AÇIKINCA YER!



Alerjik Bebekler ve İştahsızlık Hakkında
Uzmanlardan Çözüm Önerileri
Uzman Doktor Onaylı 114 Ek Gıda tarifi
Adım Adım Ek Gıda Tadım Günleri
Anne Tavsiyeleri

anne BEB-EK GIDA tavsiyesi

www.bebeklik.com.tr

CamScanner ile tarandı

İÇİNDEKİLER

İŞTAHSIZ BEBEKLER 8

ALİ FUAT SERPEN
İŞTAHSIZ BEBEKLERE YAKLAŞIM 9

ALİ FUAT SERPEN
BEBEĞİM NEDEN KİLO ALMIYOR! 10

GEZO ISSI BOZKURT
İŞTAHSIZLIK SORUNUNUNA ÇÖZÜMLER 11

ELİF KÖŞELİ ŞAHİN
İŞTAHSIZLIK PROBLEMLERİ İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI 12

PINAR DÖNMEZ
EK GIDAYA GEÇİŞTE İŞTAHSIZLIK SORUNUNA TAVSİYELER 16

SERAY BAŞER
İŞTAHSIZLIĞI TETİKLEYEN SEBEPLER NELERDİR? 18

FUNDEM ECE
TOPLUMUN ANNELER ÜZERİNDEKİ BASKISI ZAYIF BEBEK-KİLOLU BEBEK 21

BİYOLOG ANNE
İŞTAHSIZLIK NEDENLERİNDEN BİRİ DİŞ ÇIKARTMA DÖNEMİİ 23

ALERJİK BEBEKLER 25

ALİ FUAT SERPEN
İNEK SÜTÜ ALERJİSİ 26

SANEM APA DOĞAN
BEBEKLERDE İNEK SÜTÜ ALERJİSİ HAKKINDA TÜM MERAK EDİLENLER 27

KÜBRA CENKÇİ
BEBEKLERDE YUMURTA ALERJİSİ HAKKINDA MERAK EDİLENLER 29

RIFAT CAN ÖZTÜRK
YUMURTA ALERJİSİ OLAN BEBEKLER VE BESLENME 30

HATİCE KULAKOĞLU
GLUTEN HAKKINDA MERAK EDİLENLER 32

BİYOLOG ANNE
EK GIDA DÖNEMİNDE ALERJİ RİSKİ YÜKSEK GIDALAR 33

PÜF NOKTALAR 35

ÖNERİLER 37

ADIM ADIM EK GIDA TADIM GÜNLERİ 43

TARİFLER 67

İÇECEKLER 153

CamScanner ile tarandı

TARİFLER

Adım adım ek gıda tadım günleri

İlk Yoğurdum 45
İlk Patatesim 46
İlk Havucum 47
İlk Kabağım 48
İlk Balkabağım 49
İlk Kırmızı Biberim 50
İlk Taze Fasülyem 51
İlk Bezelyem 52
İlk Semizotum 53
İlk Pırasam 54
İlk Brokolim 55
İlk Elmam 56
İlk Armudum 57
İlk Muzum 58
İlk Şeftalim 59
İlk Kayısım 60
İlk Avokadom 61
İlk Kamabaharım 62
İlk Ayvam 63
İlk Eriğim 64
İlk Kerevizim 65
İlk Ispanağım 66

+ 6 AY

Yulaf İle Yapılabilecekler 68
Badem İle Yapılabilecekler 69
Kilo Aldıran Kahvaltı +6 70
Avokadolu Besleyici Kahvaltı +6 71
Elmalı Doyurucu Kahvaltı +6 72
Tok Tutan Kahvaltı +6 73
Alerjik Bebeklere Kahvaltı +6 74
Sütsüz Yumurtasız Kahvaltı +6 75
Şekersiz Kayısı Reçeli +6 76
Şekersiz Ev Yapımı Şeftali Reçeli +6 77
Elmalı Havuçlu Kavanoz Mama +6 78
Elmalı Balkabaklı Püre +6 79
Brokoli Kabak Püresi +6 80
Elmalı Sebze Püresi +6 81
Bezelyeli Kavanoz Mama +6 82
Balkabaklı Pankek +6 83
Brokolili Muffin +6 84
Meyveli Yulaf Ezmesi +6 85
Şeftalili Yulaf Ezmesi +6 86
Tatlı Meyve Saati +6 87
Badem Yoğurtlu Ara Öğün +6 88
Yulaf Sütlü Ara Öğün +6 89
Elmalı Ara Öğün +6 90
Armutlu Mama +6 91
Yoğurtlu Brokoli Püresi +6 92
Kamabaharlı Kabak Püresi +6 93
Sebzeli Kavanoz Mama +6 94
Pirinçli Kayısı Püresi +6 95
Terbiyeli Brokoli Çorbası +6 96
Havuçlu Bezelye Çorbası +6 97
Makarnalı Tarhana Çorbası +6 98
Yoğurtlu Brokoli Çorbası +6 99
Eriştеli Havuç Çorbası +6 100
Havuç Köftesi +6 101
Havuçlu Pilav +6 102

+ 8 AY

Zeytin Ezmesi +8 103
Yumurtalı Ispanak Püresi +8 104
Semizotlu Omlet +8 105

CamScanner ile tarandı

TARİFLER

Kuru Meyveli Bebek Keki +8 106
Tavuklu Sebze Çorbası +8 107
Tavuklu Şehriye Çorbası +8 108
Soğan Çorbası +8 109
Etli Haşlama +8 110
Kıymalı Mercimek Çorbası +8 111
İrmikli Pırasa Çorbası +8 112
Pancar Çorbası +8 113
Tavuklu Köfteli Sebze Çorbası +8 114
Köfteli Çorba +8 115
Terbiyeli Mantar Çorbası +8 116
İnce Bulgurlu Sebze Çorbası +8 117
Kuru Fasülyeli Çorba +8 118
Kuru Fasülyeli Sebze Çorbası +8 119
Bulgurlu Mercimek Çorbası +8 120
Sebzeli Balık Çorbası +8 121
Mısır Çorbası +8 122
Mısırlı Haşlama +8 123
Ciğerli Sebze Püresi +8 124
Ekmek Köftesi +8 125
Anne Köftesi +8 126
Balık Köftesi +8 127
Bebek Türlüsü +8 128
Balık Kroket +8 129
Fırında Somon +8 130
Tavuklu Bulgur Pilavı +8 131
Erikli Kavanoz Mama +8 132
Pancarlı Kavanoz Mama +8 133

▶▷▶ +1 YAŞ

Ballı Muzlu Kahvaltı +1 134
Doyurucu Kahvaltı +1 135
Besleyici Kahvaltı +1 136
Sütlü Kahvaltı +1 137
Şekersiz Çilek Reçeli +1 138
Şekersiz Portakal Reçeli +1 139
Çilekli Ara Öğün +1 140
Meyve Şöleni +1 141
Yulaflı Meyve Saati +1 142
Kestaneli Mama +1 143
Meyveli Smoothie. +1 144
Kabız Bebeklere Öneriler +1 145
Portakallı Mercimek Çorbası +1 146
Mor Lahana Çorbası +1 147
Sütlü Yaz Mevsimi Çorbası +1 148
Sütlü Kış Mevsimi Çorbası +1 149
Domatesli Mercimek Çorbası +1 150
Sütlü Mantar Çorbası +1 151
Portakallı Havuç Püresi +1 152

▶▷▶ İÇECEKLER

Muzlu Smoothie 153
Öksürük Kesen Kür 154
Papatya Çayı 155
Ihlamur 156
Keçiboynuzu Unlu Süt 157
Çilekli Milkshake 158
Öksürük Kesen Kür 159

CamScanner ile tarandı

Sevgili okuyucularımız,

Kısa bir sürede binlerce annemize "Bu Çocuk Aç" isimli ek gıda kitabımızı ulaştırmanın verdiği mutluluk ile beraber şimdi de "Acıkınca Yer" kitabımız ile sizlerleyiz.

İlk kitabımıza göstermiş olduğunuz yoğun ilgi bizi 2. kitabımızı çıkartmak için yüreklendirdi. Gördük ki binlerce anneye ulaştık ve tariflerimiz bebeklerine faydalı oldu. Bu kitabımızda da sizler için birbirinden önemli bilgi ve bebekleriniz için çeşit çeşit tarif sizleri bekliyor. Ilmek ilmek hazırlanan bir süreç sonucunda artık yeni tarifler ve yeni bilgiler ile sizleri kavuşturmanın heyecanı içerisindeyiz.

Bu yola çıkarken evde tek başıma, sadece kızımın daha sağlıklı beslenebilmesi için tarifler hazırlıyordum. Şimdi ise koca bir ekip beraber çalışıyoruz ve uzmanlarımızın büyük desteği sayesinde sizlere nasıl daha faydalı oluruz diye her an çalışıyoruz.

Bizim için ilk göz bebeğimiz olan **"Bu Çocuk Aç"** kitabımızı alan siz değerli annelerden öyle güzel yorumlar, fotoğraflar ve dualar aldık ki...
İyi ki sizlerleyiz ve iyi ki bu yolda beraber yürüyoruz diye şükrediyoruz.

Bu kitabımızda sizlere **"Adım Adım Ek Gıdaya Geçiş Tadım Süreci"** tek tek detaylıca ele alındı.

Bunun yanı sıra herkesin ortak sıkıntısı olan **"İştahsız Bebekler"** dosyasını uzmanlarımız sizler için en ince detayına kadar ele aldı.

Bir diğer önemli konu olan **"Alerjik Bebekler"** konusunda merak ettiğiniz her şeyi değerli uzmanlarımız sizler için anlattı.

Hiçbir yerde yayınlanmamış **"Yepyeni 114 Adet Ek Gıda Tariflerimiz"** ise aylara göre özenle hazırlandı ve beğeninize sunuldu.

Bebekleriniz için aylarına uygun **"İçecek Tarifleri"** de bu kitabımızda sizlerle...
Ayrıca bebek beslenmesi ile alakalı kulağınıza küpe olmasını istediğimiz **"Püf Noktalar"** da sizlerle bu kitapta buluşuyor.

Aklınızdaki tüm soru ve sorunların cevaplarını kitaplarımızda bulabilmeniz dileği ile...

Sevgilerimizle
Bebekgida ekibi :)

CamScanner ile tarandı

İŞTAHSIZ BEBEKLER



CamScanner ile tarandı

Serpen

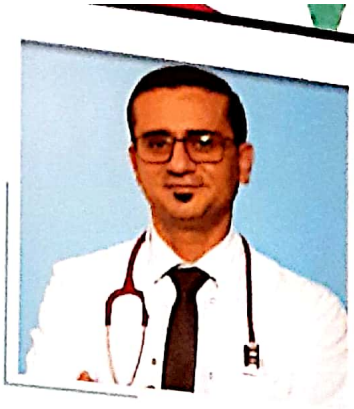


İŞTAHSIZ BEBEKLERE YAKLAŞIM

Günümüzde ebeveynlerin en büyük yakınmalarından biri çocukların iştahsız olmasıdır...!
Peki, çocuklar neden iştahsızlık yaşar?
Çocuklarının arkasından elinde kaşıkla dolaşan anne görüntülerini çok sık görür durumda değil miyiz?
Öncelikle şunu aklımızın bir köşesine tabiri caizse kazımalıyız " Az yiyen çocuk iştahsız değildir!"
İştahsız ve bir şey yemiyor diye tarafımıza başvuran ebeveynlerin çocuklarına baktığımızda bazılarının boy-kilo persentilleri yaşına göre normal olarak saptamaktayız. Yani bir çocuğun boy ve kilosu yaşına göre normal ise endişe etmeye gerek yok demektir. Ayrıca şunu da belirtmek isterim ki çocuğun iştahsız tanısını doktor muayene sonucu koymalıdır.
İştahsızlığı tetikleyen sosyal nedenleri genel olarak sıralayacak olursak:
1- Prematüre ve düşük kilolu doğum sonucu ebeveynlerin kilo alsın diye gereğinden fazla yedirmeye zorlanması.
2- Ek gıdaya veya katı gıdalara geçiş döneminde zorlanmalar.
3- Acıkma belirtisi olmadan düzenli belirli saatlerde beslenmeye zorlama.
4- Çocuğun hastalık döneminde iştahsız olacağını düşünmeden zorla yedirmeye çalışmak.
Bu tarz durumlarda ebeveynler nasıl davranması gerektiğini bilmediğinde çocuk yemekten daha da uzaklaşmaktadır. Çocuğu yemeye zorlamak, yemekten uzaklaştırmakta ve çocuk için bir eziyet haline gelmektedir.
Peki, nasıl davranmalı ve ne yapmalıyız?
1- Çocuğun önüne fazla miktarda yemek koyup bitirmeye zorlamamalı, yiyebileceği miktarda ve kızmadan, ödül vermeden, inatlaşmadan, başkalarıyla kıyaslamadan yedirmeye çalışmalısınız.
2- İlk kez vereceğiniz besinleri önce tattıracak kadar az başlamalı ilerleyen günlerde yavaş yavaş porsiyonu arttırılmalısınız.
3- Ana öğünlerden önce kesinlikle kek, bisküvi gibi besinler vermemeli, ara öğünde ise meyve gibi hafif gıdalar vermelisiniz.
4- Kesinlikle TV karşısında ve oyalanacağı bir objeyle vermeyip sadece yemeğine odaklanmasını sağlamalısınız.
5- Yemeğini daha istekli ve zevkle yemesi için çekici kılmak amacıyla renkli ve çizgi film kahramanlı tabak, bardak, kaşık kullanmalı ve yemeğini gülen yüz gibi çeşitli şekillerde dizayn ederek yedirmelisiniz.
BU ÖNERİLERİMİN YANI SIRA İŞTAHSIZLIĞIN BİR HASTALIĞIN BELİRTİSİ OLABİLECEĞİNİ UNUTMAMALI ve UZMANA BAŞVURULMALIDIR.

CamScanner ile tarandı

Çocuk Sağlığı Hastalıkları Uzmanı Pediatrist
Yrd. Doç. Dr. Ali Fuat Serpen



BEBİĞİM NEDEN KİLO ALMIYOR!!!

Öncelikle her çocuğun gelişimi kendine özgüdür ve kilo alımında belli persentillere göre karar verilmelidir. Eğer ki çocuğumuzun gelişim persentili 3 persentil altı ise gelişim geriliği mevcuttur ve durum biraz vahimdir denebilir.

Bilmemiz gereken diğer bir konu ise boy gelişimi kilo gelişiminden sonra etkilenir. Eğer boy gelişimi de durmuşsa durum yine vahimdir demek yanlış olmaz.

Öncelikle yeni doğan döneminde ilk dört ay, ayda en az 600 gram, 4-6 ay arası en az 400 gram, 6 ay - 1 yaş arası 250-300 gr almalıdır.

1 yaş sonrası ise doktorunuz ortalama persentil değerlerine göre karar vermelidir.

Peki, çocuğumuz kilo almıyor ve gelişimi geriye gidiyorsa ne yapmalıyız?

Öncelikle gelişimi ayına göre geri mi o sorgulamalıdır. Eğer gelişim persentili iyiyse çok da korkmamalısınız. Fakat gelişim persentili düşüyor veya gelişimi 3 persentil altıysa yani gelişimi geriyse mutlaka sebebi araştırmalıdır.

Çünkü gelişimde geriye gitme veya duraksama varsa mutlaka altında yatan bir sebep olduğu bilinmelidir.

Peki, sebep ne olabilir?

- Tiroid hormon bozukluğu
- Barsak emilim bozukluğu(Çölyak hastalığı)
- Süt alerjisi
- İdrar yolu enfeksiyonu
- Çinko eksikliği
- Kansızlık
- B12 vitamin eksikliği
- Astım gibi kronik hastalıklar
- Kalp hastalıkları
- Karaciğer ve böbrek hastalığı
- Bağışıklık bozukluğu
- Kistik fibrozis
- Sendromik hastalıklar

Bunlar en sık gördüğümüz nedenlerdir...

Eğer çocuğumuz kilo almıyor, gelişimi geriye gidiyor veya boy gelişimi de duraksamaya başlamışsa mutlaka doktora başvurulup sebebi araştırılmalıdır!

Çünkü sadece fiziksel gelişmiş etkileyen bir hastalık değil, beyin gelişiminin de etkilenebileceğini, zeka geriliğine neden olabileceğini, sakatlık bırakan bir hastalıktan ölüme kadar ilerleyecek bir durumun habercisi olabileceğini unutmayalım! Lütfen bu çocuk zaten minyon demeyip önemsemeli ve bir uzmana başvurmalısınız.

Çocuk Sağlığı Hastalıkları Uzmanı Pediatrist
Yrd. Doç. Dr. Ali Fuat Serpen'e Teşekkür Ederiz
İnstagram: @uzm.dr.alifuatserpen

CamScanner ile tarandı

Çocuk Doktoru
Uzm. Dr. Gezo Issı Bozkurt



İŞTAHSIZLIK SORUNUNA ÇÖZÜMLER

🦋Ek besin sürecinde tattırmalar en tatsızdan en tatlıya doğru olmalıdır.
🦋Yeni başlanan gıdalar teker teker motor gelişimine uygun çocuğa teklif etmeden sunulmalıdır.
🦋Sunulurken onun elinin ulaşabileceği yerde bırakılmalıdır.
🦋Anne baba da çocuğun yanında keyifle aynı yiyeceği tüketmelidir.
🦋Uzak durması halinde aynı yiyecek 10-15 defa ara ara önce annenin ve babanın tabağında olacak şekilde sunulmalıdır.
🦋Kendi başına yemeye teşvik edilmelidir
🦋Dikkat dağıtarak TV karşısında oyun oynayarak beslenmeden kaçınılmalıdır
🦋3-4 saat ara ile ara öğünler de olacak şekilde beslenmelidir
🦋Yemek yeme süresi yaklaşık 15 dakika ile 30 dakika arasında tutulmalıdır.
🦋Altında iştahsızlığın yaratacağı hastalığı olmayan çocukların büyük çoğunluğunda bu gibi davranışsal sorunlar bulunmaktadır.
🦋Tabi abur cuburdan uzak kalınmalıdır.
🦋Yanında devamlı; "Yine yemedin, bak Alican yedi sen yemedin, cezalısın, hiçbir şey yemiyorsun!" gibi devamlı yemekten bahsedilmemelidir.
🦋Yemek esnasında ağzı devamlı silinmemelidir.
🦋Açlığı hissetmesine fırsat verilmelidir. 👉 Bu kulaklar iştahı açılsın kilo alsın diye 8 yaşındaki çocuğunu KOLA içmiyor diye doktoruna şikayet edenleri duydu 😫
🌎Siz "AÇ MI KALDI, HİÇBİR ŞEY YEMEDİ" diye fazladan kaygılandıkça davranış problemi olarak başlayan bir iştahsızlık devam edecektir.
Niye yemek isteyeyim ki bu kadın zaten her durumda bana yediriyor hatta yemedikçe daha güzel şeyler sunuyor. En iyisi yememeye devam...
🌎 Bu durumlar her çocuk için geçerlidir. Ancak gelişim geriliği mevcut ise kimi tetkikler yapılıp çocuk izlenmelidir.

Çocuk Doktoru Uzm. Dr. Gezo Issı Bozkurt'a Teşekkür Ederiz.
İnstagram: @cocukdoktorumannem

CamScanner ile tarandı

Çocuk Sağlığı Hastalıkları Uzmanı
Uzm. Dr. Elif Köşeli Şahin



İŞTAHSIZLIK PROBLEMLERİ İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

-Doktor Hanım, çocuğum hiçbir şey yemiyor.
-Doktorum, çocuğum ağzını kilitliyor açmıyor.
-Komşu hiç ilgilenmiyor; çocuğu utanmasa tavayı yiyecek biz kaşıkla peşinden koşuyoruz...
-Ablasında böyle bir şey görmedik önüne koyulanı yerdi.
-TV açıyorum, tablette çizgi film açıyorum ancak ona dalınca zorla bir kaşık...
-Bizim çocuk cılız diyorlar, bir hastalığı olmasın diyorlar, bir araştırsak mı?

Daha o kadar çok derdinizi yazabilirim ki uzar gider... Peki, neden böyle? Tatile gittiğimde etrafa bakıyorum yabancı ailelerde herkes kendi yemeğini yerken, benim canım annelerim kendi iki lokma yiyemeden çocukların arkasında koşturuyor. Gerçekten çok üzülüyorum...

Bu çok ciddiye aldığım toplumsal bir sorun. Bence birlikte mutsuz anne mutsuz bebek döngüsünü kırabiliriz. Öncelikle şu soruları kendinize sormanızı istiyorum: Sizce bebeğiniz sahiden iştahsız mı? Ya da sizin için iştahsız olması ne demek? Ne kadar yerse mutlu olursunuz? Siz kendiniz çocukken iştahlı mıydınız? Siz bu yaşınızda her yemeği seviyor musunuz? Sizce de bazı yemekler diğerlerinden daha lezzetsiz değil mi? Siz çocukken size söylenen 'Çocuğum ama bu çok faydalı yemen lazım' cümleleri size bir şey ifade ediyor muydu? Yemek saatlerinde eğleniyor musunuz yoksa çıldırıyor musunuz? Kendinizi çocuğunuzu besleme konusunda yetersiz hissediyor musunuz? Yeterince sorguladıysanız hadi çözmeye başlayalım...

Doğumdan itibaren başlayacak olursak ilk 3 ay hiçbir annenin bebeğinin iştahsız olması gibi bir problemi yoktur. Çünkü ilk 3 ay bebekler içgüdüsel olarak emme refleksine sahiptir ve acıksa da acıkmasa da emmek ister; ağzının kenarına bir şey dokunsa hemen ağzını açarak yanıt verir. Ayrıca annenin kokusu ile kendini güvende hissettiğinden bazen doysa da memede kalmak ister ve yerine bırakılınca ağlar. Anneler bu durumda sütünün yetmediği endişesine kapılabilir Oysaki bu durum tamamen normaldir ve büyüme takibi iyiyse asla anne sütü alan bir bebeğe ek mama/besin başlanmamalıdır. Bu ilk 3 ayda anneleri zorlayabilecek tek durum: ilk günlerde bebeklerin uyumaya meyilli olması ve bazen emzirilmek için uyandırılmasının gerekmesidir. İlk 3 ayda bebeklerin beslenme sonrası gazlarının çıkarılması gerektiği ve gazı çıkarılmış olsa bile bazen yediğinin fazlasını beslenme sonrası hafif kusmalarla çıkarabileceği unutulmamalıdır. Zaten düzenli aylık doktor kontrolleri de bu bulguların nereye kadar normal nereden sonra hastalık seviyesinde olduğunun tespit edilebilmesi içindir.

3 aydan sonra bebeklerde emmede azalma şikayetiyle karşılaşmaktayız. Aslında bebekler 3 aydan sonra emme refleksiyle değil, eylem bilincinde olarak emmeye başlarlar. Bununla etrafa olan ilgisinin artması, renkleri ve cisimleri çok daha net görmeye başlamasıyla beraber farkındalık artışına bağlı olarak dikkatinin dağılması, daha küçük ve güçsüzken 15-20 dakikada emdiği sütü 5-10 dakikada emebiliyor olması da yine annelerin bebeğin iştahının kesildiği yönünde düşünmesine neden olabilmekte

CamScanner ile tarandı

Ne yazık ki anneler bu dönemde doktora danışmadığında çevreden gelen yanlış yönlendirmelerle mamaya başvurup emzirmeyi azaltabilmektedir.

Gelelim en zor döneme... Sevgili anneler; 6 aya kadar anne sütü verdiniz, doktor kontrolünde emzirmeye devam ettiniz, bebeğiniz de çok güzel büyüyor gelişiyor, ek gıdaya geçme zamanı geldi çattı. Aslında bir çocuğun beslenmesine ve iştahına en çok müdahale edebileceğiniz dönem bu dönemdir. O kadar önemli ki bu dönem; yapılan yanlışlar çocuğunuzun belki de ömür boyu iştahsız olmasına, bir besini tamamen reddetmesine veya yemek masasından adeta işkenceden kaçarcasına kaçmasına sebep olabiliyor. Şu konuda hemfikiriz hepiniz bebeğinizin çok sağlıklı ve iştahlı en azından siz zorlamadan kendiliğinden yemesini istiyorsunuz. Peki tüm çabalarınıza rağmen nasıl oluyor da durum kontrolünüzden çıkıp tam tersi şekilde sonuçlanıyor?

Bebek beslenmesiyle ilgili en büyük hata; bizim beklentilerimizin bebeklerin gerçekleriyle uyumsuz olmasından kaynaklanır. Şimdi madde madde önce karşılaştığımız ailelerin beslenme isteklerini; sonra bebeklerin gerçeklerini ve ortaya çıkan sonuçları listeleyelim:

A: aile, G: gerçek, S: sonuç

PROBLEM 1:

A: Ek gıdaya başladık, bebeğimiz de güzel besleniyor, iştahlı da. Artık anne sütü veya mamaya ihtiyacı yok. Bence zaten her şeyi yiyor, yemek yesin, salataya da az ekmek bandırıp veriyorum, her şeyin suyunu da seviyor her şeyin vitaminini suyundan alıyor, arada yemek yapmaya zaman olmayınca yoğurda bebe bisküvisi katıyorum 9 vitamin, 7mineral yazıyor, hem zaten anne sütü azaldı, mamaya da zararlı kimyasal diyorlar...
G: Bebeğiniz ne kadar iştahla yerse yesin 6-12 ay arasında hala ihtiyaçlarının önemli bir kısmını anne sütünden/yokluğunda formül mamadan sağlar. Anne sütü 1. tercihimiz olmakla birlikte yoksa/yetersizse ikinci tercihimiz formül mamalardır. Ne pişirirseniz pişirin anne sütü/ formül mama kadar bebeğe faydalı olmayacaktır. Dolayısıyla amacımız bu dönemde ilerde çocuğun temel gıdası olacak ürünlerin bebeğin temel besinine eklenerek (BU YÜZDEN EK GIDA DİYORUZ) değişik lezzetlere alıştırılmasıdır. Bunun içindir ki 6-9 ay arası iki, 9-12 ay arası üç öğün ek gıda bebek için yeterlidir. Ana besinse yine anne sütü/ formül mamadır. Bebek bisküvileri ise ne kadar organik ne kadar vitaminli diye yazarsa yazsın asla formül mamalar kadar yararlı değildir.
S: Bu konunun önemsenmemesi, anne sütü veya mamanın azaltılıp kesilerek sadece normal gıdalarla beslenmesi, bebekte beslenme yetersizliği oluşmasına, boy-kilo gelişiminin geri kalmasına, çeşitli alerjik reaksiyonlara ve barsak hastalıklarına yakalanma ihtimalinin artmasına yol açmaktadır.

PROBLEM 2:

A: Komşunun çocuğu tabak tabak yerken bizimki 2 kaşık yiyip bırakıyor, hiç değilse şöyle bir kase çorbayı bitirse...
G: Bebeklerin birinci aydan sonra ortalama mide hacmi kilo başına 30 cc kadardır.

CamScanner ile tarandı

Yani 6 aylık bir bebeğin midesi ortalama bir çay fincanı kadarken bir yaşında ancak bir su bardağı kadar miktara yaklaşabilmektedir.
S: Bebeğin bu miktardan fazla beslenmesini beklemek tabiri caizse bir su bardağı zeytinyağını bir çay bardağına boşaltma çabasıyla aynı sonucu verecektir, ortalık yağ içinde siz sinirli bir şekilde kalacaksınız. Yaptığımız hatanın yan etkilerini temizlemek, oluruna bırakmaktan daha zor olacaktır. Çünkü bebeğiniz sizin hayal ettiğiniz miktarda yiyemeyeceği için siz umutsuz hatta yetersiz hissedecek ve üzüleceksiniz. Ya da bebeğiniz sizin zorlamanızla istediğiniz miktarı yiyecek, midesi büyüyecek ve erken çocukluk/ergenlik yıllarında obezite, buna bağlı insülin direnci, hormonal hastalıklar, karaciğer yağlanması gibi sorunlarla karşılaşacaksınız. Lütfen bebeklerinize de kendinize de bunu yapmayın.

PROBLEM 3:

A: Bebeğimiz asla besinleri tek tek yemek istemiyor, her şeyi blenderdan geçirip biraz da pekmez veya bebe bisküvisi katıyorum ki ne yediğini anlamadan hepsini yutuyor. Tek verince tükürüyor, diliyle itiyor, ama karıştırınca "hüp" diye hepsini yutuyor.
G: Ek gıdaya geçiş yapamadık, amacımız besinlerin tadını öğrenmesi. İlk aylarda kendine garip gelen bu tuhaf kıvamdaki şeyleri yutmak istemeyebilir, tadını sevmeyebilir, (Ben mantar hala yiyemiyorum mesela, sizin hiç sevmediğiniz bir şey yok mu?) Henüz dilini ve damağını kullanmayı beceremiyor olabilir. Ama amacımız zaten bu geçişi bebeğimize öğretmek değil mi?
S: Gıdaların sürekli birlikte verilmesi ve tatların birbirine karışması bebeğinizin ilerde lezzeti daha az olan sebze gibi balık gibi faydalı gıdaları reddetmesine yol açacaktır. Yine sürekli blender kullanan annelerin bebeklerinde 9 aydan sonra pütürlü gıdaları reddetme ve yemek sonrası kusmalar daha sık görülecektir. Bu nedenle besinleri blenderdan geçirmek yerine çatalla ezerek ve çeşitleri fazla karıştırmadan vermek bebeğinizin ileri dönemde daha iştahlı olmasına yol açacaktır.

PROBLEM 4:

A: Yemek saatleri resmen savaşıyoruz. Sürekli masadan kaçıyor, ne zaman birlikte mutfağa girsek ona yemek yedireceğimi anlayıp ağlamaya başlıyor, sadece önüne çizgi film açtığımda ona bakarken ağzına tıktığım üç kaşıkla saatlerce duruyor.
G: Yemekle ilgili unutulan en önemli nokta şudur. Beslenmek; tıpkı nefes almak gibi, tuvaletini yapması gibi, çocuğun doğal ihtiyaçlarından biridir. Eğer çocuk bu ihtiyacın farkına varamıyor hatta reddediyorsa mutlaka açlıktan daha baskın gelen bir ebeveyn tutumu vardır. Yemek yemeyi öncelikle kendi beynimizde önemsizleştirmeliyiz, bu ihtiyaç sevgili anneler, zaten doğal haline bıraksanız olacak. Zorladığınız zaman ihtiyaçtan çıkarıp iş haline getiriyorsunuz. Özellikle de yemek saatlerinde sinirleniyor veya üzülüyorsanız bebeğiniz yemek saatlerini sizin mutsuz saatleriniz olarak aklına kazıyıp yemekten uzaklaşıyor. Yemek demek mutsuz anne demek haline geliyor. Ekrana bakarak yedirdiğiniz hiçbir şey ona faydalı değil, amacımız bu değil. Farkında olmayarak, tadını almayarak yediği bir şeyi sevmesini beklemeyin.
S: Çocuklar sizi yansıtan aynalardır, ne görürlerse onu yaparlar, Bu sebeple yemek yedirmek için savaşmayın, siz savaşırsanız onlar da savaşırlar. Siz üzülürseniz üzülür, sinirlenirseniz sinirlenirler. Yemek saatlerinizde onu da mama sandalyesiyle masanıza dahil edin, bütün olduğunuzu hissettirin, siz de yemek yerken keyif alın, sizinle yemek yemenin keyifli, eğlenceli bir aktivite olduğunu öğrensin.
Yemek saatleri ailenin bir araya geldiği ve mutlu olduğu saatler olsun.

