



BÖLÜM 6

Tamamlayıcı Beslenme ve Tamamlayıcı Beslenmeye Yönelik Eğitimlerin İçerikleri

Yeliz Köse¹ & Tuba Mumcu²

1.Giriş

Tamamlayıcı beslenme, 6-24 aylık bebeklerin büyüme ve gelişiminin sağlıklı bir biçimde devam edebilmesi için anne sütüne ek olarak güvenilir ve sağlıklı besinlerin verilmesini ifade eder. Bebeklerin yaşamlarının 6 ayında sadece anne sütüyle beslenmeleri önerilmekte, 6.aydan itibaren uygun tamamlayıcı besinler kullanılması ve emzirmenin 2 yaşına kadar sürdürülmesi ise çocuk sağlığı açısından kritik önem taşımaktadır (WHO, 2008, 2015). Tamamlayıcı besinlere erken başlanması, bağışıklık sistemi henüz yeterince gelişmemiş çocuklarda bağırsak enfeksiyonları gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Sabbağ, 2013). Öte yandan, geç başlanması ise besin eksiklikleri, büyüme geriliği, motor gelişim sorunları ve öğrenme güçlükleri gibi olumsuzluklara neden olabilir (Sivri, 2014; Şahin, 2013).

Ebeveynlerin, özellikle annelerin, bu kritik süreç hakkında yeterli bilgiye sahip olmamaları çocuk sağlığını doğrudan etkilemektedir. Yapılan çalışmalar, eğitilmiş ebeveynlerin tamamlayıcı beslenmeyi daha doğru ve bilinçli bir şekilde uyguladıklarını, bunun da çocukların büyüme ve gelişimine olumlu katkı sunduğunu göstermektedir (Altınbaş, Hızlı Güldemir, Garipağaoğlu, 2020; Yücesan, 1994). Bu nedenle ebeveynlere yönelik tamamlayıcı beslenme eğitim programlarının içerik ve uygulama açısından etkili şekilde planlanması önem arz etmektedir. Özellikle sağlık profesyonelleri tarafından yürütülen birebir danışmanlıklar, yazılı-görsel materyaller ve destek gruplarının bu süreçte aktif rol oynadığı görülmektedir (Arslan, 2022).

Elde edilen bulgular; eğitim içeriklerinin standardize edilmediğini, süre ve uygulama biçimlerinde farklılıklar olduğunu ve bu durumun sonuçların karşılaştırılabilirliğini etkilediğini ortaya koymuştur (Güleryüz, 2022; Yıldırım ve Şimşek, 2011).

Araştırmalarda, özellikle aile sağlığı merkezlerinde, üniversite hastanelerinde ve sosyal pediatri polikliniklerinde yapılan müdahaleler sonucunda annelerin bilgi düzeylerinde anlamlı artışlar gözlemlenmiştir. Görsel materyallerle

¹ Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı, ORCID: 0009-0002-3800-0121

² Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı, ORCID: 0000-0003-2769-5706

desteklenen eğitimlerin, kaygıyı azaltma ve öz güveni artırma açısından etkili olduğu da belirtilmiştir (Tokatlı, 2003; Uçar ve Öztürk Şahin, 2021;).

Bu çalışmada, bebek yaşamında kritik öneme sahip olan 0-2 yaş tamamlayıcı beslenme dönemine ait bilgiler sunulmaktadır. Bu kapsamda, annelerin tamamlayıcı besine geçiş sürecindeki bilgi ve beceri düzeyleri, annelerin bilgi ve beceri düzeylerini artırmaya yönelik yapılan müdahaleler ve tamamlayıcı beslenmeye yönelik eğitim yöntemleri ve içeriklerinin nasıl olması gerektiği konularına değinilmiş olup çeşitli önerilere yer verilmiştir.

