

# Bebekler için en doğru yemek

## Künye 0329/2011

aid infodienst tarafından yayınlanmıştır  
Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.  
(Beslenme, tarım, tüketiciyi koruma derneği)  
Heilsbachstr. 16, 53123 Bonn, www.aid.de  
Federal Almanya Cumhuriyeti parlamentosunun kararıyla beslenme,  
tarım ve tüketiciyi koruma bakanlığının desteğiyle

**Metin:** Monika Cremer, Idstein

**Editör:** Maria Flothkötter, aid

**Fotoğraflar:** Fotolia: Vojtech Vlk: 1, Anja Roesnick: 3, 4, Monkey  
Business: 3, 14, Pluegl: 5, JBryson: 6, Fillipebvarela: 7, YsaL: 8,  
Galbraith: 10, cdrcom: 14, Arcurs: 15; mauritus images: 3, 8,  
colourbox: 2, 10, 12, istock: edgardr: 12, Klaus Arras: 6, 9, 11, 13

**Tasarım:** www.berres-stenzel.de

**Baskı:** Media Cologne GmbH, Hürth

Kısmen de olsa sonradan basım, üçüncü kişilere devir, yazılı veya  
etiket baskısı aid iznine tabidir.

Bu broşürü 100 adete kadar 3,00 € gönderim bedelini karşılayarak  
ücretsiz olarak **bestellung@aid.de** adresinden talep edebilirsiniz.  
100 adet üzerindeki siparişler için bilgi alınız.



## Bebekler için beslenme planı

Sevgili Ebeveynler,

Bebğinizin doğumuyla birlikte, hayatınıza çok sayıda değişiklik getirecek olan yeni, heyecanlı bir dönem başlar. Bu değişikliklerden biri bebeğinizin beslenmesine göstereceğiniz özendir. Bu broşürde dikkat edilmesi gerekenler anlatılmıştır. Planımıza uyarak birinci yılı başarıyla atlatabilirsiniz.

*Gesund ins Leben (Sağlıklı bir yaşama) platformu*

Ay

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

1. Sadece süt:  
En sağlıklı  
anne sütü



2. Emzirmeye  
devam + katı gıda



3. Normal yemeklere  
geçiş



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12



**İlk 6 ay**

## Emzirme: Bebek ve anne için en sağlıklı

En iyisi bebeğinizi baştan itibaren sadece emzirmenizdir. Başka bir deyişle: Bebeğiniz sadece anne sütüyle beslenir. Tam olarak emziremiyorsanız veya emzirmek istemiyorsanız ara sıra emzirmeniz hiç emzirmemekten daha iyidir. Bebeğiniz ara sıra emzirilirken de anne sütünün yararlarından faydalanır.

### Anne sütü – Bebek için her zaman uygun

Anne sütü bebeğe, büyüebilmesi ve vücut ile beyin sağlıklı gelişmesi için gerekli olan önemli besinleri sağlar. Anne olarak bebeğin o anda ihtiyaç duyduğu sütü oluşturursunuz: Doğru miktarda ve bileşimde.

Anne sütü bebeğin karnını doyurur ve aynı zamanda susuzluğunu giderir.

### Öneri!

#### Emzirme ile ilgili sorularınız mı var?

Ebenize danışın. En iyisi daha baştan itibaren. Tüm yasal sağlık sigortaları ebe desteğini karşılamaktadır. Kadın/çocuk doktorları ve emzirme danışmanları da emzirme konusunda bilgi ve danışmanlık hizmeti vermektedir (Adresler: S. 15).

### Emzirmek pratiktir ve ücretsizdir

Anne sütü her zaman, her yerde ve çabucak elinizin altındadır. Her zaman doğru sıcaklıktadır.

