

Bir Osmanlı Hekimi Besim Ömer ve Çocuk Beslenmesi

An Ottoman Physician Besim Omer And Child Nutrition

Gül Hanım GÖKTAŞ CENGİZ

Süleyman Demirel Üniversitesi, Tarih Bölümü, hanimgoktas@sdu.edu.tr
ORCID Numarası/ORCID Numbers: 0000-0001-5647-7818

Özet

19. yüzyılda yetişen dönemin modern hekimlerini temsil eden Besim Ömer, aslında bir kadın doğum uzmanı olarak tanınsa da uzman çocuk hekimi, halka tıbbi ve sıhhi durumları öğreten ebe eğitmeni, hastabakıcı ve aşıcılara ders veren bir hocaydı. İlk olarak II. Abdülhamid (1876-1909) döneminde Avrupa'ya giden daha sonra defalarca burada Osmanlı Devleti'ni temsil eden Besim Ömer, edinmiş olduğu çoğu tecrübeyi ülkesine kazandırmaya çalışmıştır. Bizzat yaşadığı deneyimleri, beraber çalıştığı ve ders aldığı hekimlerin tavsiyelerini, Osmanlı halkının faydalanabilmesi için sade bir dille yazdığı eserleri ile ölümsüz hâle getirmiştir.

Çalışmada, 19. yüzyılın sonlarında Hekim Besim Ömer'in anne ve çocuk sağlığı hakkında ele almış olduğu eserler ile ilk tıp yıllığı olan Nevsâl-i Âfiyet kullanılmıştır. Söz konusu eserlerde Besim Ömer, sağlıklı bir bireyin beslenme ve büyütülme aşamalarını Avrupa'da öğrendiği ve tecrübe ettiği yönleriyle vermiştir. Bu açıdan pek çok konu günümüzdekilerle benzerdir. Mesela ilk 6 ay bir yenidoğanın süt ile mümkünse anne sütü ile beslenmesine yapılan vurgu ve çaba bu konuda başı çeker. Emzirmeye teşvik için çaba sarf edilmesi, gerekirse mükâfatlar verilmesi, 2 yaş ve sonrasında kadar düzenli ve sağlıklı beslenmeye verilen önem günümüzdeki gibi şüphesiz daha sağlıklı bir Osmanlı nesli için gereklidir. Bu konuda yanlış beslenmeden kaynaklı Avrupa'daki çocuk ölümlerine dikkati çeken Ömer, Osmanlı Devleti'nde söz konusu vakaların artmaması için kadınlara konu ile ilgili eğitim verilmesi gerektiğini belirtmiştir. Çünkü tıpkı Avrupa'daki gibi Osmanlı Devleti'nde de nüfus artışı ve politikası üzerinde önemle durulan konulardandır.

Anahtar Kelimeler: çocuk, hekim, Osmanlı, beslenme

Abstract

Representing the modern physicians of the 19th century, Besim Ömer, although known as an obstetrician, was a specialist pediatrician, midwife trainer who taught the public about medical and sanitary conditions, a teacher who gave lessons to nurses and vaccinators. Besim Ömer, who first went to Europe during the reign of Abdülhamid II (1876-1909), then represented the Ottoman Empire many times here, tried to bring most of the experience he had gained to his country. He immortalized the experiences he lived, the advice of the physicians he worked with and took lessons, with his works written in a plain language so that the Ottoman people could benefit.

In the study, the works of Physician Besim Ömer about maternal and child health in the late 19th century and the first medical yearbook, Nevsâl-i Âfiyet in four volumes, were used. In these works, Besim Omer gave the stages of nutrition and growth of a healthy individual in the aspects he learned and experienced in Europe. In this respect, many subjects are similar to those of today. For example, the emphasis and effort placed on feeding a newborn with milk and breast milk if possible in the first 6 months leads in this regard. Efforts to encourage breastfeeding, giving rewards if necessary, and the importance given to regular and healthy nutrition until the age of 2 and beyond were undoubtedly necessary for a healthier Ottoman generation, as it is today. Drawing attention to the child deaths in Europe caused by malnutrition on this issue, Ömer stated that women should be given training on the subject so that the said cases would not increase in the Ottoman Empire. Because just like in Europe, population growth and policy are important issues in the Ottoman Empire.

Keywords: child, physician, Ottoman, nutrition

Osmanlı Devleti'nde "tegaddi" olarak ifade edilen beslenme kavramı, bütün canlıların yaşaması için önemli bir unsurdur. "Hayat tegaddi ile kaimdir." şeklinde özetlenen mesele günümüzdeki "Can boğazdan gelir." atasözünün karşılığıdır. Kendisini güzel beslemesi gereken insanoğlunun vücudu madenî, hayvanî ve bitkisel gıdalar olmak üzere üç grup kaynaklıdır.¹ Osmanlı Devleti'nin kadın ve çocuk sağlığı ile ilgilenen ilk ihtisas hekimlerinden Besim Ömer de çocuk beslenmesinde söz konusu gıdaları temel almıştır. Bir çocuğun gelişiminin doğumu ile başlayıp 19-25 yaşlarına kadar sürdüğünü ifade eden Ömer, sağlıklı bir büyümede ikamet ve yaşam şartları kadar beslenmenin çok önemli olduğunu altını çizmiştir.²

19. yüzyılda Osmanlı Devleti'nde modernleşme ile birlikte her alanda yaşanan değişim yüzyılın sonlarına doğru çocuk yaşamında kendini iyiden iyiye hissettirmiştir. Osmanlı Devleti özellikle II. Abdülhamid döneminde kadın ve çocuk sağlığı alanında yeni bir yola girmiş,³ söz konusu alanda başı çeken isimlerden birisi de Hekim Besim Ömer olmuştur.⁴ Bu alanda yurt dışı eğitimi alan, gelişmeleri yakından takip eden, kendinden sonraki hekimlere yol gösteren Besim Ömer, pek çok kitap ve makale kaleme almıştır. Refik Halid, Besim Ömer'den "heykeli dikilecek adamdır." şeklinde övgüyle bahsetmiş, II. Abdülhamid döneminde "doğum işlerine erkek hekimin karışması ve çocuk hastalıkları için mütehassıs ilk doktorun işe başlaması Hamit zamanına rastlar." ifadeleriyle de onun hakkındaki görüşlerini dile getirmiştir.⁵ Bir başka dönem yazarı Yahya Kemal, anılarında Besim Ömer'in II. Abdülhamid döneminin meşhur hekimi olduğunu "Hem mütehassıs hem de Mîrliva olarak parlak bir adamdı; zengindi. O devrin en revnaklı bir şahsiyeti idi. Bir taraftan rütbe ve nişanlara müstağraktı. Doktor, şâir, âlim, hukukçu, birçok güzîdelerden mürekkep bir zümrenin dâiresinde mümtâz olarak yaşardı." sözleriyle ifade etmiştir.⁶

Hekim Besim Ömer, kadın ve çocuk hastalıkları, doğum, ebelik, çocuk beslenmesi ve bakımı, çocuk sağlığı, hastabakıcılık, kamu sağlığı gibi pek çok alanda Avrupa'daki gelişmelerin ardından ülkede uygulanış şeklini yazmış olduğu eserlerde dile getirmiştir. Öyle ki hem eğitimi hem de çalışmalarını dolayısıyla Avrupa'da uzun süre bulunan Ömer, sergilerde gördüklerini ya da bizzat tecrübe ettiklerini, hekim arkadaşları ya da hocalarından öğrendiklerini kitaplarına aktarmıştır. Anlattıkları hemen hemen günümüzdeki hekimlerin bebek beslenmesine dair tavsiyeleriyle aynıdır. Çalışmada da çoğundan faydalanılan bizzat Besim Ömer'in kaleme aldığı çocuk bakımı ve beslenmesi ile ilgili bazı kaynaklar şunlardır: Çocuk Büyütmek, Matbaa-i Ahmed İhsan, İstanbul 1320; Çocuk, Âlem Matbaası Ahmed İhsan Şürekası, İstanbul 1309; Çocuklara Aş Yahud Validelere Hediye, Âlem Matbaası Ahmed İhsan Şürekası, İstanbul 1314; Emzirme, Âlem Matbaası Ahmed İhsan Şürekası, İstanbul 1309; Memedeki Çocuklarda Vefeyat, Matbaa-i Ahmed İhsan, İstanbul 1322; Sihatnümâ-yı Nevzad Kundak Beşik Emzik, İstanbul 1312; Sihatnümâ-yı Etfal yahud Validelere Nasihat, Şirket-i Mürettebiye Matbaası, İstanbul 1303; Tabib-i Etfal Yahud Ebeveyne Yadigâr, Âlem Matbaası Ahmed

¹ Doktor Besim Ömer, 1315: 339-341.

² Doktor Besim Ömer, 1316: 293.

³ Cengiz:2019. Avrupa'da pediatriğin 1890'lı yıllardan itibaren ortaya çıkmasıyla birlikte, Osmanlı Devleti'nde de çocuk sağlığı alanında önemli adımlar atılmıştı. Ayrı bir bilim dalı olarak kabul edilen çocuk sağlığı ve hastalıklarında uzmanlar yurt dışında eğitim alarak çocuk hasta tedavi etmişler, kitaplar yayımlamışlardır. II. Abdülhamid döneminde yetişen bu hekimler aynı zamanda Osmanlı Devleti'nin ilk pediatri hekimleridirler. Duben-Behar, 1996:249. Bu bilimin öncülleri ayrı bir çocuk hastanesi kurulması gerektiğini, çocuk sağlığının ayrı bir alanda incelenmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Ancak, söz konusu hastanelerin ayrı bir kurumsal kimlik kazanmaları bir hayli yavaş ilerlemiştir. Örneğin 1850 öncesi Avrupa'sında sadece yirmi beş çocuk hastanesi vardır. Bunlardan ilki Paris'te 1802 tarihinde kurulmuş olan Hôpital des Enfants Malades'dir. Sonraları Petersburg'da, 1837'de Viyana ve Breslau'da çocuk hastaneleri açılmıştır. 1850 ile 1878 yılları arasında Avrupa'da altmış yedi yeni çocuk hastanesi açılmıştır. Ancak bunların önemli bir kısmı genel hastanelerin pediatri bölümü şeklinde kurulmuştur. Bu tür gelişmelerin yanı sıra, çocuk salgınlarından kızıl ve kuşpalazı serumları bu yüzyılda keşfedilerek bilim dünyasına kazandırılmıştır. Osmanlı Devleti'ne II. Abdülhamid döneminde ulaştırılan bu ilaçlar ile kurulan Hamidiye Etfal Hastanesi çocuk sağlığı alanında kayda değer gelişmeler yaşandığını göstermiştir. Özbek, 2000:227.

⁴ Karay, y.y.:15.

⁵ Karay, y.y.:15.

⁶ Yahya Kemal, 1976:68.

İhsan Şürekası, İstanbul 1314.; Çocuk Büyütmek, Yeni Matbaa, İstanbul 1341. Bunların yanı sıra 1315, 1316, 1320, 1322 yıllarında dört cilt halinde yine Besim Ömer tarafından yayımlanan Nevsâl-i Âfiyet sağlıkla ilgili gelişmeleri aktaran ilk kapsamlı yıllıklardır.⁷ Kendisi başta olmak üzere pek çok asker, şair ve hekimin makalesi olan yıllıklarda çocuk bakımı, sağlığı, hastalıkları yanında sağlık kuruluşları, kamu sağlığı hakkında bilgiler ve tedbirlerden ayrıntılı bahsedilmiştir.

