

Çocukluk Çağında Beslenme

Ayşe PALANDÜZ

İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İstanbul

Özet

Çocuklarda beslenme durumunun düzeltilmesi çocuk bakımının öncelikli konusu olmalıdır, çünkü bebek ve çocuk beslenmesinin sağlığa etkileri ömür boyu fark edilir. Emzirme özendirilmeli ve desteklenmelidir. Ailelere beslenme konusunda rehberlik yapılmalı, sık karşılaşılan sorunlar için uyarılmalıdır. Bu derlemede yenidoğan ve süt çocuklarında anne sütünün önemi, ek besinlere geçiş, oyun ve okul çocukları ile ergenlerin beslenmesine değinilmiştir.

Anahtar kelimeler: Beslenme, süt çocuğu, çocuk, anne sütü.

Yaşadıkları büyüme ve gelişme süreci nedeniyle çocukların beslenmesi özel bir öneme sahiptir. Hem sağlıklarını sürdürmek hem de sahip oldukları potansiyel büyüme ve gelişme hedeflerine ulaşabilmelerini sağlamak için değişen ihtiyaçlarını karşılayacak içerikte besinler tüketmeleri gerekir. Bu besinlerin katkı maddeleri ve koruyucu maddeler içermemesine özen göstermek gerekir.

Yenidoğan ve süt çocuğunda beslenme

Anne sütü: Anne sütü doğumdan itibaren

Summary

Improvement of the nutritional status of children should be the priority of child care because the impact of infant and child feeding on human health is observed through the whole life. Breast feeding should be promoted and supported. Parents should receive guidance on optional nutrition and common feeding problems. This review is intended to focus on breast feeding of infants, complementary feeding and feeding practice through childhood.

Key words: Feeding, infant, child, human milk.

ilk 6 ay içinde bir bebeğin ihtiyacı olan tek besindir. Gerekli bütün besin öğelerini içerir, bağımsızlık sistemi ve beyin gibi organların gelişimi için de idealdir. Bileşimi emzirme süreci boyunca bebeğin değişik ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde değişime uğrar. Anne bebek bağımlı güçlendirir. Başta diyabet gibi otoimmün hastalıklar olmak üzere atopik hastalıklardan, malnütrisyondan, obesiteden korur. Okul başarısını artırır. Böylece yararları emzirme döneminde devam ettiği gibi yaşamın ileri dönemleri üzerine de olumlu etkileri vardır¹.

Sağlıklı bir emzirme için bebeğin doğumdan sonra mümkün olan en erken dönemde anne memesine verilmesi gerekir. Böylece prolaktin salınımı uyarılarak sütün gelmesi sağlanır. Emzirme dönemi boyunca süt salgısını en çok arttıran etken bebeğin doğru teknikle ve sık aralıklarla emzirilmesidir. Annenin yeterli su alması, üzülüp yorulmaması da önemlidir. Gebelik döneminde anne sütünün üstünlükleri ve uygun emzirme yöntemi konusunda eğitilen anneler emzirme sorunu yaşamazlar².

Başlangıçta bebek her istedikçe emzirilmelidir. En uygun pozisyon bebeğin yüzü anneye dönük ve burnu meme başı hizasına gelecek şekilde kavranması, vücudu ve başı aynı hizada olacak şekilde omuzlarından kalçasına doğru desteklenmesidir. Bebek ağızıyla yalnız meme ucunu değil areolayı da kavramalıdır. Bebek memeyi uygun şekilde kavrayamaz, ağızına yalnız meme ucunu alırsa burası zedelenir ve çatlaklar oluşur. Meme başı çatlağının yol açtığı ağrı anneyi emzirmekten alıkoyabilir. Bunu önlemenin en etkili yolu uygun emzirme tekniğinin anneye iyi öğretilmesidir. Eğer çatlak oluştuysa her emzirmeden sonra biraz süt sıkılarak meme başına sürülmeli ve kurumaması beklenmelidir. Temizlik malzemeleri kullanılması tahrişi artırabilir. Meme başının kuru tutulmasına özen gösterilmeli, pamuklu çamaşırlar kullanılmalı, sık banyo yapılmalıdır³.

