

6-8 aylık bebek beslenmesi

6-8 aylık bebeklerin temel besin kaynağı anne sütü olmalıdır.



6-8 ay, bebeklerin ek besinlerle tanışma dönemidir. Bu dönemde bebeklere verilecek besinler ayrı hazırlanmalı ve püre kıvamında verilmelidir. Ek besinler çocuk aç iken tek çeşit olarak günde bir ya da iki öğünde sunulmaya başlanmalıdır. Yeni başlanan ek besin 3 gün boyunca artan miktarlarda (çay kaşığı → tatlı kaşığı → yemek kaşığı) denenmelidir.

Bu dönemde bebeğinize verilecek ilk besin evde mayaladığınız yoğurt olabilir. Bunun ardından meyve püreleri (mevsimine uygun olarak elma, şeftali gibi) başlanabilir. **Meyve püresi hazırlanırken meyveler çok iyi yıkanmalı ve cam rende kullanılmalıdır.**

Sebze püreleri de bu dönemde verilebilir. İlk verilecek sebzeler mevsimine uygun olarak havuç, kabak, patates olabilir. Püreler zeytinyağı, pirinç, bulgur, kıyma eklenerek zenginleştirilmelidir.



Bebeklere bu dönemde 2-3 ana öğün verilmelidir. Çocuğun iştahına göre 1-2 ara öğün eklenebilir. Her bir öğünde verilecek miktar 2-3 tatlı kaşığı ile başlanıp, 1 çay bardağına (125 ml) kadar arttırılabilir. Ek besinlerin yanı sıra bebek her istediğinde emzirilmelidir.



6-8 aylık bebek beslenmesi

Bebeklere bu dönemde yumurta beyazı, balık, bal ve bakla verilmesi uygun değildir. Bebek için hazırlanan besinlere şeker ve tuz eklenmemelidir. Çay, bitki çayı, konserve, hazır gıda ve içeceklerin bebek beslenmesinde yeri yoktur.

6-8 aylık bebeğinizin midesi onun yumruğu kadardır. Bir öğünde verilen püre halindeki besinin miktarı bu ölçüye göre ayarlanmalıdır.



Bebeklere kahvaltı öğününde 1/8 haşlanmış yumurta sarısı başlanarak, 8 günde tam yumurta sarısına ulaşılmalıdır. Bebeklere her gün bir yumurta sarısı verilebilir. Bunun yanında 1 çay kaşığı pekmez ve yarım ince dilim ekmek verilebilir. Kahvaltı öğününü hazırlanırken yumuşatmak için birkaç tatlı kaşığı sağılmış anne sütü veya taze sıkılmış meyve suyu kullanılabilir.

Ek besinlere başlandıktan sonra, öğünlerin ardından birkaç tatlı kaşığı su verilebilir.

Hazırlanan besinler kaşık ile verilmelidir. Biberon kullanılmamalıdır.

Örnek menü (8 aylık bebek için)

Kahvaltı: Anne sütüyle yumuşatılmış 1 tam yumurta sarısı, 1 çay kaşığı pekmez, 1 ince dilim ekmek içi,

Ara : 1/2 muz (ezilmiş olarak)

Öğle: Sebze püresi +1/2 çay bardağı yoğurt

Ara: Meyve püresi (1/2 çay bardağı)

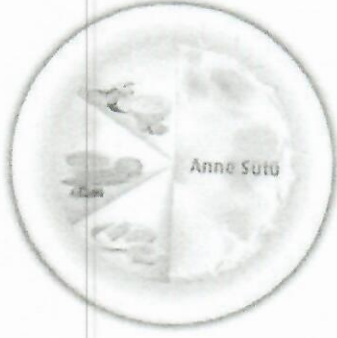
Akşam: Kıymalı sebze dolması+ 1/2 çay bardağı yoğurt



9-11 aylık bebek beslenmesi



9-11 aylık bebekler emzirilmeye devam edilmelidir.



9-11 aylık bir bebeğe bu dönemde anne sütüne ek olarak 3 ana öğün ve 1-2 ara öğün verilmelidir. Bebek öğün aralarında ve sonrasında her istediğinde emzirilmeye devam edilmelidir.

Bebeğinize bir öğünde vereceğiniz toplam ek besin miktarı 1-1,5 çay bardağı (125-190 ml) kadar olmalıdır. Hazırlanan besinler kaşık, fincan veya bardakla verilmelidir.

Bu dönemde besinler çatalla ezilerek hazırlanmalı ve pütürlü kıvamda olmalıdır. Aile sofrasından tuzsuz ve az yağlı olarak hazırlanmış yiyecekler de ezilerek bebeğe verilebilir.

Ek besin çeşitleri değiştirilerek verilmelidir. Örneğin bir gün kıymalı tarhana çorbası verildiyse, ertesi gün mercimekli sebze çorbası verilebilir.

Bu dönemde kurubaklagillere başlanmış olmalıdır.



9-11 aylık bebeğinizin midesi onun yumruğu kadardır. Bir öğünde verilen besinin miktarı bu ölçüye göre ayarlanmalıdır.



