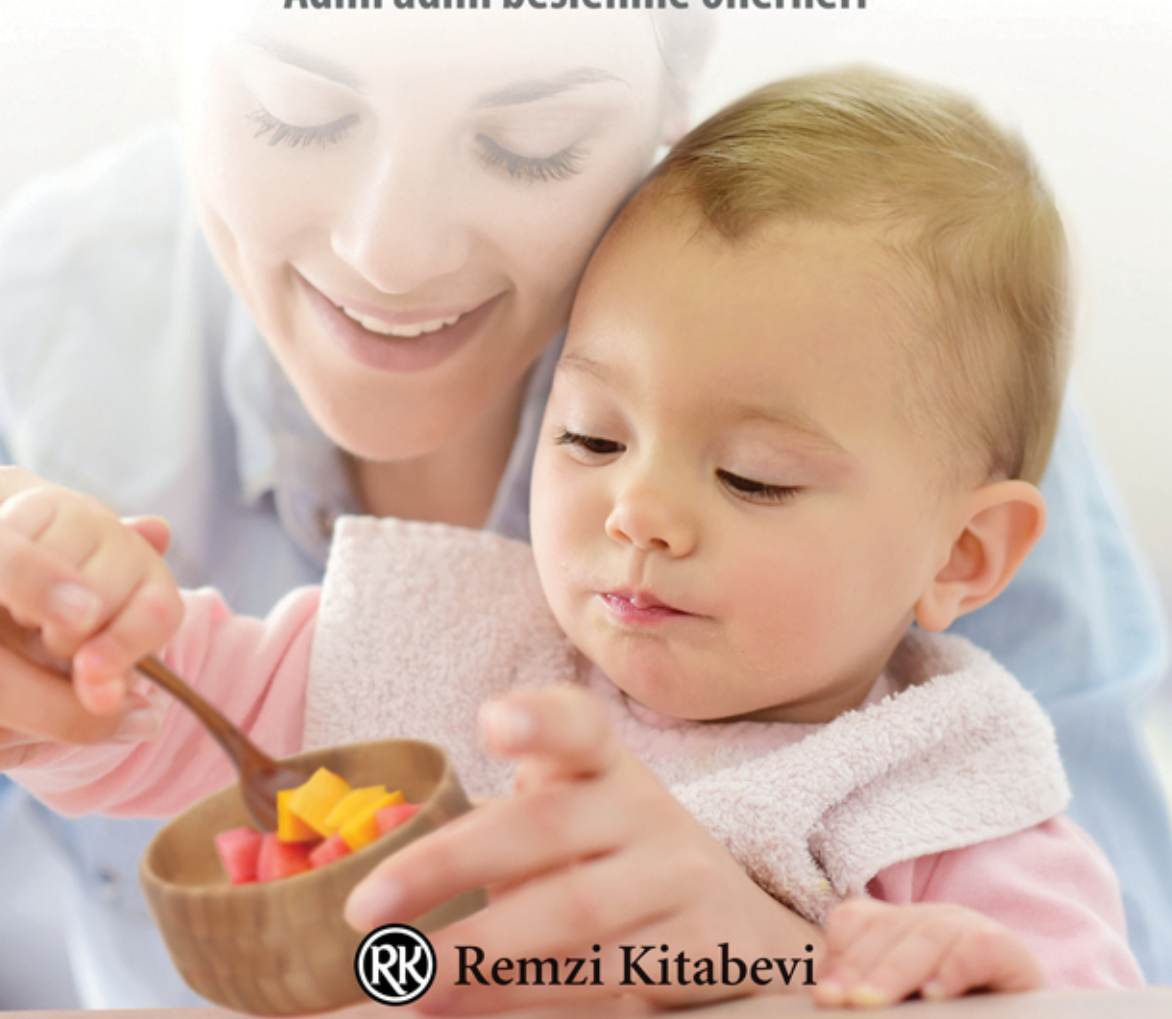


DR. ŞİRİN SEÇKİN

0-2 YAŞ Doğru BESLENME

Adım adım beslenme önerileri



Remzi Kitabevi

Dr. Şirin Seçkin, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı. 1966 yılında Plevne’de doğdu. Orta ve lise öğrenimini İstanbul Erkek Lisesi’nde tamamladı. İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi’nden mezun olduktan sonra Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı’nda Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı oldu. 1990’da Londra North Middlesex Hospital’de, 1993’te Childrens Hospital of Los Angeles’ta (UCLA), 1996’da Boston’da Harvard Community Health Plan ve New York’ta Kings County Childrens Medical Center of Brooklyn’de çalıştı. Çalışmalarını halen serbest hekim olarak İstanbul’da sürdürmektedir. *0-1-Başla* ve *Çocukta Rezilyans* adlı kitapları mevcuttur.

