Netzwerk
Gesund ins Leben

Bundeszentrum
für Ernährung

Bebekler için en iyi gıda

1. Yaşta bebek gıdası

Sevgili ebeveynler,

Çocuğunuzun doğmasıyla beraber hayatınızda birçok değişikliği beraberinde getiren yeni ve heyecan verici bir dönem başlar. Bebeğiniz devasa gelişim adımları atıyor ve beslenme konusunda da çok şey yaşanıyor. Bebeğinizin iyi beslenmesi için nelerin önem taşıdığını size anlatacağız.

Gesund ins Leben networkünüz

Tadına varmak

Bebekler gıda ile ilgili deneyimlerini anne karnında edinirler, çünkü annenin yiyeceklerinden gelen bazı aroma maddeleri amniyon sıvısına geçer.

Emzirme sırasında da bu devam eder. Anne sütündeki aromalar, annenin yediklerine bağlı olarak değişir. Ne kadar çok farklı yiyecek olursa, bebek o kadar çok tatla tanışır. Çocuk muhtemelen daha sonra birçok farklı yemek yiyecek ve yeni gıdalar da deneyecektir. Öte yandan, endüstriyel olarak üretilen bebek sütlerinin tadı hep aynıdır.

Emzirmeye mamalar eşlik eder. Sıvı gıdaya ek olarak, çocuk ilk kez mama veya diğer yumuşak gıdaları tüketir. Bunlar, bebek ailesinin sofrasında "gerçek" yemek yiyene kadar zamanla daha parçalı hale gelir. Mamalar sayesinde çocuğunuz yeni tatlarla da tanışmış olur. Ayrıca bu sayede yemeğinin kıvamı da değişir.

Yemek beslenmekten ötesi

Beslemek çocuğunuza sadece vitamin ve mineral gibi besinleri sağlamaktan ve enerji vermekten ibaret değil. Düzenli öğünler ve bedensel yakınlığınız çocuğunuza sıcaklık ve güvende olma hissi verir. Bu, şefkate dayalı bağı güçlendirir. Birlikte geçirdiğiniz bu zamanın keyfini çıkarın ve rahatlamak için zaman ayırın. Beslemek, bebekle ilgilenen diğer bireyler için de güzel bir deneyimdir!

Sadece süt

Emzirme: anne ve çocuk için sağlıklı

Annenin göğsü henüz hamilelik sırasında süt üretebilecek durumdadır. Böylece doğumdan hemen sonra bebek için anne sütü hazırdır. Doğumdan sonraki ilk süte kolostrum yani ağız sütü denir. Bu, çocuğun bağışıklık sistemini geliştirmede son derece etkilidir.
Anne de emzirmeden fayda sağlar. Rahim daha çabuk toparlanır. Emziren kadınlarda meme ve yumurtalık kanseri riski daha düşüktür.

Anne sütü - bebek için her zaman uygun

Anne sütü bebeğinize iyi büyüyebilmesi ve gelişebilmesi için ihtiyaç duyduğu tüm önemli besinleri sağlar. Sütünüz her zaman çocuğunuzun o andaki ihtiyacına uyum sağlar: doğru miktar ve bileşimde. Anne sütü böylece açlığı en iyi şekilde giderir ve aynı zamanda susuzluğu da giderir.

Emzirmeye dair sorularınız mı var?
Ebenizden tavsiye alın. En iyisi en başından itibaren. Tüm resmi sağlık sigortası şirketleri yardım desteği öder. Jinekologlar, çocuk ve genç doktorlarının yanı sıra emzirme danışmanları da emzirme konusunda bilgi ve tavsiye sağlıyor (bkz. sayfa 15).

Ne sıklıkta emzirmeli?

Bir bebek ne sıklıkta ve ne kadar süreyle anne sütü alacağını kendisi belirler. Bu şu demek: Gün boyunca emzirme sayısı ve tek bir öğünün süresi, bebeğinizin kişisel ihtiyaçlarına bağlıdır. Bebeğinizin doğumdan sonraki ilk hafta içinde 1 ila 3 saat sonra tekrar emzirilmek istemesi gayet normaldir. Sık emzirmek süt miktarınızı artırır.

Biliyor muydunuz?
Doğduğu sırada bebeğin midesi bir kiraz boyutundadır. Bu nedenle bebek geceleri bile daha sık ama küçük miktarlarda beslenir, çünkü her öğünde mideye çok az süt girer.

