



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

“Dengeli Besleniyorum Doya Doya Emziriyorum”

Anneler Günü'nü elbette yılın bir günü ile sınırlamak mümkün değil ancak Sabri Ülker Vakfı'nın 14 Mayıs Anneler Günü vesilesiyle çiçeği burnunda anneler için derlediği yeterli ve dengeli beslenme önerilerine göz gezdirmenizi tavsiye ederiz. Annelerin fedakarlık ve sorumlulukları hamile olduklarını öğrendikleri an başlıyor, doğum sonrası emzirme döneminde ise giderek artıyor... Peki onu daha sağlıklı beslemek için kendiniz nasıl beslenmelisiniz?



Aylar süren sabırlı bekleyişin sonunda bebeğinizi kucağımıza aldınız. Arada kurulan ve sözcüklerin yetersiz kaldığı o kuvvetli bağın oluşmasıyla artık “anne” oldunuz. Şimdi, bebeğinizin size en çok ihtiyacı olan zamana, emzirme yolculuğunuza başlıyorsunuz. Hamilelik sonrası emzirme döneminde, düzenli, yeterli ve dengeli öğünler ile çeşitli beslenerek, bebeğinizin hem bedensel hem de zihinsel gelişimine destek olabilirsiniz. Aksi takdirde, kendinizi halsiz hissedebilir, bazı vitamin-mineral eksiklikleri ile karşılaşabilir, hatta sütünüzde azalma yaşayabilirsiniz.

Anne sütünün bebeğinize faydaları?

- Bebeğinizin bedensel, zihinsel ve psikolojik olarak sağlıklı gelişimine yardımcı olur. Bağışıklığı güçlendirir, hastalıklara karşı koruyucudur.
- Bebeğinizle aranızdaki duygusal bağı ve güven duygusunu geliştirir.
- Bebeğinizin ileriki yaşlarda şişman

Doğumdan hemen sonra beslemeye başlayın

→ Bebeğinizin ilk aşısı sayılan süt, KOLOSTRUM'dur. Doğum sonrasındaki ilk birkaç günde salgılanır. Bebeğinizin ihtiyacı olan tüm besin öğelerini karşılar. Bu nedenle doğumdan sonraki ilk yarım saat-bir saat arasında hemen bebeğinizi emzirmeye başlayınız.

→ Bebeğinizin ilk 6 ay sadece anne sütü veriniz.

olma riskini azaltmaya yardımcıdır.

- Doğal bir sakinleştiricidir. Anne sütü alan bebekler daha sakin olur ve daha az ağlar.
- Emzirme ile bebeğinizde alerji görülme riski azalır.
- Kemik, kas ve zeka gelişiminde önemli olan tüm besin öğelerini içerir.

Anne sütünün anneye faydaları?

- İlk olarak size “anne” olduğunuzu hissettirir.
- Doğumdan sonra daha kolay toparlanmanızı ve doğum kilolarınızı daha çabuk vermenizi sağlar.
- Anne sütü ucuzdur, herhangi bir mekan veya ön hazırlık işlemi gerektirmeksizin bebeğinizi besleyebilenizi sağlar.
- Emziren annelerin meme ve yumurtalık kanserine yakalanma riskleri daha düşüktür.

Emzirirken nasıl beslenmeli?

Yeni doğum yapmış olan anneler, bir yandan sütü artırmak için büyüklerimizin gösterdikleri yöntemler, bir yanda arkadaş önerileri arasında çaresizce önüne konan her besini yemeye başlar. Oysa her besinden yeterli ve dengeli miktarlarda tükettiğinizde, besin çeşitliliğine önem verdiğinizde hem kilonuzu yönetebilir, hem de bebeğinizi sağlıklı bir şekilde emzirebilirsiniz.

- İşte size yol gösterecek önerilerimiz;
- ✓ Gün içinde et, süt, yumurta gibi proteinleri, ekmekek, bulgur gibi karbonhidratları, ceviz, fındık gibi yağlı tohumları ve sebzemeyveleri yeterli miktarda almaya ve çeşitli beslenmeye özen gösteriniz.
- ✓ Sütünüzü artırmanın en kolay yolu bol sıvı içmektir. Süt, ayran, çorba, kompos-

to, cacık ve en önemlisi de su tüketiminizi artırmaya çalışın.

- ✓ D vitamini bebeğinizin kas ve kemiklerinin gelişimi için önemlidir. Bu nedenle her gün bebeğiniz ile birlikte gün ışığına çıkınız.
- ✓ Doğum kilolarını vermek için çok düşük kalorili diyetler gibi süt salgılamaz ve sağlığını tehdit edecek yöntemler denemeyin. Yeterli bir emzirme ile aldığımız kiloları daha çabuk verebildiğinizi göreceksiniz.
- ✓ Ara öğünlerde süt kalitesini artıracak taze/kuru meyveler, yoğurt, kuru yemişler, tam tahıllı sandviçler iyi alternatiflerdir.

Fiziksel aktiviteyi unutmayın

Gün içerisinde bebeğinizle birlikte yapacağınız yürüyüşlerin pek çok yararı vardır. Doğum sonrası toparlanmanızı, kaslarınızın kuvvetlenmesini sağlamanın yanı sıra, psikolojik olarak da sizi mutlu edecektir.