DR. ŞİRİN SEÇKİN

0-2 YAŞ *Doğru* BESLENME

Adım adım beslenme önerileri



Remzi Kitabevi

O-2 YAŞ DOĞRU BESLENME / Şirin Seçkin

© Remzi Kitabevi, 2018

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Editör: Nesrin Arslan

Kapak fotoğrafı: Goodluz, 123 RF stok fotoğraf

Kapak düzeni: Ömer Erduran

ISBN 978-975-14-1843-2

BİRİNCİ BASIM: Şubat 2018

Kitabın basımı 3000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul
Sertifika No: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090
www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi
4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul
Sertifika No: 12068 / Tel (212) 629 0615

Cilt: Çifçi Mücellit, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi
5. Cad. No: 24-25 Bağcılar-İstanbul
Tel (212) 629 4783

İçindekiler

ÖNSÖZ.....	7
YAZARIN NOTU	9
HAMİLELİK ÖNCESİ, HAMİLELİK VE EMZİRME DÖNEMİNDE	
ANNENİN BESLENMESİ.....	13
Hamile Kalmadan Önce Beslenme, 13; Hamilelikte Beslenme, 14; Anne Sütünü Arttıran Besinler, 15; Emziren Anneler Neleri Yememelidir?, 16; Emziren Anneler Nasıl Beslenmelidir?, 18; Bebeğin Zekâsını Arttıran Besinler, 19; Bağışıklık Sistemini Güçlendiren Besinler, 20; Bebeklerin Damak Tadı Anne Karnındayken Gelişmeye Başlar, 21	
0-6. AY ARASI BEBEKLERDE BESLENME.....	23
Anne Sütü, 23; Mamayla Beslenme, 65; 6. Ay Beslenme, 73	
7-12. AY BESLENME	77
Ek Besinlere Geçiş Tarihi, 77; Ek Gıdalar, 78; Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı Geliştirmek, 79; İlk Yıl Beslenme Dönemleri, 85; Bebeğinizin Ek Besinlere Hazır Olduğunu Gösteren Belirtiler, 88; Ek Gıdalara Ne Zaman Başlanmalıdır?, 88; İlk Denemelerle İlgili Önemli Noktalar, 90; Bardağa Geçiş, 94; Sofra Yemeklerine Geçiş, 96; Basit Menü, 97; Beslenme Miktarı, 101; Bebeğin İsteddiği Gibi Beslenmesi (Kendi Eliyle Yemesi), 106; Ek Besinlere Başlarken, 127; Beslenme Kuralları, 128; Mutfak Kuralları Ve Hijyen, 136; Pişirme Teknikleri Ve Malzemeler, 137; Yemekleri Pişirdikten Sonra Ne Kadar Saklayabiliriz?, 138; Çiğ Beslenme (Raw Food), 139; Alkali Beslenmenin Önemi, 139; Qi Enerjisi (Yaşam Enerjisi), 140; Ayurvedik Bebek Ve Çocuk Beslenmesi, 141; Doğal Beslenmenin Önemi, 141; Organik Beslenme, 143; Taş Devri, 144; Mevsimine Uygun Beslenme, 145; Beslenme Piramidi, 146; Sindirim, 147; Enzimler, 148; Çiğnemek, 148; Beslenme Alışkanlıkları, 149; Ek Besinlerle Yanlış Bilgiler, 150; Kulaktan Dolma Beslenme Önerileri, 151; Asit-Baz Dengesi, 156; Sağlıklı Beslenmenin Önemi, 157	

