

BESLENME

Turc

EMZIRME

L'ALLAITEMENT MATERNEL

0-18 aylıklar ve üstü



ONE.be

İçindekiler

Emzirmenin faydaları nelerdir ?	3
Emzirmeye nasıl başlanmalı ?	4
Çocuğunuzun aç olduğunu nasıl anlarsınız ?	5
Çocuğunuzun yeterince emdiğini nasıl anlarsınız ?	5
Emzirirken nasıl yerleşmelisiniz ?	6
Çevrenizdekilerin yeri nedir ?	8
Emzirmeyle yeniden işe başlama nasıl uzlaştırmalı ?	9
Çocuğunuz su içmelimi ?	10
Anne sütü nasıl sağılır ?	11
Sağılan anne sütü nasıl muhafaza edilmeli ?	12
Sağılmış olan anne sütü nasıl verilir ?	13
Anne sütünü sağlamak için kullanılan malzemeler nasıl temizlenir ve sterilize edilir ?	14
Emzirmeden nasıl kesilir ?	15
Doğrular / yanlışlar	16
Göğüsleriniz ağrıyor mu ?	18

HER ZAMAN HAZIR ? BEDAVA VE EKOLOJİK OLAN NEDİR ? ANNE SÜTÜ !

Sadece bununla da kalmıyor. Anne sütü çocuğunuzun yaşına ve ihtiyaçlarına göre geliyor. Bu ona yediğiniz birçok lezzeti keşfetmesini sağlıyor. Her zaman bebeğinize uygundur ve zengin besin değeri içerir.

Emzirmenin yararları nelerdir ?

Bebek için

Anne sütü şu riskleri azaltır :

- Sindirim, KBB (kulak, burun, boğaz) bölümleri, akciğer, idrar yolu ve hatta menenjit iltihaplarından ;
- Sindirim sistemi bozukluklarında ;
- (egzama ve astım) alerjilerinden ;
- Anemi ; (kansızlıktan) ;
- Obezite ve diyabetten, ve bazı iltihaplanma ve kanser türlerinden;
- Ortodontist sorunlardan;
- Ani ölümden.

Anne için

Emzirmenin yararları :

- Kansızlık riskini azaltır ;
- Genital organların yerleşmesini sağlar ;
- Anne – çocuk ilişkisini sağlar ;
- Kilo vermeyi sağlar (düzenli beslenme ile birlikte) ;
- Göğüs ve yumurtalık kanser riskini azaltır ;
- Menopoz sonrası osteoporoz (kemik erimesi) riskini azaltır.



Emzirme süresi ne kadar uzarsa yararları o derece artar.

Çocuk için uygun olan, 6 aylık olana kadar sadece anne sütü verilmesi ve daha sonra buna ek olarak (meyve ve sebze ...) gibi besinler vermektir. Emzirmeye 2 yaşına kadar devam edilebilir.*

* kaynak : Dünya sağlık örgütü

EMZİRMEYE NASIL BAŞLAMALISINIZ ?

Hamilelik süresinde göğüsler doğal olarak emzirmeye hazırlanmakta. Doğumdan sonra, süt üretmeye hazır durumdadır. Doğumdan bir kaç saat sonra, bebeğiniz sıklıkla emme ihtiyacı hissetmektedir.

İlk başlarda çocuğunuz uyandığında emme ihtiyacını belirtmeden göğsünüzü verin. Çocuğunuzun onun istediği zaman emzirin, yani gündüz ve gece kaç defa ve ne kadar süre emdiğini hesap etmeden.

Çocuğunuza emzik vermek istiyorsanız, emzirme işleminin iyice oturmasını beklemekte fayda vardır. Onun emmesi göğüslerinizin süt üretmesini teşvik edecektir. Göğüs emme ve emzik emme teknikleri farklıdır. Bebek bu teknikleri karıştırıp annesinin memesini yanlış emebilir



İlk haftalarda ve ilk aylarda çocuğunuzun günlük emme adeti onun ihtiyacına göre değişir.

Ona güvenin. O ihtiyaçlarını biliyor.

Zaman zaman daha fazla süte ihtiyacı olabilir ve daha fazla talep eder.

