

# EMZİREN ANNELER İÇİN BESLENME KILAVUZU

Uzm. Dyt. Ayşe Nur ŞAHİN



**MANİSA**  
CELAL BAYAR  
ÜNİVERSİTESİ

2024

## EMZİREN ANNELER İÇİN ÖNERİLER

- Emzirme veya anne sütüyle besleme, yeni doğanların ve bebeklerin beslenmesinde altın kuraldır. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) rehberlerine göre bebeğe 6 ay sonuna kadar sadece anne sütü verilmeli sonraki aylarda da ek gıdaya başlanarak eş zamanlı olarak anne sütü devam ettirilmelidir.
- DSÖ ve UNICEF, bebeklerin doğumdan sonraki ilk saat içinde emzirmeye başlamasını ve ilk 6 ay boyunca sadece anne sütüyle beslenmesini, yani su dahil başka yiyecek veya sıvı verilmemesini önermektedir.
- T.C. Sağlık Bakanlığı emzirmenin 2 yaş ve ötesine kadar devam etmesini böylelikle bütün bebeklerin sağlıklı bir şekilde yaşama başlamasını hedeflemektedir. Anne sütü kısa ve uzun vadede anne ve çocuk sağlığını destekleyen mucizevi bir besin, canlı bir gıdadır.
- Bebeğin isteği göz önünde bulundurularak sık sık emzirilmeli ve biberon, emzik kullanılmamalıdır.
- Annenin bebeğini emzirmesi ile anne bebek ilişki kuvvetlenir, bebeğin sağlıklı bir kişilik kazanması ve anne ile bebeğin bağlanması kolaylaştırır.
- Bebekler normalde bir öğünde alacakları anne sütünün yaklaşık yarısını ilk 1-2 dakikada, % 90'ını ilk 5 dakika içerisinde anneden alırlar. Normal bir emzirme süresi için 15-20 dakika yeterli olacaktır.
- Emzirme anneyi diyabetten(şeker hastalığı), yumurtalık ve meme kanserlerinden, doğum sonrası depresyon ve kalp hastalıklarından korumaktadır. Hemen hemen tüm anneler bebekleri için uygun miktarda süt üretmektedir. Emzirmek bebeğin bağışıklığını güçlendirerek bebeği hastalıklara karşı korur.
- Çocuklarda tip 2 diyabetin, obezite veya aşırı kilonun, çocukluk lösemisinin azalması ve zeka katsayısının artması emzirmenin uzun vadeli etkileri arasındadır. Kısa vadeli sonuçlarda ise emzirme ishal, orta kulak iltihabı ve solunum yolu enfeksiyonlarını azaltmaktadır.
- Anne sütü annenin depolarından üretildiği için annede kilo kaybı oluşmaktadır. Anne sütü üretimi için ihtiyaç duyulan enerji korunarak annelerin ayda 2 kg'dan fazla kilo vermesi uygun değildir. Kilo kaybı ilk 6 ay için ortalama ayda 800 gram iken malnütrisyonlu (zayıf ve kötü beslenen) annelerde ayda 100 gram olarak önerilmiştir.

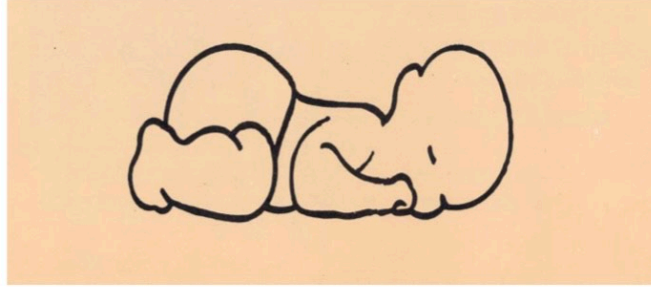
- Anne sütünün yeterli seviyede olması için yeterli miktarda sıvı tüketilmelidir. Anne için günde en az 8-12 bardak sıvı alınması gereksinimi karşılayacaktır. Emzicilik döneminde süt, taze meyve suyu ve komposto anne sütü verimini etkileyeceği için su ile beraber tercih edilmelidir.