CamScanner ile tarandı

Yemek süresini 30 dakikadan daha uzun tutmayın, yediği kadarını yesin, yemiyorsa kaldırın. Ne dedik en başta; nasıl alıştırırsanız öyle devam edecek, amacımız yanlış alışkanlıklarla yemesi değil, doğru alışkanlıklar kazanarak yemesi...

PROBLEM 5:

A: Bu çocuk bebekken çok güzel yiyordu ama artık faydalı şeyler yemiyor, sadece makarna, pilav yiyor. Süt çok içiyor, arada meyveli yoğurtlardan alıyorum onları seviyor, pasta börekte sorun yok.
G: Genelde daha büyük çocuklarda ortam değişimi, tatile gidilmesi veya eve misafir gelmesi gibi çocuğun yeme düzeninin değiştiği durumlardan sonra bu tür problemler görülür. Çocuk bir şekilde dengesiz ama tadını sevdiği beslenme düzenine geçer. Sonrasında da "Aman aç kalmasın midesine ne olursa olsun bir şeyler gitsin." diye aile tarafından yeniden düzene sokulmazsa sorun kalıcı hale gelir. Zaten yenen gıdalar tok tutan ve iştah kesen şeylerse (makarna, pilav, meyve aroması katkılı şeyler) çocuk açlık ta hissetmez.
S: Bu durumda bir an önce normal düzene dönülmeli, yemek saatleri belirlenmeli, yemek öğünleri öncesinde 2 saat başka bir şey yemesine izin verilmemeli, yemek saatinde yememesi durumunda yarım saatten fazla yemek masada tutulmamalı, kaldırılmalı ve uygun olmayan katkı maddeli ve çocuğu uzun süre tok tutabilecek gıdalar tamamen evden uzaklaştırılmalıdır. Acıktığında yemek saatleri ve ara öğün saatlerini bozmadan sağlıklı gıdalar sunulmalıdır. Bu noktada tabi ki sizin de anne baba olarak iyi örnek olmanız gerekmektedir. En sevdiği kişileri hamburger, kızartma, bisküvi-gofret yerken gören çocuğun lahana veya fasulye yemesini de beklemeyin. Lütfen unutmayın sağlıklı yeme alışkanlıkları sağlıklı anne baba tutumuyla mümkündür. Sevgiyle kalın...

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı
Uzm. Dr. Elif Köşeli Şahin'e Teşekkür Ederiz.
İnstagram: @bizimcocukdoktorumuz

CamScanner ile tarandı

Yenidoğan Yoğun Bakım Hemşiresi:
Pınar DÖNMEZ



EK GIDAYA GEÇİŞTE İŞTAHSIZLIK SORUNUNA TAVSİYELER

Bebeğiniz dünyaya gözlerini açar açmaz anne sütü ile tanışır. Doktorunuz herhangi bir sağlık sorunu nedeni ile erken ek gıda önerisi yapmaz ise, ek gıdalara 180. günde başlamak en uygunudur. Erken verilecek ek besinler, bebeğin anne sütünden yeterince yararlanmasına engel olur. Bebeğinizin mide ve bağırsak sistemi henüz hazır değildir. 180 gün boyunca annesinin sıcaklığında rahat koşullarda emerek karnını doyuran bebeğinizin, ek gıdaya geçer geçmez, hazırladığınız ek gıdaları büyük bir iştah ile yemesini beklemeyin.

📌 Bebeğiniz hiç tanımadığı tatlar ile yeni tanışıyor. Bu nedenle dili ile dışarı itme refleksini kullanması çok normal.

📌 Ek gıdalara geçmek her zaman için zorlu bir süreçtir. Bebeğinizin, tanımadığı bir besine hem kıvamı hem tadından dolayı tepki vermesi dili ile dışarı ittirmesi normaldir. İlk ek gıdaya geçerken önce çatalın arkası ile ezilerek püre kıvamında vermeyi deneyin. Biraz daha az pütürlü olsun isterseniz tel süzgeçten geçirebilirsiniz. İlerleyen dönemde çok minik parçalar halinde vermeyi deneyin. Birkaç gün sonra tekrar denenmelidir. Gerçekten aç olduğundan emin olursanız yeme ihtimali artar.

📌 Bebeğinizi rahat ve huzurlu bir ortamda ek gıdalara alıştırmanız önemlidir. Anne strese girerse ve yemeyecek korkusu yaşarsa, bu durum bebeği de olumsuz etkiler ve yemez.

📌 Ek gıdalara ilk başladığınızda kesinlikle kaşıkla başlamalısınız ve biberon kullanmamalısınız.

📌 Hazırladığınız çorbalarınıza biraz kıvam vererek, içine havuç, kabak, patates, kıyma gibi katı besinleri katabilirsiniz.

📌 Pütürlü gıdalara geçmeden önce bebeğiniz için hazırladığınız ek gıdaları, çatalla ezebilirsiniz. Her hafta ezme işlemini azaltıp, püre miktarını artırmış olursunuz.

📌 Birlikte yiyerek bebeğinize rol model olmalısınız.

📌 Yemek yedirirken, tablet ya da televizyon açmak geçici bir çözümüdür. Yemek istemediği dönemde, gıdalardan vazgeçse bile kötü kalıntısı olarak tablet ya da televizyon izlemeyi istemeye devam eder.

📌 Hazırladığınız pütürlü gıdalar kesinlikle pişmiş ve yumuşak olmalıdır. Çiğneme ya da yutmada zorluk çekerse aynı gıdayı tekrar yemek istemez.

📌 Hazırladığınız katı gıdaları dilimliyorsanız yuvarlak şekilde değil, diklemesine kesilen parmak gıda şeklinde hazırlamaya özen gösterin.

CamScanner ile tarandı

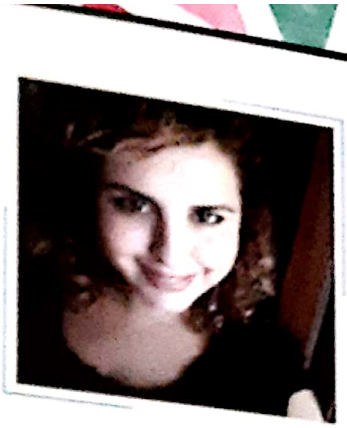
- Her öğünde çorba vermeyin. Tıpkı anne sütünde olduğu gibi rahata çabuk alışır.
- Hazırladığımız ek gıdayı sevmedi diye vazgeçmeyin. Bir kaç gün sonra tekrar deneyin.
- Ek gıdaya geçerken şekerli gıdalar vermeyin. (özellikle hazır bebe bisküvisi) Şekerli gıdalar sağlık açısından hem zararlıdır, hem de kolay alışır ve sizin yaptığınız ev yapımı yemekleri yemek istemezler.
- Ek gıdaya geçerken en sık yapılan yanlışlardan biri de bebeğe her öğün çorba vermek. Yarısını suyun oluşturduğu gıdalar, enerji besin öğeleri açısından bebeğin ihtiyacını karşılayamayabilir, kolaya çabuk alışırlar. Her besini ayrı ayrı tattırmak daha doğru bir yaklaşım olacaktır.
- Hazırladığınız ek gıdaları bebeğiniz hiç bir şekilde yemek istemiyorsa, altında yatan bir neden olabilir. Bu nedeni bulabilmek için mutlaka doktorunuza başvurmanız gerekir.
- Kansızlık, diş çıkarma dönemi, sürekli ishal ve kabızlık ek gıdaları kabul etmemenin nedenlerindendir.
- Bebeğin ağız kaslarının gelişmesi için gıdaların biraz pütürlü olması gerekir. Çiğneme becerisini bu sayede öğrenmiş olacaklar.
- Yemek masasında bebeğinize de yer verin. Sizin yediklerinizi izlemesi, kokusuna ve görüntüsüne alışması açısından önemlidir.
- Her zaman rol model olun, sizin yemediğiniz gıdaları bebeğinizin yemesini beklemeyin.

Yenidoğan Yoğun Bakım Hemşiresi:
Pınar DÖNMEZ'e Teşekkür Ederiz..

İnstagram: @pinardonmez_

CamScanner ile tarandı

...ve Hastalıkları Uzman Hemşire
Seray Başer



İŞTAHSIZLIĞI TETİKLEYEN SEBEPLER NELERDİR?

İlk 6 ay bebeğin kilo alımı ve boy uzamasının en hızlı olduğu dönemdir. Ancak çoğu defa 4. ay sonrası olmak üzere ilk 6 aydan sonra bebeğin büyüme hızında bir azalma gözlenir. Bebek de doğal olarak daha az besin tüketir. Tabi bu durum aileyi endişelendirmeye başlar. Aile bebeği beslenmeye zorlar bebek reddeder. Tamamlayıcı besinlere geçişte her lokma bebek için yeni bir oral, duyusal deneyim olduğundan anne sütü ya da mamayla beslenen bebeğin besinlere karşı isteksizliği normal bir durumdur. Bu dönemde çocuğun iştah durumuna göre besinler sunulmalıdır. Yeni başlanmış olan besinin bebek tarafından tadının beğenilmesi bazen 10-15 kez denemeden sonra gerçekleşebilir.

İştahı Etkileyen Çocuk ile İlgili Faktörler

Bebek büyüdükçe değişen besinlere değişik davranışsal veya sözel tepki verir. İlk dönemde bebek anneye bağımlıdır ve emme, çiğneme ve yutma fonksiyonları gelişirken annesi ile iletişim içinde olmanın yollarını öğrenerek bir denge kurmaya çalışır. Bebek, aç ve tok olduğunu belirtme, beğenmediği besinlere başını çevirme, ağlama, öğürme refleksi, fazla beslenme sonrası kusma davranışı geliştirir. Bebeğin duygusal gereksinimlerinin giderilmesi, anneye güveninin artması beslenmeyi olumlu etkilerken, bebekte endişe yaratan davranışlar, huzursuz ortam ise beslenmeyi olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle bebeği beslerken şefkat gösterilmeli, kendisine değer verildiği hissettirilmelidir. Bağımlılık dönemi bitip ayrılma ve bireyselleşme evresi geldiğinde (Çoğunlukla 1 yaş sonrası)hem otonomi kazanma hem de bağımlılık arasında savaş verir.

Çocuk, duygusal gereksinimlerini, otonomi kazandığını anneye ve çevresindekilere bildirmek ve dikkat çekmek için beslenmeyi reddediyor olabileceğinden bu durumu iyi gözlemlemek gereklidir.

İştahsızlığın ve yemek seçiciliğinin nedenleri:

İştahsız çocuklar;

- Picky Eaters (Yemek seçiciler): Bazı bebekler aileleri tarafından seçici bebek olarak ifade edilir. Seçicilik 4 aylık bebekte %19 iken, iki yaş civarında %50'lere çıkmaktadır. Yaşına göre kilosu fazla olan bebeklerin ise daha az yemek seçtiği bilinmektedir.
- Blender baby (Çiğneme ve yutma sorunu olanlar)
- Yavaş çiğneyenler
- Çabuk doyanlar
- Primer hastalıklarına bağlı iştahsız olanlar (grip, bronşit vb. ya da mental sorunlar, genetik hastalıklar gibi) şeklinde gruplanabilir.

Bazen çocuklar az beslenir, ancak enerjisi yüksek beslenir. Bu durumda kendi enerji alımlarını kontrol edebildiklerinden, çocuğu zorla beslemeye çalışmanın bu kontrolü bozabileceği bilinmektedir.

CamScanner ile tarandı

İştahı Etkileyen Aile İle İlgili Faktörler

Annenin eğitimli olması beslenmeyi pozitif yönde etkiler.

Anne yaşının artması da beslenmeyi olumlu etkileyebilmektedir. Annenin bilgi düzeyi arttıkça çocuk daha çok yararlı besinlerle beslenmektedir.

Kreşe erken verilen çocukların zararlı besinlerle daha erken tanıştığı düşünülmektedir.

İştah azalmasının büyüme için risk faktörü olması nedeniyle annenin çocuğu beslemeye zorlamasının kilo alımını olumsuz etkileyen diğer bir faktör olduğu saptanmıştır.

Aile bireylerinin çocuğu zorla beslemesi nedeniyle çocukların gereğinden fazla beslenmesi de söz konusudur. Bu nedenle çocuklara yiyecekler teklif edilmeli, hangi besinden ne kadar yiyeceğinin kararını çocuğa bırakmak beslenmeyi olumlu etkilemektedir.

İştahı Etkileyen Çevresel Faktörler

TV karşısında beslenen çocukların doyma hissi uyandıran sinyalleri geç algılaması nedeniyle gereğinden fazla beslendiği görülmektedir.

Çocuğun otonomisi yeterince gelişmediğinden çocuk hem TV izleme hem de beslenme işini aynı anda yapamaz. Bir de anne ya da bakıcı, çocuğu beslenmeye zorlandığında çocuğun beslenme kontrolü bozulabilir.

Egzersiz ve aktivite artınca enerji açığı oluşur ve çocuğun organizması bu açığı kapatmak için de iştahı artırır. Dolayısı ile de besin alımı artar. Hareketi kısıtlanan, yeterince hareketli olamayan ya da hareketi engellenen çocuklar daha iştahsız olabilir.

İŞTAHSIZLIK YAŞAYAN ÇOCUK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Besinler çocukların yiyebileceği türden ve çocuğun öncelikleri dikkate alınarak hazırlanmalı ve yemek sırasında çocuğun kendisinin yemesi teşvik edilmelidir.

Yemek porsiyonları çocuğun isteğine göre ayarlanmalıdır.

Öğün sırasında teklif edilmiş olan bir besin, çocuk tarafından reddedilmiş ise farklı besin denenmeli ve yemek istemediği besinde ısrarcı olunmamalıdır. Yemediği besin belirli zaman aralıklarında çocuğa tekrar teklif edilmelidir.

Çocuğun öğün saatleri düzenli olmalı, çocuk aile bireyleri ile aynı anda sofraya oturup kalkmalıdır.

Öğün aralarında, çocuğun iştahını kaçıracak tatlı (şeker ve çikolata) besinler verilmemeli ve bu konuda tüm aile bireyleri kararlı olmalıdırlar (Anne vermiyor baba veriyor olmaz ikisi de vermemek konusunda kararlı olmalı)

Süt, meyve suları, su gibi içeceklerin tüketim sıklığı ve miktarı belirlenmeli yemek öncesi ve yemek sırasında alımlarının kısıtlanmasına gidilmelidir.

Çocuğun tabağı, çocuğun ilgisini çekecek şekilde süslenmeli ve tabak çatal bardak vb. eşyalarını kendisinin seçmesine izin verilmelidir.

Yemek sırasında çocuğun yemeğe ilgisini azaltan televizyon vb. aletler kapalı tutulmalıdır.

Çocuğun beslenmesinin kalabalık ortamda, başka çocuklarla birlikte yapılması beslenmeyi olumlu etkileyebilir.

Çocuğu olumlu yönde teşvik etmek önemlidir. Yemeğini bitirmediğinde asla ceza verilmemelidir. Ya da bağırmak, vurmak gibi davranışlar hiç bir konuda önerilmediği gibi besleme sırasında da önerilmez. Zaten şiddetin her türlüsü çocuk haklarına aykırıdır.

Çocuğu ödüllendirme yöntemi kullanılabilir.

CamScanner ile tarandı

Ancak bu ödül uzun vadeli olmalıdır. Mesela hemen istediği bir oyuncağı almak yerine büyük beyaz bir kartona sevdiği şekiller çizilir ve bitirdiği her porsiyonda bir şekil boyanabilir. Ya da etiket yapıştırma şeklinde de yapılabilir. Uzun vadeli ödüllendirme işe yarayabilir.

- Vitamin ve minerallerin eksiklik durumları dışında verilmesi önerilmemektedir. Aksi halde gereğinden fazla alınan vitaminler toksik etki(zehirleme) dediğimiz istenmeyen etkilere yol açabilir.
- Az yiyen çocuklar için öğün sayısı artırılmalı ve gerekirse öğün içeriği özel beslenme ürünleri ile zenginleştirilmelidir (Özel protein karbonhidrat vitamin vb. beslenme takviyeleri hekim bilgisi dahilinde öğünlere eklenebilir)
- Çocuğun bakımını üstlenen kişilere eğitim verilmeli, beslenmede yanlışlar uygun bir şekilde anlatılmalıdır (Anne ve bakıcı kişi bebek beslenmesinde çocukla devamlı ilişki içinde olmalı, beslenme tutarlı ve sağlıklı şekilde sürdürülmelidir).
- İştahsız çocuğun klinik izleminde, büyümede duraklama veya persentilde düşme belirlenirse beslenme tekrar gözden geçirilmeli ve iştahsızlığa neden olabilecek organik sebepler araştırılmalıdır.(Çocuğun metabolik durumu, sinir sistemi fonksiyonları vb.)
- Gerektiğinde de çocuk gastroenteroloji uzmanının muayenesi ve önerisi ile ciddi yetersiz beslenmelerde özel kalorili mamalar kullanılabilir ya da çocuğun burnunda midesine bir beslenme hortumu takılarak doğrudan midesine özel mamalar vermek gerekebilir. (Hastane ortamında başlar.)

Uzman Hemşire Seray Başer'e Teşekkür Ederiz.
İnstagram: @anne_bebek_cocuk_hemsiresi

CamScanner ile tarandı

Uzman Klinik Psikolog
Fundem Ece Kaykaç



TOPLUMUN ANNELER ÜZERİNDEKİ BASKISI: ZAYIF BEBEK-KİLOLU BEBEK

Bebeklerde kilo ile ilgili durumlar, yenidoğanın ilk nefesini aldığı anda kendini göstermektedir. Türkiye'de "Kaç kilo doğdu?" sorusuyla beraber bebeğin sağlığı kilosuna bağlı olarak değerlendirilmektedir. Zayıf doğan bebekler sağlıksız ya da yeteri kadar gelişememiş olarak görülürken, tombul bebek her zaman sağlıklıdır gibi bir düşünce hakimdir.

Bu yüzden annelerin bebekleri için sürekli beslenme konusunda endişelendiği görülmektedir. Yenidoğan için ilk 6 ay kilo alımı takip edilmeli ve gelişimi izlenmelidir. Bebeğin kilo alamaması ya da yavaş kilo alması farklı sebeplerden dolayı değişim göstermektedir. Genetik faktörler ve sağlık sorunları bunda etkili olabilir. Annenin ya da babanın kilosunun az olması gibi genetik faktörler bebeğin kilo alma sıklığını veya süresini değiştirmektedir. Bunun haricinde yeterli beslenememe, bebeğin mide-bağırsak sorunları, yarık damak gibi tıbbi sorunlar ve enfeksiyonel sorunlar kilo alımını etkileyen durumlardır. Bu durumlarda doktora gidilmeli ve gerekli tedavin yapılması gerekmektedir.

Bu durumlar haricinde: Türk annelerinde "Kilo alamayan her bebek sağlıksızdır ve özellikle yeterli beslenemiyordur." gibi bir ön yargı mevcuttur. Bununla beraber annelerin üzerinde fazladan bir baskı oluşmaktadır.

Bebeğin ilk 6 ay da 600 gram ile 1000 gram arasında kilo alması beklenmektedir. Sonrasında ise bebeğin büyümesi ilk 6 aya göre yavaşlar. Bu durumda bebeğin aylık 400 gram ya da 600 gram alması beklenir. Boy ve kilo oranına bakılarak yeterli beslenip beslenmediği anlaşılabilir. Zayıf olarak nitelendirilen bebeğin illa yetersiz beslendiği ya da bakımsız kaldığı anlamı taşımaz. Anneler arasında geçen "Bebeğin kaç kilo aldı?", " Neden bu kadar zayıf?" gibi sorular bebeklerin kıyaslanmasına neden olmaktadır. Hatta bebek eğer zayıfsa anne yetersiz görülmekte ve "İyi bakamıyor." gibi ifadeler kullanılmaktadır. Özellikle anne sütünün yetersiz geldiği düşünülmektedir ve bunun için süt yapan ya da arttıran gıdalar anneye çevresi tarafından tavsiye edilir.

Sütün yağlı olup çocuğun kilo alması hedeflenir. Hatta anneye ya da anne adayına belirli bir rejim listesi çıkarılarak sütün arttırılması hedeflenmektedir. Eğer anne sütünü yetersiz görüyorlarsa erken dönemde ek gıda takviyesine başlıyorlar. Bu sorunun altında da bebek kilo alamıyor demek ki aç kalıyor düşüncesi yer almaktadır. Bebeğin aç kaldığını düşünülmesi annenin kendini "iyi anne" olarak görmesini etkiliyor ve yetememe sendromunu yaşamasına neden oluyor. Yetememe sendromunun altında annenin mükemmeliyetçi bakış açısının yattığını söyleyebiliriz çünkü tombul bebeğe sahip olmak bir nevi bebek bakımında mükemmel olmayı simgeliyor.

Aynı zamanda çocuk bakamama kaygısını da tetikliyor. Eğer çalışan bir anne ise bu kaygı daha da artmaktadır. Bebek hastalandığı zaman kendini suçlama durumuna giriyor ve "Keşke yanında olsaydım şunu yapardım..." gibi cümlelerle kaygısını pekiştirmektedir. Her bebeği ağladığı zaman kendini suçlayıp kaygılanmaya başlamaktadır. Bebeğin ağlaması sadece acıktığını göstermemektedir. Bebekler çevresiyle iletişim kurmak istediklerinde de ağlarlar. Anne; bebeğinin ağlamasını gözlemleyerek "Hasta mı, acıkmış mı, yoksa birini mi istiyor?" anlayabilmektedirler.

Hastalanması ve diş çıkarması gibi durumlarda kilo alıp verme sorunları oluşmaktadır. Bu dönemlerde az yeme gibi durumların olması normal olarak görülmektedir. Bunun haricinde bebeklerde ve çocuklarda doyduktan sonra iştahın azaldığı görülmektedir. Anneler, "Benim çocuğum çok iştahsız."
diye düşünerek şuruplara ve ilaçlara başvurmaktadır. Bir an önce kilo alsın diye

CamScanner ile tarandı

Uzman Klinik Psikolog
Fundem Ece Kaykaç



TOPLUMUN ANNELER ÜZERİNDEKİ BASKISI: ZAYIF BEBEK-KİLOLU BEBEK

Bebeklerde kilo ile ilgili durumlar, yenidoğanın ilk nefesini aldığı anda kendini göstermektedir. Türkiye'de "Kaç kilo doğdu?" sorusuyla beraber bebeğin sağlığı kilosuna bağlı olarak değerlendirilmektedir. Zayıf doğan bebekler sağlıksız ya da yeteri kadar gelişememiş olarak görülürken, tombul bebek her zaman sağlıklıdır gibi bir düşünce hakimdir.

Bu yüzden annelerin bebekleri için sürekli beslenme konusunda endişelendiği görülmektedir. Yenidoğan için ilk 6 ay kilo alımı takip edilmeli ve gelişimi izlenmelidir. Bebeğin kilo alamaması ya da yavaş kilo alması farklı sebeplerden dolayı değişim göstermektedir. Genetik faktörler ve sağlık sorunları bunda etkili olabilir. Annenin ya da babanın kilosunun az olması gibi genetik faktörler bebeğin kilo alma sıklığını veya süresini değiştirmektedir. Bunun haricinde yeterli beslenememe, bebeğin mide-bağırsak sorunları, yarık damak gibi tıbbi sorunlar ve enfeksiyonel sorunlar kilo alımını etkileyen durumlardır. Bu durumlarda doktora gidilmeli ve gerekli tedavin yapılması gerekmektedir.

Bu durumlar haricinde: Türk annelerinde "Kilo alamayan her bebek sağlıksızdır ve özellikle yeterli beslenemiyordur." gibi bir ön yargı mevcuttur. Bununla beraber annelerin üzerinde fazladan bir baskı oluşmaktadır. Bebeğin ilk 6 ay da 600 gram ile 1000 gram arasında kilo alması beklenmektedir. Sonrasında ise bebeğin büyümesi ilk 6 aya göre yavaşlar. Bu durumda bebeğin aylık 400 gram ya da 600 gram alması beklenir. Boy ve kilo oranına bakılarak yeterli beslenip beslenmediği anlaşılabilir. Zayıf olarak nitelendirilen bebeğin illa yetersiz beslendiği ya da bakımsız kaldığı anlamı taşımaz. Anneler arasında geçen "Bebeğin kaç kilo aldı?", " Neden bu kadar zayıf?" gibi sorular bebeklerin kıyaslanmasına neden olmaktadır. Hatta bebek eğer zayıfsa anne yetersiz görülmekte ve "İyi bakamıyor." gibi ifadeler kullanılmaktadır. Özellikle anne sütünün yetersiz geldiği düşünülmektedir ve bunun için süt yapan ya da arttıran gıdalar anneye çevresi tarafından tavsiye edilir.

Sütün yağlı olup çocuğun kilo alması hedeflenir. Hatta anneye ya da anne adayına belirli bir rejim listesi çıkarılarak sütün arttırılması hedeflenmektedir. Eğer anne sütünü yetersiz görüyorlarsa erken dönemde ek gıda takviyesine başlıyorlar. Bu sorunun altında da bebek kilo alamıyor demek ki aç kalıyor düşüncesi yer almaktadır. Bebeğin aç kaldığını düşünülmesi annenin kendini "iyi anne" olarak görmesini etkiliyor ve yetememe sendromunu yaşamasına neden oluyor. Yetememe sendromunun altında annenin mükemmeliyetçi bakış açısının yattığını söyleyebiliriz çünkü tombul bebeğe sahip olmak bir nevi bebek bakımında mükemmel olmayı simgeliyor.

Aynı zamanda çocuk bakamama kaygısını da tetikliyor. Eğer çalışan bir anne ise bu kaygı daha da artmaktadır. Bebek hastalandığı zaman kendini suçlama durumuna giriyor ve "Keşke yanında olsaydım şunu yapardım.." gibi cümlelerle kaygısını pekiştirmektedir. Her bebeği ağladığı zaman kendini suçlayıp kaygılanmaya başlamaktadır. Bebeğin ağlaması sadece acıktığını göstermemektedir. Bebekler çevresiyle iletişim kurmak istediklerinde de ağlarlar. Anne; bebeğinin ağlamasını gözlemleyerek "Hasta mı, acıkmış mı, yoksa birini mi istiyor?" anlayabilmektedirler.

Hastalanması ve diş çıkarması gibi durumlarda kilo alıp verme sorunları oluşmaktadır. Bu dönemlerde az yeme gibi durumların olması normal olarak görülmektedir. Bunun haricinde bebeklerde ve çocuklarda doyduktan sonra iştahın azaldığı görülmektedir. Anneler, "Benim çocuğum çok iştahsız."
liye düşünerek şuruplara ve ilaçlara başvurmaktadır. Bir an önce kilo alsın diye

CamScanner ile tarandı

ihtiyacından fazla besinin verilmesi gibi durumlar bebeklerin tombul olmasına ve küçük yaşta obezite ile karşı karşıya kalmasına neden olmaktadır.
Sürekli yemek yedirme annede bir ihtiyaca dönüşebilir ve bu annelerin tombul bebek takıntısına bir örnek oluşturmaktadır. Bu takıntı annenin ruhsal durumunu etkileyerek uyku düzeninde değişimlere, sosyal hayattaki iletişimlerinde etkili olabilir çünkü yüksek düzeyde takıntı haline gelmesi aynı düzeyde bir anksiyete bozukluğu anlamına da gelmektedir.
Düşüncelerinde sürekli bu konu olabileceği için uykusundan vazgeçip sürekli bebeği beslemeye çalışabilir ya da en basit tanımıyla uykuları kaçabilir. Sosyal faaliyetleri ve arkadaşlıkları nasıl bebeğime kilo aldırabilirim sorusuyla geçebilir. Çevresindeki insanların bebeğin zayıf olduğunun üstüne basması var olan anksiyete seviyesini de arttıracaktır.
Çevrenin "Bu bebek neden zayıf?", "Bizimki şu kadar, sizinki niye böyle?" gibi sözler sonucunda çocuk doktorlarının sözlerinin kulak ardı edilmesine ve annenin kendisini yetersiz olarak görmesine neden olmaktadır. Anne de "Ben bu çocuğa nasıl bakacağım, yetebilir miyim?" sorularını kendine sormaya başlayacaktır. Diğer bebekler gibi olması için yani tombul bebekler sağlıklı bebek tipi olarak görüldüğü için annenin çocuğu üzerinde baskıcı hatta zorlayıcı bir tutum sergilemesine neden olmaktadır.
Çocuklarda bu şekilde yemek yemek bir ceza gibi, kötü bir şeymiş gibi algılandığı için iştahsızlık bunun peşinden gelişir. O nedenle bize düşen görev bebekler 8-10 aylıkken, sonra kaşık tutmaya başladığı zaman eline kaşık verip kendi kendine yemek yemesini sağlamamız gerekiyor. İlerideki yaşlarda çocukla annenin iletişimini dahi etkileyebilecek sorunlar doğurabilmektedir. Bebeğin kilolu bir çocuk olarak büyümesi akranları arasında da problemlere ve alay konusu olmasına sebebiyet verebilir. Annenin yetersiz hissetmesinden dolayı bebekle arasındaki bağ zayıflayabilir. Çünkü yaşadığı kaygı bozukluğu ve oluşabilecek depresyon sütün kesilmesine ya da azalmasına neden olabilir. Aynı zamanda annenin kaygılı ve gergin tutumu çocuğa yansıyacaktır ve memeyi istememe ya da emmeme gibi isteksizlikler baş gösterebilir.
Anksiyete yaşayan bir anne için bu durum psikolojik olarak annenin daha çok kaygılanmasına ve yetememezlik duygusunun artmasıyla beraber depresyonun oluşmasına veya ilerlemesine sebep olacaktır.
Çevrenin zayıflık algısı her zaman annenin zayıflık algısıyla uyuşmayabilir. Zayıf olan bir bebeğin iştahı fazla olup aynı zamanda çok hareket ediyor da olabilir. Tombul bebek her zaman sağlıklı bebek demek değildir.
Günümüzdeki çocuk obezitelerinin oluşumundaki etmenlerden biri olarak annelerin çocuklarını zorlaması ya da dayatması gösterilebilir. Fazla kiloya sahip bebekler rahat hareket edemeyeceği için yaşıtlarına göre gelişiminde problemler görülebilir. Örnek olarak fazla kilolu bir çocuğun yürümede zorluk çekeceği için yaşıtlarından daha geç yürümeye başlaması gösterilebilir. Bu yüzden bebeğin boy ve kilo oranı dikkate alınıp ona göre bir program uygulanması gerekmektedir. Boy ve kilo oranında bir problem var ise bunun altında yatan bir hastalık olup olmadığını ya da yeterli besini alıyor mu kontrol etmek gerekmektedir.
Bununla beraber anneye ve babaya bu konu ile ilgili detaylı bilgi verilmesi ve düzenli olarak bebeğin sağlık kontrollerinin yapılması gerekmektedir. Ayrıca annenin de psikolojisi göz önünde bulundurularak gerekirse yardım alınmalıdır. Bu süreç anne ve bebeğin daha güçlü bir bağ ile bağlanmasını ve bu bağın sağlıklı bir temele oturmasını sağlayacaktır.

Uzman Klinik Psikolog Fundem Ece Kaykaç'a Teşekkür Ederiz.
İnstagram: @psikolog.fundem.ece

CamScanner ile tarandı

BIYOLOG ANNE

İŞTAHSIZLIK NEDENLERİNDEN BİRİ: DİŞ ÇIKARTMA DÖNEMİ!

