

SÜT ÇOCUĞU BESLENMESİNDE BUZDAĞININ GÖRÜNMEYEN YÜZÜ



Doç. Dr. Merih Çetinkaya

Kanuni Sultan Süleyman Eğitim ve Araştırma Hastanesi



GÖRÜNEN YÜZ



BESLENME

Amerikan Pediatri Akademisi, Ulusal Sağlık Enstitüsü, Dünya Sağlık Örgütü tarafından bebeklikte doğru beslenme;

- **İlk 6 ay sadece anne sütü,**
- **6. ay civarında** başlanarak miktar ve besinsel olarak yeterli ve güvenli **tamamlayıcı beslenme** ile birlikte **2 yaşa kadar anne sütü** ile beslenmenin devam edilmesi

BEBEKLİK VE ERKEN ÇOCUKLUKTA YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

- Optimal büyüme
- Optimal sağlık (mikrobesin eksiklikleri / çocukluk yaş grubu hastalıkları)
- Davranış gelişimi



İlk 2 yaş sağlıklı bir toplum yaratmak için önemli

TAMAMLAYICI BESLENME

- 4-6. aydan itibaren anne sütüne ilave olarak verilen besinler **tamamlayıcı besin**,
- Bu besinlerin tüketildiği dönem “**tamamlayıcı beslenme dönemi**”

BAŞLAMA ZAMANI ÖNERİLERİ

Başlama Zamanı Önerileri



American Academy of Pediatrics (AAP)

- 4-6 aylar arasında başlanabilir.
- Sadece AS ile beslenme minimum 4 ay, tercihen 6 ay olmalıdır.
- Bireyselleştirilmiş risk-yarar analizi yapılmalıdır.



World Health Organization (WHO)

- Tek başına anne sütü ilk 6 ay verilmelidir.
- Anne sütü devam ederken ek besinlere 6. ayda başlanmalıdır.



The European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition Committee on Nutrition

- Tamamlayıcı besinlere 17 haftadan önce ve 26 haftadan sonra başlanmamalıdır.
- Tek başına anne sütü verilme süresi 6 ay civarında olması arzu edilir.

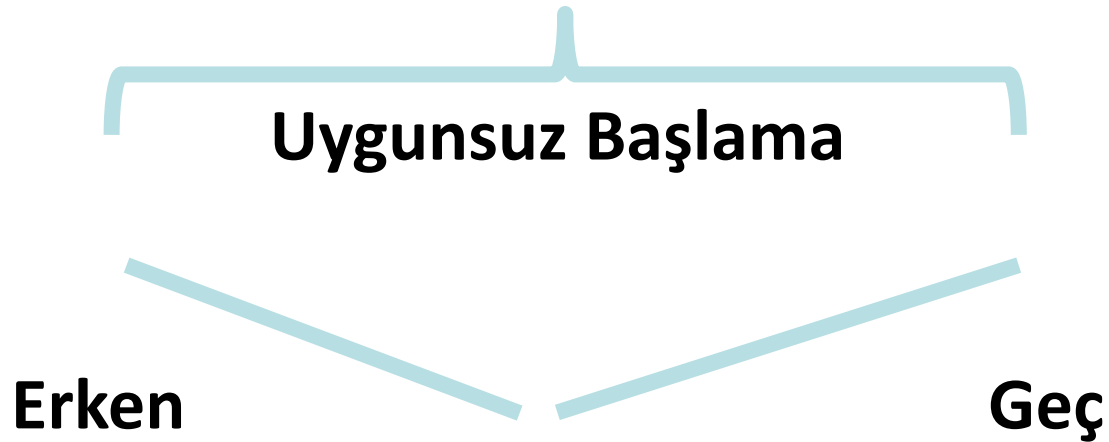
TAMAMLAYICI BESLENMEDE 5'TE 5 KURALI

Ek besinlere, 6. ayda başlanmalıdır.

- 1.Zamanında
- 2.Kaliteli
- 3.Yeterli
- 4.Güvenli
- 5.Keyifli olmalıdır.



İLK 1000 GÜNDE TAMAMLAYICI BESLENME



Obezite, Beslenme Bozukluğu, Kronik Malnutrisyon

BEBEKLİKTE DOĞRU BESLENMENİN ÖNEMİ

Kötü beslenmenin sonuçları:

- Enfeksiyonlar, alerjik ve metabolik hastalıkların riskinde artış
- Beş yaş altı ölümlerin 1/3 nedeni
- Demir eksikliği anemisi
- Boy kısalığı
- Mental performans düşüklüğü
- Obezite

İlk 2 yıl doğru beslenme 5 yaş altı ölümlerin 5'te 1'ini engeller.

- Doğru süre ve şekilde anne sütü verilmesi ölümlerin %13'ünü önler, uygun tamamlayıcı beslenme ile ek %6'lık avantaj sağlanır.

ANNE SÜTÜ

- Anne sütü en az 2 yaşına kadar verildiğinde, bebeğin ihtiyacını karşılayan en önemli besin öğesidir,
- Anne sütü ilk 6 ayda bebeğin ihtiyacının %100' ünü, 6-12 ayda bebeğin ihtiyacının %50'sini ve 12.aydan itibaren %30' unu karşılar.



2 YAŞINA KADAR ANNE SÜTÜNE DEVAM



- Yaşamın ilk 2 yılındaki beyin ve bağışıklık sistemi gelişimi devam eder ve beslenme bu sistemlerin gelişiminde önemli rol oynar.
- **Bebeklik döneminde anne sütü ile beslenme, bağışıklık sistemi ile beyin gelişimini olumlu etkiler.**

Parham P The Immune System 2nd Edition p197 Garland Science 2005

UNICEF document "Early childhood development: the key to a full and productive life"

ANNE SÜTÜNÜN TEŞVİKİ VE BEBEK DOSTU SAĞLIK KURULUŞLARI PROGRAMI

Türkiye’de Emzirmenin Korunması, Özendirilmesi, Desteklenmesi Çalışmaları

1991 yılından bugüne UNICEF işbirliğinde temel amacı emzirmenin korunması, özendirilmesi ve desteklenmesi olan **“Anne Sütünün Teşviki ve Bebek Dostu Sağlık Kuruluşları Programı”** sürdürülmektedir.

PROGRAMIN KAPSAMI

- Bebeklerin doğumdan hemen sonra emzirmeye başlatılması,
- Bebeklere **ilk 6 ay sadece anne sütü** verilmesi,
- 6. aydan sonra uygun besinlerle beraber **emzirmenin 2 yaşına kadar sürdürülmesi**
- Doğum yapılan Tüm Hastanelerin BDH olmasının sağlanması,
- 1.Basamak Sağlık Kuruluşlarında Bebek Dostu Uygulamalarının geliştirilmesi

AMAÇLAR

- Beslenme bozukluklarının 1/3 azaltılması
- Bebek ölüm hızının 1/3 azaltılması



BEBEK DOSTU KURUM DEĞERLENDİRMELERİ

- Doğum Yapılan Hastaneler ve Tıp Merkezleri “Emzirmede 10 Adım” ile
- Doğum Yaptırmayan Tıp Merkezleri “Emzirmede 8 Adım” ile
- Birinci Basamak Sağlık Kuruluşları “Emzirmede 8 Adım” ile Bebek Dostu Kurum ünvanını alırlar.

