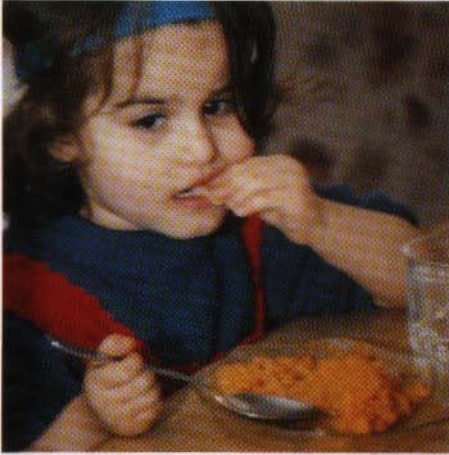


B İ Z İ M D Ü N Y A M I Z

ÇOCUK BESLENMESİ

AİLE ARAŞTIRMA KURUMU



Doç. Dr. Sıdıka Bulduk

Gündelik Hayata Kılavuz Dizisi

T.C.
BAŐBANKANLIK
AİLE ARAŞTIRMA KURUMU YAYINLARI
Genel Yayın No: 44
Seri: **Eđitim Serisi**

TEKNİK DANIŐMAN
İRFAN AYBOYLU

TEKNİK HAZIRLIK
YAZIEVİ İLETİŐİM HİZMETLERİ

DİZGİ
BİRİM TESİSLERİ

RENK AYRIMI
ÇALI GRAFİK

Başbakanlık Basımevi – 1997 ANKARA

ÇOCUK BESLENMESİ

Doç. Dr. Sıdıka Bulduk

T.C. BAŞBAKANLIK
AİLE ARAŞTIRMA KURUMU

EDİTÖR
AHMET KOT

YAYIN KURULU

BAŞKAN
PROF. DR. SUNA BAYKAN

ÜYELER
AHMET KOT
DR. EROL GÖKA
DR. AHMET ERDEM

BİLİMSEL DANIŞMA KURULU
PROF. DR. ALEV ARIK
PROF. DR. KEMAL ÇAKMAKLI
PROF. DR. AYLAK OKTAY
DOÇ. DR. VEDAT BİLGİN
DR. BÜLENT ZÜLFİKAR

ÖNSÖZ

21. yüzyılın eşiğinde olduğumuz şu günlerde bütün dünyada her alanda önemli değişimler yaşanmaktadır. Bu değişimlerden en fazla etkilenen kurumların başında aile gelmektedir.

Bütün toplumların vazgeçilmez temel kurumu, toplumsal istikrarın ve kültürel sürekliliğin teminatı olan aile, aynı zamanda toplumun yenilenmesinin de itici gücü olabilmelidir. Ailenin bu görevi başarabilmesi için devletin desteğine ihtiyacı vardır. Devletin aileye yardım etmesi hususu Türkiye Cumhuriyeti Anayasası'nda açıkça ifade edilmiştir.

Aile Araştırma Kurumu, devletin aile konusundaki sorumluluğunun gereklerini yerine getirmek amacıyla kurulmuştur ve aileyle ilgili sosyal araştırmalardan sorumludur.

Elinizde bulunan yayın dizisi Aile Araştırma Kurumu'nun doğrudan Türk ailesinin hizmetine sunduğu çalışmalara bir örnektir. Çocuk eğitiminden sosyal güvenliğe kadar aile hayatının hemen her boyutunu kuşatan bu kitapların genç kuşakların eğitime anlamlı bir katkı sağlayacağına inanıyorum.

Işıl Saygın
Devlet Bakanı

İÇİNDEKİLER

9

GİRİŞ

11

BESLENME İHTİYACI

17

GEBE KADININ VE ANNE KARNINDAKİ BEBEĞİN BESLENMESİ

25

EMZİKLİ ANNENİN BESLENMESİ

29

YENİ DOĞAN BEBEĞİN BESLENMESİ

Yapay (Suni. Biberonla) Beslenme 34

Beslenme ve Beyin Gelişimi

43

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARINDA BÜYÜME VE BESLENME ÖZELLİKLERİ

1 ve 3 Yaşlar Arası Beslenme 47

48

4 - 6 YAŞ ARASI ÇOCUĞUN BESLENMESİ

51

OKUL ÇOCUKLARININ BESLENMESİ

55

ERGENLİK ÇAĞINDA BESLENME

58

YETERSİZ VE DENGESİZ BESLENMENİN ÇOCUKTAKİ ETKİLERİ

60

RAŞİTİZM

62

İSHAL OLAN ÇOCUĞUN BESLENMESİ



GİRİŞ

Ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarından etkilenen grupların başında 0-6 yaş grubu çocuklarla gebe ve emzikli annelerin geldikleri bilinmektedir.

lerin, gebelik

beslenmeye ek yapılmaması; ekonomik yetersizlik teli besinlerin alınmaması; gelenek ve göreneklerin etkisiyle uygun besinlerin seçiminde, hazırlanması, saklanması ve pişirilmesi sırasında yapılan pek çok hatanın olduğu; ailenin, özellikle emzikli ve çocuk sağlığını olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir.

Gebelik

artışın karşılanmadığı durumlarda, sık aralıklı ve çok sayıda gebelik ve emziklilik durumunda kadının sağlığı bozulur. Anne karındaki bebeğin gelişmesi yavaşlar. Bu durum yeni doğan çocuğun sağlığını da olumsuz yönde etkilemektedir.



BESLENME İHTİYACI

İnsanın yaşamını sürdürebilmesi için kırkı aşkın türde besin ögesi-
ne ve enerji kaynağına ihtiyaç vardır. Büyümekte olan çocukların
vücut ağırlıklarına düşen enerji ihtiyaçları yetişkinlere oranla çok
daha yüksektir. Bunun nedeni gelişme ve büyümenin doğurduğu
enerji ihtiyacıdır. Kaldı ki, büyüyen çocuk hareketlidir, olduğu yerde
duramaz ve aldığı enerjiyi yakar.

Değişik yaş grupları için önerilen günlük enerji miktarı aşağıda ve-
rilmiştir.

1-3 ay

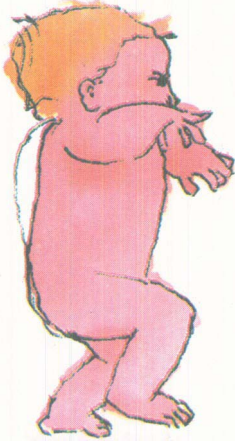
kilogram başına 120 kcal

4-9 ay

kilogram başına 110 kcal

10-12 ay

kilogram başına 100 kcal



1-3 yaş

günlük toplam 1300 kcal

4-6 ay

günlük toplam 1700 kcal

Alınan enerjinin kaynakları da çok önemlidir. Tüm enerji ihtiyacının belirli kaynaklardan karşılanması sakıncalı olabilir. Bu konuda yapılan en büyük yanlışlardan birisi, kalori ihtiyacını şeker ve şekerlemelerle karşılayan çocuklarda görülen iştahsızlıktır.

Alınan enerjinin ortalama yüzde 55 ilâ 60' ı karbonhidratlardan karşılanmalıdır. Yüzde 25 ila 30'u yağlardan, arta kalan kısım ise proteinlerden karşılanabilir.

Proteinler, hücre yapısının temel taşlarıdır. Mevcut proteinler, doğal bir seleksiyonla devamlı yıkılırlar. Yerlerine ise yenileri yapılır. Gerek yıkılanların yerine ve gerekse büyümenin sonucu olarak proteinlere ihtiyaç duyarız. Büyümekte olan çocuklarda bu ihtiyaç had safhadadır. Alınan proteinlerin yüksek kaliteli proteinler olması büyük önem taşır. Hayvansal proteinler, kalite açısından bitkisel proteinlerden daha üstündürler. Ancak arada belirli bir dengenin korunması da esastır. Yeterince protein alamayan çocuğun gelişimi aksar ve duraklar.

Bebek için en iyi protein ana süttür. Anne sütündeki proteinlerin çeşidi ve kalitesi bebek için inek sütünden çok daha uygundur. Anne sütü alamayan bebeğin protein ihtiyacı çok daha yüksektir.

İnsan vücudunda alınan besinlerin yakılabilmesi için oksijene de ihtiyaç vardır. Oksijenin vücudumuzda akciğerlerden hücrelere taşınması *hemoglobin* yolu ile olur. Dolayısıyla hemoglobinin yapı taşı olan demire ihtiyaç vardır. Demir ihtiyacı ise besinlerle karşılanır.

Demir kaybına ve eksikliğine yol açan hastalıklar çeşitlidir. İshal emilmegüçlüğü doğurabilir. Bağırsak kurtları ise, alınan besinlerden verim elde edilememesine neden olur. Bunun yanısıra alınan besinlerde yeterince demir bulunmaması en önemli nedendir.

Yiyeceklerde bulunan demirin gerek emilimi ve gerekse kullanımı C vitamininin mevcudiyetine bağlıdır. Dolayısıyla gerek demirin ve gerekse C vitaminin uygun miktarlarda olması gereklidir.

Zengin demir kaynakları olarak karaciğer, böbrek ve diğer iç organları gösterebiliriz. Tahıllardaki demirin emilimi çok düşüktür. Bitkisel besinlerden kuru baklagiller ve üzüm, demir açısından zengindirler. Bu yüzden yiyecek listesinde etten fedakarlık yapmak zorunda kalan ailelerin bunun yerine kuru baklagillere ve kahvaltı sofrasında pekmeze yer vermeleri yararlıdır.

Demirin yanısıra sağlıklı beslenme için birçok minerale daha ihtiyaç vardır. Dişlerin ve kemiklerin sertleşmesi için *kalsiyum*, hücreler arası dengenin korunması için *sodyum* ve *potasyum* gibi bir çok mineral buna örnek verilebilir.

Vücutta en bol miktarda bulunan mineral kalsiyumdur. Yeni doğan bir bebeğin yapısında 25- 30 gram kadar kalsiyum bulunur. Bunun büyük birkısmı kemiklerdedir. Nasıl demir emilimi için C vitamini gerekli ise, aynı biçimde kalsiyum emilimi için de D vitamini gereklidir. Bundan çıkaracağımız sonuç, beslenmenin bir bütün içerisinde ele alınması gereğidir. Beslenme açık vermeye başladığı zaman birçok noktadan açık verir ve telafisi çok güçleşir.

Büyüme ihtiyacına paralel olarak kalsiyum ihtiyacı da artar. Kalsiyum süt ve süt ürünlerinde bol miktarda bulunur. En doğal süt olan anne sütü ise her bakımdan olduğu gibi kalsiyum açısından da ideal niteliklerdedir. İçilecek iki bardak süt gerekli kalsiyum ihtiyacını karşılamak açısından yeterlidir. Kalsiyumun yeterince alınmaması vücutta kasılmalara ve kramplara neden olur.