- Hamilelik ve lohusa döneminde yeşil ve turuncu sebzeler, meyveler, süt, et, kümes hayvanları, balık, kuruyemiş, fasulye, tam tahıllar gibi çeşitli yiyecekler tüketilmelidir.
- Emzikli annenin günlük beslenmesine ilaveten 1 adet yumurta, 1-2 su bardağı süt veya 30 gram (iki parmak büyüklüğü) peynir veya yoğurt eklendiğinde günlük ihtiyacı karşılanabilmektedir.
- Kuru fasulye, mercimek, nohut ve bulgur karışımı yemekler; domates, maydanoz, portakal, mandalina, yeşil biber, taze soğan gibi C vitamininden zengin sebze ve meyvelerle beraber tüketilmelidir.
- Emzikli anneler güneşlenmeye dikkat etmelidir. Çünkü D vitamini besinlerde bulunmaz. Ancak güneş ışınlarının doğrudan cilde yansması ile alınmaktadır.
- Doğal besinlerle yeteri kadar alınmayan iyot sadece iyotlu tuzun kullanılması ile anne sütünden bebeğe geçer. Bu yüzden yemeklerde mutlaka iyotlu tuz tercih edilmelidir.
- Yapılan araştırmalarda babanın da emzirmeyi özendirici ve destekleyici tutumu ya da engelleyici davranışının da emzirmenin başarısını etkilediği belirtilmiştir.

## TAMAMLAYICI GIDALARA GEÇEN BEBEKLER İÇİN ÖNERİLER

- 2 yaşından önceki çocuk beslenme kalitesi yaşamın en önemli beslenme dönemidir. Yetersiz beslenme sonucu çocuk gelişimi olumsuz etkilenmektedir.
- Tamamlayıcı gıdalara (anne sütü veya bebek maması dışındakiler) 6. aydan itibaren başlanmalıdır.
- Yiyecekler bebeğin gelişim aşamasına uygun kıvamda olmalı, parmak gıdalara ve kendi kendine beslenmeye zamanında geçişi sağlanmalıdır. Püre haline getirilmiş yiyeceklerin uzun süre tüketilmemeli ve bebeklerin en geç 8 ila 10 aylıkken topak topak yiyecekler yemeye başlaması sağlanmalıdır. Bebekler 12 aylık olduğunda biberondan ziyade çoğunlukla bir bardaktan içmelidir.
- 6. aydan itibaren bebek ek gıdalarla günde 2-3 kez beslenmeli ek gıda miktarı 2-3 yemek kaşığı ile başlanıp kademeli olarak arttırılmalıdır.
- Gluten içeren besinler 6 aydan önce verilmemeli, 6 aydan sonra eklenmelidir.
- Bebeğe 12 aylıktan önce tam yağlı inek sütü ana içecek olarak kullanılmamalıdır.
- Pekmez kan yapıcı özelliğe sahiptir. Tatlı olarak şeker yerine pekmez tüketilmesi kansızlığa karşı alınacak önlemlerden birisidir.
- Bebeğe 12 aydan önce bal verilmemelidir.
- Bebek bisküvisinin içeriğinde un, şeker, yağ bulunmaktadır. Yağ ve şeker oranı yüksek olduğu için kullanılması önerilmemektedir.
- Nişasta protein içermemektedir ve boş bir enerji kaynağıdır. Bebeklerin ilk 4 ayında nişastayı sindirmek için yeterli enzimi bulunmamaktadır.
- Çay, kahve, bitki çayları gibi içeceklerin süt çocukluğu döneminde tüketilmesi uygun değildir.
- Ek besinlere şeker ve tuz eklenmemeli; şekerli içeceklerden, meyve sularından uzak durulmalıdır.
- Alerji öyküsü olan ailelerin çocuklarına yumurta, domates, balık, çilek gibi alerjen olma olasılığı olan besinler aile öyküsüne bakılarak verilmelidir.
- Sağlık profesyonelinin önerisi üzerine folik asit ve demir gibi takviyeler alınabilir.