BAŞARILI EMZİRME İÇİN 10 ADIM

1. Tüm sağlık çalışanlarına düzenli olarak duyurulan bir yazılı emzirme politikası oluşturmak
2. Bu politikayı yerleştirmek için tüm sağlık çalışanlarını eğitmek
3. Tüm gebe kadınları anne sütünün faydaları ve yönetimi açısından bilgilendirmek
4. Doğum sonrası ilk bir saatte emzirmenin başlatılması için annelere yardım etmek
5. Annelere nasıl emzirileceğini göstermek ve bebeklerinden ayrı kalsalar bile laktasyonu nasıl devam ettireceklerini öğretmek
6. Tıbbi olarak gerekmedikçe yenidoğan bebeklere anne sütü dışında içecek veya yiyecek vermemek
7. Anne ve bebeğin günde 24 saat aynı odada kalmasını sağlamak
8. Bebeğin her istedikçe emzirilmesini sağlamak
9. Emzik kullanmamak
10. Emzirmeyi destek gruplarının kurulmasını teşvik etmek, taburculuk sonrası anneyi bu gruplara yönlendirmek.⁵⁵

PROGRAMIN UYGULANMASI

```
graph TD; A([PROGRAMIN UYGULANMASI]) --> B[DOĞUM ÖNCESİ]; A --> C[DOĞUM SIRASI]; A --> D[DOĞUM SONRASI]; B --> B1[Anne Sütünün Önemi]; B --> B2[Meme Bakımı]; B --> B3[Anne Beslenmesi]; B --> B4[Emzirme Teknikleri]; C --> C1[Emzirme Teknikleri]; C --> C2[Emzirme Sıklığı]; C --> C3[Laktasyonun Devamı]; D --> D1[Bilgilerin Uygulanması]; D --> D2[Uygulamanın Değerlendirilmesi];
```

DOĞUM ÖNCESİ

DOĞUM SIRASI

DOĞUM SONRASI

Anne Sütünün Önemi

Meme Bakımı

Anne Beslenmesi

Emzirme Teknikleri

Emzirme Sıklığı

Laktasyonun Devamı

Bilgilerin Uygulanması

Uygulamanın
Değerlendirilmesi

Emzirme Teknikleri

“Ben 6 ay emzirdim.”



Siz de bebeğinizi ilk 6 ay sadece
anne sütüyle besleyin!



“Ben 6 ay emzirdim.”



Siz de bebeğinizi ilk 6 ay sadece
anne sütüyle besleyin!



**DOĞUMDAN SONRA
KENDİNİZE GELİR GELMEZ
BEBEĞİNİZİ EMZİRMeye BAŞLAYIN.**

ANNE SÜTÜ



Doğumdan hemen sonra emzirmeye başlayan annenin önceleri az miktarda gelen sütünün miktarı bebeğin sık sık emmesi ile artar.

“Ağız Sütü” denilen bu koyu kıvamlı ilk sütün bebeğinizin sağlığı ve gelişimi için verilen ilk besin olması önemlidir.

**BEBEĞİNİZLE
TEN TENE CAN CANA OLMAK
SÜTÜNÜZÜN GELİŞİMİNİ VE
AKIŞINI KOLAYLAŞTIRIR.**



EMZİRME ile ilgili her türlü soru ve sorunlarınız için;

yakınlarınızda bulunan bir sağlık kuruluşuna başvurabilir, **ücretsiz** danışmanlık alabilirsiniz.

ANNE SÜTÜ BİR HAZİNE DİR



**Bebğinizin ilk 6 ay
ihtiyacı olan tek besin,
anne sütüdür.**

gultence

**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TÜRKİYE HALK SAĞLIĞI KURUMU**





T.C. Sağlık Bakanlığı
TÜRKİYE KAMU HASTA VE AILELER KURUMU
Sağlık 3. Dönüşüm Kurumunu Yeniden Düşün
Genel Sekreterliği



Dünya 1-7 Ekim Emzirme Haftası



“Her bebek için en uygun besin
kendi annesinin sütüdür.”

Sağlıklı Nesiller,
Sağlıklı Gelecek İçin bebeğinize anne sütü verin
1-7 Ekim Emzirme Haftası



T.C. Sağlık Bakanlığı
Yalova Halk Sağlığı Müdürlüğü

**SAĞLIĞIM
İÇİN ANNE
SÜTÜ
İSTİYORUM**

1-7 EKİM DÜNYA EMZİRME HAFTASI

BEBEK DOSTU



Bebek Dostu Hastane

Hastanemize WHO ve UNICEF tarafından önerilen başarılı anne sütü uygulamaları nedeni ile “Bebek Dostu Hastane Ünvanı” verilmiştir.