Emzirme süresi en az 10 dakika olmalı, 30 dakikayı geçmemelidir. Böylece bebek hem laktoz oranı yüksek olan ön süttten, hem de yağ oranı yüksek olan son süttten yararlanabilir. Başarılı bir emzirmenin göstergesi bebeğin 3. gün 3 kez ve 5. günden sonra günde 5-6 kez bezini ıslatmasıdır. Doğum sonrası 2. haftanın sonunda doğum ağırlığına eriştiyse, ilk ay-

larda ayda 500g ve üzeri ağırlık artışı oluyorsa anne sütü yeterlidir⁴.

Anne sütü alan bebekler D vitamini yönünden desteklenmelidir.

Annenin çalışması ve diğer kısa süreli zorunlu ayrılıklarda anne sütünün sağılarak saklanması en iyi çözümdür. Sağma işlemi elle veya pompa ile yapılabilir. Sağılan süt üzerine tarih yazılarak kapaklı cam şişeler içinde saklanmalıdır. Anne sütü 25°C'de 6-8 saat, buzdolabının üst rafında (4°C) 5-6 gün, buzlukta 2 hafta ve derin dondurucuda 3-6 ay saklanabilir. Bebeğe vermeden önce kavanozu sıcak suda bekleterek (benmari yöntemi) ılık hale getirmelidir. Mikrodalga fırında ısıtılması önerilmez³.

Anne sütü prematüre bebekler için de en uygun besindir. Bu yüzden yoğun bakım ihtiyacı nedeniyle ağızdan alamayan bebeklerin anneleri sütlerini düzenli sağıp dondurabilirler, böylece bebeğin emmeye başlayacağı güne kadar süt yapımını sürdürmüş olurlar⁵.

Anne sütü ile yeterli ve başarılı bir emzirme sağlandıysa ilk 6 ay hiçbir ek gıda ve su verilmesine gerek yoktur. Çocuk ishal olsa bile emzirme sıklığının artırılmasıyla bu durumla baş edilebilir⁶.

Bebek çok sık ve uzun süre emmek istiyorsa, huzursuzsa, sert, seyrek ve az miktarda dışkı yapıyorsa, beklenen ağırlık artışı sağlanamadıysa anne sütünden vazgeçerek mamaya başlamak yerine önce emzirme danışmanlığı verilerek yetersizliğe yol açan nedenler belirlenmeli, bunların ortadan kaldırılmasına çalışılmalıdır. Nadiren anne sütünü arttırmaya yönelik çabalara rağmen 2 haftanın sonunda beslenmenin yeniden düzenlenmesi gerekebilir⁴.

İlk 6 ayda anne sütüne takviye: Bu, hiç tercih edilmeyen ve neyse ki sık gerekmeyen bir durumdur. Eğer

ek gıdalara başlamak gerekiyorsa anne sütüne benzetilmiş formül mamalar tercih edilmeli; ancak bebeğin anne sütünden tamamen vazgeçmemesi için biberon yerine kaşıkla beslemek benimsenmelidir. Önce annenin emzirmesi sonra mama verilmesi ve bu uygulamanın anne sütünün göreceli olarak azaldığı akşam saatlerinde yapılması emzirme süresini uzatacaktır.

Anne sütü hiç verilemiyorsa mama miktarı ve sıklığını bebeğin yaşına göre ayarlamak uygun olur: ilk 2 hafta 7-8 kez 50-70 ml, 3-4 hafta 6-7 kez 75-110 ml, 2. ay 5-6 kez 110-180 ml, 3. ay 5 kez 170-220 ml, 6. ay 4 kez 220-240 ml. Cam biberon tercih edilmeli, delikleri çok küçük veya çok büyük olmamalıdır³.

