

Ek Besinlere Geçiş - Anne Sütünden Kesme

Raşit Vural Yağcı

Ege Üniversitesi Tıp Fakóltesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Gastroenteroloji, Hepatoloji ve Beslenme Bilim Dalı, İzmir, Prof.Dr.

Complementary Feeding-Weaning dönemini SÜTTEN KESME yerine TAMAMLAYICI BESLENME olarak değiştirmeliyiz. Çünkü hayatın ilk yarısı içinde süttten kesme terimi hiç hoş olmayan yanlış bir ifadedir. Doğanın insanoğluna sunduğu en büyük nimetlerden biri olan anne sütü hepimizin bildiği gibi ilk altı ay bebeklerin tüm gereksinimlerini karşılar. Altıncı aydan sonra telaşa kapılmadan, abartıya kaçmadan yavaş yavaş anne sütüne destek olacak ürünlerin tamamlayıcı ürün özelliğinde günlük menülere ilave edilebileceği bir dönem başlamaktadır. Bu ilaveler yavaş yapılmalı, 6-9 aylık dönemde 1-2 öğün, 9-12 aylık dönemde 2-3 öğünlük destekler şeklinde önerilmeli ve anne sütü asla kesilmemelidir. Önerilecek ürünlerin kalorik dansiteleri önemlidir. Örneğin 6-9 aylık dönemde kalorik dansitesi yüksek 2 ek öğün tamamlayıcı olmaktan çıkıp abartılı bir beslenme desteği ve obesite açısından risk oluşturur.

Hayvansal proteinlerin süt çocuğu beslenmesinde önemli bir yeri vardır. Abartıya kaçmadan içeriklerine dikkat ederek yararlanılmaya çalışılmalı, yetersiz kalanlarda bitkisel proteinlerden mutlak destek alınmalıdır. Altı aydan sonraki tamamlayıcı beslenmede önemli noktaları özetleyecek olursak:

1. Anne sütü kesilmez olabildiğince desteklenip 18-24 aya kadar emzirilmelidir.
2. Tek başına anne sütü ile beslenen ve persantilleri çok iyi olan çocuklarda illada 6. ay bitince ek gıda verilme zorunluluğu yoktur. Bir iki ay geğ başlanabilir.
3. Ek gıdalar tek tek azar azar başlanıp sindirim sistemi fizyolojisine uygun olanları tercih etmeliyiz. Sekiz ay bitmeden pütürlü ek gıdada ısrarcı olmamak doğrudur.
4. Anne sütü ile devam edebilenlerde 6-8 ay arası günde 150-200, 9-12 ay arası 300-350 kalorilik ek destek yeterlidir.
5. Hayvansal proteinler protein, demir, çinko ve B12 açısından çok önemlidir. Alınabildiği taktirde süt ve yağ miktarlarına dikkat edilmelidir.
6. Fonksiyonel besinlerin tercih edilmesine özen gösterilmelidir.
7. Karbonhidrat, doymuş yağ ve tuzdan zengin menülerden kaçınmak gerekir.
8. Obesitenin süt çocuğu dönemindeki beslenme hatalarından da kaynaklandığı unutulmamalıdır.
9. Yatmadan önce çocuğun özellikle hareketi kolay sıvı gıdalar ile örneğin süt-mama doyurulması doğru değildir. Anne sütü kesildikten sonra gece beslenmesi kaldırılmalıdır. Böylece gece reflüsünü önler, güne erken başlatmış olursunuz.

Sonuç olarak, her çocuğun beslenmesi çocuğu ve aileyi kendi imkanları içinde değerlendirerek planlanmalıdır. Her çocuğun aynı şeylere ulaşması imkansızdır. Her çocuk için doğrular biraz farklı olabilir. Bunları yaratmak bizlerin görevidir.