

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 gram 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 emzirin ve 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 emzirildikten 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



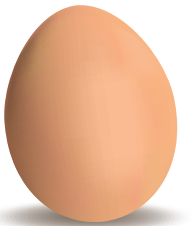
3.gün
22-27 ml



1.hafta
46-60 ml



1.ay
80-150 ml



**KONTROL SİZDE,
ECZACINIZ SİZİNLE!**

Daha fazlası için



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