

Gıda Günlüğü

Ziraat Yük.Müh. N.Gülgün AKBABA

BEBEK VE ANNE

Anne ve bebek ayrılmaz bir bütün. Ve annelik sevgi, özlem, özveri demek. "Seni seviyorum" cümlesi, bu ikili arasında ne güzel anlam buluyor. Evet sevgili okuyucularım, bu ay sizlere bebek beslenmesi konusunda bir takım mesajlar aktaracağım. Ancak bu mesajlara geçmeden önce, anne olmanın ne demek olduğunu, bu duyguyu tatmış kişilerden almak istedim. Ve anneler, anneliği şu şekilde anlattılar:

Halime ATAMER

(Kimya Yük. Mühendisi)

Anne olmak, dünyaya bir insan daha katmanın sorumluluğunu taşımaktır. Bu yaklaşımla anne, çocuğun beslenmesi, giydirilmesi, barındırılması, eğitimi gibi fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmasının yanısıra, ona insan olma onurunu, sevgi, barış, dostluk duygularını, yararlılığı ve yaratıcılığı veren kişidir.

Nesrin SAYAR

(Sekreter)

Gerçek anlamda anne olmak, bana göre çocuğunu sevgi ile büyütebilmek, huzurlu bir ortam sağlamak, geleceğini güvence altına alabilmek, iyi bir eğitim sağlayabilmek ve onunla her zaman iyi bir arkadaş olabilmektir.

Dilek ÇEBECİ

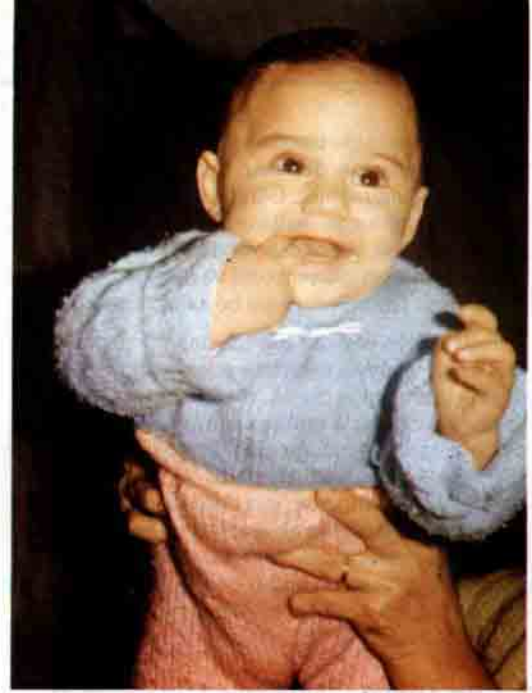
(AÖF İş İdaresi III. Sınıf Öğrencisi, BTD Sekreteri)

Sağlıklı geçecek bir hamilelik dönemi anne ve çocuk açısından çok önemli. Hamilelik dönemini anne ne kadar huzurlu, güvenli ve beslenmesine dikkat ederek geçirirse, ilerisi için problemler o kadar azalıyor. Ayrıca ekonomik koşulları da eşlerin çok iyi değerlendirmesi gerekiyor. Dünyaya bebeği sağlıklı olarak getirmenin yanısıra, onu iyi koşullarda yetiştirmek, sevgi ve güven dolu bir ortamda eğitmek gerekiyor. Bütün bunlar göz önüne alındığında, anne ve bebek arasındaki ilişkinin sağlıklı olacağına inanıyorum.

Hülya ÇETİN

(Grafiker-Ressam)

Sadece çocuk dünyaya getirmek, anne olmak değildir. Çocuk, ana rahmine düştükten sonra sorumluluklar başlar. Anne karından çıkan iyi beslenmek, huzurlu ve mutlu bir or-



tamda bulunmak ve doğduktan sonra bu sorumluluklar daha da büyür. Bebeğin beslenmesi, eğitimi, sevgisi başta gelir. Bence annelik büyük bir sorumluluk ve bu sorumluluğu en iyi biçimde yerine getirmektir.

