

EMZİRME DÖNEMİNDE BESLENME ÖNERİLERİ

Anne sütü bebek beslenmesinin en önemli kaynağıdır, ilk altı ay sadece anne sütü önerilir. 6. aydan itibaren anne sütü 2 yaşına kadar ek besinlerle desteklenmek şartıyla verilebilir. Emzirmenin hem anne hem bebek açısından fizyolojik, sosyal ve bilişsel katkıları vardır. Anneyi, doğum sonrası depresyon, hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet, meme kanseri ve yumurtalık kanserinin de bulunduğu birçok kronik hastalığa karşı koruduğu yapılan çalışmalarda gösterilmiştir. Çocuklarda obezite, tip 2 diyabet ve çocukluk çağı lösemi riskini azalttığı ve yapılan klinik bir çalışmada ise zeka kat sayısını anlamlı düzeyde artırdığı tespit edilmiştir. Emzirme dönemi anne ve bebek açısından yeterli ve dengeli beslenmenin önem arz ettiği ve özel beslenme önerileri gerektiren bir dönemdir.

Peki bu dönemde anne ve bebek beslenmesinde nelere dikkat edilmeli?

- İlk 6 ay enerji kısıtlayıcı diyet yapılmamalıdır.
- Günlük enerji alımı 1800 kcal'nin altına düşmemelidir.
- Emzirme döneminde günlük 800 ml kadar süt üretilir ve her 100 ml için yaklaşık 70 kcal enerji harcanır. Bu sebeple günlük enerji ihtiyacı 500 kcal artar.
- İlk 6 ay, kilo kaybı hedefi ayda yaklaşık 1 kg'dır, 2 kg'dan fazla kilo kaybı süt üretimi açısından önerilmemektedir.
- Süt üretimi açısından sıvı tüketimi özellikle de su tüketimi son derece önemlidir.
- Günlük 2.5–3 litre su tüketimine özen gösterilmelidir. Taze sıkılmış meyve suyu, şekersiz komposto, ayran, süt (gaz oluşumuna sebep oluyorsa laktozsuz tercih edilebilir) tüketilmelidir.
- Posa içeriği yüksek, rafine edilmemiş, yüksek lif içeren karbonhidratlar tercih edilmelidir. Protein alımı artırılmalıdır.(Yağsız kırmızı et, yumurta, tavuk...)
- Balık; protein ve omega-3 kaynağıdır, bu dönemde haftada 2 gün tüketmeye özen gösterilmelidir.
- Kuru baklagiller, brokoli, karnabahar, acı baharatlar anne sütünün tadını değiştirebilir ve bebekte gaz oluşumuna neden olabilir. Bu tür şikayetler yaşandığı takdirde tüketim sıklığı azaltılabilir veya tüketimine ara verilebilir.
- Kafein anne sütüyle bebeğe geçip bebekte uykusuzluk ve huzursuzluğa sebep olabilir. Günde 1 fincandan fazla kahve tüketilmemelidir.
- Alkol ve sigaradan uzak durulmalıdır.
- İlaveten artmış stres düzeyinin süt üretimini olumsuz yönde etkileyeceği unutulmamalıdır.

Sağlıklı günler dilerim.

Dyt. Kübra ATAKUL

Kaynak

BELLÜ, R., & CONDO, M. (2017). Breastfeeding Promotion: Evidence and Problems. *Pediatr Med Chir*. 2017 Jun 28;39(2):156

UÇAR, Z. ÖNGÜN YILMAZ, H. Laktasyon Döneminde Beslenme: Enerji ve Makro Besin Öğeleri. *J Health Pro Res* 2020; 2(1):37-46