Annelerin en korktuğu ve en sıkıntıya düştüğü durum çocuğun iştahsız olma durumudur. İştahsızlık çoğu bebekte diş çıkarma döneminde görülebilmektedir. Diş etleri şişen, ağrıyan bebeğinizin özellikle katı besinleri reddetmesi çok doğaldır. Fakat biz anneler bu durumda çok büyük endişeye kapılırız. Bebeğimizin yeterli beslenemediği düşüncesi, kilo alımının yavaşlaması, hatta kilo kaybı ebeveynler için çok üzücü bir durum olur. Anne ve babaların bu evhamını bu dönemde anlayışla karşılamak gerekir. Özellikle dışardan gelen, çocuğun kilo verdiğine dair tepkiler aileyi üzer. Fakat çocuğu çok fazla zorlayarak yemekten iyice soğutmamak gerekir. Bu durumun geçici olduğu bilinmeli, bu düşünceyi aile kendine sürekli yinelemeli ve paniğe kapılmamalıdır. Anne sütü alımı bu dönemde en değerli seçenektir. Çünkü anne sütünden bebek, ihtiyacı olan tüm gereklileri alması mümkündür ve anne, sütünün tedavi edici etkisi de olacaktır. Anne sütüne ağırlık verilmeli ve anne sütünün kalitesini arttırmak ve miktarını arttırmak için iyi beslenmelidir. Tabi ki ek gıdaya geçiş yapmış bebeğiniz için anne sütünün yetersiz olacağını düşünmeniz normal; fakat en sağlıklı alternatif budur. Onun dışında ek gıda olarak şunları yapmaya gayret edebilirsiniz;

- Çocuğun kemik gelişimi, protein alımı için en değerli besin ev yoğurdu olacaktır.
- Bebeğiniz 1 yaşın üzerindeyse süt içirebilirsiniz.
- Sıcak çorbalar yerine daha ılık çorbalar denemelisiniz.
- Kısa bir süreliğine daha pütürsüz gıdalar yedirmeye çalışabilirsiniz.
- Serin, yumuşak meyveler yedirebilirsiniz.
- Su ve sıvı alımına önem verin; salya ve ishalden dolayı sıvı kaybedeceğinden sıvı ihtiyacı artacaktır.
- Eline buzdolabından havuç, yeşil soğan, salatalık gibi doğal diş kaşıyıcıları vermeyi unutmayın.

İştahsızlık her zaman diş çıkarma kaynaklı olmayabilir.

Bebeği diş çıkaran ebeveyn bir taraftan mutlu olurken bir taraftan da huzursuzluk başlayabilir. Çünkü ağlamalar, sık uyanmalar, iştahsızlık başlayabilir. Diş çıkarma süreleri hakkında genel tablo var iken bebekten bebeğe çok fark edebilir. Dişin erken veya geç çıkması bebeğin sağlıklı veya sağlıksız olduğunu göstermez. Genelde uzmanlar diş çıkarma süresini kalıtıma bağlar. Babası geç diş çıkarmış bir bebek geç diş çıkarabilir. Dişli doğan, çok erken sürede diş çıkaran bebekler olduğu gibi bir yaşına kadar ilk dişini çıkarmayan bebeklerde olabilir. Erken diş çıkaran bebeklerin dişinin sallanıp sallanmadığına bakılmalı çünkü erken çıkan dişler sallanabilir. Bebek dişi yutarsa sorun yaşanabilir. İlk dişini geç çıkaran bebek için ise bir yaşa kadar beklenmeli endişe edilmemelidir. Hatta bazı doktorlar 15 aya kadar diş çıkarmayan bebeklerin sağlıklı olabileceğini söylüyor. Yine de diş zamanında çıkarmasına etki edebilecek faktör D vitamini olabilir. Bu yüzden bebeğin D vitamini eksikliği yasamamasına dikkat edilmelidir. Çok geç çıkan dişler ek gıdaya geçen ve besinleri dişleri ile parçalayarak yiyebileceği dönemi geciktirebilir. Bebeklerde 30. aya kadar ortalama 20 diş çıkarmış olur. 6 yaşına kadar kullanılan bu dişler dökülür ve yavaş yavaş 32 diş tamamlanmaya devam eder. Genellikle 6-10 ay arasında ön kesici dişlerin çıkması ile diş sürme(Diş çıkarma) serüveni başlayacaktır. İlk dişler görüldüğü andan itibaren temiz bir tülbentle dişleri temizlemeye başlayabilirsiniz. Arka dişler çıktıktan sonra fırçalamaya başlanabilir.

CamScanner ile tarandı

Tabi bunu yapmak çocuğu alıştırmak oldukça zor olabilir. Çünkü diş etleri çok hassas olan çocuk dişlerini asla elletmek istemeyecektir.

Gece boyu mışıl mışıl uyuyan bebeğiniz bir anda geceleri sık sık uyanıyor, sürekli huysuz, ağlıyor ve yemek yemiyorsa diş çıkartıyor olabilir. Bazı bebekler ve anneleri için oldukça zorlu geçen bu süreç bazıları için daha hafif atlatılabilir.

Öncelikle diş çıkaran bebeklerde belirtiler şunlardır:
- Salya artışı,
- Hafif ateş,
- İshal,
- Ellerini ısırma,
- Ağız kenarlarında kızarıklık hafif döküntü
- Uyku düzensizliği,
- İştahsızlık
- Huzursuzluk
- Ağlama
- Diş etleri şişebilir, kızarabilir.

Sürekli her yeri ısırmak isteyen bebeğinizi nasıl rahatlatabilirsiniz?
- İlk olarak uyarmam gereken nokta şudur; rahatlatıcı jelleri asla önermiyorum. Çünkü anestezi, uyuşturucu ajan içeriyor. Benzocaine içeren ilaçları, jelleri kullanmayın! Kandaki oksijen seviyesini azaltıyor. Onun yerine bitkisel yöntemlerden yararlanın.
- Yeşil soğan dişlerdeki kaşıntıyı ve ağrıyı gidermeye hızlıca yardımcı olacaktır. Yeşil soğanın beyaz kısmını keserseniz bebeğin yanakları ağız kenarları tahriş olmaz kızarmaz.
- Her şeyi ısırmak isteyen bebeğin eline buzdolabından salatalık, havuç verebilirsiniz.
- Hafif serin meyve püreleri, yoğurt; dişetleri çok hassas olan bebeğinize iyi gelecektir.
- Soğuk uygulama diş etindeki şişliği, kızarıklığı azaltır. Diş kaşıyıcı aparatı buzdolabında bekletip verebilirsiniz. Diş kaşıyıcıların BPA içermeyen plastikten olmasına dikkat edin. Diş kaşıyıcılarını buzlukta bekletmeyin. Çünkü çok aşırı soğuk olan uygulama önerilmemektedir
- Soğuk bir meyveyi fileli çiğneme aparatına koymanız bebeğin hem serin diş etlerine iyi gelecek hem ısırarak rahatlamasını sağlayacaktır.

Evde yapabileceğiniz basit uygulamalar bunlardır. Onun dışında bol sevgi bebeği anne kokusunda koynunda tutarak rahatlatmaya çalışmak gerek. 37 dereceyi asmayan hafif ateş ve çok aşırı olmayan ishal bizi korkutmasın. Ama şikâyetler bir türlü bitmiyor, ateş yükseliyorsa doktora hemen başvurmalı. Doktor kontrolünde parasetamol içeren ağrı kesici, ateş düşürücü kullanılabilir.

Biyolog Anne'ye Teşekkür Ederiz.
İnstagram: @biyolog__anne

CamScanner ile tarandı

ALERJİK BEBEKLER



CamScanner ile tarandı

Çocuk Sağlığı Hastalıkları Uzmanı Pediatrist
Yrd. Doç. Dr. Ali Fuat Serpen



İNEK SÜTÜ ALERJİSİ !!!

👉Bu konuda inanın o kadar çok şey var ki anlatılacak...
👉İnek sütü alerjisi en sık görülen besin alerjisi olduğunu biliyor muydunuz?
👉Bazı ebeveynler diyebilir o da süt değil mi? Neden çocuğuma zarar versin ki? Diye soruyorlar.
👉İnek sütündeki proteinlere karşı oluşan reaksiyon vücuda inanın o kadar çok zarar veriyor ki...
👉Halbuki tanı konulduğunda basit bir diyetle bu hastalığı çocuğumuzdan bertaraf edebiliriz!
👉Gelin öncelikle ebeveynlerin hangi durumlarda inek sütü alerjisinden şüphelenip doktora başvurmalı?
Buna açıklık getirelim:

1. Bebeğiniz çok mu huzursuz?
2. Çok mu gaz sancısı çekiyor?
3. Çok mu kusuyor?
4. Ciltte kaşıntıları mı var?
5. Geçmeyen ve tekrarlayan ciltte kuruluk, kabuklanma ve kızarıklığı mı var?
6. Mukuslu veya kanlı dışkılaması mı var?
7. Tekrarlayan ve geçmeyen pişiği ve konağı mı var?
8. Sebepsiz öksürükleri ve hırıltıları mı var?
9. Kilo almıyor mu?

👉İşte bu tarz durumlardan bir veya birkaçı varsa mutlaka inek sütü alerjisini aklımızın bir köşesinde tutmalı ve bir çocuk hekimine başvurmalıyız!
👉Hatta bazen o kadar ciddi bir reaksiyon oluşabilir ki! Anafilaksi gelişip Allah korusun evladımızı kaybedebiliriz.
👉Peki, tanıyı nasıl koyarız? En önemlisi sizin doktora anlatacağınız öyküdür tanıyı koyduran. Ayrıca alerji testleri tanıyı kesinleştirir. Fakat testler negatif dahi gelse öykü düşündürüyorsa annenin diyetinden süt ve süt ürünleri içeren tüm besinleri çıkarıp en az 2 hafta bekleriz. Eğer şikayetler geriliyorsa tanımız kesin demektir. O durumda annenin diyetine devam etmesini öneririz.
👉Anne sütü almıyorsa özel mamalar verir, normal formül mamaları keseriz.
👉Genelde 3 yaş sonrası alerji ortadan kalkmasını bekleriz. Fakat 3 yaş sonrasına uzayabileceği gibi daha erken de alerji ortadan kalkabilir. Burada önemli nokta doktorunuzla yakın takipte olmanız ve diyete harfi harfine uymanızdır.

Şimdi diyeceksiniz ki keçi sütü versek olmaz mı? Hayır, olmaz. Çapraz reaksiyona neden olacağından önermiyorum.

Çocuk Sağlığı Hastalıkları Uzmanı Pediatrist
Yrd. Doç. Dr. Ali Fuat Serpen'e Teşekkür Ederiz
İnstagram: @uzm.dr.alifuatserpen

CamScanner ile tarandı

Diyetisyen
Sanem Apa Doğan



BEBEKLERDE İNEK SÜTÜ ALERJİSİ HAKKINDA TÜM MERAK EDİLENLER

Eski dönemlerin aksine artık yeni doğan bebeklere inek sütü vermekten kaçıyoruz. Yapılan çok sayıda çalışma ile inek sütünü erken dönemde alan bebeklerin ileri dönemde çok sayıda sağlık problemi ile karşı karşıya kaldığı belirtilmektedir. Bunların en bilineni ise "inek sütü alerjisi" olarak karşımıza çıkıyor. Her yaş grubunda inek sütü alerjisi olabilir. Ancak bebeklerde inek sütü alerjisi daha sık görülür. Bebeklerin yaklaşık % 3'ü bu durumdan olumsuz etkilenmektedir. Genel olarak, bebekler ve küçük çocuklarda bağışıklık sisteminin tam olgunlaşmamış olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bebeğiniz inek sütü alerjisine sahipse enfeksiyonlara karşı savaşan bağışıklık sisteminin inek sütündeki proteinlere karşı aşırı hassas olduğunu anlayabiliriz. Bebeğinize inek sütünü her verişinizde vücut inek sütünden gelen proteinlere karşı savaş açar ve alerjik reaksiyonlar sürekli görülmeye devam eder. Anne sütü ile beslenen bebeklerde süt alerjisi riski daha düşüktür. Sadece bu durumda dikkat edilmesi gereken annenin beslenmesinde yine inek sütü ve ürünleri varsa bebekler alerji belirtileri gösterebilirler. Süt alerjisi olan bebekler, bazen hemen alerjik reaksiyon gösterirken bazen saatler veya günler sonra bile reaksiyon gösterebilirler. Bu nedenle beslenmenizde yaptığınız değişikliklere dikkat etmelisiniz.

SÜT ALERJİSİNİN BELİRTİLERİ

Bebeğinizde inek sütü alerjisi olduğunu düşünüyorsanız hemen gözlemlemeye başlamalı ve görülen belirtileri not etmelisiniz. İnek sütüne karşı alerjisi olan bebeğinizde süt aldıktan bir süre sonra şu belirtiler ortaya çıkabilir:

- Nefes darlığı ve hırıltı
- Öksürme
- Ses kısıklığı
- Kusma
- İshal
- Gözlerde kaşıntı, sulanma veya şişlik
- Kurdeşen denilen deri döküntüleri
- Kırmızı lekeler

İnek sütü alımından hemen sonra belirti göstermeyen bebeğiniz saatler veya günler sonra;

- Yumuşak dışkı (kanlı olabilir)
- Kusma
- Yemeği reddetme
- Sinirli hal
- Kolik
- Ciltte döküntü veya egzama

gibi belirtiler de gösterebilir.

CamScanner ile tarandı

Bebeğinizde inek sütüne karşı alerji olduğunu düşünüyorsanız doktorunuz ile iletişime geçmeniz doğru olacaktır. Doktorunuz size sorular sorarak alerjinin derecesini belirleyerek yapmanız gerekenler konusunda destek olur.

SÜT ALERJİSİNE KARŞI NE YAPABİLİRSİNİZ?

Emziriyorsanız;
Bebeğinizi emziriyorken alerjik reaksiyon gelişiyorsa inek sütü ve ürünlerinden kaçınmanız gerekir. Çünkü bu reaksiyonlara neden olan sütteki proteinler anne sütünden bebeğinize geçebilir. Beslenmenizden inek sütü ve ürünlerini çıkardığınız andan itibaren bebeğinizde alerjik reaksiyonların azaldığını gözlemleyebilirsiniz.

Çok sayıda ürünün içinde inek sütü olduğunu biliyoruz. Bu nedenle eliminasyona başlarken etiket okuma alışkanlığını kazanmanız da yine fark etmeden alabileceğiniz inek sütüne karşı bebeğinizi korur.
Süt ürünlerinin beslenmenizden çıkması nedeniyle oluşabilecek kalsiyum eksikliğini gidermek için alternatif kalsiyum kaynakları konusunda diyetisyeniniz veya doktorunuz ile görüşebilirsiniz.

Mama ile besliyorsanız;
Mamanın içeriğini iyi değerlendirmek gerekir. Bu noktada hidrolize edilmiş bir formül mamaya geçmeniz gerekebilir. Bunun için doktorunuzun tavsiyesini almak gerekir.

BİTMEYEN SEBEPSİZ AĞLAMA NÖBETLERİ: YOKSA BEBEĞİM KOLİK Mİ?

Kolik: bebeğinizin sağlıklı, karnı tok, altı kuru olmasına rağmen aşırı ve sık ağlamayı tarif etmek için kullanılan bir terimdir. Ağlarken bebeğiniz kızarıyor, ellerini yumruk haline getiriyor, dizlerini karnına doğru çekiyor ve belini yay şekline sokuyorsa kolik bir bebeğiniz var diyebiliriz. Ancak yine de doktorunuz ile görüşmeniz bu durumun neden kaynaklandığını netleştirmek için gerekli ve önemlidir.

Kolik bebekler arasında en sık karşılaşılan ve yaklaşık 5 bebekten birinde görülebilen bir durumdur. Kolik, genellikle bebeğinizin doğumundan sonraki ilk birkaç haftası içerisinde başlar ve bebeğiniz 4; en geç 6 aylık olduğunda ortadan kalkar.

Bebeklerdeki inek sütü alerjisi kolik için birinci sırada yer alan nedendir. Bazı araştırmalarda gaz şikayetlerinin artmasının etkisi olarak düşünülürken, bazı araştırmalarda bebeğin bağırsaklarının olgunlaşma süreci içerisinde anne sütü veya formül mamaya karşı hassasiyetten kaynaklandığını belirtmektedir.
Eğer kolik bir bebeğiniz varsa en hızlı şekilde beslenmenizde değişiklikler yapmalı, ağlama nöbetleri esnasında sakin olmalısınız. Ev içerisinde yapacağınız yürüyüş, ılık bir banyo, rezene ve/veya kimyon çayı, ayaklarına koyacağınız sıcak su torbası, miniğinize uyguladığınız masaj hareketleri kolik sürecini atlatmada bebeğinize yapabileceğiniz yardımlardır.

Lütfen inek sütü alerjisi olan bir bebeğiniz varsa doktorunuz ve diyetisyeniniz ile görüşerek bebeğinize ve size uygun beslenme hakkında bilgi almayı ihmal etmeyiniz.

Diyetisyen Sanem Apa Doğan'a Teşekkür Ederiz.
İnstagram: @dyt.sanemapadogan

CamScanner ile tarandı

Çocuk Sağlığı Hastalıkları Uzmanı
Uzm. Dr. C.Kübra CENKÇİ



BEBEKLERDE YUMURTA ALERJİSİ HAKKINDA MERAK EDİLENLER

Sevgili anneler, yumurta: sıklıkla tüketilen ve birçok yiyeceğin yapımında kullanılan bir gıda olması nedeniyle alerjisine çok sık rastlanmaktadır. Yumurta alerjisini en sık, bebeklikte ve erken çocukluk döneminde görmekteyiz. Neyse ki ilerleyen yaşlarla birlikte yumurta alerjisi sıklıkla azalmakta ve çoğu olguda tamamen kaybolmaktadır. Biz klinikte en sık, yumurta beyazına karşı alerji görmekteyiz. Bunun nedeni de yumurta beyazında bulunan alerjik maddelerden biri olan ovomukoidin maddesidir. Bu madde ısıya karşı dirençli olması nedeniyle duyarlı kişilerde pişmiş yumurtanın da alerjik olmasına neden olabilir. Bu nedenle de biz doktorlar yumurtanın beyazının 1 yaşından önce tüketilmemesini her zaman vurgularız.

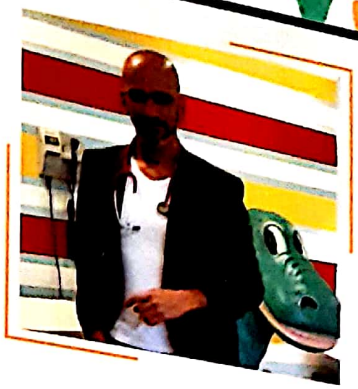
Her türlü besin alerjisinde deri bulguları görülmekle birlikte yumurta alerjisinde diğerlerine oranla biraz daha fazla cilt bulguları görülebilir. Bunlar arasında en sık egzama (Atopik Dermatit) görülür. Yine gözde kaşıntı ve kızarıklık yumurta alerjisinde sıklıkla görülebilen bulgulardır. Yumurta alerjisinde, yumurtanın kendisinin veya yumurta içeren yiyeceklerin alınmasından sonra, dakikalar veya saatler içinde ortaya çıkan; yaygın ciltte kızarıklık, hırıltılı solunum, zorlu solunum, kusma ve ishal görülür. Aynen süt alerjisinde olduğu gibi yumurtada da duyarlı kişilerde diğer hayvan yumurtalarının alınması ile çapraz reaksiyon gözlenebilir. Yumurta akının bir yaşından önce verilmemesi, başlandığında ise yavaş yavaş arttırılması gereklidir. Yine tüm yeni gıdaları denerken yaptığımız gibi 3 gün kuralı ile yumurta akına başlamak uygun olacaktır. Yukarda saydığım alerji belirtileri varlığında yumurtaya en az altı ay ara verilmelidir. Ara verilmeyip devam edilen durumlarda ciddi alerjik reaksiyonlar görülebileceği akılda tutulmalıdır. Kızamık ve kabakulak aşılarının tavuk embriyosundan hazırlanıyor olması nedeniyle yumurta alerjisine sahip olan çocuklarda kızamık ve kabakulak aşıları yapılırken dikkatli olunmalıdır. Yumurta alerjisi olan bireyler yumurtayı ve yumurtalı besinleri diyetlerinden çıkarmalıdır. Bunların arasında, yumurta, (her türlü hayvan yumurtası) albümin ve globülin maddeleri; mayonez, makarna, yumurta ile yapılan her türlü kek, börek vb gibi gıdaları sayabiliriz.

Çocuk Sağlığı Hastalıkları Uzmanı Pediatrist
Uzm.Dr.C.Kübra CENKÇİ'ye teşekkür ederiz.
İnstagram: @uzm.dr.kubracenkci

CamScanner ile tarandı

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı
Uzm. Dr. Rıfat Can ÖZTÜRK

YUMURTA ALERJİSİ OLAN BEBEKLER VE BESLENME



Doğumdan itibaren besin alerjileri maalesef annelerin korkulu rüyası olabilmektedir. Bir çok durumla karışabilmesi ve dikkat edilmediğinde bebeğin gelişimini etkilemesi açısından oldukça önemlidir. Öncelikle gıda alerjisini iyi anlamak gereklidir. Gıda alerjisi: normalde bir besinde zararsız görünen bir proteine karşı vücudun bağışıklık sisteminin anormal bir tepki vererek alerjik reaksiyona yol açmasıdır. "Yumurta" bebeklerde alerjiye yol açma potansiyeli en yüksek besinler arasındadır. Reaksiyona neden olan yumurta proteinleridir. Bunlar hem yumurta akında hem de yumurta sarısında bulunur. Bu alerjik durum bebeğin yumurta tüketmesiyle olabileceği gibi emziren bir annenin yumurta yemesiyle de bebekte görülebilir.

Bazıları, yumurta proteinlerine çiğ (ısıtılmamış) halindeyken daha güçlü tepki gösterirler. Bilinenin aksine bıldırcın yumurtasının protein içeriği farklı değildir.

Yumurta nerelerde bulunur?

Gıdalarda bulunan yumurta içeriğini açıklayan etiketlerde yumurta akı, yumurta sarısı ve yumurta tozu olarak belirtilir. Zaman zaman ovalbumin ya da yumurtadan elde edilen lysozyme terimleri ile de karşılaşabiliriz. Genellikle yumurta içeren gıdalar; pastalar, pastaların üstündeki şekerli kaplamalar, kurabiyeler, dondurma, soslar, mayonez, hardal, taze makarna, waffle, krep, paneli yemekler sayılabilir.

Bebeklerde yumurta alerjisi belirtileri

Yumurta alerjisi bebeklerde kendisini çeşitli belirtilerle gösterir.

Egzama (Atopik Dermatit)
Bebeklerde yumurta alerjisi egzama (Atopik Dermatit) olarak adlandırılan bir cilt sorunu ile kendini gösterir. Bebekte, egzama olduğu zaman cildi kuru, kızarık, kaşıntılı ve döküntülü olur. Bu daha çok bebeğin yüz bölgesinde, dirsek içlerinde ve diz arkasında görünür. Bu belirtiler bebek yumurtayı yedikten sonra 30 dk. içinde görülmeye başlayabilir. Yumurta alerjisi olan bebek egzama belirtilerinden dolayı oldukça mızmız ve rahatsız görünebilir. Çünkü yaşadığı kaşıntı gibi belirtileri bebeği oldukça rahatsız edebilir.

Mide-bağırsak sorunları
Yumurta alerjisi olan bebeklerde mide-bağırsak sorunları da görülür. En yaygın yaşanan belirtiler: karın ağrısı, ishal, kusma gibi belirtilerdir. Ağız çevresinde şişkinlik veya kaşıntı da belirtiler arasındadır. Bu belirtiler yumurta içeren bir besini bebeğe yedirdikten sonra da görülebilir. Yumurta yiyen bir anne bebeğini emzirdikten sonra da görülme riski vardır.
Bebeklerin çok azında da mide-bağırsak sorunları çok daha şiddetli yaşanabilir.
Bebekte şiddetli sindirim sorunları görülebilir. Kanlı ishal, asit reflü, yutmada zorluk bu belirtiler arasındadır.

CamScanner ile tarandı

Telaş yapmayınız!

Yumurta alerjisi genelde 2-3 yaşında geçiyor.
Herhangi bir besine alerji geliştikten sonra uygulanacak başarılı bir beslenme tedavisi, hastanın yaşam kalitesini önemli düzeyde artırır ve zaman zaman (Anafilaksi) yaşam kurtarıcı olur.
Anne sütü alan bebeklerde önce annenin beslenmesi düzenlenir, ek gıdalara geçişte de alerjen gıdalar bebeğin beslenmesinden çıkarılır. Süt, yumurta alerjisi genellikle 2-3 yaş civarında geçer. Diyet programına başlayınca en az 6 ay diyet yapılması gerektiği unutulmamalıdır.

Bebeğinizde yumurta alerjisi belirtileri görülürse aşağıdaki adımlar izleyin:

1. Bebeğinizin cildini ve ağzını yıkayın. Bu, alerjinin ciltte yol açtığı belirtileri azaltmaya yardımcı olabilir.

2. Bebeğinizde cilt belirtilerinin daha da kötüleşmesini önlemek ve iltihaplanma, kaşıntı, döküntü gibi belirtileri azaltmak için bebeğinize hidrokortizonlu krem uygulayın.

3. Bebeğinize 1 doz oral alerji ilacı verin. Bu ilaçların damla olanlarıda mevcuttur. Eğer bebeğinizin hekimi bu durumlar için daha önceden bir ilaç tavsiye ettiyse bu ilacı hekiminizin önerdiği şekilde ve dozda bebeğinize uygulayın.

4. Bebeğinizin diyetinden yumurtayı ve yumurta içeren besinleri çıkarın.

NASIL BESLENMELİYİZ?
Bence çok şanslıyız, Türk Mutfağı yemek kültürü çok zengin ve yiyecekleri alternatif olarak üretmeye gayret ettiğinizde size yardımcı olacak lezzet açısından birçok fırsat karşımıza koyuyor. Yumurta alerjisi, süt alerjisine kıyaslandığında kısmen seçeneklerin çoğaldığı bir gruptur. Özellikle kahvaltılar anneleri zorlamaktadır. Yumurta içermeyen bebek bisküvileri, pankekler, kurabiye ve muhallebiler sizlere alternatif olabilir.

Son olarak aklınızda bulunması gereken bir durumda eğer yumurta alerjiniz varsa ; KIZAMIK, KIZAMIKÇIK, KABAKULAK ve GRİP aşıları için mutlaka öncelikle hekiminizden görüş alınız..

Sağlıklı günler..
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Rıfat Can ÖZTÜRK'e teşekkür ederiz.
İnstagram: @drrifatcanozturk

CamScanner ile tarandı

Gıda Mühendisi
Hatice Kulakoğlu



GLUTEN HAKKINDA MERAK EDİLENLER

Gluten buğdayda en yüksek oranda; çavdar, yulaf, arpa gibi tahıllılarda ise daha düşük oranda bulunan elzem bir proteindir.

Bir Tahıl tanesi%5-8 Protein-lipid-vitamin-mineral içeren Ruşeym , %75-80 karbondihrat yani nişasta kısmı. %13-15 kavuz-kabuk-kepek dediğimiz lif-seluloz-vitamin-mineral ve sudan oluşur.

Tahıl tanesinden gluten yani protein kısmı özel teknolojik işlemlerle ayrıştırılır ve bu ayrıştırma sonucu gluten gidince tahılda nişasta dediğimiz karbonhidrat kısım kalır.

Tahıllar içinde pirinç, karabuğday, kinoa gibi çeşitlerde Gluten, yapısı gereği hiç bulunmaz.
Mısır, mercimek çeşitleri; nohut, fasulye gibi baklagillerde de Gluten bulunmaz.

Ancak buğday gibi tahılların işlendiği ortamda gluten içermeyen ürünlerde paketlenirse çapraz bulaşma dediğimiz kontaminasyon olabilir. O nedenle Glutensiz ürünlerin ayrı izole edilmiş bölümünde hazırlanması ve paketlenmesi gerekir.

Yani anlaşıldığı üzere Gluten bir katkı veya koruyucu maddesi değildir; sadece bazı tahılların yaradılışı gereği doğasında bulunan bir tahıl proteinidir.

İnce bağırsaklarımızda her protein için olduğu gibi bu protein için de gerekli ; onu yararlı hale yani amino asitlere parçalayan ona has proteaz enzimi bulunur. İşte gluten hassasiyeti, alerjisi olanlarda ve Çölyak hastalarında bu protease enzimi bulunmadığı için ciddi sindirim problemleri oluşur o nedenle glutensiz gıdalarla beslenmeleri gerekir.

Bizde o nedenle gluten yani tahıl proteini içeren gıdalarımızın etiketlerine gluten içerir uyarıcı yazısını yazıyoruz ki hastalığı olanlar bilip tüketmesinler.

Gıda Mühendisi olarak mesleki bilgim doğrultusunda gluteni anlatmak istedim sağlık alanındaki detaylı bilgileri de doktorunuza danışmak suretiyle edinebilirsiniz.

Sağlıklı Gıdalarla Besleneceğiniz Sağlıklı Günler Dilerim. 😊

Gıda Mühendisi Hatice Kulakoğlu'na Teşekkür Ederiz
İnstagram: @makarnavitma

CamScanner ile tarandı

BIYOLOG ANNE

EK GIDA DÖNEMİNDE ALERJİ RİSKİ YÜKSEK GIDALAR

Bebekler için ek gıdaya geçiş herkesin bildiği gibi 6.aydan sonradır. Erken dönemde ve birden gıdalara başlarsak bebeğin henüz gelişmemiş mide ve bağırsak sisteminde sorunlar oluşur ve gıda alerjisi ile karşılaşabiliriz. En fazla alerji vakası görülen besin grubu protein grubudur. Yumurta ve inek sütü en başta gelir. En alerjik meyveler; çilek ve kividir. Teoride her besine karşı alerji gelişebilir.

Bunun için gıdalar bebeklere 3 günde bir, tek tek tanıştırılmalıdır. İnek sütü ve yumurtanın beyazı ile bebeğinizi bir yaşından önce tanıştırmamalısınız. Portakal, mandalina gibi asit oranı yüksek meyveler yerine ilk olarak elma, armut gibi meyvelerle bebeğinizin ek gıda serüvenine başlamalısınız. Domates de alerji açısından pek masum olmayan bir besindir. Portakal, mandalina, limon gibi asitli ya da domates gibi alerjik besinleri 1 yaşından önce verirseniz; bebeğinizin poposunda pişik, vücudunda kaşıntı, kabarıklık, kırmızı benekler görebilirsiniz. Patates ve bal kabağı başlangıç için en uygun sebzelerdir. Püf nokta olarak şunu söyleyebilirim, daha kırmızı renkli gıdalar daha alerjik olabilir onlarla bebeğinizi tanıştırırken bir kez daha araştırmanızda fayda var.

1 YAŞINDAN ÖNCE YASAKLI GIDALAR

Beslenmenin en önemli olduğu dönem 0-2 yaş arasıdır. Çünkü tüm hayat boyunca büyüme ve gelişme en hızlı bu dönemdedir. Bir yaşına kadar verilmemesi gereken gıdaları Dünya Sağlık Örgütünün düzenlediği şekli baz alarak sizlere sunuyorum.