2. Annelerin Tamamlayıcı Besine Geçiş Sürecindeki Bilgi ve Beceri Düzeyi

Annelerin çoğunun tamamlayıcı beslenme sürecinde; bebeklerin gıdaların tadını reddetmesi, yeni besinleri kabul etmemesi, protein içeren besinlere ilgisiz kalması, dış çıkarma ağrısı nedeniyle yemek istememesi, bulantı ve yutma zorluğu gibi sorunlarla karşılaştıkları bildirilmektedir (Yılmazbaş, Kural, Uslu, Sezer ve Gökçay, 2015). İngiltere’de yapılan Infant Feeding Survey 2010 verilerine göre ise 0-1 yaş grubundaki çocukların %11’inde besinlere ilgisizlik, katı gıdayı reddetme, kaşıkla beslenmeye uyum sağlayamama ve kusma gibi nedenlerle tamamlayıcı beslenmeye geçişte zorluk yaşandığı görülmektedir (Kepekçi, Yalçınoglu, Devocioğlu, Eren ve Gökçay, 2012). Klinik gözlemler ve araştırma bulguları, bebeklerin bazı besinlerin tadını kabul etmemesi, yeni gıdalara direnç göstermesi ve beslenme sırasında huzursuzluk ya da olumsuz davranışlar sergilemesinin, tamamlayıcı beslenmeye geçiş sürecinde önemli güçlükler arasında yer aldığını ortaya koymaktadır (Hackett, Mukta, Jalal and Sellen, 2015; Paul, Islam, Roy and Pranab, 2014).

Tamamlayıcı beslenme döneminde, katı gıdalara erken başlanması veya uygun olmayan besinlerin verilmesi, bebeklerde gıdayı reddetme, isteksizlik ve bulantı-kusma gibi olumsuz tepkilere yol açabilmektedir. Ayrıca 6 ayın içindeki bebeklerde vaktinden önce başlanan katı gıdaların bebeklerin beslenme güçlüğü riskini arttırdığı görülmektedir. Tamamlayıcı beslenme sürecinde, katı gıdalara zamanından önce başlanması veya uygun olmayan besinlerin verilmesi, bebeklerde gıda reddi, isteksizlik, bulantı ve kusma gibi olumsuz tepkilerin ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Klinik gözlemler, bu dönemde beslenme sorunlarının uzun vadede enerji ve besin ögesi alımını etkileyebileceğini göstermektedir (Hollis, 2016).

Bebekler besinleri reddettiğinde, onları zorlamadan farklı besinleri birlikte sunmak ve yeni tat ile yapıların denenmesine izin vermek önerilmektedir (Benton, 2004). Bu yaklaşım uygulanmadığında ise iştahsızlık, kusma ve buna bağlı yetersiz kilo alımı gibi sağlık sorunları ortaya çıkabilir; ayrıca anne ve bebek arasındaki beslenme ilişkisinde bozulmalara neden olarak uzun vadede beslenme davranışlarını olumsuz etkileyebilir (Bağcı, 2012).

Tamamlayıcı beslenme sürecine geçişte, anneler bebeklerinin doymadığını düşünerek gereğinden fazla besleme eğiliminde bulunmakta ve besin miktarı konusunda yoğun kaygı yaşamaktadır. Klinik gözlemler, bu dönemde annelerin bebeklerinin sağlığına zarar gelebileceği korkusu, çaresizlik ve endişe gibi duygusal tepkiler deneyimlediğini göstermektedir. Literatür verileri, annelerin çoğunlukla “iyi anne olma” beklentisi ile beslenme sürecini değerlendirdiğini ve bu kaygıların hem psikolojik durumu hem de beslenme uygulamalarını olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Bu durum, anne ve bebek arasındaki beslenme ilişkisinde sorunlara ve uzun vadede beslenme davranışlarının bozulmasına neden olabilmektedir (Özçetin, Yılmaz, Erkorkmaz ve Esmeray, 2010; Tokatlı, 2012;). Annelik ile beslenme durumu arasında toplumsal etkilerinin olduğu unutulmamalıdır.

Araştırmalar, toplumsal ve kültürel faktörler ile tabuların tamamlayıcı beslenme sürecini önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır (Hackett vd.,2015; Paul vd., 2014; Rasheed, Haider and Hassan, 2011). Toplumda “iyi anne” algısı, bebeğini en doğru şekilde besleyen anne ile eşleştirildiği için, anneler bebek tok olmasına rağmen ek besin vermeye devam edebilmektedir. Bu bilinçli ya da bilinçsiz yaklaşım, çocuğun diğer temel gereksinimlerinin göz ardı edilme riskini artırmaktadır. Annenin yemek yeme davranışına fazla anlam ve beklenti yüklemesi, ilerleyen dönemlerde çocuklarda yeme problemleri gelişme olasılığını güçlendirmektedir (Beşer ve Çokuğraş, 2018; Tokatlı, 2003).

