

Beslenme

Turc

SÜT BIBERONU BEBEK SÜTLERİ HAZIRLAMASI

LE BIBERON DE LAIT
LES PRÉPARATIONS DE LAIT INFANTILE

Doğum anından itibaren



ONE.be

İÇİNDEKİLER

Bebeğinizin sütünü nasıl tercih edeceksiniz ?	3
Hangi yaş için hangi süt ?	3
Hangi biberonu ve nasıl bir emzik kullanılmalı ?	3
Biberon hazırlamak için nasıl su kullanılmalı ?	4
Hangi miktarda süt verilmeli ?	5
Bebeğinizin aç olduğunu nasıl anlarsınız ?	6
Bebeğiniz su içmelimi ?	6
Biberonunu nasıl vermeli ?	7
Biberon nasıl hazırlanmalı ?	8
Biberon nasıl temizlenmeli ?	9
Biberon nasıl sterilize edilir ?	10
Yolculuğa çıkmadan biberon hazırlamak için nelere dikkat edilmeli ?	11
Doğru/Yanlış	12

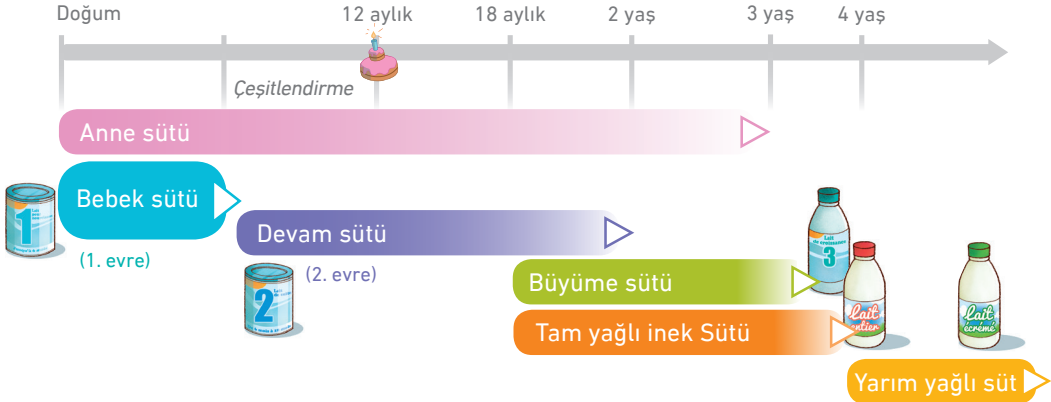
BEBEGINİZİN SÜTÜNÜ NASIL TERCİH EDECEKSİNİZ ?

Uyarlama yapılmadığı takdirde inek sütü bebeğin ihtiyaçlarına cevap vermemektedir. İçeriği, bebeğin sağlığına ve gelişimine uygun değildir. Bu nedenden dolayı çocukların yaşına uygun olarak birçok çeşit hazır süt bulunmaktadır.



Bebeğinizin biberonuna, bisküvi, vitamin, şeker, kakao veya bal gibi ürünler katmaktan kaçının, sadece bebek sütü yeterlidir !

HANGİ YASTA HANGİ SÜT ?



Bununla birlikte bazı bebek sütleri (alerji,...) gibi özel durumlara mahsustur. Birçok çeşit süt bulunmaktadır. Doktorunuza, ONE nin doktoruna veya sosyal sağlık görevlisine danışabilirsiniz.

HANGİ BIBERONU VE NASIL BİR EMZİK KULLANILMALI ?

- Cam biberon tercih edin. 2011 yılından itibaren bisphenol A içeren plastik biberonların satışı yasaklanmıştır.
- Birçok emzik çeşidi vardır. Silikondan veya kauçuktan olmak üzere farklı şekillerde ve akışı değişken (delikli veya farklı akış hızı olan). En iyisi diye bir emzik yok, bebeğinize hangisi daha uygunsa onu deneyin.
- (çatlak ve yıpranma) belirtisi fark ettiğiniz anda biberonu ve emziği değiştirin.