### Hangi sıklıkla emzirmelisiniz?

Bir bebeğin annesinin göğsünde ne kadar ve hangi sıklıkta süt emeceğine bebeğin kendisi karar verir. Başka bir deyişle: Bebeğinizi, istediği sürece ve sıklıkta emzirmelisiniz. İlk haftalarda bebeğinizin daha 2 saat sonra bile acıkması gayet normaldir.

#### Önemli!

**Bebek, ilk haftalarda geceleri de dahil olmak üzere sık sık az miktarlarda süt içer. Geceleri daha uzun uyumaya başladığı zamanlarda daha nadir ama her öğünde daha fazla süt içer.**

### Ne zamana kadar emzirmelisiniz?

İlk altı ayda tüm sağlıklı bebeklerin başka hiçbir şey vermeksizin emzirilmesi tavsiye edilir, en azından beşinci ayın başına kadar. Bebek katı gıda yemeye başladığında, emzirmeye devam edilmesi çok iyidir. Zamanla katı gıdalar süt öğünlerinin yerini alacaktır.

*Emzirmek samimi bir bağ oluşturur, çünkü emzirirken sadece açlık ve susuzluk giderilmez. Anne ile bebek arasındaki bağı güçlendiren samimi ve sakın bir andır.*



## Emzirmiyorsanız ...

Bebeğinizi tam veya ara sıra emziremiyor musunuz veya emzirmek istemiyor musunuz? O zaman bebeğinizi endüstriyel bir bebek mamasıyla doyurun. Kendi hazırlayacağınız bebek mamaları uygun değildir – ne sütü kullanılırsa kullanılsın!



*Dozaja dikkat edin: Ölçekli kaşık dolu olmalıdır, fakat tepeleme değil*

### İlk 1 yıl için bebek maması

Bebek maması „Pre“ veya „1“ ile tanımlanır. Bu bebek mamasını bebeğinizin doğumundan itibaren ve katı gıdalara geçmeye başladıktan sonra 1 yaşını doldurana kadar kullanabilirsiniz. „Pre“ veya „1“ bebek mamasını aynı anne sütünde olduğu gibi bebeğin istediği sıklıkta ve miktarda verebilirsiniz. 2 numaralı devam sütüne ancak bebek katı gıdalar tüketiyorsa geçmelisiniz.

### Alerji riski olması durumunda HA bebek maması

HA bebek maması emzirmeyen veya kısmen emzirilen yüksek alerji riski taşıyan bebekler için uygundur. İlk katı gıda öğünlerine geçene kadar HA-Pre veya HA-1 bebek maması verin. Daha sonra bebeğinize normal devam sütü verebilirsiniz.

#### Önemli!

Hangi gıdanın bebeğiniz için uygun olup olmadığını öğrenmek için çocuk doktorunuza veya ebevizinize danışın.



## Özel bebek maması sadece doktor tavsiyesi üzerine verilmelidir

Bebeğiniz sık sık gaz sorunu, sancı veya kabızlık yaşıyorsa, kusuyorsa veya tükürüyorsa çocuk doktorunuza danışın. Ancak doktor uygun görürse bebeğinize özel bebek maması verin. Aynısoya proteini temelindeki bebek mamaları için de geçerlidir.

## Bebeğinizin günde kaç biberon öğününe ihtiyacı vardır?

Ne zaman, hangi sıklıkta ve hangi miktarda beslemeniz gerektiği bebeğinizin iştahına bağlıdır. Ambalajlar üzerinde belirtilen üretici bilgileri sadece yönlendirmek amaçlıdır. „Pre“ veya „1“ bebek mamasını bebek istediği kadar verebilirsiniz: Bebeğiniz - biberon daha bitmemiş bile olsa - biberonu kendinden uzaklaştırıyorsa bu, doyduğu anlamına gelir. Biberonu istemiyorsa, daha acıkmamıştır. Memnun bir izlenim veriyorsa ve kilo alıyorsa yeterli miktarda süt tüketiyor demektir.

Bebekler, ilk haftalarda geceleri de dahil olmak üzere sık sık ve az miktarda süt içer. Geceleri daha uzun uyumaya başladığında daha nadir ama her öğünde daha fazla süt içer.