3. Annelerin Bilgi ve Becerilerini Arttırmaya Yönelik Yapılan Müdahaleler

Doğum sonrası dönemde anneler, bebeklerinin yeterince doymadığını ve beslenme açısından yetersiz kaldığını düşünmekte; ayrıca yaşatlarına göre zayıf oldukları ve kilo alamadıkları izlenimi ile sütlerinin bebeklerine yeterli gelmediği duygusuna kapılabilmektedirler (Yılmazbaş vd., 2015). Bebeğin ilk 6 aylık döneminde normal düzeyde büyüme ve gelişme için annelerin kendi sütünün bebeğe yeterli olduğu söylenmeli ve bebeklere bu dönemde erken ek gıda başlamaması konusunda bilinç kazandırılmalıdır (Devecioğlu ve Gökçay, 2012). Bunun yanı sıra, annelerin destek sistemlerinin güçlendirilmesi ve günlük yüklerinin hafifletilmesi büyük önem taşımaktadır. Annelerin cesaretlendirilmesi, emzirme süreçlerinde takdir edilmesi ve sağlık personelinin gebelik döneminden başlayarak bu konularda eğitimler planlaması, tamamlayıcı beslenme sürecinde kritik rol oynamaktadır. Ayrıca annelerin bilgi eksikliklerinin sistematik olarak giderilmesi, hem annelerin hem de bebeklerin sağlıklı beslenme davranışlarının desteklenmesini sağlamaktadır (Şahin, Kaya ve Kondolot, 2020).

3.1. Tamamlayıcı Beslenmeye Yönelik Eğitim Yöntemleri ve İçeriği Neler Olmalıdır?

Tamamlayıcı beslenme, sağlıklı beslenme alışkanlığının temel basamağı olarak kabul edilmekte olup, bu sürecin hem anne hem de bebek açısından

olabildiğince sorunsuz ve sağlıklı bir şekilde yürütülmesi hedeflenmektedir (Paul vd.,2014). Tamamlayıcı beslenmeye geçiş döneminde, annelerin yarısından fazlasının çeşitli zorluklarla karşılaştığı ve bu sorunları aşmak için hem sağlık personelinin (hemşire, doktor) hem de aile yakınlarından veya güvenilir çevrimiçi kaynaklardan destek aldığı görülmektedir (Özçetin, Yılmaz, Erkorkmaz ve Esmeray, 2010). Anneler bu dönemde çeşitli zorluklarla nasıl baş edebileceklerini bilememeleri, bu konularda yeterince destek ve eğitim almamaları tamamlayıcı beslenme konusunda zorluk yaşamalarına neden olmaktadır. Bu alanda en kritik uygulamalardan biri, doğum öncesi dönemi kapsayacak şekilde planlanan ve doğum ile doğum sonrasını da içine alan kapsamlı eğitim programlarının uygulanmasıdır. Bu programlarda anne sütünün önemi, emzirme teknikleri ve ek gıdaya geçiş süreçleri gibi temel konular detaylı biçimde ele alınmalıdır. Eğitimlerin yazılı ve görsel materyallerle desteklenmesi, birebir görüşmeler ile pekiştirilmesi ve alanında deneyimli kişilerce annelerin bilgi eksikliklerinin sistematik olarak giderilmesi, bu sürecin etkinliğini artıracaktır (Yücecan vd.,1994).

4. Tartışma

Araştırmalar, annelerin bebeklerine ek gıdaya başlarken sıklıkla formül mama ve diğer hazır mamaları tercih ettiklerini göstermektedir. Ancak farklı çalışmalarda, ilk verilen gıdaların çeşitlilik gösterdiği de görülmektedir. Dolayısıyla, sağlık personelinin tamamlayıcı beslenme sürecinde aktif rol alması büyük önem taşımaktadır. Annelerin, bebekleri için en uygun besin kaynağının kendi sütleri olduğu konusunda bilgilendirilmesi, hem beslenme alışkanlıklarının doğru şekilde yönlendirilmesine hem de uzun vadede bebek sağlığının korunmasına katkı sağlayacaktır (Dalili vd., 2014) Bebekler daha büyük aylara ulaşmış olsalar dahi ek besin olarak sıklıkla mama verilmesi, annelerin hangi besinlerin bebekleri için uygun olduğunu yeterince bilmemelerinden kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Annenin ek besinlere geçiş sürecinde karşılaştığı zorluklar, anneyi pratik ve kolay hazırlanan gıdalara yönlendirmiş olabileceği dikkate alınmalıdır. Bu nedenle, annelerin evde kolayca hazırlayabilecekleri sağlıklı besinler konusunda bilgilendirilmesi ve eğitim alması, bebeklerin beslenme kalitesi ve sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır (Şahin, Kaya ve Kondolot, 2020). Sağlık çalışanları, annelere burada yol gösterici konumunda ve eğitimleri uygulama kısmı ise annenin sorumluluğundadır.

