

## **9-12. AYLARDA BEBEK BESLENME İLKELERİ**

Bu aylarda bebeklerin ısırma, çiğneme fonksiyonları gelişir ve kendini besleme denemeleri başlar. Anneler için yemek zamanları tek bir anlam taşır: bebeğinin beslenmesi. Ancak bebekler için beslenmenin ötesinde yeni keşifler, yeni bilgiler anlamına gelmektedir. Çok sayıda yeni gıda ile tanışır. Yeni gıdalar 1-2 gün aralarla başlanmalıdır. Yeni gıdalar sadece sunulmalı, yemesi için zorlanmamalıdır. Böylece bireysel beğeni ve ağız tadı gelişimine de katkı sağlanır. Bu dönemde anne veya bakıcının beğenileri çocuğu etkiler. Çok yağlı, şekerli ve sağlıksız gıdalardan (*abur cubur, fast-food*) uzak durulmalıdır.

Bu aylarda kendini besleme istekleri, beceriksizliklerine karşın, desteklenmelidir. Bebekler kaşığı kullanabilir veya iki parmakla gıdaları almaya çalışır. Beslenme esnasında sebze, meyve, peynir parçacıkları, makarna, pilav, ekmek kırıntıları ile oynamasına izin verilmeli ve öğünler yeni zevklere dönüştürülmelidir. Bu esnada çevre kirliliğine karşı önlemler alınmalı ve bu durum gerginliğe dönüşmemelidir.

### **VERİLECEK GIDALAR**

Ara öğünlerde demirden zengin kuru meyveler (*kayısı, üzüm, erik*) seçilmelidir. Böylece ilk 2 yaş döneminin en sık sorunu, demir eksikliğini de önlenir. Bazı meyveler sert ise suda bekletilip verilmelidir. Küçük üçgen sandviçler şeklinde sunum bu yaşta bebekler için çok popülerdir. Sandviç yapımında peynir, kıyılmış tavuk veya ezilmiş muz, yumurta kullanılabilir.

Anne sütü veya formüla (*hazır bebek maması*), 12. ay sonuna kadar, ana içecek olarak sürdürülmelidir. Formülaların demirden zengin olmasına özen gösterilmelidir. Bu yaş döneminde biberon yerine bardak kullanımı denenmelidir. Ekonomik nedenlerle formüla kullanılamazsa tam inek sütüne geçilebilir. Ancak uzun ömürlü olanlardan uzak durulmalı ve günlük, pastörize sütler tercih edilmelidir.

### **DİKKAT EDİLECEKLER DURUMLAR**

- Dondurulmuş gıdalar çözüldükten sonra bir kez kullanılmalı, tekrar dondurulmamalı
- Balık kılçıkları çok iyi temizlenerek sunulmalı
- Tavuk veya dil balığı tercih edilmeli
- Patörize süt kaynatılarak kullanılmalı
- Sütlü içecekler sıcakta veya güneşte bırakılmamalı, oda ısısında bir saatte tüketilmezse dökülmelidir.
- Yumurta katı pişmiş olarak verilmelidir
- Bal 2 yaşından önce verilmemelidir

Öğünler anne ve çocuk için keyifli zamanlar olmalıdır. Karşılıklı sevgilerini gösterme fırsatına dönüştürülmelidir. Eğer anne sakin ve huzurlu ise bebeği de bu duruma kayıtsız kalmaz. Eğer anne sinirli ve düşünceli ise, o öğüne yoğunlaşmış değilse bebek negatif durumu derhal algılar ve beslenme sorunlu bir sürece dönüşür. Bu durumların yinelenmesi beslenme sorununa ve kalıcılığa neden olur.

### **9-12 Aylık Bebeğin Gelişim Aşamaları ve Beslenme Becerileri**

- Beslenmede aktif ve bağımsız rol almaya başlar
- Yardımla veya bağımsız kaşık tutmaya çalışır
- Baş ve işaret parmağı ile gıdaları tutmaya çalışır
- Bardağı tutabilir, ağızına götürebilir, çoğunlukla döker
- Pütürlü gıdaları tutmaya çalışır ve ağızına götürebilir
- Yeni tadları ilk sunumda sıklıkla ret eder
- Yeni bir gıdayı yaklaşık 10-15 sunumdan sonra kabul eder
- Alt dudağı ile gıdaları yalar

### **9-12 Aylık Bebeğin Beslenme Kılavuzu**

- Anne sütüne devam edilir
- 12. aya kadar 400-800 IU vitamin D verilmesine devam edilir
- Tamamlayıcı gıdalar (*ek besinler*) günde 3-4 öğün verilir
- Bebeğin kendi kendini beslemesine izin verilir
- Ailenin yemek zamanlarına bebek de dahil edilir

