



Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı

Sosyal Pediatri Bilim Dalı

16 Ağustos 2023 Çarşamba

Araş. Gör. Dr. Buket Güner

Prof. Dr. Zuhâl Gündoğdu, PhD



VAKA

- 5 aylık erkek bebek
- Rutin poliklinik kontrolü
- Anne sütü(AS) ile besleniyor
- Günde 4-5 bez deęiřtiriyor
- Günlük gaita çıkışı mevcut, sarı renkte yumuşak kıvamlı

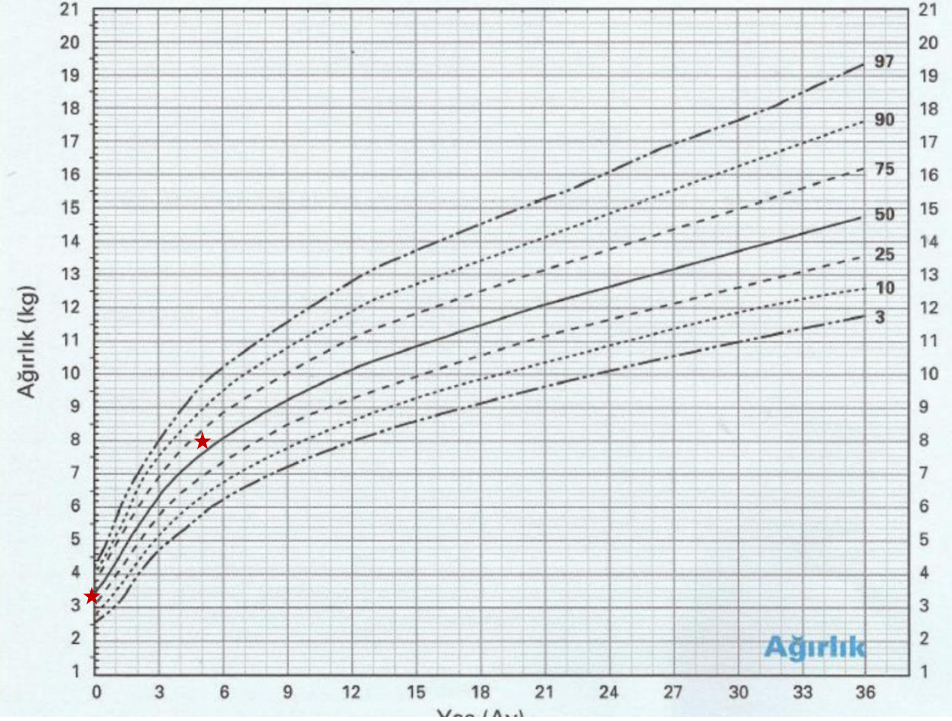
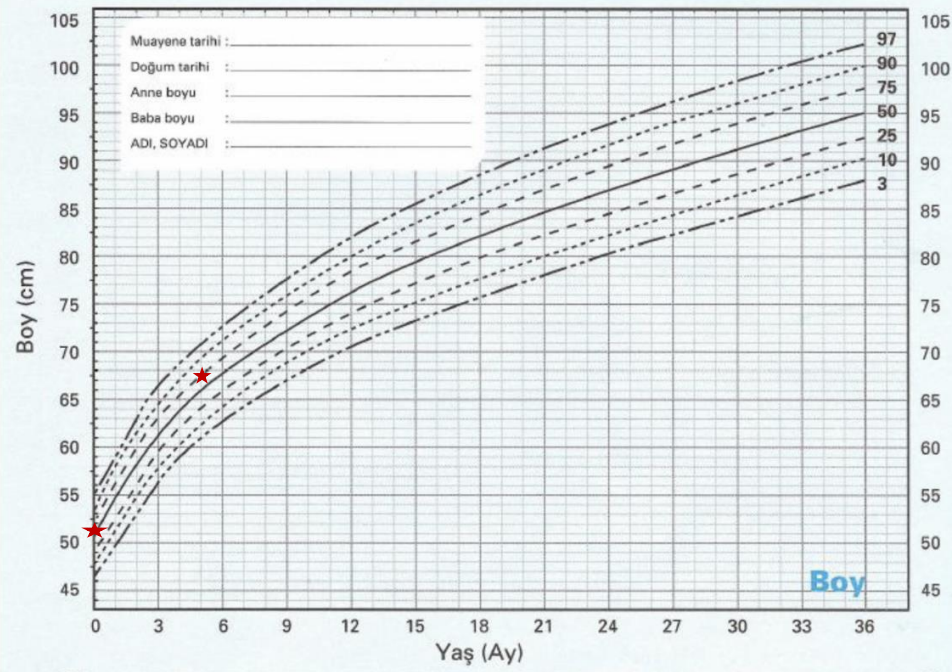
VAKA