BİBERON HAZIRLAMASINDA NASIL SU TERCİH EDİLMELİ ?

- **ŞİŞE SUYU** etiketinde “bebekler için hazırlanacak gıdalara uygundur” ibaresi tağıdığı takdirde kullanılabilir.



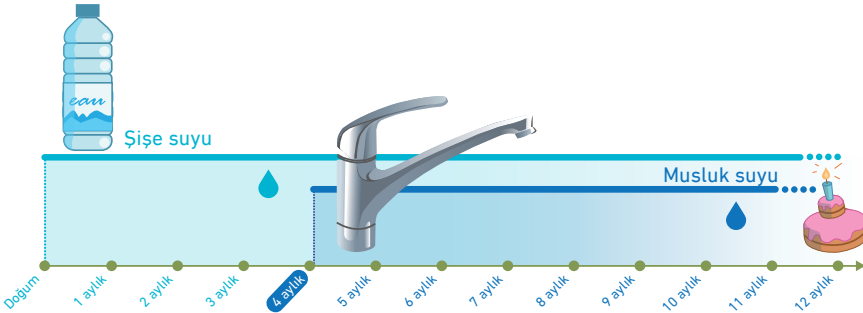
i

Açılmış olan her su şişesi buzdolabında muhafaza edilmeli ve 24 saat içerisinde tüketilmelidir. Şişe suyu steril değildir. Açıldığı andan itibaren var olan bakteriler üremektedir.

- **MUSLUK SUYU** 4 aylıktan itibaren hazırlanacak biberonlar için uygundur. Suyun sağlıklı ve kaliteli olması için soğuk su kullanılmalı ve bir müddet musluğu akıtmalısınız.

i

Filtreli sürahi sistemleri gereksizdir. Dahası iyi temizlenmediği takdirde (mikropların yoğunlaşmasından) dolayı tehlike arz etmektedir.



HANGİ MİKTARDA SÜT VERİLMELİ ?

Genel olarak bebekler ilk 3 ayda 24 saat içerisinde en az 6 ile 8 biberon alırlar.

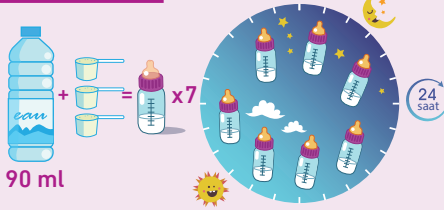
SÜTÜN MİKTARI BEBEGİN YASINA VE KILOSUNA GÖRE ARTMAKTADIR.

Sizler içinde geçerli olduğu gibi, iştah bir günden bir güne veya bir öğünden diğer bir öğüne göre değişebilir.

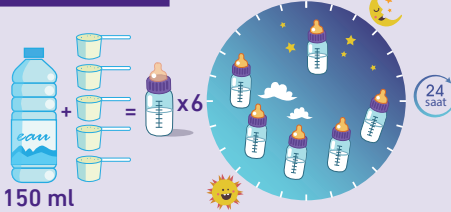
1 hafta



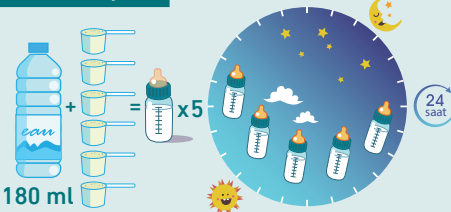
1 ay



3 ay



4 - 6 ay



30 ml su için silme
dolu 1 ölçek
süt tozu

Su	Ölçek
30 ml	1
60 ml	2
90 ml	3
120 ml	4
150 ml	5
180 ml	6



Bebeğe yoğun miktarda süt içeren biberon vermek onun daha fazla kusmasına neden olabilir.

Kati gıdalar, yemeğe dahil edildiği andan itibaren, kademeli olarak günde 3 defa 180 ml su için 6 ölçek süt karışımı biberonlar verilmeli. 1 yaşına kadar çocuğun günde 600 ml süte ihtiyacı vardır.