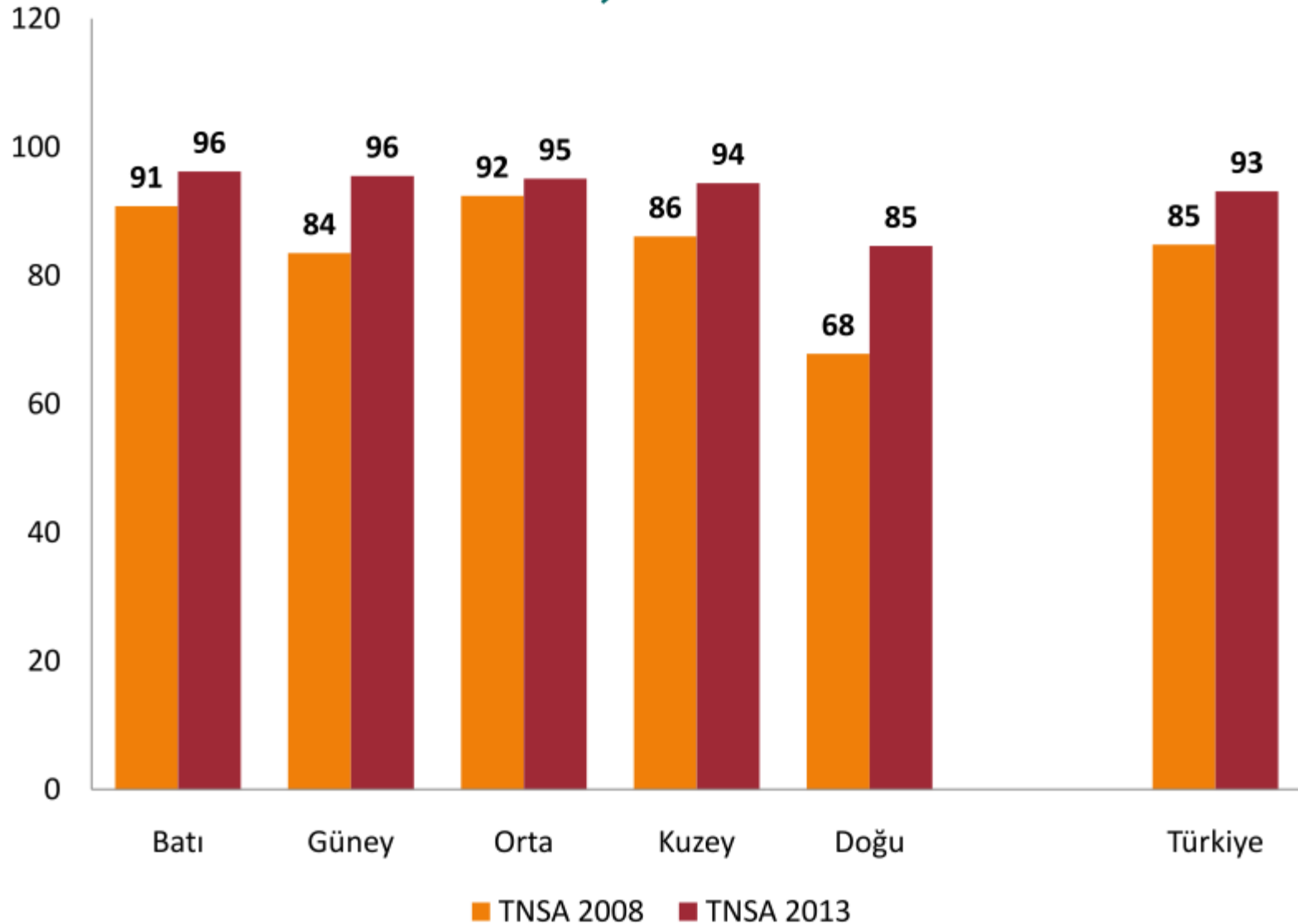


World Health
Organization

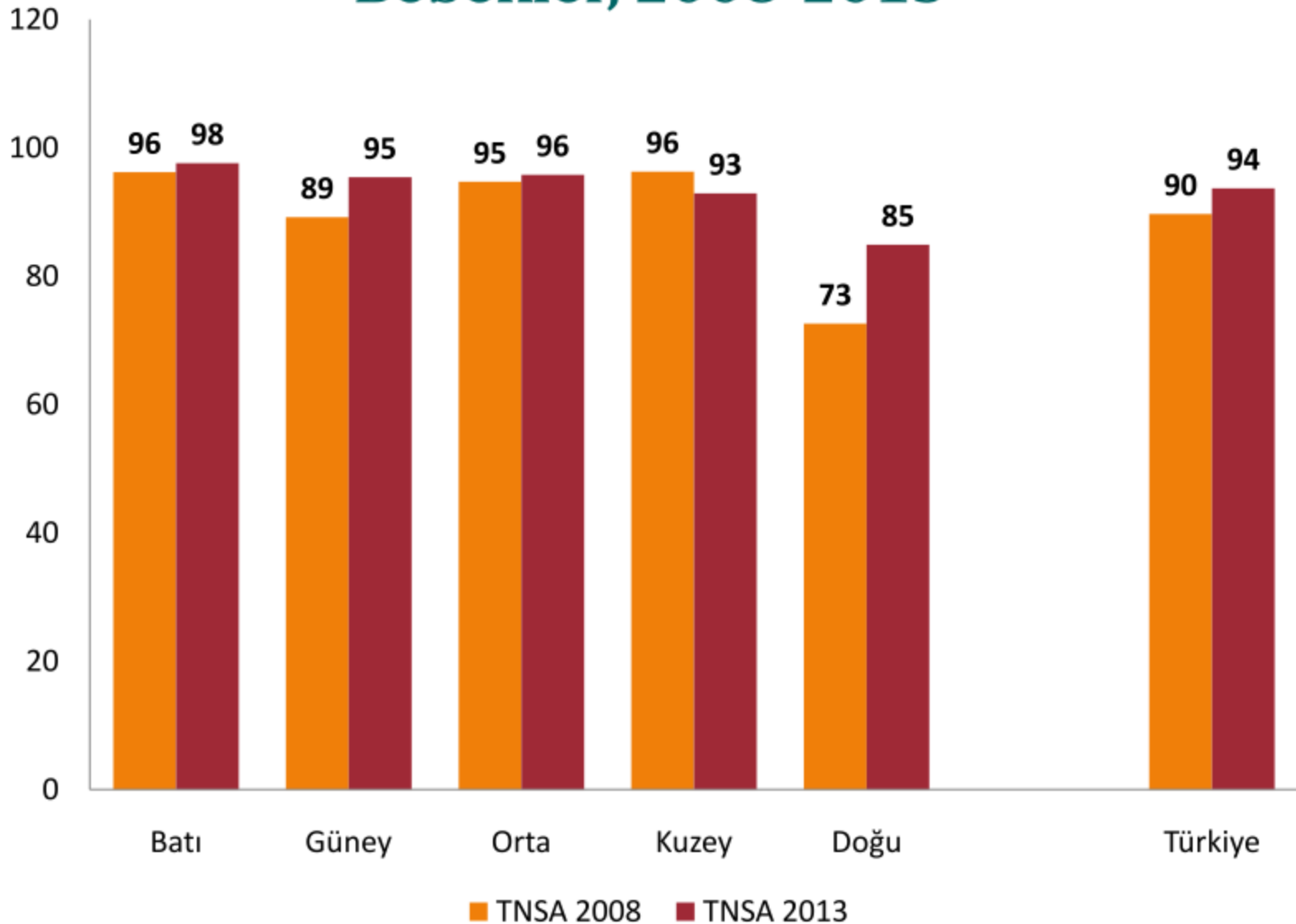
unicef



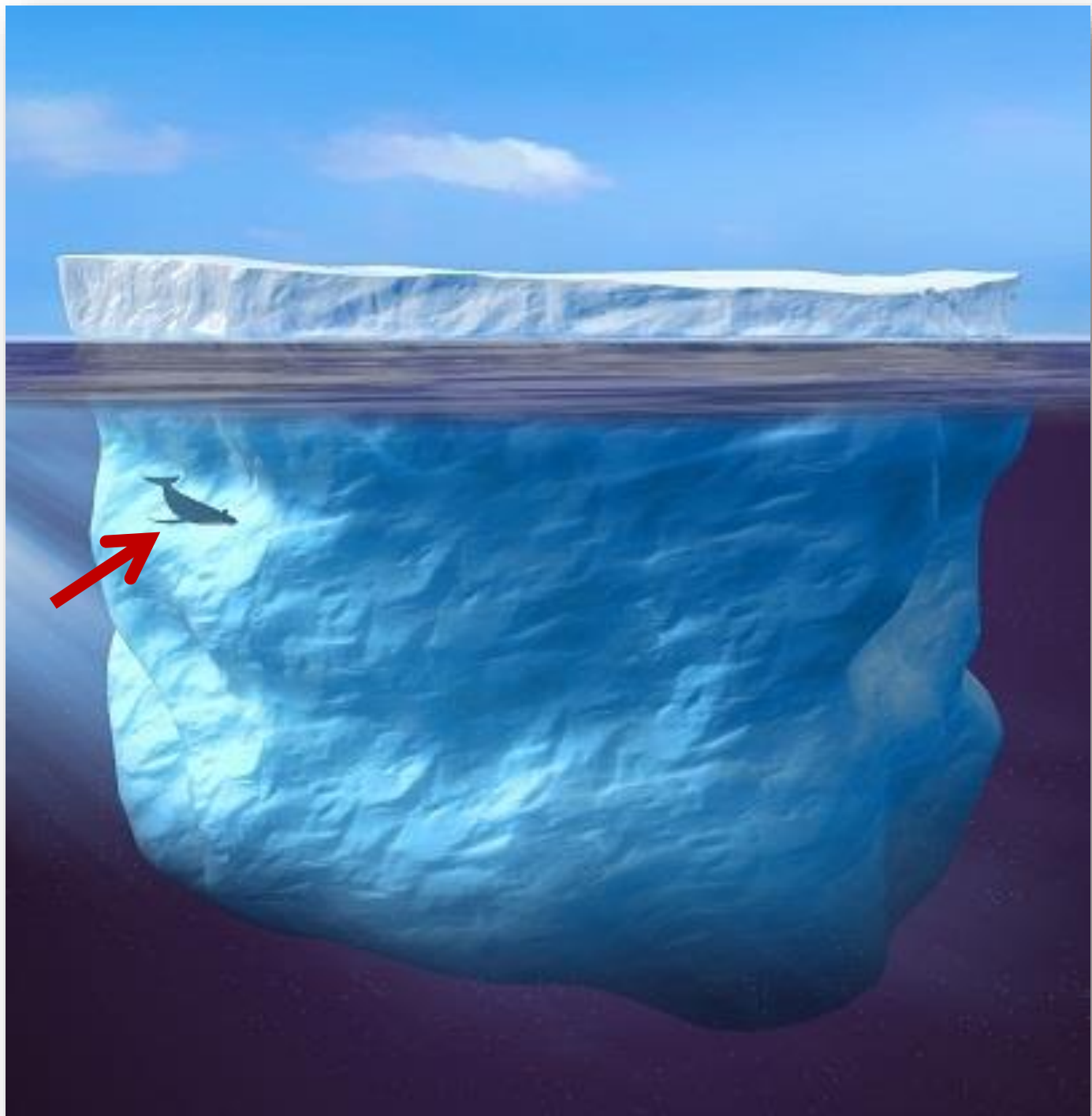
Doğum Sonrası Bakımda Değişimler – Anneler, 2008-2013