ÖZGEÇMİŞ

- G1P1Y1D0K0 28 yaş anne
- 39+1 GH'da 3200 gr C/S ile doğum
- Gebelik takipleri düzenli
- YDYBÜ yatış öyküsü yok
- Bilinen hastalık öyküsü yok
- Aşuları sağlık bakanlığı takvimine uygun
- Özel aşılardan rotavirüs aşısını yaptırmış

SOYGEÇMİŞ

- Anne: 28 yaş, sağ, sağlıklı
- Baba: 32 yaş, sağ, sağlıklı
- A-B akrabalık yok



Doğum:

Tartı: 3200 gr (25p-50p)

Boy: 51 cm (50p-75p)

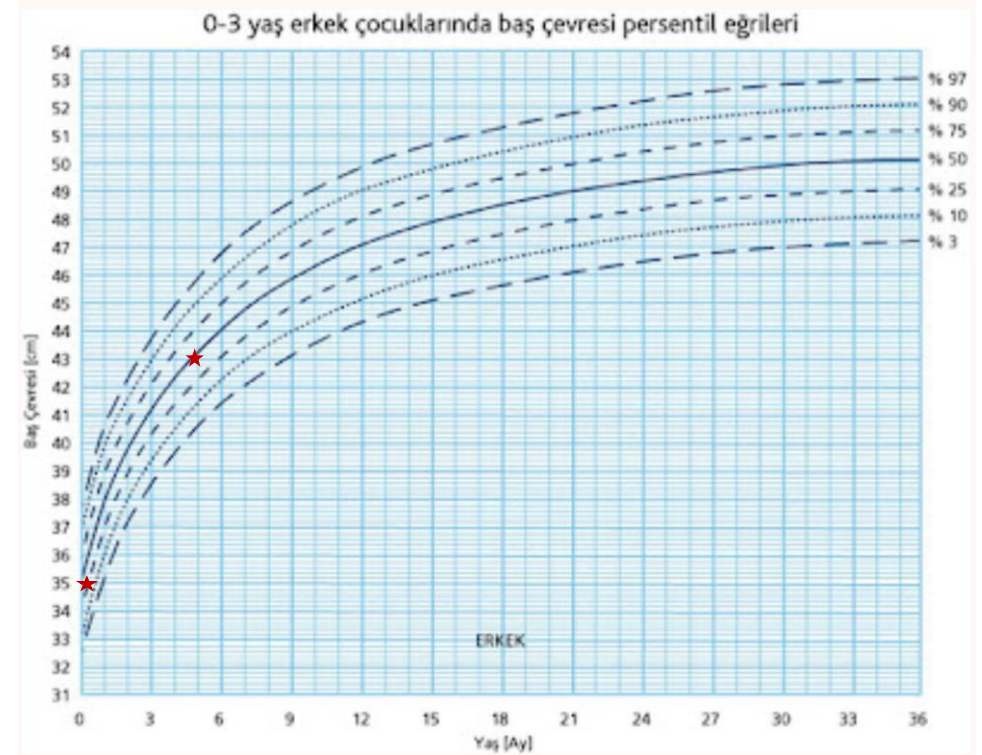
Baş çevresi: 35 cm(50p)