Mineraller kadar vitaminler de hayatımızı devam ettirebilmek için zaruridirler. Vitaminler, birçok kimyasal reaksiyonun sağlıklı yürü-

mesini temin ederler. Bu maddeler bulunmadığında gerçekleşmesine katkıda buldukları kimyasal reaksiyonlar eksik kalır. İşlenemeyen maddeler birikir ve tehlike arz edecek boyutlara ulaşabilir. Bazı zeka geriliklerinde tek neden vücuttaki bazı enzimlerin eksikliğidir.

A, D, E ve K vitaminleri yağda eriyen vitaminlerdir. Bu vitaminlerin emilimi için yağların da yeterince alınması gerekir. İshal durumunda yağlar emilemediği için bu vitaminler de emilemez.

A vitamini gözler, D vitamini ise kemikler için mutlaka gereklidir. E vitamini bir mineral olan *Selenyum* ile benzer görevlere sahiptir ve önemi son yıllarda anlaşılmaya başlamıştır. Örneğin aşırı yorgunluktan yakınan birçok hastanın bu vitamin yönünden fakir olduğu anlaşılmıştır. K vitamini ise kanama ile ilgilidir ve eksikliğinde kanama süresi uzar.

B ve C vitaminleri ise yağda değil, suda erirler. B vitamininin birçok alt grubu vardır. Bu yüzden anlatılması uzun bir konudur. C vitamini ise demirin emilimi için gereklidir. Bu yüzden taze sebze ve meyve alınmasına büyük özen göstermek gerekir. Bu vitaminin yetersizliğinde ağızda yaralar ve kanın taşıdığı oksijende azalma görülür.

Yapılan araştırmalar beslenmenin dengeli ve yeterli olması gerektiği konusunda hemfikirdir. Denge, enerji ihtiyacının çeşitli kaynaklara eşit biçimlerde dağıtılması anlamında ele alınmalıdır. Yeterlilik ise ihtiyaç olduğu kadar besin alınması anlamındadır.

OKUL ONCESİ ÇOCUKLARININ BOY VE AĞIRLIK OLÇÜLERİ

Aşağıdaki tablonun verimli olabilmesi için yapılacak ölçümlerde çocuğun kahvaltı öncesinde ve iç çamaşırı ile tartılması gereklidir. Boy ölçümü ise evde ve çıplak ayakla yapılmalıdır.

YAŞ AĞIRLIK BOY

Yaş	Ağırlık (Kg.)	Boy (cm)
1	8.0 - 10.0	70 - 76
1.5	9.3 - 11.5	75 - 82
2	10.7 - 12.9	79 - 87
2.5	12.0 - 14.0	83 - 92
3	13.0 - 15.0	87 - 95
3.5	13.8 - 15.8	89 - 98
4	14.6 - 16.6	92 - 101
4.5	15.3 - 17.4	94 - 104
5	16.0 - 18.0	97 - 107
5.5	17.2 - 19.5	102 - 110
6	18.6 - 21.0	106 - 112

Tablo 5: Okul Öncesi Çocukların Yaşa Göre Boy ve Ağırlık Ölçüleri



GEBE KADININ VE ANNE KARNINDAKİ BEBEĞİN BESLENMESİ

Beslenme, insanın temel ihtiyaçlarının en önemlisidir. Gebelik, kadının yumurtalıklarından atılan yumurta hücresinin (ovaryum) erkek tohum hücresi (sperm) ile döllenmesi sonucu başlar. Bu olaya

gebeli

Normal gebelik süresi 280 gün (40 hafta) dır. Bu sırada kadının rahminde bir kese oluşur. Anne karnındaki bebeğe fetüs; bebeği besleyen eş yani son'a da plasenta denir. Anne karnındaki bebek eş yani plasenta aracılığı ile anneden kendisinin büyüyüp gelişmesi için gerekli olan maddeleri alır. Anne karnındaki bebek (fetüs), eşe damar yapısındaki kordonla bağlıdır.

Gebe annenin iyi beslenmesi bebeğin sağlam doğmasında da etkilidir.

Gebelik, kadın için normal, doğal bir olaydır. Gebe kadının vücudu gebeliğin getirdiği yükü karşılamak için birtakım değişiklikler gösterir. Gebelik süresince kadının toplam ağırlığı gebelik başlangıcındaki kilosuna ilaveten 9-12 kg. arasında artmalıdır. Gebeliğin ilk üç aylık döneminde (12 hafta) ağırlık artışı 1 kg. kadardır. Sonraki aylarda her ay ortalama 1,5-2 kg.'lık ağırlık artışı olmalıdır.

Gebeliğin 2 ilâ 8. haftası arasında kadının beslenmesinde zorluklarla karşılaşmak mümkündür. Bu döneme "*aşerme*" denilmektedir. Aşerme döneminde bulantı, kusma, iştah azalması nedeniyle kadın iyi beslenemeyebilir. Aşerme doğal bir durumdur. Bu dönemde kadına sevmediği, istemediği yiyecekleri zorla yedirmek doğru değildir. Aşerme döneminde gerekli yiyecekler kadına sevdiği şekilde verilebilir. Örneğin süt içmeyi reddediyorsa yoğurt veya peynir vermek mümkündür.

Doğacak bebek bütün besin ihtiyaçlarını anneden eş (plasenta veya son) aracılığı ile sağlar. Gebelikte anne vücudunda ikinci bir canlı oluşmaktadır. Doğacak bebek ana rahminde, annenin yedikleri ile beslenir, büyür ve gelişir. Anne karnındaki bebek tamamen anneden alacağı besinlerle sağlıklı bir şekilde büyür. Gebelikte ye-

terli ve dengeli beslenemeyen annenin doğumdan sonra sütü de yetersiz olur. Anne gebe kaldıktan sonra beslenmesine dikkat etmez ve yeterli şekilde beslenme yapmazsa kendi vücudundaki depoları kullanmaya başlar. Yetersiz beslenmeye uzun süre devam ederse depolar boşalır. Bu depolar boşalınca annenin kendi sağlığı bozulur ve anne karnındaki bebek yeterli besin alamaz. Bunun sonucunda anne karnındaki bebeğin büyüme ve gelişmesi geriler ve sağlıklı bebek doğabileceği gibi, yetersiz beslenme sonucu ölü doğum ve erken doğum olabilir. Ayrıca bedensel ve zihinsel yönden özürlü çocuklar dünyaya gelebilir.

Bu nedenle gebe kadının beslenmesine ayrı bir özen göstermelidir. Aynı zamanda hem kendi sağlığı, hem de karnındaki bebeğin sağlığı için artan besin ihtiyacının karşılanması gerekir.

Gebelik ilerledikçe ilk üç aydan sonra anne karnındaki bebeğin büyüme ve gelişme hızı artar. Bu, anne karnındaki bebeğin besine olan ihtiyacının da artması demektir.

Gebe annenin kötü beslenmesi, aldığı ilaçlar ve zararlı maddeler, gebeliği sırasında yakalandığı bulaşıcı hastalıklar (kızamıkçık vb.), aşırı alkol ve sigara kullanması, doğacak bebekte bedensel bozukluklar yanında sinir sisteminde bozukluklara, zeka geriliklerine de neden olabilir.

Daha önce de belirttiğimiz gibi, her ayda 1 kg., üç aylık gebelikten sonra ise 1,5 ila 2 kg. kilo almalıdır. Gebelik süresi sonunda 9 kg. altında ağırlık kazanan kadın kendinin ve doğacak çocuğunun sağlığını tehlikeye sokar. Gebeliğin başında kadın şişmansa gebelik boyunca daha da az kilo alması gerekir.

ÖRNEK: 1.64 metre boyunda olan kadının olması gereken normal ağırlığı 56 kg.dır. Gebeliği sırasında her ay 1,5 kg. veya 1 kg. alırsa gebelik sonunda 66-71 kg. olması gerekir. Bu örnek verdiğimiz ka-

dın gebe kaldığı ilk ayda 65 kg.'ın üstündeyse şişman sayılır. Bu nedenle gebeliğin üçüncü ayını geçirdikten sonra ayda yarım ilâ bir kg. arasında kilo alması anne karnındaki bebeğin büyüme ve gelişmesini olumsuz etkilemez. Fazla kilo alımı ve aşırı şişmanlık doğumun zor olmasına neden olur.

Genç yaşta gebe kalan kadının yani 19 yaşından önce anne olanlar henüz büyüme çağını tamamlamamışlardır. Bu nedenle genç anne adaylarının daha çok besine ihtiyaçları vardır. Hem kendi gelişimlerini tamamlamak, hem de gebeliklerinin getirdiği artan enerji ve besin eksikliğini kapatmak durumunda olan genç anne adayları, yeterli besin alamazlarsa kendi dokularını kullanmak zorunda kalırlar ki, bu sağlıklarının bozulması demektir.

Gebelikte artan besin ihtiyaçlarının karşılanabilmesi için kadının hergün yediklerine ilaveten aşağıdaki besinleri alması gerekir: Gebeliğin ilk aylarından itibaren anne karnındaki bebeğin (fetüsün) iskeletinin oluşumu için yeterli kalsiyum alması çok önemlidir. Bu nedenle besinlerine ilaveten bir su bardağı süt, yoğurt, iki su bardağı ayran veya 2-3 kibrit kutusu kadar peynir veya 1-2 kaşık çökelek almalıdır. Gebelikte artan kalsiyum ihtiyacını karşılayamadığı durumlarda gebe kadının kemiklerinden kalsiyum çekilerek kadının kemiklerinde yumuşama görülür. Bu da annenin iskelet sisteminin bozulmasına neden olur. İlerki yıllarda kemikler kolay kırılır ve şekil bozuklukları meydana gelir.

Gebe kadın bebeği ve kendisi için alması gereken kalsiyum ihtiyacını en iyi şekilde, süt ve süttten yapılan (yoğurt, peynir ve benzeri) besinlerden karşılayabilir.

Gebe kadının, ilk aylarından itibaren anne karnındaki bebeğin büyümesi ve gelişmesi, annenin kan hacminin artması, rahim ve memenin büyümesi için proteinli besinlere ihtiyacı vardır. Yeni hücre-

lerin oluşumuna hayvansal gıdaların katkısı büyüktür. Bu nedenle anne adayı hergün bir yumurta yemelidir. Bundan başka bir yumurta kadar et , balık, tavuk veya sakatat (karaciğer, dalak, böbrek, yürek vb.) yemesi yerinde olur. Bu besinleri hergün elde etme imkanı yoksa nohut, kuru fasulye veya mercimek yemekleri tüketmesi tavsiye edilir. Mercimek, nohut, kuru fasulyenin haşlama suları dökülmemeli, pişirilirken bu suyla pişirilmelidir. Çünkü bu yiyeceklerde bulunan vücut için yararlı besin unsurları örneğin B vitaminleri haşlama sularına dökmek yiyeceklerden vitamin kaybına neden olur. Nohut, fasulye, mercimek gibi besinleri bulgur pilavı veya pirinç pilavı ile birlikte yiyerek proteinlerin vücutta daha iyi kullanılmalarını sağlamış oluruz.