Toplamda ne kadar süre emzirmeliyim?

İlk altı ay boyunca tüm bebekler için emzirme önerilir. Anne sütü ile çocuğunuz ek gıdalara geçene kadar tam olarak beslenir ve ne ek gıdaya ne de sıvıya ihtiyaç duyar. Anne sütü prematüre veya hasta bebekler için de ilk tercihtir - sadece birkaç istisna vardır ve doktorunuz gerektiğinde sizi bu konuda bilgilendirecektir.

Mümkünse en azından 5. ayın başına kadar sadece anne sütü ile besleyin. Bebeğiniz ek gıdalara başladığında emzirmeye devam edin. Toplamda ne kadar süre emzireceğinize siz ve bebeğiniz karar verirsiniz.

Emziremiyorsanız veya emzirmek istemiyorsanız, çocuğunuzu dönem dönem de emzirebilirsiniz. Her emzirme değerlidir.

Bebeğiniz ne zaman acıktığını size belli eder. Daha fazla bilgi için: gesund-ins-leben.de/hungerzeichen

Eğer emzirmiyorsanız ...

Bebeğinizi emziremiyorsunuz ya da emzirmek istemiyorsunuz veya emzirme dışında da mı beslemek istiyorsunuz? O zaman endüstriyel olarak üretilen toz mamadan bebek sütü hazırlayın. Süt veya diğer hammaddelerden yapılan ev yapımı biberon mamaları uygun değildir.

Miktara dikkat edin:
Ölçü kaşığı sadece silme olmalıdır (tepeleme değil).

1. Yaşın tamamı için bebek sütü

Bebeğinizin ilk alacağı şey bebek başlangıç sütüdür. "**Pre**" veya "**1**" olarak tanımlanır. Bununla bebeğinizi doğumdan itibaren besleyebilir ve pürelere başladıktan sonra bile tüm 1. Yaş boyunca kullanabilirsiniz. Bebek sütünü tıpkı anne sütü gibi, bebeğinizin istediği sıklıkta ve miktarda verebilirsiniz. Devam mamasını (**2** numaralı) bebeğinize en erken ek gıdalara başladığınızda verebilirsiniz. Ancak, bebek mamasından devam mamasına geçmek gerekli değildir.

Eğer emzirmiyorsanız en azından 5. ayın başına kadar sadece bebek mamasıyla besleyin. Bebeğinizin başka bir süt, su veya meyve suyuna ihtiyacı olmayacaktır. Ek gıdalarla tanıştırırken bebek sütünü vermeye devam edin.

Bebek sütü ile ilgili bilgileri, örneğin alerji riski varsa, şu adreste bulabilirsiniz gesund-ins-leben.de/baby

Bebeğiniz için hangi gıdanın uygun olduğundan emin değilseniz, çocuk veya genç doktorunuza veya ebenize danışın.

Özel gıdalar sadece doktor tavsiyesiyle

Bebeğiniz sık sık şişkinlik, kramp veya kabızlık yaşıyor, geğiriyor veya tükürüyorsa, çocuk ve genç doktorunuza danışın. Özel bir gıdayı sadece doktor tarafından tavsiye edilirse verin.

Kaç biberon?

Ne zaman, ne sıklıkta ve ne kadar besleyeceğiniz bebeğinizin açlığına bağlıdır. Verdiği işaretlere dikkat edin. Üreticinin ambalaj üzerindeki bilgileri bir referans niteliğindedir. Önerilen miktarlardan veya şişe üzerindeki ölçü çizgilerinden etkilenmeyin. Bebeğiniz biberona burun kıvırıyorsa - henüz bitirmemiş olsa bile - bu doyduğu anlamına gelir. Hemen başında biberonu reddediyorsa, henüz acıkmamıştır. Eğer mutlu bir izlenim bırakıyor ve kilo alıyorsa, yeterli gıda alıyor demektir. İlk haftalarda bebek geceleri de dahil olmak üzere daha sık ve az miktarlarda beslenir, çünkü başlangıçta küçük olan mideye her öğünde biraz süt girer.