Nadide ÖNEN

(Sekreter)

Annelik bilgi ve sabırla dünyaya yeni gelen varlığı, bilinçle yoğurmak, güzel şeyler verebilmektir. Onu hissediyor, onunla ağlıyor, onunla gülebiliyorsak; onun için endişeleniyor, onun için kalbimizde sızı duyuyorsak; sevgimizin ölçüsünü ayarlayabiliyorsak, bunlar anneliğin en yüce duygularıdır. Bu anne olmak demektir. Anne olmayı anlatabilmek ne kadar zorsa, anne olmak da o kadar zordur.

Anne olmanın onurunu tatmış bütün anneler adına örnek aldığım anneler, annelik kavramını böyle tanımladılar. Hepsinin ortak görüşü özetlenecek olursa, anneliğin bir oluş olmadığı, başarılması gereken bir iş olduğu doğrultusunda. Ve yarının büyükleri olacak çocukların her açıdan sağlıklı olmaları da bu işi gerçekleştirecek olan anne ve babalara kalıyor. Çocuk bakımı dolayısıyla sağlıklı olması da birçok hatlara sahip. Biz bu hatları bir arada değerlendirip gruplama yaparsak, dört ana husus ortaya çıkar. Bunlar,

1. Çocuğu hastalıklardan korumak,
2. Her şeye rağmen hastalık durumunda ona iyi bakabilmek,
3. Normal bir şekilde büyüme ve gelişmeyi sağlayabilmek için dengeli beslemek,
4. Psikolojik açıdan çocuğu doyuma ulaştırmak.

Bu dört husus içerisinde Gıda Günlüğü'nün kapsamına giren beslenme konusuna bu girişten sonra geçiş yapalım.

BEBEK BESLENMESİ KONUSUNDA MESAJLAR

Yeni doğan bebeğin ideal gıdası, anne sütüdür ve bilindiği gibi, anne sütüne bu özelliği veren sütün bileşimidir. Sütün içerisindeki yüksek laktoz ve lipit miktarı yeni doğan bebeğin, yaşamının ilk haftaları için çok geçerli olup, önem arz eder. Anne sütünde bulunan bazı faktörlerin enfeksiyonlara mani olduğu da bilinmektedir (Bu konuda Bilim ve Teknik Dergisi'nde yayınlanan "Anne Sütü" ile ilgili makalelere bakınız).

Anne sütü kesilirse veya yetersiz kalırsa, bebeğe süt veya süt tozundan yapılmış çeşitli mamalar verilir. Bu konuda hekimin tavsiyesi ile nitelikli mamaların seçimi yapılır. Burada dikkat edilmesi gereken husus, bebeklerin ağız yapısının, boğulmayı önlemek bakımından ancak akışkan bir kıvamda hazırlanan mamaları yutabilecek özellik taşımasıdır. Bu nedenle hazırlanan mamalar belirli bir dereceye kadar katılaştırılabilir. Sütten kesme durumunda, geleneksel olarak en yaygın kullanılan mamalar % 10-12 oranında fazla un ihtiva etmeyen mamalardır. Ayrıca mamanın hazırlanması sırasında ilâve edilecek katı veya sıvı yağ, bir yandan enerji yoğunluğunu artırır, diğer taraftan da mamanın viskozitesini (akışkanlığa karşı direncini) düşürmeye yarar.

Mama hazırlanırken annenin dikkat edeceği bir husus da kullanılacak şişe, biberon gibi araçların mutlak temizliğidir. Emzik ve mama şişeleri, suda 10 dakika kaynatılmadan kullanılmamalıdır. Kaynatılan mama şişeleri ve buzdolabında muhafaza edilir. Mama çocuğa verilirken, sıcaklığının ayarlanması da gereklidir.

Bebek beslenmesinde yapılan hataların ve dolayısıyla bebeklerin kötü beslenmelerinin başlıca nedenlerinden biri, anne sütüne ek olarak diğer besinleri vermeğe ne zaman ve nasıl başlanacağına bilinmemesidir. Bebeklere ilâve yiyecek maddeleri verilmesine vaktinden önce veya gecikmiş olarak başlanması çocuk sağlığı sorunlarını da beraberinde getirir. Dört ayını henüz doldurmamış bebeklere ilâve yiyecekler verilmesi, ishal olayındaki artışlara ve ölüm oranında da yükselmeye yol açabilir. Diğer taraftan, ilâve yiyeceklerin verilmesinin gecikmesi de beslenme ihtiyacının gereğince karşılanmamasına, böylelikle çocukta kötü beslenme durumuna bağlı olarak yaşının yaygın hastalıklarına karşı korumasız bırakılmasına neden olur.