Vitamin ve minerallerin en iyi kaynağı sebze ve meyvelerdir. Sebze ve meyveler kesildikten sonra veya meyve suyu çıkarıldıktan hemen sonra bekletilmeden tüketilmelidir. Sebzeler pişirileceği zaman ayıklanıp doğrandıktan hemen sonra pişirilmelidir. Bunlara dikkat edilmediği zaman bu yiyeceklerde özellikle C vitamini kaybı artar. Salata daha önceden yapılıp bekletilmemeli, yenileceği zaman hazırlanmalıdır. Hergün sebzelerden maydanoz, domates, lahana, salatalık, havuç, kıvırcık gibi yiyeceklerle yapılmış salata ve portakal, mandalina, elma, şeftali gibi meyvelerden en az birinin taze olarak yenmesi gerekir.

Yukarıda da bahsettiğimiz gibi sebze ve meyveler iyi C vitamini kaynağıdır. C vitamini bazı besin unsurlarının vücutta kullanılması için yardımcıdır. Bu nedenle hergün C vitamini içeren besinler almaya özen göstermelidirler. C vitamini yönünden zengin besinler koyu yeşil yapraklı sebzeler (maydanoz, ıspanak, marul, asma yaprağı ve benzeri), yeşil sivri biber, kırmızı biber, portakal, limon, mandalina, greyfurt, çilek, şeftali, domates, karalahana gibi sebze ve meyvelerdir. Besinlerin pişirilmesi sırasında C vitamini kolay kayba uğradığı için çiğ yenebilen meyve ve sebzelerden en az bir

tanesi hergün yenilmelidir.

Ülkemizdeki kadınlarımızda, özellikle gebe kadınlarda kansızlık oldukça yaygındır. Kansızlığın nedenlerinden bir tanesi ve en yaygını demir içeren besinlerin yetersiz tüketilmesidir. En iyi demir içeren besinler sakatatlar (karaciğer, dalak, böbrek, diğer organ etleri) zengin demir kaynaklarıdır. Bundan başka yumurta sarısı, pekmez, susam, koyu yeşil yapraklı sebzeler, yeşil mercimek demir için iyi kaynak sayılırlar.

Genellikle hayvansal besinlerdeki demirin emilme oranı bitkisel besinlerdekinden daha yüksek olmaktadır. Örneğin karaciğer, et ve yumurta sarısındaki demir, yeşil yapraklı sebzelerdeki demire göre daha iyi emilir ve vücutta kullanılabilir. Normal bir gebelik boyunca zorunlu kan kayıplarına ek olarak anne karnındaki bebeğin ve eşin (plesanta/son) demir depolaması nedeniyle kadının kansızlığını önlemek için demir içeren besinlere hergün yer vermesi gerekir.

Gebelikte yenen ciğer, balık gibi besinlerin doğacak bebekte lekeye neden olacağı inancı oldukça yaygındır. Bu doğru değildir. Balık, ciğer gibi besinleri anne adayları seviyorsa istediği kadar yiyebilir. Çok çocuk yapan annelerin vücuttaki besin depoları da tükenmiş haldedir. Bu besinler gebe kadın için en iyi besinlerdir ve haftada en az birkez tüketilmeleri gerekir.

Yemeklerle çay içilmemelidir. Çayı sevenler yemeklerden birbuçuk-iki saat sonra açık veya limonlu çay içmelidir. Fazla ve koyu çay, besinlerdeki demirin vücutta emilimini zorlaştırmaktadır. Anne karnındaki bebek, annenin aldığı yiyecek, içecek ve her türlü zararlı maddelerden etkilenir. Çok az bir ihtimal de olsa bunlar, sağlıklı çocuk doğumlarında etkili olurlar.

Şeker yerine pekmez tercih edilmelidir. Pekmez, kuru üzüm, erik, kayısı gibi meyvelerde kan yapıcı demir bulunmaktadır. Kurutulmuş meyvelerden hoşaf yapılarak sofralarda yer verilmesi ve sıklıkla kullanılması yararlıdır.

Doktora danışmadan ilaç almamalı, özellikle ilk üç ay içinde röntgen filmi çektirmemelidir. Sigara, alkol kullanılmamalı ve sigara içilen odada bulunmamaya özen gösterilmelidir. Sigara içen gebeler erken doğum yapabilirler. Normal doğan bir bebek 3-3,5 kg. gelirken erken doğan bebekler 2,5 kg. dan daha zayıftırlar ve özel bakıma muhtaçtırlar.



EMZİKLİ ANNENİN BESLENMESİ

Bebeğini emziren annenin enerjiye ihtiyacı artar. Yeni doğan bebeğin yaşamının ilk devresinde anne sütünün yerini tam olarak tutabilecek hiçbir besin yoktur. Bu nedenle emzikli annenin sütünün yeterli olabilmesi için beslenmesine ayrı bir özen göstermesi gerekir.

Anneden salgılanan süt miktarına çeşitli faktörler etki etmektedir. Bir anne günde ortalama olarak 700-800 mililitre (7-8 çay bardağı) kadar süt vermektedir. Anne süt verdiği süre içerisinde kendi vücudunun ihtiyacına ek olarak çocuğa verdiği sütün karşılığı olan enerji, protein, vitamin ve mineralleri almak zorundadır. Ek olarak enerji ve besin almazsa bunları kendi vücudundan harcar. Yeterli ve dengeli beslenen annenin salgıladığı süt miktarı, yetersiz ve dengesiz beslenen annelerden daha fazladır.

Süt salgılanması somatik ve psikosomatik reflekslerle ilgilidir. Bu nedenle korku, üzüntü, heyecan ve ağrılar süt salgılanmasını azaltır. Güvence, rahatlık, huzur ve iyi beslenme ise süt salgısını artırır. Süt salgılanması bebeğin kuvvetli emmesi sonucu memenin boşalması ile artmaktadır. Bu nedenle doğumdan hemen sonra anne kendini iyi hissettiği anda bebeğini emzirmelidir.

Emzikli annelerde sütle su kaybı fazla olduğu için (günde 7-8 çay bardağı süt verdiği için) artan su ihtiyacını süt, ayran, taze meyve suları ve hoşaf ile karşılaması yararlıdır.

Fazla koyu çay, kahve ve kolalı içeceklerden kaçınılmalıdır. Doktora danışılmadan ilaç kullanılmamalıdır.

Emzikli annenin sütünde çocuğun kemik ve diş sağlığı için gerekli kalsiyum yeterli oranda bulunmaktadır. Anne sütündeki kalsiyum, emzikli annenin yediği kalsiyum kaynaklı besinlerden karşılanır. Anne yeterli kalsiyum içeren besinleri almadığı takdirde, annenin kemik ve dişlerinden kalsiyum çekilerek anne sütüne geçer. Bu nedenle artan kalsiyum ihtiyacını karşılamak için süt ve süttten yapılan (tereyağı hariç) peynir, yoğurt, çökelek ve lor gibi besinler tüketmelidir. Her gün 2 su bardağı süt ve yoğurt; 1-2 kibrit kutusu kadar beyaz peynir veya 2 yemek kaşığı çökelek, lor yiyerek kendisi ve bebeğın beslenmesi için gerekli kalsiyumu karşılayabilir.

Emzikli anne normal zamanlardakine ek olarak hergün bir adet yumurta, yumurta büyüklüğünde yağsız, kemiksiz et, balık veya sakatat (karaciğer, yürek, böbrek v.b.) yemelidir. Bunları yemediği zamanlarda mercimek, nohut, kurufasulye, yarılarında bulgur veya pirinç pilavı yemelidir.

Sebze yemeği ve sebzelerden yapılmış (kivircik, havuç, domates vb.) salata ile mutlaka meyve (portakal, elma, şeftali vb.) yemelidir. Bol bol sebze ve meyve yemeye dikkat etmelidir.

Emzikli anne süt verme süresince kilo vermemeye dikkat etmelidir. Bu nedenle günde 2-3 dilim ekmek veya 3-4 kaşık pilav (aynı miktarda makarna da olabilir), 1-2 sigara paketi büyüklüğünde börek yiyebilir. Anne gebelik esnasında aldığı kilolarını, ancak bebeği altı aylık olduktan ve süttten başka besinlere alıştıktan sonra atmaya başlayabilir

Emzikli anne istediği kadar uzun süre bebeğini emzirmelidir ancak bebek altıncı ayını geçtikten sonra anne sütü tek başına yetmez, bu aylarda bebeğe ek besinler vermek gerekir.

Çeşitli nedenlerle meme başı çökmesi, çatlaması ve ağrılı göğüs-

ler annenin süt vermesini zorlaştırır. Bu nedenle gebeliğin altıncı ayından sonra göğüsleri emzirmeye hazırlamak gerekir. Bunun için:

- Memebaşı çökük ise gebeliğin 5-6. ayından itibaren masaj yaparak çekip uzatmaya çalışılmalıdır.
- Memebaşı çatlaklığı, emzirme işlemi sonrasında meme başı kurulanmadığı zaman oluşur. Emzirme bittikten sonra meme başları kurulanmalıdır.
- Doğumu takibeden ilk günlerde yeni doğan bebek anne memesini kuvvetlice ememez. Göğüsler boşalmadığı için şişer kızarır ve ağrılara neden olur. Böyle durumlarda **Tirle** adı verilen özel bir aletle memeler düzenli olarak boşaltılmalıdır. Bu yapılmazsa süt azalır ve meme apsesine yol açar.
- Memeden süt boşaldıkça yerine süt salgılanır. Anneler sütünün az olduğu veya azalacağı korkusunu taşırlar. Doğumdan sonraki ilk birkaç gün süt gelmemesi, göğüslerin boş olması normal bir durumdur. Bebek emerek göğüsleri boşalttıkça süt gelir. Bu nedenle sık sık emzirilmeli, süt gelmiyor diye telaşlanmamalı, hemen bebeğe mama verilmemeli, emzirmeye devam edilmelidir.
- Emzikli anne, aşırı yorgunluk ve üzüntüden kaçınmalıdır. Aşırı yorgunluk, üzüntü ve huzursuzluk sütün azalmasına neden olur. Emziklilikte beslenmeye özen gösterildiği zaman süt yeterli olur ve bebek sağlıklı büyür. Bebek emzirildikten sonra memebaşı temiz bir bez ve kaynatılmış-soğutulmuş su ile temizlenmelidir. Memeye bakım yapılmadığı zaman, çatlak meme başından mikroplar içeri girerek göğüslerin kızarıp şişmesine, annenin ateşinin yükselmesine neden olur. Bu durumda hemen doktora başvurulmalıdır. Emzirme sırasında iltihap gelirse emzirme işlemine ara verilmeli ve doktorun verdiği ilaçlar kullanılmalıdır. Bu arada **tirle** (süt çeker) ile

göğüsler boşaltılmalıdır. Memebaşı iyileşince, zaman geçirmeden bebeği emzirmeye devam edilmelidir. Anne bebeği beslemeyi her iki göğüsünden yapmalı, ilk verilen göğüs devamlı değiştirilmelidir. Annenin aldığı besinler sütün yapısına geçtiği gibi, ilaç ve uyuşturucular da süte geçer. Bu nedenle çok dikkatli olmalıdır. Doktora danışmadan ilaç kullanılmamalıdır.