Onun ihtiyacına cevap verin.



Günde en az 5 defa emzirmenin altına düşmemeye dikkat edilmeli.

BEBEĞİNİZİN AÇ OLDUĞUNU NASIL ANLARSINIZ ?

Ona güvenin ağlamaya başlamadan önce emmek istediğini belirten işaretler gösterecektir. Dikkatle izleyin.

Uyanık olduğu anda



Ağız açık ve
meme arıyor



Ağızla sesler
çıkartıyor



El ve ayaklarını hareket
ettirip, ellerini ağızına
götürüyor

BEBEĞİNİZİN YETERİNCE EMDİĞİNİ NASIL ANLARSINIZ ?

Emdikten sonra göğsü bırakıyor ve
doymuş gibi duruyor.

Güzel görünüyor ve kilo
alıyor.

Yeterince emiyorsa, 24 saate en az 5 defa altını ıslatır. İlk 3 ve 4 haftalarda, günde en az 1 defa yoğun yumuşak ve sarı renkte dışkı yapacaktır ; 1 aylıktan sonra (2 veya 3) gün dışkı yapmadığı süreler olabilir.



BEBEĞİNİZLE NASIL YERLEŞMELİSİNİZ ?

Rahatça yerleşin.

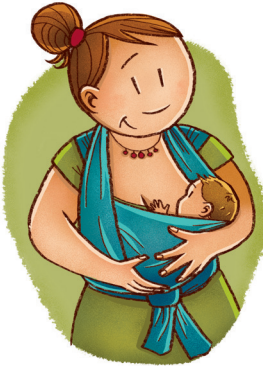
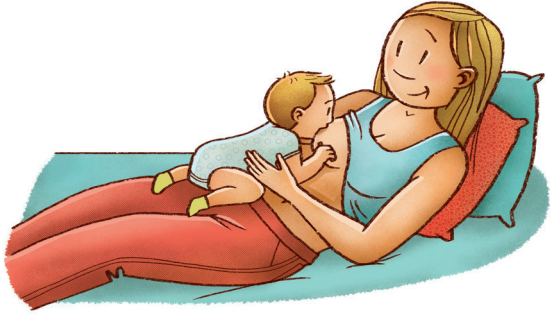
Karnı karnınıza
değecek şekilde.Başı vücudunun uzantısı
ile doğru bir şekilde: kulak,
omuz ve beli aynı ekseninde.
memeyi emebilmek için
Kafasını çevirmek zorunda
kalmamalı.Başı ve boynu hafifçe
desteklenmeli.Ağzının, meme başıyla birlikte
etrafındaki koyu kısmın büyük
bölümünü alacak
şekilde genişçe açık olması.

Alt dudağının dışa doğru dönük olması.



Çenesinin göğse değmesi.

EMZİRME İLE İLGİLİ BİRKAÇ POZİSYON TEKLİFİ



DüĖgün bir kurulum, oturma Ŗekli ve göğüs deĖiŖiklikleri, meme uçlarında çatlakların oluşmasını engeller.

İstediĖiniz yerde emzirebilirsiniz !

Başkalarının bakışlarından rahat değilseniz, bir eşarp veya bir yelek,...vasıtasıyla gizlice emzirebilirsiniz.

ÇEVRENİZDEKİLERİN YERİ NEDİR ?

Eşinizin ve yakınlarınızın desteği, emzirmenin iyi bir şekilde gerçekleşmesi için önemlidir. Günlük işlerinizde yardım istemekten çekinmeyin.

**Büyük anne tarafından ikram
edilen bir akşam yemeği.**



Emzirme anları anne-bebek ilişkisi için önemli zamanlardır.

Baba-bebek ilişkilerinin oluşması : şefkatle sarılma, altını alma, banyo yaptıрма, gezmeye çıkma... gibi farklı paylaşım esnalarında gerçekleşebilir.



Aileye yeni bir bebek geldiğinde, nasihatler çok olur, **KENDİNİZE GÜVENİN** ve size en uygun olanı seçin.