BEBEGINIZIN AÇ OLDUGUNU NASIL ANLARSINIZ ?

Ona güvenin ağlamaya başlamadan önce emmek istediğini belirten işaretler gösterecektir. Dikkatle izleyin.

Uyanık vaziyette



Ağız açık ve emme hareketleri yapıyor.



Ağızla sesler çıkarıyor.



El ve ayaklarını hareket ettirip, ellerini ağızına götürüyor.

BEBEGINIZ SU İÇMELİMİ ?

İlk aylarda, bebeğin sadece süt içtiği dönemde, biberonun haricinde su vermenize gerek yoktur. Sadece, ateşlendiği zamanlarda veya aşırı sıcak havalarda, birkaç kaşık doğal su vermekten çekinmeyin.

Ateşlenme



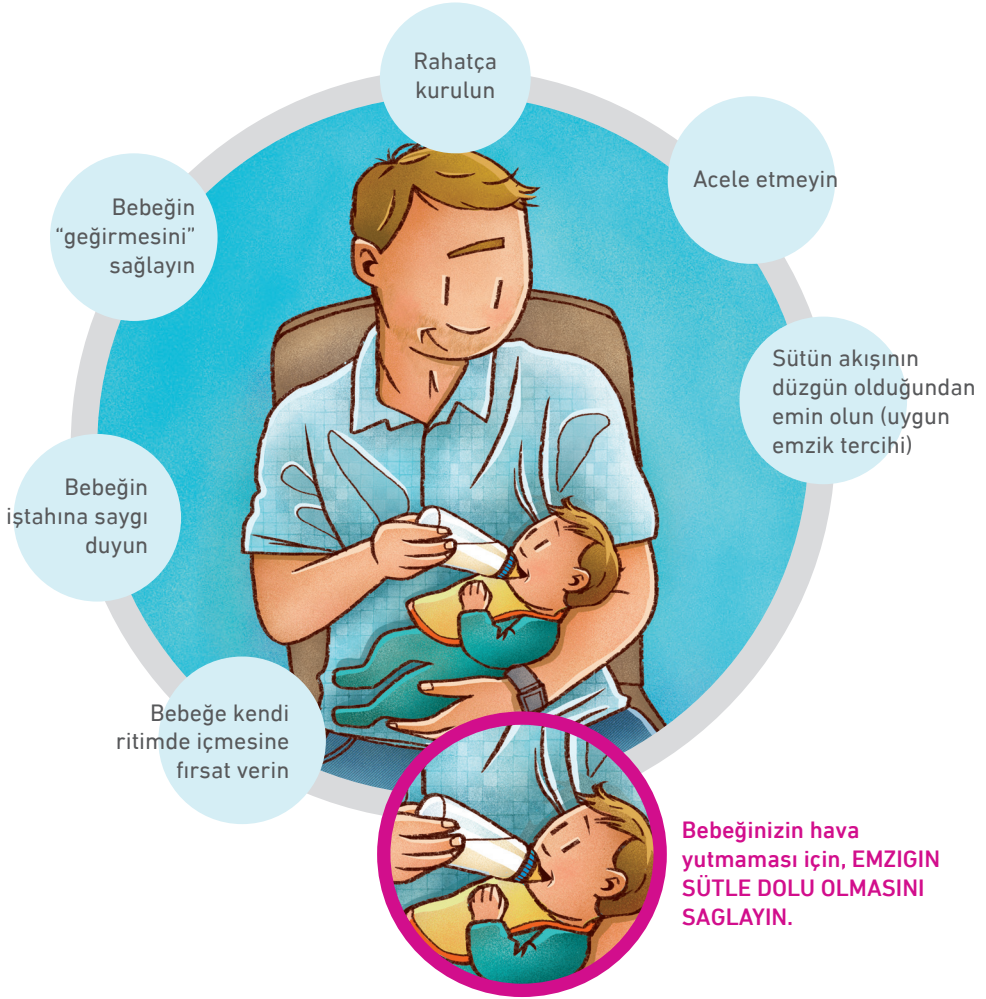
Aşırı sıcak



Suya (ıhlamur, nar suyu, seker, limonata, şurup) gibi hiç bir şey eklemeyin. Bebeğiniz susamışsa suyu doğal halinde içir.



