

# Emzirme – bir avuç bilgi

## Emzirmenin doğası gereği

Süt üretimi zaten hamilelik sırasında başlar. İlk altı ay boyunca bir bebeğin sadece anne sütüne ihtiyacı vardır. Bundan sonra, uygun tamamlayıcı gıdalarla birlikte emzirmeye devam edilmesi önerilir. Anne ve çocuk istediği sürece, hatta iki yıl veya daha uzun süre.

## Doğumdan hemen sonra doğrudan cilt teması

Aşık olma zamanı! Kapsamlı ve rahatsız edilmeden ten tene temas, samimi bir bağı destekler. Genellikle bebek emzirmeye başlar Bu durumda tek başına emzirmek.

## Emzirme sırasında yaslanmış duruş

Bebek karnında yatarken anne iyice desteklenmiş ve rahatlamış bir şekilde arkasına yaslanır. Bu pozisyon bebeğin memeye ulaşmasını kolaylaştırır çünkü doğuştan gelen emzirme refleksleri iyi çalışabilir.

## Sık emzirmek doğru ve önemlidir

Bir bebek 24 saat içinde sekiz ila on iki kez – veya daha fazla – emzirilmek ister. Bu şekilde bol miktarda süt ve çok fazla fiziksel yakınlık elde eder.

## Anne sütünün elle çekilmesi

Anneler sütlerini elle de etkili bir şekilde çıkarabilirler. Bu yöntem çok pratiktir, öğrenmesi kolaydır ve sizi teknik yardımlardan bağımsızdır.





## Emzirmenin doğası gereği

Süt üretimi hamilelik sırasında başlar ve meme kendini emzirmeye hazırlar: Emzirme, vücudun fabrika ayarı gibi bir şeydir. Doğumdan hemen sonra ilk süt olan kolostrum bebeğin kullanımına sunulur. Kolostrum, çocuğun bağışıklık sistemi için en etkili korumadır.

Değerli bileşenler sonraki aylarda da çocuğun ihtiyaçlarına uyum sağlamaya devam eder. Yaşamın ilk altı ayında bir bebeğin gerçekten sadece anne sütüne ihtiyacı vardır. Emzirmek aynı zamanda kendi sağlığınıza da destekler. Hoş bir ek etki: Emzirme hormonları sakinliği teşvik eder.

## Doğumdan hemen sonra doğrudan cilt teması

Bebeğim bana! Doğumdan hemen sonra bebeğinizle aranızda rahatsız edilmeden ten teması olması önemlidir. Hayret edin, görün, hissedin ve koklayın: Huzur içinde birbirinizi tanıyın.

Kısa bir süre sonra bebeğiniz ilk emzirme için hazır olacaktır.

## Sık emzirmek doğru ve önemlidir

Daha fazlası daha fazlasıdır: Bir bebek 24 saat içinde sekiz ila on iki kez emzirilmek ister. Emzirme yakınlığı ve gerekli süt üretimini sağlar. Yeni doğan bir bebek emzirilmek istediğini belli eder: örneğin başını ileri geri hareket ettirir, arar, şapırdatır, dudaklarını yalar veya elinizi emer. Şimdi emzirme zamanı! Zamanla, bebeğinizin sinyallerini tanıyarak giderek daha iyi olacaksınız.

Bebekler genellikle arka arkaya birkaç kez memeye gitmek isterler (küme emzirme) ve daha sonra uzun bir ara verebilirler. Bazı yeni doğanlar ilk başta çok uykuludur. O zaman bebeği düzenli olarak uyandırmak ve emzirmek iyi olur. Bununla birlikte, bebeğinizi kendiniz ihtiyaç duyduğunuzda, örneğin göğsünüz sıkıldığında da uyandırabilirsiniz.

## Emzirme sırasında yaslanmış duruş

Pratik: Bebeğiniz doğuştan gelen emzirme reflekslerine sahiptir ve bu refleksler onun memeye doğru hareket etmesine ve kendi kendine kenetlenmesine yardımcı olur.