Yapılan çalışmalar, annelerin bebeklerine ek besinlere erken başlamasında en belirleyici faktörlerden birinin, sütlerinin yetersiz olduğuna dair algı ve tutumları olduğunu göstermektedir. İlk 6 ay, bebeklerin kritik büyüme ve gelişme dönemini oluşturduğundan, ebe ve sağlık personelinin danışman ve eğitici rol üstlenmesi büyük önem taşımaktadır. Bu süreçte annelere, anne sütünün bebek için yeterli olacağı ve gerekli durumlarda süt üretimini artırmaya yönelik yöntemler

hakkında bilgi verilmelidir. Ayrıca çalışan annelerin, süt sağma ve saklama konusunda bilgilendirilmesi ve bebeklerine ilk 6 ay yalnızca anne sütü verme konusunda desteklenmesi, tamamlayıcı beslenme sürecinde doğru uygulamaların sağlanması açısından kritik bir yaklaşımdır (Şahin vd., 2020).

Tamamlayıcı beslenmeye başlanılan bebeklere sunulan besinlerin kıvamı bebeğin ayına göre nöromotor gelişim düzeyine göre titizlikle belirlenmelidir. Bebek sıvı formdaki anne sütünden diğer besinlere yumuşak, yarı-katı ve katı formda olacak şekilde bir geçiş yapmaktadır. Bu dönemde besinler sıvıdan püreye; püre kıvamında ise ezilmiş, kıyılmış ya da küp şeklinde doğranmış hale dönüşerek bebeğin beslenme becerilerine uygun şekilde değiştirilmektedir (Tokatlı, 2003). 8. ayda püre kıvamında verilen besinler bebeğin dil, diş ve damağı ile ezme hareketlerini geliştirmesine katkı sağlamak amacıyla pütürlü formda olmalıdır. Pütürlü gıdalara geçiş genellikle 10. aya kadar tamamlanmalıdır. Aksi halde bebek besin alımında güçlük yaşayabilir. Ayrıca, bazı annelerin pürüzsüz kıvamlara alıştığı, parçacıklı ya da katı besinleri alırken zorlandıkları ya da boğulma korkusu yaşadıkları literatürde belirtilmiştir (Karaağaoğlu ve Samur, 2019).

Literatür incelendiğinde, annenin eğitim düzeyi arttıkça bebeklerine yalnızca anne sütü verme süresi pozitif yönde etkilendiği gözlenmektedir (İnce, Kondolot, Yalçın ve Yurdakök, 2010). Çalışan annelerde, gün içerisindeki besleme süresinin azlığı, bebeklerin yalnızca anne sütü alma süresini olumsuz yönde etkileyebilmekte ve tamamlayıcı beslenme uygulamalarında farklılıklar yaratabilmektedir. Bu bağlamda, Gülerüz (2022) çalışmasında, aile hekimliği asistanlarına 6-24 aylık çocuklarda tamamlayıcı beslenme eğitimi verilmiş ve eğitimin etkinliği 13 soruluk bir değerlendirme formu ile ölçülmüştür. Benzer şekilde, Çiftçiler (2022) prospektif müdahale çalışmasında, 0-6 aylık bebek annelerine verilen eğitimlerin bilgi ve uygulama düzeyini artırdığı, müdahale grubunun kontrol grubuna göre daha olumlu sonuçlar elde ettiği belirtilmiştir. Cambaz (2023) ise 6-12 aylık bebekler ve annelerini içeren tanımlayıcı ve kesitsel bir araştırmada, eğitim ve farkındalık düzeyi yüksek annelerin tamamlayıcı beslenmede daha doğru davranışlar sergilediklerini göstermiştir. Yoldaş İlkaç (2023) tarafından gerçekleştirilen 536 anne-bebek çiftini kapsayan bir başka tanımlayıcı çalışmada da eğitilmiş annelerin anne sütü ve tamamlayıcı beslenme uygulamalarında daha bilinçli oldukları ve bebeklerin beslenme sürelerinin olumlu etkilendiği rapor edilmiştir. Bu bulgular, annenin eğitim düzeyi ve bilgilendirilmesinin, tamamlayıcı beslenme sürecinde kritik bir rol oynadığını ve sağlık personelinin müdahalesinin gerekliliğini vurgulamaktadır (Yayan, Ulutaş, Çalışkan ve Emre, 2016).

