

Derleme / Review

## Yaşamın İlk 1000 Gününde Beslenmenin Önemi

Aslı Akdeniz Kudubeş<sup>1\*</sup>, Hamide Zengin<sup>2</sup><sup>1</sup> Doç. Dr., Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Bilecik, Türkiye / asli.akdeniz@bilecik.edu.tr.<sup>2</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Bilecik, Türkiye / hamide.zengin@bilecik.edu.tr.

**Özet:** İlk 1000 gün, gebeliğin başlangıcından çocuğun ikinci doğum gününe kadar olan kritik bir dönemi temsil eder. Bu dönem, bir kişinin yaşam boyu sağlık ve esenliğinin anahtarı olarak kabul edilen ve yaşam boyu büyüme ile gelişmenin temellerinin atıldığı eşsiz bir fırsat dönemidir. Nörogelişimsel aktivitenin zirve yaptığı bu kritik dönemde sağlıklı büyüme ve gelişme, bağışıklık sistemi oluşumu ve beyin gelişimi için besin değerleri ve miktarları son derece önemlidir. İlk 1000 günde yetersiz beslenme, çocukluk çağında fiziksel ve zihinsel gelişimde gerilemeye, yetişkinlikte ise kronik hastalıklarda artışa neden olmaktadır. Sağlıklı bir gelecek ve toplum yapısı oluşturmak için ilk 1000 günde annelerin ve bebeklerinin ihtiyaç duydukları besin ve desteği almaları sağlamalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme, Bebek, İlk 1000 Gün, Hemşire.

**JEL Sınıflandırması:** I1, I10, I19

**ORCID<sup>1</sup>:** 0000-0002-0911-8182 / **ORCID<sup>2</sup>:** 0000-0002-2389-6466

**Başvuru Tarihi:** 01.04.2023

**Kabul Tarihi:** 12.04.2023

**Bu Makaleye Atıf İçin:** Akdeniz-Kudubeş, A., & Zengin, H. (2023). Yaşamın İlk 1000 Gününde Beslenmenin Önemi. *Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(1), 19-26.

## The Importance of Nutrition in the First 1000 Days of Life

Aslı Akdeniz Kudubeş<sup>1\*</sup>, Hamide Zengin<sup>2</sup><sup>1</sup> Assoc. Prof., Bilecik Şeyh Edebali University, Bilecik, Türkiye / asli.akdeniz@bilecik.edu.tr.<sup>2</sup> Asst. Prof., Bilecik Şeyh Edebali University, Bilecik, Türkiye / hamide.zengin@bilecik.edu.tr.

**Abstract:** The first 1000 days represent a critical period from the beginning of pregnancy to the child's second birthday. This period is considered the key to a person's lifelong health and well-being. This is a unique opportunity period in which the foundations for lifelong growth and development are laid. In this critical period when neurodevelopmental activity peaks, nutritional values and amounts are extremely important for healthy growth and development, immune system formation and brain development. Malnutrition in the first 1000 days causes a decline in physical and mental development in childhood and an increase in chronic diseases in adulthood. In order to create a healthy future and social structure, mothers and their babies should receive the nutrition and support they need in the first 1000 days.

**Keywords:** Nutrition, Baby, First 1000 Days, Nurse.

**JEL Classification:** I1, I10, I19

**ORCID<sup>1</sup>:** 0000-0002-0911-8182 / **ORCID<sup>2</sup>:** 0000-0002-2389-6466

**Received Date:** 01.04.2023

**Accepted Date:** 12.04.2023

**How to Cite this Article:** Akdeniz-Kudubeş, A., & Zengin, H. (2023). Yaşamın İlk 1000 Gününde Beslenmenin Önemi. *Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(1), 19-26.

## EXTENDED SUMMARY

### *Research Problem*

The purpose of this review is to examine the studies showing the importance of nutrition in the first 1000 days of life.

### *Research Questions*

What are the effects of nutrition on child health in the first 1000 days of life?