Anne sütüne benzetilmiş formül mamalar temin edilemiyorsa inek sütü su ile karıştırılıp 100 g içine 5 g (silme büyük çay kaşığı) şeker eklenerek kullanılabilir. Karıştırma oranı 1 aya kadar 1 kısım inek sütüne 1 kısım su, 1-4 ay arası 2 kısım inek sütüne 1 kısım su şeklinde olmalıdır. Dördüncü aydan sonra sulandırılmadan kullanılabilir. Ancak bebeğin inek sütü alerjisi bulguları yönünden izlenmesi uygun olur⁷.

Ek besinlerin başlanması: Anne sütü alan bebeklere altıncı aydan itibaren ek besinler vermeye başlanır^{8,9}. Bu dönemde bebeğin besin ihtiyaçları artar. Tek başına anne sütü ile bu ihtiyaçlar karşılanamaz. Sindirim sistemi ise anne sütü dışındaki besinleri sindirmeye hazır hale gelir. Katı besinleri çiğneyip yutabilir. Dişler çıkmak üzeredir. Desteksiz oturabilirdiği, baş ve boyun hareketlerini kontrol edebildiği için beslemek de nispeten kolay olur. İşte bu dönemde onu anne sütünden daha yoğun ve pürütlü besinlere alıştırmak gerekir¹⁰.

Anne sütü almayan bebeklerde ek besinlere 4. aydan sonra başlanabilir.

İlk başlanacak ek besinler meyve püresi, yoğurt, pirinç unu ile hazırlanmış muhallebi olmalıdır. Bir tatlı kaşığıyla başlanıp birkaç günde arttırılır. Bir öğünü oluşturacak miktara ulaşana kadar aynı öğünde emzirmek de gerekir. Ek besini ilk kez bir öğle öğününde vermek olası bir alerjik reaksiyonu erken fark etmeye yardımcı olur. Meyve püresine başlarken ilk 1-2 gün yalnız suyunu vermek alışmasını kolaylaştırır. Seçilecek meyveler elma, armut, şeftali ve muz olabilir. Portakal, mandalina ve çilek alerji yapma olasılığı nedeniyle daha geç verilmelidir. Muhallebiyi hazırlarken inek sütü yerine hazır mama kullanılması tercih edilmelidir. Bunun için 1 su bardağı su ve 2 silme tatlı kaşığı pirinç unu pişirilir. Ilıyınca içine 6 ölçek toz mama katılarak karıştırılır. Sebze çorbası yaparken 1 patates, 1 küçük boy havuç, 1 tatlı kaşığı pirinç veya irmik, 1 çorba kaşığı zeytinyağı ve 2 su bardağı su içinde pişirilir. Bir iki gün suyu verilir, sonra sebzeleri de koyularak püre yapılır. Alıştıktıkça diğer mevsim sebzeleri (kabak, ısıpanak, kereviz, karnabahar, maydanoz) ve 7. aydan itibaren kıyma eklenir³.

Ek besinlere başlarken aşağıdaki ilkelere dikkat etmelidir^{3,7,10-12}:

- Ek besinler bebeğe karnı açken verilmelidir.
- Başlangıçta günde birden fazla ek besinle karşılaştırmamalı, diğer öğünlerde anne sütüne devam edilmelidir.
- Her ek gıdaya önce küçük miktarlarla 'tattırma' şeklinde başlamalı, miktarı günler içinde arttırılmalıdır.
- Ek besinler hazırlanırken tuz kullanmamaya özen gösterilmelidir. 1 yaşından itibaren aile sofrasına oturduğunda tuzlu yemekler yiyebilir.
- Bazı bebekler ek besinlerin tadını sevmeyerek

reddedebilir, ısrarla anne sütünü arayabilir. Farklı bir besini 9-10 kez tattıktan sonra alışabileceğini göz önüne alarak, değişik günlerde, keyifli olduğu zamanlarda yeniden denemek gerekir.