İlk annelik deneyimi yaşayan anneler ve çoklu doğum yapmış annelerin emzirme durumları farklılık gösterebilmektedir. Daha önce birden fazla gebelik yaşamış annelerin geçmiş emzirme deneyimleri, sonraki bebekleri emzirme

kararları ve uygulamalarında farklılık göstermektedir (Beşer ve Çokuğraş, 2018; İnce vd., 2010). Araştırmalar annelerin sahip oldukları çocuk sayısının, doğrudan etkili olmadığını ortaya koymaktadır. Ancak ek gıdaya başlama zamanı ile çocuk sayısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sivri (2014) 0-3 ay arasında ek besine başlayan ya da başlanması gerektiğini düşünen kadınların çoğunluğunu 2-5 çocuk sahibi annelerin (%24), 4. aydan sonra başlanması gerektiğini düşünenlerin ise büyük ölçüde çocuksuz kadınların (%92) oluşturduğunu bildirmiştir. Ayrıca, başka bir çalışmada bir çocuğu olan annelerin, birden fazla çocuğu olanlara kıyasla yalnızca anne sütü verme süresinin anlamlı derecede daha uzun olduğu belirlenmiştir (Ünal, Akgün, Çiftçili, Boler ve Akman, 2008).

Araştırmalar, ek gıdaya geçiş zamanı ve yöntemi hakkında bilgi alan annelerin bebeklerine ilk 6 ay yalnızca anne sütü verme süresinin anlamlı düzeyde arttığını göstermektedir. Bu konuda eğitim alan annelerde 6. ayda yalnızca anne sütü verme oranının daha yüksek olduğunu; emzirme danışmanlığının özellikle lohusalığın 4-6. haftaya kadar etkili olduğunu ve hem gebelik öncesi hem de postnatal dönemde verilen danışmanlığın ilk 6 ay sadece anne sütü verme oranını anlamlı şekilde artırdığını ifade etmektedir (Çiftçili vd., 2011; Neville ve Morton, 2001). Eğitimlerin gebelikte başlayıp doğum sonrasında da sürdürülmesi, bebek sağlığını desteklemekte önemli katkı sağlamaktadır. Ancak annelerin ek gıdalara geçiş zamanı ve yöntemi konusunda yeterli düzeyde eğitim almamaları, bu olumlu etkilerin yaygınlaşmasının etkilerini sınırlamaktadır. Oysa yaşamın ilk 2 yılı, bireyin sağlıklı büyüme ve gelişimi için kritik bir dönemdir. Tamamlayıcı beslenmeye geçiş dönemi, bebeğin besinlerle ilk karşılaşması açısından kritik bir öneme sahip olup bu sürecin, bebeğin psikososyal özellikleri dikkate alınarak, anne ve bebek açısından travmatik etkiler oluşturmaktan yönetilmesi önem arz etmektedir. Bu dönemde ortaya çıkan psikososyal sorunlar, çocuğun ileriki yaşamında büyüme ve sağlık durumunu doğrudan olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Bağcı Bosi, 2001; Coşkun, 1995; Şahin vd., 2013). Bu sebeple anne ve babaların, sağlık profesyonellerince tamamlayıcı beslenme dönemine gerekli olan önemi vermesi beklenmektedir (Şahin vd., 2013).

5. Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Bebeklerin yalnızca anne sütü ile beslenme süresi; annenin yaşı, gelir algısı, doğum şekli ve tamamlayıcı beslenme eğitimi alma durumu gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir (Gür, 2007; Şahin vd., 2013). Anneler, ek gıdaya geçiş sürecinde sütünün yetersiz geldiğini veya bebeklerinin doymadığını düşünebilmekte, bazı durumlarda ise yaşitlarıyla karşılaştırıldığında zayıf olduğu algısına kapılabilmektedir. Oysa ilk 6 ay normal gelişim gösteren bebekler için anne sütü yeterlidir ve annelerin bu konuda bilinçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır (Kepekçi vd., 2012; Şahin vd., 2013). Ayrıca, ebeveynlerin

tamamlayıcı beslenmeye ilişkin bilgi gereksinimi, konuya ilişkin kanıta dayalı bilgilerin artırılması ihtiyacını ortaya koymaktadır (Bağcı Bosi, 2012; Dalili vd., 2014)