Bilmediğiniz, ikilemede kaldığınız, ümitsizliğe düştüğünüz konularda, (sosyal sağlık elemanı, bir ebe, bir emzirme danışmanı, bir çocuk doktoru...) veya emzirmeyi teşvik eden dernekler gibi kurumlar ve uzmanlar size yardımcı olmak için bekliyorlar.

EMZİRME İLE YENİDEN İŞ BAŞLAMA NASIL UZLAŞTIRILABİLİR ?

Yeniden işe başlama ve emzirmeye devam etme için hazırlık gerekiyor.

Bakıcıda kaldığı esnada çocuğunuz sizin sütünüzü almaya devam edebilir.

Doğum izniniz esnasında, sütünüzü çekip biriktiremeye başlayabilirsiniz. Bakıcıya koymaya başlamadan önce : orada emzirme imkânı olup olmadığı, sütün (biberonla mı bardakla mı...) verileceği ? bebeği o ortama en iyi şekilde nasıl hazırlamanız gerektiği gibi tüm konuları uzmanlara sormaktan çekinmeyin.

İş yerinizde, emzirme molaları, sütünüzü sağma ve muhafaza etme konuları hakkında bilgi sahibi olun.

i

Süt üretiminin devam edebilmesi için günde 2 veya 3 (bebeğin yaşına göre daha fazla olabilir) emzirme gereklidir.

Süt üretimini artırmak için, izin günlerinizde bebeğinizin daha fazla göğsünüzü emmesini sağlayın.



BEBEĞİNİZ SU İÇMELİMİ ?

Anne sütü bebeğin su ihtiyacını karşıladığı için emzirmenin yanında su vermeye gerek yoktur.

Ateşlendiğinde veya sıcak havalarda, bebeğiniz daha sıklıkla emme ihtiyacı hissedebilir, daha fazla emzirmekten çekinmeyin.



ANNE SÜTÜ NASIL SAĞILIR ?



Sütü çekmeden önce, ellerinizi sabunla güzelce yıkayın.



Sütü sağmanın iki farklı metodu var :

ELLE SAGMA

Baş parmakla işaret parmağı kullanılarak meme ucu ve etrafındaki koyu bölüme masaj yaparak sütü çıkarma tekniğidir. Bu hareketi öğrenmek için bir uzmana başvurabilirsiniz.

Meme altına yerleştirilen steril bir kaptı (bardak, fincan veya biberon) içerisinde toplanabilir.

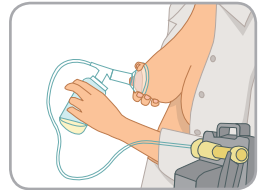
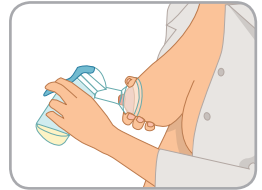
Elle sağma tekniği bebeğin emme şekline en yakın olan tekniktir, sütü daha kolay sağmaya yardımcı olur.



ANNE SÜTÜ POMPASI

İki çeşit anne sütü sağma pompası vardır : mekanik olan ve elektrikli. Her ikisi de meme üstüne yerleştirilen vantuz sayesinde çalışır. Bu vantuz düzgün bir şekilde memede bulunan sütü emip çıkartma işlevi yapıyor. Mekanik anne sütü pompası, el yardımı ile çalışır, her zaman kullanıma elverişli değildir. Elektrikli anne sütü pompası ise pil veya elektrikli motor sayesinde çalışır. Eczanelerden, sigortalardan kiralanır veya satın alınabilir.

Kullanım kılavuzuna başvurun.

