

Mama takviyesi uygulamasına geçiş için öneriler

Duisburg kenti
-Sağlık Dairesi-
Belediye Sağlık Konferansı
Emzirmeyi Özendirme Çalışma Grubu

Çalışma Grubunun üyeleri: Antje Bandemer, Dr. Irmgard-Hedwig Deck-Hülsmann, Doris Freer, Dr. Helmut Gudat, Helga Hamacher, Erdmutter Ebeler Muayenehanesi, Rumeln Ebeler Muayenehanesi, Dr. Christoph Hermann, Karin Jochimsen, Dr. Ralf Kownatzki, Miriam Kvesa (Bu önerinin yazarı), Silke Lehr, Marianne Mai, Christiane Maqdouf, Petra Meck, Dagmar Milde, Birgit Przyrembel, Dagmar Röstel, Petra Schorsch, Bettina Schuhmacher, Hilla Theisen, Dr. Susanne Zender

www.duisburg.de
www.gesundheitskonferenz-duisburg.de

...Duisburg'un sağlıklı kalması için...



İhtiyaç halinde bu belgeleri aşağıdaki adresten temin edebilirsiniz:

Gesundheitsamt der Stadt Duisburg – Kommunale Gesundheitskonferenz,

Landfermannstrasse 1, 47051 Duisburg (Telefon: 0203 283 4632 / Frau Hellenbrandt)

İlk kaşıkçıktan aile sofrasına – Bebeler yemek yemeyi nasıl öğrenir?

Mama takviyesi nedir?

Anne sütüne veya şişe mamasına destek olarak verilen besinlere mama takviyesi denir. Takviye mama süreci sadece sütlü gıdaların verildiği dönemden yetişkinlerin de yediği yemeklerin verildiği döneme kadar uzanan zaman dilimini kapsar.

Mama takviyesine ne zaman başlanmalıdır?

Ulusal Emzirme Komisyonu bebeklerin ilk altı ayda yalnızca emzirmelerini öneriyor. Anne sütü, bileşimi itibarıyla bebeğin gıda ihtiyacının sağlanması açısından idealdir ve emzirme süresince bebeğin ihtiyacına uyum sağlama özelliğine sahiptir. Bir bebeğin ne zamandan itibaren mama takviyesine gereksinim duyacağı, her çocuğun gelişme ve yemek becerisine bağlıdır. Mama takviyesine 5. aydan önce başlanmamalı ve 7. ayın başından sonrasını da geçirmemelidir. Bu zaman diliminde çocuklar çoğunlukla ezilmiş, püremsi mamaları yutacak duruma erişmiş olur. Emme tepkisi (refleksi) zayıflar ve zamanla ilk dişler çıkmaya başlar. Bebek, gelişen hareketliliğiyle protein, mineral ve vitaminlere daha fazla gereksinim duyar; böylece mama takviyesi zamanı gelmiş olur. Bebek değişik besin maddelerine de gittikçe daha fazla ilgi duymaya başlar.

Çocuğun alerjiden korunması için takviye besinlerde nelere dikkat edilmelidir?

Alerjik astım, saman nezlesi ve dermatolojik (yani ciltle ilgili) tepki rahatsızlıkları olan çocukların sayısı son 30 yılda belirgin biçimde artış bulunuyor. Alerjilerin başgösterme riski bir yandan irsi (kalıtsal, yani ana babadan devralınan) özelliklerle, küçüklerin yetiştikleri ortamla ilişkili iken, diğer yandan mama takviyesine başlama ve bu besinlerin seçimleriyle de bağlantılıdır. Anne-babalarında alerji görülmeyen çocukların %15'i bile alerji riski taşımaktadır.

Alerjiye karşı en iyi koruma uzun emzirme süreciyle sağlanır. Bebeğinizi ilk 6 ay boyunca olabildiğince sadece anne sütüyle besleyin. Bebeğin ek sütle beslenmesi söz konusu olduğunda, mutlaka ilk andan itibaren HA-besini (HA-Nahrung) diye adlandırılan besinler kullanılmalıdır.

