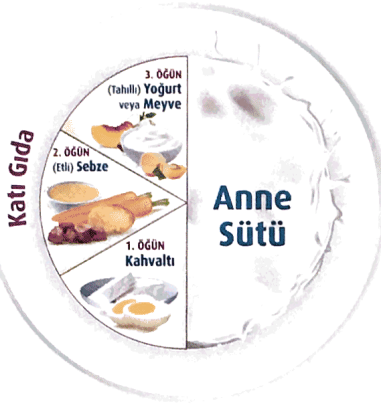


9-12 Aylık Bebek Beslenmesi

“9-12 aylık bebeğinizin temel besin kaynağı anne sütü olmalıdır.”

Bu dönemde bebeğe gereğinden fazla katı gıda verilmemeli, anne sütü vermeye devam edilmelidir. Bu dönemde anne sütü ile ilgili tüm sorunlarınız için hekim veya hemşirenize danışınız onların önerisi ile anne sütü yetersizliğinde bebeğin beslenmesi devam sütü ile desteklenebilir.¹⁻⁴

— 9-12 Aylık Bebeğin 1 Günlük Besin İhtiyacı —



ANNE SÜTÜ
+
3 ÖĞÜN KATI GIDA

Bebeğinizin günlük beslenmesinin yarısını anne sütü oluşturmalıdır. Diğer yarısı ise 3 öğün katı gıda* olmalıdır.

Bebeklere 9-12 ay arasında vereceğiniz katı gıda miktarı günde en fazla 3 öğünü geçmemelidir. Bir öğünde en fazla 100 ml (1 çay bardağı) katı gıda verilmelidir. **Diğer öğünler mutlaka anne sütü olmalıdır.** Anne sütü yoksa veya yetersizse katı gıda miktarını arttırmak yerine, devam sütü tercih edilebilir.¹⁻⁴ Anne sütünün yerine katı gıda verilmesi ileriki yaşlarda obeziteye yol açabilir. **Bu dönemde anne sütü ile ilgili tüm sorularınız için 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.



TC. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı Kurumu

Katı Gıdaya Başlarken TEMEL KURALLAR



Katı gıda verirken anne sütü kesilmemeli ve azaltılmamalıdır. 2 yaşına kadar anne sütü vermeye devam edilmelidir.

Günde 3 Öğün Katı Gıda

Günde 3 öğün katı gıda yeterlidir. Daha fazla katı gıda vermek bebeğiniz için en faydalı besin olan anne sütü alımını azaltır. Anne sütünün yetmediğini düşündüğünüz durumlarda aile hekiminize veya hemşirenize danışınız. Onların önerisiyle devam sütü kullanabilirsiniz.¹⁻⁴

Farklı çeşitli gıda

Katı gıda çeşitleri değiştirilerek verilmelidir. Örneğin bir gün sebze çorbası verildiyse, ertesi gün tarhana çorbası verilmelidir.



9-12 aylık bebeğinizin midesi onun yumruğu kadardır. Bu yüzden bir öğünde vermeniz gereken katı gıda miktarı, bu ölçüye göre ayarlanmalıdır.



Bebeklere 1 yaşına kadar bal ve çay verilmesi uygun değildir. Gıdalara şeker ve tuz ilave edilmemelidir.



1 yaşından önce boğulmaya neden olabilecek kabuklu kuru yemişler, üzüm, pişmemiş havuç gibi yuvarlak ve sert gıdalar verilmemelidir.



Su + Pirinç Unu + Şeker karışımı ev mamalarından kesinlikle kaçınılmalıdır.

Temiz & Taze

Katı gıdalar temiz şekilde hazırlanmalı ve bekletilmeden verilmelidir.



Beslenme zamanı aynı zamanda sevgi ve öğrenme zamanıdır. Bebeğinizi teşvik ederek sabır ve keyifle besleyiniz.

Örnek katı gıda menülerini hemşirenizden isteyebilirsiniz.

6-8 Aylık Bebek Beslenmesi

“6-8 aylık bebeğinizin temel besin kaynağı anne sütü olmalıdır.”

— 6-8 Aylık Bebeğin 1 Günlük Besin İhtiyacı —



ANNE SÜTÜ
+
2 ÖĞÜN KATI GIDA

Bebeğinizin günlük beslenmesinin 2/3'ünü anne sütü oluşturmaldır. Geriye kalan 1/3'lük kısmı ise katı gıda* (2 öğün) olmalıdır.

Bebeklere 6-8 ay arasında vereceğiniz katı gıda miktarı günde en fazla 2 öğünü geçmemelidir. Bir öğünde en fazla 100 ml (1 çay bardağı) katı gıda verilmelidir. **Diğer öğünler mutlaka anne sütü olmalıdır.** Anne sütü yoksa veya yetersizse, katı gıda miktarını arttırmak yerine devam sütü tercih edilebilir.¹⁻⁴ Anne sütünün yerine, katı gıda verilmesi, ileriki yaşlarda obeziteye yol açabilir. **Bu dönemde anne sütü ile ilgili tüm sorularınız için 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.



Katı Gıdaya Başlarken TEMEL KURALLAR



Katı gıdalara 6. aydan itibaren başlanmalıdır. Katı gıdaya başlandığında, anne sütü kesilmemeli ve azaltılmamalı, 2 yaşına kadar anne sütü vermeye devam edilmelidir. Anne sütünün yetmediğini düşündüğünüz durumlarda aile hekiminize veya hemşirenize danışınız. Onların önerisiyle devam sütü kullanabilirsiniz.¹⁻⁴

Tek çeşit gıda

Katı gıdaya geçiş, tek çeşit gıda ile başlamalı ve yavaş yavaş arttırılmalıdır. Katı gıdalar kaşıkla verilmelidir.



Katı gıdalara, sebze tahıl çorbası, meyve püresi veya yoğurt ile başlanabilir. Başlangıç için; baklagiller ve çilek gibi allerji riski taşıyan besinler tercih edilmemelidir.

2 Öğün Katı Gıda

Günde 2 öğün katı gıda yeterlidir. Daha fazla katı gıda vermek, bebeğiniz için en faydalı besin olan anne sütü alımını azaltır.



6-8 aylık bebeğinizin midesi onun yumruğu kadardır. Bu yüzden bir öğünde vermeniz gereken katı gıda miktarı, bu ölçüye göre ayarlanmalıdır.



Bebeklere 1 yaşına kadar bal ve çay verilmesi uygun değildir. Gıdalara şeker ve tuz ilave edilmemelidir.

ET



Katı gıdaların içerisine bebekler için önemli bir besin olan eti de eklemek önemlidir.



Su + Pirinç Unu + Şeker karışımı ev mamalarından kesinlikle kaçınılmalıdır.



Beslenme zamanı aynı zamanda sevgi ve öğrenme zamanıdır. Bebeğinizi teşvik ederek sabır ve keyifle besleyiniz.



Örnek katı gıda menülerini hemşirenizden isteyebilirsiniz.



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.



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı Kurumu

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.