Öneriler

- Tamamlayıcı beslenme eğitim programları, doğum öncesinden başlayarak gebelik, doğum ve doğum sonrası dönemi kapsayabilir.
- Sağlık profesyonelleri, özellikle hemşireler ve aile hekimleri, tamamlayıcı beslenme sürecinde aktif eğitimci rolü üstlenebilir.
- Eğitimlerde yazılı ve görsel materyallerden yararlanılmalı ve birebir danışmanlık desteği sağlanabilir.
- Kurumlar arası iş birliği güçlendirilerek, özellikle yerel yönetimler ve Sağlık Bakanlığı destekleyici mekanizmalar oluşturulabilir.
- Gelecek çalışmalarda farklı sosyoekonomik düzeydeki ailelere yönelik, uzun vadeli ve karşılaştırmalı müdahale çalışmaları planlanabilir.
- Annelerin psikososyal destek alması, yüklerinin hafifletilmesi, emzirme sürecinde cesaretlendirilmesi ve takdir edilmesi sağlan
- Eğitim programları ve annelerle kurulan pozitif iletişim sayesinde hatalı beslenme uygulamalarının önlenmesi ve olumlu davranışların pekiştirilmesi sağlanabilir (Bağcı Bosi, 2012; Dalili vd., 2014).
- Sonraki çalışmalarda annelere tamamlayıcı beslenme ile ilgili eğitim verilmesi ve bu eğitimlerin ulusal düzeyde standart hâle getirilmesine yönelik çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Altınbaş, Z., Hızlı Güldemir, H., & Garipağaoğlu, M. (2020). 6-12 aylık bebeklerin beslenme ve büyüme-gelişme durumlarının değerlendirilmesi. *Çocuk Dergisi*, 20(1), 13-19.
- Arslan, N. (2022). *Bebek liderliğinde beslenme ve geleneksel tamamlayıcı beslenme eğitiminin bebek gelişimine etkisi* (Doktora tezi). Bülent Ecevit Üniversitesi, Zonguldak.
- Bağcı Bosi, A. T. (2023). Erken ve zamanında doğum yapan annelerin; anne sütü bileşimleri ve bebeklerin büyüme gelişmelerinin izlenmesi: Prospektif çalışma. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*, 8(4), 575-583.
- Beşer, Ö. F., & Çokuğraş, F. Ç. (2018). Zamanında doğmuş sağlıklı çocuklarda tamamlayıcı beslenme. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 10(6), 6-12.
- Benton, D. (2004). Role of parents in the determination of the food preferences of children and the development of obesity. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 28(7), 858-869.
- Cambaz Ulaş, S., Köken Durgun, S., & İldan Çalım, S. (2023). Annelerin, 6-12 aylık bebeklerinin tamamlayıcı beslenmesine yönelik davranışları. *Çocuk Dergisi*, 23(1), 8-15.
- Çiftçiler, A. (2022). *Tamamlayıcı beslenme konusunda annelere verilen eğitimin bilgi ve uygulamalarına etkisinin değerlendirilmesi* (Tıpta uzmanlık tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İzmir.
- Çifçili, S. Y., Akgün, T. Y., Akman, M., Ünalın, P. C., Uzuner, A., & Kalaca, S. (2011). Risk factors for early weaning among babies followed-up in a baby-friendly primary care unit. *Risk*, (66), 71. İstanbul.
- Coşkun, T. (1995). Anne sütü ile beslenme. *Çocuk sağlığı: Temel bilgiler* (3. baskı, ss. 19-45). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Dalili, H., Farsar, A., Barakati, H., Raji, F., Shariat, M., Pourmalek, F., Musavi, P., Saadvandian, S., Yunesi, M., & Fallahi, M. (2014). Frequency of exclusive breastfeeding and its affecting factors in Tehran, 2011. *Acta Medica Iranica*, 52(7), 552-556.
- Devecioğlu, E., & Gökçay, G. (2012). Tamamlayıcı beslenme. *Çocuk Dergisi*, 12(4), 159-163.
- Güleryüz, F. B. (2022). *6-24 ay çocuklarda tamamlayıcı beslenme eğitiminin değerlendirilmesi* (Tıpta uzmanlık tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ankara.
- Gür, E. (2007). Anne sütü ile beslenme. *Pediatric Arşivi*, 42, 11-15.
- Hackett KM, Mukta US, Jalal CSB, Sellen DW. (2015). Knowledge, attitudes and perceptions on infant and young child nutrition and feeding among

