

## Bir eğitim fincanı seçmek

- sübapsız
- geçmeli / vidalı kapak
- elle tutma yerleri
- yıkaması kolay



### Şunlardan kaçının:

memeli fincanlar / emzikler / bebeğin emmesi gereken sübaplar

2005'te Bankstown Toplum Beslenme Ekibi tarafından geliştirilmiştir.



**Health**  
South West Sydney  
Local Health District

## Bebeğinizi eline biberon vermeden yatırın



### Biberonu bırakmak için 3 iyi neden

12 aylıktan sonra biberon kullanmayı sürdüren bebeklerde şunların olması ihtimali vardır:

- diş çürümesi
- kulak enfeksiyonu
- demir yetersizliği

NSW Ağız Sağlığı Tanıtım Ekibi tarafından gözden geçirilmiş ve şu kuruluş tarafından desteklenmiştir:



**Health**  
Centre for  
Oral Health Strategy

2011 – SHPN: (COHS) 110267

Bu kaynağın daha fazla kopyası için lütfen şurayla ilişkiye geçin:  
(02) 9887 5450'den Better Health Centre

Bu broşürün İngilizce ve başka dillerde kopyası şu adresten indirilebilir: [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

## Bebeğinize fincandan içmeyi öğretin

Bebeğin sağlığı için en iyisi

**6**  
aylık  
civarında  
başlayın



Turkish

## 6 aylıkken

Bebek genellikle anne sütü veya mama ile beslenir. Bebeğinizi eline biberon **vermeden** yatırın.



Bebek:

- yemekleri kaşıktan yemeye

- kaynatılmış soğuk su içmeye
- fincan kullanmaya başlar



## 6-12 aylıkken

Bebek hâlâ anne sütü veya mama ile beslenir.

Bebek şunları öğrenir:

- fincandan içmeyi
- aile yemeklerini yemeyi.



## 12 aylıkken

Bebek biberonu bırakır ve fincandan içmeye başlar



## 18 aylık olana kadar

Bebek:

- bağımsız olarak yer
- fincandan içer.



Emzirmek, anne ve bebek için uygunsa, 18 ay sonrasında da devam edebilir.

## Bebğiniz neler içebilir

6-12 ay	<ul style="list-style-type: none"><li>• anne sütü (tavsiye edilir)</li><li>• mama</li><li>• kaynatılmış soğuk musluk suyu</li></ul>
12-18 ay	<ul style="list-style-type: none"><li>• anne sütü (tavsiye edilir)</li><li>• sade yağı alınmamış inek sütü (günde en fazla 600 ml. *)</li><li>• su (susadığı zaman)</li></ul>

\* veya diğer sütlü besinler.

200 ml süt = 200 gr yoğurt = 1 dilim peynir