Emzirmeye ne kadar erken başlanırsa anne sütü de o kadar erken ve bol miktarda oluşur. Anne sütünün yeterli olmasında annenin emzirmeye istekli ve hevesli olması da önemli rol oynar.



YENİ DOĞAN BEBEĞİN BESLENMESİ

Yeni doğan bir bebeğin sağlıklı bir şekilde büyüyüp gelişebilmesi ancak başarılı bir beslenme ile mümkün olur. Bebeğin iyi beslendiğini, büyüme ve gelişmesine bakarak anlamak mümkündür. Anne karnında iyi beslenmiş sağlıklı bir bebek, doğduğu zaman 3-3,5 kg. ağırlığındadır. Sağlıklı olarak 3 kg.ın altında da bebek doğabilir.

Gebelik süresi 37 hafta veya daha az olan ve doğduğu zamanki ağırlığı 2,5 Kg. civarında olan bebeklere “*prematüre bebek*” denilmektedir. Bu bebeklere özel bakım uygulanması gerekir.

Prematüre bebeklerin göğüs kafesleri ve adaleleri iyi gelişmemiştir. Emme ve yutma refleksleri beslenmeleri için yeterli değildir. Mideleri küçük olduğu için daha çabuk kusarlar. Bu nedenle bakım ve beslenmeleri ayrı bir özen gerektirir.

Yeni doğan bebek için en ideal besin anne sütüdür. Tek başına anne sütü 4-6 ay yeterlidir. Bu sürede bebek mutlaka emzirilmelidir. Bebekler için anne sütünün yerini tutabilecek hiçbir besin yoktur. Emzirme işlemi ihmal edilmemelidir.

Emzirme sırasında bebeğin göğüste tutuluş şekli çok önemlidir. Uygun olmayan tutuş anneyi ve özellikle bebeği rahatsız eder. Bunun için:

- Anne rahat bir şekilde oturmalıdır.
- Bebeğin rahat nefes alabilmesi için anne memesini hafifçe yukarı kaldırarak baş ve işaret parmağı ile sütün rahat akmasını sağlamalıdır.
- Anne bebeğini emzirmeye başlamadan önce ellerini sabunla iyice yıkamalıdır.
- Meme başı, emzirmeye başlamadan önce ve emzirdikten sonra ılık, temiz su ve bez yardımı ile silinerek temizlenmelidir.
- Meme ucu ile etrafındaki kahverengi halka çocuğun ağzında olmalı, damağa da dokunmalı ve çocuğun çenesi memeyi bastırmalıdır.

- Emzirmeye başlamadan önce çocuğun altı temizlenmeli ve çocuk huzurlu olmalıdır.
- Bebeğin vücudu bütünüyle anneye doğru döndürülmelidir. Bebek emzirilirken mümkün olduğu kadar dik tutulmalıdır. Dik durumda tutmama, bebeğin genzine süt kaçmasına ve gaz yutmasına neden olur.
- Özellikle geceleri annenin bebeğini emzirmek için yatağa alması çok tehlikelidir. Annenin yorgunlukla uyuması sonucu bebeğin annenin altında kalarak boğulma ihtimaline karşı anne oturarak bebeğini emzirmelidir.
- Emzirme sonunda bebeğin dik olarak tutularak yüzü omuza gelecek şekilde sırtına hafif hafif masaj yapılması, bebeğin gazının çıkarılmasında etkilidir .
- Bebek en az 15-20 dakika emzirilmelidir.

Yenidoğan bebek için en iyi besin anne sütüdür. Bebek doğduğu andan itibaren 4-6 aylık olana kadar sadece anne sütü verilmelidir. Annenin bebeğini kendi sütü ile beslemesinin çok büyük yararları vardır.

Bunlar:

- Bebeğin en mutlu olduğu yer anne kucağıdır. Yavrusunu emzirmek anne için de büyük bir mutluluk kaynağıdır. Bu, çocuğun ruhsal (psikolojik) gelişiminde olumlu bir etki bırakır.
 - Anne sütü bebek için en besleyici değere sahip bir besindir.
-

- Her zaman temiz, hazır ve mikropsuzdur.
- En doğal taze besindir.
- Bebeklerde alerji yapmaz.
- Herzaman hazır olduğu için ekonomiktir, ayrı bir harcama gerektirmez.
- Anne için meme kanserine yakalanma riskini azaltır.
- Bebekler anne sütünü çok kolay sindirirler.
- Anne sütünde bebeği mikrobik hastalıklardan koruyucu maddeler bulunmaktadır. Anne sütü bebeği ishal, öksürük ve grip gibi hastalıklardan korur.
- Doğumdan hemen sonra bebek emzirilmelidir. Bu, anne sütünün kısa sürede bol ve sürekli gelmesini sağlar. Bebeğe şekerli su vb. içecekler verilmeden emzirmeye başlanmalıdır.
- Yeni doğan bebek bir aylık olana kadar her ağladığında emzirilmelidir. Küçük bebekler emerken çabuk yorulur ve emmeyi bırakır. Hal böyle olunca bebek zorlanmamalı ve fakat sık sık emzirilmelidir.
- Bebek, emdiği anne sütünün tamamını kullanabilir. Anne sütü alan bebek hem iyi beslenir , hem de ishal, kabız gibi çeşitli hastalıklardan korunur.
- Anne mümkün olduğu kadar uzun süre bebeğini emzirmelidir. Fakat anne sütü altıncı aydan itibaren yetmemeye başlar. Anne, altıncı aya kadar bebeğin normal büyüme ve gelişmesini sağlaya-

cak miktarda süt üretebilir.

• Bebeklere doğumdan sonra ilk birkaç gün gelen koyu sarı, kıvamlı "ağız sütü"nü (kolostrum) mutlaka vermek gerekir. Bazı anneler ağız sütünü bebeğe vermezler. Bu çok yanlış bir uygulamadır. Ağız sütü bebeği pek çok hastalığa karşı korur ve besin değeri çok yüksektir. Bu nedenle mutlaka bebeğe verilmelidir. Mümkünse bebek bir yaşına gelene kadar anne sütü ile beslenmelidir. Ancak 4-6. aydan sonra bebeğe anne sütü ile birlikte ek gıdalar da verilmelidir. Çok uzun süre yalnız anne sütü ile beslenen bebek kaşıkla beslenmeye zor alışır. Bu nedenle 4-6. aylardan itibaren ek gıdalar kaşıkla verilmelidir.

Su veya meyve suyu gibi sıvıları bebeklere biberonla vermek, bebeğin meme emmesini tümü ile kesebilir. Bu nedenle bu tür sıvılar ilk aylarda kaşıkla verilmelidir. Kendi sütleri ile yeterince doyurmadığını ve sütlerinin bebeğe az geldiğini sanan bazı anneler genellikle ilk aylarda başka yiyecek ve içecekler verirler. Bu işlem bebeğin anne memesini daha seyrek emmesine yol açar. Bu da anne göğsünde daha az süt oluşması demektir. Çünkü sık emzirme daha çok süt gelmesini sağlar. İlk dört aylık dönemde anne sütü yeterli olduğu sürece D vitamini dışında bebeğe hiçbir şey verilmelidir.

Yeni doğan bebekler günde 8-10 öğün emmek isterler. Daha sonraki günlerde bebeğin isteğine göre 2-4 saat aralıklarla bebek emzirilmelidir. Bebek büyüdükçe acıkma süresi de uzar.

Doğumu takip eden 2-6 gün bebek kaka yapar. Kakasının rengi ilk iki gün koyu yeşil ve suludur. Bu çok normaldir. Bebek 6-7 günlük olunca kaka yumuşak ve sarı renkli olur. Kakanın sarı kıvamlı olması bebeğin aldığı besinlerin vücudunda kullanıldığını gösterir. Bebeğe anne sütü ile başka besinler de verilirse kakanın rengi ve

görünümü de değişir. Sağlıklı bir annenin sütü bebeğe 4-6 ay tek başına yeterlidir.

Bebeğin iyi beslenmesinin en iyi göstergesi standartına uygun büyüme ve gelişmesidir. Sağlıklı bir bebek doğumda 3-3,5 kg. gelir. Doğumda 3-3,5 kg. olan bebek 4. ayın sonunda doğduğu ağırlığının iki katına (6-7 kg.) bir yaşına geldiğinde üç katına (9-10,5 kg.) çıkar.

Her ay çocuk tartılmalı ve kilosu, boyu bir yere yazılmalıdır. Ölçümlerde bebek ağırlık kazanmıyorsa bebeğin büyümesi durmuş demektir. Bu bebek doktora götürülerek sağlık kontrolünden geçirilmeli ve beslenme durumu dikkatlice incelenmelidir.

Anne herhangi bir nedenle bebeğini emziremiyorsa, memesinden tiple (sütçeker) ile sağılan süt, suda kaynatılarak mikropsuz hale getirilen bir bardaktan kaşıkla verilmelidir.

Yapay (Sunı, Biberonla) Beslenme

Yeni doğan ve süt çocuklarının beslenmesinde anne sütünün az olduğu, verilmediği veya verilmesinin sakıncalı olduğu durumlarda yapay beslenme yapılır.

Anne sütünün verilmesinin sakıncalı olduğu durumlar:

- Annenin verem, sıtma ve mikrobik sarılık olduğu durumlarda
- Ciddi akıl hastalığı ve psikolojik bozukluklarda
- Sürekli ilaç almasını gerektiren durumlarda
- Mesleği nedeniyle sürekli kurşun, civa, arsenik, böcek, tarım ilaç-

ları ile teması olan annelerin

- Bebekte özel mama ile beslenmesini gerektiren, metabolizma hastalığı varsa, anne bebeğe süt veremez veya geçici olarak bebek suni (biberonla) beslenir. Böyle durumlarda sütün azalmasına engel olmak için annenin sütü tirlle (sütçeker) ile boşaltılmalıdır.