### *Literature Review*

The first 1000 days represent a critical period from the beginning of pregnancy to the child's second birthday. This period is considered the key to a person's lifelong health and well-being. This is a unique opportunity period in which the foundations for lifelong growth and development are laid. In this critical period when neurodevelopmental activity peaks, nutritional values and amounts are extremely important for healthy growth and development, immune system formation and brain development. Malnutrition in the first 1000 days causes a decline in physical and mental development in childhood and an increase in chronic diseases in adulthood. In order to create a healthy future and social structure, mothers and their babies should receive the nutrition and support they need in the first 1000 days. Pediatric nurses can make significant contributions to awareness raising efforts in the first 1000 days of life. The first step of these awareness studies is to provide nutrition counseling to the expectant mother from the preconceptional period.

### *Methodology*

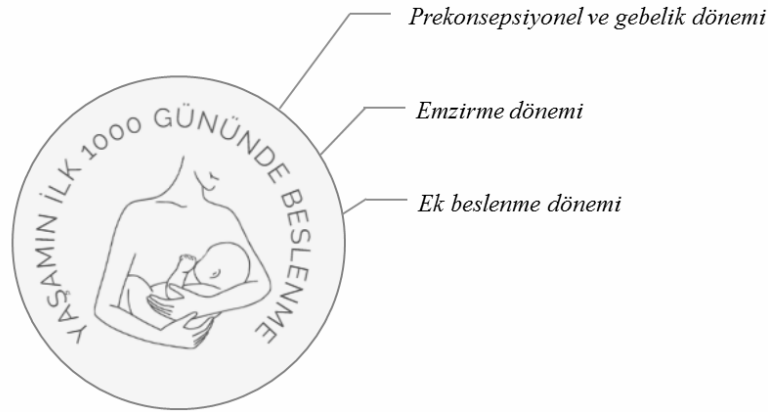
As the study is a traditional review study, the methodology can not be mentioned/not applicable.

### *Results and Conclusions*

Nutrition is important at every stage of life. However, providing optimal nutrition in the first 1000 days of life, when nervous system development and growth are the fastest, supports healthy growth and development. It also minimizes health problems that may arise in the later years of life. Interventions to be made in this period are of critical importance, especially in the fight against malnutrition. The future of a society is continuous with the existence of healthy individuals. In order to create a healthy future and social structure, mothers and their babies should receive the nutrition and support they need in the first 1000 days. In order for babies to be born and grow up healthy, parents should be made aware of nutrition during pregnancy, breastfeeding and supplementary feeding.

## GİRİŞ

İlk 1000 gün, gebeliğin başlangıcından çocuğun ikinci doğum gününe kadar olan kritik bir dönemi temsil eder. Bu dönem, bir kişinin yaşam boyu sağlık ve esenliğinin anahtarı olarak kabul edilen ve yaşam boyu büyüme ile gelişmenin temellerinin atıldığı eşsiz bir fırsat dönemidir. Nörogelişimsel aktivitenin zirve yaptığı bu kritik dönemde sağlıklı büyüme ve gelişme, bağışıklık sistemi oluşumu ve beyin gelişimi için besin değerleri ve miktarları son derece önemlidir (Woodruff ve Martorell, 2017). İlk 1000 günde yetersiz beslenme, çocukluk çağında fiziksel ve zihinsel gelişimde gerilemeye, yetişkinlikte ise kronik hastalıklarda artışa neden olmaktadır. Yaşamın ilk iki yılını kapsayan bu dönem, annenin yeterli ve dengeli beslenmesinin çok önemli olduğu prekonsepsiyonel dönem ile başlar (Bkz. Şekil 1). Ayrıca gebelik, emzirme ve ek beslenme dönemi boyunca bebeğin gereksinimi olan beslenmenin sürdürülmesi sağlıklı nesillerin yetiştirilmesi için önemli bir adımdır (Campoy vd., 2018).



Şekil 1. Yaşamın İlk 1000 Gününde Beslenme

## 2. LİTERATÜR TARAMASI

Bireyin, ailenin ve toplumun birinci amacı, sağlıklı ve üretken olmaktır. Sağlıklı olmak, bireyin fiziksel, ruhen, aklen ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olması anlamına gelmektedir. İnsan sağlığı beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları, gelir düzeyi, yaşam biçimi gibi birçok faktörün etkisi altındadır. Bu faktörlerin başında gelen beslenme, insanın normal büyüme ve gelişmeye ulaşabilmesi ile sağlığın korunması için temel gereksinimdir (Yılmaz ve Bolışık, 2021).

