

# 6-12 AYLIK BEBEKLERDE TAMAMLAYICI BESLENME UYGULAMALARI VE ANNELERİN BİLGİ DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

## COMPLEMENTARY NUTRITIONAL APPLICATIONS IN 6-12 MONTHS OF INFANT AND EVALUATION OF KNOWLEDGE LEVELS OF MOTHERS

Büşra PEHLİVAN, MD<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Diyetisyen, Naturel Sağlık; İstanbul - Türkiye

### Özet

Bu araştırma 6-24 aylık bebeğe sahip annelerde tamamlayıcı beslenme uygulamaları ve annelerin bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışma grubu 50 kadından oluşmaktadır. Yaş ortalamaları ise  $30,8 \pm 5,48$ 'dir. Çalışmaya katılan kadınların medeni durumu, eğitim durumu, sağlık durumu, aile yapısı ve gelir durumu değerlendirilmiştir.

Çalışma verilerine göre tamamlayıcı beslenmeye başlama zamanının ve tamamlayıcı beslenme uygulamalarının anne yaşından, eğitim durumundan ve gelir düzeyinden etkilenmediği belirlenmiştir. Ancak bu çalışmada anlamlı sonuçlar çıkmaması örneklemin yetersizliğine bağlı olabilir. Bunun için örneklem sayısı artırılıp daha fazla kişi üzerinde yapılırsa daha anlamlı sonuçlar çıkabilir.

**Anahtar kelimeler:** Anne sütü, tamamlayıcı beslenme, bebek sağlığı.

### Abstract

This study was conducted to evaluate complementary feeding practices and maternal knowledge levels in 6-24 month old babies. The study group consists of 50 women. The average age is  $30,8 \pm 5,48$ . Marital status, educational status, health status, family structure and income status of the women were evaluated.

According to the study data, it was determined that the time of starting supplementary nutrients and the complementary nutrition practices were not affected by maternal age, education level and income level. However, the lack of meaningful results in this study may be due to the inadequacy of the sample. For this, if the number of samples is increased and it is done on more people, more meaningful results may be obtained.

**Key words:** Breastmilk, complementary feeding, infant health.

### Giriş

Anne sütü ve tamamlayıcı beslenme tarihte her zaman insan yaşamındaki yerini korumuştur. M.Ö 1550'li yıllarda Eski Mısır'da papirüs yapraklarından elde edilen bilgilere göre emzirme için önerilen süre 3 yıldır. Eski Yunan'da da ilk 6 ay boyunca sadece anne sütü ile beslenmenin önerildiği görülmektedir (1). Günümüzde ise bilimsel araştırma sonuçlarına göre yaşamın ilk yıllarındaki en sağlıklı beslenme biçimi "ilk altı ay su dâhil hiçbir ek verilmeksizin tek başına anne sütü ile beslenme ve 6. ayda uygun tamamlayıcı besinlere

başlanarak emzirmenin en az iki yaşına kadar sürdürülmesi" olarak kabul edilmektedir. Başta Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) olmak üzere çok sayıda ülkenin sağlık bakanlığı tarafından da bu öneri bilimsel olarak kabul edilmekte ve uygulanmaya çalışılmaktadır (2).

İlk 6 ay yalnız anne sütüne devam edilmesi sonrasında ek besin takviyesi ile her yıl dünyada 1,3 milyon bebeğin ölümden yaşama döndüğü görülmektedir (3). Bebeğin anne sütü ile beslenmeden erişkin tip beslenme dönemine geçtiği ve yavaş yavaş ek gıdalara alıştırıldığı bu döneme "ek besinlere geçiş" (weaning period) denmektedir. Bu dönemde bebeğin anne sütüyle beslenmesi devam etmekte, bunun yanı sıra sıvı, yarı katı, katı gıdalar alıştırılmak suretiyle verilmektedir. Bu dönemdeki beslenmeye tamamlayıcı beslenme de denilmektedir (4). Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırmaları'na (TNSA)

\* Yazışma Adresi (Adress for Correspondance):

Büşra Pehlivan, MD

Hakkı Yeten Caddesi Fulya Vital Plaza No:23/3 D:10

34394 Fulya - Şişli / İstanbul - Türkiye

e-mail: busrapehlivan@naturelsaglik.com.tr

göre bebek maması ve diğer sıvılara erken başlama pratiklerine sıkça rastlanmıştır. TNSA-2008'de bebeklerin %8'i 6. aydan önce ek gıda alırken bu oran TNSA-2013'te %12 olarak tespit edilmiştir (5).