Bebeğinize bu konuda yardımcı olabilirsiniz: arkanıza yaslanın ve rahatlayın, tercihen yastıklarla desteklenen yarı dik bir pozisyonda.

Bebek sizin üzerinizde yüzüstü yatar ve ellerini ve ayaklarını iyi bir şekilde destekleyebilir. Artık bebeğinizi iyi görebilir ve gerekirse yardımcı olabilirsiniz. Bu pozisyon özellikle yaşamın ilk haftaları için uygundur. Yakında siz ve bebeğiniz iyi prova yapmış bir ekip olacaksınız ve bireysel favori pozisyonlarınızı bulacaksınız.

# Anne sütünün elle çekilmesi

Anne sütü elle de etkili ve hızlı bir şekilde toplanabilir. Bu yöntem pratiktir, öğrenmesi kolaydır ve sizi teknik yardımlardan ve elektrikten bağımsız hale getirir.



**Bu şekilde devam edin:**

- Ellerinizi sabunla yıkayın veya bir dezenfektan kullanın.
- Memeye kısa bir süre masaj yapabilirsiniz.
- Başparmağınızı meme ucunun üstüne ve işaret parmağınızı meme ucunun altına, meme ucundan yaklaşık iki parmak genişliğinde, tam karşılıklı olacak ve meme ucuyla bir çizgi oluşturacak şekilde memeye yerleştirin. (1)
- Parmakları yaymadan vücuda doğru bastırın. (2)
- Parmakları cilt üzerinde hareket ettirmeden vücuttan uzağa doğru bir araya getirin. Doku her zaman birlikte alınmalıdır. (3)
- Basıncı bırakın - Bu hareketi ritmik olarak ve birkaç kez tekrarlayın.
- Bu hareketi ritmik olarak ve birkaç kez tekrarlayın.
- Süt akmaya başlar. Şimdi sütü toplayabilirsiniz.



- Süt akışı azalır azalmaz veya durur durmaz, bırakın ve başparmağınızı ve parmaklarınızı yeni bir yere koyun ve yeniden başlayın.
- Bu şekilde, tüm süt kanallarını toplayana kadar meme ucunun etrafında hareket edin.
- Tüm hareketlerde dikkatli olun. Acıtmaması gerekir.
- Video talimatlarını burada bulabilirsiniz:  
[www.nationalestillfoerderung.de](http://www.nationalestillfoerderung.de)

Bir bebeğin ilk birkaç gün içinde ekstra kolostruma ihtiyacı varsa, bu yöntemle elle toplayabilir ve bebeğinize bir şırınga veya kaşıkla verebilirsiniz.



# Emzirme – bir avuç bilgi

## Emzirmenin doğası gereği

Süt üretimi zaten hamilelik sırasında başlar. İlk altı ay boyunca bir bebeğin sadece anne sütüne ihtiyacı vardır. Bundan sonra, uygun tamamlayıcı gıdalarla birlikte emzirmeye devam edilmesi önerilir. Anne ve çocuk istediği sürece, hatta iki yıl veya daha uzun süre.

## Doğumdan hemen sonra doğrudan cilt teması

Aşık olma zamanı! Kapsamlı ve rahatsız edilmeden ten tene temas, samimi bir bağı destekler. Genellikle bebek emzirmeye başlar Bu durumda tek başına emzirmek.

## Emzirme sırasında yaslanmış duruş

Bebek karnında yatarken anne iyice desteklenmiş ve rahatlamış bir şekilde arkasına yaslanır. Bu pozisyon bebeğin memeye ulaşmasını kolaylaştırır çünkü doğuştan gelen emzirme refleksleri iyi çalışabilir.

## Sık emzirmek doğru ve önemlidir

Bir bebek 24 saat içinde sekiz ila on iki kez – veya daha fazla – emzirilmek ister. Bu şekilde bol miktarda süt ve çok fazla fiziksel yakınlık elde eder.

## Anne sütünün elle çekilmesi

Anneler sütlerini elle de etkili bir şekilde çıkarabilirler. Bu yöntem çok pratiktir, öğrenmesi kolaydır ve sizi teknik yardımlardan bağımsızdır.