Çocuklar sürekli büyüyen ve gelişen bir organizmaya sahip oldukları için besin gereksinimleri de yaşa, cinsiyete, büyüme hızına ve fizik işlev derecesine göre farklılık göstermektedir. Özellikle yaşamın ilk 1000 gününde bebek beslenmesi, çocuğun büyüme ve gelişmesinin sağlıklı başlangıcı için anahtar rolündedir (Yılmaz ve Bolışık, 2021).

### 2.1. Prekonsepsiyonel Dönem ve Gebelik Sürecinde Beslenme

Gebelikte karbonhidrat, yağ ve protein metabolizmasında değişikliklerin önemli nedenlerinden biri maternal hormon salgılarında meydana gelen değişimlerdir. Bu dönemde makro besinlere yönelik gereksinim artar (Stephenson vd., 2018). Artan gereksinimin karşılanması fetal büyümeyi desteklemede ve maternal homeostazı sürdürmede önemlidir. Bu nedenle gebelik döneminde beslenme durumunun ve kilo artışı/kaybının değerlendirilmesi ve takibi gerekmektedir (Marshall vd., 2022; Mate vd., 2020).

Hem gebenin hem fetüsün sağlığı için sağlıklı ve dengeli beslenme önemlidir. Anne adayının uygun olmayan beslenme tarzı ve sağlıksız kilo alımı çeşitli sorunlara yol açabilmektedir (Marshall vd., 2022; Morrison ve Regnault,

2016). Bu sorunlar arasında; gestasyonel diyabet, gebelik hipertansiyonu, preeklampsi, enfeksiyonlar gibi maternal komplikasyonlar ve konjenital anomali, makrozomi gibi fetüse ait komplikasyonlar yer almaktadır. Ayrıca anne adayının beslenme durumu, bebeğin ileri yaşamında obezite ve kronik hastalık gelişme riskini de etkileyebilmektedir (Marshall vd., 2022).

Gebelik döneminde beslenme, fetus sağlığının korunmasına yardımcı olan ancak genetik olmayan faktörlerden biridir. Bu dönemde annenin beslenmesi oosit kalitesini, plasentayı ve erken embriyonik gelişimi etkiler. Ancak bu dönemde doğru anne beslenmesi, doğurganlığın sürdürülmesinde ve fetal gelişimin desteklenmesinde önemlidir (Bükülmez, 2020; Mate vd., 2020). Literatür, bu dönemde gebenin sağlıklı yaşam biçimi davranışları geliştirmesinin ve bazı beslenme destekleri almasının bebeklik dönemine olumlu etkilerinin olduğunu vurgulanmaktadır (Stephenson vd., 2018). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) rehberinde gebeliğin 12. haftasına kadar günde en az 400 mcg folik asit alınmasının önemi vurgulanmaktadır. Ancak nöral tüp defekti açısından riskli grupta yer alan kişilerde bu miktar farklılık göstermekte ve gebelik planlanmasından üç ay önce başlamak üzere 4-5 mg/gün kullanılması gerektiği belirtilmektedir (WHO, 2012). Özellikle gebelerin aldığı folik asit ve multivitamin takviyesinin bebeklik döneminde nörogelişimsel bozukluk, nöral tüp defekti ve otizm spektrum bozukluğu riskini azalttığı belirtilmektedir. Ayrıca bu dönemde fetal gelişimi olumlu yönde etkilemek için koyu yeşil yapraklı sebzeler, baklagiller, tam tahıllı ürünler, folik asit içeren besin öğelerinin tüketilmesi önerilmektedir. Hem anne hem bebek sağlığı için sağlıklı beslenmenin gebelik ve emzirme dönemlerinde sürdürülmesi önemlidir (Marshall vd., 2022; Mate vd., 2020).