Anne sütünün olmadığı veya herhangi bir anne sütünün verilmediği durumlarda, anne sütü yerine hazır mamalar veya inek sütü verilir. İnek sütü, anne sütü yerine kullanılırken süt sulandırılarak verilmelidir.

İnek sütündeki protein ve mineraller anne sütüne göre daha fazladır. Bu nedenle hayvan sütü bebekte kullanılmadan önce sulandırılmalıdır. Bu sırada inek sütünde, anne sütüne göre daha az olan şeker ve yağ sulandırma ile daha da azalır. Sulandırılan süte şeker ve bitkisel sıvı yağ eklemesi yapılmalıdır. Sulandırma işlemi bebek büyüdükçe azaltılmalıdır. İlk aylardan itibaren bebeğe yoğurt da sulandırılarak verilebilir. Aylara göre inek sütü şu şekilde sulandırılır:

Birinci

İnek sütü yarı yarıya sulandırılır. Bunun için yarım çay bardağı pastörize veya sterilize (kutu) sütüne, yarım çay bardağı -daha önceden kaynatılmış ve soğutulmuş- su ilave edilir. Bunun üzerine bir tatlı kaşığı şeker ve bir tatlı kaşığı sıvı yağ eklenir. Pastörize veya sterilize süt bulunmayan yerlerde inek sütü süzülerek tencerede kaynatılır. Süt kabarcınca kaynamış sayılmaz. Karıştırılarak ateşin altı kısılır ve en az 5 dakika daha kaynatılır. Cam şişe veya kavanoza konularak buzdalabına ağzı kapalı olarak konulur. İnek sütü mikropların çoğalması için uygun bir besindir. İshale ve diğer önemli hastalıklara neden olabilir. Bu nedenle pastörize ve sterilize

sütün dışındaki sütler mutlaka kaynatılmalıdır.

1. ayda bebeğe 6-8 kez, her seferinde bir çay bardağı verilir. Buzdolabı olmayan yerlerde sütün saklanması zor olduğundan, süttten yoğurt yaparak bu yoğurt daha önce süt sulandırmada anlattığımız gibi yarı yarıya sulandırılarak (yarım çay bardağı yoğurt üzerine yarım çay bardağı kaynamış soğumuş su, bir tatlı kaşığı şeker ve bir tatlı kaşığı sıvı yağ konularak) bebeğe verilir.

Biberonla beslenme tekniği:

- Anne rahat bir pozisyonda oturmalıdır.
- Bebek aynen anne sütü ile besleniyor gibi tutulmalıdır.
- Bebek huzurlu, uyanık ve aç olmalıdır.
- Biberondaki lastik memesi havanın geçemeyeceği, yalnızca sütün geçebileceği şekilde olmalıdır.
- Biberondaki sütün sıcaklığı vücut ısısında olmalıdır. Anne, biberondaki süttten bir damla bileğine damlatarak sütün ısısını kontrol etmelidir.
- Bebek bir miktar emzirdikten sonra mutlaka dik tutularak omuza dayandırılıp masaj yapılarak gazı çıkarılmalıdır.
- Biberonla beslenme süresi de 5-20 dakika arasında değişir.
- Biberonda bebeğin normalde aldığı ortalama miktardan daha fazla süt bulundurulmalıdır. Çünkü bebeğin iştahı öğünlere göre farklılık gösterir.
- Bebeğe alabileceğinden daha fazlasını alması için ısrar edilme-

melidir.

- Biberonda artan süt ısıtılarak tekrar kullanılmamalıdır. Dökülmeli, biberon ve emzik kaynatılarak mikroplardan arındırılmalıdır.

- Anne sütü ile beslenen bebeklerin mideleri üç-dört saatte boşalır. Her bebeğin midesinin boşalma zamanı farklı olduğundan bebeklerin bir günde kaç saat beslenecekleri aylara göre değişir.

- Biberonla verilen inek sütü ve hazır mamalar, bebekleri anne süütünün koruduğu gibi hastalıklardan korumaz.

- Biberonla her beslenmeden önce biberon ve emzik temiz bir kaptaki kaynatılarak mikroplardan temizlenmelidir. Bu işlem yapılmazsa ishal başta olmak üzere çeşitli hastalıklara neden olabilir.

- Anne sütü ile beslenmeyen bebeklere C vitamini ihtiyacını karşılaması için ilk aydan itibaren meyve suları verilmelidir. İlk verilen meyve suyu elma veya şeftali olmalıdır. Çünkü bu meyve sularının bebekte alerjiye neden olma ihtimali daha azdır. İlk verilşte bir tatlı kaşığı verilir ve daha sonra biberondaki süttten verilmelidir.

İkinci ayda biberonla beslenme:

Bu ayda sulandırmaya devam edilir. Ancak katılan su miktarı azaltılır. bunun için bir çay bardağı pastörize, sterilize (kutu sütü) veya kaynatılmış süütün içerisine yine daha önce kaynatılmış, soğutulmuş yarım çay bardağı su ilave edilir. Bir tatlı kaşığı şeker ve bir tatlı kaşığı sıvı yağ eklenerek verilmelidir.

Bu ayda hem anne sütü ve hem de inek sütü ile beslenen veya sadece inek sütü verilen bebeklere meyve suyu da vermek gerekir. Daha önce de belirttiğimiz gibi 1. ayda bir tatlı kaşığı elma veya

şeftali suyu ile başlanır. Daha sonraları miktar artırılarak yarım çay bardağına çıkarılabilir.

Elma, şeftali suyunu bir hafta alan çocuğa portakal, domates suları verilebilir. Meyve suyu çıkarılırken meyveler yıkanır ve rendelenir, suyu süzülerek bardağa konulur ve bekletilmeden bebeğe verilir. Meyve suyu bebeğe verileceği zaman ve bebeğin alabileceği kadar miktarda çikartılmalıdır. Daha önceden kullanılan ve bekletilen meyve suları bebeğe tekrar verilmemelidir. Piyasada satılan hazır meyve sularını vermek de sakıncalıdır.

Üçüncü ayda beslenme:

Bu ayda inek sütü artık sulandırılmadan verilmelidir. Sütün içindeki şeker ve yağ yeterlidir. Üç aylık bebek bir günde 6-7 çay bardağı süt içer. Buzdolabının olmadığı yerlerde günlük yapılmış yoğurdun bebeğe verilmesi yararlı olur. 6-7 çay bardağı sütün bir kısmı yoğurt olarak verilebilir. Evde yapılan yoğurdun cam kaplarda yapılmasına ve cam kaplarda saklanmasına özen gösterilmelidir. Meyve suları öğün aralarında kaşıkla verilmelidir. Yoğurt ve meyve sularını cam kase veya bardaklarda saklayarak bebeğinize kaşıkla veriniz.

Bu aylarda çocuklarınıza kesinlikle çay içirmeyiniz.

Sağlık personelinin uyarısı doğrultusunda bu ayda D vitamini içeren vitamin şurubundan 1 çay kaşığı veya D vitamini sağlayan damladan veriniz. Yaz aylarında bebeğinizin kol ve bacaklarını güneşlendiriniz.

Dördüncü ayda beslenme:

Bu aya kadar biberonla beslenen bebeğe dördüncü ayda yumurta

sarisına başlamalıdır. Sadece anne sütü ile beslenen bebeğe bu ayda yumurta sarısı verilmez. Anne sütü vermeye devam edilir. İnek sütü ile beslenen bebek için yumurta sarısı şu şekilde hazırlanır: Bunun için iyice katı şeklinde pişirilen yumurtanın sarısı sekize bölünür ve bir parçası alınıp sütle ezilerek bebeğe verilir; daha sonra yavaş yavaş yumurta sarısının miktarı artırılır.

Bebeğe ilk defa verilecek ek besinler alerji yapmayacak özellikle olmalıdır. Her besin başlangıçta günde bir defa ve az miktarda (bir veya iki çay kaşığı) verilmelidir. Verilen besin katı ise iyi ezilmiş ve suluca olmalıdır. Bu şekilde çocuk tarafından daha iyi alınır.

Ek besinlere başlarken hergün teker teker başlanılmalıdır. Anne sütü almayan bebeğe, düşük alerjik özelliği nedeniyle dördüncü aydan itibaren unlu besinler verilebilir.

Süt çocuklarının hemen hemen hepsi için anne sütü dördüncü aya kadar tek başına yeterlidir. Yeterli süt alabilen çocuk bu aydan sonra da sadece anne sütü ile beslenmeye altıncı aya kadar devam etmelidir. 4 aylık çocukların bazılarının sadece anne sütü ile doymadıkları ve kilo almadıkları gözlenirse, bu durumda bazı öğünlerde yoğurt, meyve suyu gibi besinler verilmelidir.

Beşinci ayda bebeğin beslenmesi

Bu aydan itibaren ilk başladığında bir kaşık, ikinci ve üçüncü günlerde yavaş yavaş arttırmak sureti ile çocuğa çorbalar (unlu çorbalar, tarhana çorbası, yoğurtlu çorba) verilir. Daha önce ek gıdalara başlayan bebeklere bu ayda sebze çorbası da verilebilir (Haşlanan sebzenin suyu dökülmemelidir). Bunun için mevsimine göre değişik sebzelerden çorbalar hazırlanabilir. Sebzeler demir ve diğer minerallerle, vitaminler yönünden zengin olduğu için beşinci aya kadar sadece anne sütü ile beslenen bebek, önce yoğurt ve meyve suyuna alıştırılır. Daha sonra sebze çorbaları verilir.

Sebze çorbası için sebzeler önce ayıklanır, yıkanır ve soyularak (patates, havuç gibi) küçük bir tencerede su konularak kaynatılır. Kaynayan suyun içine maydanoz, ıspanak gibi sebzeler doğranır. Yumuşayınca kadar pişirilir. Suyu ile beraber süzgeçten ezilerek geçirilir. İçerisine bitkisel sıvı yağ konularak bebeğe verilir. Bu aydan itibaren meyve suyu yerine meyve ezmesi verilmeye başlanır.

Altıncı ayda bebeğin beslenmesi

4 ve 5. ayda sebze çorbası, meyve suyu, meyve ezmesi, yoğurt ve unlu çorbalar bebeğe verilen çorbalarının içerisine mercimek konulabileceği gibi süzme mercimek çorbası, pirinçli çorbalar, kıyma ilave edilmiş sebze yemekleri, balık, ezilmiş tavuk karaciğeri bebeğe bir tatlı kaşığından başlamak üzere ve giderek artan miktarlarda verilir. Bu besinlerin haftada birkaç kez verilmesinde yarar vardır.