BIBERONUNU NASIL VEREBİLİRSİNİZ ?



Yemeğin sonunda, biberonda kalan süt (en fazla 1 saat sonra) dökülmesi gerekiyor !

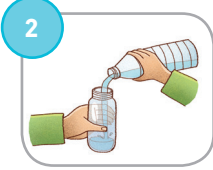
BIBERON NASIL HAZIRLANMALI ?



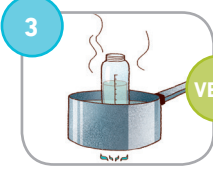
Süt tozu ve su steril değildir. Enfeksiyon riskini önlemek için, biberonu vermeden hemen önce hazırlayın.



Biberonu temiz bir ortamda hazırlayın.
Ellerinizi sabunla güzel bir şekilde yıkayın.



Temiz ve sterilize edilmiş biberon kullanın.
Gerekli suyu ilave edin.



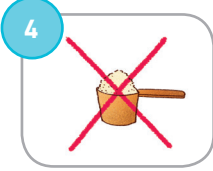
VEYA



VEYA



Gerektiği takdirde suyu
azami 40°C de ısıtın.



Biberondaki suyun içine
gerektiği miktarda silme
dolusu ölçek süt katiniz.
Süt kutusunun içerisinde
bulunan ölçeği kullanın.



Biberonu kapatın ve süt
kutusunun üzerindeki kullanma
kılavuzuna uygun olarak karışımı
gerçekleştirin.

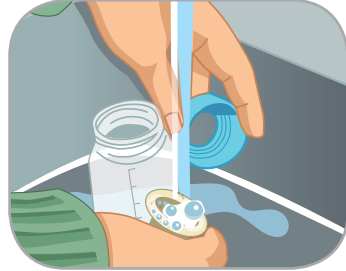
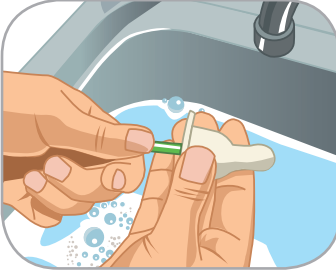
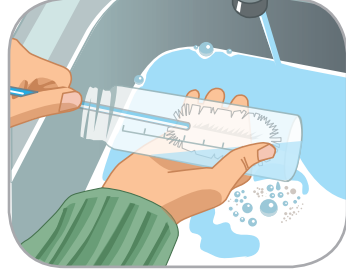
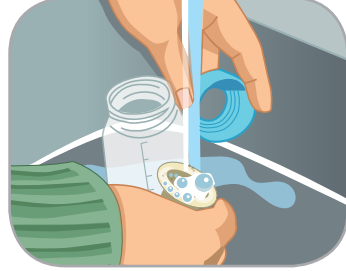


Sütün ısınısını kontrol edin.

BIBERON NASIL TEMİZLENMELİ ?

ELLE TEMİZLEME

Bebeğin yemesi bittiği anda, derhal biberonu ve parçalarını soğuk suyla çalkalayın. Biberonu temizleme fırçası yardımıyla bulaşık deterjani ve sıcak su kullanarak iyice yıkayın. Tüm parçaları durulayın.



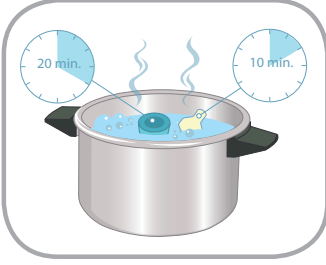
BULASIK MAKINESINDE YIKAMA

Her zaman fırça, bulaşık deterjani ve sıcak su kullanarak ön yıkama gerçekleştirin. Bulaşık makinesinde yıkama ancak tüm yıkama evreleri gerçekleştiği ve çok sıcak kurutma yapıldığı anda etkilidir.