✕ YUMURTA AKI; güçlü bir protein içeriği olan yumurta beyazı yüksek alerjik bir besindir.
✕ BAL; yapısında yüksek alerjik olan birçok çiçek tozu bilindiğinden ve botilium denilen çok tehlikeli bir hastalığa neden olabileceğinden yasaklanmıştır.
✕ INEK SÜTÜ; bir yaşına kadar protein alerjisi nedeni ve yüksek protein kalsiyum içeriğinin, henüz bebeğin gelişmeyen sindirim sistemine ağır geleceğinden dolayı yasaktır. Fakat yoğurt en faydalı protein kaynağıdır. Çünkü mayalanma sonucu süt yapısında proteinler yapısal değişikliğe uğrar. Ayrıca süt; gaz, kabızlık, demir eksikliği yapabileceğinden önerilmez.
✕ KAFEİN İÇEREN GIDALAR: KAHVE, ÇİKOLATA, KAKAO; kalsiyum emilimini azaltmaktadır.
✕ ÇAY; hiç bir besleyici değeri olmamasının yanında kansızlık nedeni olabilir.
✕ İŞLENMİŞ ETLER: SOSIS, SALAM, SUCUK; yağ, kolesterol ve içerdikleri karışık baharatlar nedeniyle güvenilir gıdalar değildir.
✕ TATLANDIRICI İÇEREN GIDALAR; Puding, hazır meyve suları, paketli hazır gıda; içinde sakarin, aspartam bulundurduğundan zararlıdır.
✕ SAKATATLAR; Tehlikeli virüsler taşıyabildiklerinden önerilmez.
✕ ÇİLEK, KİVİ, DOMATES; alerji riski yüksek gıdalardır.
✕ FISTIK VE FISTIK EZMESİ; alerjisi ağır sonuçlar verebilir.
✕ TÜTSÜLENMİŞ BALIKLAR; tazeliğini korusun diye nitrat ile işlem gören balıklar zararlıdır.
✕ PATLICAN; nikotin içermesi nedeniyle önerilmez.

CamScanner ile tarandı

✕ KABUKLU DENİZ ÜRÜNLERİ; midye, karides gibi [illegible]
vardır.
✕ BAKLA

BEBEĞİME ALERJİ TESTİ YAPTIRMALI MIYIM?
Alerji testleri, kan ve cilt yolu ile gıda veya herhangi bir maddeye karşı kişinin alerjisi olup olmadığını saptamaktadır. Aslında bağışıklık sisteminin verdiği tepkiye alerji diyoruz. Son dönemde her tarafta alerji vakası görmekte, duymakta, yaşamaktayız. Hele ki iki yaşın altında bebeklerde durum daha da zordur. Bunun sebebi çocukların henüz bağışıklık sisteminin tam oluşmamış olmasından dolayıdır. Bu yüzden alerjisi olan maddeyi saptamak daha da zordur. Size şunu söylemek istiyorum sevgili anneler, maalesef ki alerji testleri her zaman doğru sonuç vermeyebilir. Testlerde hiç reaksiyon gösterilmeyen bir maddeye karşı alerji gelişebilir. Ya da testte alerjik olduğu saplanan maddeyle karşı karşıya kalınlığında rahatsızlık gelişmeyebilir.

Bunun çözümü bebeklerimizi sıkı takipten geçiyor. Ek gıdaya geçiş yapıldığında günlük notlar alarak işe başlayabilirsiniz. Eğer alerjisi olduğunu düşündüğünüz bir gıda ya da madde varsa sıkı takip etmeli, şikâyetlere neden olan maddeler üzerinden ilerlenmelidir. Dikkatli takip edildikten sonra testlerle şüpheyi doğrulayabilirsiniz. Her kişi, her çocuk, her bağışıklık sistemi ve her hastalık farklıdır. Demek istediğim şu ki belirtileri göre testin yapılması daha doğru olur.

Biyolog Anne'ye Teşekkür Ederiz.
İnstagram: @biyolog__anne

CamScanner ile tarandı

"KIYMA ALIRKEN NELERE DİKKAT EDELİM?"

Bebeklerde kıyma kullanımına 8. Aydan itibaren başlanabilir. Kıyma alırken yağsız, sinirsiz, iki kez çekilmiş kuzu kıyması olmasına dikkat edilmelidir. Kıyma alırken güvendiğiniz bir kasaptan almanız tavsiye edilir. Kıyma reyonda bekleyen kıymalardan değil, yağsız sinirsiz kuzu etinden gözünüzün önünde çekilirse daha sağlıklı olacaktır. Bu sayede içerisinde sadece et olduğunu bilirseniz daha çok içinize sinecektir. Kıyma saklarken ufak parçalara ayırarak (başlangıç için ceviz büyüklüğünde) buzdolabı poşetlerinde buzlukta saklayabilirsiniz. Kıymayı pişirirken kavurmayınız! Suyun içerisinde pişmesini sağlayınız.

"SOĞAN NASIL KULLANILMALI?"

Normalde kendi yemeklerimizi yaparken yağı kızdırıp soğanı koyarak kavuruyoruz. Fakat bebek beslenmesinde kesinlikle soğanın kavrulmaması gerekmektedir. Bunun yerine soğanı buharda ya da pişen yemeğin suyunda pişirebilirsiniz. Eğer bebek gazlı bir bebek değilse soğan da sarımsak da 6. Aydan itibaren kullanılabilir. Arpacık soğanlardan alarak her yemeğine bir tane arpacık soğan ve 1 diş sarımsak atabilirsiniz. Gazlı bir bebekse 8. Ayı bekleyebilirsiniz.

"HANGİ YAĞLAR KULLANILMALI?"

Bebek mutfağının olmazsa olmazı hakiki zeytinyağıdır. Margarinden ve diğer sıvı yağlardan uzak durulmalıdır. Hakiki zeytinyağı ve tuzsuz tereyağı mutlaka elinizin altında olmalıdır. Hakiki zeytinyağını çok fazla ısıya maruz bırakmayınız. Genel olarak pişen yemeklerin üzerine ilave ediniz. Özellikle de ek gıda sürecinde kabızlık sorunu çok yaşanmaktadır. Hakiki zeytinyağı ekleyerek bunun önüne geçebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

"ISPANAK VE SEMİZOTUNA DİKKATI"

Bebek beslenmesinde yeri büyük olan semizotu ve ıspanak pişireceğiniz zaman öncelikle mutlaka sirkeli suda bekleterek topraklarından ve kumundan ayrıştırılması sağlanmalıdır. Piştikten sonra hemen tüketilmelidir. Tekrar ısıtılmamalı ve bekletilmemelidir. Aksi halde nitrat zehirlenmesi ortaya çıkabilmektedir. Yapıldığı an taze taze yedirilmelidir.

"KAVANOZ MAMA ISITILIR MI?"

Evinizde sağlıklı kavanoz mamalar hazırladıktan sonra bu mamaları tekrar ısıya maruz bırakmayınız. Sebzeli olan kavanoz mamaları dolaptan çıkardıktan sonra sıcak su dolu bir kap içerisine oturtarak benmari usulü ısıtabilirsiniz.

"KAVANOZ MAMA KAÇ GÜN SAKLANIR?"

Sevgili anneler lütfen hazır ve katkılı kavanoz mamalar almayın ve evinizde oldukça pratik bir şekilde kendiniz hazırlayın. Hazırlarken sebzeli kavanoz mama ise sıcakken kavanoza kapatıp ters çevirin. Ilınınca dolaba koyun. Bu şekilde (içerisinde ıspanak, semizotu, et suyu, tavuk suyu yoksa) 2 gün kadar bekletebilirsiniz. Çıkartınca sıcak su dolu bir kapta ılıtıp yedirebilirsiniz. Meyveli kavanoz mamaların bekletilmesi ise pek uygun olmamaktadır. Bunun nedeni meyvelerin kararma, ekşime ve sulanma yapmasından kaynaklanmaktadır. Bu nedenle pratik bir çözüm sunabiliriz. 1 yemek kaşığı irmik 1 su bardağı su ile pişirilince= bir kavanoz mamaya tekabül edecektir. Buna oranlar kaç adet kavanoz mamaya ihtiyaç duyacaksanız bu şekilde pişirip hazırlayabilir ve yanınıza alabilirsiniz. Daha sonrasında istediğiniz meyveyi o öğünde ezerek irmikten de alarak karıştırabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı



ÖNERİLER

PEYNİR ALTI SUYU NERELERDE KULLANILIR?

Evde peynir yaparken tülbent ile süzdüğümüz suya peynir altı suyu adı verilir. Oldukça değerli bir besin kaynağıdır. Protein bakımından çok güçlüdür. Özellikle de kas ve kemik gelişimi bakımından çok önemlidir. Kullanım alanı oldukça geniş bir yelpazeye sahiptir. Peynir altı suyu buzdolabında çok dayanmaz. Bu nedenle buz poşetleri ile buzlukta dondurmak ve ihtiyaç kadarını kullanmak en doğrusudur. Kahvaltı karışımları, pankek, hamur işleri, çorbalar, makarna haşlama suyu, bakliyat (kuru fasulye, nohut, barbunya) ıslatma ve bekletme suyu, pilav demleme suyu gibi aklınıza gelebilecek her alanda peynir altı suyu kullanabilirsiniz. Fakat her şeyde olduğu gibi fazlası zararlıdır. Bu nedenle de 6. Aydan itibaren 1-2 buz küpü kadar günlük kullanım yeterlidir.

RUŞEYM NEDİR? NERELERDE KULLANILIR?

Buğdayın en üst noktası olan rüşeym son zamanlarda bebek mutfağının olmazsa olmazı haline gelmiştir. 1 ton buğdaydan 1 kilo rüşeym elde edilmektedir. İçeriğinde; folik asit, lif, kalsiyum, demir, omega 3, çok sayıda vitamin ve minerallerden oluşmaktadır. Pişirilen rüşeym 6. Aydan itibaren verilebilirken çiğ olarak verilecek olan rüşeym ise 8. Aydan itibaren verilebilir. Hamur işleri, ekmek, pankek, muhallebi gibi tariflerde rüşeym pişirilebilir. Yoğurt, meyve gibi karışımların üzerine rüşeym çiğ olarak eklenebilir. NOT: Aşırı kullanım sonucu bebeğinizde tokluk hissi yaratacağı için bir sonraki öğünü reddedebilir. Bu nedenle 6. Ayda günde 1 çay kaşığı, 8. Ayda ise günde 1 tatlı kaşığı kadar rüşeym yeterlidir.

MAKARNA HAŞLAMA SUYUNU DÖKMEYİNİ

Makarna haşlayıp suyunu dökmek hepimizin yaptığı bir şey olsa da aslında makarna suyunun faydalarından yararlanmak çok daha doğru olacaktır. Haşladığınız makarnaları süzerken lavaboya değil bir kabın içine süzmenizi tavsiye ederim. Bu süzülen makarna suyunu buz dolabı poşetleriyle buzluğa koyabilirsiniz. Daha sonra bu suyu bebeklerinizin çorbalarında, pilavlarında, hamur işlerinde kullanabilirsiniz. Makarnanın suda çözünebilen tüm vitaminleri bu suda olduğu için aslında en önemli yeri haşlama suyudur. Bir başka öneri ise: makarnanızı pişirirken az su koyup suyuyla çektirerek pişirmenizdir. Aynı pilav yapar gibi suyunu makarnanın çekmesini sağlayabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

ÖNERİLER

BEBEK EKMEĞİ SAKLAMA YOLLARI

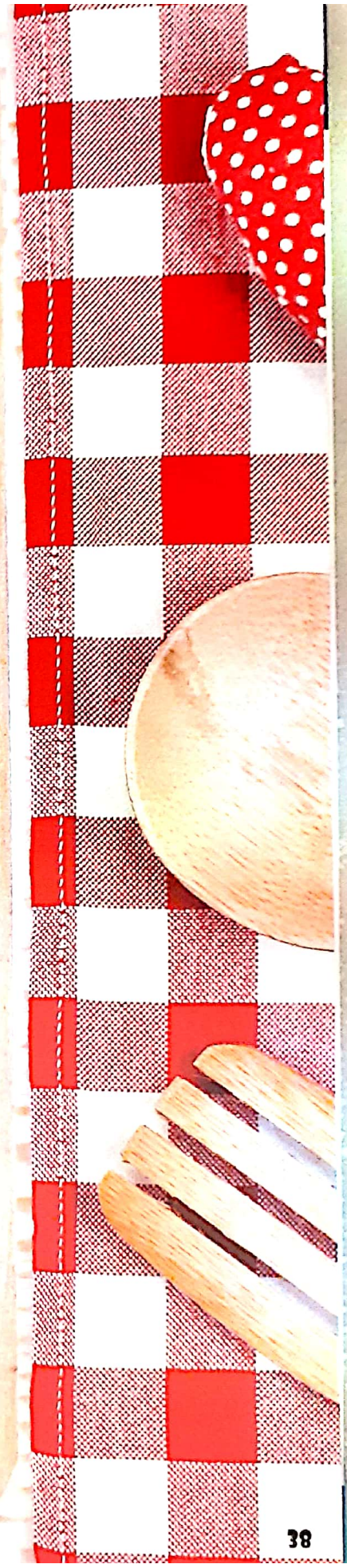
Evinizde bebeğiniz için sağlıklı ekmekler hazırlamanız mümkün. İlk kitabımız olan "Bu Çocuk Aç"ın içerisinde bebek ekmeği tarifimizden yaparak siz de bebeğinize güvenle ekmek yedirebilirsiniz. Fakat yapılan ekmek katkı maddesi içermediği için kısa sürede bozulabiliyor. Bu nedenle ekmeği yaptıktan sonra dilimleyip buzdolabı poşetlerine dilim dilim sararak buzluğa koyabilirsiniz. Öğün öncesi çıkartıp oda ısısında kendi kendine çözülmesi ile bebeğinize verebilirsiniz. Bunun yanı sıra yaptığınız ekmekleri soğuyunca robottan geçirip cam bir kavanoza koyarak buzdolabında saklayabilirsiniz. Bu sayede hem çorbalarına hem yemeklerine katabilir hem de köfte harçlarında kullanabilirsiniz.

İLİKLİ KEMİK SUYU/TAVUK SUYU KULLANIMI

İlikli kemik suyu ve tavuk suyu bebeklerin beslenmesinde oldukça önemlidir. Normalde et ürünleri (kırmızı et, tavuk, balık) 8. Aydan itibaren bebeklere verilmeye başlanmaktadır. Ama ilikli kemik suyu ve tavuk suyu uzmanlarımızın görüş ve önerilerine göre 6. Aydan itibaren verilebilmektedir. İlikli kemik, en küçük ocakta en kısık ateşte (mum ışığı gibi) en az 18 saat tencerede pişmelidir. Tavuk alırken market tavuklarını tercih etmeyiniz. 15-20 dakikada pişen tavuklar yerine en az 6 saatte pişen organik, doğal tavukları tercih edin. İlikli kemik suyu veya tavuk suyu hazırlarken tencerenize; patates, soğan, havuç, sarımsak ve kereviz sapı da eklemeyi unutmayın. Daha vitaminli ve aromatik bir tat elde edeceksiniz. Daha sonrasında suyu süzerek bu sebzeleri de piştiği anda bebeğinize çorba yaparak içirebilirsiniz. Süzülen tavuk veya ilikli et suyunu en az 3 ay buzlukta saklayabilirsiniz.

KANSIZLIK SORUNUNA ÖNERİLER

Günümüzde en çok rastlanan sorunlardan biri kansızlıktır. Doktorun ve sağlık ocağının verdiği kan ilacına düzenli devam edilmesi gerekmektedir. Bunun yanı sıra 1 yaşına kadar bebeklere inek sütü içirilmemesi gerekmektedir. Çünkü bu da bebeklerde kansızlığa yol açmaktadır. Kansız bebeklere pekmez takviyesi oldukça önemlidir. Bunun yanı sıra yumurta ve et ürünleri de kansızlığa iyi gelmektedir. Özellikle de yeşil sebzeler ve en başta da ıspanak kansızlıkla mücadele edebilmektedir. Baklagillerden ise; yeşil mercimek, nohut, kuru fasulye kansızlık için öncelikli gelen gıdalardandır. Kuru üzüm, kuru erik, kuru kayısı gibi yemişlerin de bebeklere kansızlık konusunda fayda sağladığı bilinmektedir.



CamScanner ile tarandı

İSHAL BEBEKLERE TAVSİYELER

Genel olarak özellikle de uzamış ishallerde mutlaka öncelikle doktorunuza başvurmanız önerilmektedir. Normalde ishal olan bebekler için en çok önerilen yöntemler; pirinç lapası, muz püresi, patates püresi gibi ishal kesen önerilerdir. Bebekler ishalken yağlı çorbalardan ve yemeklerden uzak tutulmalıdır. Özellikle de tavuk suyu, et suyu gibi oldukça yağlı tarifler verilmemelidir. Bunun yanı sıra ishal nedeniyle bebekler çokça sıvı kaybettiği için gün içerisinde bol bol sıvı takviyesi yapılmalıdır. Şekerli, tatlı besinlerden bu süreçte uzak durulmalıdır. Örneğin meyve suyu yerine ayran ve su takviyesi yapılmalıdır. Ayrıca sade olarak yoğurt verilmesi de ishale oldukça iyi gelmektedir.

GAZLI BEBEKLERE TAVSİYELER

Gaz, her bebekte gözlenebilen sorunlardan biridir. Kolik bebek olsun olmasın bebeklerde gaz sancısı ile karşılaşılması oldukça sık rastlanır. Özellikle de ek gıdaya geçiş ile gaz sorunu gözlemlenmektedir. Bu süreçte anneler besinleri 3 gün kuralı ile vererek gaz yapan yapmayan besinleri ayırt edebilir. En fazla gaz yapan besinler şu şekildedir; Bakliyatlardan; nohut, kuru fasulye, barbunya gibi besinler gaz yapma ihtimali olan grupta yer alır. Sebzelerden ise; soğan, sarımsak, lahana, brokoli, karnabahar, enginar gibi besinler gaz yapma ihtimali olan gruptadır. Meyvelerden; şeftali, erik, armut gibi besinlerin gaz yapabilme ihtimali vardır. Bebeklerde 3 gün kuralı ile besinler denenirken gaz yapmış olma ihtimali olan besin 2 hafta sonra tekrar denenmelidir. Bu sayede gerçekten o besinin gaz yapıp yapmadığı anlaşılabilir. Bebeklerinizin yemeklerine çay kaşığının ucu ile kimyon ekebilirsiniz. Bunun yanı sıra doktorunuzun da önerisi ile rezene ve anason ile bebeğinizin rahatlamasını sağlayabilirsiniz. Masaj yaparak bebeğinizin gaz problemine çözüm bulabilirsiniz.

KABIZ BEBEKLERE TAVSİYELER

Ek gıda sürecinde bebeklerde en sık görülen reaksiyon kabızlıktır. Bu gibi durumların yaşanması oldukça normaldir. 180 gün boyunca süt veya mama ile beslenen bir bebeğin, yoğurt, patates, havuç gibi besinlerle karşılaşması sonucu hem kakasında değişiklik hem de kabızlık gözlenmesi normal sayılmaktadır. Bebeklerin kabızlık durumlarında öncelikle mutlaka hakiki zeytinyağı kullanılması önerilmektedir. Pişirilen besinlerin üzerine hakiki zeytinyağı damlatılması, bebeklerin kabız olma ihtimalini azaltır. Bunun yanı sıra patates, havuç, pirinç, pirinç unu ve muz gibi besinlerin bir süreliğine listeden çıkartılması uygun görülmektedir. Kuru kayısı, gün kurusu gibi besinlerin suda kaynatılması ve

CamScanner ile tarandı

TAVSİYELER

suyundan verilmesi de bebeği rahatlatabilmektedir. Haşlanan gün kurusunun ezilmesi ve 2-3 tatlı kaşığı kadar verilmesi de kabızlığa iyi gelen öneriler arasındadır. Ayrıca armut lifli bir meyve olduğu için kabız bebeklerin dostudur. Cam rendeden geçirilip suyu ve posası ile bebeklere verilebilir.

DİŞ AĞRISI OLAN BEBEKLER İÇİN TAVSİYELER

* Biberon veya emzik kullanan bebekler için kolay bir yöntem bulunmaktadır. Biberon ya da emziği buzdolabına koyarak soğuduğunda bebeğinizin dişlemesi için verebilirsiniz. Böylelikle o serinlik bebeğinizin diş etlerini uyuşturup ağrıyı aza indirebilir.
* Ufak bir küp buzu bebeğinizin ağız mendiline sararak diş etlerine masaj yapabilirsiniz.
* Soğuk su ile ıslattığınız ağız mendili ile bebeğinizin diş etlerine masaj yapabilirsiniz.
* Bebeğinizin kendi kendisine rahatlamasını sağlayabileceği bebeklere özel sağlıklı diş kaşıyıcılar diş fırçaları gibi birçok farklı seçenekten yararlanabilirsiniz. Eczanelerde bulabileceğiniz BPA içermeyen diş kaşıyıcılarından edinebilirsiniz. Genellikle içerisinde su olan diş kaşıyıcılarından alarak buzdolabında bekletip bebeğinize verebilirsiniz.

+6 AY VE ÜZERİ BEBEKLERE DİŞ AĞRISI İÇİN TAVSİYELER

* Pırasa ve taze soğanı bebeğinizin eline vererek beyaz kısımlarını kemirmesini sağlayabilirsiniz. Böylelikle hem doğal hem de kolay bir yol ile diş etlerinin uyuşmasını, rahatlamasını sağlayabilirsiniz.
* 1 adet kuru soğanı rendeleyip elinizle sıkarak soğan suyunun oluşmasını sağlayabilirsiniz. Bu suyu ufak bir kap içerisine koyarak streç film ile sarıp buzdolabında 1 saate yakın bekletiniz. Daha sonra bebeğinizin diş etlerine doğru sürerek rahatlamasını sağlayabilirsiniz.
* Sarımsakları soyup rendeleyerek bir kap içerisine koyup üzerine hakiki zeytinyağı ekleyiniz. Kabın ağzını streç film ile sararak buzdolabına koyup 1 gün beklettikten sonra bebeğinizin diş etlerine sürebilirsiniz.
* Hakiki zeytinyağını temiz bir ağız bezine sürerek bebeğinizin diş etlerine hafif masajlar yapabilirsiniz.
* Bebek bisküvisi, bebek krakeri gibi bebeklerinizin eline verebileceğiniz besinleri evde yapabilirsiniz. Bu sayede bebekleriniz hem dişlerini kaşıyabilir hem de sağlıklı ev yapımı bisküvi ve krakerler yiyebilir. Elbette gözetim altında ve bu şekilde beslenmeye alışkın bebekler için daha uygun olacaktır.

CamScanner ile tarandı

İŞTAHSIZ BEBEKLER İÇİN ANNE TAVSİYELERİ

Sevgili Annelerim,

Beni instagram'da @beb_ek_gida sayfası ile tanıdınız ve gün geçtikçe kocaman bir aile olduk. Ben ek gıda sayfası sahibiyim diye benim çocuğumun her zaman çok iştahlı olduğunu sananlar oldu. Elbette bizim de diş dönemlerimiz, hastalıklarımız, mevsim geçişlerimiz, kansızlık, 2 yaş sendromu gibi iştahsızlık çektiğimiz dönemler oldu ve oluyor. Bu süreçte peki ben neler yaptım, hangi yollara başvurdum? Sizlere naçizane bir anne olarak anlatmak istedim.



BERABER AİLECE SOFRADA KEYİFLİ ZAMAN GEÇİRİN

Öncelikle mutlaka aynı yemek saatlerinde ailece sofrada bulunmaya çalışın. Bu sayede yemek yemenin ona özel bir durum olduğunu hatta bir görev olduğunu düşünmesini engellemiş olursunuz. Böylelikle sofraya oturmanın bir davranış biçimi, bir gereklilik ve normal bir durum olduğunu kavramasına yardımcı olursunuz. Sizin yemek saatiniz olmasa bile ona eşlik ediyor gibi davranabilir ve iştahla yemek yiyebilirsiniz. Ayrıca sizi rol model alacağı için sizler yerken o da yemesi gerektiği hissiyle davranacak ve bu sayede yemek yemek ona normal gelecektir. Masada birbirinizle neşeli diyaloglar geçirip bebeğinizin ek gıda saatlerini işkence olarak görmemesini sağlayabilirsiniz. Sizin iştahla ve mutlulukla yemek yediğinizi gören bebekler ilk günden olmasa da zamanla sizleri örnek alacaklar.

MUTFAKTA ONA GÖREVLER VERİN



Mutfakta "kirlenir, dökülür, her yer pislenecek" düşüncesini bir kenara bırakarak çocuğunuzla mutfağa girmeyi deneyin. Örneğin kızım her sabah omleti için yumurtasını kırarak yemek yapmaya dahil oluyor. Bu süreçte birkaç yumurta feda edip, dökülen yumurtaları temizlemeyi dert etmeyin. Çocuklara sorumluluk verdikçe hem özgüvenleri artacak hem de dahil olduğu yemeğin ortaya çıkışını heyecanla bekleyecektir. Size yardım ettiği her aşama sonucunda heyecanı artacak ve piştikten sonra büyük bir zevkle yiyecektir.



OYUNLAR OYNAYARAK YEMEK SAATLERİNİ KEYİFLİ GEÇİRİN

Genelde ek gıda saatlerinde özellikle de iştahsız bebek anneleri oldukça tedirgin ve gergin olurlar. "Gene yemeyecek" düşüncesi ile sofraya oturup bu gerginliği bebeklerine de yansıtırlar. Hal böyle olunca bebekler bu gerginlik ile sıkılır ve mama sandalyesi ona işkence haline gelir. Bunun yerine eğlenceli şarkılar ve eğlenceli tabaklar hazırlayabilirsiniz. Örneğin krepten surat yapıp zeytinden göz, kaşar peynirlerden burun yapıp çeşitli hayvan şekilleri vererek bebeğinizin sofrada eğlenmesini sağlayabilirsiniz. Bu benim en çok başvurduğum yollardan biridir ve denemenizi tavsiye ederim.

FARKLI MEKANLARDA YEMEK YEDİRMEYİ DENEYİN



Havalar güzelse bebeğinizin öğününü dışarıda yemesini sağlayabilirsiniz. Park, bahçe gibi alanlarda, açık havada bebeklerin iştahı daha açık olabiliyor. Çevresini seyrederken yanınıza aldığınız ek gıdayı bebeğinize yedirebilirsiniz. Eğer evdeyseniz her daim aynı yerde duran mama sandalyesini bu kez camın önüne, balkona, çiçeklere karşı koyup farklı mekanlarda yedirmeye çalışabilirsiniz. ÖNEMLİ NOT: Tablet, telefon ve televizyondan uzak alanlarda bebeklerinize yemek yedirmeniz uzmanlarca önerilmektedir. Ve görseldeki tencere içi farklı alan denemeyiniz:)

CamScanner ile tarandı

KENDİ YAŞITLARINDA BİR BEBEK İLE BERABER SOFRAYA OTURTUN



Genelde bebekler kendi yaşıtları ile beraber vakit geçirirken birbirlerini taklit ederler. Gerek oyun oynarken gerek yemek yerken bunun faydasını mutlaka gözlemleyebilirsiniz. Bir anne olarak kızımın iştahsızlık dönemlerinde bunun faydasını gördüm. Sizlere de fikir olmasını isterim. Aynı anda sofrada bulunan bebekler birbirine bakarak ve yarışarak daha eğlenceli bir şekilde yemek yiyorlar. Denemekte fayda var:)

KENDİSİNİN YEMESİNE FIRSAT VERİN



Bilindiği üzere bebek beslenmesinde bir klasik yöntem bir de BLW yöntemi var. Genelde biz anneler BLW ile doymayacak düşüncesi ile kendimiz yedirmek istiyoruz. Ama kaşığı ittiren, ağzını kilitleyen, elimizi iten, tabağı devirip döken bebeklerimiz acaba özgürlük istiyor olabilir mi? Ona bir fırsat vererek aslında BLW bebeği olup olmadığını gözlemleyebilirsiniz. Örneğin brokoli püresi yaptınız ve bebeğiniz ağzını kilitliyor, yemiyor, kaşığı reddediyor. O halde bir çiçek haşlanmış bütün brokoliyi bebeğinizin eline vermeyi deneyin ve gözetim altında onun o besini keşfetmesini sağlayın. Genelde evirip çevirip illa ki ağzına sokmak isteyecektir. Bu sayede hem tadına bakabilecek hem kemirerek yiyebilecek hem de o besini keşfedebilecektir. Bence bir de bebeğinize fırsat verin derim.

SEVDİĞİ YEMEKLERE SÜRPRİZLER GİZLEYİN

Bu yöntem kızımın iştahsızlık dönemlerinde en çok başvurduğum yollardan biridir. Örneğin bebeğiniz tarhana çorbasını çok sever ama balkabağı sevmez. O halde tarhana çorbasının içine 1 dilim balkabağı koyup pişirip blender ile ezerek o farkında olmadan ona bal kabağı yedirebilmiş olabilirsiniz. Veya köfte seven bir bebek sebze sevmiyorsa her defasında köfte harcının içerisine başka bir sebze ekleyebilirsiniz. Örneğin pırasa sevmeyen bir bebeğin köfte harcına minik minik doğranmış pırasalar ekleyebilirsiniz. Yoğurt sevmeyen bebeğinize yoğurt çorbası yapabilir veya sevdiği başka bir çorbayı yoğurt ile terbiyeli hale getirebilirsiniz. Bu örnekler bebeğinizin sevdiği ve sevmediği besinlere ve sizin hayal gücünüze göre çeşitlenebilir.





PORSİYONLARI ÖLÇÜLÜ AYARLAYIN

Bebeğinizi herhangi bir öğünde porsiyon olarak fazlaca yedirirseniz diğer öğünde aynı şekilde yemesini bekleyemeyiz. Her öğünde bebeğinizin doyacağı kadar, kapasitesine ve ayına göre yedirirseniz öğünler arasında dengeli bir çizgi yakalayabilirsiniz. Örneğin öğlen öğününde fazlaca bir kase çorba içip uykuya yatan bebeğinizin uykudan kalktığı ikindi saati iştahla ara öğün yemesini beklemeyin. Her öğünde ölçülü bir dağılım sağlayarak dengeli bir ek gıda süreci geçirmek daha uygun olacaktır.

CamScanner ile tarandı

ADIM ADIM EK GIDA TADIM GÜNLERİ



CamScanner ile tarandı

SEVGİLİ ANNELER,

Bebekleriniz ek gıdaya geçerken öncelikle sebze ağırlıklı tadımlar yapmanız önerilmektedir. Bunun nedeni ise meyve gibi tatlı gıdalara alışan bebeklerin daha sonra sebze yemekte zorlanmasından kaynaklanmaktadır. Bu nedenle öncelikle yoğurt, ardından da sebze denemelerine geçiş yapılması uzmanlar tarafından uygun bulunmaktadır. Pekiiii, ilk olarak hangi sebzeleri vermeliyiz? Öncelikle alerji derecesi düşük olan sebzelerden başlamak en mantıklısı olacaktır. Bu nedenle bu bölümde tek tek sizin için aylara uygun olarak ayırdığımız sıralamaya göre verebilirsiniz.

Her besini 3 gün denemeniz önerilmektedir. Böylece verdiğiniz besinin bebeğinizde alerji, gaz, kabızlık, ishal vs gibi reaksiyon gösterip göstermediğini görme imkanınız da bulunacaktır. Bir nevi evde kendi imkanlarınız ile bebeğinize alerji testi uygulamış oluyorsunuz. Bu dönemde iyi bir gözlemci olmanızda fayda vardır. Herhangi bir besin denemesinden sonra bebeğinizde bir reaksiyon gördüyseniz o besini vermeye en az 15 gün ara vermelisiniz. Daha sonra tekrar deneyerek gerçekten o besinden kaynaklı bir reaksiyon olup olmadığını anlama imkanınız olacaktır.

Verdiğiniz bir besinden sonra bir reaksiyon gördüyseniz hemen o besini listeden tamamen çıkartmamalısınız. Daha sonra tekrar denediğinizde gerçek sonucu anlama imkanına sahip olabileceksiniz.

