



**BABYFREUNDLICH**

Eine Initiative von WHO und UNICEF

# Emzirme Önerileri

Emzirme Dönemi  
İçin Pratik Öneriler



# Anne sütü bizi bağımsız yalıyor



»Bir seyahat gazetecisi olarak Almanya'da harika yerlere seyahat ediyorum. Aynı zamanda yurtdışındaki enteresan gezi noktaları hakkında da yazmaktayım. Bu gezilerim sırasında başka insanlarla tanışıp, onlarla bir şeyler paylaşmak beni çok mutlu ediyor. Çocuklarım Klara ve Konstantin'i emzirdim. Böylece onlar da en baştan beri benimle birlikte yollarda olup ve bu güzel dünyayı keşfedebildiler.

Emzirmek bizi hareketli ve bağımsız yaptı. Anne sütü her an yanımızda olan, zararlı mikroplar ieremeyen ve her zaman doğru ısıda olan bir besindir.

Bu sayede hiçbir zaman yüzyıllardır denenmiş bu doğal bebek gıdasının içinde bir eksik var mı diye endişe duymak zorunda kalmıyorsunuz! Bu nedenle, Bebek Dostu Hastanelerin gerek emzirme başlangıcı gerekse ileriki dönemler için anneleri desteklemesini çok önemli buluyorum.«

**Tamina Kallert**  
TV Seyahat Gazetecisi



# Emzirme Dönemi için Pratik Öneriler

## İyi bir emzirme pozisyonuna dikkat edin:

Bebeğinizin tüm vücudu size dönük ve ağzı memecununuzun yüksekliğinde olmalıdır. Rahat bir duruş için yastık veya minder kullanın. Bebeğinizi ağzını açar açmaz göğsünüze getirin. Bu şekilde, emzirme sırasında göğsünüzü düzgün kavrayacak ve boşaltacaktır. Emzirme problemleri de bu yöntemle önlenebilir.

**Gündüzleri de dinlenin:** Bebeğiniz uyuduğunda siz de uyuyun. **En başından beri, sık sık yatarak emzirin:** Bu sayede dinlenerek doğum sonrası dönemini de daha çabuk atlatabilirsiniz.

## Bebeğinizi ihtiyacı doğrultusunda emzirin:

Bebeğiniz istediğinde ya da göğsünüzde gerginlik veya ağrı hissettiğinizde emzirmelisiniz. Göğsünüzdeki belirli bir noktada daha fazla sertlik varsa, bebeğinizi çenesi bu noktaya gelecek şekilde yerleştirin.

**Emzirmek sakinleştirir:** Huzursuz ve ağlayan bebeğinizi emzirerek kolayca sakinleştirebilirsiniz. Bebeğinizin şiddetli ağlamasını beklemeyin, bu durumdayken bebeğinizi doğru yerleştirmeniz zorlaşacaktır.



# Evde emzirmek

**Bebeğinize sizin yanında olduğunuzu hissettirin** – en iyisi anne teninin bebeğin teniyle ıplal temasıdır. Böylece süt üretimi artar ve bebeğin gelişme sürecine destek olunmuş olur.

**Kendinize rahat bir „Emzirme mekanı“ oluşturun**, yanınızda da içecek hazır bulundurun çünkü emzirmek sizi susatabilir.

**Geceleri bebeğinizin yanınızda olması ve sizin emzirmek için ayağa kalkmak zorunda olmanız size rahatlık sağlayacaktır.** Dünya Sağlık Organizasyonu ve UNICEF'in [www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org) isimli aileler için hazırladığı sayfada, bebeğinizi gece yanınızda bulundurduğunuz takdirde nelere dikkat etmeniz gerektiği belirtilmiştir.



# Dışarıdayken emzirmek

Günlük işlerinizi biraz hafifletebilmek için ellerinizi boş bırakmak üzere ebeveyn gövdesine monte edilecek şekilde geliştirilmiş olan **bebek taşıma aparatı veya çantası yardımcı olabilir.**

**Bebeğinizi dışarda emzirmek için diğer insanlara sırtınızı dönün.**

Emzirirken bebeğinizden dolayı göğsünüzün büyük bir kısmı gözükmeyebilir. Aynı zamanda omuzunuzun üzerine büyük bir havlu ya da bez örtterek, bebeğinizle daha özel bir ortam oluşturabilirsiniz.