Güncel Ölçümler:

Tartı: 8000 gr (50p-75p)

Boy: 67 cm (50-75p)

Baş çevresi: 43 cm(50p)



FİZİK MUAYENE

- Genel durumu iyi, aktif, hareketli
- Cilt turgor ve tonus doğal
- Ön fontanel açık, normal bombelikte
- Baş kontrolü var, destekli oturabiliyor
- Red refle +/+
- Akciğer sesleri doğal, ral yok ronküs yok
- S1+ S2 + ek ses yok üfürüm yok
- Batın rahat, organomegali yok
- Testisler bilateral skrotumda



Bu bebeğe tamamlayıcı
beslenmeye başlar mısınız??

HAYIR 

1- Anne sütü alıyor

2-Kilo alımı ayına göre uygun, persantil kaybı yok

3-Ayı uygun değil

Neden 6. Ay?

- Enerji ve besin ihtiyacı sadece AS ile beslenmeyle karşılanamadığında, ayına ve gelişim basamaklarına uygun yeni besinlerle tanıştırılmalı.

Gastrointestinal ve Renal Gelişim

- <4 ay nişasta sindirimi uygun değil
- Protein sindirimi yetersiz
- Protein son ürünü ve mineral atılımı yetersiz

Nörolojik Gelişim

- Oral motor aktivitenin gelişmesi
- Destekli oturma

Besinsel Gereksinim

- AS;
 - 6-8 aylık=> %65-70
 - 9-11 aylık=>%50-55
 - 12-23 aylık=>%35-40

Tamamlayıcı Beslenme

- Emzirilen bebeğin yaşına ve gelişim basamaklarına uygun yeni besin maddelerini alması, besin madde çeşitliliği ile dengeli ve yeterli beslenmesinin sağlanması, kendi kendini besleyebilir hale gelmesi demektir.
- Tamamlayıcı besinler **ek besinler** olarak da adlandırılır.
- AS yaşamın ilk 6 ayında tek başına yeterli iken daha sonra ek besinler ile 2 yaşına dek verilmeye devam edilir.
- Tamamlayıcı besinler: Süt çocuğu için özel hazırlanmış «**geçiş besinleri**» ve ailenin diğer üyeleri ile sofrada tükettiği «**aile yemekleri**»

Sağlıklı Beslenme İlkeleri

- «Geleceđin doktorları insan bedenini ilaç ile tedavi etmek yerine, hastalıkları beslenme ile önleyecek ve tedavi edeceklerdir.»

Thomas Edison

- Başarılı besleme, annenin bebeğe ve çocuğa, sağlıklı, uygun miktarda, uygun kıvamda, lezzet tercihini gözeten, gelişim basamaklarına uygun, açlık-tokluk ipuçlarına duyarlı, sınır koyan, seçenek sunan, sorumluluk paylaşan ve davranışları ile örnek bir beslemedir.

4N1K



Ne Zaman?

- Enerji ve besin ihtiyacı sadece AS ile beslenmeyle karşılanamadığında, ayına ve gelişim basamaklarına uygun yeni besinlerle tanıştırılmalı.

Gastrointestinal ve Renal Gelişim

- <4 ay nişasta sindirimi uygun değil
- Protein sindirimi yetersiz
- Protein son ürünü ve mineral atılımı yetersiz

Nörolojik Gelişim

- Oral motor aktivitenin gelişmesi
- Destekli oturma

Besinsel Gereksinim

- AS;
 - 6-8 aylık=> %65-70
 - 9-11 aylık=>%50-55
 - 12-23 aylık=>%35-40

İLK 6 AY SADECE ANNE SÜTÜ

- 6 aydan kısa süreli emzirme çocukluk çağı mortalite ve morbidite ↑
- Emzirme ile;
 - Ani bebek ölümü riskinde ↓
 - İshal, Alt solunum yolu enfeksiyonu (ASYE), otit, bakteriyemi, bakteriyel menenjit, idrar yolu enfeksiyonu sıklığı ↓
 - Pretermlerde nekrotizan enterokolit(NEK)riski ↓
 - Maloklüzyona karşı korur
 - Sağlıklı nörolojik gelişimi teşvik eder (IQ skoru ↑)
 - Tüm çocukluk çağı lösemilerinde **%14 ila % 20 oranda** ↓ (**≥ 6 ay emzirme ile**)
 - Alerji veya egzama gibi atopik hastalıkların görülme sıklığında olası ↓
 - Fazla kilo ve diyabette olası ↓
 - Yakın anne-bebek ilişkisini teşvik eder.