Gebelik döneminde günlük enerji ihtiyacı 200-300 kcal artmaktadır. Ayrıca, mikro besin öğeleri ihtiyacı ise %20-100 orana kadar artabilmektedir. Özellikle gebelik döneminde protein, demir, folik asit, kalsiyum, D vitamini gibi besinlerin yetersiz tüketimi hem anne hem çocukta görülebilecek olumsuz durumlar için risk faktörü oluşturmaktadır (De-Regil vd., 2016). Gebelik döneminde kötü veya yetersiz beslenme koşulları, fetus genlerinin ekspresyonunu etkilemekte, epigenetik mekanizmalar yoluyla etkilenmiş genler yaşamın ilerleyen dönemlerinde çeşitli diyabet ve hipertansiyon gibi hastalıkların gelişme riskine neden olabilmektedir. Tüm bu sebeplere bağlı olarak hem gebe hem de fetus sağlığı için prekonsepsiyonel dönemde ve gebelik sürecinde kişilerin yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilinçlendirilmesi oldukça önemlidir (De-Regil vd., 2016).

Sağlıklı bebek gelişimi için gebenin tüm besin gruplarından tüketmesi önerilmektedir. Özellikle gebeliğin 20. haftasından sonra enerji gereksinimi artmaktadır. Bu enerji gereksinimini karşılamak için protein (%12-15), yağ (%25-30) ve kompleks karbonhidratın (%55-60) beslenmeye eklenmesi gerekmektedir. Basit karbonhidrat tüketimi ise en aza indirilmelidir (Morrison ve Regnault, 2016; Stephenson vd., 2018). Gebelik döneminde anne adayının artan protein gereksinimini karşılamak için özellikle tam yağlı süt, peynir, yoğurt, yumurta, tavuk, balık, kırmızı et, bakla, kuru fasulye, nohut, bezelye gibi gıdaların tüketimi önemlidir. Ayrıca, gebelik döneminde alınması gereken kalsiyum miktarını karşılamak içinse süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler, ceviz, fındık, badem, susam gibi yağlı tohumların beslenmeye eklenmesi gerekmektedir. Fetusün sinir sistemi gelişimi açısından için gerekli olan folik asit desteği yumurta, yeşil yapraklı sebzeler, bakla, bezelye ve turunçgiller gibi gıdalardan sağlanabilmektedir (Mate vd., 2020; Morrison ve Regnault, 2016).

## 2.2. Emzirme Döneminde Beslenme

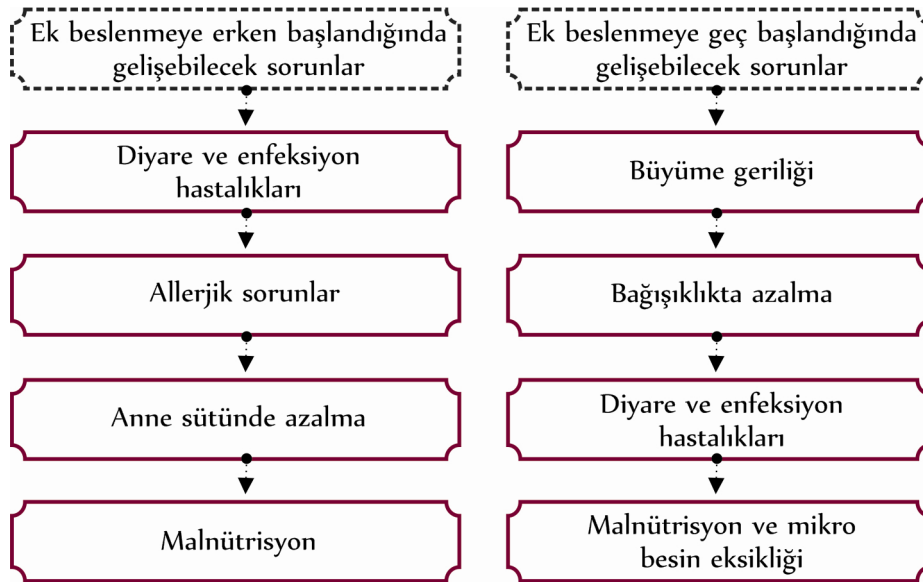
İlk 1000 günde anne ve çocuk sağlığı açısından beslenmenin önemli olduğu dönemlerden birisidir. Anne sütü, bebeğe optimum besin sağlamak ve anne ile bebeğin sağlık sonuçlarını olumlu yönde etkilemektedir. Çocukluk çağında en

sık karşılaşılan sağlık sorunlarından birisi beslenme problemleridir ve bu problemlerin önlenmesi için altın standart anne sütüdür. Anne sütünün en ideal ve en iyi besin olmasını sağlayan nokta, bebeğin optimum hücre fonksiyonu ve büyümesi için gerekli olan makro besinleri içermesidir (Lisboa vd., 2021).