TADIM GÜNLERİNDE KLASİK YÖNTEM PÜRE Mİ? BLW Mİ?

Bildiğiniz üzere özellikle de son zamanlarda BLW hakkında çok fazla konuşulmaktadır. Bebek Liderliğinde Beslenme olarak adlandırılan bu yöntem hakkında ilk kitabımızda detaylı yer verildiği için bu kitabımızda özetlemek gerekirse;

BLW bebeklerin kendi kendilerine yemesi anlamına gelmektedir. Püre yapmadan, haşlanan sebzelerin veya dilimlenen meyvelerin bebeklerin eline verilmesi ile keşfetmesi ve tadına bakması sağlanmaktadır. Bu noktada BLW seçen annelerimiz yine belirttiğimiz besin sırası ile tadım günlerini yapabilirler. Fark olarak püre değil 5 cm uzunluğunda kesilip haşlanan sebzeleri bebeklerinize vererek tadım yapmasını sağlayabilirsiniz. İyi bir gözlemci olup yanında bulunmanız ve BLW aşamalarında panik olmamanız gerekmektedir. Boğazına kaçar mı? Şeklinde panik yaşayıp bebeğinize de yansıtırsanız ek gıda konusunda bebeğin korkmasına ve çekinmesine neden olabilirsiniz. Böyle durumlarda genel olarak 8. Ayın beklenmesi de tavsiye edilmektedir. Tercih sizin ve bebeğinizin olacaktır.

Tarifler 6. Ay – 8. Ay – 12. Ay ve üzeri diye devam etmektedir. Bunun nedeni, verilen besinlerin alerjik olup olmamasına göre sınıflandırılmasından kaynaklanmaktadır. Ayrıca 6. Ayda verilebilecek besinlerin her birinin deneme süresi 3 gün olarak belirtildiğinde 7. Aya da devretmektedir.

Hadi o zaman 180 gün dolduysa tadım günlerine başlayabiliriz:)

CamScanner ile tarandı

6 AY



İLK YOĞURDUM

Bebeklere (süt alerjisi olmayanlara) ilk verilecek olan ek gıda kuşkusuz ki evde mayalanmış yoğurttur. Burada dikkat edilmesi gerekilen en önemli nokta bebeğinizin süt ve süt ürünlerine alerjisi olup olmadığıdır. Genel olarak anne sütü alan bebeklerde süt alerjisi olup olmadığı annenin yediği besinlerin kendi sütüne geçmesi nedeniyle anlaşılmaktadır. Mama ile beslenen bebeklerde ise; süt ve süt ürünü mamaların içeriği nedeniyle süt alerjisinin erken teşhisi konulabilmektedir. Eğer ki bu şekilde herhangi bir alerji tanısını konulmadıysa ilk deneme olarak yoğurt ile başlanmalı ve bebeğin süte karşı alerjisi olup olmadığı anlaşılmalıdır. Çok önemli ve hassas bir konudur. Bu nedenle dikkatli gözlem yapılması çok önemlidir.

▶▷▶ DİKKAT

İlk gün 3 tatlı kaşığı - İkinci gün 4 tatlı kaşığı - Üçüncü gün 5 tatlı kaşığı yoğurt vermeniz yeterlidir. Yoğurt tarifi ill kitabımız olan Bu Çocuk Aç kitabımızda tüm detayları ile mevcuttur. Hatırlatmak gerekirse:

* 1 litre süt kaynatılır, mayalama yapılacak olan kap içerisine süt konulur ve soğumaya bırakılır.
* Parmak yardımı ile sütün ısısına karar verilir. 7 ile 10 saniye arası parmağınızı sıcak sütün içerisinde tutabiliyorsanız ve hafif bir yanma hissiyle parmağınızı çekiyorsanız yeterli ısıya ulaşmış demektir.
* 1 yemek kaşığı mayalık yoğurt bir kaseye konulur.
* Sıcak sütten biraz ilave edilerek mayalık yoğurt homojen hale getirilir.
* Daha sonra sütün içerisine eklenerek birkaç tur hafifçe karıştırılır. Kabın kapağı kapatılır. Sıcaklığını koruması ve sabit kalması açısından yanmayan fırın içerisine sıcak tutacak bir örtü konulur ve mayalanacak olan yoğurt kabı bu örtüye sarılır. 6 saat bu şekilde beklettikten sonra fazla oynatmadan dolaba konulur. Eğer üzerinde hafif bir su varsa kapağı açık şekilde dolaba konularak daha sonra kapağını kapatabilirsiniz.

▶▷▶ ÖNEMLİ

Bebeklere yoğurt mayalarken ufak ufak kaplarda mayalamak daha makbuldür. Ufak cam kavanozlar edinerek bu kavanozlar içerisinde porsiyonluk olarak yoğurt mayalamak daha sağlıklı olacaktır.

NOT: Yoğurdunuz sulu oluyorsa eğer yoğurt yaparken şunlara dikkat ediniz:

* Sütü iyice kaynatarak sütün içerisindeki suyun kaybolmasını sağlayınız.
* Fırını 10 dakika boyunca 100 derecede ısıtıp fırını kapattıktan sonra mayalamak istediğiniz yoğurt kabını fırına koyunuz.
* Mayalanacak olan yoğurt kapları üzerine kağıt havlu koyarak buharlaşan nemi kağıt havlunun emmesini sağlayınız.
* Buzdolabına koyarken ağzı açık olarak koyarak birkaç saat bekletiniz.

CamScanner ile tarandı

6 AY



İLK PATATESİM

180 günü tamamlayan bebekler için öncelikle 3 gün yoğurt denemesi yapılması uygun görülmektedir. Daha sonra ise patates püresi ile devam edilebilir. Patates alerji açısından en düşük grupta yer almaktadır. Patates soyulup buharda ya da suda haşlanabilir. Daha sonrasında ise ilk denemelerde öğürmemesi adına blender ile ezebilirsiniz. İlk gün denemeleri için kıvamı resimdeki gibi adeta muhallebi kıvamında olmalıdır. Çok pütürlü kalırsa öğürebilir ve bu nedenle de ek gıdadan ilk günlerde soğuyabilir. Dilerseniz suda haşlayıp biraz haşladığınız su ile kıvam verebilirsiniz. Bunun yanı sıra ek gıdaya başlarken mutlaka güvendiğiniz bir yerden hakiki zeytinyağı edinmeyi unutmayın. Pürenizi yaptıktan sonra üzerine birkaç damla hakiki zeytinyağı damlatın. Bu sayede bebeğinizin kabız olma riskini en aza indirmiş olacaksınız. Bilindiği üzere patates kabız yapma özelliğine sahip bir gıdadır. Özellikle de ishal bebekler için patates püresi önerilmektedir. Bu nedenle de ilk tadım günlerinde bebeğinizin kakasının değiştiğini, kaka yaparken kısmen de olsa zorlandığını görebilecek-siniz. Bu sizi korkutmamalıdır, ilk kez farklı bir besinle tanışan bebeğinizin bu reaksiyonları oldukça normaldir.

▶▷▶ DİKKAT

İlk gün 3 tatlı kaşığı - İkinci gün 4 tatlı kaşığı - Üçüncü gün 5 tatlı kaşığı patates püresi vermeniz yeterlidir. Bebeğiniz bu besini çok sevip iştahla yiyor dahi olsa fazlasından kaçınmalısınız. Zamanla öğünler artacağı için aceleci davranmamanızda fayda bulunmaktadır.

▶▷▶ LEZZETLİ ÖNERİ

Süt alerjisi olmayan bebeklerde patates püresi sıcakken içerisine 1 çay kaşığı güvendiğiniz tuzsuz bir tereyağı ekleyebilir ve erimesini sağlayabilirsiniz. Böylelikle pürenizi lezzetli bir hale getirebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

6 AY

İLK HAVUCUM



Ek gıda denemelerinde yoğurt ve patatesten sonra genellikle havuç verilmektedir. BLW yapan anneler havucu 5 cm uzunluğunda parmak kalınlığında keserek buharda ya da suda haşlayabilirler. Ne elinde dağılacak kadar yumuşak ne de yiyemeyeceği kadar sert olmamalıdır. Bu şekilde bebeğinizin havuç denemesi yapmasını sağlayabilirsiniz. Ya da BLW için 8. Ayı bekleyebilirsiniz.
Klasik yöntem püre ile tadım yaptıran anneler ise suda ya da buharda haşlayıp blender ile ezebilirler. İleriki aşamalarda çatalla ezerek pütürlü gıdalara geçiş yapılabilir. İlk denemeler için resimdeki kıvamda olması önemlidir. Bu nedenle de suda haşlayabilir ve bu kıvama gelebilmesi için havucu haşladığınız sudan ekleyebilirsiniz. Hakiki zeytinyağı damlatıp bebeğinizin havuç denemelerinde kabız olma ihtimalini aza indirebilir ve daha fazla vitamin almasını sağlayabilirsiniz.

▶▷▶ DİKKAT

İlk gün 3 tatlı kaşığı - İkinci gün 4 tatlı kaşığı - Üçüncü gün 5 tatlı kaşığı havuç püresi vermeniz yeterlidir. Hatta bir reaksiyon görmediyseniz 3.gün sonunda artık patates ve havucu bir arada da verebilirsiniz. Gördüğünüz gibi deneme aşamaları sonucunda yavaş yavaş ikili üçlü karışımlara geçilebilmektedir.

▶▷▶ LEZZETLİ ÖNERİ

İsteğe göre haşlanan havuç ve patatese sıcak su ile kıvam verdirerek çorba haline getirmeye de başlayabilirsiniz. Bu aşamada blender kullanarak pirinç, irmik, gibi gıdalar ile çorbayı zenginleştirebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

6 AY

İLK KABAĞIM



Eğer yaz aylarındaysanız havuçtan sonra yeşil kabak denemelerine başlayabilirsiniz. Kış aylarındaysanız havuçtan sonra bal kabağı denemesi yapabilirsiniz. Yeşil kabak yine alerji riski düşük gruptadır. Buharda veya suda pişirebilir ve bebeğinizin tadım yapmasını sağlayabilirsiniz. Yine bu noktada da BLW yapan anneler 5 cm boyunca parmak kalınlığında kabak haşlayarak bebeğine sunabilir. Püre yapan anneler ise kabağı blender gerekmeden çatal yardımı ile ezebilir. Kabak yumuşak yapısı ve tadı ile bebeklerin sevdiği sebzeler arasında yer almaktadır.

DİKKAT

İlk gün 3 tatlı kaşığı - İkinci gün 4 tatlı kaşığı - Üçüncü gün 5 tatlı kaşığı kabak püresi vermeniz yeterlidir. Bu aşamada kabaktan yana bir reaksiyon görmediyseniz bir önceki denemiş olduğunuz patates ve havuç ile 3'lü karışımlar yapabilirsiniz. Hazır kavanoz mama almak yerine bu şekilde karışımlar yaparak bebeklerinize sağlıklı gıdalar verebilirsiniz. Haşladığınız sebzeleri püre haline getirdikten sonra zeytinyağı eklemeyi unutmayın.

LEZZETLİ ÖNERİ

3'lü püre yaptıktan sonra sıcakken kavanoza kapatıp yanınıza alabilir ve dışarı çıksanız bile ek gıda denemenizi yapabilirsiniz. Bunun yanı sıra ılınınca dolaba koyabilir ve ertesi gün sıcak su dolu bir kap içinde ılınmasını sağlayarak bebeğinize yedirebilirsiniz. Tekrardan ısıya temas ettirince vitamin değerlerinde kayıp yaşanacağı için benmari usulü olarak ısıtmanızda fayda bulunmaktadır.

CamScanner ile tarandı

6 AY



İLK BALKABAĞIM

Eğer kış aylarındaysanız veya kıştan buzluğunuza bal kabağı dilimleyip hazırladıysanız o halde tadım günlerinizde balkabağına geçebilirsiniz. Balkabağı bebek beslenmesinde oldukça kullanılan ve çok faydalı bi besindir. Pişince hem yumuşak bir kıvama hem de bebeklerin çok sevdiği bir tada dönüşmektedir. Balkabağı buharda ya da suda pişirilebilir, resimdeki kıvama getirilip bebeklerin tadım günlerinde denettirilebilir. Bunun yanı sıra BLW yapan anneler ise yine aynı şekilde dilimleyip pişirebilir ve bebeklerinin tadına bakması için sunabilir. Balkabağı ile birbirinden farklı tarifler yapılabiliyor. Gerek ilk kitabımızda gerekse bu kitabımızda da görebileceğiniz gibi bebek mutfağının vazgeçilmezleri arasında yer alır.

▶▷▶ DİKKAT

İlk gün 3 tatlı kaşığı - İkinci gün 4 tatlı kaşığı - Üçüncü gün 5 tatlı kaşığı balkabağı püresi vermeniz yeterlidir. Ayrıca bu tadımdan önce denediğiniz tüm sebzelerle farklı farklı karıştırılıp yeni püreler elde edebilirsiniz. Çoklu püreler hazırlayarak bebeklerinizin farklı tatlara ulaşmasını ve bol vitamin kazanmasını sağlayabilirsiniz.

▶▷▶ LEZZETLİ ÖNERİ

Bunun yanı sıra denediğiniz sebzeleri balkabağı püresi ve sıcak su ile kıvam verdirerek çorba haline de getirebilirsiniz. Sıcak su yerine ilikli kemik suyu veya organik tavuk suyu da ekleyebilir, ek gıda saatlerini daha zengin hale getirebilirsiniz. İlikli kemik suyu veya tavuk suyu kullandığınız tariflerde zeytinyağı eklemenize gerek kalmamaktadır.

CamScanner ile tarandı

6 AY+



İLK KIRMIZI BİBERİM

Kırmızı kapya biber özellikle de yazın mevsimine denk geldiyseniz denemenizi önerdiğimiz bir besindir. Bebek yemek tariflerinde bol bol yer vermeye gayret ettiğimiz kırmızı biber denemesi için resimdeki gibi püre haline getirmenizi tavsiye ederiz. Son derece vitaminli ve lezzetli olan kırmızı biber denemelerinizde ister püre ister BLW olsun pişince kabuğunu soymayı ve bebeğinize öyle sunmayı unutmamalısınız. Aksi halde damağına yapışabilir ve öğürmesine neden olabilir.

▶ ▷ ▶ DİKKAT

İlk gün 3 tatlı kaşığı - İkinci gün 4 tatlı kaşığı - Üçüncü gün 5 tatlı kaşığı kırmızı biber püresi vermeniz yeterlidir. Bu tadımdan önce denediğiniz tüm sebzelerle beraber kırmızı biberi farklı kombinasyonlar yaparak bir araya getirebilirsiniz. Çoklu pürelerde 3'ten fazla karışım yapmamaya dikkat etmelisiniz. Damak tadı gelişimi açısından 3'ten fazla tadım yapılması pek önerilmemektedir. Örneğin kırmızı biber, havuç ve patates ile püre yapmanız veya çorba yapmanız yeterli olacaktır.

▶ ▷ ▶ LEZZETLİ ÖNERİ

Kırmızı biberi bu kıvamda püre haline getirerek yaz biterken buzluğa koyabilirsiniz. İster buz poşetlerinde ister buzluk kaplarında doldurarak koyabilir ve kışın da bebeklerinizin yemeklerine küp küp koyabilirsiniz. Bunun yanı sıra yaz biterken dilim dilim yaparak buzdolabı poşetlerine çiğ olarak da koyabilir ve kışın bebeklerinizin beslenmesinde kullanabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

6 AY+

İLK TAZE FASULYEM



Taze fasulye özellikle de yaz aylarında tadım yapan bebekler için mutlaka denenmesi gereken bir sebzedir. Kışın hazırlıklı olup buzluğa koyduysanız bu şekilde de verilebilir. Taze fasulye resimde gördüğünüz gibi daha pütürlü bir püredir. Bebeğiniz artık yavaş yavaş pütürlü gıdalara merhaba demeye başlamalıdır. Taze fasulyeler buharda ya da suda haşlanıp bebeklerinizin tatması için hazırlanabilir. BLW'ci anneler taze fasulye denemesi yaparken çok sıkıntı yaşamazlar çünkü tam bir parmak besindir. Gerek uzunluğu gerek kalınlığı ile bebeğinizin eliyle kavrayabildiği ve tadına bakabildiği bir sebzedir. Klasik püre veren anneler için de görseldeki kıvama getirmeleri yeterlidir.

▶▷▶ DİKKAT

İlk gün 3 tatlı kaşığı - İkinci gün 4 tatlı kaşığı - Üçüncü gün 5 tatlı kaşığı taze fasulye püresi vermeniz yeterlidir.

▶▷▶ LEZZETLİ ÖNERİ

Taze fasulye tek başına verilmeyip başka sebzeler ile tatlandırılabilir. Önceden denediğiniz sebzeler ile karıştırıp püre veya çorba haline getirebilirsiniz. Bunun yanı sıra yoğurt ile vererek bebeğinizin daha kolay yutmasını ve sevmesini de sağlayabilirsiniz. Fasulyenin buharda haşlanmasının yanı sıra isterseniz ilikli kemik suyu veya organik tavuk suyu ile haşlanmasını da sağlayabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

6 AY



İLK BEZELYEM

Yaz aylarında ek gıdaya geçen bebekler için bezelye tadımı oldukça uygundur. Bunun yanı sıra yazdan buzluğa konulan bezelyeler de kullanılabilir. Fakat marketlerdeki konserve veya dondurulmuş bezelyeler önerilmemektedir.

▶▷▶ DİKKAT

İlk gün 3 tatlı kaşığı - İkinci gün 4 tatlı kaşığı - Üçüncü gün 5 tatlı kaşığı bezelye püresi vermeniz yeterlidir.

▶▷▶ LEZZETLİ ÖNERİ

Bezelye püresi yaparken haşladıktan sonra kabuklarının kalmaması için süzgeçten geçirebilirsiniz. Bu sayede kabuklarından ayırabilirsiniz. Bezelye püresini diğer sebzeler ile birleştirip farklı püreler haline getirebilirsiniz. Yoğurt ile de verebilir böylece kolay yutmasını sağlayabilirsiniz. Bezelye de pütürlü pürelerden biridir, bebeklerinizin yavaş yavaş pütürlü gıdalara alışmasını kolaylaştırmaktadır.

CamScanner ile tarandı

6 AY

İLK SEMİZOTUM



Semizotu bebek beslenmesinde oldukça önemli bir yer tutar. Fakat uzmanlar açısından bakıldığında semizotunun bebek mutfağına gireceği ay konusunda iki seçenek bulunur. Kimi uzman 6. Aydan itibaren verilebilir dese de kimi uzmanlar 8. Aydan sonra verilebileceğini belirtmektedir. Semizotu alırken köklü ve topraklı halde satılanları tercih etmelisiniz. Aldığınız zaman buzdolabında çok bekletmeden mümkünse aynı gün pişirmenizi önermekteyiz. Bekledikçe yaprakları çürümeye başladığı için tazeyken pişirmekte fayda bulunmaktadır.

▶▷▶ DİKKAT

İlk gün 3 tatlı kaşığı - İkinci gün 4 tatlı kaşığı - Üçüncü gün 5 tatlı kaşığı bezelye püresi vermeniz yeterlidir. Diğer sebzeler ile birleştirilip püre ve çorbalar elde edebilirsiniz.

▶▷▶ ÖNEMLİ UYARI!

Semizotu ve ıspanak gibi besinler piştiği an yenmelidir. Tekrar ısıtılmamalıdır. Bu nedenle sadece pişirdiğiniz an vermeli ve bekletmemelisiniz. Gerek dolapta olsun gerek kavanozda olsun semizotu ve ıspanak pişirdikten sonra taze taze yemeli ve yedirmelisiniz. Hem vitamin kaybı açısından hem de nitrat zehirlenmesi riski olduğundan dolayı uzmanlar tekrar ısıya maruz bırakılmamasını önermektedir.

CamScanner ile tarandı

6 AY

İLK PIRASAM



Pırasa genel olarak sonraki yaş dönemlerinde çocukların pek de sevemediği sebzelerden biridir. Fakat bebeklik döneminde pırasanın tadına ne kadar alışırsa çocukluk döneminde de bu sebzeye itiraz oranı azalabilecektir. Pırasaların ince olanlarını tercih edip sap kısımlarını kullanmanız önerilmektedir. Buharda ya da suda pişirerek bebeğinize ister püre ister BLW yöntemi ile sunabilirsiniz.

DİKKAT

İlk gün 3 tatlı kaşığı - İkinci gün 4 tatlı kaşığı - Üçüncü gün 5 tatlı kaşığı pırasa püresi vermeniz yeterlidir. Diğer sebzeler ile birleştirilip püre ve çorbalar elde edebilirsiniz.

LEZZETLİ ÖNERİ

Pırasanın tadına tek başına bakarak damak tadı oluşumunun sağlanması önemlidir. Fakat bu şekilde yemiyorsa mutlaka kurtarıcı olarak sevdiği besinler ile birleştirmekte yarar olacaktır. Örneğin daha önce denediğiniz ve herhangi bir alerjik reaksiyon görmediğiniz farklı bir sebze ile pırasayı birleştirerek bebeğinize sunabilirsiniz. Genel olarak duyumladığımız ve gözlemlediğimiz kadarıyla bebeklerin balkabağı ve havuç gibi besinleri daha fazla sevdiğini biliyoruz. Bu nedenle pırasayı bu tür besinlerle birleştirerek cazip hale getirebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

6 AY



İLK BROKOLİM

Brokoli bebek beslenmesinde oldukça önemli yer tutmaktadır. İster buharda ister suda pişirilebilir. BLW yöntemine de oldukça uygun bir sebzedir.

▶▷▶ NOT

Gazlı bebekler için biraz daha beklenebilir. Brokoli tam bir C vitamini kaynağıdır. Bu nedenle de bebeğinizin menülerinde her fırsatta kullanmanız önerilmektedir. Brokoli çorbası, brokolili sebze püreleri, kavanoz mamalar, muffinler, pankek, kek, omlet bile yapmak mümkündür.

▶▷▶ DİKKAT

İlk gün 3 tatlı kaşığı - İkinci gün 4 tatlı kaşığı - Üçüncü gün 5 tatlı kaşığı brokoli püresi vermeniz yeterlidir.

CamScanner ile tarandı

6 AY



Elma, ilk verilen meyvelerden biridir. Artık meyve tadımlarına geçiş yapmaya başladıysanız bir cam rende almanızı tavsiye ederiz. Cam rende meyvelerin hem posasını hem püresini çıkartabileceğiniz oldukça sağlıklı bir gereçtir. Elma ile başlarken mutlaka kırmızı tatlı elma ile başlamanız tavsiye edilir. Elmalar yıkanıp soyulduktan sonra cam rendeden geçirilebilir ve ek gıda denemesi yapılabilir. Genel olarak ek gıdaya elma suyu, havuç suyu gibi başlangıçlar yapılması uygun görülmemektedir. Meyve ve sebzelerin suyu yerine posası ile beraber verilmesi en sağlıklısıdır. Resimde gördüğünüz gibi posalı ve suyu ile beraber elma tadımı yaptırmanız en uygunu olacaktır.

▶▷▶ DİKKAT

İlk gün 3 tatlı kaşığı - İkinci gün 4 tatlı kaşığı - Üçüncü gün 5 tatlı kaşığı elma püresi vermeniz yeterlidir.

▶▷▶ LEZZETLİ ÖNERİ

İleriki günlerde elma ile yoğurt karışımı yaparak lezzetli ara öğünler vermeye başlayabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı



İLK ARMUDUM

Armut, bebek mutfağının vazgeçilmez meyveleri arasında yer alır. Özellikle de lifli olması sayesinde kabız bebeklerin dostudur. Armut lezzetli, yumuşak ve sulu olması bakımından bebeklerin en sevdiği tadım günlerinde yer alır. Cam rende ile armutlu öğünler hazırlayabilir ve bebeğinize sunabilirsiniz.

▶▷▶ DİKKAT

İlk gün 3 tatlı kaşığı - İkinci gün 4 tatlı kaşığı - Üçüncü gün 5 tatlı kaşığı armut püresi vermeniz yeterlidir.

▶▷▶ LEZZETLİ ÖNERİ

Önceden denediğiniz armut ile elmayı birleştirebilir ve bebeğinize ara öğünlerde sunabilirsiniz. Bunun yanı sıra yoğurt ile birleştirip ne lezzetli ara öğünler hazırlayabilirsiniz. Ev yapımı bebe bisküvisi yapıp meyve pürelerinize ekleyebilirsiniz. Böylece hem doyurucu hem vitaminli hem de lezzetli öğünler hazırlayabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

6 AY



İLK MUZUM

Muz bazı kaynaklarda farklı aylarda verilmesi uygun görülen bir meyve olsa da genel kabul görmüş kanılara göre 6. Ayda verilebilen bir meyvedir. Muzun yumuşak ve leziz olması bebeklerin de hoşuna gitmektedir. Doyurucu, besleyici ve sayısız faydasının oluşu da annelerin oldukça hoşuna gitmektedir. Bu nedenle de bebek mutfağında muz vazgeçilmez bir yer almaktadır. Kilo aldırmak konusunda da muzun önde gelen besinlerden biri olduğu bilinmektedir.

Muzu çatal yardımı ile ezerek bebeğinize sunabilirsiniz. Özellikle de dışarı çıkarken, yolculukta, parkta vs her alanda en kolay verilebilen meyve muz olduğu için oldukça tercih edilmektedir. BLW'ye de en uygun meyvelerden biri muzdur. Çünkü hem yumuşak olması hem de parmak boyunda kesilen muzu bebeğin daha rahat kavrayabilmesi bakımından BLW'ye oldukça uygundur.

▶▷▶ NOT

Muz ishal bebeklerin dostudur. Bu nedenle kabızlık çeken bebeklerde muza ara verilmesi oldukça önemlidir. Muz verildikten sonra bebeğin kakasında farklılık görmeniz oldukça normaldir.

▶▷▶ DİKKAT

İlk gün 3 tatlı kaşığı - İkinci gün 4 tatlı kaşığı - Üçüncü gün 5 tatlı kaşığı muz püresi vermeniz yeterlidir.

▶▷▶ LEZZETLİ ÖNERİ

Muz her alanda bebek mutfağında yer almaktadır. Kahvaltı, ara öğün, gece muhallebileri, tatlılar, kekler gibi farklı öğünlerde muz kullanmak mümkündür. Her meyveyle yakışan bir meyvedir. Örneğin avokado oldukça tatsız bir meyve olduğu için bebeğiniz kabul etmeyebilir. Ama muz ile birleştirince oldukça leziz hale gelebilecektir.

CamScanner ile tarandı



İLK ŞEFTALİM

Şeftali yaz mevsiminde özellikle de ara öğünler ve meyve saatlerinde bebek mutfağının vazgeçilmezleri arasında yer almaktadır. Yumuşak ve tatlı olan şeftalilerin tercih edilmesi önerilmektedir. Sert ve ekşi şeftaliniz varsa olgunlaşmasını beklemek veya alırken yumuşak olanların seçilmesi daha uygundur. Muhallebiler, tatlılar, kahvaltılar, meyveli yoğurtlar gibi alanlarda şeftali kullanılabilmektedir.

▶▷▶ NOT

Her daim mevsim meyvelerinin kullanılması önerilmektedir. Meyvelerin buzlukta saklanması vitamin değerlerinin kaybolmasına yol açabilmektedir. Bu nedenle hangi mevsimdeysek bebeğimizin ayına göre o meyvenin taze haliyle verilmesi daha uygun olmaktadır.

▶▷▶ DİKKAT

İlk gün 3 tatlı kaşığı - İkinci gün 4 tatlı kaşığı - Üçüncü gün 5 tatlı kaşığı şeftali püresi vermeniz yeterlidir.

▶▷▶ ÖNEMLİ

Şeftali ile hazırlanan mamaların çok bekletilmemesi gerekmektedir. Sulanma, ekşime ve kararma yapabilmektedir.

CamScanner ile tarandı



İLK KAYISIM

Kayısı bebeklerin en sevdiği meyvelerden biridir. 6. Aydan itibaren kayısı bebek mutfağına girmektedir. Kahvaltı, ara öğün, meyveli yoğurt, gece mamaları gibi tariflerde kayısı kullanılabilmektedir. Kuru kayısı için ise genel olarak 8. Ayın beklenmesi daha uygun görülmektedir.

DİKKAT

İlk gün 3 tatlı kaşığı - İkinci gün 4 tatlı kaşığı - Üçüncü gün 5 tatlı kaşığı kayısı püresi vermeniz yeterlidir.

LEZZETLİ ÖNERİ

Genel olarak kayısının kabızlığa iyi geldiği bilinmektedir. Bu nedenle kabızlık sorunu olan bebekler için kayısının kullanılması uygundur. Çok yumuşak ve sulu olan kayısıların çekirdeği çıkartılıp kabuğu soyulup cam elekten geçirilerek verilmesi uygundur. Bunun yanı sıra kayısı suda pişirilip ezilip bu şekilde de kabızlık için bebeğe yedirilmesi uygun bulunmaktadır. Aynı zamanda kayısının haşlandığı sudan bebeğe biraz içirilmesi de sindirim sağırsaklarının çalışmasına yardımcı olacaktır. Bu nedenlerden dolayı ishal olan bebeklerde kayısıya ara verilmesi de öneriler arasında yer almaktadır.

CamScanner ile tarandı

6 AY



İLK KAYISIM

Kayısı bebeklerin en sevdiği meyvelerden biridir. 6. Aydan itibaren kayısı bebek mutfağına girmektedir. Kahvaltı, ara öğün, meyveli yoğurt, gece mamaları gibi tariflerde kayısı kullanılabilmektedir. Kuru kayısı için ise genel olarak 8. Ayın beklenmesi daha uygun görülmektedir.

DİKKAT

İlk gün 3 tatlı kaşığı - İkinci gün 4 tatlı kaşığı - Üçüncü gün 5 tatlı kaşığı kayısı püresi vermeniz yeterlidir.

LEZZETLİ ÖNERİ

Genel olarak kayısının kabızlığa iyi geldiği bilinmektedir. Bu nedenle kabızlık sorunu olan bebekler için kayısının kullanılması uygundur. Çok yumuşak ve sulu olan kayısıların çekirdeği çıkartılıp kabuğu soyulup cam rendeden geçirilerek verilmesi uygundur. Bunun yanı sıra kayısı suda pişirilip ezilip bu şekilde de kabızlık için bebeğe yedirilmesi uygun bulunmaktadır. Aynı zamanda kayısının haşlandığı sudan bebeğe biraz içirilmesi de bağırsaklarının çalışmasına yardımcı olacaktır. Bu nedenlerden dolayı ishal olan bebeklerde kayısıya ara verilmesi de öneriler arasında yer almaktadır.

CamScanner ile tarandı

6 AY



İLK AVOKADOM

Avokado içerdiği vitamin ve mineraller sayesinde özellikle de son yıllarda bebek beslenmesinde oldukça önemli rol oynamaktadır. 6. Aydan itibaren bebek mutfağına giren avokado, bebeklerinize hazırladığınız tariflerin çoğunda yer alabilmektedir. Kahvaltı, ara öğün, meyveli yoğurtlar, kekler, pankekler, gece mamaları, muhallebiler, meyve püreleri gibi hemen her alanda oldukça rahatlıkla kullanılabilen bir meyvedir.

▶▷▶ DİKKAT

İlk gün 3 tatlı kaşığı - İkinci gün 4 tatlı kaşığı - Üçüncü gün 5 tatlı kaşığı avokado püresi vermeniz yeterlidir.