ERKEN BAŞLARSAK

- AS miktarı ve verme süresi ↓
- Malnutrisyon ilişkili kronik hastalık riski ↑
- Enfeksiyon riski ↑
- Aspirasyon riski ↑
- Böbrek solüt yükü ↑

GEÇ BAŞLARSAK

- Gereksinimi olan enerji ve besin öğelerinin karşılanamaması
- Büyümede yavaşlama ya da durma
- Anemi, vitamin eksikliği ve gelişim geriliği
- Çiğnemeyi öğrenmede gecikme
- Beslenme sorunları

Ne Kadar?

Büyüyen çocuğun ihtiyaçlarını karşılayan besin çeşitliliğini sağlayan **dengeli** ve **yeterli** beslenme

Yaş	AS 'ne ek kalori gereksinimi	Besin özellikleri	Sıklık
6-8 ay	200 kcal/gün	Yoğun püre halinde ya da iyice ezilmiş	2-3 öğün 1-2 defa atıştırılmalı
9-11 ay	300 kcal/gün	İnce kesilmiş /ezilmiş, bebeğin eliyle alabileceği	3-4 öğün 1-2 defa atıştırılmalı
12-23 ay	550 kcal/gün	Aile mutfağı, gerekirse parçalanmış ya da ezilmiş	3-4 öğün 1-2 defa atıştırılmalı



Havuç mu patates mi ?

Avokado ne zaman verebilirim?



Kaç oėun vereyim?



Hangisinden ne kadar?



Tuzu ne kadar olsun?

Yoksa meyve mi?



Ne?



- Sağlıklı, güvenli, taze besin;
 - **Temiz olun**
 - Yemek hazırlamadan ve yedirmeden önce el temizliği
 - Temiz kap kullanılması(kolay yıkanabilir; çelik, cam, porselen)
 - **Çiğ ve pişmiş besinlerin ayrı tutun**
 - **Etkili pişirin**
 - Sebzeler kısık ateşte az su ile
 - Etler sebzelerden ayrı, basınçlı pişirilmeli
 - **Besinleri güvenli ısılarda saklayın**
 - Yemekler öğünlük hazırlanmalı, artan yemek sonraki öğünlerde verilmemeli
 - **Güvenli su ve çiğ malzeme kullanın**

Ne?



- **Yöresel** bulunan, **evde** hazırlanan besinlerle protein, enerji ve mineral gereksinimi karşılanmalıdır.
- Özellikle «**demir, çinko, kalsiyum, vitamin A,C ve folat**» açısından zengin,
- Baharatlı ve tuzlu **olmayan**,
- Bebek için yemesi **kolay**,
- Bebek tarafından **sevilen**,
- Ailenin **alabileceği**,
- Bebeğin yaşadığı toplum tarafından kabul gören besinler arasından seçilmelidir.

Ne?



6 aylık bebeğin beslenmesi Tamamlayıcı besinlerle tanışma

“Üç-beş günde bir yeni besin eklenmelidir”



6. Ay İlk Tanışma

- Besinler **aç iken, emzirme öncesi, günde 1-2 öğün** verilmeli
- Yeni besinler **artan miktarda 3 gün** boyunca verilmeli
- Olası alerjik reaksiyonları gözlemleyebilmek için 3 gün başka yeni bir besin verilmemeli
- Bebek **istediği anda istediği kadar** emzirilmeye devam edilmeli
- **Mevsime uygun** sebze ve meyve verilmeli
- Yumurta sarısı az miktarda (çeyrek) başlanmalı kademeli olarak 1 haftada tam yumurta sarısına geçilmeli (kayısı kıvamında)
- Yoğurt evde günlük mayalanmalı