Tüm bu kaynaklar temel alınarak yapılan çalışmada, 19. yüzyılın son çeyreği ile 20. yüzyıl başlarında özellikle 0-2 yaş dönemindeki çocukların beslenmesinde öne çıkan yönler, daha sağlıklı bir gelişim için dikkat edilmesi ya da uzak durulması gerekenler ele alınmıştır. Araştırmanın temelini oluşturan yukarıda zikredilen kaynaklar, tecrübeli bir dönem hekiminin kaleminden çıkmıştır. Bu sebeple Besim Ömer, olması gereken, örnek, sağlıklı çocuk beslenme ve bakımını aktarmaya çalışmıştır. Bunun halk nezdinde uygulanışı ayrı bir çalışma konusunu oluştururken; araştırmada Besim Ömer'in amacının sağlıklı bir nesil yetiştirmek, nüfus kayıplarının fazlaca yaşandığı bir dönemde en azından çocuk beslenme ve bakımı ile bağlantılı ölümleri en aza indirmeye çalıştığı gösterilmiştir. Çünkü nüfus artışının önemi daha önceki dönemlerde olduğu gibi bir taraftan modernleşmenin tüm etkilerinin hissedildiği diğer taraftan savaş, göç, ekonomik kriz vs. gibi durumların yaşandığı bir devirde daha fazla ön plana çıkmaktadır. Ayrıca, çocuk beslenmesinin günümüzdeki uygulamalarla çoğunlukla benzer yönler taşıması, Osmanlı çocuk sağlığı alanındaki ihtisaslaşma ve çağdaşlaşmanın göstergelerinden birisidir. Bütün bunlara dayanılarak yapılan çalışmanın Osmanlı çocuk tarihine ya da çocuk sağlığı araştırmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

BESİM ÖMER

1862 yılı İstanbul'unda doğan Besim Ömer, ilköğretimini Priştine'de, diğerlerini Kosova Mülkiye ve İstanbul Askerî Rüştiye'sinde tamamlamış, 1879 yılında Kuleli Askerî Tıbbiyesi'nden mezun olmuştur. 1885 yılında ise Mekteb-i Tıbbiye-i Şâhâne'yi bitirmiştir. Eğitim hayatını başarıyla tamamlayan Besim Ömer, 1885'te Tabib Yüzbaşı rütbesini almıştır. Söz konusu unvan ile Haydarpaşa Tatbikat Hastanesi'nde çalışırken girdiği sınavda başarılı olarak Mekteb-i Tıbbiye'de Ebelik Öğretim Görevlisi olmuş, bir yandan da askerî hastanelerde asker tabib olarak görevini ifa etmiştir.⁸

Besim Ömer, kadın doğum uzmanı olarak tanınsa da uzman çocuk hekimi, halka tıbbî ve sıhhî durum ve tutumları öğretmek adına ebe eğitmeni (fenn-i kibâle muallimi), hastabakıcı ve aşıcılara ders veren bir uzman hocaydı. Bu çerçevede Avrupa'da tıp alanında meydana gelen yenilikleri yakından takip etmiştir. 1887'de Paris'e giden Besim Ömer, 1891'de Modern Ebe Muallimi olarak Haseki Nisa Hastanesi'nde çalışmıştır. 1892 yılında gizlice ilk doğum kliniği Seririyat-ı Viladiye'yi kurmuş, 1896'da Doğum Kliniği Muallimi olan Besim Ömer için "Ebelerin Ebesi" ifadesi kullanılmıştır.⁹ Gösterdiği üstün başarı ile 1899'da Miralay iken, 1900'de Miralvalığa yükselmiştir. Bir süre sonra da ferik rütbesi alan Besim Ömer Paşa'ya tıp alanındaki çalışmalarından dolayı "murassa"¹⁰ Osmanlı nişanı" verilmiştir(**Resim 1**).¹¹

⁷ Çeşitli konularda resmî ya da özel kişi ve kurumlarca hazırlanan söz konusu yıllıklar, tarihi açıdan oldukça önem arz eden kaynaklardır. Duman, 2000: 12-14,154-155. Nevsâllerde yer alan bazı makalaleler hakkında bkz. Aydın, 2006:527-530. Besim Ömer, 2020:16-32.

⁸ Ödemiş, 2013:7.

⁹ Besim Ömer, II. Abdülhamid'in isteksizliği sebebiyle aktif bir Doğumhanenin kurulamadığını söyler. Ödemiş, 2013:10-11.

¹⁰ Murassa', üzeri cevherle süslenmiş yerine kullanılan bir tâbirdir. Kılıç, nişan gibi şeyler cevherle bezenir ve o türlü süslenmiş olanlara murassa' kılıç, murassa' nişan denilmiştir. Pakalın, 1993:582.

¹¹ Bakar, I. Ödemiş, 2013:11-14.



Resim 1. Mekteb-i Tıbbiye-i Şâhânedede fen-i kıbâle ve seririyat-ı vilâdiye ve ebeler mu'allimi meclis-i sıhhiye-i umûmiye ve mülkiye-i â'zâdan Mirliya sa'adetlü Besim Ömer Paşa (Kaynak: Doktor Besim Ömer. (1316). *Nevsâl-i Âfiyet Salnâme-i Tıbbiye*, İkinci Sene, İstanbul: Âlem Matbaası Ahmed İhsan Şürekâsı, s. 299.)

Osmanlı topraklarında genel sağlık durumlarını korumak, tıbbî uygulamaları ve adlî işlemleri idare etmek için Meclis-i Tıbbiye-i Mülkiye ve Sıhhiye-i Umûmiye kurulmuş, başkanlığına Besim Ömer getirilmiştir. Bu yeni dönemde Hekim Ömer, halk sağlığı için mücadeleye girişmiştir. Frengi, tifüs, kolera, menenjit gibi hastalıklarla mücadele edilmesi ve sağlık alanında kadınların eğitimine önem verilmesi için çaba göstermiştir. Öyle ki bu dönemde hemşirelik ve hastabakıcılık teşkilatının yapılandırılması ve meslek olarak kurumsallaşmasında önemli mesafe katedilmiştir.¹² Trablusgarp ve Balkan savaşlarından sonra pasif haldeki Hilâl-i Ahmer Cemiyeti'nin yeniden canlanmasında faal bir şekilde çalışmıştır. Hatta kadın bilinçlenmesini arttırmak için, hastabakıcılık dersleri vereceği Hilal-i Ahmer Merkezi Kadınlar Heyetini kurmuş, danışmanlığını yapmış ve hanımları eğitici konferanslar vermiştir. Besim Ömer'in ders ve konferanslarına katılan kadınların önemli bir kısmı daha sonra savaş döneminde askerî hastanelerde görev alacaktır.¹³

1940 yılında vefat eden Besim Ömer, yaşadığı süre boyunca yönetime mesafeli olmuştur. Kendini tıp alanında yaptıklarıyla ön plana çıkararak, önce Osmanlı Devleti'ni sonra Türkiye Cumhuriyeti'ni Brüksel(1892), Amsterdam(1899), Londra(1907), Washington(1912), Stokholm(1918), Cenevre(1921), Prag(1922), Cenevre(1923), Kopenhag(1936), Bratislava(1937), Paris(1939), İsviçre(1939) gibi pek çok kongre ve konferansta temsil etmiştir.¹⁴ 7-17 Mayıs 1912'de Washington'da gerçekleşecek konferansa katılmak üzere Fransa'nın Calais limanına gelen Besim Ömer, buradan Titanik gemisine binmek üzere İngiltere'nin Southampton limanına geçmiştir. Hava muhalefeti nedeniyle bu geminin ilk ve son seferine katılamamış ve böylece hayatı kurtulmuştur.¹⁵

Kongre ve konferanslarda görüşlerini sunan bazılarını raporlaştırarak kitap haline getiren Besim Ömer, edindiği tecrübelerle yurtdışında gördüğü sıhhi tedbirleri, hastaneleri ve tıp alanındaki gelişmeleri inceleyerek kendi ülkesinde benzerlerini uygulamıştır. 1914 yılında Mekteb-i Tıbbiye Reisliği'ne dekan olarak atanan Ömer, Birinci Dünya Savaşı sonrası Darülfünun Emimi (Rektörü) olmuştur. 1917'de Himaye-i Etfal Cemiyeti'nde, 1918'de Veremle Mücadele Osmanlı Cemiyeti'nde üye ve başkan olmuştur. 1919'da "Verem Tehlikesi ve Veremle Mücadele" adlı yayını ile halkı bilinçlendirmeye çalışmıştır.¹⁶

Cumhuriyetin ilânının ardından rektörlük görevi sona eren Besim Ömer, Tıp Fakültesi'ndeki çalışmalarının yanında konferans, kongre ve bayramlarda fikirleriyle öne çıkmıştır. 1933 yılında Darülfünun'un kapatılması İstanbul Üniversitesi'nin kurulmasına müteakip üniversite camiası dışında kalan Besim Ömer, 1934 ve 1939 yılında iki defa milletvekili seçilmiştir.¹⁷ Soyadı kanunu ile birlikte

¹² Hot, 2006: 175.; Bakar, 1-2.

¹³ Hot, 2006: 176.; Ödemiş, 2013:23-29.

¹⁴ Bakar, 1.

¹⁵ Bakar, 1.; Ödemiş, 2013:36-37.

¹⁶ Bakar, 2.; Hot, 2006:176.

¹⁷ Ödemiş, 2013:73-74.; Hot, 2006:176-177.

ismine Akalın eklenen Besim Ömer Akalın, yaşadığı döneme ek olarak günümüzde kadın ve çocuk sağlığı alanındaki araştırmalara öncü kaynak olarak katkı sağlamaktadır.

İlk 6 Ay Beslenme

Çocuğun hem bedensel hem de ruhsal açıdan güçlü olması anne karnında başlar.¹⁸ Bu yapıyı devam ettirebilmesi ise, iyi bir beslenme ve bakım ile mümkündür.¹⁹ Besim Ömer, yukarıdaki pek çok eserinde çocuğa ilk 6 ay verilecek en önemli gıdanın insan sütü olduğunu söyler. İnsan sütü ile öncelikle anne sütü kastedilir(**Resim 2**).²⁰ Çünkü gelişim aşamasında bebeğin tükürük, mide ve bağırsak salgıları ancak anne sütünü eritip hazmedebilmekteydi.²¹ Anne sütünü veremediği zamanlarda sütnine tutulur. Bu çoğu zaman annenin zayıflığı, hastalığı, ölümü, çalışması gibi zorunlu sebeplerle bazen de keyfî sebeplerle yapılmaktaydı. Aklen ve ruhen sağlıklı olması öngörülen sütninelerin eğer çocukları varsa emzirilen çocukla aynı yaşta bulunmalıydı.²² Söz konusu kadınlar beslenmelerine dikkat etmeli; kutulu, yağlı, işlenmiş gıdalardan uzak durarak patates ezmesi, mercimek, bezelye, fasulye gibi gıdaları tercih etmeliydiler. Emzirdikleri için tütün, çay ve kahve gibi içeceklerden uzak durulmalıydı.²³



Resim 2. Emziren Kadın (Kaynak: Doktor Besim Ömer. (1314b). *Tabîb-i Etfâl yâhûd Ebeveyne Yâdigâr* , İstanbul: Âlem Matbaası Ahmed İhsan Şürekâsı, s.183)

19. yüzyılın ikinci yarısında bebek için, insan sütü temin edilemediği durumlarda hayvan sütüne yönelinmekteydi. Keçi, eşek, kısrak, koyun ve inek sütü tercih edilen hayvanlardı. Hekim Ömer, Almanya şehir merkezlerinde yaygın verilen keçi sütünün hazmının güç olduğunu, anne sütünden daha az şekeri bulunduğunu söyler. Bunun yanında insan sütüne en yakın olsa da yağ oranı düşük, şeker oranı fazla süt günümüzde de öyle bilinen eşeğindir. Öyle ki bu dönemde Paris'te Ömer'in ders aldığı hekim Budan, hastanesinde bebeklere eşek sütü verdiğini söylemişti. Yine eşek sütü kadar kısrak sütü de hekim tavsiyeliydi. Koyun sütünün yağ oranı fazla olduğundan hazmı güçtür. Bu dönemde besin değeri iki ve üç misli kadar fazla olan inek sütü Osmanlı çocuklarına verilen en yaygın hayvan

¹⁸ Doktor Besim Ömer, 1340-1342.; Doktor Besim Ömer, 1314b:183.