▶▷▶ LEZZETLİ ÖNERİ

Avokado alırken yumuşak ve olgun olanları almanız önerilmektedir. Avokadoyu sıktığınız zaman parmağınız içine giriyorsa avokado olmuş demektir. Tereyağı kıvamında olduğu zaman yenilebilir anlamına gelir. Bu nedenle kararmış, buruşmuş ve çürümüş gibi duran avokado aslında o an yenmeye hazır olan avokadodur. Eğer marketten elma gibi sert bir avokado aldıysanız gazete kağıdına sararak patates, soğan ya da elmaların yanında bekletip olgunlaşmasını hızlandırabilirsiniz. Aksi halde sert, acı ve tatsız olacağı için bebeğinizin yemesi de zor olacaktır.

▶▷▶ NOT

Avokadodan kullanacağınız kadar aldıktan sonra çekirdeğini çıkartmayın. Görseldeki gibi çekirdeği ile beraber saklayın. Açıkta kalan kısımlarına limon ya da hakiki zeytinyağı sürerseniz kararmasını geciktirirsiniz. Ve strece sararak bu haliyle dolapta bekletebilirsiniz. Çıkartınca kararmış ise bıçakla kararan yerlerini aldığınızda altta kalan kısmını bebeğinize verebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

6 AY+



İLK KARNABAHARIM

Karnabahar 6. Aydan itibaren verilebilen bir sebzedir. Buharda ya da suda haşlayıp kolaylıkla ezilerek bebeğinize sunabileceğiniz besinler arasında yer alır. Çorbalar, sebze püreleri, kavanoz mamalarda kullanılabilir.

NOT

Karnabahar gaz yapma ihtimali olan bir sebzedir. Bu nedenle de daha ileriki aylarda verilebilir.

DİKKAT

İlk gün 3 tatlı kaşığı - İkinci gün 4 tatlı kaşığı - Üçüncü gün 5 tatlı kaşığı karnabahar püresi vermeniz yeterlidir.

LEZZETLİ ÖNERİ

Karnabahar ile havuç bir araya geldiğinde oldukça lezzetli tarifler oluşturulabilmektedir. Bu nedenle püreler, çorbalar yapılırken karnabaharın yanında havuç da eklenebilir. Üzerine hakiki zeytinyağı damlatılması oluşabilecek kabızlığı engellemektedir.

CamScanner ile tarandı

6 AY



Ayva bebek mutfağına 6. Aydan itibaren giren meyveler arasında yer alır. Özellikle de bağışıklık sistemini güçlendirmesi ve büyümeyi hızlandırması gibi sebeplerden dolayı daha fazla tercih edilmektedir. Kış aylarında bebeğinize ayva yedirerek hastalıklara karşı direnç kazanmasını sağlayabilirsiniz.

▶▷▶ DİKKAT

İlk gün 3 tatlı kaşığı - İkinci gün 4 tatlı kaşığı - Üçüncü gün 5 tatlı kaşığı ayva püresi vermeniz yeterlidir.

▶▷▶ LEZZETLİ ÖNERİ

Bebek mutfağında ayva kullanırken genelde pişirilmektedir. Normalde meyvelerin pişirilmesi besin değerini düşürmekte olduğu için önerilmez. Fakat ayvanın buruk tadı ve sert olması bebeklerin ayva ile tanışmasını biraz engellemektedir. Bu nedenle suda ya da buharda pişirilerek hem yumuşaması hem de tatlanması sağlanabilir.

CamScanner ile tarandı

6 AY+

İLK ERİĞİM



Mürdüm eriği ya da kırmızı erik ile bebeğinize 6. Aydan itibaren meyve püreleri hazırlamanız mümkündür. Erikleri iyice yıkayıp, çekirdeklerini çıkarttıktan sonra buharda ya da suda pişirip kolaylıkla ezebilirsiniz. Ezmeden önce kabuklarını soyabileceğiniz gibi, pişirmeden önce de kabuklarını soyarak pişirebilirsiniz. Eğer BLW yöntemi ile bebeğinize tadımlar yaptırıyorsanız o halde eriği diklemesine 4'e bölerek eline verebilirsiniz. İster pişirerek ister çiğ olarak BLW denemesi yapılabilir. Önemli olan BLW denemelerinde gözetim altında tutmanız ve yanında olmanız gerekmektedir.

▶▷▶ DİKKAT

İlk gün 3 tatlı kaşığı - İkinci gün 4 tatlı kaşığı - Üçüncü gün 5 tatlı kaşığı erik püresi vermeniz yeterlidir.

▶▷▶ NOT

Özellikle de kan yapıcı özelliği olduğu için oldukça tercih edilmektedir. Bebeklerin de reddetmeyeceği kadar tatlı olduğu için erik püresi denemeleri genellikle başarılı geçmektedir. Farklı meyvelerle de birleştirilebilir.

CamScanner ile tarandı

8 AY



İLK KEREVİZİM

Kereviz 8. Aydan sonra bebeklerin beslenmesinde kullanılan bir sebzedir. Kış aylarına denk geliyorsanız bu tadımı yapabilirsiniz. Buzlukta kereviz saklayarak da tadım günlerine denk getirebilirsiniz. Genelde suda ya da buharda pişirip püre haline getirip üzerine hakiki zeytinyağı damlatmanız yeterlidir. Bebeğiniz bu şekilde kerevizi sevmediyse hemen pes etmeyerek farklı tarifler ile ilerleyebilirsiniz. Örneğin içerisine havuç, balkabağı gibi sebzeler ekleyerek tatlandırabilirsiniz.

▶▷▶ NOT

Kereviz gaz yapma ihtimali olan bir sebzedir. Bebeğiniz gazlı bir bebekse mutlaka daha ileriki aylarda tekrar denemeniz önerilmektedir. Kereviz saplarını buzdolabı poşetleri ile buzlukta saklayabilir ve et-tavuk suyu hazırlarken kereviz saplarından yardım alabilirsiniz.

▶▷▶ DİKKAT

İlk gün 3 tatlı kaşığı - İkinci gün 4 tatlı kaşığı - Üçüncü gün 5 tatlı kaşığı kereviz püresi vermeniz yeterlidir.

▶▷▶ LEZZETLİ ÖNERİ

Kerevizi bu haliyle bebeğiniz sevmediyse terbiyeli ya da yoğurtlu kereviz çorbaları yaparak şansınızı tekrar deneyebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

8 AY

İLK ISPANAĞIM



Ispanak oldukça güçlü bir kalsiyum kaynağıdır. Bu nedenle bebek beslenmesinde mutlaka olmazsa olmaz bir sebzedir. "Bebekler ıspanak sevmez" yanılgısını değiştirmek için ıspanağı çok farklı tariflerde kullanabilirsiniz. İlk denemede sevmediği bir sebzeyi hemen listeden çıkartmamak gerekmektedir. Örneğin; püresini sevmediyse farklı sebzelerle birleştirmek mümkündür. Ispanaklı yumurta, ıspanaklı kek, ıspanaklı pankek, ıspanaklı sebze çorbaları gibi birbirinden farklı tarifte deneyebilirsiniz.

▶▷▶ NOT

Ispanak ve semizotu gibi sebzeler piştiği an bebeklere yedirilmelidir. Bekletip ısıtıp daha sonra verilmesi pek uygun değildir. Çünkü bekletip ısıtıldığında nitrat zehirlenmesine yol açılabilir.

▶▷▶ DİKKAT

İlk gün 3 tatlı kaşığı - İkinci gün 4 tatlı kaşığı - Üçüncü gün 5 tatlı kaşığı ıspanak püresi vermeniz yeterlidir.

▶▷▶ LEZZETLİ ÖNERİ

Ispanağı tek başına sevmeyen bebekler için tarhana çorbası içerisine ıspanak püresini ekleyebilirsiniz. Tarhana çorbası baskın bir tada sahip olduğu için bazen sebzeleri içine gizleyerek bebeğinize sunabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

TARİFLER



CamScanner ile tarandı

6 AY

YULAF SÜTÜ

MALZEMELER

Yarım su bardağı yulaf ezmesi
2 su bardağı sıcak su

YAPILIŞI

Yarım su bardağı yulaf ezmesi, 2 su bardağı sıcak su eklenerek kavanoza konulur. Kavanozun ağzı kapatılır ve bu şekilde 12 saate yakın bekletilir. Daha sonra bu karışım blender ile ezilir. Süzgeç üzerine temiz bir tülbent konulur. Süzgeç altına bir kap konulur ve karışım süzdürülür. Alttaki kapta biriken süt yulaf sütüdür.

Yulaf sütü, normal inek sütü yerine biberona koyup içirmeniz için değildir. Süt yerine kıvam verdirici olması, besleyici ve doyurucu olması nedeniyle tercih edilir. İnek sütü = Yulaf sütü değildir.

YULAF POSASI

YAPILIŞI

Tülbent yardımı ile süzünce üzerinde kalan posasını da atmayalım değerlendirelim. Peki nasıl? Kek, pankek gibi hamur işlerinin harçlarında yumurta alerjisi olan bebekler için tutucu olarak kullanılabilir. .

Yulaf sütünü hangi alanlarda kullanalım?
Süt geçen tüm tariflerde artık yulaf sütümüzü kullanabileceğiz. Peynir, yoğurt yapamıyoruz yine de ama muhallebiler yapabiliriz, kekler, pankekler, kahvaltılar...

Peki; bu sütü sadece süt alerjisi olan bebekler mi kullanabilir? Hayır, tabi ki diğer annelerimiz de içerdiği yüksek lif ve kalsiyum nedeniyle bebekleri için yulaf sütünü kullanabilir.

Gluten içerdiği için gluten alerjisi olan bebekleriniz için uygun değildir. Glutensiz yulaf ezmeleri ile de yapılabilir. Alerji hassas bir konu doktorunuza danışarak tarifleri uygulamanızı rica ederim.

CamScanner ile tarandı

MALZEMELER

1 su bardağı çiğ badem
2 bardak su

YAPILIŞI

Çiğ bademler bir gece önceden suda bekletilir. Sabah süzülür, kabukları soyulur ve 2 bardak su ile beraber blender yardımı ile ezilir. Bir tülbent yardımı ile süzülür. Süzülen su badem sütüdür. Sütlü tariflerde badem sütü kullanılabilir.

1 PEYNİRİ

ELER

m

lbent ile süzdüğümüz ve
lı kısım badem peyniridir.
ɔeynir yerine badem
.

BADEM YOĞURDU

MALZEMELER

1 yemek kaşığı tam buğday unu
1 su bardağı su
2 yemek kaşığı badem peyniri

YAPILIŞI

1 yemek kaşığı tam buğday ununu, 1 su bardağı su ile karıştırarak pişirin. Daha sonra sıcakken badem peynirini ekleyin ve homojen bir kıvama getirin. Ufak kavanoza koyarak ağzını kapatın ve dolapta bekletin. Bu şekilde badem yoğurdu hazırlayabilir ve tariflerdeki yoğurt yerine kullanabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

+6 AY

KİLO ALDIRAN KAHVALTI



▶▷▶ MALZEMELER

2-3 adet ev yapımı bebe bisküvisi
1 tatlı kaşığı ev yapımı labne ya da lor peynir
2-3 dilim buharda ya da su da haşlanmış patates
2-3 dilim muz
Bisküvileri ıslatmak su veya peynir altı suyu



▶▷▶ YAPILIŞI

Tarifteki malzemelerde bebe bisküvisi ve peynirin evde yapılmasını, hazır alınmamasını tavsiye ederiz.
2-3 dilim patates buharda ya da suda haşlanabilir ve çatal yardımı ile ezilebilir.
Tüm malzemeler bir araya getirilerek çatal yardımı ile ezilir ve doyurucu bir kahvaltı elde edilir.

CamScanner ile tarandı

6 AY

AVOKADOLU BESLEYİCİ KAH



MALZEMELER

Haşlanmış yumurta sarısının yarısı
Çeyrek avokado
1 tatlı kaşığı ev yapımı lor veya labne peynir
1 tatlı kaşığı tam buğday unu
1 çay bardağı su



YAPILIŞI

1 tatlı kaşığı tam buğday unu, bir çay bardağı su ile pişirilir. Muhallebi kıvamı alınca ocaktan indirilir. Ayrı bir yerde yumurta haşlanır. Yumurtanın sarısının yarısı alınır. Tüm malzemeler bir araya getirilir ve ezilerek birleştirilir. Burada dikkat edilmesi gerekilen nokta; yumurtanın sarısının tam haşlanmış olması ve 6 aylıkken tamamının verilmemesidir. Yavaş yavaş arttırılarak 7. Ayda tam bir yumurta sarısı verilebilir.

CamScanner ile tarandı

6 AY



ELMALI DOYURUCU KAHVALTI

MALZEMELER

Yarım kırmızı elma
2-3 adet ev yapımı bebe bisküvisi
1 tatlı kaşığı irmik
1 çay bardağı su
1 tatlı kaşığı ev yapımı lor ya da labne peynir
1 çay kaşığı tereyağı



YAPILIŞI

Elma soyulur ve cam rendeden geçirilir. Hem posası hem suyu bir kaseye alınır. Bebe bisküvileri de içerisine eklenir ve ezilir. Ayrı bir cezvede irmik su ile pişirilir. Pişen irmik içerisine tereyağı eklenir ve sıcağıyla eritilir. Daha sonra tüm malzemeler bir araya getirilir. Besleyici ve vitaminli bir kahvaltı olarak verilebilir.

CamScanner ile tarandı

AY

TOK TUTAN KAHVALTI



MALZEMELER

1 Tatlı kaşığı lor peyniri
1 çay kaşığı tereyağı
Yarım haşlanmış yumurta sarısı
1 tatlı kaşığı tam pirinç unu
1 çay bardağı su



YAPILIŞI

1 tatlı kaşığı tam pirinç unu 1 çay bardağı su ile pişirilir. Sıcakken tereyağı eklenir. Haşlanan yumurta sarısı eklenir ve peynir de eklenerek karıştırılır. İsteğe göre tatlandırmak için üzerine pekmez eklenebilir ya da 2-3 dilim muz eklenebilir.

CamScanner ile tarandı

6 AY



ALERJİK BEBEKLERE KAHVALTI

MALZEMELER

1 Yemek kaşığı yulaf ezmesi posası
1 çay bardağı yulaf sütü
Yarım muz



YAPILIŞI

Yarım su bardağı yulaf ezmesi ile 2 su bardağı sıcak su bir kavanozda ağzı kapalı şekilde bekletilir. 12 saat sonunda blender yardımı ile ezilir. Temiz bir tülbent yardımı ile süzülür. Bu şekilde yulaf sütü ve posası hazırlanmış olur. Bu hazırladığınız yulaf sütü ve posasını istediğiniz her meyve ile birleştirebilirsiniz. Tatlı olması ve tok tutması bakımından muz ile birleştirerek sağlıklı bir kahvaltı öğünü elde edebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı



SÜTSÜZ YUMURTASIZ KAHVA

▶▷▶ MALZEMELER

1 ufak muz
1 yemek kaşığı tam buğday unu
1 su bardağı su
Üzerine isteğe göre 1 çay kaşığı pekmez ilave edilebilir.



▶▷▶ YAPILIŞI

Muz çatal ile ezilir.
1 yemek kaşığı tam buğday unu, 1 su bardağı su ile pişirilir. Ilınınca muz içine eklenir.

NOT: Farklı meyveler ile yapılabilir. Örneğin; elma, armut gibi meyveleri de cam rendeden geçirip ekleyebilirsiniz. Hem doyurucu hem tok tutan hem de vitaminli bir öğün olarak kahvaltıda da ara öğünlerde de bebeğinize verebilirsiniz.
Pekmez ilave edilmese de olabilir. Bunun nedeni de muzun yeteri kadar tatlı olmasından kaynaklanmaktadır. Farklı meyveler ile bu tarif uygulandığında pekmezle tatlandırmak mümkündür.

CamScanner ile tarandı

6 AY

ŞEKERSİZ KAYISI REÇELİ



MALZEMELER

Yarım kilo kayısı
1 su bardağı elma suyu (3-4 adet elmadan çıkıyor)



YAPILIŞI

Kayısıların çekirdekleri çıkartılır.
Ufak ufak doğranır.
Tencerede kayısıları ve elma suyunu bir araya getirerek pişmeye bırakın.
Kayısılar yumuşayıp kıvam alınca altını kapatın.
Reçeli bir kavanoza alın.

NOT: Kahvaltılarda hazır reçel yerine bebeklerinize alternatif olarak kullanabileceğiniz gibi kendiniz ve aileniz içinde pratik bir şekilde kendiniz reçel hazırlayabilirsiniz. Burada kullanılan elmanın kırmızı tatlı elmalardan olmasına özen gösteriniz. Ayrıca hazır kutu elma suyu değil evde sıkılan taze elma suyu olması gerekmektedir.

CamScanner ile tarandı

6 AY

ŞEKERSİZ EV YAPIMI ŞEFTALİ R



MALZEMELER

Yarım kilo şeftali
1 su bardağı elma suyu (3-4 adet elmadan çıkıyor)
1-2 tane karanfil



YAPILIŞI

Şeftaliler yıkanıp soyulur ve çekirdekleri çıkartılır. Eğer çok sertse rendelenir, orta halliyse bıçakla dilimlenir, yumuşaksa çatalla ezilir.
Elma suyu ve şeftaliler tencereye eklenir. Karanfil de eklendikten sonra pişirilmeye bırakılır.
Piştikten sonra kavanoza kapatılır.

NOT: Karanfil zorunlu değildir. Hazır olan her gıdadan uzak durulması gerektiği gibi sofralarımızdan şekerli hazır reçelleri de uzak tutmanız tavsiye edilir.

CamScanner ile tarandı

6 AY

ELMALI HAVUÇLU KAVANOZ MAMA



MALZEMELER

Yarım elma
1 adet havuç
1 yemek kaşığı irmik
1 su bardağı su



YAPILIŞI

1 yemek kaşığı irmik, bir su bardağı su ile pişirilir. Mama kıvamı aldıktan sonra ocaktan alınır ve ılınmaya bırakılır. Ayrı bir yerde elma cam rendeden geçirilir. Elmanın suyu da posası da bu karışıma eklenir. Havuç buharda ya da suda haşlanır ve ezilir. Tüm malzemeler bir araya getirilir. Kavanoza kapatılır ve soğuyunca dolaba konulur. Bu şekilde 1-2 gün dolapta muhafaza edilebilir. Bebeğinize vermek istediğinizde tekrar ısıtmak yerine sıcak su dolu bir kap içerisine kavanoz konulur ve ılınması sağlanır. Ya da yapıldığında ılınınca da bebeklerinize ara öğünlerinde rahatlıkla verebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

6 AY

ELMALI BALKABAKLI PÜR



▶▷▶ MALZEMELER

Yarım elma
2 dilim balkabağı
1 yemek kaşığı tam buğday unu
1 su bardağı su



▶▷▶ YAPILIŞI

Balkabağı suda ya da buharda haşlanır ve ezilir.
Elma cam rendeden geçirilir ve suyu ile posası beraber kullanılır.
1 su bardağı su içerisinde, 1 yemek kaşığı tam buğday unu pişirilir.
Ocaktan alıp ılınınca elma ve bal kabağı püresi ile birleştirilir. Farklı meyveler kullanılabilir.

CamScanner ile tarandı

6 AY+

BROKOLİ KABAK PÜRESİ



MALZEMELER

2-3 çiçek brokoli
Birkaç dilim kabak
Hakiki Zeytinyağı
1 diş sarımsak



YAPILIŞI

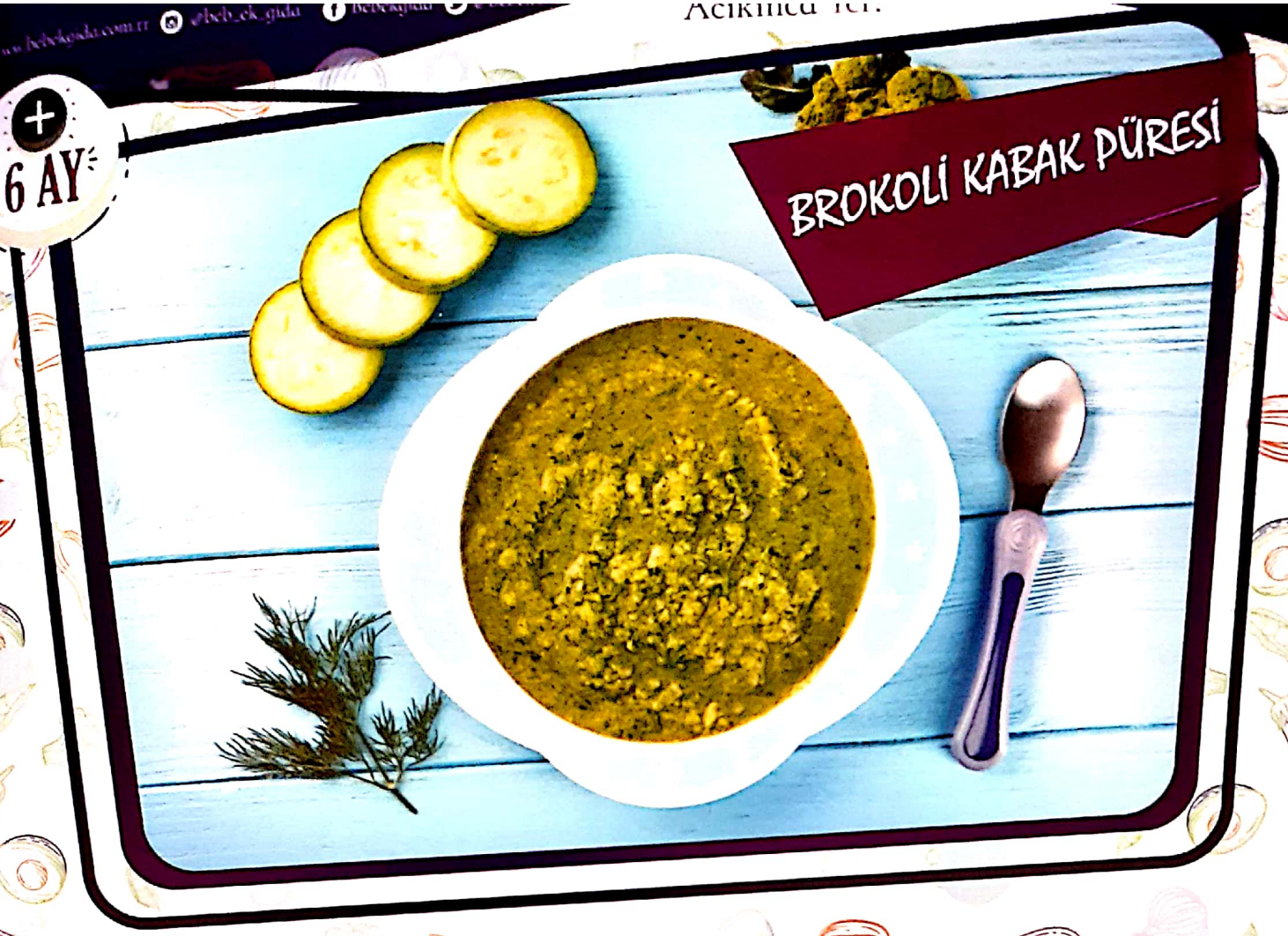
Brokoli, sarımsak ve kabak buharda ya da suda haşlanır ve ezilir. Üzerine piştikten sonra hakiki zeytinyağı eklenir.

NOT: İsteğe göre sıcakken ufak kavanoza konulabilir ve ılınınca dolaba konulabilir.
Bu şekilde 2 gün saklanabilir.
Dolaptan çıkarılınca yedirilmeden önce kavanoz, sıcak su dolu olan bir kap içerisine konulur. Tekrar ısıya maruz kalmadan bu şekilde ılınınca yedirilebilir.
İsteğe göre havuç da eklenirse güzel bir tat verebilir.
Farklı sebzelerle de yapılıp yine aynı şekilde kavanoz mama hazırlanabilir. (Ispanak ve semizotu hariç)

CamScanner ile tarandı

6 AY

BROKOLİ KABAK PÜRESİ



▶▷▶ MALZEMELER

2-3 çiçek brokoli
Birkaç dilim kabak
Hakiki Zeytinyağı
1 diş sarımsak



▶▷▶ YAPILIŞI

Brokoli, sarımsak ve kabak buharda ya da suda haşlanır ve ezilir. Üzerine piştikten sonra hakiki zeytinyağı eklenir.

NOT: İsteğe göre sıcakken ufak kavanoza konulabilir ve ılınınca dolaba konulabilir.
Bu şekilde 2 gün saklanabilir.
Dolaptan çıkarılınca yedirilmeden önce kavanoz, sıcak su dolu olan bir kap içerisine konulur. Tekrar ısıya maruz kalmadan bu şekilde ılınınca yedirilebilir.
İsteğe göre havuç da eklenirse güzel bir tat verebilir.
Farklı sebzelerle de yapılıp yine aynı şekilde kavanoz mama hazırlanabilir. (Ispanak ve semizotu hariç)

CamScanner ile tarandı

6 AY

ELMALI SEBZE PÜRESİ



▶▷▶ MALZEMELER

Yarım elma
1 Yemek kaşığı bezelye
Yarım havuç
1 çay bardağı kadar ev yoğurdu



▶▷▶ YAPILIŞI

Elma cam rendeden geçirilir. Suyu ve posası beraber kullanılır.
Havuç ve bezelye buharda ya da suda haşlanıp ezilir. Bezelyenin kabukları isteğe göre süzgeçten geçilerek temizlenebilir.
Tüm malzemeler bir araya getirilir.
Sebze yemeyen bebekler için meyveli ve yoğurtlu karışımlar sunulabilir.

ÖNEMLİ NOT:
Burada dikkat edilmesi gerekilen husus; bebeğin mutlaka tadım günlerinde sebzelerin tadını tek tek almış olması ve bebeğin damak tadı oluşumunun sağlanmasıdır. Daha sonrasında bu tarz karışımlara geçilmesi önerilmektedir.

CamScanner ile tarandı

6 AY

BEZELYELİ KAVANOZ MAMA



▶▷▶ MALZEMELER

Yarım çay bardağı bezelye
Çeyrek ufak patates
1 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı irmik
1 çay bardağı su



▶▷▶ YAPILIŞI

Bezelye, patates ve sarımsak beraber buharda ya da suda pişirilir.
1 tatlı kaşığı irmik, 1 çay bardağı su ile pişirilir.
Daha sonra tüm malzemeler bir araya getirilir.
Kavanoza konulur ve kapağı kapatılır.
Soğuyunca dolaba kaldırılır.

NOT: Bu şekilde 1-2 gün içerisinde tüketilebilir.
Kavanoz mamaları sıcak su dolu kap içerisinde ılıtabilirsiniz. Tekrar ısıya maruz bırakmayınız.
Ayrıca yapıldığı anda da verilebilir.

CamScanner ile tarandı

MALZEMELER

2-3 dilim balkabağı
1 yumurta sarısı
Yarım çay bardağı su veya peynir altı suyu
1 çay kaşığı ucu ile karbonat
Boza kıvamına gelecek kadar eklenecek tam buğday unu
Hakiki zeytinyağı



YAPILIŞI

Balkabakları buharda ya da suda haşlanır ve ezilir. Bir kap içerisinde yumurta sarısı çırpılır. İçerisine çatal veya ezici ile ezilen bal kabakları eklenir. Su veya peynir altı suyu da eklenerek karıştırılır. Boza kıvamına gelecek kadar un eklenir. Karbonat da eklendikten sonra karıştırılır. Yanmaz yapışmaz bir tavaya veya yağlı kağıt serilen bir tost makinesine zeytinyağı damlatılır. Birer kaşık karışımdan konularak kısık ayarda çevirerek pişirilir. Afiyet olsun.

NOT: BLW ile beslenen bebekler pankek tarzı yiyecekler ile daha erken tanışabiliyor. Malzemelerin uygunluğu bakımından 6. Ay kategorisine aldık. Fakat bebeğinizin yutma ve çiğneme refleksi henüz pankek yiyebilecek durumda olmayabilir. Bu oldukça normaldir ve bir eksiklik değildir. Bu nedenle bu tarz tarifler için biraz daha ona zaman tanıyabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

6 AY



BROKOLİLİ MUFFİN

MALZEMELER

1 yumurta sarısı
3-4 çiçek brokoli
Yarım çay bardağı ev yapımı yoğurt
Zeytinyağı
1 çay kaşığı karbonat
Kek kıvamına gelene kadar tam buğday unu



YAPILIŞI

Yumurta sarısı çırpılır. İçerisine yoğurt ve biraz zeytinyağı eklenir. Kek kıvamına gelene kadar tam buğday unu ve karbonat eklenir. Ayrı bir yerde brokoliler buharda ya da suda haşlanıp süzülür. Muffin kalıplarına kek karışımı ve içine de brokoli konulur. Üzeri yine kek karışımı ile doldurulur. Önceden ısıtılan 170 derece fırında pişene kadar tutulur.

NOT: Brokolileri bu şekilde yediremeyeceğinizi düşünüyorsanız kek karışımı içerisine çatalla ezerek ekleyebilirsiniz. Brokoli olması şart değildir. Tüm sebzeler ile aynı şekilde muffin yapmak mümkündür.

CamScanner ile tarandı

+6 AY

MEYVELİ YULAF EZMESİ



MALZEMELER

1 Yemek kaşığı yulaf ezmesi
1 su bardağı su
Yarım elma
Yarım armut



YAPILIŞI

Bir cezve içerisinde 1 su bardağı su ve 1 yemek kaşığı yulaf ezmesi kısık ateşte karıştırılarak pişirilir.
Ayrı bir yerde cam rendede elma ve armut rendelenir.
Meyvelerin hem suyu hem posası alınır.
Cezveden alınan ve ılınan yulaf ezmesi içerisine meyveler eklenir.

NOT: Bu tarifte meyveler değiştirilebilir. Bebeğinizin ayına uygun her meyve eklenip çıkartılabilir.

CamScanner ile tarandı

6 AY

ŞEFTALİLİ YULAF EZMESİ



MALZEMELER

Yarım olgunlaşmış yumuşak şeftali
1 yemek kaşığı yulaf ezmesi
1 su bardağı su
1 çay bardağı kadar ev yapımı yoğurt



YAPILIŞI

Şeftali cam rendeden geçirilir.
Bir cezve içerisinde 1 su bardağı su ve 1 yemek kaşığı yulaf ezmesi kısık ateşte karıştırılarak pişirilir.
Cezveden alınan ve ılınan yulaf ezmesi içerisine şeftali posası ve suyu eklenir.
Yoğurt da bu karışıma eklenir.

NOT: Bu tarifte meyveler değiştirilebilir. Bebeğinizin ayına uygun her meyve eklenip çıkartılabilir.

CamScanner ile tarandı

6 AY

TATLI MEYVE SAAT



MALZEMELER

1 tatlı kaşığı irmik
1 su bardağı su
Çeyrek muz
Yarım elma
Yarım küçük armut



YAPILIŞI

İrmik, 1 su bardağı su ile bir cezvede kısık ateşte, devamlı karıştırarak pişirilir.
Kıvam alınca ocaktan alınır ve ılınması beklenir.
Muz çatal ile ezilir.
Elma ve armut cam rendeden geçirilir.
Tüm malzemeler bir araya getirilir.

NOT: İrmik yerine tam pirinç unu, tam buğday unu ya da tam yulaf unu kullanılabilir.
Farklı meyveler eklenip çıkarılabilir.