Bu çalışmanın amacı 6-24 aylık bebeklerde tamamlayıcı beslenme uygulamaları ve annelerin bilgi düzeylerinin değerlendirilmesidir.

## Gereç ve Yöntemler

Çalışmamıza 20-42 yaşları arasında, 6-24 aylık bebeği olan toplam 50 kadın alınmıştır. Annelerin demografik özellikleri, bebekleriyle ilgili genel sağlık bilgileri, tamamlayıcı beslenme uygulamaları ve annelerin bilgi düzeylerini sorgulamak amacıyla 49 soruluk anket formu uygulanmıştır. Bu anket formu bizler tarafından oluşturulmuştur.

Anket formunda, Bebeklerin doğum ağırlığı/doğum boy uzunluğu ve çalışmanın yapıldığı tarihteki ağırlık/ boy uzunlukları annelerine sorularak öğrenilmiştir.

Bebeklerin beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla 29 besin çeşidini içeren besin tüketim sıklık formu uygulanmıştır.

Aynı zamanda bebeklerin günlük aldıkları enerji ve besin öğelerini saptamak amacıyla besin tüketim kaydı tutulmuştur. Ana ve ara öğünlerde hangi gıdaları tükettikleri ve miktarları kaydedilmiştir.

## Verilerin Analizi

Anket formundan elde edilen veriler SPSS 16.0 paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar (ortalama, standart sapma, medyan, oran, sıklık, yüzde) kullanılmıştır. Niteliksel verilerin karşılaştırılmasında ise Pearson Ki-Kare testi kullanılmıştır.

Besin tüketim kaydından elde edilen veriler, BeBis 8.2 programı kullanılarak değerlendirilmiştir.

## Bulgular

	Sayı	Yüzde (%)
<b>Eğitim Durumu</b>		
İlkokul	10	20
Ortaokul	6	12
Lise	12	24
Üniversite	22	44
Total	50	100
<b>Mesleği</b>		
Ev hanımı	37	74
Teknik idari personel	1	2
Memur	6	12
Muhasebe, sekreter	1	2
İşçi	2	4
Sağlık çalışanı	1	2
<b>Ailenin Gelir Durumu</b>		
0-1500	10	20
1500-4000	30	60
4000 ve üzeri	10	20

Örneklemin eğitim durumu değerlendirildiğinde; çalışmaya katılan bireylerin %44'ü (n=22) üniversite, %24'ü (n=12) lise, %12'si (n=6) ortaokul, %20'si (n=10) ise ilkököl mezunudur.

Örneklemin meslek durumu değerlendirildiğinde; çalışmaya katılan bireylerin %74'ü (n=37) ev hanımı, %12'si (n=6) memur, %2'si (n=1) sekreter, %4'ü (n=2) işçi, %2'si (n=1) sağlık çalışanıdır.

Örneklemin aile gelir durumu değerlendirildiğinde; %20'si (n=10) 0-1500 tl, %60'ı (n=30) 1500-4000 tl, %20'si (n=10) 4000 tl ve üzeri gelir düzeyine sahiptir.

Çalışmaya katılan bireylerin bebekleri için ilk tamamlayıcı besine başlama zamanları Tablo 2'de verilmiştir. İlk tamamlayıcı besine başlanma zamanı ortalaması  $5,6 \pm 1,75$ 'tür.

	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart sapma
İlk tamamlayıcı besine başlanma zamanı (ay)	0	10	5,5800	1,75068

Çalışmaya katılan bireylerin bebekleri için ilk tamamlayıcı besine başlama zamanları Tablo 3'te verilmiştir.

Tamamlayıcı Besine Başlama Nedeni	N	%
Anne sütü yetmediği ve bebek doymadığı için	15	30
Tatlara alışması için	21	42
Sağlık çalışanı tarafından önerildiği için	1	2
Anne zamanının geldiğini düşündüğü için	8	16
Anne sütü kesildiği için	3	6
Bebek anneyi emmeyi bıraktığı için	1	2
Bebek baştan beri meme başını tutamadığı için	1	2

Çalışmaya katılan bireylerin tamamlayıcı beslenmede ilk tercih ettikleri besinler Tablo 4'de verilmiştir. Çalışmaya katılan annelerin %44'ü (n=22) tamamlayıcı beslenme için ilk olarak yoğurdu tercih etmişlerdir.