#### Önemli!

##### Biberon mamasının hazırlanması:

- Bebek mamasını daima taze olarak ve vereceğiniz zaman hazırlayın.
- Kurşunlu borularda ve denetlenmeyen musluk sularında: Üzerinde „Bebek maması hazırlamak için uygundur“ yazısı bulunan hazır sular kullanın.
- Biberon maması bebeğin ihtiyaç duyduğu her şeyi içermektedir. Bebek mamasına ayrıca meyve suyu ve başka maddeler ilave etmeyin.
- Kalan mamayı çöpe atın. Yeniden ısıtmayın.
- Biberonu ve emziği her öğünden sonra bir biberon fırçası kullanarak özenle yıkayın ve her ikisini temiz bir kurulum bezi üzerinde kurumaya bırakın. Sadece kauçuk emziği arada sırada kaynatın.

*Devam sütünü hazırlamak için en iyisi musluk suyu kullanın: Musluğu soğuk su gelene kadar akıtın. Bu suyu 30 - 40 °C arasındaki bir sıcaklıkta ısıtın (vücut sıcaklığı).*







## Emzirmeye devam ve katı gıda

### Bebeğiniz katı gıda (püre) yemeye hazır mı?

Ek gıdaya hazır olma zamanı bebekten bebeğe değişmektedir. Bebeğinizin hazır olduğunu nasıl anlayabilirsiniz: Başkalarının ne yediğiyle ilgilenmeye başlar. Kendi kendine ağzına bir şeyler sokabiliyor ve püreyi diliyle dışarı itmiyorsa, oturma pozisyonunda destek sağladığınızda başını dik tutabiliyorsa ve en erken 5. ayın başında, en geç 7. ayın başında ilk kaşık mamalarının zamanı gelmiştir

### Adım adım ilk katı gıdaya

Öğle saatlerindeki süt öğününü vermeden önce birkaç kaşık sebze püresi vererek başlayın. Eğer yerse yavaş yavaş tamamen ek gıdaya geçerek bu öğüne karşılık gelen sütü kesebilirsiniz. Fakat diğer öğünlerinde anne sütü veya bebek maması (devam sütü) vermeye devam etmelisiniz. Püreleri kendiniz hazırlayabilirsiniz ya da hazırlarını satın alabilirsiniz – her ikisinin de avantajları var.

### Sabırlı olun!

Bebeğiniz kaşıkla yemekte çok zorlanıyorsa belki de bu adım için henüz hazır değildir. Bu durumda biraz ara verin ve bir-iki hafta sonra tekrar kaşıkla yedirmeyi deneyin. Bazı bebekler yeni tatlarla alışırken çok zorlanmaktadır. Bu tür çocukların yeni bir yiyeceği sevmek için sık sık denemeleri gerekiyor.



## Sebze-patates-et püresi

### Bir porsiyon için

### Temel tarif

- 100 g sebze
- 50 g patates
- 30 g yağız et (örn. dana, kuzu, tavuk)
- 1 yemek kaşığı kolza yağı
- 3 ½ yemek kaşığı meyve suyu veya yemekten sonra tatlı olarak meyve püresi

### Hazırlama



1. Sebze yıkayın, iri parçalar halinde kesin. Patatesi soyun, ince dilimler halinde kesin.



2. İnce ince kesilmiş et veya kıyma ile az suda pişirin (yakl. 10 dakika).



3. Püre haline getirin.



4. Kolza yağını katın. Pürenin kıvamı çok koyu ise su/ meyve suyu ilave edin.

### Öneri!

- Sebzelerde değişiklik yapın: Havuç, brokoli, karnabahar, lahana, kabak, yaban havucu, balkabağı ve hazmı kolay sebze türleri.
- Ara ara et yerine balık kullanın (örn. somon balığı).