¹⁹ "Nevzad hem himayeye hem de idame-i hayat için infak ve ırzaya muhtaçtır." Doktor Besim Ömer, 1314a:10.; Doktor Besim Ömer Paşa, 1320a:46.

²⁰ Doktor Besim Ömer, 1314a: 9-10. Doktor Besim Ömer, 1309b, s.5-6.; Doktor Yüzbaşı Besim Ömer, 1303:8-9.

²¹ Doktor Besim Ömer, 1314a:14. Doktor Besim Ömer, 1314a:17. Doktor Besim Ömer Paşa, 1320a:51, 66, 47-48. Bebeğin hazım olayını bir bardağa koyduğu maya ve pıhtılaşması deneyi ile anlatan Ömer, midedeki sütnün de pıhtılaşmış ve hazmolunduğunu söyler. Ona göre, insan sütü gayet "refik ve hafif parçalardan ibaret olmak ve kıvamsız bir pelte teşkil etmek üzere bir nevi pıhtı hasil eder." Doktor Besim Ömer, 1314a:14.

²² Besim Ömer, 1320b:127.; Doktor Besim Ömer, 1314a:22.; Doktor Besim Ömer, 1309b:5-6.; Doktor Yüzbaşı Besim Ömer, 1303:13.; Doktor Besim Ömer Paşa, 1320a: 79.; Doktor Besim Ömer, 1314b:194-198.

²³ Doktor Besim Ömer Paşa, 1320a:80.; Doktor Besim Ömer, 1314a:17.;Doktor Besim Ömer, 1314b:194-198.

sütüdür. Hekim Ömer, söz konusu sütün de temiz bir şekilde sağılıp bekletilmeden verildiğinde faydalı olacağını söyler.²⁴

Bebeğin ilk aylarında sütle beslenmesi üzerinde önemle duran Ömer, hayvan memesinden(küçükbaşlar için bu mümkün) direkt olarak bu gıdanın alınmasını daha faydalı olması açısından önemser(**Resim 3-4**).²⁵ Buna göre, el değmeden ya da bekletilmeden çocuğun direkt olarak hayvandan sağladığı süt, taze ve sağlık açısından çok faydalıdır. Sağıldığında çeşitli mikroplarla buluşabilir, yeterince kaynatıp pastörize edilemeyince de çoğalan mikroplar faydadan ziyade zarar verir.²⁶ Bu sebeple ta'kim edilmiş hayvan sütleri çocuğa verilmelidir.



Resim 3 ve 4. Bebeğin keçi memesinden beslenmesi (Kaynak: Doktor Besim Ömer. (1314b). *Tabîb-i Etfâl yâhûd Ebeveyne Yâdigâr*, İstanbul: Âlem Matbaası Ahmed İhsan Şürekâsı, s.302 ve 199.)

Ta'kim etmek, bir nev'i pastörize etmektir. İşlem için "otoklav" kullanılmakta, şişelere taksim edilen süt, otoklavda buhar tazyiki altında 10 dakika kadar 110-115 derecede ısıtılmaktaydı. Sonrasında bir defaya mahsus kapaklarda şişelenir. Kapağın ortasındaki çukur düzleştiğinde hava aldığı ya da bozulduğu anlaşılırdı. Hekim Besim Ömer tarafından, bu şekilde ta'kim edilen sütlerin bir hafta içinde tüketilmesi tavsiye edilmiştir.²⁷(**Resim 5-6**) Pahalı ve az miktardaki ta'kim edilmiş sütü temin edemeyenler genellikle sokak satıcılarından alırlardı. Kaymağı alınan ya da su katılan bu türden sütler, çocuklarda bağırsak dahil pek çok hastalıklara sebep olmuştur.²⁸ Bu sebeple söz konusu sütler evlerde 100 derecede 40-45 dakikada kaynatılmalı, ağzı sıkı şişelerde paketlenmeliydi.²⁹

²⁴ Doktor Besim Ömer Paşa, 1320a:66-68.; Doktor Besim Ömer, 1314a:17, 23-27.; Doktor Besim Ömer, 1309b:7-10.; Doktor Yüzbaşı Besim Ömer, 1303:95-98.

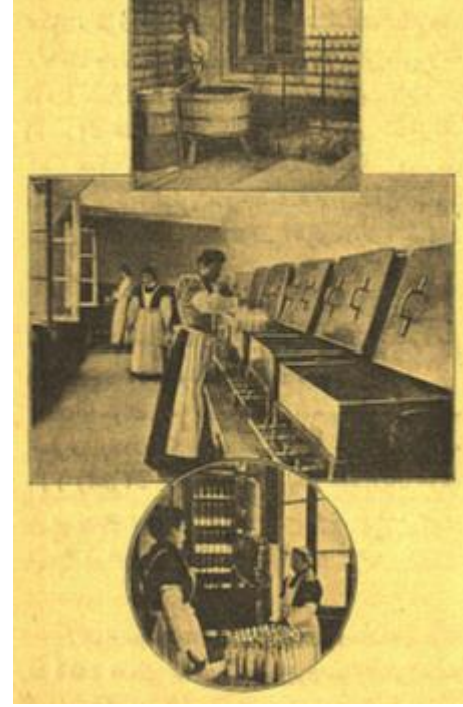
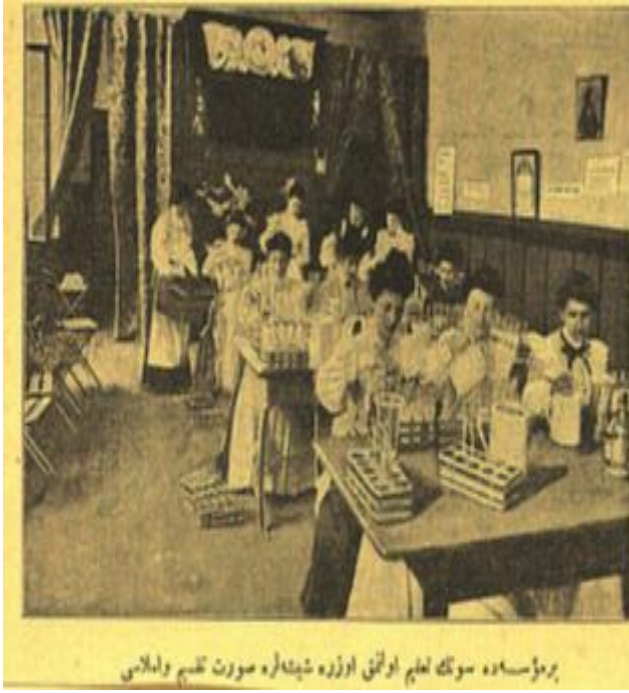
²⁵ Doktor Besim Ömer, 1314a:23.; Doktor Besim Ömer, 1341:77.; Doktor Besim Ömer, 1312:52-53.; Doktor Yüzbaşı Besim Ömer, 1303:18.

²⁶ Akalın, 1936:26, 36, 40.; Doktor Besim Ömer, 1339:68.; Doktor Besim Ömer, 1309b:8-12.; Doktor Yüzbaşı Besim Ömer, 1303:18-19.

²⁷ Doktor Besim Ömer Paşa, 1320a:57.; Doktor Besim Ömer, 1322a:258.; Doktor Besim Ömer, 1312:-65-74.; Doktor Besim Ömer, 1322b:19-22.; Doktor Besim Ömer, 1314b:233-241.

²⁸ Çünkü inek sütünün %'de 780'i su, 40'ı yağ, 50'si süt şekeri, 40'ı kazın ve tuzdan ibarettir. Ek işlem tüm bu besin değerini düşürür. Doktor Besim Ömer, 1322a:256-257.; Doktor Besim Ömer, 1314b:233-241.

²⁹ Doktor Besim Ömer, 1314a:116.; Doktor Besim Ömer, 1322a: 258. ; Doktor Besim Ömer, 1312:65-74.; Doktor Besim Ömer, 1309b:12-14.; Doktor Besim Ömer, 1322b: 22-23.



Resim 5 ve 6. İki farklı müessesedeki süt ta'kimi(pastörileştirme) (Kaynak: Doktor Besim Ömer. (1322b). *Memedeki Çocuklarda Vefeyat*, İstanbul: Matbaa-i Ahmed İhsan, s.15 ve 21)

Osmanlı Devleti'nde her sene binlerce çocuğun kötü süt ile beslenme sonucu atris hastalığı sebebiyle öldüğünü anlatan Besim Ömer, kayıpları azaltmak için ahaliye ucuz ve halis süt temin edilmesi gerektiğini savunur. Bunun için Şehremaneti ve Belediyelerce yetkilendirilen baytarların nezaretinde şehrin havadar uygun bir yerinde süthaneler kurulmalı. Burada yetiştirilen inek ve eşeklerden düzenli süt alınıp pastörize edilmeliydi.³⁰ Nitekim Hekim Ömer, yurtdışında bazı köy ve kasabalarda süte ulaşımı kolaylaştırmak için süthaneler açıldığından ve eczanelerde pastörize süt satıldığından bahseder. Bu konuda Paris'te belediye meclisince çocuklara verilecek sütü inceleyen memur Muallim Budin, mikroptan uzak sütün fakir annelere ucuz ya da ücretsiz verilmesiyle ilgili çalışmalar başlatmıştır. Fransa'da "Süt Damlası" ya da "Süt Müessesesi-i Hayriyesi" adıyla kurulan hayrathanelerde fakirlere ücretsiz olarak taze ve muayene edilmiş süt dağıtılmıştır.³¹

Besim Ömer, 19. yüzyılda sağlıklı büyümenin ilk şartı olarak çocuğun öğün ve düzenlerine dikkat çekmiştir. Buna göre, 6 aya kadar bebek 24 saat içinde 6 veya 7 defa 3 saat aralıkla anne sütü almalıdır. Yeterli gelmemesi halinde bir anne sütü ve bir biberonla da hayvan sütü verilir. Yani sabah, öğle ve akşam biberonla hayvan sütü, aralarda meme vermek uygundur. Uyumadan önce karnı doyurulan bebek, geceleri mümkünse az uyandırılıp, 6 ile 8 saat arasında beslenmelidir.³² Göğüslerin sırasıyla boşaltılması gerektiğini vurgulayan Ömer, bu durumun sütün artmasında baş etken olduğunu söyler (**Resim 7**). Yine 1 yaşına kadar bebeğin ortalama 1200-1300 gramdan fazla süt almadığından bahseder ve mide gelişimini ilk hafta 3, bir aylık iken 7, üç aylık iken 10 çorba kaşığı şeklinde tasvir eder.³³ Direkt inek sütü ile beslemeye geçilen bir bebek ise, 2 aylıktan 4-5 aylığa kadar yarı yarıya süt ve suyun karışımı ile beslenir. Burada dikkat edilmesi gereken konu, suyun 37 dereceyi gösteren sıcaklıkta olması ve biraz şeker ilave edilmesidir. Bir de ilk 6 ayda bazı bebeklere "anneleştirilmiş süt" verilir. İnek sütünü anne sütüne yaklaştırmak için litre başına bir sülüs(üçte bir) su, 15 gram taze

³⁰ Doktor Besim Ömer, 1314a:118.

³¹ Doktor Besim Ömer, 1322a:256-257. ; Doktor Besim Ömer, 1314a:116.