SAĞLIKLI VE DENGELİ BESLENMENİN	
TEMEL İLKELERİ.....	161
Proteinler, 163; Karbonhidratlar, 180; Yağlar, 184; Mineraller, 189;	
Vitaminler, 196; Su, 202; Lifler, 206; Probiyotikler, 207	
SAĞLIKLI GIDALAR.....	219
Sebzeler, 219; Meyveler, 239; Baharatlar, 251; Tarhana, 252;	
Çaylar ve Bitkiler, 252	
BÜYÜK ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI BESLENME	259
Büyük Çocuklara Sağlıklı Beslenme Tavsiyeleri, 260;	
Beslenmede Farkındalık, 261; Sağlıklı Atıştırmalıklar, 261	
BESLENMEYLE DÜZELEBİLEN HASTALIKLAR.....	265
Besin Alerjileri, 265; Gıda Tahammülsüzlüğü, 267; İnsülin Direnci	
Ve Tip2 Diyabet, 268; Şişmanlık (Obezite), 269; Kabızlık, 272; İshal,	
275; Kusma, 276; Reflü, 276; Enflamasyonu (İltihabı) Azaltan Diyet,	
279; Diş Çürükleri, 281; Yüksek Kolesterol, 281; Bağışıklık Sistemini	
Güçlendirme, 282; Birkaç Faydalı Pratik Bilgi, 282	
SONSÖZ	285
KAYNAKLAR.....	287
DİZİN	289
TEŞEKKÜR.....	295

Önsöz

Pek çok kültürde “Kalbe giden yol mideden geçer” deyiş i eskiden beri vardır. Bu deyiş bebekler için daha geçerlidir. Yaşamın başlangıcında sevgi, yakınlık, sıcaklık, ilgi ve şefkat göstermenin en önemli yolu beslenmedir. Bebek ister anne sütü ister biberonla beslensin mutlaka kucağa alınır ve böylece beslenme iletişimin başlangıcını da oluşturur. İki yaşına kadar olan beslenme özellikle daha önemlidir. Çünkü bu dönemde bebeğin yediklerinin çoğu büyüme ve gelişmesi için kullanılır. Öyle ki erişkinlerden farklı olarak yanlış ya da eksik beslenmenin zararları kısa sürede ortaya çıkar ve kalıcı olabilir.

Bebeğin ne kadar kilo aldığı ve ne yediğı neredeyse en çok önemsenen ve konuşulan konudur. Oysa bebeğin kilosunu takıntı haline getirmektense doğru beslenmesine odaklanmalıyız. Bu kitabın ön bölümlerinde anne sütüyle beslenme, orta bölümlerde ise sağlıklı beslenme nedir, hangi besin hangi aydan itibaren ve hangi mevsimde verilebilir gibi konularda merak ettiklerinizi bulabilirsiniz. Arka kısımda ise basit mama tarifleri ve günlük beslenme menüleri yer almaktadır. Yine de her bebek için geçerli mucizevi bir beslenme menüsü ve formülü olmadığını unutmayın. Mükemmel bir beslenme düzenlemesi mümkün değildir. Kaldı ki bir yüzyıl sonra bugün yedirdiklerimizle ilgili bir sürü hata bulunacaktır. Gazetelerde, kitaplarda, internet ortamında okuduklarınız ya da diğer annelerden duyduğunuz beslenmeyle ilgili her şeyi bebeğinize uygulamaya çalışırsanız hem bebeğinize hem de kendinize büyük zararınız dokunur. Benimki bunları yemiyor diye endişelenir ve ısrar ederseniz son derece keyifli geçebilecek bu dönemi kaçırsınız. Bebeğinizin besinlerle tanışma, tatma, merak etme, zevk alma deneyimini yaşamasını engellersiniz.

Günümüzde beslenmeyle ilgili, sürekli değişen ve birbirinin tersi ni iddia eden bilgiler kafa karıştırıyor. Örneğin, çocuğun büyümesi için

mutlaka süt içmesi gerekir diyenlerin yanında süt demir eksikliği ve alerjiye yol açar ve bir ya ından itibaren kesinlikle verilmemelidir gibi iki zıt bilgi karşısında ne yapmamız gerektiğine bu kitabı okuyarak karar verebilirsiniz. Balığın koyu renkli eti boy uzatıyor gibi zaman zaman bazı besinlerle ilgili çıkan mucizevi haberler karşısında nasıl bir tutum takınacağınızı seçebilirsiniz. Elinizdeki kitabın amacı, yiyeceklerin çeşitliliği ve medyadaki karmaşık bilgi karşısında beslenmede nasıl bir tutum se eceğinize yardım etmektir. Yazılan,  onerilen çeşitli bilgiler ve kulaktan dolma söylenenlere karşın bu kitap sağlıklı beslenmenin ne olduğunu göstererek, doğru karar vermenizi sağlayacaktır.

