Doku geçiş planı

Püreden aile sofrasına. Her bebek kendi hızında ilerler; önemli olan küçük ve sürekli adımlar. Denediğiniz her dokuyu işaretleyin.

Dönem	Doku	Örnekler	Denedik
6. ay civarı	Pürüzsüz, koyu püre; ezilebilir yumuşak parmak besinler	Havuç püresi, koyu yoğurt, buharda pişmiş kabak çubuğu	
6-8 ay	Pütürlü, çatalla ezilmiş	Ezilmiş muz/avokado, iri çekilmiş mercimek çorbası	
7-9 ay	Yumuşak küçük parçalar, kolay tutulan parmak besinler	İyi pişmiş makarna, haşlanmış brokoli, omlet şeritleri	
9-12 ay	Doğranmış aile yemeği, daha çok çiğneme	Kıymalı sebze yemeği, köfte parçaları, kızarmış ekmek çubuğu	
12 ay +	Aile sofrası, riskli besinler uygun hazırlanarak	Aile yemeklerinden küçük, güvenli parçalar	

Geçişi kolaylaştıran ipuçları

- Dokuyu adım adım artırın: blenderden çatala, çataldan küçük parçalara.
- Parçaları püreye gizlemek yerine ayrı verin; karışık doku en zor dokudur.
- Bebek dik otursun, ayakları desteklensin.
- Öğürme olağandır: sakin kalın, ağza parmak sokmayın.
- Bütün üzüm, çeri domates, kuruyemiş, çiğ havuç, patlamış mısır vermeyin.

Çocuk doktorunuzla görüşün, eğer:

- 9-10 aya geldiği hâlde hiçbir pütürlü dokuyu kabul etmiyorsa
- Her pütürde öğürüp kusuyor ya da sık öksürüyorsa
- Yemekten sonra ağzında uzun süre yemek kalıyorsa veya kilo alımında sorun varsa

Boğulma riskine karşı: Besin denemelerini her zaman bir yetişkinin gözetiminde ve çocuk dik otururken yapın. 4 yaşından küçük çocuklara bütün üzüm, bütün kuruyemiş, çiğ havuç, patlamış mısır ve sert şeker vermeyin. Çocuk ses çıkaramıyor ve öksüremiyorsa hemen 112'yi arayın.

Yalnızca genel bilgilendirme amaçlıdır; tanı ya da tedavi yerine geçmez. Sorunlarınız için bir sağlık profesyoneline başvurunuz.

Kaynaklar: Northstone ve ark., J Hum Nutr Diet 2001;14(1):43-54 · Coulthard ve ark., Matern Child Nutr 2009;5(1):75-85 · ESPGHAN, J Pediatr Gastroenterol Nutr 2017;64(1):119-132 · WHO Complementary Feeding Guideline, 2023