Bebek sütünün hazırlanması:

- Her zaman taze olarak, beslemeden hemen önce hazırlayın.
- Çalkalama sırasında su ılık (maksimum 40 °C) olmalıdır. Bu sayede haşlanma önlenir.
- Artan mamayı atın. Hiçbir şeyi tekrar ısıtmayın.
- Her öğünden sonra biberonu ve emziğini iyice yıkayıp temizleyin ve her ikisinin de iyice kurumaya bırakın.

Bebek sütü yapmak için musluk suyu kullanmak en iyisidir: Musluktan soğuk su gelene kadar suyu akıtın.

Yanında mama/püre

Mama için hazır mı?

1. Mama için doğru zaman bebekten bebeğe değişir. Ama bebeğiniz hazır olduğunda fark edeceksiniz: Başkalarının yedikleriyle ilgilenmeye başlar. Bir şeyleri kendi ağzına koyabilir ve mamayı diliyle dışarı itmez. Oturma pozisyonunda desteklerseniz başını dik ve sabit tutabilir. En erken 5. ayın başında ve en geç 7. ayın başında ilk kaşık mamayı vermek için uygun zamandır. Mama verirken diğer öğünlerde emzirmeye devam edin. Aynı durum bebek sütü için de geçerlidir.

Adım adım ilk mamaya doğru

İlk mama sebze-patates-et/balık maması veya sebze-patates-tahıl mamasıdır. Öğle zamanı süt öğününüzden önce birkaç kaşık sebze püresi ile başlayın. İyi sonuç alırsanız yavaş yavaş tamamen mamaya geçebilirsiniz. Bebeğiniz diğer öğünlerde anne sütü veya bebek sütü almaya devam edecektir. Mamayı kendiniz yapabilir veya hazır satın alabilirsiniz.

Sabırlı olun!

Bebeğiniz kaşıkla yemeye alışmakta büyük güçlük çekiyorsa, henüz bu adıma hazır olmadığı anlamına gelebilir. Bu durumda bir ara verin ve 1-2 hafta sonra kaşıkla tekrar deneyin. Bazı bebekler yeni bir tada alışmakta zorluk yaşarlar. Bu bebekler yeni bir şeyi sevmeden önce daha sık denemek zorundadır.

Sebze-patates-et/balık maması

Bir porsiyon için **Temel tarif**

100 g	sebze (örn. karnabahar, havuç, kabak)
50 g	patates
30 g	yağsız et (örn. sığır eti, kümes hayvanları) veya yağlı balık (örn. somon)
1 yemek kaşığı	Kolza yağı
1 ½ yemek kaşığı	Meyve suyu (veya tatlı olarak meyve püresi)

Hazırlık

1. Sebzeleri yıkayın ve patatesleri soyun, küçük parçalar halinde kesin.

2. İnce kıyılmış et ile birlikte az suyun içinde pişirin (yaklaşık 10 dakika).

3. Meyve suyu ile birlikte püre haline getirin.

4. Kolza yağı ekleyin. Mama çok katı olduysa biraz su ekleyin.

Sebze, patates ve tahıl maması

Mamanızda etten kaçınmak istiyorsanız, yerine tam tahıl kullanın.

Bir porsiyon için **Temel tarif**

100 g	Sebze
50 g	Patates
10 g	Tam tahıl ezmesi (örn. yulaf, darı)
1 yemek kaşığı	Kolza yağı
3 ½ yemek kaşığı	Meyve suyu (veya tatlı olarak meyve püresi)

Hazırlık

1. Sebzeleri yıkayın ve patatesleri soyun, küçük parçalar halinde kesin.
2. Sebzeleri ve patatesleri az suda haşlayın (yaklaşık 10 dakika).
3. Tam tahıl ezmesi ekleyin.
4. Meyve suyuyla püre haline getirin. Kolza yağı ekleyin. Mama çok katı olursa su ekleyin.

İpucu

- Farklı sebzeler kullanın.
- Et yerine haftada 1 veya 2 kez balık kullanın.
- Patates yerine makarna, pirinç veya diğer tahılları kullanabilirsiniz.
- Damak tadınıza göre çok sası olsa bile mamaya tuz veya şeker eklemeyin.
- Emzirdiğiniz bebeğiniz sadece evde pişirilen ek gıdalar alıyorsa, her gün tablet şeklinde ek iyota ihtiyacı olacaktır.

Hazır mamayla besliyorsanız ...

Temel tarifteki ana malzemeleri içeren mamalar seçin: Sebze + patates + et/balık veya tahıl. Patates yerine makarna veya pilav gibi diğer ek gıdalar dahil edilebilir.