Emzirme döneminde annenin enerji gereksinimi artmaktadır. Özellikle ilk altı aylık dönemde normal diyet ek olarak 500 kcal/gün enerji alınmasının önemi vurgulanmaktadır. Annenin beslenmesi sütün içeriğinin oluşmasında etkili olduğundan, bu dönemde enerji gereksiniminin karşılanması ve optimum süt üretiminin sağlanması için yeterli ve dengeli beslenilmesi önemlidir (Mennella vd., 2017; Olagnero vd., 2018). Emzirmeye doğumdan sonraki ilk saat içinde başlaması ile bebek için besleyici olan ve zengin immünolojik faktörler içeren kolostrumun alınması sağlanmış olmaktadır. Anne sütü alan bebeklerde obezite, hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar gibi hastalıkların görülme sıklığı azalmaktadır (Ares Segura vd., 2016; Lisboa vd., 2021). DSÖ, bebeklerin iki yaş ve ötesine kadar anne sütü almalarının önemini vurgulamaktadır. Altıncı aya kadar sadece anne sütü bebeğin ihtiyacını karşılayabilirken, altıncı aydan sonra anne sütüne ek tamamlayıcı gıdaların başlaması önerilmektedir (WHO, 2021).

### 2.3. Ek Beslenme Dönemi

Yaşamın altıncı ayından itibaren anne sütü, büyüyen ve gelişen bebeğin beslenme ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kalmaktadır. Bu nedenle altıncı aydan sonra bebeklere ek beslenmenin başlaması gerekmektedir. DSÖ, anne sütünün, bebeğin beslenme gereksinimlerini karşılamaya yetmemesi nedeniyle, anne sütüne ek başka besinlere ihtiyaç duyulduğu zamanı ek beslenme zamanı olarak ifade etmektedir (WHO, 2021). Ek beslenmede ilk altı ay ile iki yaş arasının önemsenmesinin nedeni, çocuğun sağlığının geliştirilmesi ile akut ve kronik hastalıkların önlenmesidir. Şekil 2’de ek gıdalara önerilen zamanda başlanmaması durumunda gelişebilecek sağlık sorunlarına yer verilmiştir (Binns vd., 2020; Campoy vd., 2018; Lutter vd., 2021).



Şekil 2. Ek Gıdalara Zamanında Başlamaması Durumunda Karşılaşılan Sorunlar

Ek beslenmeye başlama zamanını belirlemek zor olsa da dördüncü aydan önce başlanılması önerilmemektedir. Ek beslenmeye, küçük miktarlarda, sindirilmesi kolay ve bebekte alerjiye sebep olmayacak besinlerle başlaması önerilmektedir. Ayrıca, bebeğin büyüme ve gelişme hızına bağlı olarak enerji gereksinimi artacağından besin içeriği ve miktarının artırılması gerekmektedir (Binns vd., 2020). Bu dönemde hala anne sütü ile beslenen bebeğin beslenme planı ayarlanırken ek gıda alma sıklığına dikkat edilmelidir. Anne sütüne ek olarak günlük öğün sayısı, altıncı ve sekizinci aylar arasında iki ya da üç defa, 9-11. aylar arasında üç ya da dört defa, 12-24. aylar arasında ise üç ya da

dört defa olarak önerilmektedir. Bu dönemde yetersiz ve kötü beslenme ile beslenen çocuklarda sinir sistemi gelişiminde gecikmeler ve boy kısalığı, anemi, obezite, kronik hastalıkları gibi çeşitli sağlık sorunları ortaya çıkabilmektedir (Binns vd., 2020; Campoy vd., 2018; Qasem vd., 2015).

Ek gıda döneminde gıdalara ilk olarak tadımlık olarak başlanması önerilmektedir. Ek gıdalara yoğun olarak başlanması, anne sütü alımını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu dönemde dikkat edilmesi gereken birçok husus bulunmaktadır. Tablo 1’de ek gıda döneminde dikkat edilmesi gereken hususlara yer verilmiştir (Binns vd., 2020; Campoy vd., 2018; Qasem vd., 2015; WHO, 2021).

