

BEBEKLİK DÖNEMİNDE BESLENME ŞEKİLLERİ VE ANNELERİN BESLENME ALİŞKANLIKLARI

Yazar Esra Kinay Gündoğdu

Gönderim Tarihi: 15-Ara-2022 02:13PM (UTC+0300)

Gönderim Numarası: 1981926251

Dosya adı: ENME_EK_LLER_VE_ANNELER_N_BESLENME_ALI_KANLIKLARI_turnitten.docx (25.85K)

Kelime sayısı: 1693

Karakter sayısı: 11554

BEBEKLİK DÖNEMİNDE BESLENME ŞEKİLLERİ VE ANNELERİN BESLEME ALIŞKANLIKLARI

Özet

Yaşamın her döneminde beslenme konusu çok önemlidir. Hayata sağlıklı bir başlangıç yapılacak olan büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu bebeklik döneminde önemi daha da artmaktadır. Bu dönemde yeterli ve dengeli beslenme ve besleme yapılırken çocuğun yaş ve gelişim durumunu göz ardı edilmeden uygun beslenme şekillerinin seçilmesi gerekmektedir. Günümüzde bebeklik dönemi beslenmesinin ileri yaşam sağlığı üzerindeki etkileri sebebiyle sağlıklı beslenme alışkanlıkları, beslenme şekilleri konusunda toplum sağlığı hizmeti kapsamında annelerin bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Annelerin geçmiş yıllara oranla eğitim durumlarının değişmesi ve çalışma hayatına dâhil olmaları bebeklerinden erken dönemde ayrılmalarına neden olmaktadır. Bu sebeple anne sütü ile beslenme, formül mamalarla beslenme, tamamlayıcı gıdaya geçiş gibi konularda desteğe daha fazla ihtiyaç duydukları bilinmektedir. Annelerin beslenme konusundaki bilgileri, tutumları ve uygulamaları çocukların beslenme tercihleri ve yiyecek seçimleri konularında doğrudan etkili olduğu görülmektedir.

Bu derlemede bebeklerin beslenme şekilleri ve annelerin bebeklerini beslemedeki alışkanlıkları üzerinde durulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bebeklik Dönemi, Beslenme Şekilleri, Beslenme Alışkanlıkları

NUTRITIONAL TYPES IN INFANT PERIODAND FEEDING HABITS OF MOTHERS

Abstract

Nutrition is very important in every period of life. Its importance increases even more during infancy, when growth and development are the fastest, when a healthy start to life will be made. In this period, while adequate and balanced nutrition and feeding are carried out, it is necessary to choose appropriate nutrition patterns without ignoring the age and developmental status of the child. Today, due to the effects of infancy nutrition on later life health, it is necessary to raise awareness of mothers about healthy eating habits and nutrition styles within the scope of public health services. The change in the educational status of mothers compared to previous years and their involvement in working life cause them to leave their babies in the early period. For this reason, it is known that they need more support on issues such as breastfeeding, formula feeding, and transition to complementary foods. It is seen that the knowledge, attitudes and practices of mothers about nutrition have a direct impact on children's nutritional preferences and food choices.

In this review, the feeding patterns of babies and the habits of mothers in feeding their babies are emphasized.

Keywords: Infancy, Nutrition Patterns, Eating Habits

1. GİRİŞ

Yaşamın ilk yılları sağlıklı büyüme ve gelişmenin temellerinin atıldığı bebeklik döneminde beslenme çok önemlidir. Doğumla başlayıp iki yaşının sonuna kadar süren dönem, bebekler için sağlıklı büyüme ve gelişim açısından en kritik dönem olarak karşımıza çıkar. Bebeklik döneminde yani ilk 24 ayda bebeklerin eksik, fazla ya da yanlış beslenmeleri kaynaklı ileri yaşam sağlıklarını olumsuz etkileyebilmekte hatta bebek ölümlerine sebep olabilmektedir. Bunların yanı sıra zeka gerilikleri, büyümede aksaklıklar, sık hastalanmalar ve ölüm oranlarında artış diğer sonuçlar arasındadır (Şatır ve ark., 2017).