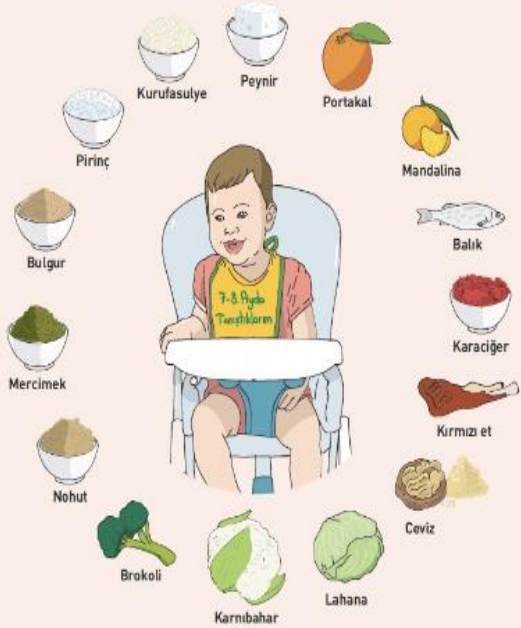
7-8 aylık bebeğin beslenmesi



Ellerini kullanarak kendini beslemesine izin verilmelidir.



Parmak besinler haşlanmış ve yumuşak olmalı, denetim altında verilmelidir.



7-8 aylık bebeğin beslenmesi



Püreden yarı taneli besine geçiş.

Kahvaltı



Yumurta Sarısı + Tuzsuz Peynir + Ezilmiş Ceviz + Bol Tahıllı Ekmek + Ev Yapımı Reçel

Öğle



Pirinç / Bulgur + Kıyma + Zeytinyağlı Sebze Püresi

Akşam



Yoğurt veya Pütürlü Meyve Püresi

7-8. Ay

- Püre => Pütürlü besin
- Parmakla beslenme desteklenmeli
- Besin çeşitliliği artırılmalı
- Kırmızı et, tavuk eti **küçük parça, köfte** şeklinde verilebilir, yemeklere eklenebilir



9-11. Ay

- **Aile sofrasından bebek için uygun az tuzlu/tuzsuz besinler ezilerek**



12. Ay ve Sonrası

- El ağız uyumu olgunlaşır
- Aile sofrasından çatalla küçük parçaları, dilimlenmiş besinleri yiyebilir
- 15-18. ayda kendi başına kaşık ve kap kullanabilir
- Olgun ısırma-kesme-çiğneme hareketleri 18 ayda gelişir

Nöromotor Gelişim ve Beslenme

Yaş (ay)	Motor gelişim	Oromotor gelişim	Duygusal gelişim	Önerilen besin kıvamı
0-5 ay	Emme, arama, refleksleri, baş kontrolü	Dil uzatma ve geri çekme hareketleri	Homeostaz ve bağlanma	Anne sütü, emzirilme
6-7 ay	Elden ele geçirme, destekli ve desteksiz oturma	Kemirme, yalama, ezme	Araştırma	Püre kıvamında, rendeden geçirilmiş
8-11 ay	Parmaklarla kısıkaç yapma, kabı tutma, besini ağza götürme	Dilin yan hareketleri	Bağımsız araştırma	Pütürlü püre kıvamında çatalla ezilmiş besinler
12-17 ay	Yürüme, El-ağız koordinasyonu, kendini besleyebilme	Çiğneme	Ayrılma	Katı kıvamlı kolay çiğnenebilen besinler (peynir, ekmek, pirinç makarna, meyveler, pişmiş sebzeler, etler)
18-24 ay	Hareket kontrolü	Yan çiğneme, ısırma, kesme	Özerklik	Bir önceki dönemden besinler, yeni tatlar, çiğ sebze ve meyveler