BIBERON NASIL STERİLİZE EDİLİR ?

Ek gıdalara geçiş süresine kadar (4 ile 6 aylık), biberon, emziği, sıkma halkası, sızdırmaz kapakçığı ve kapağı her kullanımdan ve yıkamadan sonra (mikroplarını öldürmek için) sterilize edilir.

SICAK STERİLİZE



Kaynayan su kabının içine :

Biberonu ve tüm malzemelerini 20 dakika boyunca tamamen bandırın. Emzik 10 dakika boyunca kaynamalıdır.



Mikro dalga ve elektrikli sterilizatör için :

kullanma kılavuzuna bakınız.

SOGUK STERİLİZASYON

Bu tür sterilizasyon, eczanede satılan tabletler sayesinde gerçekleşir. Dezenfekte suyu hazırlamak için 5 litre soğuk suyun içerisine bir tablet atın. Biberonu ve tüm parçalarını 15 dakika süreyle bandırın. Durulamadan çıkartın.

YERLEŞTİRME

Biberonu ve tüm parçalarını suyunun sarkması için temiz bir bezin üzerine alın. Biberonu kapalı vaziyette temiz bir dolabın içerisinde veya buzdolabında muhafaza edin.

YOLCULUK ÖNCESİ BIBERON HAZIRLAMAK İÇİN NELERE
DİKKAT EDİLMELİ ?

Biberonu bebeğinize vereceğiniz zaman hazırlayın.

**Beraberinizde şunları alın :**

- Bir veya birkaç tane boş temiz ve sterilize edilmiş biberon
- Açılmamış su şişesi
- Ölçeğiyle birlikte süt tozu.

DOGRU / YANLIŞ

*Bebeğimiz kıvranıyor, ağlıyor, karnı ağrıyor gibi.
Farklı bir süt mü vermemiz gerekiyor.*

YANLIŞ
DOGRU

Ağlamaları beslenmesi ile ilgili olmayabilir.
Bebeğinizin ihtiyaçlarını anlamak için zaman ayırın.
Doktorunuza veya ONE nin sosyal sağlık görevlisine konuyu açmaktan çekinmeyin.

Bebeğimiz geceleri süt içmelimi.

DOGRU

İlk aylarda, bebeğinizin midesi oldukça küçüktür (1 haftalık: 30ml 1 aylık +/- 120 ml).
Bu nedenle, gecelerde dahil olmak üzere sık sık yeme ihtiyacı hisseder.
Her bebeğin kendi uyku düzeni vardır, bazıları birkaç haftalık iken 5-6 saat kesintisiz uyurlar, bazı bebekler için ise bu süre biraz daha uzun olabilir.
Sabırlı olun, uyku düzeni yavaş yavaş yerleşir ve geceleri daha uzun süre uyur.
4 ile 6 aylık olana kadar gece yemekleri normal karşılanır.

Bebeğime gece büyük bir biberon veririm daha uzun süre uyur.

YANLIŞ

İlk aylarda, bebeğinizin geceleri uyanıp süt istemesi gayet doğaldır.
Uyumadan önce ona büyük bir biberon vermeniz onun daha uzun süre uyumasını sağlamaz.
Aksine çok yediğinden dolayı sindirim rahatsızlığı ve kusmalar yüzünde daha zor bir gece geçirmesine neden olabilir.
Uyku düzeni ve beslenme alışkanlıkları birbirinden bağımsızdır.

Süt miktarını yavaş yavaş artırıyorum.

DOGRU

Biberonlarını birden artırmak bebeğinizde çokça kusma ve rahatsızlık verdiği için dolayı gecelerinin daha zor geçmesine neden olabilir, bebeğiniz hazırlamış olduğunuz biberonu bitirmiş ise ve siz daha doymadı hissine kapılıyorsanız, biberonlarını 30ml artırın ve bir ölçek süt tozu ilave edin.

