

## 9-12 AY ARASI BEBEK BESLENMESİ

Bu yaşa kadar anne sütünün tamamlayıcısı olan ek besinlerin, bu dönemde çocuğunuz için "Asıl Besin" özelliği taşıdığını unutmayınız.

Bu dönemde yetişkinler için pişirilen ev yemeklerinin çoğunluğu püreler halinde, az baharatlı, az tuzlu olarak bebeğe verilebilir. Bebeğin günde bir kez etli gıda alması yeterlidir. Çocuğunuz 1 yaşına gelince aile ile birlikte mama iskemlesini sofraya yaklaştırarak yemek yemeye alıştırmaya çalışınız. Kendi kendisine yemesine fırsat tanıyınız. Bunun için sebze, meyve, köfte, patates vb. yiyecekleri küçük parçalar halinde hazırlayarak önüne koyunuz.

Bebeğinizi beslemeye başlamadan önce ikinizde oturun, sakın ve bebeği cesaretlendirecek biçimde onunla konuşun. Davranışlarınız ve konuşmalarınızla onu sıkmayın. Beslenmeye başlamadan önce onun ağzını açmasını bekleyin. Bebeğiniz kendi elleriyle / parmaklarıyla mamasını tutmak isteyebilir, ona bunu yapması için izin verin. Yenme hızını bırakın bebeğiniz kendisi ayarlasın. Hergün herşeyi yemek istemeyebilir. Sevmediği besinleri bir süre vermeyin, tekrar aynı besini bebek açken deneyin.

### ÖRNEK MENÜ (12 aylık bebek için)

<b>Uyanınca</b>	Anne sütü
<b>Sabah</b>	Kahvaltı 1 çay bardağı şekersiz süt (120 ml), 1/2 kibrit kutusu peynir 1 yumurta (gün aşırı) 1 tatlı kaşığı reçel veya pekmez, 1/2 ince dilim ekmekek veya 2-3 adet bisküvi
<b>Ara</b>	1 çay bardağı meyve püresi
<b>Öğle (Seçenekler)</b>	5-6 silme kaşığı kıymalı sebze püreleri (Kıymalı dolma içleri, terbiyeli veya sebzeli köfteler, sebzeli tavuk veya balık, kurubaklagil püreleri) 5-6 silme yemek kaşığı patates püreleri (Makarna, pilav vb. hamur işleri) Bir çay bardağı içecek (süt veya / ve su)
<b>İkindi</b>	8-10 yemek kaşığı yoğurt, Ekmekek, evde yapılmış bir ince dilim kek veya 2-3 bisküvi, 6 yemek kaşığı meyve püresi
<b>Akşam</b>	8 -10 yemek kaşığı muhallebi veya öğlenin aynısı Anne sütü

### Çocuğunuz için her zaman zevkli ve özenli bir yemek ortamı hazırlayınız.

Her zaman yiyeceklerin soluk borusuna kaçma tehlikesi vardır. Böyle bir durum ile karşılaştığınızda hemen çocuğunuzun baş aşağı çevirin ve sırtına her iki kürek kemiği arasına kuvvetlice vurunuz. Böylece öksürük ile kaçan madde çıkar. Eğer bu başarılı olmazsa yüzünü yere çevirip, boğazını uyararak kusturunuz. Hiç bir zaman elinizi bebeğin boğazına sokmayın.

Bu dönemde bebeklerin dişleri her gün temiz bir tülbent ile silinmelidir.