

emzirmek için yeme

kendinizi ve bebeğinizi
sağlıklı tutmak için
yiyecek seçme

Gıda Standartları Kurumu Yayınları (Food Standards Agency Publications)

Bu broşürden daha fazla sayıda edinmek veya Kurum tarafından çıkarılan başka yayınları sipariş vermek için, aşağıdaki şekillerde Gıda Standartları Kurumu Yayınları bölümüyle temasa geçin:

tel **0845 606 0667**
minikom **0845 606 0678**
faks **020 8867 3225**
e-mail **foodstandards@eclogistics.co.uk**

Bu dizideki diğer yayınlar

Bebek sahibi olmayı düşünme (Thinking of having a baby)	FSA/0610/0802
Hamileyken yeme (Eating while you are pregnant)	FSA/0619/0802
Bebeğinizi besleme (Feeding your baby)	FSA/0637/0802
Küçük çocuğunuzu besleme (Feeding your toddler)	FSA/0673/0802
Büyüyen çocuğunuzu besleme (Feeding your growing child)	FSA/0646/0802
Erkekler ve yiyecekler (Men and food)	FSA/0655/0802
Yaşamın daha sonraki dönemleri için yeme (Eating for later life)	FSA/0664/0802

Published by the Food Standards Agency 2002. Reprinted with amendments February 2003.

© Crown copyright 2002
Printed in England 100k FSA/0453/0602



İçindekiler

Neler yemelisiniz?	1
Kaçınmanız gereken yiyecekler var mı?	2
Vitamin hapı almanıza gerek var mı?	2
Daha çok yemeniz gerekir mi?	2
Daha çok içmeniz gerekir mi?	3
Fıstıktan kaçınmanız gerekir mi?	4
Nasıl kilo verebilirsiniz?	4
Daha fazla bilgiyi nereden alabilirsiniz?	4

Ana sütü, bir bebeğin yaşamının ilk aylarında gereksinmesi olan bütün gıdaları sağlar. Bu broşürde, bebeğinizi emzirdiğiniz dönemde kendinizi ve bebeğinizi sağlıklı tutmak için çeşitli ve dengeli yiyecekler yeme konusunda bazı pratik tavsiyeler bulunmaktadır.

S Neler yemelisiniz?

- Y Aşağıda sayılan türden çeşitli yiyecekler yemeye çalışmanız önemlidir:
- bol miktarda meyve ve sebzeler (taze, donmuş, tenek kutuda konserve, kurutulmuş veya bir bardak meyve suyu) – günde en az beş porsiyon hedefleyin
 - size enerji vermesi için bol miktarda ekme, pirinç ve patates gibi nişastalı yiyecekler
 - kahverengi ekme, makarna, pirinç, bakliyat ve meyve ve sebzelerde bulunan bol miktarda lif. Bazı kadınlarda bebeğin doğumundan sonra bağırsak sorunları görülür ve özellikle de kabızlık acı verir. Lif bunlar için yararlıdır.
 - örneğin yağsız et ve tavuk, balık (biri yağlı balık olmak üzere haftada en az iki kez balık yemeyi hedefleyin), yumurta ve (örneğin fasulye ve mercimek türü) bakliyat gibi protein kaynakları
 - süt, peynir ve yoğurt gibi, kalsiyum içeren süt ürünleri. Bunlar da iyi birer protein kaynağıdır.



5 Kaçınmanız gereken yiyecekler var mı?

- Y Köpek balığı, kılıç balığı ve mızrak balığı yemekten kaçınmanız ve yediğiniz ton balığı miktarını sınırlamanız gerekir. Haftada (pişmiş 140gm ya da çiğ 170gm ağırlığında) bir tuna bifteği ya da haftada (her birinin süzölmüş ağırlığı yaklaşık 140gm olan) iki orta boy teneke kutu ton balığından fazla yemeyin. İki teneke kutu ton balığı, altı ton balığı sandviçi veya üç ton balığı salatası anlamına gelir.

Bunun nedeni, bu balıklarda bulunan cıva miktarıdır. Yediğiniz balıkta bulunan cıvanın bir miktarı sütünüze karışır ve yüksek miktarda cıva çok küçük bebeklerin sinir sisteminin gelişmesine zarar verebilir.

Emzirdiğiniz süre içinde başka her türlü yiyeceği normal miktarda yiyebilirsiniz. Ancak ailenizde alerji veya yenenlere karşı toleranssızlık gibi sorunlar olmuşsa, bunun tersi önerilebilir (4. sayfadaki **Fıstıktan kaçınmanız gerekir mi?** bölümüne bakın).

Ayrıca genel kural olarak, sizi etkileyen bir yiyecek, büyük olasılıkla bebeğinizi de etkiler. Ancak unutmayın ki emzirilen bebeklerin kakalarının sulu olması normaldir.

