

UNICEF UK

BABY FRIENDLY INITIATIVE

Emzirme rehberi



Çocuk sahibi olduğunuz için tebrik ederiz. Bu kılavuz emzirmeye başlamak ve bebeğinizin yeterince süt aldığını nasıl anlayacağınız da dahil olmak üzere emzirmeye ilişkin temel konularda sizlere rehberlik edecektir. Emzirme, bebeğinizin yaşamına en iyi şekilde başlamasını sağlayacaktır. Anne sütü bebeklere en iyi beslenmeyi sunar, gelişimlerini destekler, hastalık ve enfeksiyon gibi riskleri azaltır.

Doğumdan sonra

Siz ve bebeğiniz sağlıklı bir doğum geçirdiyse doğar doğmaz bebeğinizi ten teması kurarak tutmanız çok önemlidir. Bu bez haricinde bebeğinizi çıplak olarak göğsünüze koymanız demektir. Her ikinizin de üzerinde bir örtü bulunacaktır. Ten teması bebeğinizi sıcak tutacak, nefesini ve kalp atışlarını düzene sokacak ve onu enfeksiyonlardan koruyacaktır. Teninize yakın bir şekilde yatmak bebeğinizin memenizi aramasını ve beslenmeye başlamasını kolaylaştıracaktır. Doğumdan sonraki ilk bir saat bebeğiniz ve sizin için



birbirinizi tanımanız adına çok özel bir zaman dilimidir ve bebeğinizi erkenden beslemeniz, süt bezlerinizi de harekete geçirecektir. Doğumdan sonraki ilk birkaç günde üretilen az miktardaki kolostrum (yoğun, sarımsı ilk süt) yoğun konsantrasyonlarda besin maddesi içerdiği ve enfeksiyona karşı koruma sağladığından bebeğiniz için çok faydalıdır.

İlk günler

Bebeğiniz doğumdan sonraki ilk gün ve haftalarda oldukça sık beslenmek isteyebilir. Bu normal bir durumdur ve bebeğiniz ne kadar çok beslenirse siz de o kadar çok süt üreteceksinizdir. Sizin ve bebeğinizin emzirme sürecini öğrenmesi biraz vakit alabilir, dolayısıyla sık sık uygulama yapmanız ikiniz için de daha iyi olacaktır. Bebeğinize yakın olun, böylece parmak emme, ağız açma ve dil çıkarma gibi yemek istediklerini ifade eden işaretleri görebilirsiniz.



Bebeğinizin yemek için ağlamasını beklememeye özen gösterin, aksi takdirde emzirme süreci ikiniz için de daha zor olacaktır.

Emzirirken bebeğinizi nasıl tutacaksınız

Aşağıda emzirme sürecini siz ve bebeğiniz için iyi şekilde başlamasına yardımcı olacak bazı ipuçları yer almaktadır:

- Bebeğinizi burnu, karnı ve ayak parmakları aynı hizada olacak şekilde memenizin altına doğru tutun.
- Bebeğinizin başını değil boynunu destekleyin; böylece bebeğiniz beslenmeye başladığında başını arkaya doğru eğebilir.
- Bebeğinizin üst dudağı ile burnu arasındaki boşlukta hafifçe meme ucunuzu ovarak bebeğinizin ağzını iyice açması için teşvik edin.
- Bebeğiniz ağzını açıp dilini hafifçe dışarı çıkararak başını arkaya eğene kadar bekleyin ve ardından bebeğinizi nazikçe memenize yaklaştırarak meme ucunuzun bebeğinizin üst dudağından üst damağına doğru kaymasını sağlayın.
- Çekilme hissi yaşayabilirsiniz (acılı ve acısız olabilir) ancak bu his bir iki dakika içerisinde geçecektir. Acı devam ederse yardım isteyin.



Bebeğinizin yeterince süt aldığını gösteren işaretler

- Bebeğiniz ağzını iyice açmış olacaktır.
- Bebeğinizin yanakları dolacaktır.
- Bebeğiniz beslenme sırasında sakin ve durgun olacaktır.
- Her iki ya da üç emme hareketinden sonra bebeğinizin yutkunduğunu duyabilirsiniz.
- Emzirme sonunda meme ucunuz herhangi bir acı ya da görünür hasar olmadan aynı şeklini korumalıdır.
- Bebeğiniz 24 saat içerisinde çok kez bezini ıslatacaktır (6. günden sonra günde 6-8 kez).
- Bebeğiniz 24 saat içerisinde en az iki (ancak genelde daha çok) kez kaka yapacaktır ve dışkısı ilk gündeki siyah ve yapışkan kıvamdan dördüncü günden sonra sarı ve sulu kıvama geçecektir. **Bebeğiniz 24 saat boyunca dışkı çıkarmadığı takdirde ebenizle veya sağlık danışmanınızla iletişime geçmeniz önemlidir.**