### Hazır püreler veriyorsanız ...

- Düzenli olarak temel tarifte yer alan ana malzemeleri içeren püreler tercih edin: Sebze + Patates + Et. Patates yerine zaman zaman makarna veya pilav da verebilirsiniz.
- Püreye, sizin damak zevkinize göre çok lezzetsiz olsa bile, baharat ilave etmeyin.

## Sütlü tahıllı püre

En erken 6. ayın başında en geç 8. ayın başında olmak üzere bebeğinizi bir başka püreye alıştırmalısınız. Akşamları verilen sütlü tahıllı püre bebeğinize süt ve tahılın en önemli besinlerini sunar. Ailesinde alerji olan bebekler de bu püreleri inek sütüyle yiyebilirler.

Sütlü tahıllı püreyi kendiniz hazırlayabilir veya hazır olarak satın alabilirsiniz. Önemli olan içindekilerdir. Hazır püreler veriyorsanız ana malzeme olarak süt (tozu) ve tam tahıl içerdiklerinden emin olun.



### „Artık yeter“

Ne zaman doyduklarını en iyi bebeklerin kendileri bilir. Bebeğinizi, tabağını veya biberonunu bitirmeye zorlamayın.

*Katı gıda (püre) verirken emzirmeye devam edin. Böylece bebeğinize ihtiyaç duyduğu korumayı sağlamaya devam edebilirsiniz.*



### „Lütfen çok tatlı olmasın!“

Sütlü tahıllı püreler ve tahıllı meyveli pürelerdeki tatlı miktarı çok az olmalıdır. Püreleri ayrıca tatlandırmayın. Tatlandırmak için asla bal kullanmayın!!

## Temel tarif: Sütlü tahıllı püre

### Bir porsiyon için

- 200 ml tam yağlı süt (% 3,5 yağ)
- 20 g tam tahıl veya irmik
- 2 yemek kaşığı meyve suyu veya püre haline getirilmiş meyve

### Hazırlama



1. Tahılları süte katın ve kaynatın.



2. Kaynamaya bırakın.



3. Meyve suyu ilave edin..



4. Hazır..

### Öneri!

- Tam yağlı süt kullanın. Bebek, yaşamının ilk yılında daha fazla yağa ihtiyaç duyar.
- Hazır tahıllar kullanıyorsanız tahılları kaynamış süte eklemeniz yeterlidir.

### 20 g tam tahıl aşağıdakilere eşdeğerdir ...

- 2 yemek kaşığı yulaf gevreği
- 3 yemek kaşığı buğday, irmik
- 4 yemek kaşığı hazır tahıl

## Tahıllı meyveli püre

Yaklaşık bir ay sonra öğleden sonraki anne sütü veya biberon maması öğünü, süt içermeyen tahıllı meyveli püre ile yer değiştirecek.

### En doğru içecek: İçme suyu

Bebeğiniz günde üç öğün püre yiyorsa anne sütü veya biberon maması haricinde ilave içeceklere ihtiyaç duyar: En doğrusu içme suyu. Musluğu soğuk su gelene kadar akıtın. Kaynatmaya gerek yoktur.



### Öneri!

#### İçmeyi doğru öğrenmek:

Bebeğinizin üst dudağının hemen ıslanabilmesi için başlarda bardağı ağızına kadar doldurun. Böyle olunca otomatik olarak ağızını açacaktır.



*Bebekler tepinmek ve emeklemek ve dünyayı keşfetmek ister. Sağlıklı bir gelişim için buna ihtiyaç duyarlar.*

### Temel tarif: Tahıllı meyveli püre

#### Bir porsiyon için

90 ml	su
10 g	tam tahıl veya irmik
100 g	ezilmiş, ince rendelenmiş veya püre haline getirilmiş meyve veya meyve ezmesi, örn. elma, armut
1 çay kaşığı	kolza yağı

#### Hazırlama



1. Tahılları suya karıştırın ve kaynatın.



2. Taze, püre haline getirilmiş meyve ilave edin.



3. Kolza yağını ilave edin



4. Hazır.

### Öneri!

- Her bir öğün için bir tahıl ve bir meyve çeşidi yeterlidir.
- Meyvelerde değişiklik yapın: Hazmı kolay meyveler: Elma, armut, muz, şeftali, tüksüz şeftali ve kayısı.