Bu da yeterli gelmiyorsa, restoranlarda görevlilerden göğsünüz gözükmeyecek şekilde oturabileceğiniz bir masa isteyebilirsiniz. Birçok yerde emzirmek için ayrılmış özel alanlar bulunmaktadır. Ya da alışveriş merkezlerinin prova odalarını kullanabilirsiniz. Ayrıca pek çok kilise gün boyunca açık olduğundan bebeğinizle orada dinlenip emzirme molası yapabilirsiniz.



# Klinikten taburcu olduktan sonra

## **Bebek Dostu Hastaneler sizin her an yanınızda.**

Bebek dostu bir hastaneden taburcu olurken, nereden emzirmek hakkında destek alabileceğiniz ya da size en yakın nerelerde emzirme grupları olduğu konularında bilgi alabilirsiniz.

Çoğu bebek dostu hastaneler size farklı konularda seçenekler sunabilirler, örneğin sorularınız ve problemlerinizi için 24 saat arayabileceğiniz bir emzirme merkezi. Veya hastanenin emzirme konusunda eğitilmiş kadrosuyla her an ziyaret edebileceğiniz bir emzirme grubu bu seçeneklerden biridir. Bu sayede sizinle aynı zamanda bebek sahibi olmuş diğer annelerle de tanışabilme imkanı elde edersiniz.

# Kontrol listesi

Bebeğiniz 7 günlük veya daha büyükse, aşağıdaki listeyi kullanarak, emzirme konusunda profesyonel destek almanız gerekip gerekmediğini kolayca öğrenebilirsiniz.

	EVET	HAYIR
1. 24 saat içinde 8 - 12 kez ya da daha sık emziriyor musunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Bebeğinizin günde en az 6 kez ıslanmış bezini değiştiriyor musunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Bebeğiniz ilk 46 haftada günde en az 1 kere olmak koşuluyla sarı renk dışkı yaptı mı?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Bebeğiniz sadece anne sütü ile mi besleniyor? (Çay ya da dışarıdan mama olmadan)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Bebeğiniz siz diğer göğsünüze geçmeden, ilkini kendiliğinden emerek boşaltabiliyor mu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Bebeğiniz emzirdikten sonra huzurlu ve uykulu oluyor mu(emziğe gerek duymadan da)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Göğüsleriniz konusunda herhangi bir sıkıntı olmadan emzirebiliyor musunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Eğer bütün soruları **EVET** ile cevapladıysanız, siz bebeğinizi emzirme konusunda sorun yaşamıyorsunuz demektir. Eğer bir soruyu **HAYIR** ile cevapladıysanız, bir ebe, emzirme danışmanı ya da bebek dostu bir hastaneye başvurmanız önerilir. Emzirme grupları da bu konuda size yardımcı olabilirler. Başlangıçta yaşanan zorluklara çabuk çözümler bulunabilir.

## **Bebek Dostu Hastanelerin aile destek bölümü**

Bebek dostu bir Doğum ya da Çocuk Kliniği mi arıyorsunuz? [www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org) altında Dünya Sağlık Organizasyonu ve UNICEF'in işbirliği ile kurulan aile destek bölümünü ziyaret edebilirsiniz. Bu sayede size en yakın bebek dostu hastaneler ile ilgili bilgi alışverişinde bulunabilirsiniz. Aile destek bölümünde doğum ve emzirme hakkında güncel bilgilere yer verilmektedir.

**Bu broşür size aşağıdaki şahıs tarafından verildi:**



**WHO/UNICEF-Initiative „Babyfreundlich“**

Jan-Wellem-Straße 6 · 51429 Bergisch Gladbach

Tel.: 02204 4045-90 · Fax: 02204 4045-92

E-Mail: [info@babyfreundlich.org](mailto:info@babyfreundlich.org)

[www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)

Tarih: Mart 2014