Bebek beslenmesinde en uygun ve önemli besin anne sütüdür. Anne sütünün sindirilmesinin kolay olması, bebeklerin gereksimin duyduğu besin öğelerinin tamamını içermesi, enfeksiyonlara karşı koruyucu ve sağlıklı bir besin olması nedeniyle yeri doldurulamaz bir besindir. İlk altı ay anne sütü bebeklerin beslenme ihtiyacının tamamını karşıladığı, altıncı aydan on ikinci aya kadar ihtiyaçlarının %50'sini, on ikinci aydan sonra ise %30'unu karşıladığı bilinmektedir. İlk 6 aydan sonra anne sütü tek başına bebeğin besin gereksimini ve enerji ihtiyacını karşılamada yeterli olmadığında, anne sütünün yanında diğer sıvı ve besinlerle takviye yapılır. Buna tamamlayıcı beslenme denir (Köksal ve Gökmen Özel, 2007).

Emzirmenin desteklenmesi ve iyileştirilmesi amacıyla Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 2025 yılına kadar ilk 6 ay süresince emzirme oranının dünya genelinde % 50'ye artırılması hedeflenmektedir. İlk altı ay yalnızca anne sütü ile beslenen bebeklerin dünya genelindeki oranı %38,0, ABD'de %17 olarak tespit edilmiştir. Türkiye'de bu oran 2013 TNSA verilerine göre ilk iki ay bebeklerin %58'i, 4-5 aylık bebeklerin ise %10'u sadece anne sütü ile beslenmektedir (Yılmaz, 2019). 2018 TNSA verilerine göre ilk 6 ay sadece anne sütü ile besleme %41 olarak belirtilmiştir. 4-5 aylık bebeklerde ise sadece anne sütü alan bebek oranı %14'e yükselmiştir. İlk iki yıl emzirmeye devam eden %34 olarak tespit edilmiştir (2018 TNSA Verileri).

Anne sütü ile besleme, annenin eğitim durumuna bağlı olarak değişiklikler göstermiştir. Eğitim düzeyi yükseldikçe sağlık personelinin bilgi talep etme oranı artmış, buna bağlı olarak bebeklerin büyüme eğrilerinde kilo alımı da artmıştır. Eğitim durumunun getirdiği bir diğer durum ise annelerin süttten kesme zamanlarının daha erken döneme çekilmesi olmuştur. Lisans mezunu annelerin iş hayatında aktif rolde olması ve aynı zamanda erken dönemde çalışma hayatına geri dönmek zorunda olması bebeklerini erken dönemde süttten kesmelerine sebep olmaktadır. İlk 6 aydan önce bebeğini süttten kesen annelerin oranı %60'dır (Gümüşşakım ve ark., 2017).

Biberon- mama ile besleme (Yapay besleme), anne sütü yeterli olmadığında ya da tıbbi sebeplerle emzirilememesi durumlarında sağlık personelleri tarafından uygun görülmesi halinde son seçenek olarak kullanılabilir. Bebek maması, Alimentarius tarafından tamamlayıcı beslenmeye geçinceye kadar ki süreçte bebeklerin ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla verilen "anne sütü muadili" olarak tanımlanmıştır. Bebek mamalarının gluten içermemesi, gıda güvenliğine sahip olması, büyüme ve gelişimi destekleyici ve bununda bilimsel olarak kanıtlanması gereklidir (FAO,2007; Talley and Boyd,2010; İlçi,2021). Mama ile besleme nedenleri çok çeşitli olabilir. Annenin çalışma hayatına erken dönemde dahil olmak zorunda kalması, bebeğin sürekli ağlaması, annenin bebeğinin gelişimsel özelliklerinin geri kaldığını düşünmesi, mamanın bebeğe daha faydalı olacağına olan inancı, anne sütünün yeterli

gelmediğine olan inanç, müdahaleli doğumlarda sütün geç gelmesi, kültürel özellikler, sağlık çalışanlarının emzirme konusunda anneyi doğru ve yeterince bilgilendirmemesi, çevredeki diğer kişilerin etkileri mama ile beslemeye iten sebepler arasında sayılabilir (Henry,2015; Yonas & ark., 2015; Fewtrell &ark., 2017; İlçi,2021). Annenin kendine güvenememesi, sütünün yetmeyeceği konusunda endişe duyması, farklı ortamlarda emzirmenin çevresi tarafından yadırganacağı düşüncesi, annenin yaşının küçük olması, sigara içmesi, emzirme konusunda deneyimsiz olması, annenin kendini sürekli yorgun hissetmesi, emzirmenin devamlılığını etkilemektedir. Emzirmeyi olumlu etkileyen etmenlere baktığımızda özellikle babanın desteği bu konuda çok büyük önem arz etmektedir. Eğitim düzeyinin yüksek olması farkındalığını arttır, daha önce emzirme deneyiminin olması da yine emzirmeyi olumlu yönde etkiler.