**Tablo 1. Ek Gıda Döneminde Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar**

1.	Ek gıdaya başlarken verilmesi planlanan gıdadan bir tatlı kaşığı verilir, bu miktarın zamanla artırılması gerekmektedir.
2.	Ek gıdaya tek çeşit ile başlanarak, her yeni ek gıda üç gün arayla beslenme programına eklenmelidir.
3.	Ek gıdaya tuz ya da şeker eklenmesi önerilmemektedir.
4.	Ek besinlere geçilirken; mevsime özel meyve ve sebze püresi ile suyu verilebilir. Diğer önerilen gıda ise, yoğurttur. Sağlıklı çocuk izlemleri sırasında pediatri hekimi ve hemşiresi ile bebeğe özgü aylık ek beslenme planı oluşturulmalıdır.
5.	Ek gıdalara başlarken ilk olarak öğle öğünü tercih edilmesi ve bebek kaşığı kullanılması önerilmektedir. Özellikle ilk başlanan aylarda ek gıda tadımının takiben anne sütü ile beslenmenin tamamlanması gerekmektedir.

Altıncı ayını doldurmuş bebeklerin ek gıdaya geçişinde en çok dikkat edilmesi gereken konulardan biri de bu dönemde verilmemesi gereken besinlerdir. Bazı besinler bebek beslenmesinin vazgeçilmezleri arasında yer alırken, bebeklerde ek gıdaya geçişle birlikte bazı besinlerden dikkatle kaçınılması gerekir. Tablo 2’de ek beslenme sürecinde önerilmeyen gıdalar ve önerilmeme nedenleri yer almaktadır (Binns vd., 2020; Campoy vd., 2018; Lutter vd., 2021).

**Tablo 2. Ek Beslenme Döneminde Önerilmeyen Gıdalar**

Patlıcan	<i>Nikotin içerdiği için bebekler için uygun değildir.</i>
Çilek, greyfurt, ananas, ahududu, kivi gibi meyveler	<i>Alerji riski nedeniyle önerilmemektedir.</i>
İnek sütü gibi hayvan sütleri	<i>Sindirim zor olması ve demir eksikliği anemisine yol açması nedeniyle bir yaşına kadar önerilmemektedir.</i>
Bal	<i>Alerji yapma riski fazla bir gıdadır. Ayrıca bebek sindirim sisteminin yeterli gelişmemesine bağlı bir yaşına kadar önerilmemektedir. Ek olarak, bal clostridium botulinum adlı bakterinin sporlarını içerebilmesi nedeniyle botulizme neden olabilmektedir.</i>
Yumurta beyazı	<i>Alerji yapma olasılığı yüksek bir gıda olduğu için bebeklere bir yaşından sonra azar azar verilmesi önerilmektedir.</i>
Badem, fındık, fıstık	<i>Alerji ve aspirasyon riskine karşı bir yaşına kadar bebeğe yedirilmemelidir.</i>
Bakla	<i>Alerji potansiyeli yüksek olması sebebiyle iki yaşından önce önerilmez.</i>

\*\*\* Bisküvi, cips gibi doymuş yağ içeren gıdalar; çay, kahve, kakao gibi kafein içeren içecekler; salam, sosis, sucuk gibi işlenmiş şarküteri ürünler; hazır donmuş gıdalar, turşular, diyet ürünler ek beslenmede yer almaması gereken gıdalar arasındadır.

#### 2.4. Yaşamın İlk 1000 Gününde Beslenmede Pediatri Hemşiresinin Rolü

Pediatri hemşireleri yaşamın ilk 1000 gününde beslenme konusunda farkındalık oluşturma çalışmalarına önemli katkılar sunabilmektedir. Bu farkındalık çalışmalarının ilk adımını, prekonsepsiyonel dönemden itibaren anne adayına beslenme konusunda danışmanlık yapılması oluşturmaktadır. Anne adayından detaylı öykü alınması, beslenme gereksinimlerinin belirlenmesinde yol gösterici olacaktır (Hockenberry ve Wilson, 2019; Mahoney vd., 2017; Woodruff ve Martorell, 2017). Bu dönemde anne adayının sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını benimsemesi

için etkili stratejiler planlaması önerilmelidir. Hem prekonsepsiyonel dönemde hem de gebelik döneminde anne beslenmesinin fetüs sağlığına olan etkileri anlatılmalı, tüketilmesi gereken makro ve mikro besin kaynakları hakkında bilgi verilmeli, özellikle folik asit tüketiminin yararlarından bahsedilmelidir. Bu eğitimlerde güncel ve kanıta dayalı bilgilere yer verilmesi önemlidir (Mahoney vd., 2017; Woodruff ve Martorell, 2017).