Kitapta doğal beslenmenin  onemi, ta  devri diyetinin yararları, alkali beslenmenin ne olduğu ve sindirim sistemine ve probiyotiklere geniş yer verdim. Bağırsaklarda pek çok yararlı mikrop ya ar. Yalnızca kendimizin değil, bizimle birlikte vücudumuzda yaşayan bu yararlı mikropların da iyi beslenmesi gerekir. Tersı durumda zararlı mikroplar savaşı kazanır ve bizi hasta eder. Bağırsaklar ağaçların kökleri gibi kabul edilebilir. İnsan bağırsağının yüzeyi iki tenis kortunu kaplayacak büyüklüktedir. Burada yaşayan yararlı mikroplar yani probiyotikler artık ayrı bir organ kabul edilmekteler ve mikrobiyota diye adlandırılırlar. Bu yararlı mikropların içerdikleri genler bizim genlerimizin 150 katı kadardır ve genlerimizin de doğru çalışmasını sağlar. Örneğin, herhangi bir hastalığa genetik yatkınlığımız varsa, probiyotiklerin genleri bu hastalığın ortaya çıkışını engeller. Özetle probiyotikler bizim yaşam sigortamızdır. Bağırsaklarımızda yaşayan yararlı mikropların sağlıklı gelişebilmesi ve iyi çalışabilmesi özellikle yaşamın ilk iki yılında nasıl beslendiğimizle doğrudan bağlantılıdır. Bebeğin bağırsakları anne karnındayken sterilidir. Normal doğumda annenin yararlı mikroplarını yutarak ilk florası oluşur. Annenin florası sağlıklıysa bebeğin de sağlıklı başlangıç florası olur. Burada annenin hamile kalmadan önce ve hamilelik esnasındaki doğal beslenmesi önem kazanır. Sezaryenle doğanlarda maalesef ortamdaki zararlı bakteriler bağırsaklara yerleşir. Ancak anne sütü ve doğal beslenme florası düzeltir. İlk iki yıldaki doğal beslenme yaşam boyu ne kadar sağlıklı olacağımızı belirler. Hayata iyi bir mikrobiyota ile ba lamak için doğal doğum, anne sütü, doğal beslenme, ta  devri diyeti, nesillerin barındırdığı probiyotikleri korur.

Yazarın Notu

25 yıllık hekimlik hayatım boyunca çocuk muayenelerinde ailelerin en çok sorduğu soru beslenme oldu. Bu süre içerisinde hem doktorların beslenme konusundaki görüşleri hem de market raflarındaki yiyecek çeşitleri fazlasıyla değişti ve hâlâ değişmeye devam ediyor. Mesleğe başladığım yıllarda, çocukların ne yiyip ne yememesi, miktarı ve saat düzeni, hatta yemek tarifleri doktorlar tarafından belirleniyordu. Günümüzde ise çocuğa ayrı yemek yapmak yerine ailenin yediklerinden ve aileyle beraber yemesi önerilmektedir. Eskiden çocuğun istekleri göz ardı edilirken günümüzde beslenme kısmen çocuğun yönlendirmesine göre düzenlenmektedir.

Yakın zamana kadar mutfağımızda yer almayan ve adını duymadığımız birçok tahıl, kuruyemiş, meyve ve sebze çeşidi tüketiliyor. Artık ev dışında daha çok zaman geçiriliyor ve yemek yeniliyor. Modern yaşamda geleneksel beslenme yavaş yavaş kayboluyor; medyada sürekli reklamları verilen hazır besinler geleneksel besinlerin yerini alıyor. Öte yandan televizyonda dünyanın her yerinden yemek yapma ve sağlıklı beslenme programları izleniyor. Bazı programlar birbiriyle çelişiyor. Son 25 yılda beslenme piramidi defalarca değişti, yumurta bir iyi, bir kötü oldu. Örneğin, süt, çay vb. birçok içecek ve yiyeceklerle ilgili çeşitli araştırmalarda yararları ve zararları konusunda farklı sonuçlara ulaşıldı. Böylece çocuklarına ne yedirip ne yedirmemeleri gerektiği konusunda ebeveynlerin kafası epeyce karıştı.