CamScanner ile tarandı



BADEM YOĞURTLU ARA ÖĞÜN

MALZEMELER

1 Çay bardağı badem yoğurdu
Yarım muz
1 tatlı kaşığı yulaf ezmesi
1 çay bardağı su

YAPILIŞI

1 tatlı kaşığı yulaf ezmesi, bir çay bardağı su içerisinde pişirilir.
Muz çatal ile ezilir.
Badem yoğurdu ile tüm malzemeler karıştırılır.
Badem yoğurdu tarifi kitabımızda mevcuttur. Normal yoğurt da kullanılabilir.



CamScanner ile tarandı

6 AY



YULAF SÜTLÜ ARA ÖĞÜN

MALZEMELER

1 çay bardağı yulaf sütü
4 adet bebe bisküvisi
Yarım armut



YAPILIŞI

Yulaf sütü ile ufalanan bebe bisküvileri birleştirilir.
Armut cam rendeden geçirilir.
Karışıma eklenir.
Yulaf sütü tarifi kitabımızda mevcuttur
.

NOT: Bebe bisküvilerinde süt ve süt ürünü olmamasına dikkat edelim.

CamScanner ile tarandı



ELMALI ARA ÖĞÜN

MALZEMELER

adet ev yapımı bebek bisküvisi
ım Elma
atlı kaşığı pekmez



YAPILIŞI

Elma soyulur, çekirdeği çıkartılır ve buharda ya da su da pişirilir.
Elma sıcakken içerisine ufalanan bebe bisküvileri eklenir. Bu sayede yumuşaması sağlanır.
Üzerine pekmez de ilave edilir.

NOT: Normalde meyvelerin çiğ haliyle verilmesi daha doğrudur. Fakat bazen değişiklik olması adına bu şekilde de deneyebilirsiniz.
Pekmez olarak üzüm pekmezi, dut pekmezi veya keçi boynuzu özü kullanabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

6 AY

ARMUTLU MAMA



MALZEMELER

1 Yemek kaşığı irmik
1 su bardağı su
Yarım armut



YAPILIŞI

YAPILIŞI
1 yemek kaşığı irmik, bir su bardağı su ile pişirilir. Ilınmaya bırakılır.
Armut buharda ya da suda pişirilir.
Armut piştikten sonra çatal ile ezilir ve irmik ile karıştırılır.

NOT: Armut sulu ve yumuşaksa pişirilmeden cam rendeden de geçirilebilir.
İrmik yerine tam buğday unu, tam yulaf unu ya da tam pirinç unu da kullanılabilir.

CamScanner ile tarandı

6 AY



YOĞURTLU BROKOLİ PÜRESİ

▶▷▶ MALZEMELER

-4 çiçek brokoli
diş sarımsak
çay bardağı kadar ev yapımı yoğurt
çay kaşığı hakiki zeytinyağı



▶▷▶ YAPILIŞI

Brokoliler ve sarımsaklar suda ya da buharda pişirilir.
Piştikten sonra ezici ile ezilir.
Ilınması beklenir.
1 çay bardağı kadar yoğurt bu karışıma eklenir.
Üzerine hakiki zeytinyağı eklenir.
İster ara öğün ister ana öğün olarak verilebilir.

CamScanner ile tarandı

6 AY

YOĞURTLU BROKOLİ PÜRESİ



▶▷▶ MALZEMELER

3-4 çiçek brokoli
1 diş sarımsak
1 çay bardağı kadar ev yapımı yoğurt
1 çay kaşığı hakiki zeytinyağı



▶▷▶ YAPILIŞI

Brokoliler ve sarımsaklar suda ya da buharda pişirilir.
Piştikten sonra ezici ile ezilir.
Ilınması beklenir.
1 çay bardağı kadar yoğurt bu karışıma eklenir.
Üzerine hakiki zeytinyağı eklenir.
İster ara öğün ister ana öğün olarak verilebilir.

CamScanner ile tarandı

6 AY

KARNABAHARLI KABAK PÜRESİ



MALZEMELER

3-4 çiçek karnabahar
3-4 dilim kabak
1 tatlı kaşığı irmik
1 çay bardağı su
Hakiki zeytinyağı



YAPILIŞI

Karnabahar ve kabaklar suda ya da buharda pişirilip ezilir. Ayrı bir yerde irmik, su ile pişirilir. Malzemeler bir araya getirildikten sonra üzerine hakiki zeytinyağı damlatılır. Bu şekilde sıcakken kavanoza kapatıp, ılınınca dolaba koyabilirsiniz. Birkaç gün bu şekilde muhafaza edilebilir. Dolaptan çıkarttıktan sonra tekrar ısıya maruz bırakılmamalıdır. Sıcak su dolu bir kap içerisine oturtturularak bu şekilde ısınması sağlanır.

NOT: Farklı sebzelerle de yapılabilir. Bu şekilde dışarı çıkarken her defasında farklı sebzeler ile yapıp öğünlerini atlamamış olursunuz. Ayrıca pişerken bir diş sarımsak eklerseniz lezzetli hale getirebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

6 AY

SEBZELİ KAVANOZ MAMA



MALZEMELER

2-3 dilim balkabağı
Yarım ufak havuç
2-3 çiçek brokoli
1 diş sarımsak
Hakiki zeytinyağı



YAPILIŞI

Tüm malzemeler buharda ya da suda pişirilip ezilir. Üzerine hakiki zeytinyağı damlatılır. Sıcakken kavanoza konulur ve ağzı kapatılır. Ilınınca dolaba konulur. Bu şekilde 2 gün muhafaza edilebilir. Bebeğinize yedireceğiniz zaman sıcak su olan bir kap içerisine konulur ve benmari usulü ısınması sağlanır. Kavanozdan alıp tekrar ocağa koymayınız, bu şekilde ılınınca yediriniz.

NOT: Bu kavanoz mama örneğindeki sebzeleri ekleyip değiştirerek çok kısa sürede doğal, sağlıklı ve lezzetli kavanoz mamalar elde edebilirsiniz. 1 diş sarımsak koyarak lezzetli ve daha sağlıklı hale getirebilirsiniz. Sevmediyse sarımsaksız deneyebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı



PİRİNÇLİ KAYISI PÜRESİ

MALZEMELER

Yarım çay bardağı pirinç
1 çay bardağı su
2-3 adet kayısı



YAPILIŞI

Pirinç yıkanır, süzülür.
1 çay bardağı sıcak su ile pirinç pişirilir ve demlenmesi beklenir.
2-3 adet kayısı çekirdekleri çıkartılarak suda pişirilip suyuyla beraber ezilir.
Pirinç ile sulu kıvamlı kayısı püresi birleştirilir.

NOT: Kayısılar çok yumuşak ve suluysa pişirmeden de cam rendeden geçirilebilir. Ama kıvamının daha yumuşak ve lezzetli olması için bu tarifte pişirilmesi önerilmektedir.

CamScanner ile tarandı

6 AY



TERBİYELİ BROKOLİ ÇORBASI

MALZEMELER

3-4 çiçek brokoli
1 yumurta sarısı
1 tatlı kaşığı tam buğday unu
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı yoğurt
Toz nane



YAPILIŞI

Brokoliler ufak bir tencerede üzerini geçecek kadar su eklenerek pişirilir. Ayrı bir kap içerisinde yumurta sarısı, yoğurt ve un çırpılır. Brokolinin kaynayan suyundan bu karışıma biraz eklenir ve hızla çırpılır. Tencereye biraz soğuk su eklenir ve kaynaması durdurulur. Bu karışım çorbaya yavaş yavaş eklenir ve hızlı hızlı karıştırılır. Küçük bir tavada tereyağı eritilir ve nane konularak yakılır. Çorba üzerine eklenir.

NOT: Nane bu şekilde bebeğin midesini yakar diye düşünüyorsanız o halde çorba pişerken naneyi ekleyebilir ve çorba pişip ocaktan alınınca üzerine hakiki zeytinyağı damlatabilirsiniz. Hangisi hoşunuza giderse o şekilde pişirebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

Acıkınca Yer:

6 AY

HAVUÇLU BEZELYE ÇORBASI



▶▷▶ MALZEMELER

Yarım çay bardağı bezelye
Ufak bir havuç
1 yemek kaşığı tam buğday unu
Et veya tavuk suyu
1 tatlı kaşığı tereyağı



▶▷▶ YAPILIŞI

Bezelye ve havuçlar buharda ya da suda pişirilir. Ezici ile ezilir. Bezelyelerin kabukları çok sert ve diri kaldıysa süzgeç yardımı ile alınabilir. Bir ufak tencerede tereyağı eritilir ve un eklenerek kısık ateşte karıştırarak kavrulur. 1 su bardağı sıcak et ya da tavuk suyu eklenip topak olmaması adına hızla karıştırılır. Daha sonra püre haline gelen havuç ile bezelye de eklenir.

NOT: Et veya tavuk suyu yerine normal su ile de yapılabilir. Taneli olarak yemesi daha erken olduğu için görseldeki gibi yedirmek 6. Aya uygun olmayabilir. Farklı sebzeler de katılabilir. (Patates, soğan, sarımsak vs de eklenebilir.)

CamScanner ile tarandı

6 AY



MAKARNALI TARHANA ÇORBASI

▶▷▶ MALZEMELER

1 Yemek kaşığı tarhana
1 su bardağı et suyu ya da tavuk suyu
1 çay bardağı kadar makarna



▶▷▶ YAPILIŞI

1 yemek kaşığı tarhana, 1 bardak soğuk su içerisine eklenir. Kısık ateşte karıştırarak pişmesi sağlanır. Ayrı bir yerde 1 çay bardağı makarna üzerine sıcak su eklenir ve pişirilip süzülür. Tarhananın içerisine makarnalar eklenir ve ezici ile ezilir.

NOT: Tarhana seçimi yaparken 1 yaş altı bebekler için özellikle domates, tuz ve baharat içermeyen tarhana seçmelisiniz. Makarna seçimi yaparken organik sebzeli makarnaları tercih edebilirsiniz.
Eğer et ya da tavuk suyu kullanmadıysanız o halde çorbanın üzerine hakiki zeytinyağı damlatmalısınız.

CamScanner ile tarandı

YOĞURTLU BROKOLİ ÇOR



MALZEMELER

2-3 çiçek brokoli
1 yemek kaşığı şehriye
1 çay bardağı yoğurt
1 diş sarımsak
Hakiki zeytinyağı



YAPILIŞI

Brokoli, sarımsak ve şehriyeler tencereye alınıp üzerini geçecek kadar su konup pişirilir.
Ayrı bir yerde yoğurt çırpılır ve kaynayan su olan tencereden biraz su alınıp yoğurda eklenip çırpılır.
Kaynayan tencereye çok az soğuk su koyulup kaynaması durdurulur.
Yoğurt yavaş yavaş çorbaya ilave edilir ve hızla karıştırılır. Bu sayede yoğurt kesilmeden çorba ile buluşmuş olur. Ezici ile ezilir ve üzerine hakiki zeytinyağı damlatılır.

NOT: Farklı sebzeler de eklenip çıkartılabilir.

CamScanner ile tarandı



ERİŞTELİ HAVUÇ ÇORBASI

▶▷▶ MALZEMELER

1 çay bardağı erişte
1 ufak havuç
Et suyu veya tavuk suyu



▶▷▶ YAPILIŞI

Eriştelerin üzerini iki katı geçecek kadar sıcak et veya tavuk suyu eklenir ve pişirilir. Bu sayede eriştelerin pişmesi ve suyunun da çorba olacak kadar üzerinde kalması idealdir. Ayrı bir yerde havuç suda ya da buharda pişirilir. Eriştelerin içerisine eklenir ve ezici ile ezilir.

NOT: Erişte seçerken organik sebzeli erişte tercih etmeniz önerilir. Havucu eriştele ile pişirmek isterseniz eğer, havuç çok geç pişeceği için eriştele çok hamur olacaktır. Bu nedenle tarifte ayrı pişirilmiştir. Et veya tavuk suyu yerine normal sıcak su da kullanılabilir. Eğer normal su kullandıysanız üzerine hakiki zeytinyağı ekleyebilirsiniz. Havuç yerine farklı sebzelerle de besleyici ve doyurucu bu çorbayı yapabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

6 AY

HAVUÇ KÖFTESİ



MALZEMELER

1 adet havuç
1 yumurta sarısı
1 arpacık soğan
Hakiki zeytinyağı
1 avuç içi kadar ufalanmış tam buğday ekmeği içi



YAPILIŞI

Havuç rendenin en ufak kısmı ile rendelenir.
Bir kap içerisinde tüm malzemeler konularak yoğurulur. Köfte şekline getirilir ve dinlendirilir.
Bir küçük tencerede su kaynatılır ve birkaç damla hakiki zeytinyağı eklenir. Köfteler kaynayan su içerisine koyulur ve kısık ateşte pişirilir.
NOTLAR: 8. Aydan önce kıyma kullanılmadığı için alternatif arayanlara uygundur. Köfte gibi yiyecekleri bebeğinizin hemen 6. Ayda tüketememesi bir eksiklik değildir. BLW yöntemi seçen anneler için bir alternatiftir. Bu tarz beslenmeyen bebekler için 8. Ay beklenebilir. Ekmek 8. Ayda bebek beslenmesinde yer almaya başlasa da köfte gibi tariflerin içerisinde kullanılmasında mahsur görülmemektedir.

CamScanner ile tarandı

6 AY



HAVUÇLU PİLAV

MALZEMELER

1 çay bardağı pirinç
2 çay bardağı sıcak et suyu veya tavuk suyu veya normal su.
Rendelenmiş havuç
Hakiki zeytinyağı



YAPILIŞI

Pirinçleri sıcak su ekleyerek, kısık ateşte pişirin. Suyunu çekince üzerini bir örtüyle kapatıp ocağı da kapatıp demlendirin. Ayrı bir yerde havucu suda pişirin. Ve bu su içerisinde ezin. Suyun içerisinde ezmiş olduğunuz havuç püresini pilava ekleyip karıştırın. Üzerine hakiki zeytinyağı ilave edin.

NOT: 6. Ay pütürlü gıdalar için erken olabilir. Bu nedenle pirinçleri de ezici ile ezebilir ve çorba kıvamına getirebilirsiniz. Bebeğinizin pirinç gibi pütürlü gıdaları bu ayda henüz yiyemiyor olması bir eksiklik değildir, aceleci davranmayın. Bunun yerine çatal veya ezici kullanarak bu tarifi bebeğinizin yiyebileceği hale getirebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

6 AY

HAVUÇLU PİLAV



MALZEMELER

1 çay bardağı pirinç
2 çay bardağı sıcak et suyu veya tavuk suyu veya normal su.
Yarım havuç
Hakiki zeytinyağı



YAPILIŞI

Pirinçleri sıcak su ekleyerek, kısık ateşte pişirin. Suyunu çekince üzerini bir örtüyle kapatıp ocağı da kapatıp demlendirin. Ayrı bir yerde havucu suda pişirin. Ve bu su içerisinde ezin. Suyun içerisinde ezmiş olduğunuz havuç püresini pilava ekleyip karıştırın. Üzerine hakiki zeytinyağı ilave edin.

NOT: 6. Ay pütürlü gıdalar için erken olabilir. Bu nedenle pirinçleri de ezici ile ezebilir ve çorba kıvamına getirebilirsiniz. Bebeğinizin pirinç gibi pütürlü gıdaları bu ayda henüz yiyemiyor olması bir eksiklik değildir, aceleci davranmayın. Bunun yerine çatal veya ezici kullanarak bu tarifi bebeğinizin yiyebileceği hale getirebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

+ 3 AY

ZEYTİN EZMESİ



MALZEMELER

- m siyah zeytin
- k kaşığı hakiki zeytinyağı



YAPILIŞI

Zeytin alırken tuzsuz almaya özen göstermek gerekir. Yine de emin olmak için bir gece önceden çekirdeklerini çıkartıp, zeytinleri suya koymak daha iyi olacaktır. Sabah zeytinler süzülür ve bir kap içerisine koyulur. Zeytinyağı da eklenir ve robot ile istenilen boyuta getirilir. İlk kez verecek olanlar robotta pütür kalmayacak kadar çekebilir.

Bebeğinizin pütürlü yemeye alışması için zamanla robotta daha az çekmeniz önerilir.

Zeytin ezmesi nerelerde kullanılabilir?

- Karışım kahvaltı verenler içine koyabilir.
- pankeklere eklenebilir
- Omletlere konulabilir
- Bebek poğaçası veya açması içine eklenebilir.
- Bebeklere uygun ekmek içlerine minik lokmalar halinde üzerine sürülebilir
- Ailece de yenilebilir.
- Zeytin ezmesinin farklı tarifleri ile karşılaşabilir onları da uygulayabilirsiniz ama tadının çok değişmemesi için çok karışım yapılmaması daha uygundur. Bebeğiniz zeytinin ne olduğunu bu sayede anlayabilir. Damak tadı oluşumu için zeytinin baskın bir tadını bebeğinizin alması ve zeytini tanıması daha önemlidir.

CamScanner ile tarandı



CamScanner ile tarandı

SEMİZOTLU OMLET



ZEMELER

zotu

peynir

eyağı



▶▷▶ YAPILIŞI

Semizotu iyice yıkanır ve ufak ufak doğranır. İster buharda ister suda pişirilir. Pişen semizotu bir kaba alınır. İçerisine yumurta sarısı ve lor peyniri de eklenerek karıştırılır. Ufak bir tavaya tereyağı konulur ve eritilir. Karışım tavaya dökülür ve arkalı önlü pişirilir.

NOT: İsteğe göre farklı malzemeler eklenip çıkartılabilir. Örneğin; semizotu yerine ıspanak, brokoli, pırasa vs. gibi sebzeleri de pişirip ekleyebilirsiniz. 8. Aydan itibaren artık haşlanmış yumurta sarısından, omletlere geçilebilir. Bu nedenle bebeğinize yedirmek istediğiniz sebzeleri omlet içerisinde verebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

SEMİZOTLU OMLE



ALZEMELER

- mizotu
- rısı
- lor peynir
- tereyağı



▶▷▶ YAPILIŞI

Semizotu iyice yıkanır ve ufak ufak doğranır. İster buharda ister suda pişirilir. Pişen semizotu bir kaba alınır. İçerisine yumurta sarısı ve lor peyniri de eklenerek karıştırılır. Ufak bir tavaya tereyağı konulur ve eritilir. Karışım tavaya dökülür ve arkalı önlü pişirilir.

NOT: İsteğe göre farklı malzemeler eklenip çıkartılabilir. Örneğin; semizotu yerine ıspanak, brokoli, pırasa vs. gibi sebzeleri de pişirip ekleyebilirsiniz. 8. Aydan itibaren artık haşlanmış yumurta sarısından, omletlere geçilebilir. Bu nedenle bebeğinize yedirmek istediğiniz sebzeleri omlet içerisinde verebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı



KURU MEYVELİ BEBEK KEKİ

ALZEMELER

sı

ağı kadar kuru meyve
oğurt
ağı hakiki zeytinyağı
lecek kadar tam buğday unu
ır karbonat



YAPILIŞI

Yumurta sarısı çırpılır. İçerisine yoğurt ve zeytinyağı eklenerek karıştırılır.
Kuru meyveler isteğe göre ayrı bir yerde pişirilip ezilebilir. Ve ezildikten sonra kek karışımına eklenebilir.
Veya bu haliyle una bulanarak kek karışımına eklenebilir.
Kek kıvamına gelecek kadar un eklenir. Karbonat da eklendikten sonra karıştırılır ve kek kalıplarına konulur.
Önceden ısıtılmış 180 derece fırında pişirilir.

NOT: Kuru meyveler olarak; kuru üzüm, kuru kayısı, kuru incir gibi meyveler 8. Aydan itibaren kullanılabilir.

CamScanner ile tarandı

8 AY

TAVUKLU SEBZE ÇORBASI



▶▷▶ MALZEMELER

1 avuç kadar tavukgöğsü
Yarım havuç
Birkaç dilim kabak
1 diş sarımsak
1 arpacık soğan
Yarım çay bardağı kadar makarna



▶▷▶ YAPILIŞI

Tavuk haşlanır ve suyu ile beraber hazır bekletilir. Ayrı bir yerde havuç, kabak, sarımsak ve soğan beraber buharda veya suda pişirilir. Makarna da haşlanır ve suyuyla beraber tavuğa eklenir. Tüm malzemeler de aynı tencerede buluşturulur ve blender ile ezilir. Not: Görsel malzemelerin görülmesi açısından ezilmemiş haliyle seçilmiştir. Dilerseniz bebeğiniz bu şekilde yiyebiliyorsa böyle de yedirebilirsiniz. Çorba haline getirmek istiyorsanız blender ile ezebilirsiniz. Tavuk seçimi yaparken doğal tavuk seçmeniz önerilmektedir. Doğal tavuğun pişme süresi uzun olduğu için ayrı pişirilmesi tavsiye edilmiştir. Eğer doğal tavuk ile tüm sebzeleri bir arada pişirmek istiyorsanız tavuk pişmeye yakın diğer malzemeleri eklemelisiniz. Çünkü tavuk geç pişerken sebzeler daha çabuk pişecektir ve besin değerlerinde kayıp oluşacaktır. Tavuk suyu yağlı olduğu için ekstra bir yağ kullanmanıza gerek yoktur.

CamScanner ile tarandı

8 AY

TAVUKLU ŞEHRİYE ÇORBASI



MALZEMELER

- 1 avuç kadar tavuk
- 1 yemek kaşığı tel şehriye
- Yarım havuç
- Ufak bir patates
- Maydanoz



YAPILIŞI

Tavuk suda haşlanır ve bekletilir. Ayrı bir yerde havuç ve patates pişirilir. Pişmeye yakın birkaç yaprak maydanoz ve şehriyeler de eklenir ve pişince altı kapatılır. Tavuklar ve tavuk suyundan bu çorba içerisine eklenir. Blender yardımı ile ezilir.

Not: Görsel malzemelerin görülmesi açısından ezilmemiş haliyle seçilmiştir. Dilerseniz bebeğiniz bu şekilde yiyebiliyorsa böyle de yedirebilirsiniz. Çorba haline getirmek istiyorsanız blender ile ezebilirsiniz. Tavuk seçimi yaparken doğal tavuk seçmeniz önerilmektedir. Doğal tavuğun pişme süresi uzun olduğu için ayrı pişirilmesi tavsiye edilmiştir. Eğer doğal tavuk ile tüm sebzeleri bir arada pişirmek istiyorsanız, tavuk pişmeye yakın diğer malzemeleri eklemelisiniz. Çünkü tavuk geç pişerken sebzeler daha çabuk pişecektir ve besin değerlerinde kayıp oluşacaktır.

Tavuk suyu yağlı olduğu için ekstra bir yağ kullanmanıza gerek yoktur.

CamScanner ile tarandı

8 AY

SOĞAN ÇORBASI



MALZEMELER

1 yemek kaşığı tam buğday unu
1 su bardağı et ya da tavuk suyu
1 diş sarımsak
1 adet soğan
1 tatlı kaşığı tereyağı



YAPILIŞI

Bir ufak tencerede soğan ve sarımsak, et veya tavuk suyu ile pişirilir.
Ayrı bir yerde tereyağı eritilir ve un da eklenerek kısık ateşte karıştırarak kavrulur.
Çorbanın suyundan kavrulan una biraz koyulur ve hızlı bir şekilde topak olmadan karıştırılır.
Bu karışım da çorbaya eklenir ve blender ile ezilir.
NOT: Gazlı bebekler için bu çorba önerilmez, soğan da sarımsak da gaz yapma ihtimali olan besinlerdir. Hasta olan bebeklerde soğan ve sarımsaklı çorbalara ağırlık verilmelidir.

CamScanner ile tarandı

+8 AY

ETLİ HAŞLAMA



MALZEMELER

1 avuç kadar yağsız sinirsiz kuzu eti
1 ufak patates
1 ufak havuç
1 arpacık soğan
1 diş sarımsak
Birkaç yaprak maydanoz



YAPILIŞI

Tüm malzemeler aynı tencere içerisinde pişirilebilir. Etin yağsız, sinirsiz ve kemiksiz olmasına dikkat edilmelidir. Malzemeler pişikten sonra bu şekilde yiyebilen bebekler çorba haline getirmeden de yedirilebilir. Çorba haline getirmek için blender ile ezilir. Etin kendine öz yağı olduğu için ekstradan yağ eklenmese de olur. İsteğe göre pişikten sonra üzerine hakiki zeytinyağı damlatılabilir.

NOT:8. Aydan itibaren et, balık, tavuk ürünlerine geçiş yapılabilir. Hatta bazı kaynaklarda 7. Ayda geçilebileceği de söylenmektedir. Bunun yanı sıra et suyu tavuk suyu ise 6. Aydan itibaren

CamScanner ile tarandı

8 AY

KIYMALI MERCİMEK ÇORB



MALZEMELER

1 yemek kaşığı sarı mercimek (kırmızı da olur)
1 ceviz kadar kıyma
1 arpacık soğan
1 ufak patates
1 diş sarımsak
Hakiki zeytinyağı



YAPILIŞI

Mercimekler suda bekletilip süzülür. Daha sonra tüm malzemeler aynı tencere içerisinde bir araya getirilip pişirilir. Ezici ile ezilerek çorba haline getirilir. Üzerine zeytinyağı damlatılır.

NOT: Lütfen kıymalı tariflerde kıymayı kavurmayınız. Soğan ve kıymayı normalde kendimize yaptığımız yemeklerdeki gibi kavurmadan suda pişirmeniz tavsiye edilir. Gazlı bir bebekse üzerine biraz kimyon ekilebilir.

CamScanner ile tarandı

8 AY+



İRMİKLİ PIRASA ÇORBASI

MALZEMELER

1 yemek kaşığı irmik
1-2 sap pırasa
1 tatlı kaşığı tereyağı
Et veya Tavuk suyu
1 ceviz kadar kıyma

YAPILIŞI

Tereyağı eritilir. İrmik eklenir ve çok az kavrulur. Sıcak 2 bardak et ya da tavuk suyu eklenir.
İçerisine pırasalar doğranarak eklenir.
Kıyma da konulduktan sonra pişmeye bırakılır.
NOTLAR: Pırasaların beyaz kısımları dilimlenerek kullanılmalıdır. En ince olanlar seçilmelidir.
İrmik yerine tam buğday unu da kullanılabilir.
Farklı sebzeler de eklenip çıkartılabilir.

CamScanner ile tarandı



PANCAR ÇORBASI

▶ ▷ ▶ MALZEMELER

Yarım pancar
1 ufak patates
1 diş sarımsak
1 arpacık soğan
Hakiki zeytinyağı



▶ ▷ ▶ YAPILIŞI

Pancar buharda pişirilir. Ayrı bir yerde patates, soğan ve sarımsak ister buharda ister suda pişirilir. Pancar, patates, soğan ve sarımsak bir araya getirile rek üzerine çorba kıvamına gelecek kadar sıcak su eklenir. Blender yardımı ile tüm malzemeler ezilerek çorba kıvamına getirilir.
Üzerine hakiki zeytinyağı eklenir.

NOT: Neden pancar ayrıca buharda pişirilir? Çünki pancar suda pişirilmesi önerilmeyen bir besindir. Çe mecbur kalınırsa suda pişirilip suyunun süzülerek kullanılması önerilmektedir.

CamScanner ile tarandı

8 AY

TAVUK KÖFTELİ SEBZE ÇORBASI



▶▷▶ MALZEMELER

1 ufak göğüs veya 1 avuç kadar tavuk kıyması
1 arpacık soğan
1 ufak yarım havuç
1 ufak yarım patates
1 yumurta sarısı
1 avuç kadar tam buğday unlu ekmek kırığı
Tam buğday unu



▶▷▶ YAPILIŞI

Tavuğun göğüs kısmını robottan geçirip kıyma haline getirebilirsiniz. Ya da güvendiğiniz bir kasaptan tavuk kıyması çektirebilirsiniz. Soğanı rendeleyip avcunuz ile sıkarak suyunu çıkartınız. Bir kap içerisinde tavuk kıyması, yumurta sarısı, soğan rendesi, ekmek kırığını bir araya getirerek yoğurunuz. Ardından top top hale getirdiğiniz köfteleri bir tepsi içerisinde una bulayarak dinlendiriniz. Bir ufak tencere içerisine patatesleri ve havuçları minik minik doğrayarak üzerini geçecek kadar su ekleyiniz. Daha sonra kaynayan tencere içerisine top köfteleri atarak pişmesini sağlayınız. En son üzerine hakiki zeytinyağı da ekleyiniz.

NOT: Tavuk kıyması şart değil normal kuzu kıyması da olur. Farklılık arayanlar için tavuk kıyması da bir alternatif olabilir.

CamScanner ile tarandı

8 AY

KÖFTELİ ÇORBA



MALZEMELER

1 avuç kadar kuzu kıyma (Yağsız ve iki kez çekilmiş)
1 arpacık soğan
Yarım çay bardağı şehriye
Ufak yarım havuç
Ufak yarım patates
1 yumurta sarısı
1 avuç kadar tam buğday unlu ekmek kırığı
1 çay kaşığı ucu kadar karabiber (isteğe göre)
Tam buğday unu



YAPILIŞI

Kıyma, yumurta sarısı, soğan rendesi, ekmek kırığı v
karabiber bir araya getirilerek yoğurulur ve ufak
köfteler haline getirilir. Bir tepside una bulanarak
bekletilir ve dinlendirilir.
Bir tencere içerisine patates ve havuç konulur. Üzeri
geçecek kadar su ilave edilir. Pişmeye yakın içerisine
şehriyeler de ilave edilir.
Tencerede kaynayan su içerisine top köfteler konulu
ve pişmeye bırakılır.
Üzerine hakiki zeytinyağı da eklenir.

NOT: Kıyma alırken mutlaka yağsız olmasına dikka
edilmeli. İki kez çektirilmiş kuzu etinden kıyma
kullanılmalı.

CamScanner ile tarandı

8 AY



TERBİYELİ MANTAR ÇORBASI

MALZEMELER

4-5 adet kültür mantarı
1 ufak yarım patates
1 ufak yarım havuç
1 yemek kaşığı tam buğday unu
1 tatlı kaşığı tereyağı



YAPILIŞI

Mantarlar öncelikle soyulur. Limonlu suda bekletilir. Ufak bir tencerede üzerini geçecek kadar su eklenecek kaynatılır ve bu su dökülür. Daha sonra tekrar temiz su konularak mantar, patates ve havuç pişirilmeye bırakılır.

Ayrı ufak bir yerde tereyağı eritilir ve un eklenecek kısık ateşte karıştırarak kavrulur. Çorbanın sıcak suyundan bir kepçe kadar bu una eklenip hızlıca karıştırılır. Topak olması engellenir.

Unlu karışım da çorbaya eklenir ve bir taşım kaynatıldıktan sonra altı kapatılır.

Blender ile ezilerek servise hazır hale getirilir.

CamScanner ile tarandı

8 AY

İNCE BULGURLU SEBZE ÇORB



MALZEMELER

2-3 çiçek karnabahar
1 ufak yarım havuç
1 ufak yarım patates
1 diş sarımsak
1 arpacık soğan
1 yemek kaşığı ince bulgur
İlikli et veya tavuk suyu
1 ceviz kadar kuzu kıyma



YAPILIŞI

Kıyma mutlaka suda pişirilmelidir.
Sebzeler buharda ya da su da pişirilir. İçerisine ince bulgur da eklenir. Piştikten sonra blender ile ezilir ve üzerine hakiki zeytinyağı damlatılır. İsteğe göre farklı mevsim sebzeleri eklenip çıkartılabilir.

NOT: İlikli et suyu veya tavuk suyu ile yaptıysanız üzerine zeytinyağı damlatmasanız da olur.
İnce bulgur yerine; irmik, pirinç, pilavlık bulgur da olur.