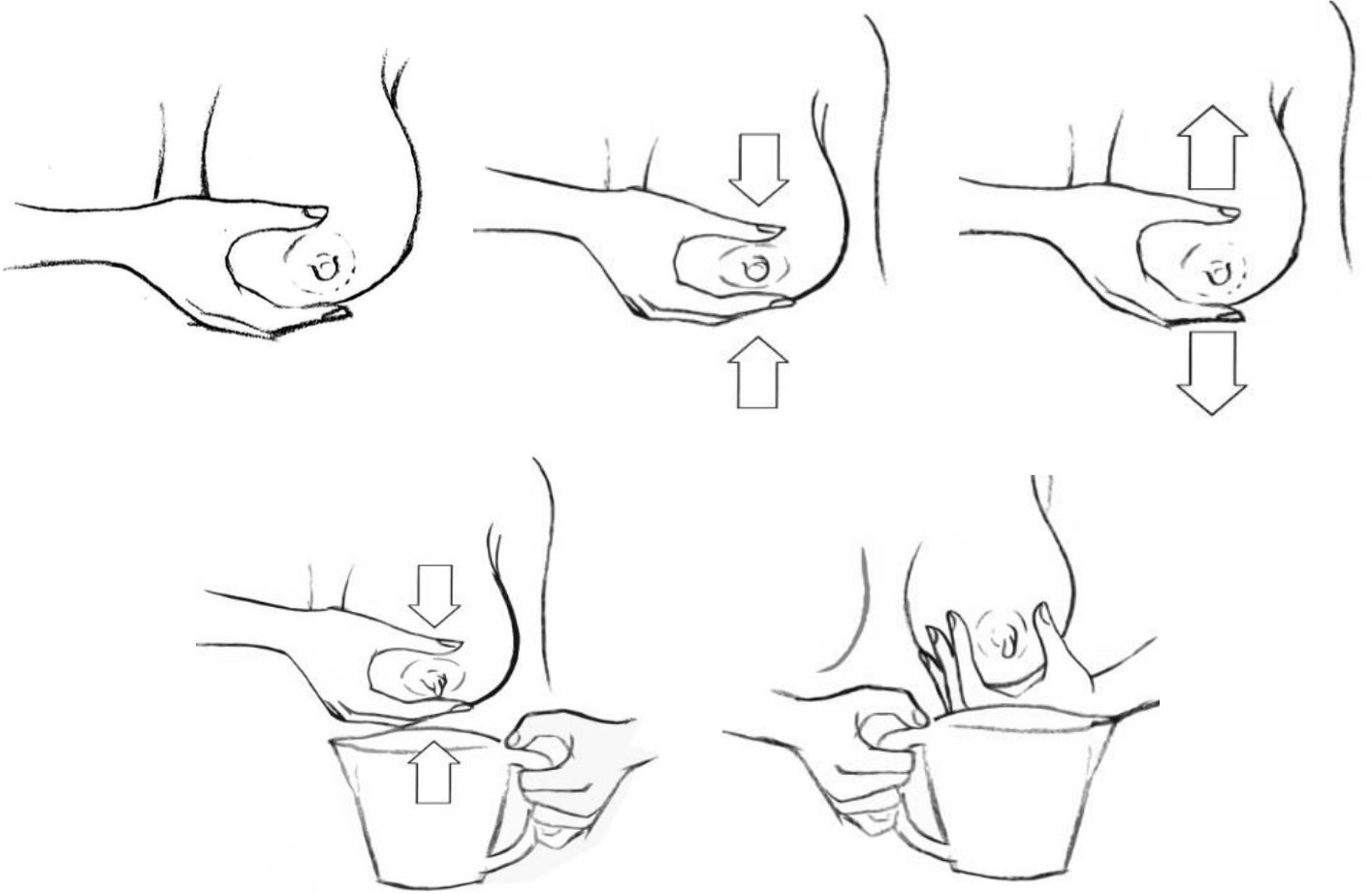
Sütünüzü sağlamak

Bebeğinizi beslenmeye teşvik etmek için sütünüzü nasıl sağacağınızı bilmek faydalı bir beceridir, özellikle bebeğiniz uykuluysa ya da göğüslerinizde doluluk hissi varsa.

Aşağıdaki videoda bunu nasıl yapacağınız etraflıca açıklanmıştır:

unicef.uk/handexpression

- Rahatlayana kadar memenize hafifçe dokunup masaj yaparak başlayın.
- Baş ve işaret parmağınızla 'C' şekli yapın.
- Baş ve işaret parmağınızı memenizden yaklaşık 2-3 cm hafifçe uzaklaştırın.
- Birkaç saniye boyunca alana bastırın, serbest bırakın ve tekrarlayın.
- Sütünüzün akması biraz vakit alabilir. Süt akışı azalana kadar aynı bölgeyi tutup bırakmaya devam edin.
- Memenizin etrafında parmaklarınızı çevirin ve başka bir alanı tutup serbest bırakın.
- Baş ve işaret parmağınızı birbirinin tersinde tutun ve aşağıya, memeye doğru kaydırmamaya özen gösterin.



Bebeğinizin ihtiyaçlarını karşılamak

Yeni doğmuş bebeğiniz dünyayı öğrenirken yemek, konfor ve güven duygusu için size bağlı olacaktır. Bebeğinizi tutmak, sarılmak, onunla konuşmak ve ona karşılık vermek bebeğinizin beyin gelişimini destekleyecek, hormonları salgılamasına yardımcı olacak ve güvende hissetmesini sağlayacaktır. Yeni doğmuş bebeklerin ihtiyaçlarını karşılamak onları şımartmayacaktır ve anne sütü ile emziren bebekler için fazla beslenme riski yoktur; dolayısıyla göğsünüzü hem güven ve rahatlık, hem de beslenme için bebeğinize sunabilirsiniz. Bebeğinize sarılmak ve onu beslemek sizin de sakin kalmanıza yardımcı olur, oturup dinlenmenizi ve bebeğinizle keyifli vakit geçirmenizi sağlar.



This infosheet is available in multiple languages at: [unicef.org/babyfriendly-translations](https://www.unicef.org/babyfriendly-translations)

February 2019 ©Unicef UK
www.unicef.org.uk/babyfriendly
Registered charity numbers 1072612 (England and Wales) SC043677 (Scotland)
Illustrations by Sarah-Jayne Mercer @Lemonade
Translated by Lingo Service Translations Ltd