Yengemin vermiş olduğu biberonlar bisphenol A içerebilir mi.

DOGRU

Biberonun plastik birleşimi hakkında bilgi sahibi olmalısınız. 2011 yılından önce satılan tüm biberonlarda, bisphenol içerme ihtimali vardır. Şüpheleniyorsanız kullanmayın. Her halükarda ikinci el biberonlar iyi durumda olmalı (çizik ve çatlaklar olmamalı).

Kısırak sütü anne sütü kadar faydalıdır.

YANLIŞ

Memeli hayvanların sütü (keçi, kısırak, koyun, inek) bebekler ve küçük çocuklar için uygun değildir. Çocuk anne sütünü almadığı veya bıraktığı takdirde, ona bebek sütü verilmesi tavsiye edilmektedir.

Bebek sütleri, inek veya keçi sütünden üretilmektedir bunlar bebeklerin beslenme ihtiyaçlarına ve geliş çağına göre özel olarak üyarlannıştır.

İçtiğim soya sütünden bebeğime de verebilir miyim.

YANLIŞ

Sadece bebekler için özel olarak hazırlanmış soya içerikli gıdalar uygundur, bunlar bebeklerin gelişimi için gerekli olan besin değerleri içerir.

Günümüzde, yüksek miktarda phytoöstrojen (östrojen madde, Kadın cinsiyet hormonu ve hormon bozuklukları meydana getirir) içerdiğinden dolayı 6 aylık olana kadar bebeklere soya verilmesi uygun görülmemektedir.

Bir yaşındaki çocuğuma tam yağlı inek sütü verebilir miyim.

YANLIŞ

Bir yaşındaki bebeğin, normal inek sütünün veremediği özel besin maddelerine ihtiyacı vardır. 18 aylık ve üstü olana kadar (2. evre) devam sütü verilmesi tavsiye edilmektedir.

Normal inek sütü en erken 18 aylıktan sonra ideal olarak 3 yaşından sonra verilmesi uygun görülmektedir.

Şu an çocuğum 2 yaşında, sütünü tasla veriyorum.

DOGRU

15 ile 18 aylıktan itibaren biberon vermeyi bırakabilirsiniz ama süt vermeye devam etmelisiniz. Tas ile olsun bardakla olsun farklı şekilde içmek için yeteneklidir. Çocuğunuz zaten suyunu bardakla içmektedir. Şimdi sütünü biberondan farklı bir şekilde sunma zamanı. Dengeli bir beslenme ile birlikte, süt ürünleri (yoğurt, peynir) gibi farklı şekilde sunulur, böylelikle verilen süt miktarı azaltılmış olur. Biberona devam etmenin sakıncası, sağlığı için ihtiyacı olan (ekmek, meyve) gibi besinleri yeterince tüketmeyip bol miktarda süt içmeye devam etmesinden dolayıdır.

Sormak istediğiniz tüm sorularınızı doktorunuza veya ONE nin sosyal sağlık görevlisine sorabilirsiniz.

-9 mois

-8 mois

-7 mois

-6 mois

-5 mois

-4 mois

-3 mois

-2 mois

-1 mois

0 an

1 an

2 ans

3 ans

4 ans

5 ans

6 ans

7 ans

8 ans

9 ans

10 ans

11 ans

12 ans

13 ans

14 ans

15 ans

Turc

SÜT BIBERONU

BEBEK SÜTLERİ HAZIRLAMASI

SORUMLU EDITÖR
Benoît PARMENTIER

GERÇEKLEŞTİREN
ONE

DOCBR0301Tur



OFFICE
DE LA NAISSANCE
ET DE L'ENFANCE

Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51
info@one.be - ONE.be



Loterie Nationale

Cera kooperatifi ile işbirliği içerisinde gerçekleştirilmiştir, bazı resimler "günlük bazda ebeveynlere yardımcı olacak resimler" den alınmıştır.

Wallonie-Bruksel federasyonu ve Milli Piyangonun katkılarıyla.

ONE.be