Bebegin ilk besininin anne sütü olması düşüncesi ülkemizde çok yaygın olmasına rağmen, maalesef bu düşünce bebek büyüdükçe değişmektedir. Anne sütünün yerine başka besinler verilebileceği, anne sütünün azaltılması gerektiği inancı yaygınlaşmaktadır. Bebeklerin anne sütü almasının ne kadar önemli olduğunun anlaşılması, erken dönemde emzirmenin desteklenmesi ve anne sütünün devamlılığının istenilen noktaya ulaşması için alınması gereken yol oldukça uzundur (Yılmazbaş ve ark., 2015).

Bebeklerde tamamlayıcı beslemeye 6. aydan sonra başlanması beklenmektedir. Altıncı aydan itibaren bebeğin gereksinimlerini anne sütü tek başına artık yeterli gelmemektedir. Anne sütü ile beraber bebeğin beslenmesine diğer yiyecek ve içeceklerden de verilmeye başlandığı süreç “ tamamlayıcı beslenme” olarak ifade edilmektedir (Tuncay, Efe ve Erdem, 2022). Süt çocukluğu dönemi büyüme ve gelişim süreçlerini daha iyi sürdürebilmeleri için önemli bir dönemdir. 6-8 aylık bebeklerde 2-3 öğün, 9-23 aylık bebeklerde ise 3-4 öğün tamamlayıcı gıda verilmesi tavsiye edilmektedir. Bu dönemde tamamlayıcı besin olarak verilecek gıdaların içeriği ve zamanı, bebeğin yaşamının devamında gelişimine, sağlığına ve davranış şekillerine etkileyebilmektedir. Bebeklerin ilk iki yılda, sağlıklı yiyeceklerle beslenmek, dengesiz kalori tüketimi metabolizmanın işleyişinde problemlere yol açabilir. Aynı zamanda disbiyozise neden olup, birçok kronik rahatsızlığa ve uzun vadede ciddi olumsuzluklara sebep olabilir. (Beşer ve Çokuğraş, 2018). Tamamlayıcı beslenmede başarıya ulaşabilmek için bazı faktörlere dikkat edilmelidir. Öncelikle bebeklerin bu dönemde anne sütüne mutlaka devam etmesi sağlanmalıdır. Besine geçiş sürecinde zaman, besin özellikleri, hazırlama ve pişirme yöntemleri, besleme sıklığı gibi faktörlerin etkisi unutulmamalıdır.

Tamamlayıcı beslenmeye erken veya geç başlanması bazı problemlere sebep olabilmektedir. Erken başlanması halinde bebeğin anne sütü alımını, annenin süt üretimini azaltmaktadır. Anne sütünün bileşiminde bulunan koruyucu etkileri azalmasıyla bağırsak mukozasında enfeksiyon riskini arttırıp ciddi hastalıklara ve ölümlere neden olmaktadır. Geç başlanması halinde yetersiz beslenmeye bağlı büyüme gerilikleri, yutma ve çiğneme bozuklukları, bilişsel ve nörolojik gelişim bozuklukları, çocuğun bulunduğu sosyal ve fiziksel çevreye adaptasyonunda uyum bozuklukları görülebilmektedir (WHO,2013; Selimoğlu, 2014; Campoy & ark.,2018).

Bebeklerin sağlıklı bir beslenme alışkanlığı edinebilmeleri için annelerin duyarlı olması, bebekleriyle sağlıklı ve olumlu ilişkiler kurması gerekmektedir. Anne bebeğinin açlık/ tokluğu ile ilgili verdiği masajları doğru çözümler, zamanında ve gereken miktarda besin sunabilmelidir. Bebeklerin küçük kas becerilerinin gelişmeye devam ettiği bu dönemde bebeğin beslenme çalışmaların katılmasına destek olunmalıdır. Böylelikle beslenme saati

anne-bebek arasında sevgi ve öğrenme vaktine dönüşür. Beslenme saatleri sözel yada fiziksel baskı yapılmadan, göz teması kurulup, teşvik edici söylemlerle, keyifli ve sabırlı bir şekil geçirilmelidir. Yemeği reddeden bebeklerde ise sabırla, ara ara o besinleri tekrar teklif etmek gerekmektedir (WHO, 2016; Yazıcı, 2019).

