

emzirmek en doğru seçim

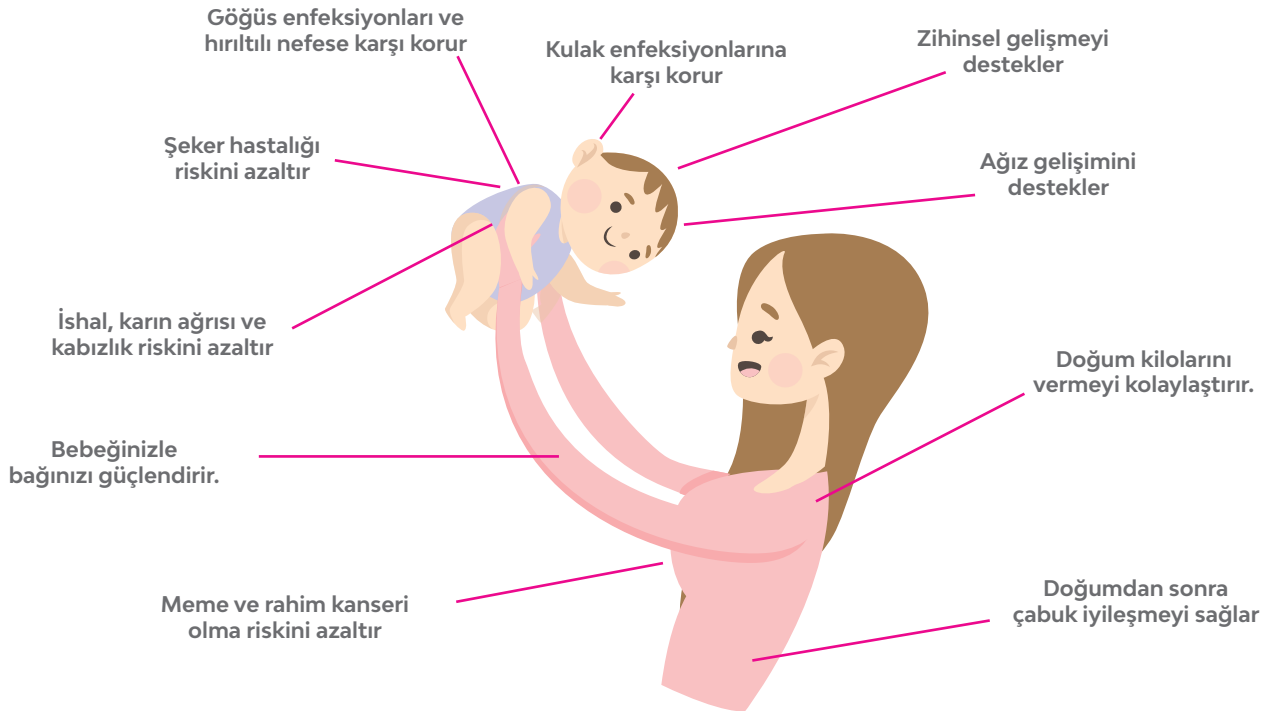
Anne Sütü Bebeğiniz İçin En Doğru Seçimdir! ÇÜNKÜ...

- » Bebeğinizin uygun şekilde büyümesi ve gelişmesi için gerekli tüm besin öğelerini içerir.
Bebeğiniz büyüdükçe anne sütü içeriği bebeğinizin gelişimine uygun olarak değişir.
- » Hazır mamalara (formül sültere) göre sindirimi daha kolaydır.
Anne sütü alan bebeklerde ishal, karın ağrısı ve kabızlık daha az görülür.
- » Bebeğinizin bağışıklık sistemini güçlendirir.
Obezite, kulak enfeksiyonu, şeker hastalığı, kansızlık, soğuk algınlığı gibi pek çok hastalığa yakalanma riskini azaltır.
- » Hazırlaması kolaydır.
Hep olması gereken sıcaklıktadır; hijyeniktir; ekonomiktir.

Emzirmek Anneler İçin de En Doğru Seçimdir! Çünkü...

- » Doğumdan sonra daha çabuk iyileşmenizi sağlar.
- » Doğum kilolarınızı daha hızlı vermenize yardımcı olur.
- » Bebeğinizle bağ kurmanızı sağlar.
- » Emzirme; annenin sağlığını korur, meme ve rahim kanseri olma riskini azaltır.
- » Bebeği rahatlatır; gevşetir ve daha çabuk uykuya dalmasını ve daha az ağlamasını sağlar.