Özel Önem Taşıyan Durumlar

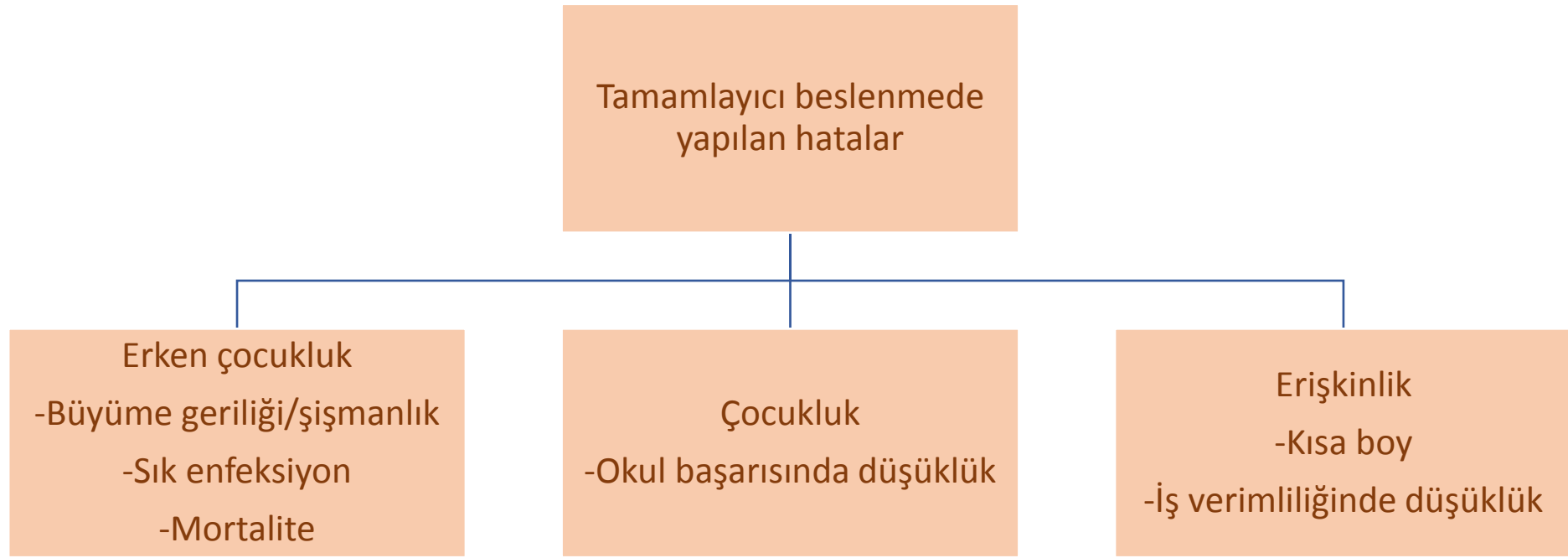
- Özellikle mikrobiyolojik kirlilik göz önünde bulundurularak fermente süt ürünlerinin(**yoğurt, peynir**) kullanılması önerilmektedir.
 - İnek sütü demir içeriği düşük, protein ve sodyum içeriği yüksek, alerji ve gastrointestinal kanama yapma ve anemi riski nedeniyle ilk başlanacak tamamlayıcı besin değildir.
 - 1 yaşında pastörize süt 500 ml, sonrasında 750 ml'nin üstüne çıkmamalı.
 - Hazır meyve suları, doğrudan inek sütü, çay, asitli içecekler
 - Yemek suyu(besin değeri az)
 - Bal, yağlı balık, konserve besinler (besin kirliliği riski)
 - Et suyu, salamura (tuz oranı fazla)
 - Çikolata, şeker (basit şeker içerir)
- 6-12. ay beslenmesinde ❌
- <3 yaş aspirasyon riski nedeniyle sert, küresel, para şeklinde yiyecekler ezilerek verilebilir.