Tamamlayıcı besinin adı	N	%
Balkabağı	1	2
Cici bebe	1	2
Çorba	14	28
Mama	2	4
Meyve	7	14
Sebze	1	2
Tavuk suyu	1	2
Yoğurt	22	44
Yumurta sarısı	1	2

Çalışmaya katılan bireylerin eğitim durumuna göre tamamlayıcı besine başlama zamanları ve ilk tercih edilen besinler Tablo 5'de verilmiştir. Tamamlayıcı beslenmeye 0-5 aylarda başlayan bireylerin %16'sı (n=8) üniversite mezunuyken %6'sı (n=3) ilkököl mezunudur.

**Tablo 5** | Bireylerin Eğitim Durumuna Göre Tamamlayıcı Besine Başlanma Zamanı ve İlk Tercih Edilen Besinler.

		Eğitim durumu								Total	
		İlkokul		Ortaokul		Lise		Üniversite		N	%
		N	%	N	%	N	%	N	%		
İlk tamamlayıcı besinin başladığı ay	0-5	3	6	1	2	4	8	8	16	16	32
	6	6	12	3	6	5	10	9	18	23	46
	7- 10	1	2	2	4	3	6	5	10	11	22
Tamamlayıcı besinin adı	Balkabağı	0	0	0	0	0	0	1	2	1	2
	Cici bebe	1	2	0	0	0	0	0	0	1	2
	Çorba	3	6	0	0	6	12	5	10	14	28
	Mama	0	0	0	0	1	2	1	2	2	4
	Meyve	2	4	1	2	0	0	4	8	7	14
	Sebze	0	0	0	0	0	0	1	2	1	2
	Tavuk suyu	1	2	0	0	0	0	0	0	1	2
	Yoğurt	2	4	5	10	5	10	10	20	22	44
	Yumurta	1	2	0	0	0	0	0	0	1	2

## Tartışma

UNICEF, Dünya Sağlık Örgütü, ESPHGAN ve ADA tamamlayıcı besinlere 6. ayda başlanılmasını önermektedir. Buna karşın ülkemiz dahil, gelişmiş ve gelişmekte olan birçok ülkede yapılan çalışmalarda, önerilerin aksine tamamlayıcı besinlere erken başladığı saptanmıştır.

Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) 2008 yılı verilerine göre, bebeklerin %56'sına 2-3 aylık dönemde tamamlayıcı beslenmeye başlanmaktadır. Bizim çalışmamızdaki bebeklerde 6. ayda tamamlayıcı beslenmeye başlanma oranı %46 (n=23) olup, TNSA 2008 çalışma sonucundan düşük olduğu belirlenmiştir.

Kaya ve ark.ları çalışmalarındaki tüm annelerin %71,2'si beş-altı ayda tamamlayıcı gıdaya başlarken %10,8'i dördüncü aydan önce, %16'sı yedinci aydan sonra, %2'si bir yaşından sonra başladığını saptamışlardır. Tamamlayıcı besinlere başlama zamanı Arslan (6), Şaşmaz (7) ve Tunçel (8)'in çalışmalarında ise sırasıyla ortalama 5,5 ay, 5,6 ay ve 2,0 ay olarak saptanmıştır.

Bizim çalışmamızın ortalamasının (5,6 ay) diğer çalışma sonuçlarından yüksek olduğu bulunmuştur.

Anne eğitim düzeyinin tamamlayıcı besinlere uygun zamanda başlamayı etkileyen bir faktör olduğu çalışmalarla belirlenmiştir (9, 10, 11). Beş Avrupa ülkesinde yapılan çalışmada, anne eğitim düzeyinin düşük olmasının annelerin erken dönemde tamamlayıcı besinlere başlamalarına neden olduğu saptanmıştır (12). Scott ve ark.larının çalışmasında, erken dönemde tamamlayıcı besinlere başlama oranının eğitim süresi 12 yıldan az olan annelerde daha yüksek olduğu bulunmuştur (13). Buna karşın annenin eğitim düzeyinin, tamamlayıcı besinlere uygun zamanda veya erken başlanmasında etkili olmadığını gösteren çalışma sonuçları da bulunmaktadır (14, 15, 16, 17). Diğer çalışmalara ek olarak bizim çalışmamızda da anne eğitim düzeyinin tamamlayıcı besinlere başlama zamanını etkilemediği görülmüştür (14, 15). Tamamlayıcı beslenmeye 0-5 aylarda başlayan 16 annenin 3'ü ilkokul, 1'i ortaokul, 4'ü lise ve 8'i üniversite mezunudur.