9-11 aylık bebek beslenmesi

Çiğ havuç, üzüm, kabuklu kuruyemişler (fındık, fıstık, ceviz gibi), sert ve/veya küçük besinler hava yolu tıkanıklığına sebep olabileceğinden, 3 yaşın bitimine kadar ezilerek verilmelidir.

Bebeklere 1 yaşına kadar bal ve bakla verilmemelidir. Hamsi, istavrit gibi küçük balıklar denenererek verilebilir. Ek besinler hazırlanırken şeker ve tuz eklenmemelidir. Çay, bitki çayı, konserve, hazır gıda ve içeceklerin bebek beslenmesinde yeri yoktur. Bu dönemde bebeklerin küçük parçalara ayrılmış besinleri kendi eliyle yemesi ve kaşık kullanması annelerin gözetiminde desteklenmelidir.

Örnek menü

Kahvaltı: 1 yumurta sarısı (haşlanmış) veya pastörize tuzsuz peynir, 1-2 ezilmiş ceviz içi , 1 dilim ekmek ve pekmez

Ara öğün: 1-2 dilim elma

Öğle: Tavuklu sebze yemeği yanında yoğurt ve 1 dilim ekmek (ekmek yerine 1-2 kaşık pilav/makarna olabilir)

Ara öğün: 1 minik armut veya 1 taze kayısı

Küçük dilimler halinde verilmesi uygundur

Akşam: 1-2 küçük köfte, 1-2 kaşık pilav/makarna ve 1 küçük kase yoğurt

Beslenme zamanının aynı zamanda sevgi ve öğrenme zamanı olduğunu unutmayın.

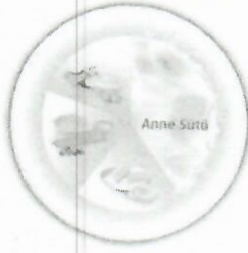


12-24 aylık bebek beslenmesi

Bebekler 2 yaş ve ötesine kadar anne sütü almaya devam etmelidir.



Bebeğin öğünleri mümkün olduğu kadar aile bireyleri ile birlikte aynı sofrada yemesi sağlanmalıdır. Bebek, yemek zamanının tüm ailenin bir araya geldiği sosyal bir olay olduğunu görerek öğrenmelidir. **Beslenme alışkanlıklarının küçük yaşlarda oluştuğu unutulmamalıdır.**



Bu dönemde bebeklere 3 ana öğün ve 1-2 ara öğün verilmelidir. Bebek öğün aralarında ve sonrasında her istediğinde emzirilmeye devam edilmelidir.

1 yaşındaki bir bebeğin mide kapasitesi 1 su bardağı kadardır; yetişkinlerin yediği porsiyonu yemesi beklenmemelidir.

Bu dönemde her gün tam yumurta verilebilir.

Bebeğin tüketebileceği besinler 5 gruptan oluşmaktadır:

- Et (kırmızı et, tavuk, balık), yumurta , kurubaklagil
- Süt, yoğurt, peynir,
- Sebzeler,
- Meyveler ve
- Tahıllar (ekmek, bulgur vs.)

Her gün öğünlerde her besin grubundan farklı besinler seçilerek çeşitlilik sağlanmalıdır.



Bebeğin yeme hızını kendisinin belirlemesine izin verilmelidir. Bebeğin açlık ve tokluk tepkileri dikkate alınmalıdır. Bebek yemek istemediği zaman zorlanmamalıdır.



12-24 aylık bebek beslenmesi

Bebegin her öğünde aynı miktarda yemesi beklenmemelidir. Reddedilen besin farklı zamanda, farklı lezzet, içerik ve şekilde sunulmalıdır.

Örnek menü (1 yaşındaki bebek için):

Kahvaltı: 1 dilim peynir veya 1 tam yumurta

1 tatlı kaşığı pekmez

2-3 ezilmiş ceviz içi

1 ince dilim ekme

1-2 dilim domates

1 çay bardağı meyve suyu (taze sıkılmış)

Ara öğün: 1 çay bardağı yoğurt

Öğle: 2-3 yemek kaşığı terbiyeli köfte (yerine kıymalı dolma, sebzeli tavuk ya da balık olabilir) ve 1-2 yemek kaşığı pilav/ makarna

Ara öğün: 1 küçük boy meyve veya 1 ince dilim evde hazırlanmış kek

Akşam: 3 yemek kaşığı tavuklu sebze yemeği, 1 dilim ekme ve 1 çay bardağı yoğurt

Beslenme zamanının aynı zamanda sevgi ve öğrenme zamanı olduğunu unutmayın:

Bebekle birlikte geçirilen yemek süresince bebeğe yeni kelimeler öğretebilirsiniz.

Tekerleme, şiir ya da şarkı mırıldanarak dikkatini çekebilir ve beslenme zamanının eğlenceli geçmesini sağlayabilirsiniz.

Kullanılan malzemelerin, besinlerin ve renklerin isimlerini tekrar edip; besinlerin tatlarından ve kokularından söz edebilirsiniz.