Doğum Sonrası Bakımda Değişimler – Bebekler, 2008-2013

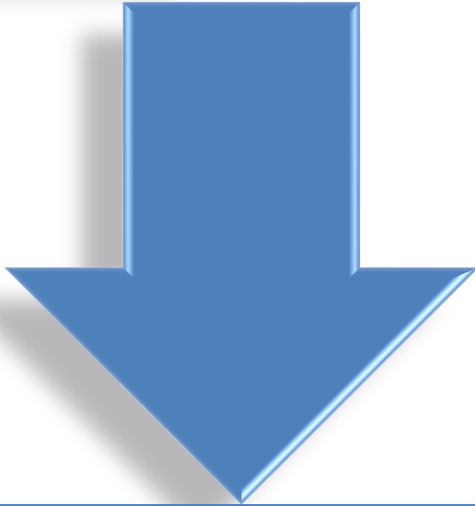








Bebek Dostu
Hastaneler/İller
Emzirme Teşvik
Ek gıdalara erken başlama



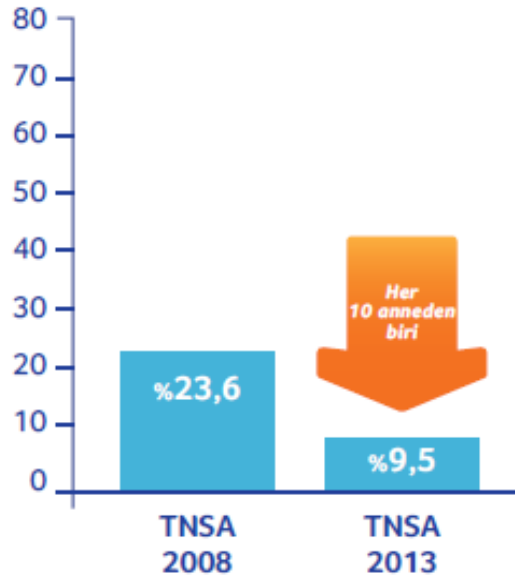
Emzirme oranları
Anne sütü

TNSA-2013

- %96 bir süre emzirilmiş,
- %50'si ilk 1 saat içinde emzirilmiş,
- %26'sı, anne sütü dışı gıdalarla beslenmiş,
- %58, yaşamın ilk 2 ayında anne sütü,
- %10, ilk 4-5 ayda anne sütü,
- 0-2 ayda, %25'i anne sütü dışı süt,
- 0-2 ayda %10, anne sütü+su/meyve suyu,
- Sadece anne sütü %42 ➡ %30

TNSA 2008'den 2013'e, daha fazla anne katı gıdaya erken dönemde başlıyor, çünkü anne sütü alımı azalıyor.

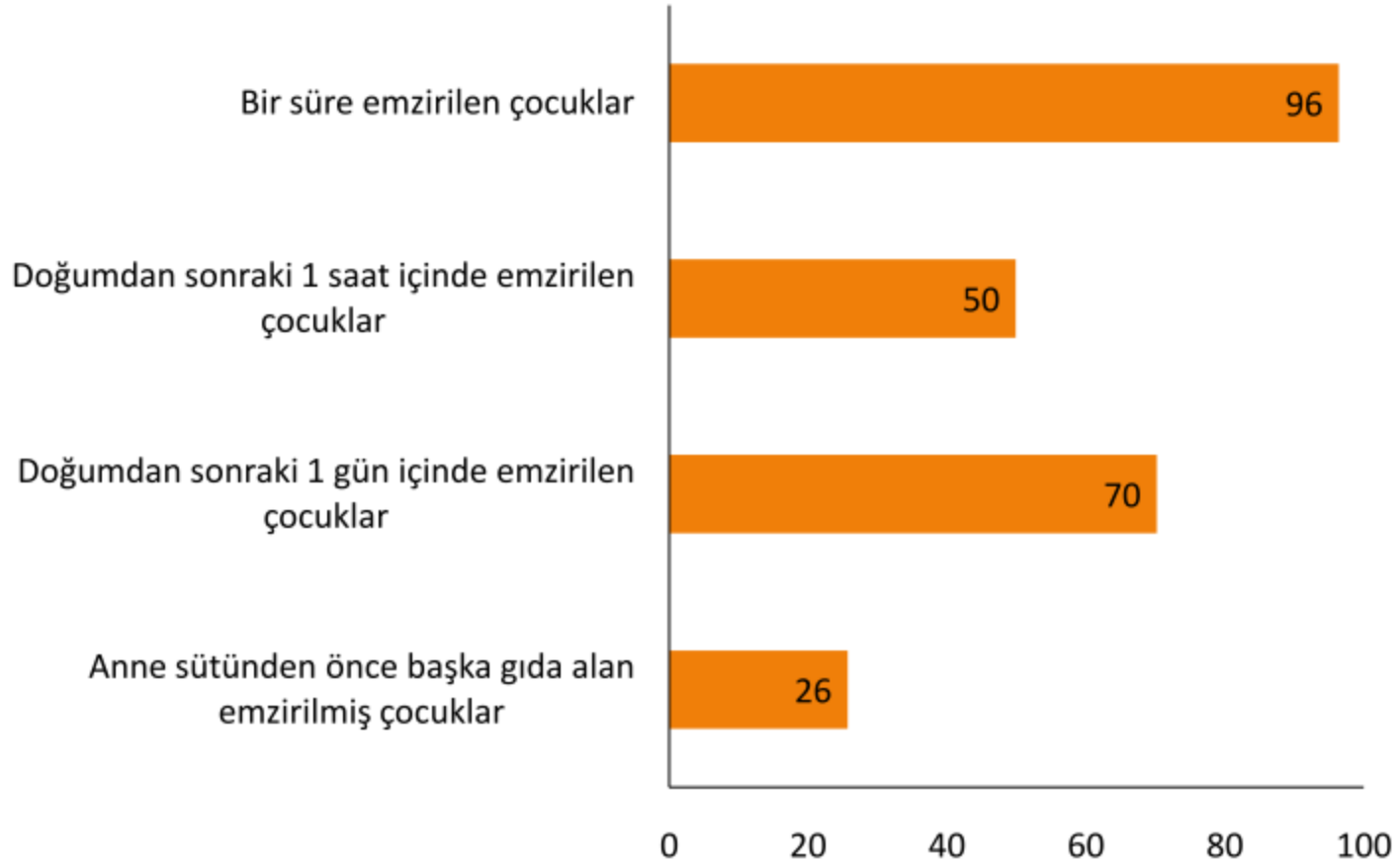
TNSA verilerine göre Türkiye'de 4-5 aylık bebeklerde
Sadece Anne Sütü ile beslenme oranları