³² Doktor Besim Ömer, 1314a:65-57.; Doktor Besim Ömer, 1320a:48.; Doktor Besim Ömer, 1309b:29.; Doktor Besim Ömer, 1314b:186-187.

³³Doktor Besim Ömer Paşa, 1320a:48-51.; Ömer, eserinde süt pompaları ile memenin sağılması ve tamamen boşaltılmasından bahseder. Doktor Yüzbaşı Besim Ömer, 1303:62-63.

kaymak, 35 gram süt şekeri, 1 gram tuz karışımı uygulanarak verilen bu süt bebek beslenmesinde bu dönemde başka bir alternatiftir³⁴



Resim 7. Memelerin boşaltılmasında kullanılan süt pompaları (Kaynak: Doktor Yüzbaşı Besim Ömer. (1303). *Sihhatnümâ-yı Etfal yahud Validelere Nasihat*, İstanbul: Şirket-i Mürettibiye Matbaası, s.72)

6 Ay ile Sütü Bırakma Dönemi Arası Beslenme

İlk 6 aya kadar hem gelişimsel açıdan yeterli geldiği hem de en kolay hazmedebildiği süt ile beslenen bebek, bundan sonra tıpkı günümüzde olduğu gibi bitkisel ve hayvani ek gıdalar ile tanışır. Ortalama 6. ve 7. ayda başlayan bu süreçte süt tamamen terk edilmez. Çünkü Hekim Ömer'e göre, "süt daha birçok zamanlar çocuğun başlıca gıdası olacaktır." Söz konusu dönem memeden kesilme aşaması da olduğu için sürecin aşama aşama işlemesi tavsiye edilir.³⁵

19. yüzyılın ikinci yarısında Osmanlı Devleti'nde yeniden gebe kalma, sütün çekilmesi ya da ebeveynin daha kuvvetli bir gıda ile çocuklarını çabuk büyütme yönelmesi gibi sebepler "vakitsiz memeden kesme" faktörleriydi. Bu konuda hassasiyeti olan Besim Ömer Paşa, vakitsiz memeden kesmeyi önleyerek ebeveynlerin çocukları aşama aşama uygun gıdalara alıştırmalarını hedeflemiştir. Bu sebeple verilecek gıdaların miktarı ve çeşidi önemliydi. Burada çocuğun hazmı ve yaşı esas alınır. Çünkü verilen yanlış gıdalar hazımda sorun yaratmazsa günümüzde de yaşandığı üzere cilt üzerinde etkisini gösterir. Yine diş sürmesi gibi hassas döneme denk gelirse o zaman da kötü durumlar ortaya çıkabilirdi. İlk 6 ayda nasıl süttten başka gıda vermek yanlış ise, sonrasında da vakitsiz bitkisel gıdalar ya da sütü büsbütün kesmek yanlıştır.³⁶

Süt ve süt ürünleri çocuklara bu dönemde verilmesi gereken başlıca besinlerdir. Öyle ki 7 ya da 10 yaşına kadar yiyeceklerinin ¼'ü süt olmalıdır. Sütü sevmeyen ya da alışamayanlara 11-12 aylıkken yoğurt verilir. Ömer, Fransa'da çocukların "babuerre" denilen tereyağı sütü, döğülmüş süt olarak adlandırılan süttten çıkarılan tereyağı ile beslendiğinden bahseder. Söz konusu gıda Anadolu'daki ayrandır. Besim Ömer, bu konuda çoğu kişinin ayrıntı yalnız yoğurdun sulandırılmasıyla elde edildiğini bildiğini söylese de asıl ayrıntının içinden tereyağı çıkartılmış süt olduğu şeklinde bir iddiada bulunur.³⁷ Bunun yanı sıra bazı karışımlar içerisinde süt olsa da tavsiye edilmez. Mesela süt ile üzüm

³⁴ Doktor Besim Ömer, 1322a:260-261.; Doktor Besim Ömer, 1314a:51-52.; Doktor Besim Ömer, 1309b:14-15, 19-21.

³⁵ Doktor Besim Ömer, 1314a:9-10, 13,15,66.; Doktor Besim Ömer, 1341:69-70.; Doktor Yüzbaşı Besim Ömer, 1303:138-142.; Doktor Besim Ömer, 1314b:207-209.

³⁶ Doktor Besim Ömer, 1314a:66-67.; Doktor Besim Ömer, 1309a:26-27.; Doktor Yüzbaşı Besim Ömer, 1303:138-142.; Doktor Besim Ömer, 1314b:207-209.

³⁷ Doktor Besim Ömer, 1322a:283-284, 83, 90.

suyu karışımından oluşan “şırab” 3 yaşına girseler dahi çocuklara verilmemelidir. Sade üzüm kabuk ve taneleri çıkarıldığında yedirilebilir.³⁸

Besim Ömer Paşa, 7. ay içerisinde çocuğa verilebilecek gıdalara örnek olarak, Amerika’da yetişen bir kökten çıkarılan besleyici bir nişasta olan ararot, pirinç, arpa, yulaf, mısır unu ile yapılmış sulu bulamacı tavsiye eder. Bir kahve ya da çorba kaşığı bahsi geçen un ve nişastaların, süt ya da su ile karıştırılarak topaksız krema kıvamını almasıyla oluşturulan bulamacın çocuğun bünyesine uygunluğu tespit edilebilir.³⁹ Bünyesi nazik ve ishale yatkın olanlara bu gıdalar iyi gelir. Kabızlık yaşayanlara ise, yulaf ve arpa ununu çok vermek doğru değildir, yapılıyorsa da soğuk süt ya da et suyu ve tereyağı ile pişirerek yapmak uygundur. Yine 2 tatlı kaşığı ararot ile et suyundan yapılan bulamaç da besleyicidir. Tirit ve paparalar çocuklara verilen besleyici ek gıdalardandır. Kuru ekme kabukları süt, su, tereyağı ve tuz ile pişirilerek 10-12 aylık çocuğa sabahları yedirilmiştir. Bisküvi, tereyağı ve yumurta sarısı ile yapılan tirit de aynı yaş ortalamasına sahip çocuğa verilmiştir. Sadece et suyu ile pişen tirit de besleyiciydi.⁴⁰

Çocuğun yaşı ilerledikçe hazmında sorun yoksa bulamaç ve çorbanın miktarını arttırılmıyordu. Hatta bu gıdalara bir yumurta sarısı, yine az pişmiş taze rafadan yumurta konulmalıydı. Yumurtayı çocuklar 1 yaştan sonra hazmettikleri için erken verilmemeliydi. Taze rafadan yumurta, 1 kadeh sıcak su, 25 gram beyaz şeker, 8 gram portakal çiçeği bu dönemde verilen besleyici bir bulamaç tarifiydi.⁴¹ Sago, nayeko, sahlebe gibi bazı nişastalar da süt ve et suyu ile bulamaç şeklinde verilebilirdi. Kestane ve tatlı palamut, çocuğa ek gıda olarak verilen faydalı meyvelerdendi. Hatta Ömer Paşa, bazı bölgelerde çocuğa hububat yerine kestane verildiğini, doğar doğmaz bu besin ile büyütüldüğünü söyler. Fakat, suda ve ateşte pişirilen bu besinin 7. aydan önce verilmesi uygun değildir. Doktor Piraye, birkaç diş karanfil ya da bir parça nane kabuğu atılmış tatlı pamaluttan yapılan kahvenin ise, hassas bünyeli ya da hastalığı henüz atlatmış çocuklara öğle yemeğinden sonra verilmesinin toparlayıcı etki yaratacağını belirtmiştir.⁴²

Buğday, arpa, yulaf gibi hububatın kabukları yani kepek bizzat topraktan gelen “fosforiyet” olduğundan ekme yaparken ayrıştırmak anlamlı değildir. Ekme ne kadar beyaz olursa kabuklardan ayrıştırılır, bu da besleyici özelliğini kaybetmesine sebep olur. Hekim Ömer, bu konuda Amerikalı bir bilim adamının araştırmalarından yola çıkarak ekme doğal olarak bulunan “fosforiyetlerin” bulunmamasının çocuklarda pek çok kemik hastalığına sebep olabileceğinin altını çizmiştir. Bu sebeple çocukların yemeklerine böyle ekme(günümüzdeki tam buğday gibi) eklenmesini şiddetle tavsiye etmiştir. Yine Fransa'nın kuzeyi ve doğusunda çocuklara pişirilen hububat yedirildiğinden bahseden Besim Ömer, sıskalığın en büyük sebebinin hububat yetersizliği olduğunu söylemiştir. Bundan dolayı çocuklara saf ya da içine süt ilave edilen hububatların verilmesi gerektiğini belirtmiştir.⁴³

Besim Ömer, tıpkı günümüzdeki gibi çocuklara kakao ve çikolatayı, yemeklerine karıştırılan sütlü maltalı çikolatalı unları çok fazla vermeyi uygun bulmamıştır. Çünkü bu gıdaların şeker oranları yüksektir. Bu sebeple çocuğun yemeklerine konulan şeker oranına dikkat edilmeli, şeker düşüklük varsa yavaş yavaş verilmeliydi.⁴⁴

Çocuğun memeden bir başka deyişle süttten kesilme vakti değişkendir. Besim Ömer, bu konuda dişlerin sürmesini dikkate almak gerektiğini savunur. En doğrusu çocuğun bedenlen kuvvetli olduğu dönemdir ki, bu süre Osmanlı Devleti'nde günümüzedekine kıyasla erken bir dönemdir, 12-16 aydır.

³⁸ Doktor Besim Ömer, 1314a: 83-84.

³⁹ Doktor Besim Ömer, 1314a:68-70. Yulaf ve buğday unundan yapılan bulamaçlar ile diğerleri için bkz. Doktor Besim Ömer, 1314a:71.; Doktor Besim Ömer, 1341:167-168.; Doktor Yüzbaşı Besim Ömer, 1303:67.

⁴⁰ Doktor Besim Ömer, 1314a:69, 70, 72-73.; Doktor Yüzbaşı Besim Ömer, 1303:68-69.; Doktor Besim Ömer, 1314b:190-191.

⁴¹ Doktor Besim Ömer, 1314a:81.

⁴² Doktor Besim Ömer, 1314a:73-75.

⁴³ Doktor Besim Ömer, 1314a:75-77, 78-79.

⁴⁴ Doktor Besim Ömer, 1314a:75 ve 83. Ömer, şehirlerde çocukların en büyük düşmanının şeker olduğunu söyler. Doktor Besim Ömer, 1322a:360.