Diğer yandan ebeveynler yeni neslin çok kilolu olduğunu, neredeyse hiç hareket etmediğini ve çok sık hastalandığını fark etmekte ve bunun beslenmeyle doğrudan bağlantılı olduğunu anlamaktadırlar.

Ne yediğimiz kadar nasıl yediğimizin de dikkate alınması gerekiyor. Gayet yeterli kilo alan bebeğinin az yediğini düşünerek kahrolan

ve sofrâ zamanını istemeden de olsa gergin ortama dönüştüren aileler tanıdım. Çok zayıf veya hiç yemiyor şikâyetiyle getirilen çocukların büyüdüklerinde genelde fazla kilo sorunu yaşadıklarına tanık oldum. Ebeveyn olarak çok seçici ve çoğu şeyi yemeyenlerin çocuklarının büyüdüklerinde ebeveynlerine aynen benzediklerini gördüm.

Doğumdan sonraki ilk iki yıl çocukları nasıl beslediğiniz ve yedikleri ağız tadını, besin seçiciliğini ve sağlık durumlarını hayatları boyunca etkiler. Kötü beslenme alışkanlığı bebeklikte başlar ve genelde bu şekilde devam eder. Çocuklara doğru beslenmeyi öğretmek ebeveynlerin görevidir. Evde gördükleri ileride nasıl besleneceklerini önemli ölçüde belirler.



Hamilelik Öncesi, Hamilelik ve Emzirme Döneminde Annenin Beslenmesi

0-2 yaş beslenmesi bu dönemlerin devamıdır. Bunları ayrı ele almak düşünülemez. Önce hamile kalmadan önceki dönemle başlayalım.

HAMİLE KALMADAN ÖNCE BESLENME

Bebeğin dünyaya sağlıklı gelebilmesi için bu dönemlerdeki beslenme önemli rol oynar. İlkel kabileler bunun farkına vararak anne-baba adayı olan gençleri, hamileleri ve anne sütü verenleri özenle beslemişler. Örneğin, balık yumurtası, ciğer gibi en besleyici besinleri, bol otun olduğu yağmur mevsimindeki taze sütü doğurganlık çağındaki gençlere ayırmışlar. Anne-babanın nasıl beslendiği doğacak bebeklerinin ne kadar sağlıklı ya da zeki olacağını doğrudan etkiler. Anne baba adaylarının çocuk yapmaya karar vermeden önce doğal ve sağlıklı beslenmeleri gerekir. Bu süre en az altı ay hatta mümkünse iki yıldan fazla olmalıdır. İşlem görmüş endüstriyel gıdalardan uzak durmaları, doğal ve dengeli beslenmeleri, günde en az sekiz bardak su içmeleri önerilir. Bunların yanında hareketli bir hayat da sürdürülmelidir. Doğal sağlıklı beslenmede sebze ölçüsünde sınırlama yoktur. Örneğin, günde en az yarısı çiğ olmak kaydıyla beş-dokuz porsiyon sebze yenilmelidir.

Sebzelerle birlikte bol zeytinyağı da tüketilmelidir. Gün içinde, üç-beş porsiyon taze meyve yenilmelidir. Meyvenin porsiyonu bir avuç büyüklüğünü geçmemelidir. Yüzde yüz çiğ beslenme hazımsızlığa ve beslenme yetersizliğine neden olur. Bu nedenle bazı sebzeler buharda veya kısık ateşte pişirmelidir. Hayvansal proteinler doğal beslenen ve serbest gezen hayvanların etleri, deniz balığı, doğal yumurta, günlük süt veya doğal süttten yapılmış lor, peynir altı suyu, kefir, yoğurt, tereyağı ve kaymak olmalıdır. Rafine tuz yerine deniz tuzu ya da daha iyisi doğal kaya tuzu kullanılmalıdır. Kiloya dikkat etmeli, hareket etmeli, sigara, alkol gibi kötü alışkanlıkları bırakmalı ya da azaltmalıdır. Temiz havada dolaşmak ve gün ışığı almak da önemlidir. Yeteri kadar uyumak, pozitif bir sosyal hayat yaşamak, iyimserlik, hoşgörü, yardımseverlik, şefkat, gülmek, şakalaşmak gibi antioksidan etkili davranışlar alışkanlık edinmelidir.

