

Sevgili Anneler ve Babalar;

Anne sütü bebek beslenmesinde yeri doldurulmayan bir besindir.

Anne sütü, bebeklerin büyüme ve gelişmelerini en iyi şekilde sağlamanın yanında, onları başta ishal olmak üzere pek çok hastalıktan, kansızlıktan ve yaşamın ileri dönemlerinde ortaya çıkabilecek bir çok hastalıktan korur.

Anne sütü, aynı zamanda anne ve bebek arasında psikolojik bir bağın kurulmasını da sağlar.



Annenin bebeğine vereceği en güzel hediye onu kendi sütü ile beslemesidir

Anne Sütü:

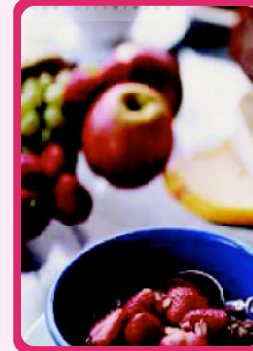
- Besleyicidir.
- Ekonomiktir.
- Sindirimi kolaydır.
- Duygusal bağı sağlar.
- Daima temiz ve hazırdır.
- Bebek için en uygun besindir.

Bebeğinize ilk 6 ay sadece anne sütü verin ve 2 yaşına kadar emzirmeye devam edin.

Emziliklikte salgılanan süt, annenin aldığı besinlerin bir ürünüdür. Süt için gerekli olan besinler, annenin kendi gereksinimine ek sayılmalıdır. Süt veren anne hem kendi vücudundaki besin öğeleri depolarını dengede tutmak hem de salgıladığı sütün karşılığı olan enerji, protein, mineral ve vitaminleri almak için yeterli ve dengeli beslenmelidir.

Aksi takdirde kendi vücut depolarından harcamaktadır. Bu da sağlığının bozulmasına ve yetersiz süt salgılanmasına neden olmaktadır.

Anneler, hangi şartlar altında olursa olsun bebeğin sağlığını geliştirecek ve büyümesini destekleyecek yeterli kalitede ve miktarda süt üretebilirler. Ancak emziliklik döneminin başarılı bir şekilde geçirilmesi için annenin yeterli ve dengeli beslenmesi gerekir.



Bunun için;

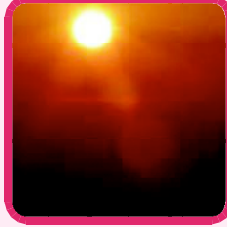
- Yaşamın her döneminde olduğu gibi yeterli ve dengeli beslenin. Dört besin grubunda (süt grubu, et-yumurta-kurubaklagil grubu, sebze ve meyve grubu, ekmek ve tahıl grubu) yer alan besinlerden gereken miktarlarda tüketin.
- Yeterli düzeyde anne sütü üretimi için yeterli miktarda sıvı almaya özen gösterin. Günde en az 10-12 bardak su, ayran, evde hazırlanmış meyve suyu içerek sıvı tüketiminizi artırın. Anne sütü verimliliğinin artmasının, annenin sağlıklı beslenmesine, bol sıvı almasına ve dinlenmesine bağlı olduğunu unutmayın.
- Emziliklik döneminde zayıflama diyeti yapmayın. Özellikle emziliklik döneminde düşük kalorili bir diyet uygulaması süt yapımını azaltmakta ve sütün besin değerini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle kilo vermeyi emziliklikten sonraki döneme bırakın.
- Kesinlikle alkol ve sigara kullanmayın.



- Soğan, sarımsak, brokoli, karnabahar, acı baharatlar veya kuru baklagiller, gazlı içecekler ve hazır meyve suları anne sütünün tadını değiştirebilir. Bu durum bazı bebeklerde huzursuzluk (gaz oluşturma, emmeyi reddetme gibi) yaratırken, bazıları hiç fark etmeyebilir. Bebeğinizde ciddi birtakım huzursuzluklar gelişirse, bu tür besinleri ya daha az sıklıkla tüketin ya da hiç tüketmeyin.



- D vitamini gereksinimini karşılamak için güneşten uygun saatlerde düzenli olarak yararlanın.



- Bebeğinizin gelişimi için çok önemli bir mineral olan iyodu karşılamak için iyotlu tuz kullanın.

Emzikli Kadınlar İçin Gerekli Günlük Besin Tüketim Miktarları

Besin Grupları	Miktar
Süt, yoğurt	2-3 su bardağı (400-600ml)
Peynir	2 kibrit kutusu kadar (60 g)
Et, tavuk, balık	3-4 porsiyon
Yumurta, kurubaklagiller	1 porsiyon
Taze sebze ve meyveler	5-7 porsiyon
Ekmek	4-6 dilim
Pirinç, bulgur, makarna vb.	En fazla 2-3 porsiyon

Emziciler için Örnek Yemek Listesi

Sabah: 1 su bardağı süt, 1 yumurta, 1 kibrit kutusu peynir, 1 yemek kaşığı pekmez, 1-2 ince dilim ekmek, 1 portakal, 1 havuç veya domates

Ara: 1 porsiyon meyve

Öğle: 1 porsiyon etli sebze yemeği, 1 porsiyon pilav veya makarna, 1 kâse yoğurt, 1 tabak salata, 1 ince dilim ekmek

Ara: 1 bardak taze sıkılmış meyve suyu, 1 dilim börek veya kek veya peynir ekmek

Akşam: 1 porsiyon yayla, tarhana veya domates çorba, 2-3 köfte kadar et, balık veya tavuk, 1 porsiyon zeytinyağlı barbunya pilaki, salata, 1 porsiyon meyve, 1 ince dilim ekmek

Yatarken: 1 su bardağı süt



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme
Serisi No: 07

EMZİKLİLİK DÖNEMİ ve BESLENME