Fransa gibi bazı Avrupa şehirlerinde ise, bu süre 18-24 aya kadar yükselir, şimdiki döneme daha yakındır.⁴⁵

Sütten Kesme ile 2 Yaş Arası Beslenme

Sütten kesme ile 2 yaş arasında çocuğa verilen başlıca gıdalar yine bir önceki dönemde olduğu gibi süt, bulamaç, çorbadır. Et ve sebze toplama 20 dişe ulaştığında çiğnemeye müsait olduğunda yani ortalama 2,5 yaşına doğru geçilir.⁴⁶ Süt, daima çocuklar için önemli ve besleyici olduğundan 10 yaşına gelinceye kadar hatta daha sonraları bile günde 1-2 fincan verilmelidir. Taze ve saf olduğu bilinen az miktarda tereyağı çok faydalıdır. Rafadan ya da sahan üstünde pişen yumurta ise, Besim Ömer'in şiddetle tavsiyesidir.⁴⁷ Salçalı et, yahni, pastırma, yağlı etler, sucuk, kaz, ördek eti, böbrek, av etleri karın ağrıları ve ishale sebebiyetinden verilmemeli, bunun dışındaki etler tercih edilmelidir. Kılıç balığı, ıstakoz ve midye dışındaki haşlanmış balıklar faydalıdır. İyi pişmiş sebzeler de ya etle ya tek başına verilir. Patates, mevsimine göre ıspanak, enginar, taze fasulye besleyici sebzeler iken; hıyar(salatalık), turp, kerevizin verilmesi tavsiye edilmez. Mercimek, makarna, pilav, et ve sebzeler yanında uyumlu besinlerdir. İyi pişmiş ve taze ekmek de öğünlerin olmazsa olmazıdır. Gıdalara aroma verilen baharatları ise Besim Ömer, tavsiye etmemiştir.⁴⁸ Bunun yanı sıra Besim Ömer, günümüzdeki sebze çorbasına yakın o dönemde yapılan bir karışımı tavsiye eder. Havuç, şalgam, kuru fasulye, patates, kırık bezelyeden oluşan karışım 25'er gram şeklinde 1 litre kaynar su ile haşlanır.⁴⁹

Doğal meyvelerin çoğunu çocuklara tavsiye eden Besim Ömer Paşa, en iyilerinin armut, üzüm olup; kiraz, kayısı ve eriğin fazla tüketilmesinin ishale sebebiyet verdiğini belirtir. Fındık, ceviz ve bademin ise hazımı güçtür, ancak hazımı yenilemeye yardımcıdır. "Çocuğun şekeri fazla sevmesi bir ihtiyaç üzerine dayanır." diyen Hekim Ömer, orta halli verildiğinde şekerin vücuda yararı olduğunu, aç değil tok karnına evde yapılan reçellerin tercih edilmesi gerektiğini belirtir. En iyi meşrubat ise, süt ve sudur. Saf su, hazım ve vücut için gerekli bir maddedir. Çay ve kahve, Besim Ömer'in tavsiye etmediği besleyici özelliği olmayan gıdalardandır.⁵⁰

Öğünlerin miktarına da dikkat çeken Hekim Ömer, öğle yemeğini biraz fazla, akşam yemeğini hafif tavsiye eder. Yalnız yemek vakitleri değil öğünlerde intizam gözetilmeli, çocukların iyi çiğnemesi ve fazla kaçırmamasına dikkat edilmeliydi. İştahı olmayan ve önüne koyulan yemeği yemeyenler zorlanmamalıydı. Aksi takdirde hazımsızlıklar, karın ağrıları gibi şikayetler ortaya çıkabilir. Böyle bir durumda çocuğun neden yemediği araştırılarak kabızlık vb. gibi rahatsızlıklarla ilişkisi incelenmeliydi.⁵¹

Besim Ömer, genel olarak çocukların beslenme şekli ve öğünlerini anlattıktan sonra, örnek olması için ortalama ay ve kilo aralığındaki çocuk menülerini de vermiştir. Buna göre, 8-12 aylık olup kilosu 8-9 olan çocuklara her defasında 165 gram olmak üzere, 6 defa anne sütü ya da 135 mm %2 şekerli eşek sütü toplamda 6 şişe verilir. Çocuk, sütten kesilecekse, bir anne sütü ya da bir şişe süt yerine öğlen ya da uykudan önce bulamaç ile beslenir. Bulamaç, 100 gram süt, 5 gram un, 6 gram şekerden oluşur. Buğday, arpa ya da ararot kullanılır. Yine bu ayda 4 defa anne sütü ya da 4 şişe süt ile 2 bulamaç şeklinde beslenebilir.⁵²

⁴⁵ Doktor Besim Ömer, 1314a:86, 91-93. Doktor Besim Ömer, 1309a: 24-26.

⁴⁶ Burası çocuk beslenmesinde günümüzden ayrılan nadir noktalardandır. Çünkü günümüzde bebek sebzeyle 6 aydan sonra buluşturulurken, et türevi gıdalarla da 7-8 aydan sonra beslenir. Hogg-Blau, y.y.:186-190.

⁴⁷ Doktor Besim Ömer, 1314a:107.; Doktor Besim Ömer, 1322a:285.; Doktor Besim Ömer, 1309a:25.

⁴⁸ Doktor Besim Ömer, 1314a:108-110.; Doktor Besim Ömer, 1341:168.; Doktor Besim Ömer, 1322a:284.

⁴⁹ Doktor Besim Ömer, 1341:168.; Doktor Besim Ömer, 1322a:285.

⁵⁰ Doktor Besim Ömer, 1314a:111-112.; Doktor Besim Ömer, 1322a:285.

⁵¹ Doktor Besim Ömer, 1314a:112.

⁵² Doktor Besim Ömer, 1341:169.; Doktor Besim Ömer, 1309b:28-29.; Doktor Yüzbaşı Besim Ömer, 1303:68-69.

12-16 aylık arasında ve 9-10 kilo ağırlığında bir çocuk tirit, patates ezmesi, sebze suyu yahut et suyu ile yapılmış irmik, çorba şeklinde ya da haftada 3-4 defa tirit veya ezme içinde yumurta sarısı ile beslenebilir. Bir taraftan sütün miktarı azaltılarak 13-14 aylıkken memeden kesilir. 14-16 aylık bir çocuğun örnek menüsü ise, aşağıdaki gibidir ve toplamda 5 öğündür. Burada dikkat edilmesi gereken husus, bir çocuğun bulamaçta kullanılan ile beraber 1 litreden fazla süt almamasıdır.⁵³

Tablo 1. 14-16 aylık bir çocuğun örnek menüsü

Saat	Öğünler
7.00	200 gram süt, 20 gram un, 5 gram şeker
10.00	150 gram süt, 20 gram un, 5 gram şeker
13.00	25 gram ekmek ile tirit yahut 50 gram patates ile yapılmış ezme (1 yumurta, 5 gram tereyağı ilave edilebilir.)
16.00	10.00'daki sütlü bulamaç
19.00	Sebze suyu yahut süt ile (saat 7.00'deki gibi) çorba

16-20 aylık arasında ve 10-11 kilo bir çocuk, bezelye ve mercimek ezmeleri, pirinç, irmik, makarna, yumurta, taze peynir, komposto, sebze gibi daha çeşitli beslenir. Burada dikkat edilmesi gereken husus, çocuğa 1 yumurtadan fazla verilmemesidir. Örnek menüsü aşağıdaki gibidir ve toplamda 4 öğündür.⁵⁴

Tablo 2. 16-20 aylık bir çocuğun örnek menüsü

Saat	Öğünler
7.00	Sütlü bulamaç
11.00	Bir yumurta, bir ezme yahut hamur, bir komposto
16.00	Şekerli süt
19.00	10 gram çorba ya da tatlı pirinç, 100 gram süt, 5 gram şeker

20-24 aylık arasında 11-12 kilo ağırlığında bir çocuk, bazen yumurta yerine biraz beyaz et, yani balık, tavuk alabilir. Daha fazla et ve sebze yi öğünlerine dahil ederek önceki aylardaki beslenme düzenine devam eder.⁵⁵ Burası günümüzdeki katı gıdaya geçiş serüveninden tamamen farklıdır. Çünkü bugün 1-2 yaş arası bebeklere püre haline getirilen besinlerden ziyade katı gıda verilir. Çocuk artık “finger foods” yani çok çeşitli beslenir ve bu dönemde kendi yemesi beklenir.⁵⁶

Besim Ömer, Osmanlı Devleti'nde kadınların bazen çocuklarını erken memeden kestiğini, bazen geç kesip 2-3 yaşına kadar emzirdiğini ya da sadece süt ve bulamaç ile besleyip katı gıda vermeyenlerin olduğunu söylemiştir. Bu durumun yanlış olduğunu kazara bir parça ekmek ya da katı gıda alan çocuğun kötü bir hazımsızlık ve hastalıkla çırpındığını örneğiyle anlatır. Yani çocuğu vaktinde memeden kesmek ve ek gıdalara alıştırmak önemlidir. Yine çocuğun az yemesi kadar fazla yemesi, vakitsiz beslenmesi de sorundur. Daha 3 aylık çocuğa pirinç unu bulamacı, sebze ve et suyu vermek ne kadar yanlış ise, 4 yaşına gelen çocuğu emzirmekte o kadar yanlıştır. Çocuklara fazlasıyla salçalı, yağlı yemekler, tatlılar, şekerler, pilavlar, muhallebiler vermek yanlış beslenme örneğidir. Çocuk tıpkı günümüzdeki uzmanların da tavsiyesi gibi ihtiyacı kadar yemeğe alışmalı, besleyici gıdaları dengeli bir şekilde almalıdır.⁵⁷

Gelişim İçin Önemli Bir Aşama: Tartılma

⁵³ Doktor Besim Ömer, 1341:169-170.

⁵⁴ Doktor Besim Ömer, 1341:171.

⁵⁵ Doktor Besim Ömer, 1341:171-172.

⁵⁶ Hogg-Blau, y.y.: 189-190.

⁵⁷ Doktor Besim Ömer, 1322a:110-111.; Hogg-Blau, y.y.: 192-197.

Bir Osmanlı Hekimi Besim Ömer ve Çocuk Beslenmesi

Çocuk beslenmesine önem veren Besim Ömer, belli aralıklarla ölçümün ve hekime muayenenin sağlıklı gelişim açısından gerekli olduğunu savunur. Çocuklarını belli aralıklarla tartmak, Avrupa tıbbında ve ailelerinde yaygındır. Besim Ömer Paşa, 19. yüzyılın sonlarına doğru bazı Osmanlı ailelerine de bunu kabul ettirdiğini, söz konusu işlemi evlerinde terazi, kantar ya da bilhassa çocuk terazisi ile yaptıklarını ifade eder (**Resim 8 ve 9**).⁵⁸



Resim 8 ve 9. Bebek tartıları (Kaynak: Doktor Besim Ömer. (1314b). *Tabîb-i Etfâl yâhûd Ebeveyne Yâdigâr*, İstanbul: Âlem Matbaası Ahmed İhsan Şürekâsı, s.189. Doktor Besim Ömer.(1315). *Nevsâl-i Âfiyet Salnâme-i Tıbbiye*, Birinci Sene, İstanbul: Âlem Matbaası Ahmed İhsan Şürekâsı, s.321)

Besim Ömer, 19. yüzyılın sonlarında bir yenidoğanı ve gelişim aşamasını ayrıntılarıyla vermiştir. Buna göre, çocuk doğumunda 3.000 gram sikletinde olur ve ilk 2 günde 100 gram kaybeder, ancak 5 gün içinde bu kaybını kazanır. Birinci haftaya geldiğinde kilosu doğumundakine ulaşır. Bebeğin günden güne kilo artışı şöyledir:⁵⁹

Tablo 3. Bebeğin 1 yaşına kadar kilo artışı

3 aylık oluncaya kadar	1, 2, 3. ayda	25-30 gram
6 aylık oluncaya kadar	4, 5, 6. ayda	20-25 gram
9 aylık oluncaya kadar	7, 8, 9. ayda	15-20 gram
1 yaşında	10, 11, 12. ayda	8-10 gram

İlk günler çocuğun kilosu sık sık ölçülmelidir. 24 saat zarfında sık sık emzirmek gerektiğinden süt yetersiz olduğu durumlarda yarı yarıya sulandırılmış inek sütü verilebilir.⁶⁰ Çocuğu fazla beslememek için sütü belirli miktarda vermek gerekir. Budin, 7, 8, 9 kilo sikletindeki çocukların 600 ile 900 gram

⁵⁸ Doktor Besim Ömer, 1314b.; Doktor Besim Ömer, 1315:321-322.; Doktor Besim Ömer, 1322a:256.

⁵⁹ Doktor Besim Ömer, 1315: 320-322.; Doktor Besim Ömer, 1322a:268.; Doktor Besim Ömer, 1314a:54-55. Doğumunda bir erkek çocuğun ortalama kilosu 3,130 gram boyu 49,8 santimetre; kız çocuğunun kilosu 3,020, boyu 49,3 santimetredir. Doktor Besim Ömer, 1341:123-124. Doktor Besim Ömer, 1309a:6-7.; Doktor Besim Ömer, 1322b: 29.; Doktor Besim Ömer, 1314b: 188.