Kanada'da Friel ve ark.larının çalışmasında bebeklere ilk tamamlayıcı besin olarak en çok tahıllı bebek mamalarının verildiği saptanmıştır (18). Arslan ve arkadaşlarının çalışmasına göre ilk başlanan tamamlayıcı besinler sırasıyla meyve suyu (%21,6), yoğurt (%18,9), sebze çorbası (%9,9), inek sütü (%7,2) ve bisküvi (%6,3) olarak bulunmuştur (9). İlk başlanan tamamlayıcı besin, Tunçel ve ark.larının çalışmasında unlu sütlü formula (%11,5) ve inek sütü (%9,3) olarak belirlenmiştir (9). Bizim çalışmamızda ise ilk tamamlayıcı besin olarak annelerin %44'ünün (n=22) yoğurdu, %28'inin (n=14) çorba-yı, %14'ünün (n=7) meyveyi, %4'ünün (n=2) mamayı ve kalan %10'luk kısmı (n=5) ise bal kabağı, cici bebe, sebze, tavuk suyu ve yumurta sarısını tercih ettiği görülmüştür.

Kaya ve ark.ları annelerin eğitim durumu değiştiğinde tamamlayıcı gıdaya başladığı besinin de değiştiğini saptamışlardır. Bu çalışmalara göre tamamlayıcı beslenmeye okur-yazar olmayan annelerin %40'ı ev yapımı çorba ile %36'sı hazır yoğurt ile başlamaktadır. Eğitim düzeyi düşük anneler ile ev yapımı çorba geleneksel olarak devam etmekte iken, hazır yoğurt tüketimi daha fazladır. Yüksekokul mezunu anneler ile ise ilk başlanan gıda olarak %50 ile ilk sırayı ev yapımı yoğurt almaktadır. Ev yapımı yoğurt ile başlayanların oranının eğitim düzeyi ile arttığı gözlemlendi (19).

Bizim çalışmamıza göre ise tamamlayıcı beslenmeye ilkokul mezunu annelerin %6'sı (n=3) çorba ile başlamıştır. Üniversite mezunu anneler ise ilk başlanın gıda olarak %20 (n=10) ile ilk sırada yoğurt yer almaktadır. Fakat benim çalışmamda annelerin eğitim durumu değiştiğinde tamamlayıcı gıdaya başladığı besinin de değiştiği arasında net bir ilişki saptanamamıştır.

## Sonuçlar ve Öneriler

Çalışma verilerime göre tamamlayıcı besinlere başlama zamanının ve tamamlayıcı beslenme uygulamalarının anne yaşından, eğitim durumundan ve gelir düzeyinden etkilenmediği belirlenmiştir. Ancak bu çalışmada anlamlı sonuçlar çıkmaması örneklemin yetersizliğine bağlı olabilir. Bunun

için örneklem sayısı artırılıp daha fazla kişi üzerinde yapılsa daha anlamlı sonuçlar çıkabilir.

Sonuç olarak, ülkemizde annelerin doğumdan itibaren çoğunlukla bebeklerini anne sütü ile beslemeye başladıklarını görmek sevindiricidir. Fakat anne sütü öncesi veya anne sütü ile birlikte diğer besinlerin gereksiz yere bebeğe verilmesi önlenmelidir. Diğer bir konu doğumdan sonraki aylarda annelerin tamamen sezgilerine dayanarak anne sütünün yetmediği, bebeklerinin doymadıkları duygusuna kapılmalarıdır. Oysa her annenin kendi çocuğuna yetecek miktarda süt üretme kapasitesi vardır ve bu her anneye anlatılmalıdır.

Tamamlayıcı beslenme konusunda bilgi eksiklikleri mevcuttur. Birinci basamak sağlık hizmetlerinde, toplum sağlığı açısından en önemli adım, süt çocuğu beslenmesi konusunda aileleri bilgilendirmektir. Tamamlayıcı beslenmenin doğru şekilde ve evde bulunan doğal ürünlerle yapılabilmesi, güncel ve pratik bilgilerle donanmış sağlık çalışanlarının anneleri ve dolayısıyla onların yakınlarını doğru bilgilendirmesi ile mümkün olacaktır.