Sık Yapılan Hatalar

Çocuğun gelişim basamakları dikkate alınmadan tamamlayıcı beslenme başlanması	<ul style="list-style-type: none">• Ek besinlere 6.aydan erken başlanması• Ek besinlere geç başlanması• Pürtüklü besinlere başlamada gecikme• Emzirmeye en az 2 yıl devam edilmemesi
Yiyeceğin yararlanabilir olmaması	<ul style="list-style-type: none">• Sulandırılmış mama/süt verilmesi• Besin içeriği olmayan çay, hazır meyve suyu gibi sıvıların verilmesi• Dondurulmuş ya da katkı maddesi içeren ya da uygun olmayan ambalajda muhafaza edilen yiyecek verilmesi• Öğün aralarında iştahını kesebilecek besin değeri düşük şeker/çikolata gibi tatlı besinlerin verilmesi• Birçok tamamlayıcı besine aynı gün başlanması• Yiyecek kısıtlaması(vejeteryan diyet, ihmal, istismar)
Beslenen bebeğin tepkilerinin dikkate alınmaması	<ul style="list-style-type: none">• Beslenirken bebeğin açlık/tokluk belirtilerinin gözardı edilmesi• Bebeğin istediği kadar yemesine ve doyduğunda yemeği bırakmasına izin verilmemesi• Bebeği yiyeceklere dokunmasına ve kendini beslemesine izin verilmemesi• Bebeği beslerken sabırsızca hemen yemesinin istenmesi

Sık Yapılan Hatalar

Beslenen bebeğin tepkilerinin dikkate alınmaması	<ul style="list-style-type: none">• Yemek porsiyonlarının annenin isteğine göre belirlenmesi• Çocuğun reddettiği, besini aynı şekilde, aynı öğünde ısrarla vermeye çalışmak• Yaşa özgü davranış özelliklerinin dikkate alınmaması
Beslenme düzeninde, yönteminde hatalar	<ul style="list-style-type: none">• Bebeğin karşısında oturularak ve göz teması kurulmaması• Yemek saatlerinin düzenli olmaması• Öğün süresinin 30 dk dan uzun sürmesi• Biberon kullanılması• Çocuğun aile birlikte sofrada değil, tek başına beslenmesi• Ekran karşısında çocuğun dikkatinin dağıtılarak beslenmesi• Besinlerin ödül ya da ceza olarak verilmesi• Beslenme dönemlerinin anne ve çocuk arasında savaşa dönmesi• Birden fazla kişinin çocuğa farklı yaklaşımlarla yemek yedirmeye çalışması
Besinlerin gerekli hijyen ilkelerine dikkat edilmeden hazırlanması	<ul style="list-style-type: none">• Bakım verenin ellerini yıkamadan besin hazırlaması ya da çocuğu beslemesi• Besin verilen kapların kolay yıkanabilir olmaması(biberon)• Öğün sonrası artan besinin diğer öğünde çocuğa verilmeye çalışılması



- Lancet 2003 Çocuk Yaşam Serisi Raporu:
- 5 yaş altı ölüm;
 - İlk 6 ay sadece anne sütü(AS) ve 12 aya kadar emzirmeye devam etme => %13
 - Tamamlayıcı beslenmeye zamanında, uygun, yeterli ve güvenli başlama => %6
 - Su, sanitasyon, hijyen koşullarının sağlanması => %3 AZALTILABİLİR.

Thank You!



Ağustos 2023

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
	1 ABC	2 ABC	3 Ders anlatıldı	4 ABC	5	6
7	8 ABC	9 ABC	10 ABC	11 ABC	12	13
14	15 ABC	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

A: Sabah sunumunu hazırlayan ve anlatan kişi sunumu «web» e konmaya uygun hale dönüştürmüştür.
B: Dönüştürülen halini Ayşen Uncuoğlu (yedeği Eğitim Kurulu üyelerinden biri) onaylamıştır.
C: Anlatıcı sunumun onaylı pdf halini içinde Emel Aydınlık'ın da bulunduğu alıcılara e-posta ile göndermiştir.
D: Sunum yaygınada görülmektedir.