### Hazır püre veriyorsanız ...

Hazır püreler ana malzeme olarak meyve ve tam tahıl içermektedir.



## 1. yılın sonu

### Normal yemeklere geçmenin zamanı

Bebeğiniz bundan sonra püreye ihtiyaç duymaz ama 5 „doğru“ öğüne ihtiyaç duyar. Her geçen gün tek başına yeme isteği artar:

- Sebze-patates-et püresinin yerini ailenin öğle yemeği alır.
- Sütü tahıllı pürenin yerini bir bardak süt ile birlikte bir dilim ekme alır.
- Sabahki anne sütünün veya bebek mamasının yerini yavaşça süt ve ekme veya mısır gevreği alır.
- Sütsüz tahıllı meyveli pürenin yerini iki ara öğün alır: Ekme/peksimet artı meyve -> daha sonra çiğ sebze ve meyve ile değiştirilecek. Süt, yoğurt veya süzme yoğurt ara öğün olarak uygun değildir.

### Her öğün ile birlikte ve aralarda içecek

Bebeğinize en iyisi bardakla veya fincanla su ya da şekersiz bitki veya meyve çayları verin. Sürekli biberon kullanımı dişlere zarar verir.



#### Dikkat edilmesi gerekenler ...

- Frenk üzümü ve fındık gibi küçük ve sert yiyecekler. Yutma tehlikesi!
- Çok tuzlu ve aşırı baharatlı yiyecekler.

## Destek ve yardım

### Bireysel danışmanlık

Yakınızdaki uzmanların adreslerini bulabileceğiniz web sitesi:

**Emzirme konusunda:** [www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de), [www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de), [www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de), [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de), [www.stillen-info.de](http://www.stillen-info.de)

**Beslenme konusunda:** [www.vdoe.de](http://www.vdoe.de), [www.vdd.de](http://www.vdd.de), [www.dge.de](http://www.dge.de), [www.quetheb.de](http://www.quetheb.de), [www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de) (1. yılda beslenme)

### Telefonla danışmanlık

**Alerji destek hattı:**

DAAB (Deutscher Allergie- und Asthmapund (Alman Alerji ve Astım derneği)) ve PINA(Alerji/Astım önleme ve bilgi ağı) Netzwerk Junge Familie (Genç Aile Platformu)



**01805 052251**

(sabit hatlar için 14 sent/dakika; cep telefonları için azami 42 sent/dakika)

Pzt.-Cuma 9.30 - 12.00 saatleri arasında

### İnternet üzerinden danışmanlık

[www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)

aid uzmanları bebek ve çocuk beslenmesine ilişkin sorularınızı uzman forumunda yanıtlamaktadır.

### Kaynak önerileri

**Ernährung von Säuglingen** (Bebek beslenmesi) – aid, DGE, sipariş no. 1357, [www.aid-medienshop.de](http://www.aid-medienshop.de), 2,50 €

**Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen** (Bebek beslenmesine yönelik tavsiyeler) – FKE, [www.fke-shop.de](http://www.fke-shop.de), 4,00 €

**Nationale Stillkommission** (Ulusal emzirme komisyonu) – [www.bfr.bund.de/cd/2404](http://www.bfr.bund.de/cd/2404)

**Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin** – Elterninformationen (Ebevin bilgileri), [www.dgkj.de/eltern/dgkj\\_elterninformationen](http://www.dgkj.de/eltern/dgkj_elterninformationen)

**Ayrıntılı danışmanlık:**  
[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)



**Gesund ins Leben**  
Netzwerk Junge Familie