## Bebeğinizle balayı

Bebeğinizle birlikte bir balayına çıkın!  
Ebeveynlerle ten tene temas halinde bebeğiniz kendini güvende hisseder.  
Birbirinizi tanıyabilir ve bir aile olarak bir araya gelebilirsiniz.

Emzirme de iyi bir başlangıç yapabilir. Bebeğiniz sizinle karın karna yatarken, emzirmek için verdiği küçük sinyalleri algılayabilir ve bunlara hemen yanıt verebilirsiniz.

Sezaryen doğumdan sonra da vajinal doğumdan sonra olduğu gibi emzirebilirsiniz. Yatık emzirme pozisyonunu kullanabilir, yeni doğan bebeğinizi ayakları yana bakacak şekilde çapraz olarak karnınıza yerleştirebilirsiniz. Ya da sütürün önüne bir yastık yerleştirebilirsiniz.



## DSÖ'nün emzirme tavsiyesi

Sadece 6 ay boyunca emzirin. Çocuğunuzun başka bir gıdaya veya sıvıya ihtiyacı yoktur. Yedinci aydan itibaren tamamlayıcı beslenmeyi huzur içinde başlatın ve emzirmeyi çocuğunuz 2 yaşına veya daha ileri yaşlara kadar sürdürün – tam da sizin ve çocuğunuzun istediği şekilde.

## “Babyfreundlich” girişimi

Almanya’da WHO/UNICEF girişimi BABYFREUNDLICH, bebek dostu olarak sertifikalandırılan hastanelerimizin kalitesini güvence altına almaktadır. Hepsı WHO ve UNICEF’in kanıtlanmış 10 adımına göre çalışıyor - gözle görülür bir başarı ile. Sevgiye yer veriyoruz..

# On adım – bebek dostu yol

Burada WHO ve UNICEF'in tüm bebek dostu kliniklerin güvenilir bir şekilde çalıştığı On Adımı bulacaksınız. Onlara güvenebilirsiniz.



# 5



Size rahat emzirme ve bol süt üretimi için kanıtlanmış ipuçları veriyoruz.

# 6



Bizde anne sütüyle beslenen yenidoğanlara yalnızca tıbbi olarak gerekli olması halinde başka yiyecekler verilir. Yapay emziklerden kaçınıyoruz.

# 1

Bebek dostu klinikler bağlanma, gelişim ve emzirmeyi desteklemek için başarılı politikalara sahiptir.

Yapay bebek maması üreticilerinden bağımsızız.

# 2



Tüm personelimizi ebeveynlere ve çocuklara yetkin bir şekilde yardımcı olmaları için düzenli olarak eğitiyoruz.

# 7



24 saat odada kalma: Bizimle anne ve sağlıklı bebek gece gündüz birlikte kalır.

# 8



Çocuğunuzun sinyallerini anlamınıza ve onlara sevgiyle karşılık vermenize yardımcı oluyoruz.

# 3



Bize her şeyi sorabilirsiniz. Ebeveyn adaylarına emzirme ve samimi bir bağ kurma konusunda kapsamlı tavsiyeler veriyoruz.

# 4



Bizimle anne ve sağlıklı bebek, doğumdan sonra yoğun ve rahatsız edilmeden ten teması kurar. Aile olarak huzur içinde bir araya gelebilirsiniz.

# 9



Farklı bir beslenme şekline karar verirsiniz, biberonla besleme ve bağlanma konusunda size ayrı ayrı tavsiyelerde bulunacağız.

# 10



Sizi hastanede kaldıktan sonra emzirme kafelerine ve ebeveyn-çocuk gruplarına davet ediyoruz.

**WHO/UNICEF-Initiative BABYFREUNDLICH**

Zum Aquarium 6 a • 46047 Oberhausen • Tel.: 0208 828556-0

Bizimle ve kliniklerimizle ilgili daha fazla bilgiye buradan ulaşabilirsiniz: [www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)



Bebeğinizle ilgili bilgilere buradan ulaşabilirsiniz:  
[www.babyfreundlich.tips](http://www.babyfreundlich.tips)