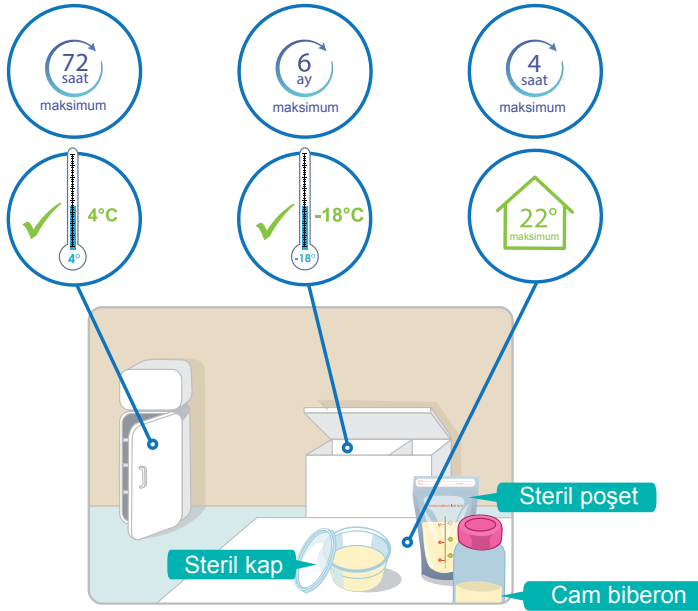


ANNE SÜTÜ NASIL MUHAFAZA EDİLMELİ ?

Sağılmış olan anne sütü, çocuk bakım mağazalarında veya eczanelerde satılan steril bir kapta veya bu amaçla kullanılan poşette muhafaza edilir.

Muhafaza etme süresi :

- buzdolabında 72 saat (+4°)
- dondurucuda 6 ay (-18°)
- oda sıcaklığında 4 saat (22°)



Kabın veya poşetin üzerine anne sütünün sağıldığı tarihi yazın.

Çocuğunuzun iştahına göre, yetecek miktarda ısıtılmak için küçük porsiyonlar halinde dondurun.

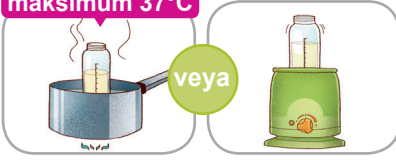
Kapaklı buz haznesi küçük miktarları dondurmak için uygun bir yöntemdir. Daha sonra dondurucuya uygun bir kaba alın.

Soğuk zincirini korumak için, sağılmış anne sütünü, içinde buz paketi olan soğutucu çanta içinde taşıyın.

Varır varmaz, buz dolabına veya dondurucuya alın.

SAĞILMIŞ ANNE SÜTÜ NASIL VERİLMELİ ?

maksimum 37°C

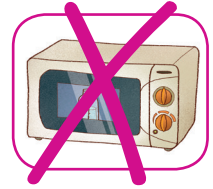


Anne sütü azami 37° C de ısıtılır. Donmuş olan süt, buz dolabında, benmari de veya biberon ısıtıcısında çözündürülür.



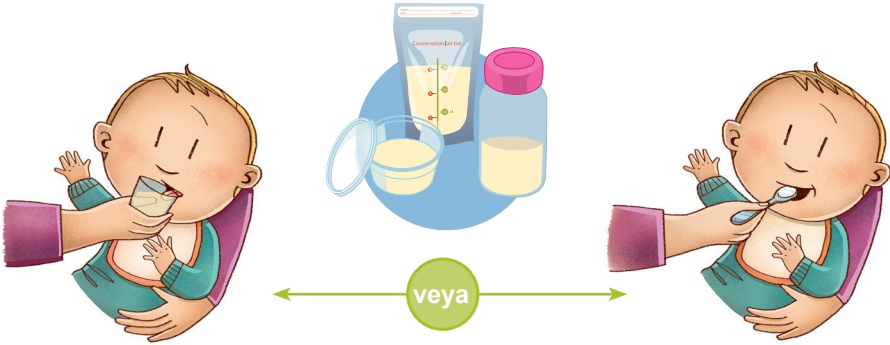
Anne sütünün eşit sıcaklıkta olması için kabı yavaşça çalkalayın.

Anne sütündeki canlı hücreleri yok ettiği için mikro dalga kesinlikle tavsiye edilmemektedir.



i

Sağılmış olan anne sütü tasla, kaşıkla veya biberonla verilir.



Dondurulmuş diğer gıda ürünleri gibi, anne sütü (ısıtılmış olsa dahi) tekrar dondurulamaz.

yemekten 1 saat sonra içilmemiş olan süt atılması gerekiyor.