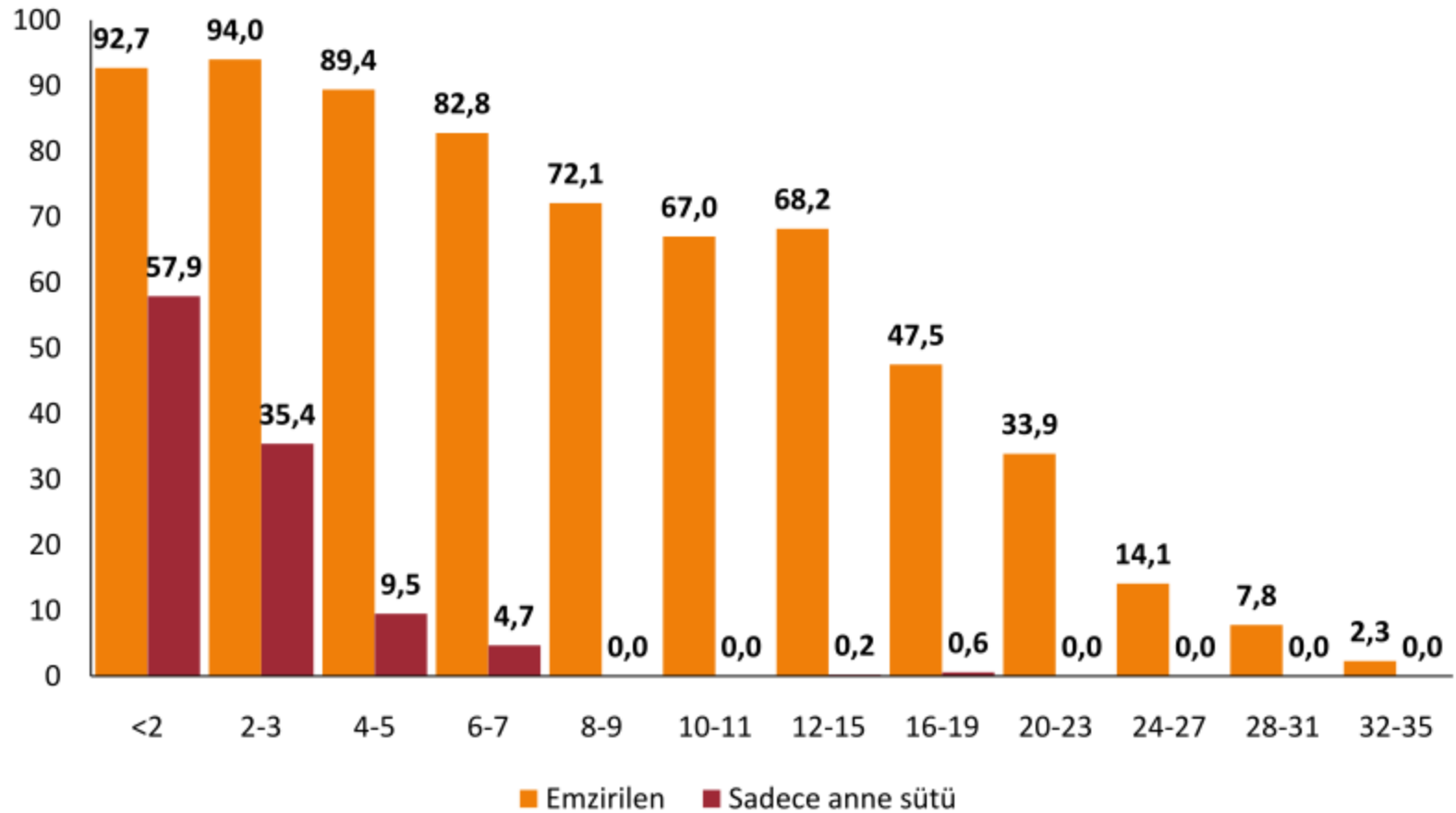
TNSA verilerine göre Türkiye'de 4-5 aylık bebeklerde
Katı gıda ile beslenme oranları



Emzirmeye Başlama (Beş yaş altı)

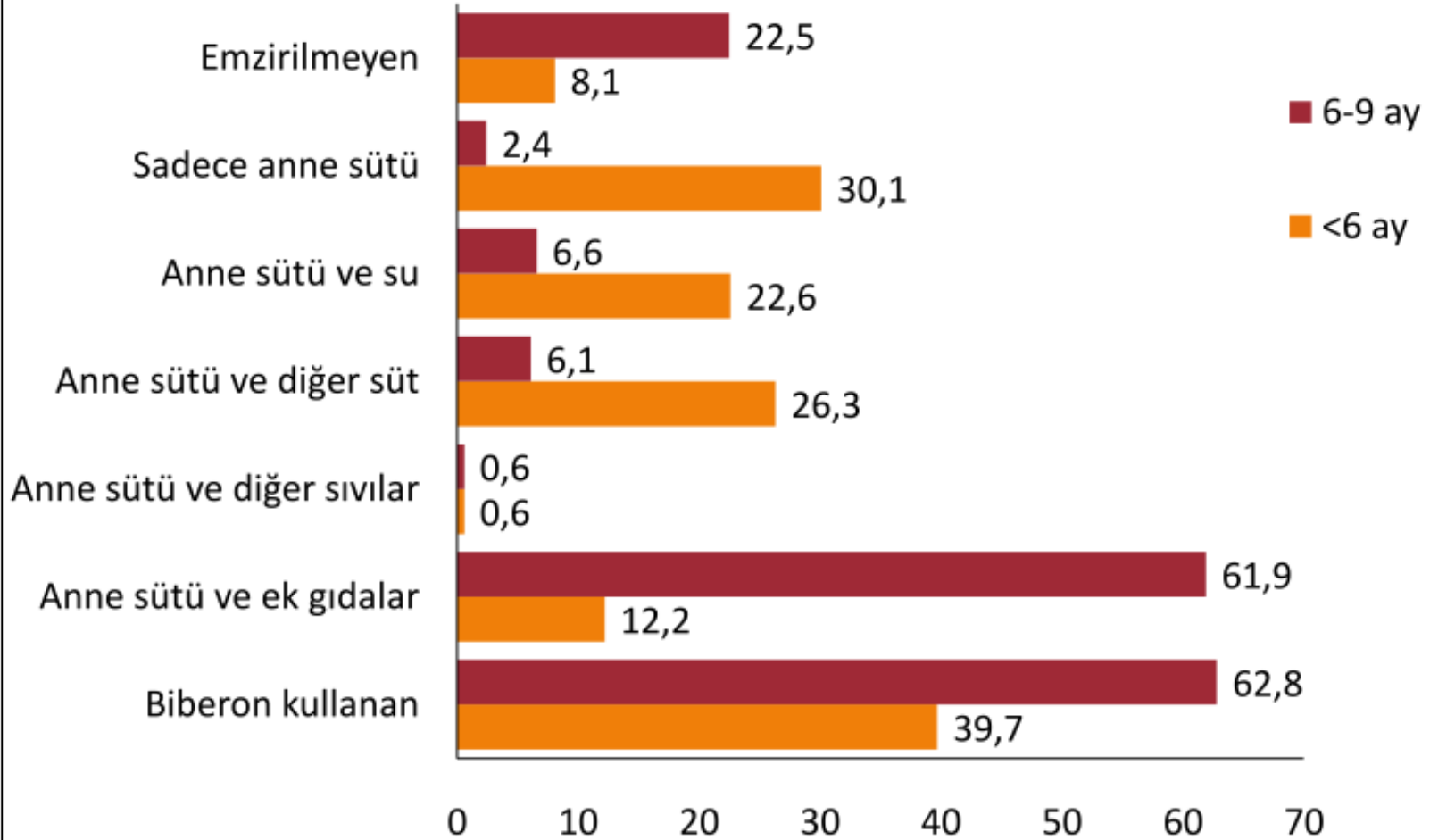


Yaşı Göre Emzirme Durumu (Son 24 saat)