- Ek besinler hazırlanırken el temizliği ve diğer hijyen kurallarına uymaları konusunda aileler eğitilmelidir.
- Erişkinler için hazırlanmış katkı ve koruyucu madde içeren paketlenmiş, dondurulmuş, konserve besinlerle hazır meyve suları bebekler için uygun değildir. Taze hazırlanmış doğal besinler verilmelidir.

- Ailelerin blender kullanmamaları konusunda uyarılmaları gerekir. Aksi halde bebek pürütlü besinlere alışamaz ve ilerde önemli beslenme sorunları yaşar. Cam rende ve iri delikli tel süzgeç kullanılabilir. Bu şekilde hazırlanan besine alıştıktan sonraki aşama çatalla ezerek vermektir. Bazı bebekler pürütlü besinleri yutarken zorlanır ve öğürebilir. Annelere bu durumu soğukkanlılıkla karşılamaları, aşırı tepkilerden kaçınmaları öğütlenmelidir. Bebeğin öğürmesinden korkup telaşa kapılmamalı, kaşığa daha az miktar koyarak yeniden denemelidir. Pürütüklerin bir süre için küçültülmesi denenebilir.

6-12 ay arası giderek anne sütünün beslenmedeki ağırlığı azalır, ek gıda alımı artar. Sebze çorbasına alıştıktan sonra tarhana ve diğer çorbalar dönüşümlü olarak verilir. Kahvaltı için tuzu çıkarılmış peynir, reçel veya pekmez, ekmeğin içi, tereyağı uygundur. Önceleri bunlar hazır mama veya süt içinde karıştırılırken dokuzuncu aydan itibaren kahvaltı tabağında ayrı ayrı sunulmalıdır. Yumurta sarısına 7-8. aylarda, beyazıyla birlikte vermeye ise 12. aydan sonra başlanmalıdır. Bir yaşından önce bal verilmemelidir³⁻¹⁰.

Dokuzuncu aydan itibaren mercimek ve diğer baklagiller öğünlerde yerini alır. Balık, tavuk ve aile

sofrasında var olan diğer yemeklere de alıştırılır. 12-15. aydan sonra bebekler için özel bir şey pişirmeye gerek yoktur. Diğer aile bireyleriyle aynı sofrada ev yapımı yemekleri yemeleri uygun olur¹³.

Bebek karışık beslenmeye başarı ile geçse de anne sütünü 1 yaşından önce, mümkünse 2 yaşından önce kesmemelidir. Yalnızca geceleri emzirilse bile hem enfeksiyon hastalıkları ve alerjiden koruyucu etkisi devam eder, hem de anne-bebek bağına pekiştirir³.

Oyun çocuğunun beslenmesi

Oyun çocukluğu döneminden itibaren beslenmenin en önemli ilkesi sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılmasıdır. Bu dönemde yapılan beslenme hataları obezite, diyabet ve ateroskleoz risklerini beraberinde getirir. Bunun önüne geçebilmek için yapılması gereken en önemli şey ailedeki büyük çocuk ve erişkinlerin beslenme şekillerinin örnek oluşturmasıdır. Birlikte aile sofrasına oturma alışkanlığının sürdürülmesi, fazla tuz tüketiminden kaçınılması, salam, sosis, çips, ketçap, bisküvi, şekerleme, gofret, meyve suyu ve kolalı içeceklerin olabildiğince kısıtlanıp, evde pişmiş, besin öğelerini dengeli içeren yiyeceklerin seçilmesi, ara öğünlerde meyve verilmesi önemle vurgulanmalıdır. Diş sağlığı açısından öğünlerden sonra fırçalama alışkanlığının kazanılmasına ve gece süt verilmemesine dikkat çekilmelidir¹³.

Okul çocuğu ve ergenlerin beslenmesi

Okul çağı çocukları ve ergenler ev dışında uzunca zaman geçirdikleri için tükettikleri besinlerin kontrolü eskiye oranla zorlaşır. Bu noktada sağlıklı besinler konusunda evde, okulda ve medya aracılığıyla eğitilerek bilinç kazanmaları çok önemlidir.