10 Madde'de Emzirmenin Yararları!



**KONTROL SİZDE,
ECZACINIZ SİZİNLE!**

Daha fazlası için



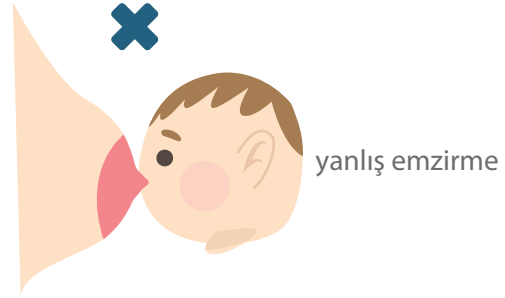
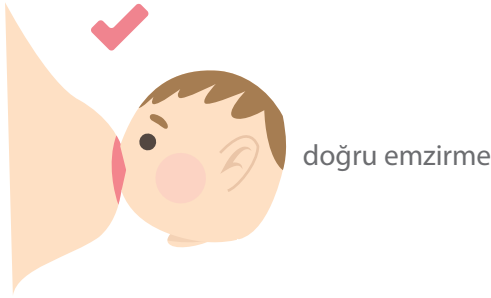
www.teb.org.tr • www.eczacinizadanisin.info

bebeğinizi emzirirken...

Emzirirken bebeğinizi doğru şekilde tutmamak, bebeğin meme ucunu doğru şekilde alamaması gibi nedenler meme ucunun zedelenmesi, yara, tıkanıklık gibi sorunlara ve acı hissetmenize neden olabilir.

Bunu engellemek için;

- » Bebeğinizin meme başını iyice ağzının içine aldığından, çenesinin meme ile temas ettiğinden ve bebeğinizin nefes alışının engellenmediğinden emin olmalısınız.



- » Emzirmeden önce ve sonra memelerinize masaj yaparak süt kanallarının açılmasını sağlayabilirsiniz. Ilık veya hafif sıcak bir bez ile memelere hafif masaj yapmak veya ılık bir duş almak yararlı olacaktır.
- » Emzirme bittiği halde hala memelerde sertlik ve doluluk hissediyorsanız mutlaka sağarak memeyi boşaltın.
- » İlk zamanlar hassas olan meme uçlarını korumak için lanolinli krem kullanarak bakım yapabilirsiniz.
- » Memeyi günde 1 kez sabunsuz yıkamanız ve hafifçe yumuşak bir havlu ile kurulamanız yeterlidir.
- » En son gelen sütü meme ucu ve çevresine sürmeniz meme ucu yaralarına iyi gelecektir.
- » Emzirme döneminizde pamuklu sütyenler kullanmayı tercih edin.

Aklınızda bulunsun...

- » Sezaryen doğum emzirmeye engel değildir. Anne, bilinci açılır açılmaz emzirebilir.
- » Çok yemek, şekerli gıdalar tüketmek sütünüzü artırmaz sadece size kilo aldırır.
- » Sütünüzü artırmak için bol bol su için; sağlıklı ve dengeli beslenin.
- » Çay, kahve ya da kola gibi gazlı içeceklerin tüketimini mümkün olduğunca azaltın.
- » Sigara ve alkol tüketmeyin.
- » Doktor önerisi olmadan rastgele ilaç kullanmayın.
- » Anne sütünün verilmemesi gereken durumlar çok nadirdir, nezle, grip gibi hastalıklar emzirmenin kesilmesini gerektirmez. İlaç kullanıyorsanız mutlaka doktorunuza danışın.
- » Emzirme doğum kontrolü sağlamaz.

Bazen fazla süt üretimi, emzirmenin geciktirilmesi veya kısa kesilmesi, memenin tam boşaltılmaması gibi nedenler süt kanallarının tıkanmasına neden olarak rahatsız edici etkilere neden olabilir. Bu durum bazen acı verici olabilir, sıklıkla yüksek ateşe neden olur. Böyle bir durumda;

- » Memeyi dinlendirmeyi tercih etmeyin; **BEBEĞİNİZİ EMZİRMeye DEVAM EDİN.**
 - » Ilık havlu bezle memenize yavaşça masaj yaparak sütü akıtmaya çalışın.
- Bu önlemlerin yeterli gelmediği; ağrı ve ateşin devam ettiği durumlarda mutlaka doktorunuza başvurun.