ANNE SÜTÜNÜ SAĞMAK İÇİN KULLANILAN MALZEMELER NASIL YIKANIP STERİLİZE EDİLMELİ ?

Mikroplara karşı koyacak sisteminin tamamen gelişmediğinden dolayı, bebek çok naziktir.

Her kullanımda malzemeleri yıkayıp sterilize etmek gerekir.

1 - YIKAMA

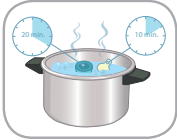
Sterilize yapmadan önce, sütü sağlamak için kullanılan malzeme güzel bir şekilde yıkanmalıdır.

Malzemenin tüm parçaları sökülüp durulanmalı.

Sıcak su, bulaşık sabunu ve biberon fırçası ile tüm parçalar temizleyin.

Tüm malzemeyi durulayın.

2 - STERİLİZASYON



Kaynar su tenceresi içerisine :

Tüm malzemeyi 20 dakika tamamen bandırın.

Emziklerin en az 10 dakika kaynaması gerekiyor.



Mikro dalga veya elektrikli sterilizasyon için :

Kullanım kılavuzuna bakın.

Soğuk sterilizasyon :

Bu tür sterilizasyon eczanede satılan tabletler eşliğinde yapılıyor. Dezenfeksiyon banyosu hazırlamak için, 5 litre soğuk suyun içerisine 1 tablet eritin.

Biberon ile birlikte tüm malzemeyi bandırıp 15 dakika bekletin. Tüm malzemeyi çıkarttıktan sonra durulamayın.

3 - YERLEŞTİRME

Biberonu ve diğer malzemeleri temiz bir mutfak bezinin üzerine alın ve suyunu süzdürün. Biberonu kapalı bir şekilde temiz bir dolapta veya buz dolabına yerleştirin.

EMZİRMEYİ NASIL BIRAKACAKSINIZ ?

Gerek sizin için gerekse bebeğiniz için sütten kesme yavaş yavaş yapılırsa daha rahat olur Bir emzirme öğünü yerine (bebek maması veya farklı bir yiyecek) verebilirsiniz. Bebeğinize bu değişime alışması için bir kaç gün fırsat tanıyın. Başka bir emzirme öğünü için aynısını tekrarlayın. Böylelikle bebeğiniz daha az emeğinden dolayı sütünüz azalacaktır.

Göğüslerinizi rahatlatmak için emzirme öğünleri arasında biraz sütünüzü sağlayabilirsiniz.



Sütten kesmenin başlarında karar değiştirip her an yeniden emzirmeye başlayabilirsiniz.

BEBEGİ SÜTTEN KESMENİN ÖRNEĞİ

aşama 0						
aşama 1						
aşama 2						
aşama 3						-
aşama 4						-



Her aşama bir veya birkaç gün sürebilir.

* Sebze ve meyve yemekleri çocuğunuzun gelişimine uygun olarak dahil edilir. "besin değişiklikleri" broşürüne bakabilirsiniz.

DOĞRU/YANLIŞ

İkiz bekliyorum, sütüm yeterli gelmez. YANLIŞ

İkizlerinizi emzirmek gayet mümkün.

Sürekli iki bebek tarafından emilen göğüsler, onların ihtiyacına cevap verecek sütün çoğalmasını teşvik eder.

Örneğin her iki çocuğunuzu aynı anda emzirebileceğiniz gibi sırayla da emzirebilirsiniz. Birkaç denemeden sonra size en uygun olan yöntemi bulabilirsiniz. Bir uzman size yardımcı olabilir.

Bebeğimin erken dogma riski var emziremem. YANLIŞ

Erken doğmuş bir bebeği emzirmek gayet mümkün olmakla birlikte, anne sütünün yararlarından dolayı özellikle tavsiye edilmektedir.

Emzirmenin en iyi bir şekilde gerçekleşmesi için, uzmanlar sizinle birlikte nasıl bir uygulamanın yapılacağı konusunda yardımcı olabilirler.

Emzirmeme rağmen, doğum kontrolü gerekli. DOGRU

Emzirmek etkili bir doğum kontrolü yöntemi değildir. Yeni bir hamileliği önlemek istiyorsanız başka bir doğum kontrolü yöntemi öngörünüz.