Beslenme süreci, anne- baba ve çocuğun karşılıklı etkileşim içinde oldukları, aktif katıldıkları bir eylemdir. Ebeveynler çocukları için doğru bir beslenme alışkanlığı oluşturmaya çalışırlar. Tutarlı bir beslenme rutini oluşturmak, çocuğun kendi tabağına koyacağı yiyeceğe ve miktarına izin vermek ve gerekli noktalarda sınırlamalar koymak önemlidir. Beslenme saatleri böylelikle hem çocukların hem de ebeveynlerin doyum aldığı bir aktiviteye dönüşerek, stres ve çatışma ortamından uzak bir süreç halini alır (Yılmaz, 2020). Olumsuz anne- baba tutumlarının yoğun olduğu ailelerde çocukların beslenmeye karşı tavırlarında karşı gelme veya direnme oluşabilir. Bu durum ebeveyn- çocuk ilişkisinin daha da zorlayıcı bir hale sokacaktır. Ebeveynler bu reddedici tutumu kendilerine dönük olduğunu düşünerek öfkelenip ve endişe duyabilirler. Sonuç olarak beslenme saati ya inatla uzun saatler devam eder ya da sinirlenip erken sonlandırılır. Çocukların ise öfke krizleri geçirmesine, aç kalmasına veya bitkin düşmesine sebep olurken aile içi gerginliğin artmasına sebep olabilmektedir. Ebeveynlerin çocuklara karşı takındıkları olumsuz tutumların, onların ileriki yaşlarında yeme problemleri oluşturabileceği unutulmamalıdır. Davranışlara dikkat edilmeli, aşırı ısrarcı ve zorlayıcı olmamalı ama yeterli ve dengeli beslendiğini de emin olmalıdır (Gökçay ve Garipoğlu,2002; Erden ve Üstün, 2007; Anderson and Lock,2007).

2. SONUÇ:

Büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu bebeklik döneminde sağlıklı beslenme büyük önem taşımaktadır. Anne sütü bebeklerin ilk 6 ayki tüm ihtiyaçlarını karşıladığı bilinmektedir. Annelerin emzirmenin önemi, emzirme teknikleri gibi konular hakkında uzman sağlık personelleri tarafından bilgilendirilmesi, danışmanlık verilmesi, cesaretlendirilmesi, aile fertleri tarafından yükü hafifletilerek emzirme için şartların uygun hale getirilmesi gerekmektedir. Çalışan annelere ise emzirmeyi desteklemek için çalışma şartlarında ve saatlerinde düzenlemeler yapılabilir. Bu uygulamalar emzirme oranlarının ve süresinin artmasına olumlu yönde katkı sağlayacaktır. Anne sütü ile beslemenin hem bebek hem de anne için oldukça faydalı olduğu unutulmamalıdır.

Altıncı ayından sonra anne sütü tek başına bebeğin tüm enerji ihtiyacını karşılayamadığı için tamamlayıcı gıdaya başlanmalıdır. Tamamlayıcı gıdada bebeğin ayına uygun besinler ile başlamalıdır. Besinlerin uygun kıvamda olması ve verilme şekli hayata sağlıklı bir başlangıç yapması yarar sağlayacaktır. Öğün miktarı ve sayısı anne sütünden faydalanma miktarına ve ayına bağlı olarak değişkenlik gösterebilir.

Besleme alışkanlıklarının temellerinin atıldığı bebeklik döneminde doğru tutum ve davranışlar ile olumlu model olmak, sağlam ilişkiler kurmak bu süreci en sağlıklı şekilde başlatmamıza yardımcı olacaktır. Beslenme saatlerinin aynı zamanda ebeveyn-bebekler arası sevgi paylaşımı ve öğrenme zamanının en aktif olduğu zaman dilimi olduğu unutulmamalıdır.

BEBEKLİK DÖNEMİNDE BESLENME ŞEKİLLERİ VE ANNELERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI

ORJİNALLİK RAPORU

%4

BENZERLİK ENDEKSİ

%4

İNTERNET KAYNAKLARI

%3

YAYINLAR

%2

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

acikbilim.yok.gov.tr

İnternet Kaynağı

%1

2

bebektv.blogspot.com

İnternet Kaynağı

%1

3

dergipark.org.tr

İnternet Kaynağı

%1

4

www.psiquiatria.com

İnternet Kaynağı

%1

5

www.acarindex.com

İnternet Kaynağı

%1

6

BÜLBÜL, Lida Güneş, ÖZCAN, Ayşe Gül and HATİPOĞLU, Sadık Sami. "Sağlam Çocuk Polikliniği'nden izlenen iki yaş üzerindeki çocuklarda anne sütü ile beslenmeye etki eden faktörler", Şişli Etfal Hastanesi, 2012.

Yayın

<%1

7

motto.tc

İnternet Kaynağı

<%1



Alıntılarını çıkart

Kapat

Eşleşmeleri çıkar

Kapat

Bibliyografyayı Çıkart

Kapat