Anne sütü yanında bebeğe ilâve besinlerin verilmesine tam olarak ne zaman başlanacağı, annenin emzirme performansına ve bebeğin olgunlaşma ve büyüme hızına bakılarak saptanır. Bu nedenle belirli bir yaş düzeyine bağlı kalınmazsınız, bu olay çoğu bebekte 4-6 ay arasında uygulanmaya başlar.

Ek besinlerin bir kısmı anne sütü ve mama ile birlikte verilir. Anne sütünün artık bebeğin beslenmesini karşılamadığı devrede, bebek memeden kesilir (Genelde bebek memeden sekizinci ayında, en geç birinci yılın sonunda kesilir).

Bebeğin memeden kesilmesinin diğer nedeni de, annenin çocuğu emzirmek istemesine rağmen, sütünün yeterli olmayışı veya sütünün kesilmesi olmasıdır. Bu durumda bebek, suni beslenme ile beslenir. Burada en fazla kullanılan süt, inek sütüdür. Fakat bu sütü kullanırken, dikkat edilmesi ge-



reken bazı hususlar vardır. Sütün temiz ve sağlığa zararlı olmaması mutlakdır. Sütün kaynatıldığı kabın, başka hiçbir işte kullanılmaması gerekir. Kaynatma işlemi 10 dakika olmalıdır. Kaynatmadan sonra süt soğuk bir yere konularak soğutulmalıdır. İnek sütü vb. ile beslenen bebeklere dışarıdan vitamin verilmesi de gerekir. Bu süt bebeğe verilirken sulandırılır ve içine biraz şeker ilâve edilir.

Çocukta büyümenin sürekli denetim altında bulundurulması da gerekir. Bu denetim, çocuğun her ay muntazam tartımlarını yapmak ve sonuçlarını çocuk büyüme cetveline işlemeyle gerçekleşir. Bu yöntemle çocuğun büyümesindeki aksama, beslenme bozukluğundaki durum kalıcı bir nitelik kazanmadan ortaya çıkarılır. Büyümenin denetimi kol bandı ile de yapılır. Yaş durumuna göre kullanılan bu şerit çocuğun sol kolunun yukarısına sarılır. Şeridin ucunda beliren bir renkli çizgi, çocuğun beslenme durumunu gösterir. Burada beliren çizgi yeşil ise çocuk iyi beslenmiş, sarı ise kötü beslenmenin başlangıç safhasında ve kırmızı renk hafiften ağıra değişen kötü beslenme durumlarını gösterir. Yeterince duyarlı olmasa da bu yöntem çocukların henüz başlamış veya yerleşmiş kötü beslenme durumlarını saptamayı amaçlayan tarama çalışmalarında, tartılma olanağı bulunmayan hallerde kullanılır.

Bir doğumdan hemen kısa bir süre sonra yeniden gebe kalmak, hem annenin hem de bebeğin sağlığını tehlikeye sokar. Her iki canlıyı da korumak için, iki doğum arasının en azından iki veya üç yılı bulması gerekir. Aksi durumda annenin besin deposu azalacağından çocuğun yaşam şansı azaldığı gibi, bebek doğsa bile zihinsel gelişimine olumsuz etkileri olabilir. □

SİZ OLSAYDINIZ?

(Satranc Dünyasının çözümleri.)

Çözüm I : 1..Ke3! 2.fxe3 Vd6 3.Şf3 Ace5 4.Şg3 Ad3 (4..Ag6 5.Şf3 Axb4 mat) 5.Şf3 Ah2 mat (Speelman-Tal, Mende Taxco 1985).

Çözüm II : 1.Kxf6! gxf6 (1..Kxf6? 2.Vxd8) 2.Vxb7 fxg5 3.Ka7 Kf1 4.Şh2 kazanır (Thipsay-Vadjla, Ternali 1985).

Çözüm III : 1..Axa2! 2.Şxa2 Kc6 3.d4 Va6 4.Şbi Vf1 kazanır (Santo Roman-Korchnoi, Cannes 1986).