

# Bebeklerde Kendi Kendine Yemek Daha Riskli Değil

İlay Çelik Sezer

Katı gıda almaya hazır olan bebekler genellikle püre haline getirilmiş sebzeler ve meyveler ya da çeşitli çorbalar ebeveynleri tarafından verilerek beslenir. Ancak kendi kendine yemek olarak adlandırılan yeni bir akımda yiyeceklerin bebeklere katı halde verilmesi ve bebeğin yiyeceği kendi başına yemesi savunuluyor.

Akımın savunucuları bebeklerin ağızlarına gelen yiyeceklerin kontrolü kendilerinde olunca gıda alımlarını düzenlemeyi öğrendiklerini, motor becerilerinin geliştiğini ve belki de yeme konusunda daha hevesli hale geldiklerini düşünüyor. Akıma eleştirel yaklaşanların dile getirdiği endişelerden biri katı gıdaların kendi kendine yeme konusunda tecrübesiz bebeklerin boğazına kaçması riski. Avustralya'da 200 bebek üzerinde yapılan bir araştırma ise riskli yiyeceklerden kaçınıldığı sürece, kendi kendine yiyen bebeklerin boğazına yiyecek kaçma riskinin kaşıkla ebeveynleri tarafından beslenenlere göre daha yüksek olmadığını gösterdi.

Araştırmacılar bebeklerin yarısını, ebeveynlerin kaşıkla çeşitli püreler ve ezilmiş başka gıdalar verdiği geleneksel yöntemle katı beslenmeye başlattı. Diğer yarısına ise beslenme sandalyelerinin tepesinde katı gıdalar verildi ve bebekler kendi kendilerine yemeye teşvik edildi. Ebeveynlere bebeklerin yeme esnasında oturma pozisyonunda olması ve

yanlarında bir bakıcı bulunması gerektiği anlatıldı ve kaçınılması gereken riskli yiyeceklerin bir listesi verildi: Sert krakerler, doğranmış ya da sert etler, çiğ sebzeler ve patlamış mısır listedekiler arasındaydı. (Bir yiyeceğin güvenli olup olmadığına ilişkin basit bir kural şu: Eğer yiyeceği damağınızda ezebiliyorsanız bu muhtemelen bebeğinizin denemesi için uygun bir yiyecektir.)

Araştırmanın *Pediatrics* dergisinde yayımlanan sonuçlarına göre kaşıkla beslenen bebeklerin boğazına yiyecek kaçma sıklığı kendi kendine yiyen bebeklerinkine yakındı. Bebekler 6 aylıkken kaşıkla beslenenlerin yaklaşık %22'sinin boğazına en az bir kere yiyecek kaçarken bu oran kendi kendine yiyenlerde yaklaşık %18'di. Bebekler büyüdükçe de bu oranlar birbirine yakın kaldı.

Araştırmacılar burada bebeğin yüzünü ekşiterek yiyeceği ağızından çıkarması ile boğaza gerçekten yiyecek kaçması arasında ayırım yapıyor.

İlki, bebeklerin ağızları yeni dokulara ve tatlara alışmaktayken verdiği hayli yaygın bir tepki ve tehlikesiz. Boğaza yiyecek kaçması sırasında ise nefes yolu kısmen ya da tamamen tıkanıyor. Bebek yiyeceği çıkarmak için öksürebiliyor. Durumunu anlatabilmek için fısıltılı sesler çıkarabiliyor. Bazen de sessiz kalıyor. Böyle durumlara karşı, özellikle de bebek kendi kendine yeme konusunda tecrübesizse, bebeklere uygun gerekli ilk yardım (suni teneffüs ve kalp masajı) konusunda eğitilmiş olmakta fayda görülüyor.

Araştırmada kendi kendine yiyen bebeklerin hızla beceri kazandığı görüldü. Altı aylıkken kendi kendine yiyen bebekler kaşıkla beslenenlere göre yiyeceği ağızdan çıkarma davranışını daha sık sergiledi. Ancak 8 aylık olduklarında kendi kendine yiyenler hayli uzmanlaşmıştı ve bu davranışı kaşıkla beslenenlere göre daha az sergiledi.

Bu sonuçlar kendi kendine yeme yöntemini uygulamak isteyen ebeveynler için sevindirici olsa da araştırma aynı zamanda endişe verici bir durumu da ortaya koydu: Araştırma sırasında pek çok bebeğe besleme yönteminden bağımsız olarak riskli yiyecekler verilmişti. 7 aylık olduklarında bebeklerin yarısından fazlasına yasaklı listeden en az bir yiyecek verilmişti. 12 aylık olduklarında ise neredeyse tüm bebeklere boğazlarına kaçabilecek, daha riskli yiyecekler verilmişti. Sert krakerler, et ve bütün haldeki üzüm taneleri listede başı çekiyordu. Bu sonuçlar bebeğinizi siz besleseniz de bebek kendi kendine yese de bebeğin ağızına giren yiyeceklerin türüne dikkat etmenin gerekli olduğuna dikkat çekiyor.