Bu aya kadar sadece anne sütü ile beslenen bebeğe artık anne sütü yetmez. Meyve suyu, meyve ezmeleri ve vitamin şurubu veya damlası ile yumurta sarısına başlanmalıdır. Bunlara aynı gün başlanmamalı; bir besine alışan bebeğe diğer besin alıştırmalıdır.

Yumurta sarısı ve nişastalı besinler sadece anne sütü alan bebeğe altıncı aydan itibaren verilmelidir. Yumurta, proteini yüksek ve biyolojik değere sahip bir besindir. Bununla birlikte alerjen özelliği de fazladır. Bunun için yumurta, bebeğe verileceği zaman önce sarısı ile başlanır. Katı pişirilmeli ve miktarı yavaş yavaş çoğaltılmalıdır. Sonraki aylarda yumurta sarısı bütün olarak verilebilir.

Bebek bir besini aldıktan sonra alerji belirtisi gösterirse besin hemen kesilmeli, daha sonra (15-20 gün) tekrar azar azar denenmelidir. Yumurtanın beyazı 9. aydan itibaren verilebilir. Beyazı da sarı-

sında olduğu gibi önce bir tatlı kaşığı verilir ve zamanla bu miktar artırılır. Yeni besinler bebeğe açken verilmelidir.

Yedinci aydan bir yaşına kadar beslenme

Bu aylarda bebek değişik lezzet ve pütürlü yiyeceklere alışmıştır. Süt emiyorsa emmeye bu aylarda da devam edilmelidir. Verilen besinlerin kıvamları daha önceki aylara göre koyulaştırılmaya başlanır. Beyin, karaciğer, yumurta, köfte, balık, et yemekleri, sütlü ve yoğurtlu çorbalar, mercimek çorbası, kuru baklagiller, her türlü sebze yemekleri ve pekmez çocuğa verilecek en uygun besinlerdir.

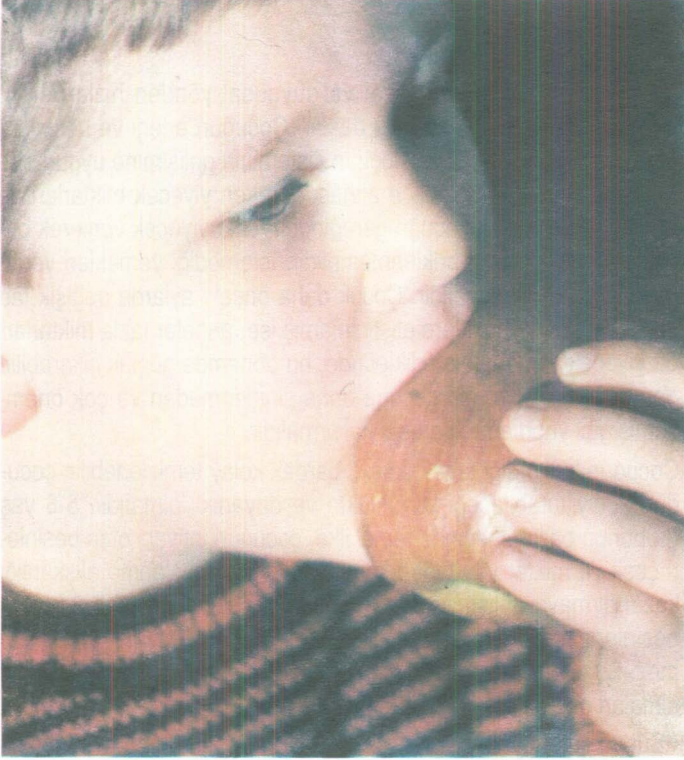
Dişi çıkan çocuğa ekmek parçası ve meyve (yıkayıp kabuğu soyularak) verilebilir. Bu arada çocuk günde en az yarım kg. süt almalıdır. Bunun tamamı süt şeklinde olmayabilir. Bir kısmı yoğurt, yoğurtlu çorba veya sütlü tatlılar (muhallebi, sütlaç gibi) şeklinde verilebilir. Yoğurt verilirken suyu kesinlikle süzülmemeli, kendi suyu ile beraber verilmelidir. Bir yaşındaki çocuk günde 1 adet bütün yumurta, köfte veya 1 kaşık kıyma konmuş sebze yemeği, mercimek, nohut yemeği ve 1-2 tane meyve yemelidir.

Çocuğunuzu kendiniz veya en yakın sağlık ocağında sık sık tartarak yeterli beslenip beslenemediğini anlamalısınız. Çocuk 6. aydan sonra her ay bir kilo alıyorsa iyi besleniyor demektir. Bir yaşına gelen çocuk artık aile sofrasına oturtulur.

Beslenme ve Beyin Gelişimi:

Bebeğin beyin gelişiminin bir kısmı (1/3'ü) anne karnında, geri kalanı ise doğumdan sonra 3 yaşına kadar olan sürede tamamlanmaktadır. Bu nedenle gebe annenin yeterli ve dengeli beslenmesi hem kendi sağlığı, hem de doğacak bebeğin bedensel ve beyin

gelişimi için ayrı bir önem taşır. Çocukların doğumdan 3 yaşına kadar beslenmesine çok dikkat etmek gerekir. Bu dönemde bebeğin yetersiz ve dengesiz beslenmesi beyin gelişiminde ve yapısında bozukluklara ve kalıcı geriliklere yol açar. Doğan bebeğin vücudu ve beyni ancak yeterli, dengeli ve düzenli beslenmesi ile gelişir.



OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARINDA BÜYÜME VE BESLENME ÖZELLİKLERİ

Birinci yaşından sonra çocuğun büyüme hızı yavaşlar. Kaslar gelişir; kol ve bacaklarda uzama, iskelette sertleşme ve dişlerin sayısında artma görülür. Bu dönemde mineral maddelerin depolan-

ması hızlanır. Çocuğun çevreye ilgisi artar ve yemeğini kendi kendine yemek ister.

Bu dönemde zihinsel, sosyal ve duygusal yönden hızla gelişir. Çevresindekileri taklit etmeye başlar. Çocuğun enerji ve besinlere olan ihtiyacı, diş sayısı ve sindirim sisteminin gelişimine uygun olarak artar. Çocuk büyüdükçe alması gereken yiyecek miktarları da artırılmalıdır. Ancak çocuğa gereğinden fazla yiyecek verilerek büyükler kadar yemesi beklenmemelidir. İstemediği yemekleri yedirmekte ısrar edilmemelidir. Çocuk daha önceki aylarda değişik tad ve kıvamdaki yiyeceklere alıştırılmamış ise, anneler fazla miktarlarda yiyecek yedirmek istediklerinde, bu dönemde güçlük çıkarabilir. Yememek için direnen çocuğa anne sinirlenmeden ve çok önemsemiş gibi yapmadan yemeği kaldırmalıdır.

Çocuğun kullandığı tabak, kaşık, bardak kolay temizlenebilir, çocuğun kolay tutabileceği büyüklükte ve dayanıklı olmalıdır. 5-6 yaş grubunun beslenmesinde temel ilke, çocuğun ihtiyacı olan besinleri çeşit ve miktar yönünden karşılamak ve iyi beslenme alışkanlığı kazandırmaya çalışmaktır. 5-6 yaşlardaki çocukların ihtiyacı olan besinlerin karşılanması için ayrı özel yiyecek hazırlamak gerekmez. Bu çocukların yeterli ve dengeli beslenmeleri için şu besinleri almaları gerekir:

- Süt ve sütten yapılan yiyeceklerden günde 2-2,5 porsiyon almalıdır. Bunun için iki ortaboy su bardağı süt veya yoğurt, bir kibrit kutusu kadar beyaz peynir veya çökelek vermek yeterlidir.
- Et, yumurta ve kuru baklagillerden bir veya 1-1,5 porsiyon verilmelidir. Hergün olmazsa en azından gün aşırı bir yumurta yedirilmelidir. Haftada bir veya iki kez sakatat (karaciğer, böbrek, yürek) türü besinlerin verilmesi gerekir. Yumurta kadar et veya balık, bunlar yenilmediği zaman bir kepçe mercimek, nohut veya kuru fasul-

ye verilebilir.

- Sebze ve meyveler hergün en az iki veya üç defa verilmelidir. Bu sebze ve meyvelerden bir tanesi çiğ olarak tüketilmelidir. Bu; meyve veya salata şeklinde olabilir.

- *Tahıllar:*Hergün 2-3 orta dilim ekmek ve bir kepçe makarna, pilav gibi besinler verilebilir.

- *Şeker ve yağlar:* Bu miktar çocuğun kilosuna göre değişir. Çocuğun alması gereken yağ miktarının yarısı yemeklerin içinde verilen sıvı yağ olmalıdır. Pekmez, kemik gelişimi ve sağlığı için gerekli kalsiyum ve kan yapıcı demir bakımından zengindir. Bu nedenle diğer şekerli besinlerin yerine çocuklara sıkça pekmez verilmelidir. Çocuklar genellikle 3 öğün yemek yerler; yemek aralarında meyve, meyve suyu, süt ve ayran içebilirler. Yemek aralarında ve yemek vaktine yakın zamanlarda şekerlemeler, çikolata, kolalı içecekler ve çay verilmesi iştahı azaltacağı için zararlıdır.

Çocuğun ihtiyacını bilerek, ona göre yemek verilmelidir. Başka çocukların yedikleri ile kıyaslayarak "benim çocuğum az yiyor" diye zorlamak çok yanlıştır. Burada önemli olan çocuğun her besini yemeye zorlanmasından çok, ihtiyacı olan besin yemesini sağlamaktır. Besin değerleri aynı olan besinler arasından çocuğun sevdiği seçilerek verilebilir. Örneğin et yemeği sevmeyen çocuğa bunun yerini tutabilecek yumurta, karaciğer, balık ve tavuk gibi besinleri vermek mümkündür. Et yemesi için ısrar edilmesi çocuğun bu yiyeceğe karşı tepkisini artırır. Öğünlerde bu besinleri az miktarda tabağa koyarak, sevilmeyen besinlerin sevilenlerin yanında yenmelerini sağlamak, sevilmeyen besine karşı tepkinin azalmasına yardımcı olabilir.

Ailelerin çocuğun yemek saatinde oyun oynamasına, masal dinle-

mesine veya televizyon seyretmesine izin vermemeleri gerekir. Çocuk, yemeğin yanında başka birşeyle meşgul olmamalıdır. Yetersiz ve dengesiz beslenme pekçok hastalığın doğrudan sebebidir.

