

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 artırılabilir. 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