CamScanner ile tarandı

+8 AY

KURU FASULYELİ ÇORBA



▶▷▶ MALZEMELER

1 çay bardağı kuru fasulye
1 tatlı kaşığı tam buğday unu
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 arpacık soğan
1 diş sarımsak



▶▷▶ YAPILIŞI

Kuru fasulyeleri bir gece önceden suda bekletip sabah suyu dökün. Kuru fasulye, soğan ve sarımsağı tencereye alarak üzerini geçecek kadar su koyup pişirmeye bırakın. En son pişince ufak bir tavada tereyağı eritip unu kısık ateşte kavurun. Pişen yemeğin suyundan una ekleyerek hızla karıştırın. Topak olmasını engelleyin. Tencereye bu karışımı ilave edip bir taşım kaynatın. Blender ile ezerek çorba kıvamına getirin.

NOT: Gaz sorunu olan bebekler için uygun değildir. Kuru fasulye soğan ve sarımsak gaz yapan yiyeceklerdir. Gaz sorunu var ise üzerine biraz kimyon ekebilirsiniz. Kuru fasulye yerine nohut veya barbunya da kullanabilirsiniz. Kuru fasulyenizin cinsi sert kabuklu ise ayrı bir yerde haşlayıp kabuklarını soyduktan sonra

CamScanner ile tarandı

8 AY

KURU FASULYELİ SEBZE ÇORBA



▶▷▶ MALZEMELER

Yarım çay bardağı kuru fasulye
1 yemek kaşığı kadar bezelye
Yarım ufak havuç
1 arpacık soğan
2-3 çiçek maydanoz
Hakiki zeytinyağı



▶▷▶ YAPILIŞI

Kuru fasulye bir gece önceden suya konulur. Sabah suyu dökülür ve kuru fasulye haşlanır.
Havuç, bezelye, soğan beraber ister buharda ister suda pişirilir. Kuru fasulye de malzemelere eklenir. En son maydanoz da atılarak pişince kapatılır. Blender ile ezilerek çorba haline getirilir. Üzerine hakiki zeytinyağı eklenir. Bu şekilde yedirebilirim diyen annelerin ezmesine gerek yoktur.

NOT: Gazlı bir bebekse eğer bu çorba için beklenebilir veya üzerine kimyon ekilebilir.

CamScanner ile tarandı



CamScanner ile tarandı

SEBZELİ BALIK ÇORBA



MALZEMELER

Yaklaşık 50 gram, bir avuç kadar tercih edilen balık
2-3 çiçek brokoli
Yarım havuç
1 diş sarımsak
Birkaç dilim patates
1 tatlı kaşığı un
1 tatlı kaşığı tereyağı



YAPILIŞI

Balıkta kılçık olmamasına özen gösterilmelidir. Güzelce temizlendikten sonra balık suda haşlanır.
İçerisine tüm malzemeler de eklenerek beraber haşlanır.
Ayrı bir yerde 1 tatlı kaşığı tereyağında 1 tatlı kaşığı un kavrulur. Çorbanın suyundan sıcakken bir kepçe kadar bu karışıma ilave edilir ve kısık ateşte hızlıca karıştırılır.
Bu karışım pişen çorbaya eklenir.
Daha sonra tenceredeki tüm malzemeler ezici ile ezilir ve çorba haline getirilir.

NOT: Balık seçimi yaparken bebekler için dip balık seçilmemesi en uygunudur. Genelde en fazla önerilen balık çeşidi bebekler için somon balığıdır. Mevsiminde yedirilmelidir. Görseldeki gibi yiyebilen bebekler için blender ile ezmeye gerek yoktur.

CamScanner ile tarandı

8 AY

MISIR ÇORBASI



MALZEMELER

1 çay bardağı kadar haşlanmış mısır tanesi
1 yemek kaşığı tam buğday unu
2 su bardağı sıcak su (1 su bardağını ilikli kemik suyu ya da tavuk suyu da koyabilirsiniz)



YAPILIŞI

Mısırı evde haşlayıp bıçak yardımı ile tanelerini ayırın. Bir ufak tencerede tereyağını eritin. Üzerine 2 su bardağı sıcak su ekleyerek kısık ateşte hızlıca karıştırın. Mısırları da içerisine ekleyerek bir taşım kaynatın. Taneli olarak yedirmek istemeyen annelerimiz blender ile ezebilir.

NOT: Hazır konserve mısır tercih etmeyin. Yazın mısır haşlayarak bıçak yardımı ile tanelerini ayırın ve buzdolabı poşetlerine birer avuç kadar koyup buzlukta muhafaza edin. Böylelikle hem bebeğinizin yemeklerinde hem de kendi yemeklerinizde kullanabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

8 AY

MISIRLI HAŞLAMA



MALZEMELER

1 avuç evde haşlanmış mısır tanesi
1 avuç kadar yağsız sinirsiz kuzu eti
1 ufak yarım havuç
1 ufak yarım patates
1 diş sarımsak
1 arpacık soğan



YAPILIŞI

Mısır haşlanır ve bıçak yardımı ile taneleri alınır. Bir tencere içerisinde diğer tüm malzemeler konulur ve üzerini geçecek kadar su da eklenerek pişirilir. Piştikten sonra mısır taneleri de eklenir ve blender ile ezilerek çorba haline getirilir. Bu şekilde yedirebilirim diyen anneler blender ile ezmeden yemek şeklinde de yedirebilir.

CamScanner ile tarandı

8 AY+

CİĞERLİ SEBZE PÜRESİ



MALZEMELER

Yarım ufak patates
Yarım ufak kabak
Yarım ufak havuç
1 avuç kadar kuzu ciğeri



YAPILIŞI

Kuzu ciğerinin zarı soyulur. Bir tencere içerisinde tüm malzemeler bir araya getirilir ve üzeri geçene kadar su eklenir. Su içerisinde piştikten sonra ister çatal yardımı ile ister blender ile ezilir. Üzerine hakiki zeytinyağı eklenir.

NOT: Kuzu ciğeri ya da tavuk ciğeri de olur. Mutlaka taze günlük olmasına dikkat edilmelidir. Güvenilen bir yerden temin edilmelidir.
Yaz mevsimindeyseniz yeşil kabak, kış mevsimindeyseniz balkabağı kullanabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

8 AY

EKMEK KÖFTESİ



▶▷▶ MALZEMELER

1 Yumurta sarısı
1 arpacık soğan
1 diş sarımsak
Köfte kıvamı kadar tam buğday ekmek içi
Maydanoz

▶▷▶ YAPILIŞI

Tüm malzemeler bir araya getirilir ve yoğurulur. Köfte kıvamına getirilir. Tost makinesine yağlı kağıt serilir. Üzerine birkaç damla zeytinyağı damlatılır. Köfteler kısık ayarda arkalı önlü pişirilir.

NOT: Bebeğinize evde tam buğday unlu ekmek yapabilirsiniz. Bu ekmeği soğuyunca robottan geçirip cam kavanozda dolaba koyabilirsiniz. Bayatlamaya yakın da bu tarz köfteler ile değerlendirebilirsiniz.



CamScanner ile tarandı

8 AY+

ANNE KÖFTESİ



▶▷▶ MALZEMELER

1 avuç kadar kuzu kıyma (yağsız, sinirsiz)
1 yumurta sarısı
Maydanoz
1 arpacık soğan
1 çay kaşığı ucuyla kimyon
Köfte kıvamına gelecek kadar tam buğday unlu ekmek içi



▶▷▶ YAPILIŞI

Tüm malzemeler yoğurulur. Top top hale getirilir ve biraz dinlendirilir.
Bir ufak tencere içerisine su konur ve kaynatılır. Birkaç damla da zeytinyağı eklenir.
Su kaynayınca köfteler içerisine atılır.
Bu sayede yumuşacık ve sağlıklı köfteler hazırlanır.

NOT: Lütfen köfteleri yağda kızartmayalım. Bu usulde pişince hem daha yumuşak hem daha sağlıklı oluyor. Kızartınca hem besin değeri düşüyor hem yağ çekiyor hem de dışı kuru içi yumuşak kalıyor. Suda piştiğinde ise yumuşacık köfteleri bebekler daha rahat yiyebiliyor.

CamScanner ile tarandı

8 AY

BALIK KÖFTESİ



MALZEMELER

1 avuç kadar balık
1 yumurta sarısı
1 arpacık soğan
Köfte kıvamına gelecek kadar tam buğday unu ekmek içi
Maydanoz ya da dereotu



YAPILIŞI

Balık güzelce temizlenir, buharda ya da suda pişirilir. Kılçığı kalmadığına emin olunur. Bir kap içerisinde soğan rendesi, yumurta sarısı, balık, ince doğranmış maydanoz ya da dereotu eklenir. Malzemelere köfte kıvamına gelecek kadar ekmek içi eklenir. Köfteler yoğurulur ve şekil verilerek bekletilir. Tost makinesine yağlı kağıt konulur. Biraz zeytinyağı damlatılır ve arkalı önlü olarak kısık ayarda pişirilir.

NOT: Balık seçimi yaparken mutlaka mevsim balığı olmasına özen gösterilmelidir. Bebeklere dip balığı hariç bütün balıklar verilebilir. En çok kullanılan balıklar somon, levrek, palamut, çupra gibi balıklardır. Doktorunuzun tavsiyesi ile balık tercihi yapmanızı rica ederiz.

CamScanner ile tarandı

+8 AY

BEBEK TÜRLÜSÜ



▶▷▶ MALZEMELER

Yarım çay bardağı nohut
1 ceviz kadar kıyma
Yarım küçük kabak
Yarım küçük havuç
1 arpacık soğan
1 diş sarımsak
Hakiki zeytinyağı



▶▷▶ YAPILIŞI

Nohut bir gece önceden suda bekletilir. Sabah suyu dökülür ve kıyma ile beraber haşlanır. Ayrıca sebzeler buharda ya da suda pişirilir. Tüm malzemeler bir araya getirilir ve üzerine hakiki zeytinyağı eklenir. Bu şekilde yedirmek isteyen anneler yedirebilir. İsteyen anneler ezerek yanında yoğurt ile beraber yedirebilir. Ya da ezdikten sonra biraz sıcak su ilave ederek çorba haline getirebilir.

NOT: Gazlı bebekler için uygun değildir. İsteğe göre kimyon ekilebilir.

CamScanner ile tarandı

8 AY

BALIK KROKET



▶▷▶ MALZEMELER

1 adet ufak boy balık
1 yumurta sarısı
Ev yapımı tam buğday unlu ekmek kırığı
Tam buğday unu



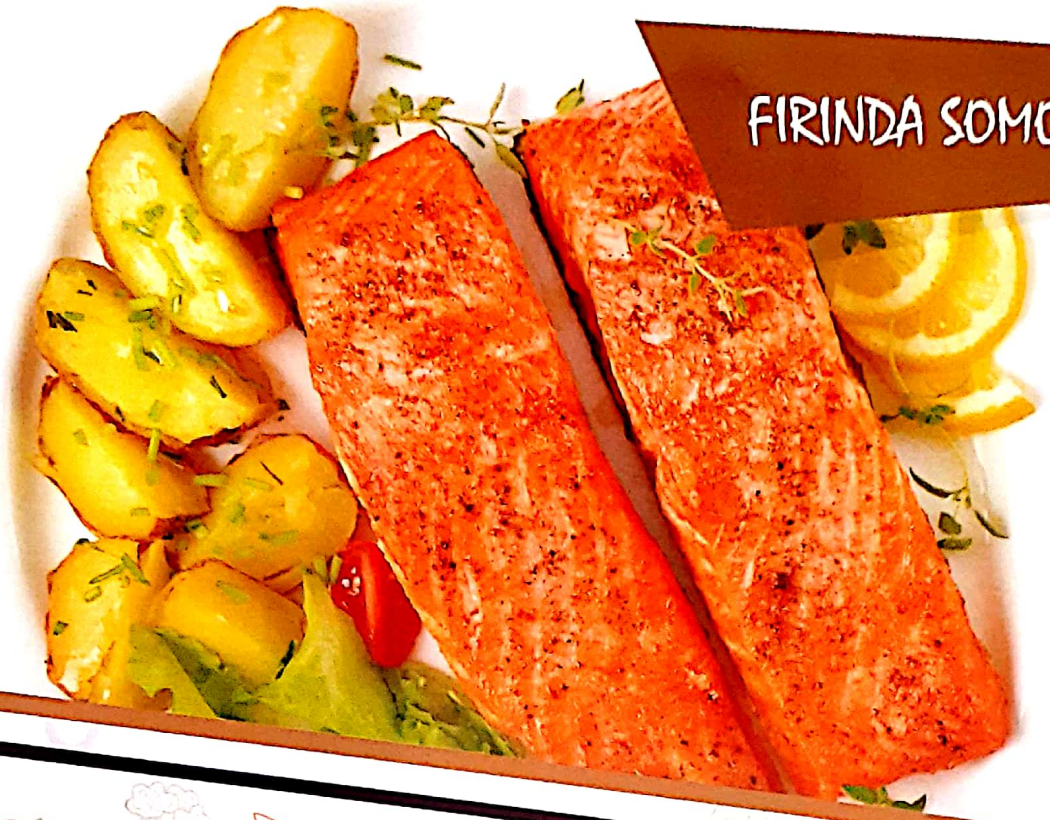
▶▷▶ YAPILIŞI

Balıklar görseldeki gibi ince uzun kesilir. Parmak boyunda olan balıklarda kılçık kalmadığına dikkat edilmelidir.
Bir kap içerisinde yumurta sarısı çırpılır.
Balıklar önce yumurta sarısına daha sonra da una ve ekmek kırıklarına bulanır.
Fırın tepsisine yağlı kağıt serilir.
Birkaç damla yağ damlatılır.
Kroketler dizilir ve 200 derece fırında arada çevirerek pişirilir.

NOT: BLW beslenmesinde parmak besinlerin rolü büyüktür. Balık sevmeyen bebeklere alternatif olarak sunulabilir.

CamScanner ile tarandı

FIRINDA SOMON



MALZEMELER

Görseldekinin bir tanesi kadar somon balığı
1 ufak patates
Defne yaprağı
Hakiki zeytinyağı



YAPILIŞI

Somon balığı biraz zeytinyağına bulanıp dolapta dinlendirilir. Fırın tepsisine yağlı kağıt serilir. Somon balığı, patates ve istenen tüm sebzeler eklenir. Üzerine defne yaprağı da konulur. 190-200 derece fırında pişirilir. İsteğe göre yağlı kağıt serili olan tost makinesinde de pişirilebilir.
Zeytinyağı hariç tüm malzemeler buharda pişirilebilir.
Zeytinyağı hariç tüm malzemeler suda da pişirilebilir.

NOT: Farklı mevsim balıkları da bu 4 şekilde de pişirilebilir. En çok önerilen balık somon olduğu için tarif bu şekildedir. Balığı kızartmadan bu 4 şekilden biriyle sağlıkla
hazırlayabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

8 AY

TAVUKLU BULGUR PİLAVI



▶▷▶ MALZEMELER

1 çay bardağı pilavlık bulgur
1 arpacık soğan
2-3 dilim kapya kırmızı biber
1 avuç kadar tavuk
2 çay bardağı sıcak tavuk suyu



▶▷▶ YAPILIŞI

Ufak bir tencereye yıkanıp süzülen bulgur konulur.
Sıcak su eklenir ve kısık ateşte bulgurlar pişirilir.
Ayrı bir yerde minik minik doğranan soğan, kırmızı biber ve tavuk beraber haşlanıp pişirilir.
Tüm malzemeler bir araya getirilir.

NOT: Öncelikle malzemeleri suda pişirip bu sıcak su ile bulguru pişirebilirsiniz.
Farklı sebzeler eklenip çıkartılabilir.
Eğer bebeğiniz henüz pütürlü gıdaları yiyemiyorsa bu kesinlikle bir eksiklik değildir. Zamanla alışacaklardır. Bu nedenle bu şekilde hazırlayıp biraz daha fazla su ekleyerek blender ile ezip çorba olarak da verebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı



ERİKLİ KAVANOZ MAMA

▶▷▶ MALZEMELER

3 adet erik
1 yemek kaşığı irmik
1 su bardağı su



▶▷▶ YAPILIŞI

Erikler yıkanır ve çekirdekleri çıkartılır.
Ufak bir tencerede üzerini geçecek kadar su eklenir ve pişirilir.
Pişince blender ile ezilir.
Ayrı bir yerde 1 yemek kaşığı irmik 1 su bardağı su ile pişirilir.
Pişince erikler de içine eklenir ve karıştırılır.
Sıcakken kavanozun kapağı kapatılır.
Ilınınca dolaba konulabilir. 2 gün muhafaza edilebilir.
Yedirilmek istenince dolaptan çıkartılıp ılınması beklenir.

NOT: Farklı meyveler ile denenebilir. Meyveler genelde kararma, sulanma ve ekşime yapabileceği için maksimum 2 günden fazla bekletilmese iyi olur. Hatta günlük yapılıp yedirilirse daha vitaminli olur.

CamScanner ile tarandı

8 AY

PANCARLI KAVANOZ MAMA



▶▷▶ MALZEMELER

1-2 dilim pancar
1 yemek kaşığı tam buğday unu
1 su bardağı su

▶▷▶ YAPILIŞI

Pancarlar buharda pişirilir. Ayrı bir yerde 1 yemek kaşığı tam buğday unu ile 1 su bardağı su pişirilir. Pancar püre haline getirilir ve unlu karışıma eklenir.

NOT: Neden pancar ayrıca buharda pişirilir? Çünkü pancar suda pişirilmesi önerilmeyen bir besindir. Çok mecbur kalınırsa suda pişirilip suyunun süzülerek kullanılması önerilmektedir.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ+

BALLI MUZLU KAHVALTI



MALZEMELER

3-4 adet ev yapımı bebe bisküvisi
Yarım muz
1 Tatlı kaşığı bal
1 çay kaşığı ceviz rendesi
1 çay kaşığı rüşeym(isteğe göre)



YAPILIŞI

Bebe bisküvileri ufalanır. Biraz sıcak süt ile ıslatılır. Muz ezilir bisküvilerin üzerine konulur. Üzerine bal da eklenir. En son ceviz ve rüşeym de eklenerek sağlıklı, enerji deposu bir kahvaltı hazırlanmış olur.

NOT: Ceviz alerjen bir besindir. Bu nedenle 1 yaş üzeri olarak önerilmektedir. Daha erken başlayan annelerimiz eğer 3 gün kuralı ile deneyip herhangi bir alerjik reaksiyon görmedilerse bir sıkıntı yoktur.
Bal alerjen bir besindir bu nedenle 1 yaş öncesi yasaklı gıdalar arasında yer alır. Bal alırken mutlaka güvenilir yerlerden temin etmeniz ve miktarını çok aşmamanız gerekmektedir.

CamScanner ile tarandı

DOYURUCU KAHVALTI



▶▷▶ MALZEMELER

1 adet yumurta
Yarım çay bardağı süt
1 tatlı kaşığı ev yapımı lor peyniri
1 tatlı kaşığı tereyağı



▶▷▶ YAPILIŞI

Küçük bir tavada tereyağı eritilir. Ayrı bir yerde 1 yumurta, süt, lor peyniri karıştırılır. Tereyağı eriyince malzemeler tavaya dökülür. Karıştırarak pişirilir.

NOT: 1 yaşını geçen bebekler artık 1 yumurtanın hem beyazını hem sarısını yiyebilirler. Ama yumurta beyazı alerjen bir besindir. 3 gün kuralı ile denenmelidir.

1 yaşını geçen bebekler (alerjisi yoksa) sütlü tariflere geçebilir. İnek sütü 1 yaş öncesi önerilmez ama yoğurt, peynir gibi başkalaşım geçiren besinleri tüketebilirler.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

BESLEYİCİ KAHVALTI



MALZEMELER

Yarım muz
1 tatlı kaşığı bal
1 yemek kaşığı yulaf ezmesi
1 su bardağı su
1 çay kaşığı ceviz rendesi
1 çay kaşığı rüşeym



YAPILIŞI

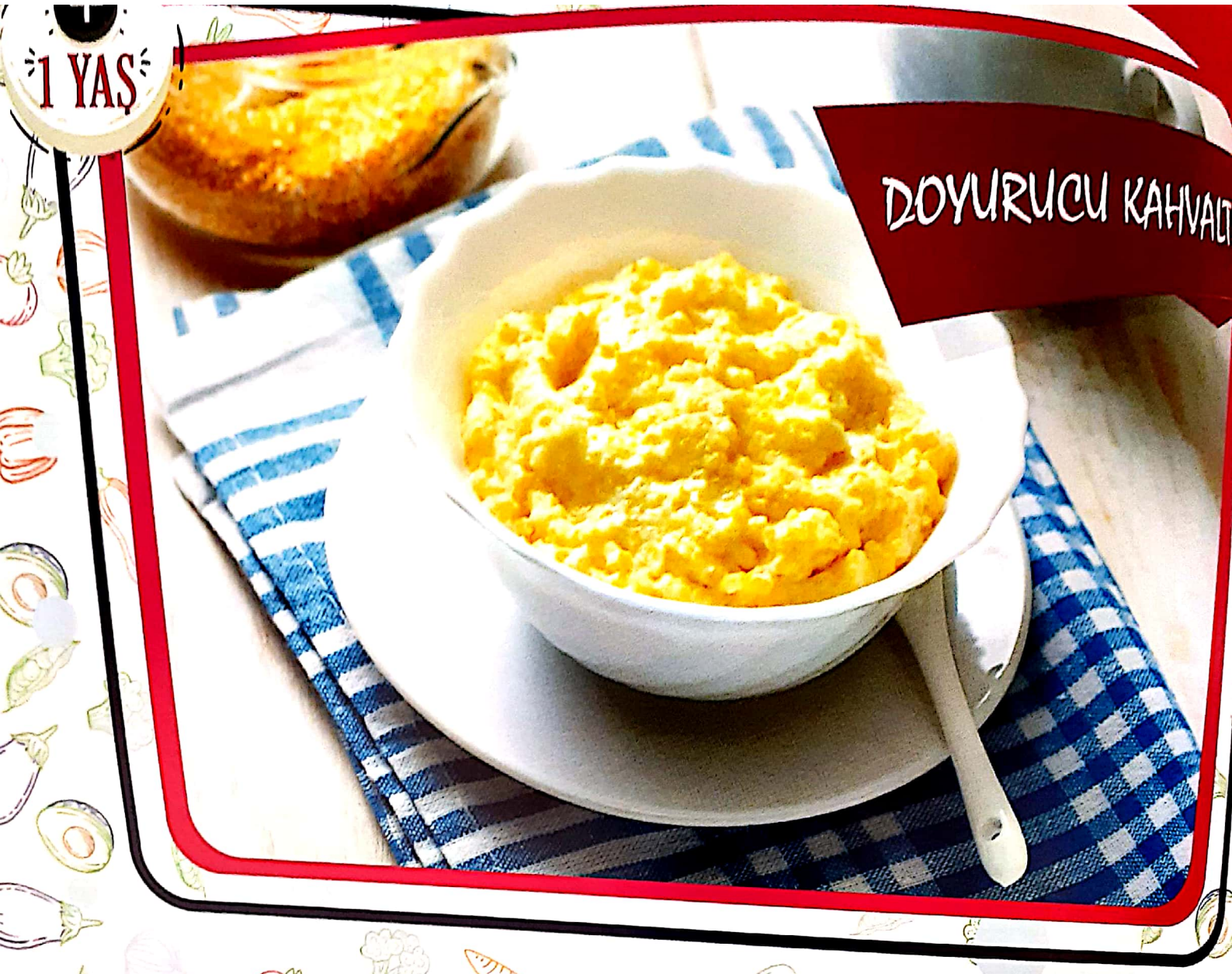
Yulaf ezmesi bir cezve içerisinde su ile pişirilir. Altı kısık ocakta karıştırarak pişirilen yulaf ezmesi bir kaseye konulur. Üzerine ezilen muz eklenir ve karıştırılır. Ceviz rendesi ve isteğe göre rüşeym de eklenir.

NOT: Yulaf ezmesi yerine irmik ya da tam buğday unu da kullanılabilir.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

DOYURUCU KAHVALTI



MALZEMELER

1 adet yumurta
Yarım çay bardağı süt
1 tatlı kaşığı ev yapımı lor peyniri
1 tatlı kaşığı tereyağı



YAPILIŞI

Küçük bir tavada tereyağı eritilir. Ayrı bir yerde 1 yumurta, süt, lor peyniri karıştırılır. Tereyağı eriyince malzemeler tavaya dökülür. Karıştırarak pişirilir.

NOT: 1 yaşını geçen bebekler artık 1 yumurtanın hem beyazını hem sarısını yiyebilirler. Ama yumurta beyazı alerjen bir besindir. 3 gün kuralı ile denenmelidir.
1 yaşını geçen bebekler (alerjisi yoksa) sütlü tariflere geçebilir. İnek sütü 1 yaş öncesi önerilmez ama yoğurt, peynir gibi başkalaşım geçiren besinleri tüketebilirler.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

BESLEYİCİ KAHVALTI



MALZEMELER

Yarım muz
1 tatlı kaşığı bal
1 yemek kaşığı yulaf ezmesi
1 su bardağı su
1 çay kaşığı ceviz rendesi
1 çay kaşığı rüşeym



YAPILIŞI

Yulaf ezmesi bir cezve içerisinde su ile pişirilir. Altı kısık ocakta karıştırarak pişirilen yulaf ezmesi bir kaseye konulur. Üzerine ezilen muz eklenir ve karıştırılır. Ceviz rendesi ve isteğe göre rüşeym de eklenir.

NOT: Yulaf ezmesi yerine irmik ya da tam buğday unu da kullanılabilir.

CamScanner ile tarandı

+1 YAŞ

SÜTLÜ KAHVALTI



▶▷▶ MALZEMELER

1 adet yumurta
1 su bardağı süt
1 yemek kaşığı yulaf ezmesi
Yarım muz



▶▷▶ YAPILIŞI

Yulaf ezmesi ile süt beraber pişirilir.
Yulaf ezmeleri pişince ezilen muz ile birleştirilir.
1 yumurta haşlanır ve ezilir.
Karışıma eklenir.

NOT: Süt eğer açık süt ise mutlaka kaynatılmalı ve ılınması beklenmelidir. Süt pastörize veya günlük süt ise bu haliyle kullanılabilir.

İnek sütü yerine badem sütü, yulaf sütü veya su kullanılabilir.

CamScanner ile tarandı

+ YAŞ

ŞEKERSİZ ÇİLEK REÇELİ



MALZEMELER

Yarım kilo çilek
1 Kilo tatlı kırmızı elma



YAPILIŞI

Elmalar yıkanır, soyulur ve dilimlenir. Çekirdek kısımları çıkartılır. Katı meyve sıkacağında elmaların suyu çıkartılır. Bir tencere içerisine elma suyu konulur ve kaynatılmaya başlanır. İçerisine temizlenip yıkanan çilekler eklenir. Suyu çekene kadar pişirilir. Piştikten sonra blender yardımı ile ezilir.

NOT: Ev yapımı şekersiz, doğal ve oldukça sağlıklı bir marmelat elde edebilmek çok kolaydır. Marketlerdeki hazır reçeller, katkı maddesi ve şeker ilaveli olduğu için bebek beslenmesinde önerilmemektedir. Bu nedenle kahvaltıları daha tatlı hale getirmek için bu şekilde marmelatlar hazırlanabilir.

CamScanner ile tarandı

+1 YAŞ

ŞEKERSİZ PORTAKAL REÇELİ



▶▷▶ MALZEMELER

10 adet portakal
1 yemek kaşığı bal
1 çubuk tarçın



▶▷▶ YAPILIŞI

Portakallar öncelikle sirkeli suda bekletilir. Portakalların kabuklarını soyulur. İnce ince dilimlenir ve üzerini geçecek kadar su koyularak kaynatılır. Kaynayan su dökülerek yeniden temiz su koyulup kaynatılır ve bu su da dökülür. Bunun yapılmasının nedeni ise bilindiği üzere portakal kabuklarının acılığının gitmesi içindir. Ayrı bir yerde 10 adet portakalın 5'inin suyu sıkılır, 5'inin de içi ufak ufak doğranır. Artık portakal kabukları, portakalın içi ve suyu bir araya getirilip kaynatılabilir. İsteğe göre bu kaynama aşamasında çubuk tarçın konulabilir. Daha sonrasında ocaktan alınıp ılındığında içerisine bal eklenebilir.

NOT: Genel kanı görmüş şekersiz portakal reçeli tarifi bu şekildir. Fakat isteğe göre kabukları konulmadan da yapılabilir. Bazı tariflerde "kaynatılırken içerisine pekmez ekleyin" ibaresi görseniz de lütfen bebeklerinize reçel yaparken pekmezi ısıya maruz bırakmayın.

CamScanner ile tarandı

ÇİLEKLİ ARA ÖĞÜN



MALZEMELER

3-4 adet çilek
1 kase ev yapımı yoğurt
3-4 adet ev yapımı bebe bisküvisi
1 çay kaşığı ceviz rendesi
1 çay kaşığı ruşeym



YAPILIŞI

Bebe bisküvileri ufalanır ve yoğurdun içerisine eklenir. Çilekler çatal ile ezilir ve yoğurda katılır. Üzerine ceviz rendesi ve isteğe göre rüşeym eklenir.

NOT: Bebeklerinizin ara öğünlerinde yoğurtlu karışımlara yer verebilirsiniz. Marketlerdeki hazır meyveli yoğurtlar yerine evinizde sağlıklı meyveli yoğurtlar hazırlamak mümkündür. Tüm mevsim meyveleri ile bu şekilde ara öğünler hazırlanabilir.

Yoğurt yerine badem yoğurdu ya da yulaf posası kullanılabilir. İkisinin tarifi de kitabımızda mevcuttur.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

MEYVE ŞÖLENİ



▶▷▶ MALZEMELER

1 kase ev yapımı yoğurt
1 tatlı kaşığı ev yapımı labne peynir
İstenilen mevsim meyveleri
1 çay kaşığı ceviz rendesi
1 çay kaşığı isteğe göre rüşeym



▶▷▶ YAPILIŞI

Yoğurt ile labne peynir karıştırılır. İstenilen meyveler ezilir ve bu karışıma eklenir. Üzerine ceviz ve rüşeym isteğe göre eklenir.

NOT: Labne ve yoğurt birleştiğinde marketteki hazır meyveli yoğurtların kıvamına ulaşmak mümkün oluyor. Burada yoğurdun çok sulu olmamasına, ekşi olmamasına dikkat edilmelidir. Görseldeki meyveler dışında istediğiniz meyveleri de kullanabilirsiniz. İncir ve nar 1 yaşından sonra verilebilen meyvelerdir. Nar verilmek isteniyorsa bir süzgeçte ezerek suyunu çıkartabilirsiniz. İncir vermek istiyorsanız kabuklarını soyarak içini çatalla ezebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

YULAFLI MEYVE SAATİ



MALZEMELER

1 yemek kaşığı yulaf ezmesi
1 su bardağı süt
Tercih edilen mevsim meyvesi



YAPILIŞI

Yulaf ezmesi bir su bardağı süt ile kısık ateşte karıştırarak pişirilir.
Ayrı bir yerde istenilen meyveler ezilir.
Yulaf ezmesi ılınınca içerisine meyveler eklenir.

NOT: Yulaf ezmesi sıcakken meyveleri eklemeyiniz. Aksi halde meyvelerde; ekşime, sulanma ve kararma olabilir. Bu nedenle ılınmasını beklemeniz tavsiye edilir.
Meyvelerin buzlukta saklanmasını önermiyorum.
Mevsiminde hangi meyve var ise taze haliyle verilmesi daha vitaminli ve sağlıklıdır.

Süt yerine badem sütü ya da yulaf sütü kullanılabilir.

CamScanner ile tarandı