⁶⁰ Doktor Besim Ömer, 1314a:55.

inek sütü ile beslenebildiklerini söyler. Hekim Morel, bir çocuğun kilosu başına 75 kalori sarf ettiğini, bu miktarın 100 gram süte karşılık geldiğini yani kilo başına çocuğun 100 gram süt tüketmesi gerektiğini anlatır. Bu miktar, sıcak havalara ya da çocuğa göre özel durumlarda değişir.⁶¹

Yanlış Beslenme ve Çocuk Ölümleri

19. yüzyıl sonları 20. yüzyıl başlarına doğru Avrupa'da pek çok çocuk yanlış beslenmeden kaynaklı ölmekteydi. 1900 yılında Fransa'da 853.285 ölüme karşılık, 827.297 doğum yaşanmıştı. 1890'dan 1900 yılına kadar yayımlanan resmi kaynaklara göre, her sene doğan ilk yaş zarfındaki çocuklarda ölen çocukların adedi 145.000 varmaktaydı.⁶² Fransa'da ölüm oranı bu denli yüksek olduğundan nüfus azalması ciddi bir sorun teşkil etmekteydi. Yapılan araştırmalar, çocuk ölümlerinin %47'sinin inek sütüne dayalı beslenmeden, %28'inin insan sütüne dayalı yanlış beslenmeden kaynaklı olduğunu göstermiştir. Budin, çoğu kadının emzirme ve çocuk beslenmesi hakkında bilgisi olmadığını, hastanede iyi bakılan çocukların sonrasında hastalanarak öldüklerini anlatmıştır.⁶³ Düzensiz az ya da çok meme ile bozuk inek sütü verilmesi, gereğinden fazla beslenme, vakitsiz süttten kesme ölümleri arttıran başlıca sebeplerdir. Rahatsızlık, kendisini mide ve bağırsak sorunları ile ortaya çıkarmakta ve yaz aylarında artış göstermekteydi. Besim Ömer, Paris'te sıcakta artış gösteren bu çocuk ölümlerinden dolayı Şehremaneti'nde halkın uyarıldığını hatta sıhî kurallara dikkat etmeleri ile ilgili sokaklara asılan levha ve ilanları bizzat gördüğünü gururla ifade etmiştir.⁶⁴

Besim Ömer Paşa, çocuklardaki ölüm oranlarını azaltmak için kadınlara hatta genç kızlara çocuk büyütmeyi erkenden öğretmek gerektiğinin altını çizmiştir. Buna göre annelere, çocuklarını kendilerinin emzirmeleri hususunda teşvikte bulunmak, yardım etmek, çocuk büyütmenin ne denli önemli olduğunu öğretmek lazımdı. Öncelikle anne sütüne önem vermeli, gerektiğinde takviye olarak inek sütüne başvurulmalıydı. Çocuk, inek sütüyle büyütme mecbur kalırsa, emzirmeler ve emzirme araları, sütün miktarı dikkatlice düzenlenip belirlenmeliydi. Anneler çocuklarını düzenli tartmalı ve hekime muayene ettirmeliydi.⁶⁵ Burada Ömer, Fransa'da çocuk ölüm oranlarını azaltmak için ciddi çalışmalar yapan Budin'in Paris'te açtığı Mu'ayene-i Nevzâdgân'dan bahsetmiştir. Bizzat tesisi ziyaret eden Ömer, Budin'in bebekleri muayenesinden, annelere sabırla nasihatinden övgüyle bahsetmiştir. Bebeklerin tartılıp bir önceki muayenesiyle karşılaştırıldığını, sütleri yetmeyen annelere pastörize süt verildiğini hayranlıkla anlatmıştır (**Resim 10**).⁶⁶



⁶¹ Mesela ishale yakalanınca süt miktarı azaltılır. Doktor Besim Ömer, 1322a:268-269.

⁶² Doktor Besim Ömer, 1322a:245-247.; Doktor Besim Ömer, 1322b:5-6.

⁶³ Doktor Besim Ömer, 1322a:251-253.; Doktor Besim Ömer, 1322b:8.

⁶⁴ Doktor Besim Ömer, 1322a:248-250.

⁶⁵ Doktor Besim Ömer, 1322a:250-251.; Doktor Besim Ömer, 1322b:11.

⁶⁶ Doktor Besim Ömer, 1322a:251-252.; Doktor Besim Ömer, 1322b:11-12.

Resim 10. Bir çocuk muayenehanesinin bekleme salonu (Kaynak: Doktor Besim Ömer. (1322b). *Memedeki Çocuklarda Vefeyat*, İstanbul: Matbaa-i Ahmed İhsan, s.14)

Budin, 1892 yılında hastanede doğum yapan kadınların çıktıktan sonra da bebeklerini muayeneye getirmeleri ya da süt temin etmeleri için Charité hastanesindeki büyük doğumhanede birer muayenehane açtırmıştır. Daha sonra bu kurumlar yaygınlaştı, doğumhanelerin bazılarında yenidoğan çocukların tedavileri ve bakımları için tesisler oluşturuldu. Yine bazı bölgelerde ücretsiz ya da cüz'î bir miktar karşılığında çocuklara süt dağıtılıp çocuklar muayene edilmekteydi. Bu kurumlar Paris'e münhasır kalmayıp Fransa'nın köylerinde yaygınlaşırken; Belçika'da Brüksel, İtalya'da Floransa, Macaristan'da Tameşvar, Kanada'da Quebec ve İspanya'da Madrid'de açıldı. Besim Ömer, Osmanlı Devleti'nde de bizzat çalışmalarıyla Sıhhi Süt Müessesesi kurulduğunu, tıpkı Paris'teki gibi ücretsiz ya da ucuz süt vermek, çocukları tartmak ve annelerine nasihat vermeye çalıştıklarını söylemiştir. Fakat kısa bir süre sonra tesisten ümit edilen verim alınamadığından kendi hanesinde Mu'âyene-i Nevzâdgân'a elinden gelen gayreti gösterdiğini ifade etmiştir.⁶⁷

Mu'âyene-i Nevzâdgân, hem Fransa'da hem de ulaştığı bölgelerde çok önemli hizmetler vermekteydi. Bunun yanında Avrupa'da çocuk ölümlerini azaltmak ve nüfus artışı desteklemek amacıyla anneler emzirmeye teşvik edilerek çeşitli mükâfatlar verilmekteydi. Meselâ Fransa'da Rouen şehri belediyesinde çocuklarını kendileri emziren annelere haftada 3 livre et verilmesi, onlara iyi bakanlara 10-20 frank mükâfat verilmesi talebi kabul edilmiştir. Paris'te bazı müesseselerde annelere ücretsiz yiyecek ve ilaç verilmekte, bazılarında çocuklarını düzenli muayeneye getirenlere 3-4 ayda bir kundak takımı, giysi vb. hediyeler verilmekteydi.⁶⁸ Hatta Budin, Paris'te fakir kadınların doğumhanelerde ya da Assistance Publique'e bağlı veya yardım cemiyetleri idaresindeki ebeler vasıtasıyla kendi evlerinde kaldıklarını söyler. Buralarda kalan anneler emzirmeye teşvik edilmekte, hem kendileri hem bebeklerinin gelişimi takip edilmekte, süt yetmediğinde pastörize süt verilmekteydi.⁶⁹

1902 yılında Berlin Üniversitesi Çocuk Hastalıkları Muallimi Mösyö Hübner'in yayınladığı istatistiklere göre, Prusya'da 1894'te 1000 çocuktan 226'sı ölmüştür, 1901 yılında bu rakam 280'ye bulmuştur. Yalnız Berlin'de 1901'de 39.500 yenidoğandan 11.308'i ölmüştür. Fransa ile kıyaslandığında bu rakamlar çok fazladır. Fransa ölümleri azaltmak için yaptığı çalışmalar ile öne geçmiştir. 20 yıl önce Prusya'da ölen 1000 kişiden 301'ini, 1 ve 1 yaşından aşağı çocuk teşkil ediyordu. 10 yıl önce ise; bu nispet 325 ve 1901 senesinde 352 raddesine kadar artmıştır. 1905'te Prusya'da yıllık 250.000 çocuk kaybedilmiştir.⁷⁰ De Pierre Sedrof isimli Alman memur, Almanya'da yaşanan bu yüksek çocuk ölümlerinin çocuk hastalıklarındaki tedavi eksikliğine, üniversitede yeterince eğitim verilmemesine, halkın anlayacağı dilde eserler yayınlanmamasına bağlamaktaydı. Almanya'da çocuk hastaneleri nadir olduğundan çocuklar büyüklerle tedavi olmaktadır. Fransa sağlık uzmanları, Almanya'daki sıhhi tedbirleri eksik bulduklarını ifade ederek, bu memlekette hekimler başta olmak üzere pek çok kimsenin emzirmeyi adeta bir garip gereklilik gibi gördüklerini belirtmekteydiler. Yani ölümlerdeki oranın yüksekliğinde çocuk hastalıkları yanında sağlıklı büyümenin baş faktörü olan anne sütü eksikliği de önemli bir konuydu.⁷¹

Özetle 19. yüzyıl sonlarında Avrupa, nüfus tükenmesi sorunu ile karşı karşıyaydı, zira bir çocuklu aileler çoğalmıştı. Çünkü herkes, "birçok evlâd meydâna getirip de onları sefil ve bedbaht etmekden, lâıykıca terbiye edemeyip de memlekete şerîr yetiştirmekden ise ma'atteessüf az doğurup iyi terbiye etmek ve memlekete nâfi' adam yetiştirmek fikrindedir."⁷²

Osmanlı Devleti'nde de bu dönemde şüphesiz çocuk ölümleri yaşanıyordu. Besim Ömer, Mart 1898-1899 arası bir yılda Dersaadet ve Bilâd-ı Selâse (Galata, Üsküdar ve Eyüp)'de 1 yaşına kadar 976 erkek, 1.022 kız öldüğünden bahsetmiştir. 2'den 4 yaşına kadar ise 386 erkek, 449 kız şeklinde

⁶⁷ Doktor Besim Ömer, 1322a:252-255.; Doktor Besim Ömer, 1322b:12-13, 22-23.

⁶⁸ Doktor Besim Ömer, 1322a:272.

⁶⁹ Doktor Besim Ömer, 1322a:273.; Doktor Besim Ömer, 1322b:26-27.

⁷⁰ Doktor Besim Ömer, 1322a:328-329.

⁷¹ Doktor Besim Ömer, 1322a:331.

⁷² Doktor Besim Ömer, 1322a:331.