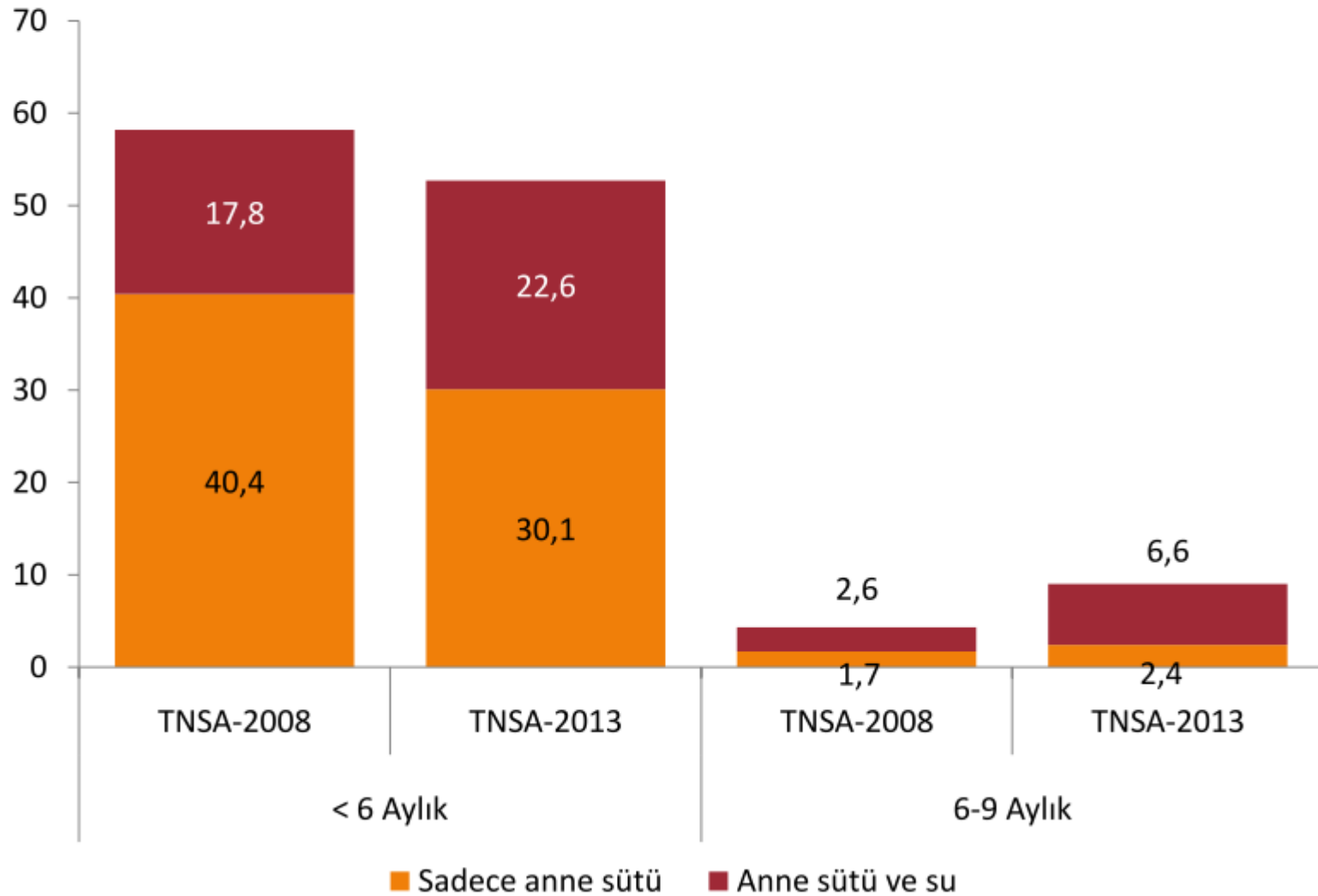


- Ortanca **sadece** anne sütü ile beslenme süresi **1,2 ay**;
- Ortanca emzirme süresi ise **16,7 ay**

Emzirme ve Ek Gıda



Emzirme ve Ek Gıda



Emzirme sürecinde rolü olan faktörler

- **Doktorlar** → ilgi ve bilgi eksikliği
- **Hastaneler** → bebek dostu olmayan uygulamalar
- **Aile ve çevre** → ek besin baskısı, daha hızlı ve rahat büyütme düşüncesi
- **Yazılı ve görsel basın** → beslenme imgesi: biberon, reklamlar ...
- **İşyerleri** → çalışan anneye yeterli destek verilmemesi
- **Yöneticiler**

HASTANE DÜZEYİNDEKİ PROBLEMLER

- Emzirme danışmanlığı **eğitimlerinin** yetersizliği ve **personel** eksikliği, **zaman ayıramama**
- Emzirmede **sorun yaşayan anne ve bebek çiftlerini** sorun çözülene kadar hastanede tutma konusunda zorluklar
- Emzirme danışmanlığının **performans** olarak karşılığının olmaması
- Değerlendirme yetersizlikleri ve yaptırım yokluğu



“Erken dönemde doğru teknikle emzirmenin öğrenilmesi tek başına anne sütüyle beslenme süresini artırıyor”

Turan M,Coşkun A,Gökçay G.İst Tıp Fak Mec 2000;63

“Annenin özgüveni tek başına anne sütüyle beslenme süresinin en güçlü belirleyicisi”

Ertem İÖ,Votto N,Leventhal JM.Pediatrics 2001;107

EMZİRME EĞİTİMİ

Emzirme konusunda eğitilmiş
profesyoneller tarafından destek
verilmesi daha fazla sayıda annenin bebeğini
daha uzun süre “tek başına anne sütü” ile
beslemesini sağlar.

HEKİMLER?

Doğum sonrası ilk 1-2 hafta ÇOK ÖNEMLİ

- Hastaneden 24-48 saat sonra taburcu olan bebeğin 2 gün içinde kontrolü şart
- Bu kontrolün gerçekleşme oranı düşük,
- Çocuk hekimleri-Aile hekimlerine emzirme danışmanlığı eğitiminin verilme oranı düşük,
- Eğitimlerin uygulanmasının değerlendirilmesi?
- **Hekimin önerilerine uyum ?**

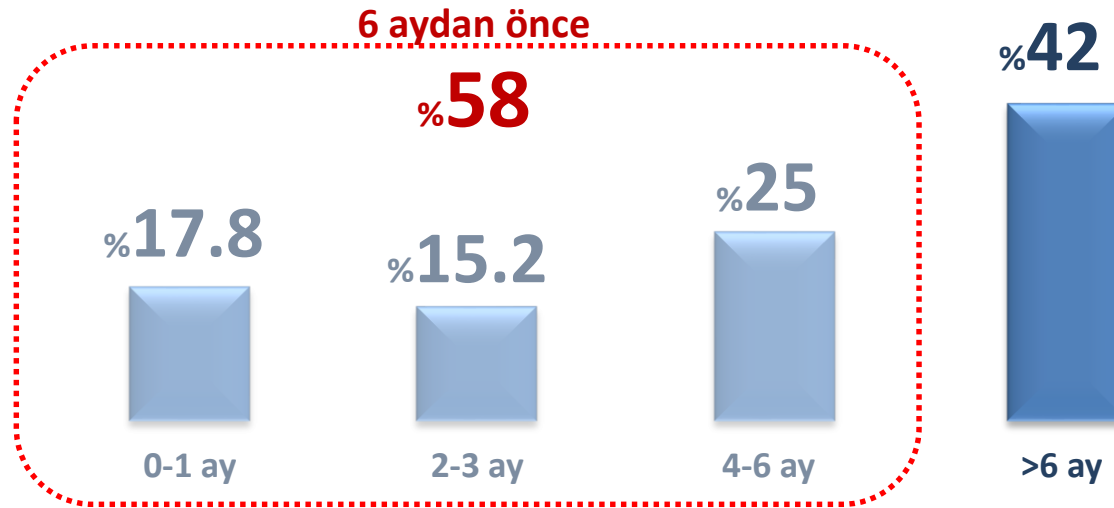
Türkiye’de en sık yapılan hatalar: ek besinlere erken başlamak, fazla vermek, 1 yaş öncesinde inek sütü vermek...

1 yaş öncesinde inek sütü kullanımı	%64
Fazla ek besin verme- anne sütü veya devam sütü yerine	%60
Bebeklere uygun olmayan ek besinler	%68
Ek besinlere erken geçiş	%43

1. TNSA 2008.
2. Demirel F et al. Van Tıp Dergisi, Cilt: 8, Sayı: 1, Ocak/2001
3. Altıntaş D. U. T Klin J Allergy-Asthma 1999, 1: 13-19.
4. Karacam Z, Kirtis Y: Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi - 2003/2: 70-80

6 aydan küçük bebeklerin yarıdan fazlası ek besin alıyor.

Ek besine başlama zamanları



İstanbul, Beşiktaş AÇSAP, n=200

Emzirmeyi en sık bırakma yaşı: **5. ay**

Ek besine zamanından önce başlama nedenleri arasında en sık 'sütüm yetmiyordu, ağlıyordu' var...

Tablo 5. Annelerin zamanında veya erken ek gıdaya başlama nedenlerinin sıklık dağılımı

	Zamanında başlayan* n (%)	Erken başlayan** n (%)
"Sütüm yetmiyordu, ağlıyordu"	107 (38,8)	76 (47,5)
"Ek gıda başlama zamanıydı"	80 (29,0)	5 (3,1)
"Doymuyordu, ağlıyordu"	78 (28,3)	60 (37,5)
"Kilo almıyordu"	31 (11,2)	22 (13,8)
"İhtiyacı olduğunu düşündüm"	18 (6,6)	18 (11,3)
"Çevremden baskı vardı"	15 (5,5)	12 (7,5)
"Sağlık sorunları (anne veya bebeğin) oldu, doktor önerdi"	11 (4,0)	11 (6,9)
"Bebek emmek istemedi"	8 (2,9)	7 (4,4)
"İşe dönmek zorundaydım"	5 (1,8)	4 (2,5)
"Uyumuyordu aç diye düşündüm"	4 (1,5)	4 (2,5)
"Mama kullanmak kolay oluyor"	1 (0,4)	1 (0,6)

* Bebek altı ayını doldurduktan sonraki bir zamanda ek gıda başlanan grup.

