

## 6-9 Ay Bebek Beslenmesi

6-9 Ay Bebek Beslenmesi Bebeğinize anne sütü vermeye devam edin!

Genel olarak anne sütü ilk 6 ay için ideal bir besin kaynağıdır. Fakat 6 aydan sonraki bebekler yalnızca anne sütüyle büyümele sürdüremezler. Ek gıdalara bağlanması gerekir.

Bebekler 6 aylık iken ağızları yarı katı gıdaları kabul etmeye uygun hale gelir. Dipler belirginleşir ve dil artık katı gıdaları reflleksini kaybeder. Mide ve barsak sistemleri nipastayı daha iyi hazmetmeye bağlar.

Ek beslenmeye bebek 6 aylık olduğunda bağlayın!

6 aylık bebeğe ilk verilecek ek gıda yoğuttur!

Emzirdikten sonra bebeğe yoğurt verilebilir. 2-3 gün sonra yoğurda alıpmıy olan bebeğe bir tatlı kabığ meyve suyu bağlanır. suyunun miktarı yavaş yavaş artırılır.

Bebekler Neden Ek Gıdaya Yhtiyaç Duyarlar?

Anne sütü miktarındaki azalma;

Yapılan çalıpmalara göre eğer anne yeterince besleniyorsa, anne sütü bebeğe ilk 6 aya kadar yeterlidir. 6. aydan sonra bebek, anne sütünden ihtiyacı olan enerji, protein ve diğer besleyici faktörleri yeterince alamaz. 6. aydan sonra ek besinlere bağlanmalı ve bebek 2 yaşına gelene kadar emzirilmelidir.

Bebeğin besin ihtiyacındaki artış;

Ek beslenme yapılmadan sadece anne sütü verilmeye devam edildiği takdirde demir eksikliği anemisi gibi bazı problemler ortaya çıkabilir.

Bebekler artık sıvı olmayan yarı katı gıda maddelerini kabul edebilecek duruma gelir;

Bebekler 6. aydan itibaren yarı katı gıdaları kabul edebilecek hale gelirler ve kabıkla verildiğinde gıdaları geri çýkarmazlar.

Bebekler kendi bağıpkılık sistemlerini geliptirmek zorundadırlar;

Bebekler yaşamlarının ilk aylarında, annelerinden aldıkları koruma faktörleriyle hastalıklara karşı korunurlar. Bu koruma 4-5. aydan itibaren kaybolur. Dığ ortamdaki mikroplarla karılaşmaları sonucu kendi bağıpkılık sistemlerini geliptirirler.

Bebekler annelerinden daha bağımsız hale gelirler;

Ek gıda ile beslenme döneminde, bebekler daha bağımsız ve hareketli olurlar, bu onların çevredeki mikroorganizmalar ile temas etmelerini kolaylaştıır. Bu nedenle bebekler daha sık enfeksiyon hastalıklarına yakalanırlar. Bu hastalıklar arasında ishal önemli bir yer tutar.

Bu dönemde yetersiz beslenen bebekler daha kötüye gidebilir ve malnütrisyon (beslenme yetersizliği) görülebilir. Bu durum, bebeklerin yetersiz kilo almıy ve bazen de kilo kaybı ile birlikte büyüme ve gelişme tablolarının duraksamasıyla kendini gösterir.

Bebeklere değipik lezzetlerde ve tarzlarda yemekler sunmak, çocukluk çağındaki yemek sevmeme alışkanlığını önlemede yararlıdır.

Bebeğin diplerin çıkmaya bağlamasıyla, katı ek gıdalar da verilmeye bağlanır. Bilindiği gibi 6. aydan sonra anne sütündeki demir miktarı azalır. Bu açıda kapatmak için demir ihtiva eden ek gıdalar bebeğe verilmelidir. En iyi demir ihtiva eden gıda kırmızı et, bebeğe, kıyma peklinde sebze çorbasına katılarak verilebilir. Kıyma yerine çorbaya iyice kıyılmıy karaciğer de kah çay kabığ ile bağlanan karaciğer daha sonra yavaş yavaş artırılarak verilebilir.

Eğer aile bütçesi et almaya uygun değilse; et yerine fasulye, nohut, mercimek, bezelye veya üzüm pekmezi gibi gıdalar verilebilir. Bu gıdalar da içlerinde yüksek oranda "demir" ihtiva ederler.

6. aydan itibaren kahvaltı bağlanır. Haftada 2 kez yumurta sarısı verilebilir. Alerjik olabileceği için bir yaşından önce beyazı ta edilmemektedir. Ek gıdalara alışan bebeklere, balık ve kıymalı yağsız sebze yemekleri de verilebilir.