- adolescent girls and young mothers in rural Bangladesh. *Matern Child Nutrition*, 11(2):173-189.
- Hollis, J. (2016). *Complementary feeding practices and their impact on infant health. Journal of Pediatric Nutrition*, 34(2), 45-52.
- İnce, T., Kondolot, M., Yalçın, S. S., & Yurdakök, K. (2010). Annelerin emzirme danışmanlığı alma durumları. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 53, 189-197.
- Karaağaoğlu, N., & Samur, G. (2019). *Anne ve çocuk beslenmesi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Kepekçi, M., Yalçınoglu, N., Devecioğlu, E., Eren, T., & Gökçay, G. (2012). Emzirme danışmanlığı birimine başvuran annelerin ve bebeklerin incelenmesi. *Çocuk Dergisi*, 12(4), 164-168.
- Neville, M. C., & Morton, J. (2001). Physiology and endocrine changes underlying human lactogenesis II. *Journal of Nutrition*, 131(11), 3005S-3008S.
- Özçetin M, Yılmaz R, Erkorkmaz Ü, Esmeray H. (2010) Ebeveyn besleme tarzı anketi geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Pediatri Arşivi* 45:124-131.
- Paul, S., Islam, Q., Roy, S., & Pranab, K. (2014). Complimentary feeding practices in under 2 children. *Chattagram Maa-O-Shishu Hosp Med Coll J*. 13; 35-41.
- Sabbağ, S. (2013). Tamamlayıcı beslenmede erken başlama ve enfeksiyon riski. *STED*. 22(3):130-133.
- Sivri, B.B. (2014). Anne sütü ve ek gıdalara geçiş. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 17(1):24-28.
- Şahin, H., Yılmaz, M., Aykut, M., & Balcı, E. (2013). Kayseri’de iki toplum sağlığı merkezine başvuran annelerde emzirme sorunları ve risk etmenleri. *Türk Pediatri Arşivi*, 48(2), 145-151.
- Şahin, G. A., Kaya, N., & Kondolot, M. (2020). Annelere verilen eğitimin tamamlayıcı beslenme üzerine etkisi. *Beslenme Diyet Dergisi*, 48(1), 10-19.
- Tokatlı, A. (2003). Bebeklerde ek besinlere geçiş: "Weaning" dönemi. *STED*, 12, 134-136.
- Uçar, B., & Öztürk Şahin, Ö. (2021). 7-24 aylık bebeği olan annelerin tamamlayıcı beslenmeye ilişkin bilgi ve uygulamaları: Hastane tabanlı bir araştırma. *Çocuk Dergisi, Journal of Child*, 21(1), 48-55.
- Ünalan, P. C., Akgün, T., Çiftçili, S., Boler, İ., & Akman, M. (2008). Bebek dostu bir ana çocuk sağlığı merkezinden hizmet alan anneler neden bebeklerine erken ek gıda vermeye başlıyor? *Türk Pediatri Arşivi*, 43, 59-64.
- World Health Organization. (2008). *Complementary feeding: Report of the global consultation*. Geneva, Switzerland: Author.

- World Health Organization. (2015). *Guiding principles for feeding non-breastfed children 6–24 months of age*. Geneva, Switzerland: Author.
- Yayan, E., Ulutaş, A., Çalışkan, Z., & Emre, O. (2016). Ek besine geçişte katkılı gıda kullanımına ilişkin anne görüşlerinin değerlendirilmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 5-11.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (8. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yılmazbaş, P., Kural, B., Uslu, A., Sezer, G., & Gökçay, G. (2015). Annelerin gözünden ek besinlere başlama nedenleri ve annelerin mamalar hakkındaki düşünceleri. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 78(3), 76-82.
- Yoldaş İlktaç, H., Hızlı Güldemir, H., & Garipağaoğlu, M. (2023). 6-12 aylık bebeklerin anne sütü ile beslenme durumlarının ve tamamlayıcı beslenme uygulamalarının değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 5(2), 115-122.
- Yücesan, S., & Ersoy, Y. (1994). Anne sütü eğitiminin tamamlayıcı beslenmeye etkisi. *Journal of Child Health*, 5(2), 41-48.