Süt ve tahıl maması

Bebeğiniz ilk mamasını iyi karşıladıysa, yaklaşık bir ay sonra ona 2. mamayı verin. Örneğin sütlü ve tahıllı mama akşam için uygundur.

Süt ve tahıl mamasını kendiniz yapabilir veya hazır satın alabilirsiniz. Önemli olan bileşimidir.
Hazır mama ile besliyorsanız, süt (tozu) ve tam tahılların ana bileşenler olduğundan emin olun.

Lütfen çok tatlı olmasın!

Süt ve tahıl maması sadece hafif tatlıdır. Mamaları ayrıca tatlandırmayın. 1. Yaş boyunca bal meyin.

Artıklar - sorun değil!

Bebekler ne zaman doyduklarını bilirler. Bebeğinizi tabağını veya biberonunu bitirmesi için zorlamayın: Bebeğiniz öğünü erken bırakırsa, cesaretlendirmek için 1-2 deneme yeterlidir.

Temel tarif: Süt ve tahıl maması

Bir porsiyon için

200 ml	tam yağlı süt, %3,5 yağlı (çiğ süt veya çiftlik sütü değil)
20 g	Tam tahıl (ezme) veya irmik
2 yemek kaşığı	Meyve suyu veya ezilmiş meyve

Hazırlık

1. Tahıl ezmesini soğuk süte, irmiği kaynayan süte karıştırın.

2. Kaynatın ve yaklaşık 3 dakika pişirmeye devam edin.

3. Meyve suyunu veya ezilmiş meyveyi karıştırın.

4. Hafifçe soğumaya bırakın - tamam.

İpucu

- Tam yağlı süt kullanın. Bebekler yaşamlarının ilk yılında biraz daha fazla yağa ihtiyaç duyar.
- Süt yerine bebek başlangıç maması da kullanabilirsiniz.

20 g tam tahıl ezmesi yaklaşık ...

2 silme yemek kaşığı yulaf ezmesi, kılçıksız buğday ezmesi veya 1 silme yemek kaşığı tam tahıllı irmik

Tahıl ve meyve maması

Bir ay kadar sonra, öğleden sonra emzirme öğünü veya biberon gıdası yerine tahıl ve meyve maması verin. Sabahları ve ihtiyaca göre emzirmeye devam edin.

En iyi içecek: İçme suyu

Bebeğiniz günde 3 kez mama yiyorsa, anne sütü veya bebek sütünün yanında içeceğe de ihtiyaç duyar: İçme suyu. Gerektiğinde, örneğin ateş veya ishal varsa, bebeğinize daha erken dönemde de içecek verebilirsiniz.

İçmeyi öğrenmek

Başlangıçta, bebeğinizin üst dudağının hemen nemlenmesi için içme kabını neredeyse ağzına kadar doldurun. Bu sayede bebek otomatik olarak ağzını açar.
Sürekli emmek ve süt ile diğer şeker içeren içeceklerle "Uyutmak için biberon vermek" dişlere zarar verebilir. Bebeğinize tercihen bir bardak veya kupa içinde su verin.

Bebeğiniz büyüdükçe, daha fazla hareket edebilir ve bir şeyler denemek ister. Bebeğin sağlıklı gelişim için buna ihtiyacı vardır.

Temel tarif: Tahıl ve meyve maması

Bir porsiyon için

90 ml	Su
20 g	Tam tahıl (ezme) veya irmik
100 g	Ezilmiş, ince rendelenmiş veya püre haline getirilmiş meyve (örn. elma, armut)
1 çay kaşığı	Kolza yağı

Hazırlık

1. Tahıl ezmesini soğuk suya ve irmiği kaynar suya karıştırın. Kaynatın ve yaklaşık 3 dakika pişirmeye devam edin.

2. Taze, püre haline getirilmiş meyve ekleyin.

3. Kolza yağı ekleyin.

4. Hafifçe soğumaya bırakın - tamam.

İpucu

- Öğün başına bir tahıl veya meyve türü yeterlidir.
- Farklı meyveler kullanabilirsiniz: Elma, armut, muz, şeftali, nektarin ve kayısı iyi hazmedilir.

Eğer hazır mamayla besliyorsanız ...

Temel tarifteki ana malzemeleri içeren mamalar seçin:
Tam tahıllar + meyve.

