

EMZİKLİLİK DÖNEMİNDE BESLENME

Emzirme, bebeğin sağlıklı büyümesi ve gelişmesi için en uygun beslenme yöntemidir. Anne ile bebeğin sağlığı üzerinde biyolojik ve psikolojik bir etkiye sahiptir. Emzirme sırasındaki enerji ve besin öğeleri ihtiyacı gebelikte olduğundan daha fazladır. Anne gebelikte iyi beslenmişse, ihtiyaçlarını kısmen karşılayabilecek yağ deposuna sahiptir. Bu yağ deposunun kullanılması ile doğumu izleyen ilk haftalarda anne kilo kaybeder.

Emziklilik döneminde süt üretimi için gerekli olan enerji iki kaynaktan sağlanır :

1. Gebelik süresince vücut yağı olarak depolanan enerji,
2. Besin gruplarından gelen enerji.

Süt veren kadın hem kendi vücudundaki besin öğeleri depolarını dengede tutmak hem de salgıladığı sütün karşılığı olan enerji, protein, mineral ve vitaminleri almak için yeterli ve dengeli beslenmelidir. Aksi takdirde kendi vücut depolarından harcamaktadır. Bu da sağlığının bozulmasına ve yetersiz süt salgılanmasına neden olmaktadır.

EMZİKLİLİKTE ENERJİ VE BESİN ÖGELERİ İHTİYACI

• Sütü ile bebeğin ihtiyacını tamamen karşılayan bir kadın günde ortalama 700-800 mL süt salgılar. Bu sütün karşılığı olan enerji ve besin öğeleri ihtiyacı emziklilik döneminde de normal gereksinmeye ek yapılarak artırılmalıdır.

• Yeterli düzeyde anne sütü üretimi için yeterli miktarda sıvı almaya özen gösterilmelidir. Günde en az 8-12 bardak sıvı alınması yeterlidir.

• Emziklilik döneminde suyun yanı sıra besin değeri yüksek süt ve meyve suyu gibi içecekler tercih edilmelidir. Süt ve meyve suyu aynı zamanda diğer besin öğelerinin tüketimini de sağlayacağından, anne sütü verimliliğini de etkileyecektir. Örneğin; süt tüketimi kalsiyum, meyve suyu ise C vitamini sağlayacaktır.

• Emziklilik döneminde zayıflama diyeti yapılmamalıdır. Bu dönemde enerji alımı günlük 1800 kalorinin altına düşerse, vücut için gerekli olan besin öğelerini yeterli düzeyde alınmamaktadır. Özellikle emziklilik döneminin başında düşük kalorili bir diyet uygulaması süt yapımını azaltmakta ve sütün besin değerini olumsuz etkilemektedir.

• Emziklilik döneminde alkol ve sigara kullanılmamalıdır.

• Soğan, sarımsak, brokoli, kabak, karnabahar, acı baharatlar veya kuru baklagiller, anne sütünün tadını değiştirebilir. Bu durum bazı bebeklerde huzursuzluk (gaz oluşturma, emmeyi reddetme gibi) yaratırken, bazıları hiç fark etmeyebilir. Bebeğinizde ciddi birtakım huzursuzluklar gelişirse, bu tür besinler ya daha az sıklıkla tüketilmeli ya da hiç tüketilmemelidir.

Emzikli Kadınlar İçin Gerekli Günlük Besin Tüketim Miktarları

Besin Grupları	Miktar
Süt, yoğurt	2-3 su bardağı (400-600ml)
Peynir	2 kibrit kutusu kadar (60 g)
Et, tavuk, balık	3-4 porsiyon
Yumurta, kuru baklagiller	1 porsiyon
Taze sebze ve meyveler	5-7 porsiyon
Tahıllar	
Ekmek	4-6 dilim
Pirinç, bulgur, makarna vb.	Hiç veya 2-3 porsiyon