ölümlerde azalma meydana gelmiştir.⁷³ Yine Ömer, 1905'te İstanbul'da ölen 15.755 kişiden Müslümanlara ait olanların içinden bir kısmının 1 yaşını doldurmayanlara tekabül ettiğini söyleyerek⁷⁴ net rakam vermemiştir. Bu tespitler yalnız İstanbul sınırları için geçerlidir. Ancak, çocuk ölümlerinin fazlaca olduğu Besim Ömer'in, "*Kadınlarımız şu son senelerde çocuk büyütüp yetiştirmek husûsunda ileriden beri i'lân ve dermeyân edegeldiğimiz kavâ'id-i sâlîme-i fenniyeye kısmen olsun ri'âyet etmeğe başladıkları hâlde yine çocukların ve gebelik, lohusalık gibi ahvâl-i tabî'ye esnâsında kendisini envâ'-ı âfât u emrâza ma'rûz kılan genç ve tecrübesiz kadınların bu seneki hisse-i vefeyâtı bu derecede ise, kim bilir bundan otuz-kırk sene evveleri bu vefeyât ne kadar müdhiş bir yekûn teşkil ediyordu! Umulur ki, bundan sonraki ihsâiyâtta bu hisse-i felâketin azaldığını görmekle karîrü'l-ayn sürûr u mübâhât oluruz.*" şeklindeki ifadelerinden anlaşılmaktadır.⁷⁵

Beslenme Araç-Gereçleri

Besim Ömer'in eserlerinde çocuklar için zikredilen beslenme araç gereçlerinin en başında emzik gelmekteydi. Buradaki emzik işlevsel açıdan günümüzdeki biberona denk düşmekteydi. Çünkü söz konusu emzikler ile Osmanlı Devleti'nde çocuklara hayvan sütü verilmekteydi. Emziğin kökeninin Romalılar dönemine kadar gittiğinden bahseden Ömer, eski emziklerin bir kısmının topraktan bir kısmının üzerlerine güzel ve ince nakşedilmiş sırcadan üretildiğini; bazılarının meme şeklinde, bazılarının ise küçük kap şeklinde olduğunu söylemiştir. Her birinde biri süt koymaya diğeri de içindeki sütü akıtmaya mahsus olmak üzere iki delik vardır. Süt akacak bölgenin hacim ve şekli emmeye uygundur. Ağaçtan üretilen emzikler, ince ucundan delinmiş bir meme başı konulmuş inek boynuzuna benzer.⁷⁶

Besim Ömer Paşa, 14. yüzyıla ait olduğu anlaşılan toprak emziklerin sırlı ve iki kulplu ile desti şeklinde iki çeşidinden bahseder. İşlevselliğinin kolay olmadığını anlatan Hekim Ömer, her ikisinde de bir ve dar bir delik olduğundan kuvvetli sallanmadıkça içlerinin boşalmadığından yakınır(**Resim 11, 12, 13**).⁷⁷ 16. yüzyılda ise, emzikler ıslah edilerek çocuğun ağızına emmesine uygun bir uç ilave edilmiştir. Bunun için ya inek memesi ya da küçük delikleri gayet ince bir deri kullanılmıştır. Söz konusu emzik şişeleri yaygınlaşmadığından eski desti biçimindekilere ya da uzun bardağın ucuna takılan uzunca emziklere devam edilmiştir. Hatta bunlara dükkânlarda tesadüf olunmuş, ilaç, su ve süt vermek için hastaların başuçlarına konulmuştur.⁷⁸ Besim Ömer, Osmanlı hanımlarının eski dönemlerden beri kullandığı bu iki çeşidi bir süre daha devam ettirdiklerini belirtmiştir.



Resim 11 ve 12. 14. Yüzyıla ait kırmızı topraktan desti biçimindeki emzikler(biberonlar)(Kaynak: Doktor Besim Ömer. (1312). *Sihhatnümâ-yı Nevzad Kundak Beşik Emzik*, İstanbul: Âlem Matbaası Ahmed İhsan Şürekâsı, s.55)

⁷³ Doktor Besim Ömer, 1315:mukaddime.

⁷⁴ "a'dâdın kısm-ı a'zamı henüz bir yaşını bitirmemiş olan çocuklarla kadınlara isâbet ediyor."

⁷⁵ Doktor Besim Ömer, 1322a:704-705.

⁷⁶ Doktor Besim Ömer, 1312: 55-56.

⁷⁷ Doktor Besim Ömer, 1312: 55-57.

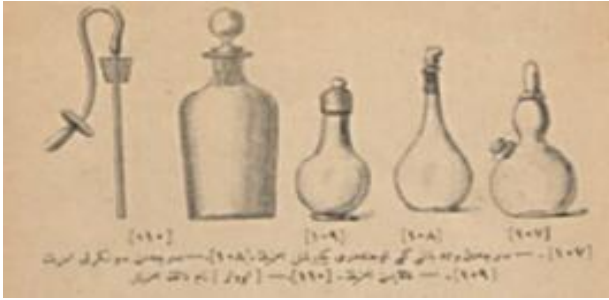
⁷⁸ Doktor Besim Ömer, 1312: 55-57.



Resim 13. Romalılar döneminden, 14. ve 18. yüzyıllardan ya da tarihi bilinmeyen eski dönemlerden kalma emzik ve beslenme araç gereçleri(Kaynak: Doktor Besim Ömer. (1312). *Sihhatnümâ-yı Nevzad Kundak Beşik Emzik*, İstanbul: Âlem Matbaası Ahmed İhsan Şürekâsı, s.56)

Besim Ömer, İstanbul'da emzik tedarik oluncaya kadar çocuğun bir ucu ağzına verilmiş, diğer ucu süt dolu bir fincana batırılmış tülbent ile beslendiğini anlatır. Yine kadınların beyaz şekerle sarılmış tülbentleri çocukların ağızlarına sokmaları yaygındır.⁷⁹ Avrupa'da ise fırından geçirilip iyice dökülmüş, şekerlenmiş, süt ya da su ile karıştırılmış ekmeğın kabuğu bir tülbent içinde sarılıp verilmekte, hatta bazen badem ezmesi eklendiği bilinmekteydi. Öyle ki şekerçiler, bu karışımı ya da badem ezmesini ayrıca bulundurmaktaydılar.⁸⁰

19. yüzyılın Osmanlı Devletinde emzik, kalaydan ve küçük şişeye benzemektedir. Şişenin ağzından geçen gayet kısa bir borunun üzerine bir bez parçası ya da küçük delikleri kapsayan bir deri örterek çocuğun ağzına verilir. Emzik, boynu uzun ve bazen boğuk olup ağzında bir parça sünger yahut meme başını kapsayan bir şişeden ibaret idi. Böyle üretilen emzikler biraz yenilendi, fakat hepsi sıradan üretilen hazneden ve nihayetinde meme başını kapsayan bir borunun geçtiği bir ağızlık ile bir tıpadan ibaretti(**Resim 14**).⁸¹ Öte yandan, Osmanlı Devleti'nde erken doğan bebeklerin emme içgüdüleri tam anlamıyla oluşmadığı ve yeterince güçlü çekemediklerinden burnundan beslenirdi ya da uygun süt pompaları verilmekteydi(**Resim 15**).⁸²



Resim 14. 19. yüzyılda Osmanlı Devleti'nde yaygın kullanılan emzikler(biberonlar)(Kaynak: Doktor Besim Ömer. (1312). *Sihhatnümâ-yı Nevzad Kundak Beşik Emzik*, İstanbul: Âlem Matbaası Ahmed İhsan Şürekâsı, s.58)

⁷⁹ Doktor Besim Ömer, 1312: 55.

⁸⁰ Doktor Besim Ömer, 1314a:61.

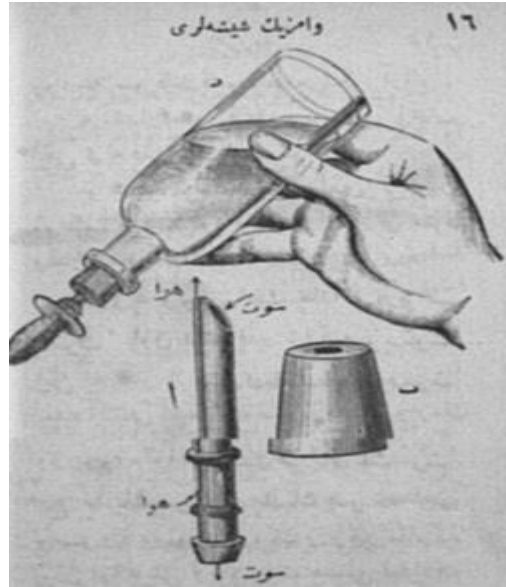
⁸¹ Doktor Besim Ömer, 1312: 59.

⁸² Doktor Besim Ömer, 1312: 59, 63.



Resim 15. Erken doğan bebeklere uygun emzik(biberon) (Kaynak: Doktor Besim Ömer. (1312). *Sıhhatnümâ-yı Nevzad Kundak Beşik Emzik*, İstanbul: Âlem Matbaası Ahmed İhsan Şürekâsı, s.62)

En iyi emzik şişesi, en sade ve temizlenmesi en kolay olandır diyen Besim Ömer, hijyene dikkat edilmesi gerektiğini vurgulamıştır(**Resim 16**).⁸³ Çünkü, yayılan mikroplar çocukların ölümüne sebep olabilirdi. Emzik, her kullanıştan sonra kaynar su ve fırça ile yıkanmalı, Sonrasında bu fırça karbonatlı suda bekletilmeliydi. Suyun temiz olup kaynaması ve sık sık değiştirilmesi her defasında dökülmesi lazımdı. Emziği süt ile doldurmadan önce de kaynar su ile haşlamak gerekliydi(**Resim 17**). Bu yüzden iki emzik daha avantajlıydı. En iyi emzik en basit olandır. Ucu bir meme başına benzer alt tarafı şişeden oluşur. Bünyesinde eğri büğrü boyun ya da marpoç boru gibi şeyler yoktur(**Resim 18**).⁸⁴ Bu dönemde İstanbul'da uzmanlar, kolayca temizlenen ağzı gayet geniş, kırmızı kauçuktan üretilmiş, içine az miktarda hava dahil olan küçük bir tıpalı şişeyi tavsiye etmekteydiler.⁸⁵



Resim 16. Bebek beslenmesine en uygun emzikler(Kaynak: Doktor Besim Ömer. (1309b). *Emzirme*, İstanbul: Âlem Matbaası Ahmed İhsan Şürekâsı, s.16-17

⁸³ Doktor Besim Ömer, 1312:63.; Doktor Yüzbaşı Besim Ömer, 1303:97.; Doktor Besim Ömer Paşa, 1320a:71-73.; Doktor Besim Ömer, 1314b:204.

⁸⁴ Doktor Besim Ömer, 1314a:62.;Doktor Besim Ömer, 1309b:22-23.;Doktor Besim Ömer Paşa, 1320a:71-73.; Doktor Besim Ömer, 1314b:204.

⁸⁵ Doktor Besim Ömer, 1309b:26-27.; Doktor Besim Ömer, 1314b:205.



Resim 17. En iyi emzik temizlenmesi en kolay olanıdır.(Kaynak: Doktor Besim Ömer. (1312). *Sihhatnümâ-yı Nevzad Kundak Beşik Emzik*, İstanbul: Âlem Matbaası Ahmed İhsan Şürekâsı, s.63)



Resim 18. Bebek beslenmesinde tavsiye edilmeyen kötü emzikler (Kaynak: Doktor Besim Ömer. (1312). *Sihhatnümâ-yı Nevzad Kundak Beşik Emzik*, İstanbul: Âlem Matbaası Ahmed İhsan Şürekâsı, s.59)

Çocuklar ek gıdaya geçtiğinde kullanılan kaplar ise, kalaydan, tenekeden ya da ağaçtandı. Kaşıklar da ağaçtandı. Zamanla temizliği zor olduğundan ağaçtan olan söz konusu kap ve kaşıklar kalay ve porselenden yapılmaya başlanmıştır. 19. yüzyılda bu şekilde yaygınlaşan kapların ucuna çocukların kullanımını kolaylaştırmak için bir meme başı, bir süngü parçası ve tıpa konmuştu(**Resim 19**).⁸⁶ Fincan, tas, bardak çocukların kullandığı diğer beslenme araç gereçleriydi. Tıpkı büyükler gibi beslenmesini bardak ve fincandan yapan çocukların emdiği zamanki gibi yanakları hareket etmediğinden zararı olabileceği tartışılmış, bu sebeple fincanlar emziğin büyük bir düşmanı sayılmıştı. Ancak zamanla dereceli emzikler gibi sütün miktarını gösteren dereceli bardaklar yaygınlaştı.⁸⁷



Resim 19. Çocuk beslenmesine uygun kalaydan porselenden kaplar (Kaynak: Doktor Besim Ömer. (1312). *Sihhatnümâ-yı Nevzad Kundak Beşik Emzik*, İstanbul: Âlem Matbaası Ahmed İhsan Şürekâsı, s.57 ve 59)

Sonuç

19. yüzyılda hekimlik yapmış Besim Ömer, hemen hemen tüm eserlerinde sağlıklı büyümesi gereken bir çocuğun ilk 6 aya kadar kesinlikle süt, mümkünse insan sütü alması gerektiğini söyler. İnsan sütü denmesindeki maksat annenin zayıflık, hastalık, ölüm ya da bazı keyfî sebeplerden çocuğu

⁸⁶ Doktor Besim Ömer, 1312:58.; Doktor Besim Ömer, 1309b:17, 21-22.