1 ve 3 yaşlar arası beslenme

Yiyecek grupları	Ortalama ölçü	Gram
I. Grup: Süt, yoğurt peynir, çökelek	2 Orta boy su bardağı 1 Kibrit kutusu kadar	500 20
II. Grup: Yumurta Et Kurubaklagil	Günde 1 tane 1 - 2 köfte büyüklüğünde 1 - 2 Yemek kaşığı	50 30 30
III. Grup: Yeşil ve Sarı Sebze Diğer sebze ve meyveler	1 - 2 Yemek kaşığı 2 - 3 Yemek kaşığı ve 1 Ortaboy meyve	100 150
IV. Grup: Ekmek Pilav Makarna Börek	1 - 2 İnce dilim 1 - 2 Yemek kaşığı Yarım sigara paketi büyüklüğü	50 40 40
V. Grup: Şeker Pekmez, tahin reçel, bal Sıvı ve katı yağ	2 - 3 Yemek kaşığı 1 Yemek kaşığı 1 Yemek kaşığı	30 20 10



4 İLÂ 6 YAŞ ARASI OKUL ÇOCUĞUNUN BESLENMESİ

Okul öncesi çocuğunun beslenmesindeki amaç, çocuğun dengeli ve yeterli beslenmesi olduğu kadar çocuğunu kendi başına da bu yönde beslenme alışkanlıkları edinmesidir. Alışkanlıklar, insanın adeta ikinci bir tabiatıdır. Bu yaş grubu çocuklar reklamların etkisine olabildiğince açıktırlar. Gördükleri ve reklamlarda duydukları her şekerlemeyi tadmak isterler. Bu hem diş yapıları ve hem de bu şekerlemelerin iştahlarını kapaması açısından sakıncalıdır.

Çocuğun yeterli ve dengeli beslenmesinin en büyük ölçüsü, boy ve ağırlığının dengeli olarak artmasıdır. Bu konuda daha önce verdiğimiz tablodan yararlanabilirsiniz.

4 ila 6 yaş arasındaki çocukların enerji ihtiyacı bütün çocuklarda olduğu gibi erişkinlere oranla çok daha yüksektir. Bunun nedeni çocukların hareketliliği ve büyümenin getirdiği protein ihtiyacıdır.

Dört ila altı yaş arasındaki çocuklar günde en az 3 öğün yemek yemelidirler. Arada da, yani kuşluk ve ikindide meyve veya muhallebi yiyebilirler. İçecek olarak taze sıkılmış meyve suyu, süt ya da ayran akla gelebilir.

Şekerlemelerden olduğu gibi kolalı içeceklerden de mutlaka kaçınılmalıdır. Bu tür içecekler boş enerji kaynaklarıdır. Gereksiz yere gaz yapar ve mideyi şişirirler. Ayrıca şeker içerdikleri için de diş çürümelerine neden olmaktadır.

Diş çürümelerinin nedeni ağızımızda bulunan çürükçül bakterilerdir. Bu bakteriler, şekerin de etkisi ile organik asitler üretirler. Oluşan asitler ise dişlerde çürümeye neden olurlar.

Diş çürümelerinin önlenmesi için dişlerin yemeklerden sonra mutlaka fırçalanması gerekir. Macun kullanılması abartıldığı kadar önemli değildir. Bunun mümkün olmadığı durumlarda ağız bol su ile çalkalanmalıdır.

4 ila 6 yaş arası okul çocuğunun beslenmesi

Yiyecek grupları	Ortalama ölçü	Gram
I. Grup: Süt, yoğurt, peynir, çökelek	2 Orta boy su bardağı 1.5 Kibrit kutusu kadar	500 30
II. Grup: Yumurta Et Kurubaklagil	Günde 1 tane 2 - 3 Köfte büyüklüğü 1- 2 Yemek kaşığı	40 40 30
III. Grup: Yeşil ve sarı sebze Diğer sebze ve meyveler	1 - 2 Yemek kaşığı 2 - 3 Yemek kaşığı ve 2 Orta boy meyve	100 150
IV. Grup: Ekmek Pilav ve makarna, un Börek	3 - 4 İncedilim 2 - 3 Yemek kaşığı 1 sigara paketi büyüklüğünde	100 50 50
V. Grup: Şeker Pekmez-tahin, reçel, bal Sıvı ve katı yağ	2 Yemek kaşığı 1 Yemek kaşığı 1 Yemek kaşığı	20 20 10



OKUL ÇOCUKLARININ BESLENMESİ

Çocuklarda yedi ilâ onbir yaş dönemi ilkokul çağına rastlar. Bu yaşlardaki çocuk, kendi beslenmesinin sorumluluğunu üstlenecek olgunluğa ulaşmış olmalıdır. Çocuk en azından yarım gün boyunca ailesinden ayırdır ve acıktığında ne yiyeceğine kendisi karar vere-

cektir. Bu noktada çocuğun aile içinde edindiği beslenme alışkanlıkları devreye girer.

Çocukların açıkta satılan yiyeceklerden satın almamaları gerektiği öğretilmeli ve bunun önlenmesi için çocuğa evden beslenme çantası hazırlanmalıdır.

Okul çağı çocuğunun boy ve ağırlık gelişmesi bir denge içerisinde olmalıdır. Bu denge, aynı zamanda çocuğunu sağlıklı beslendiğinin de bir göstergesidir.

Okul çağı çocukları için boy ve ağırlık tablosu

Yaş	Kız		Erkek	
	Boy (cm)	Ağırlık (kg)	Boy (cm)	Ağırlık (kg)
6	106 - 108	18.0 - 20.0	107 - 109	19.5 - 20.0
7	111 - 113	20.0 - 21.0	113 - 115	21.0 - 23.0
8	117 - 119	22.0 - 23.0	118 - 120	23.5 - 25.0
9	122 - 124	24.0 - 25.0	123 - 125	25.5 - 27.5
10	126 - 128	27.0 - 28.0	127 - 129	28.5 - 30.0
11	132 - 134	29.5 - 33.0	133 - 135	31.0 - 32.0

İyi beslenemeyen çocuklar okulda pek başarılı olamazlar. Bedensel gelişimlerinin yanısıra zihinsel gelişimleri de geri kalır. Okulda zihinleini pek toplayamazlar. Halsizlik ve iştahsızlığın yanısıra hareketsizlik söz konusudur. Ayrıca hastalıklara karşı daha dirençsizdirler.

Okul çağı çocukları için örnek beslenme tablosu

Besin Grupları	Ortalama Ölçü	
	7 - 9 Yaş	10 - 12 Yaş
I. Grup: Yumurta Et Kuru baklagil	Günaşırı 1 adet 3 - 4 Köfte büyüklüğü 1 - 2 Servis kaşığı	Günaşırı 1 adet 4 - 5 Köfte büyüklüğü 2 - 3 Servis kaşığı
II. Grup: Süt, yoğurt Peynir, çökelek	3 - 5 Ortaboy su bardağı 1 Kibrit kutusu büyüklüğünde	2 - 5 Ortaboy subardağı 1 Kibrit kutusu büyüklüğünde
III. Grup: Yeşil ve sarı sebzeler Meyveler Diğer sebzeler	2 Servis kaşığı 1 Orta boy Yarım - 1 porsiyon	2 - 3 Servis kaşığı 1 Orta boy 1 porsiyon
IV. Grup: (Tahıl ve türevleri) Ekmek Pilav - Makarna Börek	3 - 4 Orta dilim kalınlıkta 1 - 2 Servis kaşığı 1 Sigara paketi büyüklüğü	4 - 5 Orta kalınlıkta dilim 1.5 - 2 servis kaşığı 1 - 1.5 Sigara paketi büyüklüğü
V. Grup: Şeker Pekmez, tahin, reçel, bal	4 - 5 Yemek kaşığı 1 - 2 Yemek kaşığı	5 Yemek kaşığı 1 - 2 Yemek kaşığı



ERGENLİK ÇAĞINDA BESLENME

Ergenlik çağı aynen bebeklik dönemi gibi bireyin çok hızlı büyüdüğü bir dönemdir. Bu çağ kızlarda 12, erkeklerde ise 15 yaşlarında başlar ve yaklaşık 19 yaşlarına kadar devam eder.

Büyüme sırasında vücuttaki yağ, su ve hormon dengeleri değişir. Eski dengeler bozulur ve yeni dengelerin oluşması zaman alır.

Geçmiş dönemlerde çocuğunun beslenmesi için gerekli alışkanlıkları kazandırmış aileler, bu dönemde kendilerini rahat hissedebilirler. Bu yaştaki çocuk, artık kendi sorumluluğunun bilincindedir ve beslenmesinden de az çok kendisi sorumludur.

Besin Grupları	12 - 17 Yaş Ortalama ölçüler
I. Grup: Yumurta Etlер Kurubaklagiller	Haftada 3 - 4 defa veya günde 1 adet 4 - 6 adet köfte büyüklüğünde 2 - 3 Servis kaşığı
II. Grup: Süt, yoğurt Peynir, çökelek	2 Ortaboy su bardağı 1 Kibrit kutusu büyüklüğünde
III. Grup: Sarı - yeşil sebzeler Diğer sebzeler Meyvelere	2 - 3 Servis kaşığı 1 Servis kaşığı 2 Küçük boy veya 1 büyük boy
IV. Grup: Ekmek Pilav - makarna Börek	5 - 7 Orta kalınlıkta dilim 2 - 3 Servis kaşığı 1 - 2 Sigara paketi büyüklüğünde
V. Grup: Şeker Pekmez, tahin, reçel, bal Sıvı ve katı yağ	5 - 6 Yemek kaşığı 1 - 2 Yemek kaşığı 2 - 3 Yemek kaşığı



YETERSİZ VE DENGESİZ BESLENMENİN ÇOCUKTAKİ ETKİLERİ

İyi beslenemeyen çocuklarda bedensel büyüme ve gelişme geriliğinin yanısıra, zihinsel yönden gelişme (beyin gelişimi) gerilikleri de sıkça görülmektedir. Yeterli ve dengeli beslenemeyen çocuklar

hastalıklara çabuk yakalanır; zor iyileşir ve iyileşme süreleri de yavaşır. Çok ileri derecede beslenme yetersizliği sonucu çocuklarda büyüme ve gelişme geriliği görülür. Bu hastalığa "*marasmus*" denir. Marasmus anne sütünün yetersiz oluşu, ek besinlere zamanında başlamama ve bunların verilmeyişi, verilen besinlerin az ve yetersiz oluşu sonucunda doğar. Bu hastalığa yakalanan çocuk çok zayıflar, bir deri bir kemik görünümüne gelir. Gözler içeri çökük, deri buruşuk, saçlar dökülmüş ve yüz ihtiyar görünümü almıştır. Çocuğun enerji-protein ihtiyacı karşılanmazsa vücut kendi hücrelerini kullanır ve büyüme durarak çocuk zayıflar; dirençsiz olduğundan çok kolay hastalanır. Bu hal çocuğu daha kötü duruma götürür. Marasmus'un ileri derecelerinde küçük yaşlarda beyin gelişiminde de gerilikler gözlenmektedir.