HAMİLELİKTE BESLENME

Hamilelikte sağlıklı beslenme hem toplumsal hem de ailevi bir sorumluluğa dönüşür. İyi beslenen bir annenin daha sağlıklı, zeki, güzel ve uzun ömürlü bir bebeği olacağı kesindir. Annenin hamileliğinde yedikleri doğacak bebeğin ağız tadını epeyce etkiler. Örneğin, hamileliğinde unlu ve şekerli gıdaları fazla yiyen bir annenin bebeği de karbonhidratlara düşkün olur, yetişkinliğinde hızlı kilo alma sorunu yaşayabilir, obezite, diyabet ve diğer kronik hastalıklara yatkınlığı artar. Hamilelikte sebzeler, proteinler, kompleks karbonhidratlar, lifler ve yağlar normale göre daha fazla tüketilmelidir. Anne karnındaki bebeğin zekâ ortalamasının daha yüksek olması için omega₃ yağ asitleri alınmalıdır. Unlu şekerli gıdalardan, mangalda pişmiş yanık besinlerden, GDO içeren besinlerden, pastörize ya da UHT ile sterilize edilmiş süttten, paketlenmiş, katkı maddeli ve trans yağ içeren gıdalardan uzak durulmalıdır. Hamilelerin salam-sosis gibi şarküteri gıdalarını yüksek nitrat içerdikleri için yememeleri önerilir. Hazır meyve suları, her çeşit gazoz vb. içmeleri gerekiyor. Hamilelik esnasındaki yanlış beslenme özellikle işlem görmüş rafine gıdaların tüketilmesi kan şekerinin oynamasına, dolayısıyla bebeğin kilolu doğmasına, doğum esnasında ve sonrasında çeşitli sorunlara ve hastalıklara neden olabilir.

Soru: Hazır gıdalardan ve içeceklerden uzak duramıyorum. Bebeğime zararı olur mu?

Cevap: Bu tip gıdalar hem bebeğinize hem de size çok zararlıdır. Ketçap, çikolata, gofret, baklava gibi hazır gıdaların çoğunda ucuz olduğu için mısır şurubu yani früktoz kullanılmaktadır. Früktoz bildiğimiz şekere göre çok daha zararlıdır. Plasentadan geçerek bebeğin beyininde dopamin dengesini bozar. Dikkat bozukluğundan otizme kadar birçok soruna neden olabilir. Siz yine de mümkün olduğunca yememeye çalışın. Evinizde sağlıklı yiyecekler bulundurarak işlem görmüş gıdalardan uzak durmaya çalışın.

Soru: Hamileyken aşırı kilo aldım. Bebeğime bir zararı olur mu?

Cevap: Doğal ve sağlıklı beslendiyseniz sorun olmaz. Kötü beslendiyseniz bebeğinize zararı olur. Bebeğiniz normale göre kilolu doğar. Doğum esnasında çeşitli zorluklar gelişebilir. Bebeğin doğum sonrası kan şekeri düşük olabilir, sarılığa eğilimi artar. Hem bebek hem anne doğumda daha çok riskle karşı karşıya kalabilir. Hastalıklara karşı direnci düşük olur. Anne karnındayken annenin yedikleri doğrudan bebeğe geçer. Bu ağız tadı olarak fazla kalori içeren gıdalara alışmasını sağlar. Diğer yandan bebeğin ileride kilo almaya eğilimli olmasına yol açar.

Soru: Bebeğim 2 haftalık, emziriyorum. Kokoreç yiyebilir miyim?

Cevap: Güvenilir yerden alınması ve iyi temizlenmesi kaydıyla yiyebilirsiniz. Bebeğinizin gazlanmasına yol açmaz, bilakis iyi bir bağırsak florası oluşturmaya katkıda bulunur. Aynı şekilde paça ve işkembe çorbası zengin kolajen ve protein içerdiği için anne sütünü arttırır.