⁸⁷ Doktor Besim Ömer, 1314a:60.;Doktor Besim Ömer, 1309b:21-22.

emzirememe durumunda sütninelerin devreye girmesinden kaynaklıdır. Yoksa 6 aya kadar anne bir başka deyişle Osmanlı Devleti'nde “valide sütü” çocuk için oldukça önemlidir. Verilemediğinde hayvan sütüne yönlendirilir. Besim Ömer hayvan sütünde ise, özellikle küçükbaş hayvanların direkt memesinden süt verilmesini önemser. Amaç, hem taze olması hem de sağlık için daha fayda sağlamasıdır. Sağılan sütlerin iyi derecede sterilize edilmesi, sağlanan şartlar ve saklama koşulları tıpkı beslenme araç gereçlerinde olduğu gibi günümüzdekilerin ilk örnekleriydi.

Besim Ömer, 0-2 yaş dönemindeki çocuğun beslenme düzenini ilk 6 ay, 6 ay ile süttten kesilme vakti, söz konusu dönem ile 2 yaşına kadar olan zaman şeklinde tanımlamıştı. Bu düzen içinde ilk 6 ay kesinlikle süt verilmeliydi. Bunda tercihen öncelikle anne ya da sütnine sütü yani insan sütü sonra hayvan süttüdür. Sonraki 6 ay ile memeden kesilme vaktine kadar olan takriben 12-16 ay arası süt yine çocuğun başlıca gıdasıdır. Bu dönem çocuğun ek gıdalara alıştırılıp memeden kesmeye hazırlanma sürecidir. Birden katı gıdalar yerine bebeğe sütlü, et sulu, unlu bulamaçlar, çorbalar verilmeliydi. 1-1,5 ile 2 yaş arasında süt, bulamaç ve çorbalara devam edilirken, çocuk 2,5 yaşında katı gıdaya alıştırılmalıydı. Yumurta, et, balık, mevsimine uygun sebze ve meyveler iyi pişen kabukları ayrılmadan yapılan taze ekmek verilmesi gereken baş gıdalardı. Vücudun alması gereken besinler yanında öğün düzenlerine de dikkat çeken Ömer, sabah ve öğlenin daha doyurucu akşam yemeğini hafif geçiştirmeyi tavsiye etmişti. Günümüzdeki gibi şekerleme, çikolatalar, çay, kahve, kızartma ve hamurlu ürünler uzak durulması gerekenler arasındaydı. Düzenli kilo alımı gelişim aşamasında takip edilmesi gereken önemli bir konu olduğu için Besim Ömer, Osmanlı ailelerine teraziye kabul ettirmişti. Çocuk, belli aşamalarda tartılıp hekime muayene olmalıydı. Zira Hekim Ömer, tartı ve muayenenin gelişim ve yeterli beslenmeyi öğrenmek adına önemli olduğunu, beslenme ve bakımdan kaynaklı ölümlerin bu şekilde azaltılabileceğini vurgulamıştı. Bunun en iyi göstergesi Fransa'ydı. Budin'in öncülüğünde önce Paris'te kurulup daha sonra pek çok ülkeye yayılan “Mu'ayene-i Nevzâdgân” yani yenidoğan muayenehanelerinde düzenli tartılma, muayene ve annelere bilgilendirme yapılmaktaydı. Besim Ömer, açmış olduğu bu türden muayenehanenin Osmanlı'da kabul görmediğini ancak ailelere düzenli tartılmayı kabul ettirdiğini, kendi bünyesinde de getirilen bebekleri muayeneye devam ettiğini belirtmişti.

Besim Ömer'in tüm eserlerinde çocuk bakımı ve beslenmesi ile ilgili dikkati çeken en önemli nokta, 19. yüzyılın sonları ile günümüzdeki uygulamaların büyük ölçüde benzer olmasıydı. Aslında Ömer Paşa'nın çocuk beslenmesi ile ilgili tüm bu anlattıkları yurt dışında tecrübe ettiği, gözlemlediği ve olmasını istediği şekliydi. Bunların ne kadarı halk nezdinde uygulanıyordu ya da kabul görüyordu konu, başka bir araştırma konusunu teşkil etmekle birlikte, 19. yüzyılın son çeyreğinde Osmanlı Devleti'nin çocuk sağlığı alanında geldiği noktayı ve ihtisaslaşmayı gösteriyordu. Bir bebeğe gelişim aşamasında verilmesi ve uzak durulması gereken besinler ve düzenleri günümüzdekiyle benzerdi. Süt, özellikle anne sütüne yapılan vurgu tıpkı günümüzdeki gibi çok önemliydi. Burada anneler emzirmeye teşvik edilmeye çalışılmaktaydı. Ömer, Avrupa'da emzirme için verilen mükâfatların Osmanlı'da da uygulanmasını istemişti. Zaten Hekim Besim Ömer, eserlerinde her daim önce Avrupa'daki örnekleri anlatmakta, sonra yoksa devletinde olmasını, varsa daha da geliştirilmesini arzu etmekteydi. Çocuk büyütmede birinci derecede rol sahibi olan annelere, evlenmeden önce çocuk bakımı beslenme eğitimi verilmesi, bu konuda halk nezdinde bilgilendirmelerin arttırılması, Besim Ömer'in üzerinde durduğu önemli konulardan biriydi. Çünkü çocuk ölümlerinde hastalıklar, kazalar vb. gibi sebepler etkiliyken, yanlış beslenme ve bakım da ölümleri arttırıyordu. Düzensiz az ya da çok meme verilmesi ile bozuk inek sütü verilmesi, gereğinden fazla beslenme, vakitsiz memeden kesme kötü beslenme örnekleriydi. Bu sebeple çocuk büyütme ciddi bir işti ve devletin nüfus artışı ile direkt bağlantılıydı.

Kaynakça

- Akalın, Besim Ömer.(1936). *Türk Çocuğu Yaşamalıdır*, İstanbul: Ahmed İhsan Basımevi.
- Aydın, Ayten Koç. (2006). "Besim Ömer Akalın ve Bilim Tarihi Anlayışı", *IX. Türk Tıp Tarihi Kongresi Bildirileri XXIV. Gevher Nesibe Tıp Günleri, (24-27 Mayıs 2006, Kayseri)*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, s. 527-530.
- Bakar, Bülent. "Besim Ömer Akalın(1862-1940)", *Atatürk Ansiklopedisi*, s.1-3. 17/02/2022 tarihinde <https://atatürkansiklopedisi.gov.tr/bilgi/besim-omer-akalin-1862-1940/?pdf=3753> adresinden erişilmiştir.
- Besim Ömer. (2020). *Nevsâl-i Âfiyet*, Cilt I-IV, Hazırlayan: Ahmet Zeki İzgöer, İstanbul: Seçil Ofset.
- Cengiz, Gül Hanım. (2019), *II. Abdülhamid Dönemi Osmanlı Sosyal Politikalarında Çocuk*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doktor Besim Ömer. (1309a). *Çocuk*, İstanbul: Âlem Matbaası Ahmed İhsan Şürekâsı.
- Doktor Besim Ömer. (1309b). *Emzirme*, İstanbul: Âlem Matbaası Ahmed İhsan Şürekâsı.
- Doktor Besim Ömer. (1312). *Sihhatnümâ-yı Nevzad Kundak Beşik Emzik*, İstanbul: Âlem Matbaası Ahmed İhsan Şürekâsı.
- Doktor Besim Ömer. (1314a). *Çocuklara aş*, İstanbul: Âlem Matbaası Ahmed İhsan Şürekâsı.
- Doktor Besim Ömer. (1314b). *Tabîb-i Etfâl yâhûd Ebeveyne Yâdigâr*, İstanbul: Âlem Matbaası Ahmed İhsan Şürekâsı.
- Doktor Besim Ömer.(1315). *Nevsâl-i Âfiyet Salnâme-i Tıbbiye*, Birinci Sene, İstanbul: Âlem Matbaası Ahmed İhsan Şürekâsı.
- Doktor Besim Ömer. (1316). *Nevsâl-i Âfiyet Salnâme-i Tıbbiye*, İkinci Sene, İstanbul: Âlem Matbaası Ahmed İhsan Şürekâsı.
- Doktor Besim Ömer Paşa. (1320a). *Çocuk Büyütmek*, İstanbul: Matbaa-i Ahmed İhsan.
- Doktor Besim Ömer. (1320b). *Doğururken ve Doğurduktan Sonra*, İstanbul: Ahmed İhsan Matbaası.
- Doktor Besim Ömer. (1322a). *Nevsâl-i Âfiyet Salnâme-i Tıbbiye*, Dördüncü Sene, İstanbul: Matbaa-yı Ahmed İhsan.
- Doktor Besim Ömer. (1322b). *Memedeki Çocuklarda Vefeyat*, İstanbul: Matbaa-i Ahmed İhsan.
- Doktor Besim Ömer.(1339). *Nüfus Meselesi ve Küçük Çocuklarda Vefeyât*, İstanbul:Bâb-ı âli caddesinde Kanaat Matbaası.
- Doktor Besim Ömer. (1340-1342). *Gebelik ve Gebelikde Tedâbîr*, İstanbul: Yeni Matbaa.
- Doktor Besim Ömer.(1341). *Çocuk Büyütmek*, İstanbul: Yeni Matbaa.
- Doktor Yüzbaşı Besim Ömer. (1303). *Sihhatnümâ-yı Etfal yahud Validelere Nasihat*, İstanbul: Şirket-i Mürettebiye Matbaası.
- Duben, Alan- Behar, Cem. (1996). *İstanbul Haneleri 1880-1940*, İstanbul: İletişim Yayınları.
- Duman, Hasan. (2000). *Osmanlı Sâlnâmeleri ve Nevsâlleri Bibliyografyası Toplu Kataloğu*, Cilt I, Ankara.

Hot, İnci. (2006). "Ebelik ve Hemşirelik Eğitiminde İlk İsim Besim Ömer Akalın (1862-1940)", *Türk Tıp Eğitiminin Önemli Adımları*, Hüsrev Hatemi-Ayten Altıntaş, İstanbul: Türkçe Yayıncı, s.174-177.

Karay, Refik Halid.(y.y.). *Üç Nesil Üç Hayat*, İstanbul: İnkılâp Kitabevi.

Ödemiş, Sabahattin.(2013). *Besim Ömer (1862-1940)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü.

Özbek, Nadir. (2013). *Osmanlı İmparatorluğu'nda Sosyal Devlet Siyaset, İktidar ve Meşruiyet 1876-1914*, İstanbul: İletişim Yayınları.

Pakalın, Mehmet Zeki. (1993). *Osmanlı Tarih Deyimleri ve Terimleri Sözlüğü*, Cilt II, İstanbul:M.E.B. Yayınları.

Tracy Hogg- Melinda Blau.(y.y.). *Bebek Bakım Sorunlarına Mucize Çözümler*, Gün Yayıncılık.

Yahya Kemal. (1976). *Çocukluğum, Gençliğim, Siyâsi ve Edebi Hâtıralarım*, İstanbul: Baha Matbaası.