

0-6 Aylık Bebek Beslenmesi

“Bebeğiniz için ideal besin anne sütüdür.”



Bebeklerin **ilk 6 ay sadece anne sütü** ile beslenmesi önerilir, 2 yaşına kadar anne sütü vermeye devam edilmelidir.

Anne sütü, bebeğinizin gelişimi için gerek duyduğu tüm içeriğe sahiptir; ayrıca bebeğinizin hastalıklara karşı dirençli olmasını sağlar ve zihinsel gelişiminde çok önemli bir rol oynar.

İlk 6 ay, anne sütü eksikliğinde katı gıda verilmemelidir. Anne sütü ile ilgili tüm sorularınız için mutlaka hekim veya hemşirenize danışınız.



Bir yaşından küçük bebeklere mecbur kalmadıkça inek sütü verilmemelidir.

1 yaşından küçük bebeklerde inek sütü veya keçi sütü tüketimi **demir eksikliğine** ve **anemiye** neden olmaktadır.



0-6 Aylık Bebek Beslenmesi

**Bebeğiniz
her istediğinde,
her ağladığında
emziriniz!**

Bebeğiniz her istediğinde, her ağladığında emziriniz. Gece uyuyor olsa dahi mutlaka en az 3 saatte bir uyandırıp emzirmeye devam ediniz.

6. aydan önce katı gıdaların verilmesi, bebeğinizin anne sütü alımını azaltabilir. Bebeğin sindirim sistemi ve böbrekleri yeterince olgunlaşmadığı için ileride oluşabilecek hastalıklar açısından risk oluşturur. Obezite nedenlerindendir.



Bebeğiniz günde 6-8 kez idrar yapıyorsa, ilk 6 ay boyunca ağırlığı ayda en az 500 g ya da haftada 150-200 g artıyorsa, annenin sütü yeterlidir. Bebeğinizin yeterince kilo almadığını, sütünüzün yetmediğini düşünüyorsanız katı gıda vermeyin, hekiminize veya hemşirenize danışın.