Sadece aşağıdaki dört madde oluştuğunda, aslında, emzirmenin doğum kontrolü etkisi vardır :

- bebeğiniz 6 aylıktan küçükse ;
- gündüz ve geceleri bebeğinizi sadece emziriyorsanız ;
- 24 saat içerisinde en az 6 defa emzirmek şartıyla ;
- her emzirme arasının hiç bir zaman 6 saati asmamasına dikkat ederek.

Bebeğim sezaryenle dünyaya gelecek, emzirme tavsiye edilmiyor. YANLIŞ

İster acil olsun ister planlanmış olsun sezaryen emzirmeye engel değildir.

Ağrı kesici kullanmak genellikle emzirmek için engel teşkil etmemektedir.

Bakıcılar size rahat bir kurulum için yardımcı olabilirler.

Bebeğim emmeyi reddedebilir. DOGRU

Emmeyi reddetmesi bebek için bir şeylerin yolunda gitmediğini ima etme şeklidir. Bu onun hiçbir zaman emmeyeceği anlamına gelmez.

Bu şekilde davranması farklı nedenlerden dolayı olabilir, örneğin :

- Diş çıkmasından dolayı ağızda oluşan bir ağrı, bir yara, mantar hastalığı;
- kulak iltihabi
- emerken güzel nefes almasını engelleyen burun tıkanıklığı veya nezle;
- aşırı emzik veya biberon kullanımı, bebekte emerken karışıklığa yol açabilir.

Emmeyi reddetmesi bir kaç gün devam edebilir. Bu farklı nedenlere bağlı. Endişelenmeyin genellikle her zaman tekrar emmeye başlatmak mümkündür.

Silikon göğüs ucu kullanıyorum, sütümün azalma riski var. DOGRU

Biberon ve emzik gibi, silikon göğüs ucu da bebekte, bu tür bir emzik emmek ile doğrudan annesinin memesini emmesi arasında karışıklık meydana getirebilir. Bebeğin silikon göğüs ucunu emme tekniği ile doğrudan annesinin göğsünü emme tekniği arasında fark var. Tekrar doğrudan göğsünüzü vermek istediğinizde bazı zorluklar yaşayabilirsiniz.

İlla kullanmanız gerektiği takdirde ise, bu geçici bir çözüm yolu olması gerekmektedir.

Anne sütü renk değiştirebilir. DOGRU

Beslenme bileşimi renk değişiklikleri oluşturur. Kolostrum denilen doğum sonrası ilk süt farklı renklerden oluşabilir. Sonraları ise, olgunlaşan süt beyazımsı ve bazende mavimsi bir renk alır. Hangi renkte olursa olsun anne sütü daima bebeğin ihtiyacına uygundur.

Emzirmek için göğüslerim çok küçük. YANLIŞ

Sütün miktarı göğüslerin büyüklüğü ile orantılı değildir. Küçük göğüsler bebeğin ihtiyacına cevap verecek kadar anne sütü üretmektedir.

GÖĞÜSLERİNİZ Mİ AĞRIYOR ?



HASSAS VE AGRILI MEME UÇLARI

İlk günlerde, meme uçlarınız genellikle hassastır ve ağrıyordur. Bu aşırı hassasiyet gayet normaldir. İlk 3 gün boyunca daha yoğundur, fakat genellikle 8-10 gün içerisinde yavaş yavaş azalır. Nedeni, kısmen hormonal olmakla birlikte, bebeğin göğsü yanlış emmesi gibi nedenler, ağrının şiddetini artırabilir. Ağrı çok yoğun bir şekilde devam ettiği takdirde ise bir sağlık uzmanından yardım istemelisiniz.

SÜT YÜKSELMESİ

« Süt yükselmesi » deyiimi bazen meydana gelen olay hakkında yanlış bir fikir verir. Aslında süt göğüslere “yükselmiyor”. Göğüsleriniz şiş, gergin ve ağrıyorsa, emzirme başlangıcını sağlamak için göğüslerdeki kan dolaşımının daha yoğun olduğu içindir. Bu tıkanıklık algısı doğumdan bazen 3 günden sonra ortaya çıkar. Vücudunuzun ısısı biraz yükselebilir.