** Bebek henüz altı ayını doldurmadan önceki bir zamanda ek gıda başlanan grup.

İlk 6 ay tamamlayıcı beslenmeye gerek yoktur, sadece anne sütü yeterlidir.

- Bebek doğumdan sonra en kısa sürede emzirilmelidir
- **Bebek istedikçe, günde en az toplam 8 kez emzirilmelidir.**
- Bebeğe su bile verilmesine gerek yoktur.
- **Anne sütü yoksa veya yetersizse anne sütünün arttırılma yöntemleri anlatılmalıdır.**
- **Anne çalışıyorsa, anne doğru emzirme teknikleri ve beslenmesi konusunda bilgilendirilmelidir**
- **Eğer hala anne sütü yoksa ve yetersizse ek besinler yerine formül süt verilmelidir.**

Tamamlayıcı beslenmeye 6 ay civarında başlanmalıdır.

- Ek besine zamanından önce ve yüksek miktarda geçiş,
 - **anne sütünün yerini alarak, azalmasına neden olur,**
 - sindirim sistemi gelişimi tamamlanmadığı için ileride **alerjik hastalıkların** gelişmesine yol açar,
 - nörolojik gelişim tamamlanmadığı için **aspirasyon riskine** neden olur,
 - bebeklik döneminde **enfeksiyonlarda** artışa yol açar,
 - ileri yaşlarda **obezite, hipertansiyon, kalp hastalıkları ve diyabet** gibi metabolik sorunlara neden olur.



**İstanbul İli Çekmeköy İlçesi
0-2 Yaş Arası Bebek Sahibi Olan Annelerin
Anne Sütü ve Tamamlayıcı Besinlere İlişkin
Tutum ve Davranışlarının Değerlendirilmesi**

ÇALIŞMANIN AMACI

- İstanbul ili Çekmeköy ilçesinde yaşayan,
- 0-2 yaş arası çocuk sahibi olan annelerin,
- **Anne sütü ve tamamlayıcı besinlere ilişkin tutum ve davranışlarını değerlendirmek**

ÇALIŞMANIN YÖNTEMİ

- İstanbul İli Çekmeköy İlçesi
- 0-2 yaş grubu çocuk sahibi anneler
- Randomize **851 anne**
- Yüz yüze görüşme yöntemi
- 23 soruluk anket formu
- Son 24 saatlik besin tüketimi formu
- Katılan annelerden onam

Çekmeköy İlçesinde Yaşayan 0-24 Ay Arası Çocukları Olan Annelerin Anne Sütü ve Tamamlayıcı Beslenme Konusunda Bilgi/ Tutum ve Davranışları

Anket No:

Tarih:

Anketi Uygulayan:

- Eğitim durumunuz (en son bitirdiğiniz okul)
 - Okur yazar değil
 - Okur yazar
 - İlkokul
 - Ortaokul
 - Lise
 - Lisans / Üniversite
 - Yüksek lisans ve üzeri
- Doğum yılınız
- Yaşayan kaç çocuğunuz var.....
- Evinize aylık ortalama ne kadar para giriyor ?
- Bebeğin doğum tarihi.....gün.....ay.....yıl
- Bebeğin doğum ağırlığıg, Doğum boyu cm
- Bebeğin mevcut ağırlığı:.....g, Mevcut boyu:.....cm
- Bebeğin gestasyon yaşı: hafta
- Bebeğin cinsiyeti
 - Kız
 - Erkek
- Nerede doğum yaptınız?
 - Tıp merkezi
 - Özel hastane
 - Devlet hastanesi
 - Eğitim araştırma hastanesi
 - Üniversite
 - Ev
 - Diğer.....
- Doğumunuz nasıl gerçekleşti?
 - Normal doğum
 - Sezaryen doğum

12. Bebeğinize doğar doğmaz anne sütünden önce başka bir şey verdiniz mi?

- Hayır
- Evet

i. Ne verdiniz.....

ii.Neden verdiniz.....

13. Bebeğinizin beslenme durumu

Besin	İlk başlama saati / günü / haftası / ayı (doğumdan itibaren)	Bıraktığı hafta / ay (doğumdan itibaren)
Anne sütü		
Anne sütü + su		
İnek sütü / keçi sütü / diğer sütler		
Formül süt / bebek sütü & devam sütü / biberon maması		
Muhallebi / sütlaç		
Bebe bisküvisi / diğer bisküviler		
Peynir / yoğurt		
Kırmızı et / tavuk		
Yumurta		
Zeytin		
Balık		
Sebze / meyve		
Tahıl		
Baklagil		
Bal		
Pekmez		
Makarna, pilav, ekmek		
Ev yemekleri		

14. Bebeğinize hamile iken anne sütü ve bebek beslenmesi ile ilgili eğitim aldınız mı?

- Evet aldım
- Hayır Almadım

15. Cevabınız evet ise anne sütü ve bebek beslenmesi ile ilgili eğitimi nereden aldınız?

	Anne sütü	Bebek beslenmesi
Kamu Hastanesi	1	1
Özel Hastane	2	2
Aile Hekimi/ Hemşiresi	3	3
Halk Eğitimi	4	4
Sosyal medya, internet vb	5	5
Diğer (belirtiniz)		

16. Bebeğinize ilk bir yıl içerisinde doğrudan ya da diğer besinlerin içerisine karıştırarak aşağıdakilerden hangilerini verdiniz?

- a. Şeker
- b. Tuz
- c. Hazır bisküvi
- d. Salça
- e. Margarin
- f. Çikolata tozu (Nesquik, Banania gibi...)
- g. Bal
- h. Çay
- i. Hiçbirini vermedim
- j. Diğer

17. Bebeğinize ANNE SÜTÜ DIŞINDA başka ek gıdalar vermeye başlamanızın sebepleri nelerdi? (BAŞLADIYSA SORULACAK) (birden fazla işaretlenebilir)

Bebeğim sadece anne sütü ile doymuyordu, daha fazlasını istiyordu, daha fazlasına ihtiyacı vardı	1
Bebeğim bütün gece uyumuyordu	2
Bebeğim başka gıdalar istiyordu/aranıyordu	3
Başlamak için doğru bir zaman olduğunu düşündüm	4
Okuduğum kitaplar ve dergilerden başka gıdalar verebileceğimi öğrendim	5
Doktor, hemşire, aile hekimi, ebe, eczacı tavsiye etti	6
Arkadaşlarım ve ailem söyledi	7
Markette ürünleri gördüm ve denemek istedim	8
Ücretsiz danışma servislerinden, üretici firmanın kendisinden posta/paket/numune aldım	9
Dişleri çıktı, bebeğimin çiğnemeye başlamasını istedim	10
Diğer (belirtiniz)	11

18. Ek gıda vermeye başladığınızda herhangi bir sorun yaşadınız mı? Evet ise aşağıdaki sorunlardan hangilerini yaşadınız?