Çocukların iyi beslenmemesinden doğan hastalıklardan birisi de "*kuvaşiorakor*" hastalığıdır. Bu hastalığa çocuk, saf enerji yönünden zengin olan lokum, şeker ve nişasta gibi besinlerin sık verilmesi; nişasta, şeker ve su ile mama hazırlanarak beslenmesi sonucunda yakalanır. Bu hastalıkta büyüme geriliği, vücutta şişme (ödem), davranış bozukluğu, deri ve saç renginde değişmeler olur. Ciltte yaralar oluşur; sinir sistemi ile sindirim sisteminde bozukluklar görülür. Kuvaşiorakor'lu çocuklar rahatsız, iştahsız ve çevrelerine karşı ilgisizdir. Saçları ince, tüy gibidir. Bu çocukların kakaları macun gibidir. Böyle çocuklar çok çabuk hastalanır ve kolay iyileşemezler.

Hücrenin temel yapısını protein oluşturur. Büyümeyi ve yeni hücrelerin yapılmasını protein sağlar. Buna göre büyümenin hızlı olduğu bebeklik ve çocukluk çağında protein ihtiyacı da yüksektir. Çocuğun ihtiyacı olan proteinin bir kısmı et, süt gibi protein kalitesi yüksek besinlerden sağlanmalıdır. Bu sağlanmadığında *kuvaşiorakor* oluşur



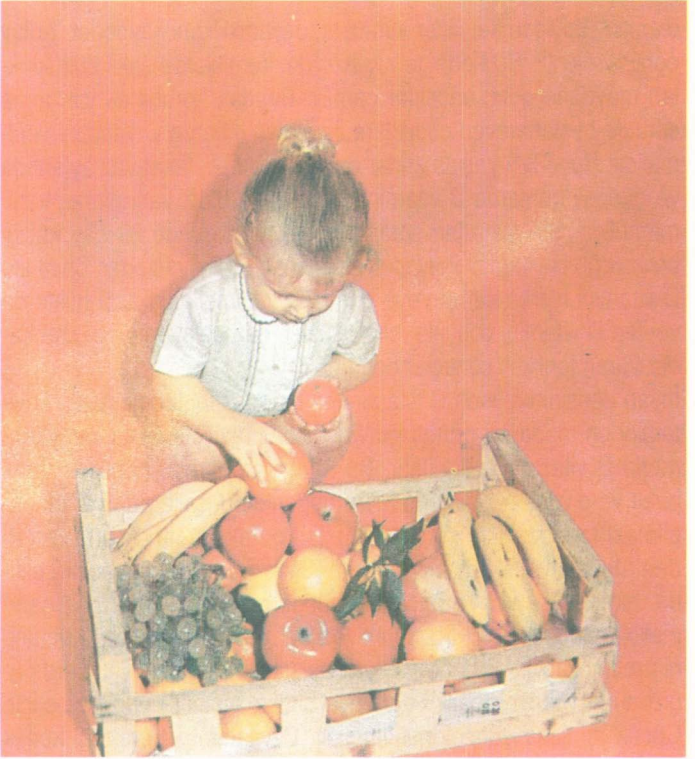
RAŞİTİZM

Ülkemizde en çok rastlanan beslenme sorunlarından birisi de *raşitizm*dir. Yeterli miktarda D vitamini alınmayınca besinlerden alınan kalsiyum ve fosfor kemiklerde kullanılamaz ve kemikleşme normal

olamaz. Böylece kemikler yumuşar, dayanıklılığını kaybeder. Kolay eğrilir ve kırılır. Bu nedenle *raşitizm*'de, kemiklerde şekil bozuklukları meydana gelir; bacaklar çarpılır. Bundan korunmak için anne sütü ile beslenmeyen çocuklara ilk aydan itibaren D vitamini verilmelidir. Buna 3-6 yaşına kadar devam edilmeli, fakat yaz aylarında ve güneşli günlerde D vitamini şurup veya balık yağı olarak verilmemelidir. Bir yaşından sonraki çocuklarda günde bir çay kaşığı balık yağı, D vitamini ihtiyacını karşılayabilir. Bir yaşından önce ise D vitamini içeren şurup veya damlalar verilmelidir. Fazla miktarda verilen D vitamini çocukta ishal, kusma ile başlayan ve ölüme kadar varan tehlikeli sonuçlar doğurabilir.

İnsan derisinin altında D vitamini ön maddesi bulunmaktadır. D vitamini ön maddesi, güneş ışınlarındaki ultraviyole ışınlarının yardımı ile D vitaminiye dönüşür. Bu ışınları kirli hava, pencere camı, bulut ve giyecekler geçirmez. Bu nedenle bu ışınlardan yararlanabilmesi için özellikle küçük çocukları gereksiz sarıp sarmalamadan, üşütmeyecek ve aşırı kızgın günde zarar görmeyecek şekilde, hiç değilse kol ve bacakları güneş görebilecek duruma getirmelidir. Güneşlenen vücutta ihtiyacı karşılayacak oranda D vitamini üretimi yapılır. Bu nedenle yaz aylarında ve güneşli günlerde ağızdan D vitamini (balık yağı veya başka ilaçlarla) verilmemelidir. Çocuk mutlaka güneşlendirilmelidir. D vitamini yetersizliği kemik hastalığına neden olabildiği gibi, çok fazla alınması da ölüme sonuçlanabilir.

Ülkemiz güneşli bir ülkedir. Buna rağmen çocuklarda raşitizme çok sık rastlanmaktadır. Halbuki çocuklara zamanında ve yeterli oranda D vitamini vermek ve güneş ışınlarından yararlandırmak gibi çok basit bir uygulamayla ülkemizde raşitizm büyük ölçüde önenebilir.



İshal Olan Çocuğun Beslenmesi

İshal olan çocuk bir günde üç veya daha fazla sayıda sulu kaka yapar. Ülkemizde her yıl 30.000 çocuk ishal nedeniyle hayatını kaybetmektedir. İshalde ölüm, vücuttan aşırı derecede su ve tuz kaybıyla olur. İshalin en önemli sebebi mikroplardır. İshal aynı zamanda çocuklardaki beslenme bozukluklarının da başlıca nedenle-

rindendir. Mikrop, temiz içme suyu olmayışından, kirli ellerden, sebze ve meyvelerin yıkanmadan yenmesinden ve sinek veya böceklerle vücudumuza girer.

İshalden korunmanın en etkili yolu temizliktir. Bunun için bebeğe suları kaynatıp soğuttuktan sonra içirmek gerekir. Yemeklerden önce ve sonra, bebeği emzirmeden önce eller mutlaka sabunla yıkanmalıdır. Eğer ishal sürekli ise ve çocuk gittikçe kötüleşiyorsa hemen doktora götürülmesi gerekir. Doktor görmeden kesinlikle ilaç verilmemelidir. İshalli çocuğun beslenmesi şöyledir: Çocuk anne sütü alıyorsa anne sütü kesilmemeli, emzirmeye devam etmelidir.

Daha önce de söylediğimiz gibi ishal olan çocukta su ve tuz kaybı olur. Kaybedilen suyu yerine koyabilmek için çocuğa vakit kaybetmeden su ve sulu yiyecekler mutlaka verilmelidir. Bunun için kaynatılmış, soğutulmuş su ile yapılmış tuzlu ayran, meyve suları, elma, şeftali, kızılıklık, havuç gibi meyveler ezilerek suları çıkartılır), açık çay, yoğurt çorbası, pirinç lapası ve haşlanmış patates verilir. Anne sütü alanlarda anne sütüne devam edilir. İnek sütü alanlarda ise süt yerine taze günlük yoğurt verilmelidir. Bunun yanında inek sütü yarı yarıya sulandırılarak da verilebilir. Sulandırılmada kullanılan suyun, kaynatılmış-soğutulmuş olmasına dikkat edilmelidir. Bu besinleri almasına rağmen çocuk iyileşmiyorsa ve su kaybı belirtileri varsa sağlık kuruluşlarından veya eczanelerden alacağınız ishal paketlerini evde hemen hazırlayarak vakit geçirmeden çocuğa vermeniz gerekir. Bunun için 5 su bardağı su kaynatılarak ılıtılır ve sağlık kuruluşundan alınan paketin tamamı suyun içine dökülerek iyice karıştırılır. Bu sudan kaşık kaşık veya daha büyük çocuklara bardakla içirilir. 2 yaşından küçük çocuklara her sulu kakadan sonra bir çay bardağı, iki yaşından büyüklere iki çay bardağı içirilmelidir. Çocuk içerken kusarsa on dakika bekledikten sonra azar azar tekrar verilmelidir. Hazır ishal paketlerini temin edemezseniz evde aynı karışımı hazırlayabilirsiniz. Bunun için: 5 su bardağı kaynatıl-

mış-ıltılmış suya 1 yemek kaşığı şeker veya pekmez (tepeleme doldurulacak), 1 tatlı kaşığı tuz ve 1 yemek kaşığı limon suyu karıştırılarak, hazırlanan bu sıvıdan çocuğa içirilmelidir. Hazırlanan sıvı ağzı kapalı bir kapta saklanmalı ve ertesi gün yeniden hazırlanmalıdır. İshal olan çocuk kesinlikle aç bırakılmamalıdır. İshalde vücuttan fazla su ve tuz kaybı sonucunda şu belirtiler gözlenir:

- Gözler içeri çöker.
- Ağız ve dudaklar kurur.
- Kişi aşırı susar.
- Deri kurur ve buruşur.
- İştah azalır.

İshal sonrası çocuğun tam olarak iyileşebilmesi için ve hastalığında kaybettiği kiloları alması için bir öğün fazla beslemek gerekir. İshalli çocukların iştahı azaldığından sevdikleri yiyecekler azar azar verilmeli ve çocuk kesinlikle aç bırakılmamalıdır. İshalde önemli olan vücuttan kaybedilen suyun ve tuzun hiç vakit kaybedilmeden yerine konulmasıdır. Bu da ishal paketleri ile (evde hazırlayarak ya da sağlık kuruluşlarından temin edilerek) kısa sürede çocuğa verilebilir.

AİLE EĞİTİMİ DİZİSİ

17

ÇOCUK BESLENMESİ

Bu dizi, Aile Araştırma Kurumu'nun
doğrudan doğruya
Türk ailesinin hizmetine sunduğu
çalışmaların biridir.
Dizide yer alan kitaplar, geçmişimizi,
bugünümüzü ve yarınımızı kuşatan
geniş açılı bir perspektifle hazırlanmıştır.
Çocuk eğitiminden doğru kurallara,
çalışan annenin sorunlarından
beslenme konularına kadar
aile hayatının
hemen her boyutunu kapsayan bu dizinin
tüm aileler için yararlı bir başvuru kaynağı
olacağını inanıyoruz.

ISBN 975 19 0506 0