- Öğüne televizyon, çeşitli aktiviteler (*arabada gezdirme v.b.*) dahil edilmemelidir
- Ekonomik duruma göre tam inek sütü, anne sütü veya formülanın yerine geçebilir
- Sosis, salam, sucuk gibi gıdalar bebek beslenmesinde yer almaz
- Taze sıkılmış meyve suları yerine doğrudan ezilmiş meyve tercih edilmelidir
- Anne sütü, formüla, inek sütü, su bardakla verilmelidir

## **BESLENME ALIŞKANLIKLARININ DEĞİŞİMİ**

Bebeğin ağız tadının gelişmesi ve zenginleşmesi için yeni gıdalar sunulmaya devam edilir. Alerjik reaksiyonları gözlemek için haftanın birkaç günü denenir. Ailenin diğer bireylerinin de yediği gıdalar ezilerek, püre haline getirilerek verilebilir. Ancak bebeğe verilecek kısım biraz daha fazla pişirilmelidir. İri taneli gıdalar az da olsa çiğneme gerektirir.

Bal ilk doğum gününden sonra sunulmalı. Erişkinlere de zararlı olan bakteri sporlarını taşıması nedeni ile botulizme yol açabilir.

İnek sütü 12. aydan önce verilmemeli. İlk doğum günü ile formüladan inek sütüne geçilebilir. Anne halen emziriyorsa devam edebilir veya sütü kesmeyi düşünebilir.

9. aydan itibaren baş ve işaret parmağı arasına gıda parçalarını alabilme becerisi gelişir ve parmakları ile kendini beslemeye çalışır. Kaşık tutma yeterli olmasa da bu aydan itibaren eline verilmelidir. Bu aydan itibaren aile ile birlikte yemek masasında yer almak, henüz ailenin hazır olmadığı ancak bebeğin çok sevdiği bir eylemdir.

Bu dönemde formüla dışındaki tüm sıvılar ağzı kapaklı bardaklarla verilmelidir. 12. aydan sonra sütte bardakla verilmeli ve biberonun bırakılması kolaylaştırılmalıdır.

## **GÜVENLİ BESLENME**

Bebek kendi kendine yemeye çalıştığı durumlarda, boğulma riski nedeni ile, asla yalnız bırakılmamalıdır. Taze ve kuru üzüm, ham sebzeler, sert meyveler, ekmekek, peynir gibi küçük parçalı gıdalar boğulmaya neden olabilir. Bu nedenle sebzeler kolayca ezilmesi için iyi pişirilmelidir. Hazır sebze ve meyve püreleri de güvenle kullanılabilir. Edirne tipi peynir doğal olarak yumuşaktır, küçük parçalar halinde

sunulabilir. Sert olan kaşar, tulum gibi peynirler seçilmemelidir. Muz veya kek parçaları bebek tarafından çiğnenebilir.

## **YENİ GIDALARA ALIŞTIRMA**

Yeni tad ve gıdalar denenirken bebeğin özelliği göz önünde tutulmalıdır. Farklı ve yeni tadları kolay kabul etmeyen bebeklere bu gıdalar az miktarda ve sevdiği bilinen gıdalarla karıştırılarak sunulmalıdır. Bazı çocuklarda ise kaşıkla uçak oyunu yapılarak gıdaların ağza verilmesi işe yarayabilir. Dikkatini dağıtacak, eğlenceli tavırlarda etkili olabilir. Bazı bebeklerin yeni gıdaları 10-15 keze kadar varan denemeler sonunda kabul edebildiği bilinmelidir. Bu durumda aynı gıda 3-4 gün aralarla ve az miktarda tekrar tekrar sunulmalıdır.

## **YEDİRİLECEK MİKTAR**

Bu dönemde büyümenin devamlılığı için anne sütü veya formülaya devam edilmelidir. Ancak 12. aya doğru sıvı gıdaları daha az tüketmeye başlar. Artık gerekli besleyicileri yeni ve farklı gıdalardan sağlamaya başlayacaktır. Yediği miktarla ilgili endişeler varsa (*yeterli mi? az mı?*) bebek dikkatle gözlenmeli, açlık veya doygunluk durumlarının ip uçları yakalanmalıdır. Tok ise emmesi yeterince istekli değildir. Biraz emer, durur, tekrar memeye veya biberona döner. Bu aşamada ısrar edilmemelidir. Püre gıdalar verilirken başını çeviriyor, ağzını kapatıyor veya püskürtüyorsa doymuş demektir ve besleme sonlandırılmalıdır. Bebeği beslerken önüne minik gıda parçaları konulmalı veya kaşıkla oynamasına izin verilmelidir. Bu ilerde 2-3 yaşlarda kendini beslemesine iyi bir hazırlık olacaktır.