ANNE SÜTÜNÜ ARTTIRAN BESİNLER

Her ülkede anne sütünü arttırmak için farklı besinler önerilir. Örneğin, Çin’de domuz yağı, karides ve kalamarın anne sütünü arttırdığına inanılır. Hindistan’da süt yapımını artırmak için sarmısak ve çeşitli baharatlar kullanılır. Aynı amaçla birçok ülkede çeşitli bitkisel ilaçlar ve vitaminler verilir.

Ülkemizde şerbet, komposto, badem ezmesi, boza gibi şekerli yiyecek ve içeceklerin anne sütünü arttırdığına inanılır. Kalori içeriği çok yüksek olan bu besinler annelerin gereksiz yere kilo almalarına yol

açar. Yapılan çalışmalar bu tür yiyeceklerin psikolojik bir etkiden öteye gitmediklerini göstermiştir. Bu tarzda beslendiklerinde sütlerinin artacağına inanarak daha güvenle bebeklerini emzirirlerse sütleri gerçekten artar.

Anne sütünü arttırmak için sizin ne yediğiniz kadar bebeğin ne kadar emdiği de önemlidir. Ne kadar sık ve çok emzirerseniz sütünüz de o oranda artar. Sütüm yetmiyor kaygısı, tam tersine anne sütünü azaltır. “Sütüm yetmiyor!”, “Bebeğin kilo almamış, mamaya başla!” gibi etraftan gelen olumsuz yorumlar anne sütünü azaltır. Annenin yeterince dinlenememesi, uyuyamaması da sütünü oldukça azaltır. Stres, depresyon, yetersizlik hissi ve çeşitli kaygılar da süt yapımını olumsuz etkiler.

Anne sütünü en iyi arttıran gıdalar: protein için et, yumurta, balık; kalsiyum için bol yeşil salata, başta dereotu, ısırgan otu, ıspanak, roka, maydanoz, pazı olmak üzere tüm yeşillikler, rezene gibi sebzeler, susam, beyaz dut, taze beyaz üzüm, incir, çilek, kivi, zeytinyağı, keten-tohumu, keçiyoynuzu, kuruyemişler örnek verilebilir. Tüm tahılların, tohumların ve baklagillerin çimlendirilerek yenilmesi de anne sütünü artırır. Etli-sebzeli çorba, büyük bir biftek yanında bol yeşil salata, somon yanında haşlanmış birçok sebze gibi yemekler annenin besin ihtiyacını karşılar, süt yapımını çoğaltır ve sağlıklı kiloda kalmasını sağlar. Kinoa ve çiya mineral ve proteinden zengindir, anne sütünü artırır.

EMZİREN ANNELER NELERİ YEMEMELİDİR?

Bazı besinlere karşı özel bir alerjiniz yoksa büyük olasılıkla yedikleriniz bebeğinize dokunmayacaktır. Yediğiniz bazı besinler bebeğinizde gaz sancısı, kusma, kabızlık, ishal, nezle ve egzamaya yol açabilir. Bu besinlerin başında inek sütü daha az oranda da süt ürünleri ve buğday gelir. Bebeğinizde yukarıda sayılan belirtilerden biri mevcutsa on beş gün boyunca önce sütü belirtilerde azalma olmazsa süt ürünlerini de kesip tamamen azalıp azalmadığını gözleyin. Belirgin bir düzelme olursa, bebeğinizin sindirim sistemi olgunlaşana kadar bir süre süt ve süt ürünlerinden uzak durun. Ayrıca yumurta, buğday, çeşitli tahıllar, turunçgiller, kuruyemiş ve çikolata da benzeri belirtilere neden olabilir.

Brokoli, brüksellahanası, lahana, turp, pişmemiş soğan ve sarımsak bebeğinizde gaz sancısına yol açabilir. Benzer şekilde baklagiller

de gaz yapabilir. Birden fazla kola, kahve, çay, kakao ve çikolata bebeğinizde uykusuzluğa ve huzursuzluğa neden olabilir.

Tarım ilaçları gibi çeşitli kimyasal maddelerin sütünüzle bebeğe geçmesini önlemeniz için sebze ve meyveleri iyice yıkamalı ve kabuklarını ince soymalısınız. Et, balık ve tavuk ürünlerinin yağlarını ve derilerini ayıklayarak yemelisiniz. Çünkü çeşitli kimyasal maddeler ve hormonlar bu kısımlarda yoğunlaşmıştır.