Emzirme döneminde, emzirmenin başarılı bir şekilde sürdürülmesi için emzirmeye yönelik eğitim yapılması önemlidir. Bu eğitimde, emzirmenin anne ve bebek sağlığına etkileri, emzirme teknikleri, göğüs bakımı, emzireme sorunlarına yönelik çözümlere yer verilmelidir. Özellikle ilk altı ay başta olmak üzere iki yaşına kadar emzirmenin sürdürülmesi konusunda anneler desteklenmelidir (Binns vd., 2020; Hockenberry ve Wilson, 2019).

Bebekler için ek beslenmeye başlama zamanı ve içeriği değerlendirilmeli ve başlanmasının uygun görülmesi halinde ebeveynlere eğitim verilmelidir. Ek beslenme döneminde verilecek eğitimin içeriğinde, başlama zamanı, besine uygun başlanma zamanı, uzak durulması gereken besinlerin listesi, ek beslenmede dikkat edilmesi gereken hususlara yer verilmesi gerekmektedir. Özellikle sağlıklı çocuk izlemi yapan pediatri hemşirelerinin izlemler sonrasında bu eğitimleri planlaması, gerekli görmesi durumunda tekrarlaması önerilmektedir (Hockenberry ve Wilson, 2019; Yılmaz ve Bolışık, 2021).

## **SONUÇ**

Beslenme, yaşamın her döneminde önemlidir. Ancak sinir sistemi gelişiminin ve büyümenin en hızlı olduğu yaşamın ilk 1000 gününde optimal beslenme sağlanması, sağlıklı büyüme ve gelişmeyi desteklemektedir. Ayrıca yaşamın ileriki yıllarında ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarını da en aza indirmektedir. Bu dönemde yapılacak olan girişimler özellikle malnütrisyonla mücadelede kritik öneme sahiptir. Bir toplumun geleceği sağlıklı bireylerin varlığı ile sürekli. Sağlıklı bir gelecek ve toplum yapısı oluşturmak için ilk 1000 günde annelerin ve bebeklerinin ihtiyaç duydukları besin ve desteği almaları sağlanmalıdır. Bebeklerin sağlıklı olarak dünyaya gelmesi ve yetişmesi için ebeveynlerin gebelik öncesi, gebelik, emzirme ve ek beslenme döneminde beslenme konusunda bilinçlendirilmeleri gereklidir.

## **ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI BEYANI**

Yazarların çalışmadaki katkı oranları eşittir.

## **DESTEK VE TEŞEKKÜR BEYANI**

Çalışma herhangi bir destek almamıştır. Teşekkür edilecek bir kurum veya kişi bulunmamaktadır.

## **ÇIKAR ÇATIŞMASI BEYANI**

Çalışma kapsamında herhangi bir kurum veya kişi ile çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## KAYNAKÇA