Özellikle hızlı büyüme dönemlerinde et, balık, süt ve süt ürünlerinin tüketilmesi, yağ, şeker ve sodyum içeriğinin kısıtlanması önem taşır. Diyetin yeterli lif içermesi gereklidir. Bu ihtiyaç tam tahıl ekmeği ve kuru baklagillerle karşılanabilir. Katkı maddeleri içeren veya yapay tatlandırıcıların kullanıldığı yiyecek ve içeceklerden uzak durulmalıdır¹⁴.

Vitamin desteği

• Doğumdan itibaren tüm bebeklere *D vitamini desteği* (400-800 U) verilmelidir. Bu destek en az 2 yaşına kadar sürdürülmelidir.

• 6 aylıktan itibaren 2 yaşına kadar *multivitamin* verilebilir, bu süre 5 yaşına kadar uzatılabilir.

• Sağlık Bakanlığı'nın bebek ve çocuk izlem protokollerinde 4 aylıktan itibaren 12. ayın sonuna dek, en az 5 ay süreyle 10 mg/gün *demir* desteği verilmesi yer almaktadır.

Son olarak bütün çocuklar için uygun tek bir beslenme programı yoktur. Temel ilkelere sadık kalmak koşuluyla, bebek ve çocukların damak tatlarına, ihtiyaçlarına, sağlık durumlarına ve ekonomik koşullara uygun, günlük değişikliklere açık bir beslenme programı ile sağlıklı ve mutlu çocuklar yetiştirmek mümkün olur.

Kaynaklar

- 1- Agostoni C, Braegger C, Decsi T, Kolacek S, Koletzko B, Michaelsen KF, Mihatsch W, Moreno LA, Puntis J, Shamir R, Szajewska H, Turk D, van Goudoever J. Breast-feeding: A Commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2009; 49(1): 112-125.
- 2- Atıcı A, Polat S, Turhan AH. Anne sütü ile beslenme. *Türkiye Klinikleri Pediatrik Bilimler Beslenme ve Metabolizma Hastalıkları Özel Sayısı* 2007; 3(6): 1-5.
- 3- Gökçay G. 99 Sayfada Bebek Beslenmesi, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2. baskı, 2010.
- 4- Gür E. İlk 6 Ayda Süt Çocuğunun Beslenmesi. *Sağlıkta ve Hastalıkta Beslenme İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi* 2004; 41: 147-155.
- 5- Köksal N, Akpınar R, Köse H, Sayrım K. Prematüre ve Yenidoğan Beslenmesi. *Güncel Pediatri* 2003; 1: 59-72.
- 6- Köksal G, Özel HG. Bebek beslenmesi. Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara, 2008.
- 7- Gür E. Tamamlayıcı Beslenme. *Türk Pediatri Arşivi* 2006; 41: 181-188.
- 8- World Health Organization. Global strategy for infant and young child feeding. Genova 2003.
- 9- Complementary Feeding: A Commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2008; 46(1): 99-110.
- 10- Yağcı RV. Çocukluk çağında beslenme. *Güncel Pediatri* 2005; 1: 79-84.
- 11- Kalkanoğlu Sivri S. Tamamlayıcı Beslenme. *Katkı Pediatri Dergisi Beslenmede Yenilikler I-II*, 2006; 28(2-3): 179-189.
- 12- Köksal G. Tamamlayıcı Besinler ve Bebek Beslenmesindeki önemi, *Türkiye Klinikleri Pediatrik Bilimler Beslenme ve Metabolizma Hastalıkları Özel Sayısı* 2007; 3(6): 6-11.
- 13- Gökçay G, Garipağaoğlu M. Çocukluk ve ergenlik döneminde beslenme. *Saga Yayınları, İstanbul*, 2002.
- 14- Süoğlu ÖD. Çocukluk Çağında Beslenme: Okul Çocuğunun Beslenmesi. *Sağlıkta ve Hastalıkta Beslenme İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi* 2004; 41: 157-164.