En önemlisi, her hafta boyunca yalnızca bir yeni besin maddesinin verilmesidir. Böylece bebekte oluşabilecek belirtileri daha iyi gözlemleyip saptayabilirsiniz. Ayrıca en çok alerjiye yol açan besinlerden olan inek sütü, soya, buğday, tavuk yumurtası, balık, fındık, ceviz, yer fıstığı ve turuncgiller (limon, portakal, mandalina vb.) ancak uzmanlara danıştıktan sonra verilmelidir.

Mama takviyesine başlayınca hangi içecekler verilebilir?

İlk püre mamasıyla birlikte çocuğa değişik içecekler de verilmelidir. Günde yaklaşık 200 ml maden suyu, şeker veya diğer tatlandırıcılar katılmamış meyve çayı. Çocuğun yeni tadı, ısıyı ve kupayı kabullenmesi kimi zaman birkaç gün veya bir iki hafta sürebilir. Önemli olan tekrar tekrar denemek ve tatlı meyve sularına veya çaylara başvurmamaktır. Meyvelerin içerdiği şeker, yani früktoz da diş çürümelerine yol açabilir. Bitkisel ve tıbbi deva çayları (anason, rezene, kimyon, nane, papatya) yalnızca rahatsızlıklarda tedavi amaçlı kullanılmalıdır. Çözünebilir (suda eriyen, enstant) çaylardan özellikle kaçınmalıdır.

7. ay: Birinci kaşık denemesinden ilk püreye

Adım adım, yani her hafta yeni bir besin maddesi sunulacak.

1. hafta: Havuç püresi

Havuç ilk kaşık denemeleri için yerinde bir seçim olduğunu kanıtlamıştır. Havuç püresinin çocukta peklige yol açtığı durumlarda Pastinake (yabani şeker havucu) veya dolmalık kabak da verilebilir. Sebze oranını ilk hafta günden güne yaklaşık 100 grama kadar artırabilirsiniz.

2. hafta: Yağlı havuç-patates püresi

Havuca 40 - 60 g (yumurta büyüklüğünde) patates ve 2 çay kaşığı sıvı yağ (çiçek yağı) eklenir. İlk yaş boyunca sadece sıvı yağ kullanılmalıdır. Kolza, ay çiçeği ve mısır özü yağları en uygunlarıdır. 13. aydan itibaren soğuk preslenmiş yağlar da kullanılabilir.

3. hafta: Havuç-patates-et püresi

Havuç-patates ezmesine artık 20 -30 g et eklenir. Uygun olanı kümes hayvanları, kuzu, dana veya sığır etidir. Kimi anne-babalar bebeklerinin beslenmesinde eti tercih etmezler. Demir ihtiyacını karşılamak için **sebze-patates-tahıl- püresi** bir seçenek olabilir (aşağıdaki tarifeye bakınız).

4. hafta: Sebze-patates-et püresi, buna ek olarak C vitamini

Sebze-patates-tahıl püresi 30 – 45 ml % 100 elma suyu veya meyve ezmesi ile tamamlanır. İçerdiği C Vitamini demir mineralinin özümlemesini düzenler.

Bu dönemde havuç yerine artık başka sebze çeşitlerine de başvurulabilir. Alış veriş esnasında sebzenin yakın çevrede yetişmiş ve mevsime uygun olmasına özen gösterilmelidir. Genellikle havuç, yabani havuç, kabak, karnabahar, brokoli, rezene, şalgamlı lahana ve bal kabağı çocuklar için uygundur. Püre için sadece bir çeşit sebze yeterlidir.