Alerji (döküntü, kabartı, vs.)	1
Hazımsızlık	2
Yediklerinin bir kısmını geri çıkarma / kusma	3
İshal	4
Şişkinlik, kabızlık	5
Kolik, şiddetli gaz sancısı	6
Dışkıda farklılaşma (renk, düzensizlik gibi)	7
Büyüme/gelişme problemleri (kilo kaybı vb)	8
Pişik	9
İştahsızlık	10
Ek gıdayı reddetme	11
Diğer(belirtiniz).....	12
HAYIR, SORUN YAŞAMADIM	99

19. Bebeğinizi yeni gıdalarla tanıştırırken iki gıda arasında ne kadar ara verdiniz/verirsiniz?

- a. Aynı anda
- b. Birkaç saat aryla
- c. Bir gün aryla
- d. Bir kaç gün aryla
- e. Bir hafta aryla
- f. İki hafta aryla
- g. Daha uzun

20. Anne sütü ile ilgili soruları lütfen yanıtlayınız.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Bebeğim için gerekli tüm besin içeriğine sahiptir					
Her annenin sütü yeterli olmayabilir					
Her annenin sütü bebeğine yaramayabilir					

Anne sütü bebeğimi hastalıklara karşı korur					
Anne sütü çok faydalıdır ancak tek başına bebeğimin tüm ihtiyaçlarını karşılayamaz					
İlk süt (ağız sütü) zararlıdır; bebeğe verilmemelidir.					

21. Bebeğinize ilk defa vermiş olduğunuz "Üretim malı" (evde hazırlanmamış) yiyecek hangisi?

Bebeklere özel kaşık maması (hazır pakette toz formatta satılan sonrasında evde su veya sütle hazırlanan yoğun kıvamlı, Muhallebi)	1
Kavanoz maması	2
Hazır çorba (pakette)	3
Hızlı-hazır besin (fast-food)	4
Bebek Bisküvileri	5
Çikolata, diğer tatlı ve atıştırmalıklar	6
Hazır meyve suları	7
Gazlı içecekler	8
Diğer (belirtiniz).....	9
"Üretim malı" (evde hazırlanmamış) yiyeceklerden VERMEDİM	99

22. Bebek beslenme ürünleri hakkında tavsiye almak için kime/nereye danışırsınız?

Arkadaşlarıma	1
Aileme (anne, kayınvalide,...)	2
Doktor	3
Aile hekimi	4
Hemşire, ebe	5
Eczacı	6

Beslenme uzmanına/diyetisyene sorarım	7
Dergilerden, gazetelerden, kitaplardan	8
İnternet sitelerinden	9
Telefon çağrı merkezi	10
Diğer (belirtiniz).....	11

23. Bebeğinize herhangi bir vitamin veya benzeri bir destek veriyor musunuz?

- a) Hayır
- b) Vitamin
- c) Demir (kan şurubu)
- d) D vitamini
- e) Balık yağı
- f) Diğer

BİR GÜNLÜK (SON 24 SAATLİK) BESİN TÜKETİMİ

Öğünler	Tüketilen Besinler	Miktar ya da Ölçü (Anne sütü emzirme süresi)
Kalkınca		
Kahvaltı		
Kuşluk		
Öğlen		
İkindi		
Akşam		
Yemekten sonra		
Gece		

BULGULAR- 1

- 851 anne
- Anne yaş ortalaması 29.4 ± 5.5 yıl
- Annelerin **%57'si** özel hastanelerde ve **%54'ü sezeryan** ile doğum yapmış olup
- Bebeklerin %84.5'unun doğum ağırlığı 2.500-4.000g
- Bebeklerin % 54'ü erkek
- Anne eğitim; % 29 ilkokul, % 21 ortaokul,%27 lise mezunu
- Ailelerin % 59'unun aylık geliri 1001-2999 TL arası

BULGULAR- 2

- Anne sütüne ortalama başlama zamanı 10.4 ± 4.3 saat
- İlk olarak anne sütü ile beslenenlerin oranı %81.6
- Anne sütünün ortalama kesilme zamanı **34.6 ± 5.4 hafta**
- Anne sütü ile beslenmeyen bebekler %16 formula ile başlanmış

BULGULAR- 3

- Ek besine başlama zamanı ort. **27.3±10.8 hafta**
- En sık neden **annenin bebeğin doymadığını düşünmesi (% 47)**
- İlk seçenekler; muhallebi, peynir, yoğurt ve bebek bisküvisi
- İlk başlanan katı gıdalarla birlikte;
 - **%12 alerji**
 - **%11 kabızlık**
 - **%6 kusma**
- **Besinlerin yaklaşık %70'i eş zamanlı başlanmış**

BULGULAR- 4

- Annelerin %95'i anne sütünün gerekli bütün besin öğelerine sahip olduğuna inanıyor,
- Sadece %36'sı anne sütünün tek başına yeterli olduğunu düşünüyor.

5-17. haftalardan başlayarak

- Bebek bisküvisi,
- Peynir-yoğurt,
- Sebze-meyve,
- Ev yemekleri,
- Salça,
- Tuz,
- Şeker,
- Margarin,
- Bal

Diğer Ülkelerde Durum?

- Kanada, 325 anne
- Annelerin %80'i ilk 6 ayda tamamlayıcı beslenmeye başlamış,
- Altıncı ayda emzirmeyi bırakmış olanlar çok daha erken şekilde tamamlayıcı beslenmeye geçmiş,
- Anne sütü ile beslenenlerde D vitamini verilme oranı düşük

“Fegan S, et al. Public Health Nutr 2015”

Diğer Ülkelerde Durum?

- İrlanda, 823 bebek
- %81 anne sütü ile beslenmiş,
- Taburculuk, 2 ve 6. aylarda %34, %14, ve %1,
- %79, 17-26. aylarda ek gıda,
- İlk başlanan ek gıda pirinç (%69),
- Birinci ile 2. ek gıda arası ortalama süre 4 gün,
- <17 haftada ek gıdaya başlayan annelerin yaşı daha küçük ve daha fazla sigara içimi mevcut

Do Baby-Friendly Hospitals Influence Breastfeeding Duration on a National Level?

Sonja Merten, MD, MPH; Julia Dratva, MD; and Ursula Ackermann-Liebrich, MD, MSc

PEDIATRICS Vol. 116 No. 5 November 2005

- İsviçrede bebek dostu hastane kavramı ile birlikte emzirme oranları, sadece anne sütü ile beslenme oranlarında anlamlı artış mevcut,
- Bu şekilde hem sağlık çalışanları hem de toplumda anne sütü ile beslenme konusunda daha fazla bilgili olunması sağlanmış,
- Bebek dostu hastanelerde annelerin uyumu takip edilmeli

SONUÇ

- Annelerin, anne sütü ve tamamlayıcı beslenme konusunda bilgisi yeterli değil,
- Anneye emzirme döneminde sağlık personeli tarafından verilen eğitim ve takip yetersiz,
- Anneler anne sütünün faydasının farkında, ancak anne sütü 4. aydan itibaren yerini ek besinlere bırakıyor, çünkü anneler anne sütüne ne kadar süre, ne miktarda verilmesi gerektiğinin farkında değil,

SONUÇ

- Anneler, erken dönemde anne sütünü kesiyor ve ek besinlere geçişte önerilen kurallara uymuyor,
- İlk 2 yaş anne sütü-tamamlayıcı beslenme dengesinin sağlanabilmesi için doğum yapan her anneyi kapsayıcı eğitimler ve eğitim sonrası takipler sistematik olarak yapılmalı,
- Bu bilincin oluşturulamaması ve uygulamasının yapılamaması durumunda erişkin dönemdeki metabolik ve kronik hastalık insidansının toplumumuzda artarak devam edeceği düşünülmektedir.

SONUÇ

- Hekim,
- Sağlık çalışanları,
- Hastaneler,
- Anneler,
- Diğer aile bireyleri,
- Tüm çevre,
- Yazılı ve görsel medya
- Toplum

BİLGİLENDİRİLMELİ
EĞİTİLMELİ



YENİDOĞAN BESLENMESİ

TND BESLENME GRUBU SUNUMU

Prof. Dr. Nilgün Kültürsay

Prof. Dr. Hülya Bilgen

Prof. Dr. Canan Türkyılmaz



Türk Çocuk Gastroenteroloji, Hepatoloji ve Beslenme Derneği

BEBEK BESLENMESİ REHBERİ

Prof. Dr. M. Ayşe SELİMOĞLU

*İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi,
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı*



OBEZİTE, METABOLİK SENDROM, DİYABET, KALP HASTALIĞI



TEŞEKKÜRLER