Böylelikle onun gelişimine katkı sağlamış olursunuz.

Bebegin yiyeceğe olan ilgi ve dikkatinin kaybolmasına neden olacak davranış ve çevresel uyaranlardan (televizyon, cep telefonu gibi) kaçınılmalıdır.



6-8 AYLIK BEBEK BESLENMES
İ, 9-11 AYLIK BEBEK BESLENMESİ VE 12-24 AY BEBEK BESLENMESİ BROŞÜR
TEKNİK ŞARTNAMESİ (148X210MM)

- 1) Broşürler A5 (148x210 mm) boyutunda olacaktır.
- 2) 150 gr parlak kuşe kâğıda renkli arkalı önlü basılacaktır.
- 3) Broşürler 500'er adet olacak şekilde paket yapıp teslim edilecektir.
- 4) Tasarımlar Sağlık Bakanlığı kurumsal kimlik kılavuzuna uygun yapılacaktır.
- 5) Tasarımlar kurumun isteyeceği görsel ve sloganlara göre yapılacaktır.
- 6) Tasarımlar kurum tarafından örnek ürün üzerinden onaylandıktan sonra ürün baskısı ve imalatı yapılacaktır.

Bu şartname 31.10.2023 tarihinde tek nüsha olarak hazırlanmıştır.

Maksude TOPÇU

Ebe

Ceren SARAÇAYDIN

Hemşire

Barzan TUNÇ
Doktor

Uzm. Dr. Umur TAŞCIOĞLU

Doktor

Uzm. Dr. Deniz KAPAZ

Doktor

SÜTÜNÜZÜ NASIL SAĞMALISINIZ? BROŞÜR TEKNİK ŞARTNAMESİ

1. Ekteki örnek boyutunda (210*594 mm boyutunda- 2 A4 uzunluğunda)kuşe kağıda basılı olmalı.
- 2.Çift taraflı olmalı
- 3.1.Sınıf basım olmalı
- 4.Renk şekil ve içerik ek'deki örneklerdeki gibi olmalı
- 5.Her bir broşürden 1000 adet olmalı
- 6.ilk sayfadaki "Ankara İl Sağlık Müdürlüğü Ankara Şehir Hastanesi" yazısı çıkartılıp yerine AĞRI İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ HALK SAĞLIĞI HİZMETLERİ BAŞKANLIĞI olacak ve kasım 2020 ibaresi çıkartılacak şekilde düzenlenecek.
- 7.Son sayfadaki hazırlayan bölümden itibaren sonraki tüm yazılar çıkartılıp yerine AĞRI İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ HALK SAĞLIĞI HİZMETLERİ BAŞKANLIĞI eklenecektir.
- 6.Basım başlamadan önce 1 adet örnek Müdürlüğe getirerek onay alınmalı

Bu şartname 31.10.2023 tarihinde tek nüsha olarak hazırlanmıştır.

Maksude TOPÇU

Ebe

Ceren SARAÇAYDIN

Hemşire

Sarhan Tunç
Bilgi

Uzm. Dr. Umur TAŞCIOĞLU

Doktor

Uzm. Dr. Deniz Karapınar

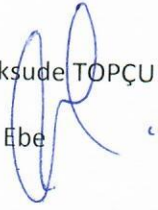
Anne Sütü Ve Emzirme Eğitimi Kitapçık Teknik Şartnamesi

1. A5 Boyutunda kağıda basılı olmalı.
2. Çift taraflı olmalı.
3. 2. Sınıf basım olmalı.
4. Kitapçık şeklinde ortadan çift zımbalı olacak.
5. Renk şekil ve içerik ek'teki örneklerdeki gibi olmalı.
6. 1000 adet olmalı
7. İlk sayfadaki "Ankara İl Sağlık Müdürlüğü Ankara Şehir Hastanesi" yazısı çıkartılıp yerine AĞRI İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ HALK SAĞLIĞI HİZMETLERİ BAŞKANLIĞI olacak ve kasım 2020 ibaresi çıkartılacak şekilde düzenlenecek.
8. 15. sayfadaki son paragraf çıkarılacak.
9. Son sayfadaki yazılar çıkartılıp yerine AĞRI İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ HALK SAĞLIĞI HİZMETLERİ BAŞKANLIĞI eklenecektir.
10. Basım başlamadan önce 1 adet örnek Müdürlüğe getirilerek onay alınmalı.

Bu şartname 31.10.2023 tarihinde tek nüsha olarak hazırlanmıştır.

Maksude TOPÇU

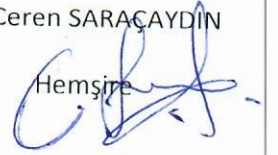
Ebe



Berhan Tunç
Bilgi

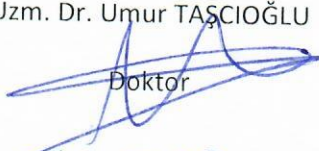
Ceren SARAÇAYDIN

Hemşire



Uzm. Dr. Umur TAŞCIOĞLU

Doktor



Uzm. Dr. Deniz KOROĞLU