**KONTROL SİZDE,
ECZACINIZ SİZİNLE!**



Daha fazlası için

www.teb.org.tr • www.eczacinizadanisin.info

ne kadar emzirmeliyim?

İlk 6 ay sadece anne sütü; sonrasında 2 yaşa kadar tamamlayıcı besinlerle birlikte emzirmenin sürdürülmesi bebeğin sağlığı ve gelişimi için çok önemlidir.

- » Yenidoğan bebekler sık sık emme ihtiyacı duyar. Bazen günde 8-12 kere emzirmek gerekebilir. Bebeklerin ilk ayda her istediklerinde emzirilmeleri gerekir.
- » Emzirmek için bebeğinizin ağlamasını beklemeyin. Bu bebeğin memeyi tutmasını zorlaştırır. Emme isteğini bebeğinizin hareketlerinden anlayabilirsiniz;
 - Ellerini, parmaklarını emmeye çalışır.
 - Dudaklarına dokunduğunuzda ağzını açarak emmeye çalışır.
 - Uykusunda huzursuz hareketlerle başını oynatır, meme aramaya başlar.
- » Eğer bebek emmeye çalışmazsa 3 saatte birden daha az olmayacak sıklıkta emzirmeye çalışın.

"Ya sütüm yetmiyorsa..." diye düşünenlerden misiniz?

Pek çok anne özellikle ilk haftalarda sütünün yetersiz olduğunu düşünerek gereksiz yere formül mamalara başlar. Yenidoğan bebeğinizin midesi öylesine küçüktür ki bu nedenle bebekler çabuk doyar; çabuk acıkırlar. Ayrıca bebeklerin ilk hafta kilo kaybetmesi beklenen bir durumdur.

EĞER;

- » 4. günden sonra günde 6-8 kez idrar yapıyorsa,
- » İdrarı sarı ve keskin kokulu değilse,
- » İkinci haftanın sonunda kilosunu doğum ağırlığından az değilse,
- » İlk 6 ay boyunca ağırlığı ayda ortalama 500 gr artıyorsa,

SÜTÜNÜZ YETERLİ GELİYOR DEMEKTİR.

Doğumdan sonra gelen ilk süte kolostrum (ağız sütü) denir. Bu süt bebeğinize önemli bir bağışıklık ve beslenme sağlar, bebeğinizi hastalıklardan korur. Azmış gibi görünse de, ilk günlerde bebeğinizin karnını doyurabilmeniz için yeterlidir. Emzirilen bebeklerin daha sık emme ihtiyacı duyması çoğunlukla doymadıklarından değil anne sütünün daha kolay sindirilebilmesinden kaynaklanır.

Anne Sütünü Artırmak İçin...

- » Ne kadar çok emzirerseniz sütünüz o kadar artar.
- » Bebeğinizi her ağladığında ve istediği sıklıkta, kendisi memeyi bırakana kadar emzirin.
- » Bir meme tamamen boşalana kadar emzirip daha sonra diğer memeye geçin.
- » Eğer meme boşalmadan bebeğiniz doyarsa bir sonraki emzirmede hep yarım kalan memeden başlayın.
- » Ilık veya hafif sıcak bir bez ile memelere hafif masaj yapmak sütün gelmesini sağlar.
- » Bol bol su için.
- » Her emzirmeden sonra 1 bardak sıvı içmeye dikkat edin. Su, süt, ayran tercih edebilirsiniz. Günde 2,5 - 3 litre sıvı tüketmelisiniz.

Yenidoğan bebeğin midesinin büyüklüğü

1.gün
5-7 ml



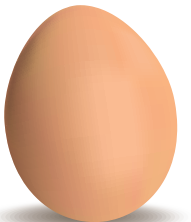
3.gün
22-27 ml



1.hafta
46-60 ml



1.ay
80-150 ml



**KONTROL SİZDE,
ECZACINIZ SİZİNLE!**

Daha fazlası için



www.teb.org.tr • www.eczacinizadanisin.info