Aile yemeği zamanı

Yemek yemeyi öğrenmek

Çocuğunuzu beslerken sakin olun ve buna zaman ayırın. Beslenme sırasında tüm dikkatinizi ona verdiğinizde bebeğiniz bundan çok keyif alacaktır. Beslerken çocuğunuzla göz teması kurun ve onunla konuşun. Göreceksiniz, bebeğinizin yemeye devam etmek isteyip istemediğini veya zaten tok olup olmadığını size belli edecektir. Bebeğinizin erken yaşta birçok lezzetle tanışması için çeşitli meyve ve sebzeler kullanın. Yeni yiyecekleri birkaç kez sunun ama zorlamayın. Bazen bebekler yeni bir lezzete alışmak için zamana ihtiyaç duyar. Kısa süre sonra bebeğiniz kaşığı kendisi tutmak ve ağzına götürmek isteyecektir. Mümkün olduğunca çok kendisinin yapmasına izin verin ve bu sırada bebeğinizi destekleyin.

Sürünme, emekleme, tırmanma

Bebekler çok fazla hareket etmek ister. Bu da gelişimi teşvik eder. Bebeğinizi gözlemleyin, tekmelemek veya hareket etmek istediğini size gösterecektir. Ona mümkün olduğunca çok fırsat verin - bu, bez değiştirme ve banyo sırasında veya yere serilmiş bir battaniye üzerinde korumalı bir alanda olabilir. Bebeğinizi araba koltuğunda, çocuk arabasında, mama sandalyesinde vb. mümkün olduğunca kısa oturtun.

Ekran - hayır teşekkürler!

Bebekler için her şey yeni ve heyecan vericidir. Dokunarak, yukarı çekerek ve emekleyerek dünyayı keşfederler. Bu hareket etme dürtüsünü destekleyin ve çocuğunuzun dikkatinin televizyon, tablet veya akıllı telefon ile dağıtılmasına izin vermeyin. Yüksek sesle şarkı söylemek ve sevgiyle konuşmak onları sakinleştirmek için çok uygundur.

Tavsiye ve yardım

Adresler ve danışmanlık hizmetleri hakkında bilgi almak için QR kodunu taramanız yeterlidir.

gesund-ins-leben.de/
beratungsangebote-stillzeit

gesund.ins.leben

Künye

0329/2025

Yayımlayan:
Federal Tarım ve Gıda Ajansı (BLE)
Başkan:
Dr. Margareta Büning-Fesel
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Telefon: 0228/6845-0
www.ble.de, www.bzfe.de

Redaksiyon:
Julia Hennecke, BLE
Britta Klein, BLE

Metin:
Julia Hennecke, BLE
Monika Cremer, Idstein

Grafik:
Lena Aßmann, Liquid Impressions KG

Baskı:
Kern GmbH, Bexbach

Resimler:
Fotolia: Vojtech Vlk: 1, Vlad Gansovsky: 2, 4, monkey business: 2, rohappy: 3, Oksana Kuzmina: 3, Nadezhda Zaitceva: 5, JBryson: 6, Fillipebvarela: 7, YsaL: 8, JenkoAtaman: 8, Galbraith: 10, eyetronic: 11, Subbotina Anna: 14, Oksana Kuzmina: 14, Arcurs: 15; mauritius images: 2, 8; colourbox: 10, 12; istock: edgardr: 12; Klaus Arras: 6, 9, 11, 13

Bu metin "CC BY-NC-ND 4.0 - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International" Creative Commons lisansı altında yayınlanmıştır. Lisans sözleşmesini şurada bulabilirsiniz: creativecommons.org.

12. Baskı

Sipariş:
Bu ürün (ürün no. 0329) ble-medienservice.de adresinden sipariş edilebilir.

Gesund ins Leben networkü, Federal Tarım, Gıda ve Yerel İşler Bakanlığı (BMLEH) bünyesindeki Federal Beslenme Merkezi'nin (BZfE) bir parçasıdır.

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des
Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

Bundeszentrum für Ernährung

BVF Berufsverband der Frauenärzte

Deutscher Hebammen Verband

bvkj. Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt*innen

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V.

dghw Deutsche Gesellschaft für Hebammenwissenschaft

DGE

BfR Bundesinstitut für Risikobewertung

Ayrıntılı bilgi ve danışmanlık teklifleri:
gesund-ins-leben.de