dahil olmak üzere diyet konusunda tavsiyeler, snus, sigara, alkol ve ilaç kullanımı hakkında bilgiler içerir.

→ [Ammehjelpen.no](https://ammehjelpen.no) annelere emzirme konusunda pratik tavsiyeler ve bilgiler verir. Emzirme danışmanları telefon veya e-posta üzerinden kişiye özel rehberlik verebilir. Facebook'taki emzirme yardımcıları grubundan da yardım alabilirsiniz.

→ [Unicef UK Baby Friendly Initiative](https://www.unicef.org/uk/baby-friendly-initiative), ebeveynler için birçok dilde emzirme ve bebek maması hakkında bilgi broşürleri yayınlamıştır.



Bebekler için yemek ve öğünler  
IS-2553

**Helsedirektoratet**  
[www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)