ÇATLAKLAR

Bunlar genellikle emzirmenin ilk günlerinde memede görülen küçük doku bozukluklarıdır. Acı verir ve iltihap olabilir. Bunların oluşmasını önlemek için bebeği doğru pozisyonda emzirmeye özen gösterin. Bebeğin burnunu açmak için ani olarak göğsünüzü gerdirmekten kaçının. Anne sütü uygulaması veya lanoline bazlı krem sürmek sizi rahatlatılabilir.

TIKANIKLIK

Bir veya her iki memede meydana gelebilen ızdıraplı bir durumdur. Memeler aşırı derecede sıcak, ağrılı ve gergindir. Tıkanıklık emzirmeyi zorlaştırabilir, sütün akışını engellemenin yanında (titreme, acıdan kıvrılma, ateşlenme ...) gibi başka belirtiler vardır. Bu hisler emzirmenin her aşamasında meydana gelebilir, fakat genelde emzirme süresinin çok kısa, az ve seyrek olduğu zamanlarda meydana gelir. Memelerdeki tansiyonu hafifletmek için, bebeğinizi sık sık emzirin. Meme ucundaki koyu kısma yapacağınız etkili bir masaj ve süt akışını kolaylaştırmak için alacağınız sıcak bir duş rahatlatmanıza faydalı olacaktır.

MASTIT

Mastit göğüs iltihaplanmasına yol açabilecek meme apsesidir. Genelde mastit her iki memede aynı anda meydana gelmez. Memenin bir bölümü kırmızıdır, sıcaktır ve ağrılıdır. Bu bölgesel belirtilere ek olarak ateşlenme, titreme, kıvrınma, yorgunluk gibi belirtiler eklenebilir. Annenin dinlenmesi lazımdır, dinlenmek esastır.

Tavsiyeler, tıkanıklıkta belirtilen tavsiyelerle aynıdır. Bebeğin başta ızdıraplı olan göğsü olmakla birlikte, düzenli bir şekilde emmesi gerekmektedir. 12 ile 36 saat içerisinde bir iyileşme meydana gelmediği takdirde, gerekli olan (ağrı kesici veya antibiyotik) tedavisine başlamak üzere bir doktora başvurmakta fayda var.



ONE nin danışman ekibi tüm emzirme süreniz boyunca size eşlik edip yardımcı olmak için hazırdır.

Diğer broşürlerimize göz atmadan çekinmeyin.

-9 mois

-8 mois

-7 mois

-6 mois

-5 mois

-4 mois

-3 mois

-2 mois

-1 mois

0 an

1 an

2 ans

3 ans

4 ans

5 ans

6 ans

7 ans

8 ans

9 ans

10 ans

11 ans

12 ans

13 ans

14 ans

15 ans

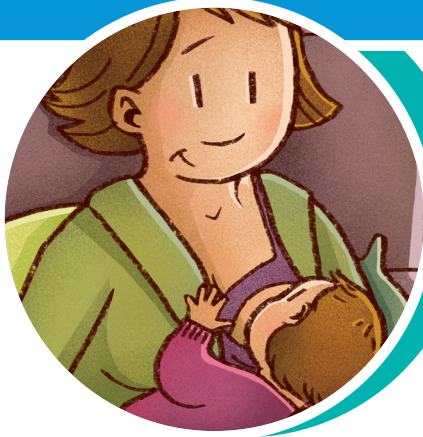
Turc

EMZİRME

SORUMLU EDITÖR
Benoît PARMENTIER

GERÇEKLEŞTİREN
ONE

DOCBR0300Tur



OFFICE
DE LA NAISSANCE
ET DE L'ENFANCE

Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51
info@one.be - ONE.be

ONE.be



Cera kooperatifi ile işbirliği içerisinde gerçekleştirilmiştir, bazı resimler
"günlük bazda ebeveynlere yardımcı olacak resimler" den alınmıştır.

Wallonie-Bruksel federasyonu ve Millî Piyangonun katkılarıyla.