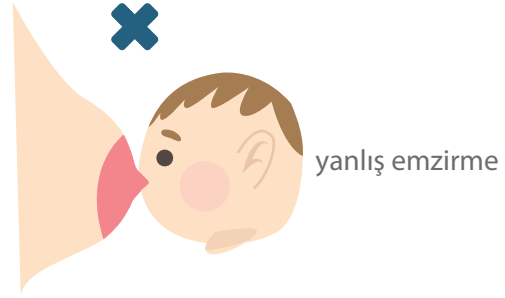
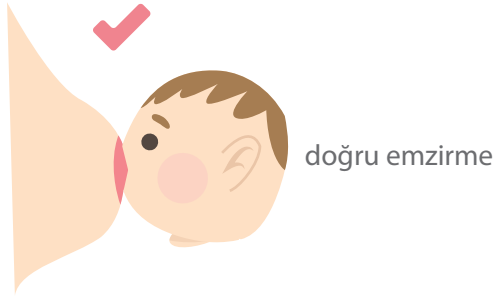


bebeğinizi emzirirken...

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 almasının engellenmediğinden emin olmalısınız.



- » Emzirmeden önce ve sonra memelerinize masaj yaparak süt kanallarının açılmasını sağlayabilirsiniz. İlık 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 yol açabilir. Bu durum bazen acı verici olabilir, sıklıkla yüksek ateşe neden olur. Böyle bir durumda;

- » Memeyi dinlendirmeyi tercih etmeyin; **BEBEĞİNİZİ EMZİRMeye DEVAM EDİN.**
- » İlık 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