### Kaynaklar

1. Turck D. Historique de la diversification alimentaire. Arch Pediatr 2010;17:191-4.
2. Devecioğlu E, Gökçay G. Tamamlayıcı Beslenme Derleme. Çocuk Dergisi 2012; 12(4):159-163.
3. WHO/UNICEF: 1990'lı yıllarda bebeklerin anne sütü ile beslenmesi. Ankara: UNICEF Türkiye temsilciliği, 2001:5-40.
4. Kaya Z, Yiğit Ö, Erol M, Bostan Gayret Ö. Altı-Yirmi Dört Ay Arası Yaş Grubunda Beslenmeyle İlgili Anne ve Babaların Bilgi ve Deneyimlerinin Değerlendirilmesi. Haseki Tıp Bülteni, 2016.
5. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) 2013.
6. Arslan N, Akbaş A, Kameri M, Korkmaz Ö, Polat B, Aydın A. Sağlıklı süt çocuklarında beslenme tipleri ve annelerin bebek beslenmesi uygulamaları: anket çalışması. DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi. 2007; (21)1:1-5.

7. Şaşmaz T, Tanır F, Demirhindi H, Aytaç N, Akbaba M. Adana Doğankent Beldesi'nde 0-3 yaş arasındaki çocukların anne sütü alma durumunun araştırılması. Beslenme ve Diyet Dergisi. 2001;30(3): 29-34.
8. Tunçel EK, Dündar C, Canbaz S, Pekşen Y. Bir Üniversite hastanesine başvuran 0-24 aylık çocukların anne sütü ile beslenme durumlarının saptanması. C.Ü.Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 2006;10(1):1-6.
9. Fein SB, Labiner-Wolfe J, Scanlon KS, Grummer-Strawn LM. Selected complementary feeding practices and their association with maternal education. Pediatrics. 2008;122:91-97.
10. Liaquat P, Rizvi Abbas Mazhar, Qayyum A et al. Maternal education and complementary feeding. Pakistan Journal of Nutrition. 2006 ; 5(6):563-568.
11. Hendricks K, Briefel R, Novak T, Ziegler P. Maternal and child characteristics associated with infant and toddler feeding practices. J Am Diet Assoc. 2006;106(1):135-148.
12. Schiess S, Grote V, Scaglioni S, Luque V, Martin F, Stolarczyk A, Vecchi F, Koletzko B; European childhood obesity project. Introduction of complementary feeding in 5 european countries. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2010; 50(1):92-98.
13. Scott JA, Binns CW, Graham KI, Oddy WH. Predictors of the early introduction of solid foods in infants: results of a cohort study. BMC Pediatr. 2009;22(9):60.
14. Arslan N, Akbaş A, Kameri M, Korkmaz Ö, Polat B, Aydın A. Sağlıklı süt çocuklarında beslenme tipleri ve annelerin bebek beslenmesi uygulamaları: anket çalışması. DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi. 2007; (21)1:1-5.
15. Şanlıer N, Aytekin F. Sıfır-üç yaş grubunda çocuğu bulunan annelerin beslenme ve ishal konusunda bilgi ve davranışlarının incelenmesi GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2004;24(3)81-100.
16. Hızal S, Ceyhan G, Tanzer F, et al. Traditional beliefs as forgotten influencing factors on breastfeeding performance in Turkey. Saudi Med J. 2006;27:511-518.
17. Ünal PC, Akgün T, Çiftçili S, et al. Bebek dostu olan bir ana çocuk sağlığı merkezinden hizmet alan anneler neden bebeklerine erken ek gıda vermeye başlıyor? Türk Ped Arş. 2008;43:59-64.
18. Friel JK, Hanning RM, Isaak CA, Prowse D, Miller AC. Canadian infants' nutrient intakes from complementary foods during the first year of life. BMC Pediatr. 2010; 17(10):43.
19. Kaya Z, Yiğit Ö, Erol M, Gayret Ö. Altı-Yirmi Dört Ay Arası Yaş Grubunda Beslenmeyle İlgili Anne ve Babaların Bilgi ve Deneyimlerinin Değerlendirilmesi. Haseki Tıp Bülteni, 2016.