- Ares Segura, S., Arena Ansótegui, J., & Marta Díaz-Gómez, N. (2016). The importance of maternal nutrition during breastfeeding: Do breastfeeding mothers need nutritional supplements?. *Anales de Pediatría*, 84(6), 347. <https://doi.org/10.1016/j.anpede.2015.07.035>
- Binns, C., Lee, M. K., Yun Low, W., Baker, P., Bulgiba, A., Dahlui, M., Thuy Duong, D. T., ... Tang, L. (2020). Guidelines for complementary feeding of infants in the Asia Pacific Region: APACPH Public Health Nutrition Group. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 32(4), 179-187. <https://doi.org/10.1177/1010539520931328>
- Bükülmez, A. (2020). Erken yaşamda beslenme: Neden Önemli?. *Pediatric Practice Research*, 8(2), 57-61. <https://doi.org/10.21765/ppjournal.777418>
- Campoy, C., Campos, D., Cerdó, T., Diéguez, E., & García-Santos, J. A. (2018). Complementary feeding in developed countries: The 3 Ws (When, What, and Why?). *Annals of Nutrition and Metabolism*, 73(1), 27-36. <https://doi.org/10.1159/000490086>
- De-Regil, L. M., Palacios, C., Lombardo, L. K., & Peña-Rosas, J. P. (2016). Vitamin D supplementation for women during pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1, CD008873. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008873.pub3>
- Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2019). *Wong's Nursing Care of Infants and Children*. Elsevier.
- Lisboa, P. C., Miranda, R. A., Souza, L. L., & Moura, E. G. (2021). Can breastfeeding affect the rest of our life?. *Neuropharmacology*, 200, 108821. <https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2021.108821>
- Lutter, C. K., Grummer-Strawn, L., & Rogers, L. (2021). Complementary feeding of infants and young children 6 to 23 months of age. *Nutrition Reviews*, 79(8), 825-846. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa143>
- Mahoney, A. D., Zauche, L. H., Hallowell, S., Weldon, A., Stapel-Wax, J., & Gephart, S. (2017). Leveraging the skills of nurses and the power of language nutrition to ensure a better future for children. *Advances in Neonatal Care*, 17(1), 45-52. <https://doi.org/10.1097/ANC.0000000000000373>
- Marshall, N. E., Abrams, B., Barbour, L. A., Catalano, P., Christian, P., Friedman, J. E., ... Thornburg, K. L. (2022). The importance of nutrition in pregnancy and lactation: Lifelong consequences. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 226(5), 607-632. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2021.12.035>
- Mate, A., Reyes-Goya, C., Santana-Garrido, Á., & Vázquez, C. M. (2020). Lifestyle, maternal nutrition and healthy pregnancy. *Current Vascular Pharmacology*, 19(2), 132-140. <https://doi.org/10.2174/1570161118666200401112955>
- Mennella, J. A., Daniels, L. M., & Reiter, A. R. (2017). Learning to like vegetables during breastfeeding: a randomized clinical trial of lactating mothers and infants. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 106(1), 67-76. <https://doi.org/10.3945/ajcn.116.143982>
- Morrison, J. L., & Regnault, T. R. H. (2016). Nutrition in pregnancy: Optimising maternal diet and fetal adaptations to altered nutrient supply. *Nutrients*, 8(6), 342. <https://doi.org/10.3390/nu8060342>
- Olagnero, G., Barretto, L., Wiedemann, A., Terraza, R., Poy, M. S., & López, L. (2018). Maternal understanding regarding women nutrition during breastfeeding. *Health*, 10(12), 1661-1672. <https://doi.org/10.4236/health.2018.1012125>
- Qasem, W., Fenton, T., & Friel, J. (2015). Age of introduction of first complementary feeding for infants: A systematic review. *BMC Pediatrics*, 15(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12887-015-0409-5>
- Stephenson, J., Heslehurst, N., Hall, J., Schoenaker, D. A. J. M., Hutchinson, J., Cade, J. E., ... Mishra, G. D. (2018). Before the beginning: nutrition and lifestyle in the preconception period and its importance for future health. *The Lancet*, 391(10132), 1830-1841. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30311-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30311-8)
- Woodruff, R. W., & Martorell, R. (2017). Improved nutrition in the first 1000 days and adult human capital and health. *American Journal of Human Biology*, 29(2), e22952. <https://doi.org/10.1002/ajhb.22952>
- World Health Organization (WHO) (2012). Guideline: daily iron and folic acid supplementation in pregnant women. 25 Mart 2023 tarihinde <https://apps.who.int/iris/handle/10665/77770> adresinden erişildi.
- World Health Organization (WHO) (2021). Infant and young child feeding. 25 Mart 2023 tarihinde <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding> adresinden erişildi.
- Yılmaz, H. B., & Bolşık, B. (2021). *Çocuklarda Beslenme*. In H. B. Yılmaz, B. Bolşık, & Z. Conk (Eds.), *Pediatric Hemşireliği içinde* (ss. 233). Akademisyen Kitabevi: Ankara.