Kaşığın gramaj olarak ölçü karşılığı: 1 çay kaşığı = 4 g, 1 yemek kaşığı = 10 g

Evde hazırlamanız için tarif: Sebze-patates-et püresi

7. – 9. ay (iyi ezilmiş)	10. – 12. ay (daha iri, parçalı)	Katılacak besin maddesi* ve hazırlanışı * lütfen her birini ayrı ayrı deneyin	
20 g	30 g	Yağsız et	Yağsız eti az suda yumuşayınca dek pişirin. Et suyunu bir tarafta bekletin. Sebzeyi yıkayıp ufak doğrayın ve patateslerle birlikte hazır bekleyen et suyunda yumuşayınca dek pişirin. Hepsi ile sıcak bir püre hazırlayın. Meyve suyu ve yağı püreye katın.
30 g	100 g	Sebze	
40 g	60 g	Patates	
30 ml	40 ml	% 100 Elma Suyu	
8 ml	10 ml	Sıvı yağ (çiçek yağı)	

Evde hazırlamanız için tarif: Sebze-patates-tahıl püresi

(Sebze-patates-et püresi yerine vejetaryen bir seçenek olarak)

7. – 9. ay (iyi ezilmiş)	10. – 12. ay (daha iri, parçalı)	Katılacak besin maddesi* ve hazırlanışı * lütfen her birini ayrı ayrı deneyin	
90 g	100 g	Sebze	Sebzeyi yıkayıp ufak doğrayın
40 g	60 g	Patates	Kabuklarını soyup ufak doğrayın ve sebzelerle az suda yumuşayınca kadar buğuda pişirin.
10 g		Tam tahıl-yulaf ezmesi (enstant)	Tam tahıl-yulaf ezmesini ekleyin ve
30 ml su		% 100 Elma suyu	
8 ml	10 ml	Rafine yağı	sıcak püreye katın.

Hazır şişe mamalarında nelere dikkat etmek gerekir?

Püre süt veya sütlü ürün içermemelidir. Püre 8 – 10 gramdan daha az yağ içeriyorsa gereken ölçüye tamamlanmalıdır. Bileşenler listesi kendi hazırladığınız mama tarifindeki malzemelerle örtüşmelidir. Ne kadar az çeşit malzeme ve baharat katılmışsa o kadar iyi. Patatesli sebze püreleri tercih edilmelidir.

8. ay: Akşama ikinci püre

Bebek genelde (ilk kaşık denemesinden bir ay sonra, 8.ayda) süt-tahıl püresi ile beslenir. Çocuk daha emziriliyor ya da anne inek sütüyle beslemeyi biraz geciktirmeyi arzuluyorsa tahıl-sebze püresi (bak 9. ay) öne alınabilir. Böylece süt-tahıl püresi ilk olarak 9. ayda verilir.

Evde hazırlamanız için tarif: Süt-tahıl püresi

200 ml	% 3,5 oranında yağlı süt, HA-veya hidrolize besin, kullanılması gereklyse biriktirilmiş anne sütü
20 g	Çözünmeli (enstant) tam tahıl ezmesini (pirinç, darı ve yulaf ezmesi) yağlı sütle pişirin, yahut tahılı ambalaj kullanım yönergesine uyarak süte karıştırın. Pürenin hazırlanışında bebek süt tozu kullanılacaksa, tahıl ezmesi önce sıcak suyla karıştırılıp kaynatılacak. Ilıdıktan sonra içine bebeğe verilecek sütün oranına uygun dozda süt tozu karıştırılacaktır.
20 ml	% 100 Elma suyu, narenciye ürünleri (portakal, limon, greypfrut vb.) kesinlikle kullanılmamalı

9. ay: Öğleden sonra püresi

Bebek kaşıkla beslenmede artık bir uzmandır. Buna rağmen her hafta yalnız bir yeni meyve çeşidi verilir. Burada armut, elma, muz, nektarin, kayısı, kavun ve şeftali gibi hafif, yumuşak çeşitler önerilir (ilkin pişirilerek). Tahıl-meyve püresine ne şeker, ne bal, ne de yapay tatlandırıcılar katılmamalıdır.