Bazen fazla miktarda yediğiniz bir sebze, pastırma, çeşitli baharatlar sütünüzde bebeğinizin sevmeyeceği bir tat ya da farklı bir koku oluşturabilir. Bebeğiniz bu durumda anne sütünü içmek istemeyebilir. Genellikle bu tür besinler yenildikten ortalama dört-altı saat sonra anne sütüne geçerek tadını değiştirirler. Kuşkonmaz, pırasa, soğan gibi bazı besinlerin kokusu hemen süte geçer.

Soru: Süt içersem sütüm artar mı?

Cevap: Süt yerine yoğurt, kefir, lor, peynir, tereyağı gibi süt ürünlerini tercih edin. Süt içmek sütünüzü artırmaz. Üstelik süt sanıldığı kadar yararlı bir gıda değildir. Hazmedilmesi güçtür, alerjiktir. Bağırsak florasını bozarak diğer besinlerin emilimini bozar. Ayrıca bebeğinize de dokunabilir.

Soru: Bebeğim çok gazlı. Doktorumun tavsiyesiyle süt ve süt ürünlerini beslenmemden çıkardım. Peki emzirirken yeterli kalsiyumu nasıl alacağım?

Cevap: Sanıldığının aksine sütteki kalsiyumu erişkinler çok iyi kullanamaz. Yoğurt, kefir ve peynir daha kolay hazmediliyor ve içerdikleri kalsiyum bağırsaklardan daha kolay emiliyor. En iyi kalsiyum kaynağı tüm yeşil yapraklı sebzeler ve otlardır. İneklerin otlanarak süt yaptıklarını unutmayalım.

Soru: Biranın süt yapımını artırdığını duydum. Emzirirken günde bir bira içebilir miyim?

Cevap: Bira arpadan üretilir. Bira mayası çeşitli vitaminler ve mineraller içerir. Arpa ve bira doğal östrojen kaynağıdır, süt yapımını çoğaltır. Makul miktarda alkolsüz bira içebilirsiniz.

Soru: Beş aylık bebeğimi yalnızca anne sütüyle besliyorum. Çok kilo aldı. Endişeleniyorum.

Cevap: Bazı bebekler yalnızca anne sütüyle beslenmelerine rağ-

BEBEKLER İÇİN DOĞRU BESLENME...

İlk iki yıldaki doğal ve dengeli beslenme, yaşam boyu devam edecek olan beslenme alışkanlığımızı belirler. Damak zevkimizin büyük kısmı bu yaşlarda gelişir. Doğru başlamak, yanlış düzeltmekten çok daha kolaydır. Böyle bir başlangıçla uzun, sağlıklı, başarılı, mutlu ve kilo sorunu olmadan yaşayabiliriz.

Bu rehber kitapta, 2018 yılına kadar yapılan araştırmaların derlenmesiyle oluşturulmuş beslenme önerilerinin yanında, ilk iki yaşta bebek beslenmesiyle ilgili anne-babanın aklına gelebilecek 300'e yakın sorunun da yanıtlarını bulabilirsiniz.

- Hangi ay hangi gıdaları vermelisiniz?
- Ek besinlere başlarken kaşık yerine kendi eliyle mi yemeli?
- Eliyle yemeye nasıl ve ne şekilde başlamalı?
- Neler yedirerek bebeğinizin zekâsını arttırabilirsiniz?
- Çocuğunuzu hangi dönemde yeni tatlara daha kolay alıştırebilirsiniz?
- Yerken neden inatçı tavırlar takınır?
- Yemek konusunda seçici olmasını nasıl engellersiniz?

Kitap ayrıca beslenme tarihinde moda olmuş akımları, modern beslenmenin yanlış ve doğrularını, değişen yemek pişirme ve saklama tekniklerini de gözden geçiriyor ve güncelliyor.



Dr. Şirin Seçkin

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

1990'da Londra North Middle Sex Hospital'de, 1993'te Childrens Hospital of Los Angeles'ta (UCLA), 1996'da Boston'da Harvard Community Health Plan ve New York'ta Kings County Childrens Medical Center of Brooklyn'de çalıştı ve Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Kliniği'nde ihtisas yaptı. Çalışmalarını halen serbest hekim olarak İstanbul'da sürdürmektedir.

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-1843-2



9 789751 418432