## KAYNAKLAR

KÖKSAL G, Anne Sütü ve Annenin Süt Verimini Etkileyen Etmenler Beslenme ve Diyet Dergisi 1982.

Nutrition During Breastfeeding - Impact on Human Milk Composition Pol Merkur Lekarski. 2017 Dec 22;43(258):276-280.

[https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1)

KÖKSAL G, GÖKMEN H, Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi . Anne Sütü ve Emzirme Hatiboğlu Yayınları,2017. Syf:60.

[https://www.unicef.org/eca/node/4011/busted-14-myths-about-breastfeeding?gad\\_source=1&gclid=EAIaIQobChMIpOHI17X5hgMVIKhoCR0o\\_A\\_XEAAAYAiAAEgLxNvD\\_BwE](https://www.unicef.org/eca/node/4011/busted-14-myths-about-breastfeeding?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMIpOHI17X5hgMVIKhoCR0o_A_XEAAAYAiAAEgLxNvD_BwE) Dr. Michele Griswold PhD, MPH, RN, IBCLC.

La Pediatria medica e chirurgica : Medical and surgical pediatrics. **Breastfeeding promotion: evidence and problems.** [Roberto Bellù](#) [Manuela Condo](#) DOI: [10.4081/pmc.2017.156](https://doi.org/10.4081/pmc.2017.156)

Doç. Dr. Gülhan , GEBELİK VE EMZİKLİLİK DÖNEMİNDE BESLENME, Eroğlu Samur Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik bölümü 2012 ANKARA.

Zeliha UÇAR, Hande ÖNGÜN YILMAZ. Laktasyon döneminde beslenme: Enerji ve Makro Besin Öğeleri Nutrition in Lactation: Energy and Macro Nutrients , J Health Pro Res 2020; 2(1):37-46.

<https://www.who.int/tools/your-life-your-health/life-phase/pregnancy--birth-and-after-childbirth/eating-healthy-food-during-pregnancy>

Köksal G, Gökmen Özel H, Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi, Anne Sütü, Emzirme ve Tamamlayıcı Beslenme, Hatiboğlu Yayıncılık, 2021. SYF:88-89.

Complementary Feeding, Journal of pediatric gastroenterology and nutrition .A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition .Mary Fewtrell , Jiri Bronsky, Cristina Campoy, Magnus Domellöf, Nicholas Embleton, Nataša Fidler Mis, Iva Hojsak, Jessie M Hulst, Flavia Indrio, Alexandre Lapillonne, Christian Molgaard.

Onur Öztürk HN, Gebe ve Emzikli Kadınların Diyet Kalite İndekslerinin Karşılaştırılması, T.C. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Temmuz 2019.

<https://www.unicef.org/innovation/complementary-feeding-bowl>

KÖKSAL G, GÖKMEN H, Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi . Gebelikte ve Emzilikte Beslenme .Hatiboğlu Yayınları, 2017. Syf:67-93.

Yeşim ATEŞ Eğitim Hemşiresi Anne Sütü ile Beslenme El Kitabı, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Hemşirelik Hizmetleri Müdürlüğü.

<https://www.saglik.gov.tr/TR-11414/basarili-emzirme.html> , Başarılı Emzirme.

<https://www.saglik.gov.tr/TR,96999/1-7-agustos-emzirme-haftasi.html#:~:text=Sa%C4%9Fl%C4%B1k%20Bakanl%C4%B1%C4%9F%C4%B1%20olarak%2C%20bebeklerin%20do%C4%9Fumdan,%C5%9Fekilde%20ya%C5%9Fama%20ba%C5%9Flamas%C4%B1%20temel%20amac%C4%B1m%C4%B1zd%C4%B1r.>

<https://www.unicef.org/myanmar/media/7741/file/A%20user%20guide%20to%20complementary%20feeding%20&%20sample%20recipes%20for%20children%20aged%206-24%20months.pdf>