Evde hazırlamanız için tarif: Tahıl-meyve püresi

20 g	tam tahıl ezmesi (örneğin yulaf ezmesi veya tam tahıl irmiği)
90 ml	suyla kaynatın
100 g	meyve püresi (-suyu) katın,
5 ml	kolza yağı ekleyin; çocuğun bünyesi inek sütünü sorunsuzca kaldırıyor ise artık tereyağı da kullanabilirsiniz.

Hazır-tahıl pürelerinde hangi noktalara dikkat edilmeli?

Hazır ezmelerin bileşimi kendi yaptığınızın pürelerin bileşimine benzemeli ve şekerli olmamalı, en azından yapay şeker içermemelidir. Bileşim listesine dikkat edin (bir sonraki bölüme bak). Tahıl-meyve Püresi süt ve süt ürünleri içermemelidir. Az yağlı pürelere yağ eklenmelidir (tarifi okuyun).

İlk yaşta bal ve akçaağaç (Ahorn) şurubu kesinlikle verilmemelidir!

Bal ve akçaağaç şurubu doğal ürünleri Clostridium botulinum bakterisi içerebilir, ki bu da bebekte şiddetli zehirlenmelere yol açabilir. Bu nedenle bebekler bal ve akçaağaç şurubu ile beslenmemelidir!

Şeker daha hangi kavramların ardında saklıdır?

Sakkaroz (billur toz şeker)

Maltoz ve Maltodekstrin (tahıldan elde edilen tatlandırıcı)

Früktoz, koyu kıvamlı elma-, armut suyu veya meyve ezmesi (meyvelerden elde edilen tatlandırıcı)

Glikoz (üzüm veya nişasta şekeri) ve Dekstroz (üzümden elde edilen tatlandırıcı)

Bal

Akçaağaç

gibi maddeler şeker içerir.

Doğal şeker de ek kalori anlamına gelir ve bir de diş çürütmesini tetikler.

10. ay: Neredeyse yetişkinlere yakın beslenme

Birinci yaşın sonuna doğru püreler gittikçe iri parçalı olabilir. Ufak köftelikler, haşlanmış patates, şalgamlı lahana (Kohlrabi) dilimleri, havuç, karnabahar ve brokoli parçacıkları, doğranmış yumuşak meyve ve ekmeği bebek artık kendi parmaklarıyla kavrayıp ısırabilir ve çiğneyebilir. Çocuğun sabah, öğlen ve akşam yemeklerinde sofranızda yer almasını sağlayın. Öğleden önce ve sonra ona, örneğin;

- Tereyağlı ekmek dilimcikleri
- Tam tahıl peksimeti
- Kızıl buğday (Dinkel) çubukları
- Doğranmış meyve yedirin

Aşağıda belirtilen besin maddelerinin kullanımı için bir süre daha beklenmelidir:

- Fındık, fıstık veya frenk üzümü gibi sert besin maddeleri,
- Kuru bakliyat, lahana, soğan ve pırasa gibi fazla gaz yapan besinler,
- Yoğun tuzlu ve keskin baharatlı besin maddeleri veya yemekler,
- Az pişmiş, kızarmış et veya kümes hayvanları,
- Alkolle tatlandırılmış yiyecekler,
- Yoğurt ve lorlu besinler (protein değeri yüksek),
- Çiğ tahıl, bal, soğuk preslenmiş yağlar
- Tavuk yumurtası, balık, fındık, fıstıklar, yer fıstığı, narenciye (kuvvetli alerji tetikleyici) 3. yıldan itibaren.

Duisburg Sağlık Konferansı Emzirmeyi Özendirme Çalışma Grubu, 06/2008, Yazar
Dipl.oec.troph. Miriam Kvesa