5 Vitamin hapi almanıza gerek var mı?

- Y Emzirdiğiniz sürece her gün 10 mikrogram (mg) tutarında D vitamini içeren haplar almanız gerekir. Gelir Desteği (Income Support) ödeneği veya İş Arayanlar Ödeneği (Job Seekers Allowance) alıyorsanız, doğum ve çocuk sağlığı kliniklerinden ücretsiz A, C ve D vitamini hapları almaya hakkınız vardır.

5 Daha çok yemeniz gerekir mi?

- Y Kadınların çoğunun vücutları süt üretme konusunda çok iyidir. Bu yüzden iki kişi için yemenize gerek yoktur. Başka zamanlarda olduğu gibi sağlıklı yemeniz, hem kendiniz hem bebeğiniz açısından önemlidir.



Yemeyi unutmayın

Küçük bir bebeğin bakımını yürütürken, düzgün bir şekilde yemek için zaman bulmak zor olabilir. Bu yüzden şunları unutmayın:

- hazırlığın çok zaman almaması için basit yemekler yiyin
- yeme işine öncelik verin
- sık aralıklarla daha az yemek yemeye çalışın.

5 Daha çok içmeniz gerekir mi?

- Y Her susadığınızda bir şeyler içmeniz önemlidir. İdrarınızın rengi koyuysa ve güçlü kokuyorsa, yeteri kadar içmiyorsunuz demektir. Susamış hissediyorsanız, zaten susuz kalmışsınız demektir ve daha çok içmeniz gerekir.



Emzirmeye başlamadan önce yanınıza içecek bir şey koymak iyi fikirdir. Aşağıdakiler iyi birer içecektir:

- su
- süt
- tatlandırılmamış meyve suları

Sizin yedikleriniz ve içtikleriniz sütünüz aracılığıyla küçük miktarlarda bebeğinize geçebilir. Alkol ve kafein kullanımı konusunda dikkatli bir şekilde düşünmeniz gerekir. Bunlar sizi etkiledikleri şekilde aynen bebeğinizi de etkiler.

Alkol ve kafein alıyorsanız, arada bir almaya çalışın. Çünkü bunları sürekli olarak veya çok miktarda aldığınızda bebeğinizi de etkiler.

S Fıstıktan kaçınmanız gerekir mi?

- Y Kuruyemişlere, kuruyemişlerden yapılmış ürünlere ve bazı çekirdekli yiyeceklere karşı nüfusun %1'inden daha az bir kesiminde ciddi alerji görülür. Ancak sizde, bebeğin babasında ve kız ve erkek kardeşlerinde örneğin saman nezlesi, astım veya egzama gibi bazı belli allerjiler varsa, bebeğiniz yüksek risk grubunda olabilir.

Bebeğiniz bu yüksek risk grubundaydıysa, emzirdiğiniz ve yavaş yavaş katı yiyecekler vermeye başladığınız dönemde fıstık ve fıstıktan yapılmış ürünler yemekten kaçınmanız iyi olur. Çocuğunuz en az üç yaşına gelmeden kendisine fıstık ve fıstıktan yapılmış ürünler vermekten kaçınınız. Çocuğunuzun fıstığa karşı alerjisi olduğunu düşünüyorsanız, mahalle doktorunuzla (GP) temasa geçiniz.

S Nasıl kilo verebilirsiniz?

- Y Bebeğinizi emzirdiğiniz dönemde kilo vermeye çalışmak iyi fikir değildir. Çünkü enerji düzeyinizi yüksek tutmanız gerekir. Sağlıklı ve dengeli yerseniz, yediğiniz yağ ve şeker oranını sınırlarsanız ve fiziki olarak aktıfseniz, bunlar hamilelik döneminde aldığınız fazla kiloları vermenize yardımcı olur.

S Daha fazla bilgiyi nereden alabilirsiniz?

- Y 'Birth to five' (Doğumdan beş yaşına kadar) adlı broşür yararlı olabilir. İngiltere, Galler ve Kuzey İrlanda'da sağlık bakanlıkları tarafından çıkarılan bu broşür ilk çocukları olan anne ve babalara ücretsiz verilmektedir. İskoçya Sağlık Eğitimi Kurulu, ilk çocukları olan anne ve babalara ücretsiz verilen 'Ready steady baby!' adlı broşürü çıkarmıştır. Mahalle doktorunuzla (GP), ebenizle (midwife) ya da gezici sağlık görevlisiyle (health visitor) konuşun veya yörenizdeki sağlık destek birimiyle (health promotion unit) temasa geçiniz.

Bebeğinizi besleme (Feeding your baby) ve Küçük çocuğunuzun besleme (Feeding your toddler) adlı broşürler de Gıda Standartları Kurumu Yayınları'ndan edinilebilir.

Yiyecekler hakkında internette www.food.gov.uk adresinde daha fazla bilgi bulabilirsiniz.



www.food.gov.uk/breastfeeding