ANNE SÜTÜ

İlk 6 ay
sadece
anne sütüyle
beslenme çocuklar
için hayata
en iyi başlangıçtır.

EMZİRMENİN FAYDALARI

Anne Sütü
-Besleyicidir.
-Kolaylıkla sindirilir.
-Enfeksiyonlara karşı korur.
-Yan etkisi yoktur.
-Ekonomik bir besindir.

Emzirme
-Duygusal birlikteliğe ve gelişmeye yardımcı olur.
-Anne ve bebek sağlığını korur.

Bebeğinizi Emzirmeye;

-Doğumdan sonra ilk yarım-bir saat içerisinde başlamalısınız.

-İlk 6 ay sadece anne sütü ile besleyip 6. aydan sonra anne sütüne ilaveten ek besinler vermelisiniz.

-Bebeğinizi 2 yaşına ve daha ötesine değin emzirmeyi sürdürmelisiniz.

FAZLA EMME = FAZLA SÜT YAPAR

ANNE MEMESİNİN BEBEĞE VERİLME ŞEKLİ

-Anne rahat bir şekilde oturmalı.

-Bebeğin başı ve gövdesi memeye dönük olmalı, burnu meme ucu hizasında olmalı.

-Parmaklar memenin altında, işaret parmağıyla meme alttan desteklenmeli, baş parmak memenin üstünde ve parmaklar meme ucundan uzakta tutulmalıdır. (C Pozisyonu)

-Bebeğin çenesi anne memesine değmelidir.

Beşik

Çapraz beşik

Koltuk altı

Emzirmeye hep aynı memeden başlamayın, memeleri dönüşümlü olarak emzirin.

BEBEĞİNİZİN İLK AŞISI ANNE SÜTÜ

Emzirme zamanının geldiğini saat değil, bebeğin gösterir.

BEBEK NE SIKLIKTA EMZİRİLMELİDİR?

Doğumdan itibaren bebek her istediğinde emzirilmelidir. İlk aylarda bebek uyandığında genellikle açtır ve emzirilmek ister. İlk haftalarda emzirme aralıkları çok kısa olabilir. Her emzirme sonrası memede yapılan süt miktarı biraz daha artacağından, zamanla beslenme aralıkları uzayacaktır. Ancak beslenme aralıkları için belirli saat aralıkları koymamak gerekir. Bebek her istediğinde emzirilmeli ve memelerin düzenli olarak boşaltılması sağlanmalıdır. Memelerin düzenli boşaltılması, süt yapımı için en iyi uyarandır. Gece fazla süt yapımı olur, bebeğini geceleride sık sık emzirmelisiniz.

SÜTÜNÜZ BEBEĞİNİZE YETİYOR MU?

-İlk aylarda bebeğin günde 6-8 kez idrar yapması veya 3-5 kez dışkı çıkarması, ağırlığının ayda en az 500 gram artması size bebeğinizin yeteri kadar süt emdiğini gösterir.

Bebeklerde alerjilere neden olduğu için ilk bir yıl inek sütü ve bal vermeyin.

ANNELERİMİZE KÜÇÜK ÖNERİLER

Meme bakımı için duş alın ve göğüslerinizi sabun kullanmadan sadece suyla yıkayın. Her emzirme sonrası sütününüzün bir kaç damlasını meme ucuna sürün.

Gece- gündüz göğüslerinizi destekleyen ve sıkmayan bir sütyen takın.

Sütünün yetmesi için bebeğinizi her istediğinde emzirin. 3 saatten fazla uyursa, bebeğinizi uyandırıp emzirin. Bununla birlikte iyi beslenin. Yüksek protein, kalsiyum ve sıvı içeren, besleyici ara öğünleri olan bir diyetiniz olsun. Yağ ve şekeri az alırsanız siz de bebeğinizin sağlığına zarar vermeden eski kilonuza dönebilirsiniz.

Dinlenmeyi, kendinize vakit ayırmayı ihmal etmeyin. Gün içinde bebeğiniz uyurken sizde kısa şekerlemeler yapın.

SAĞLIKLI VE MUTLU BİR NESİL İÇİN İLK BESİN ANNE SÜTÜ

İLK 6 AY SADECE ANNE SÜTÜ

BEBEK DOSTU HASTANE

Necmettin Erbakan Üniversitesi
Meram Tıp Fakültesi Hastanesi
Hocacihan Mah. Abdulhamid Han Cad.
No:3 Meram / Konya
T. (+90 332) 223 60 00
bilgi@meramtip.com.tr

444 8 847 hastane.erbakan.edu.tr

EMZİRME İLE İLGİLİ SORUNLARINIZ OLURSA SİZE EN YAKIN SAĞLIK KURULUŞUNA BAŞVURABİLİRSİNİZ

ANNE SÜTÜ HER BEBEĞİN EN DOĞAL HAKKIDIR

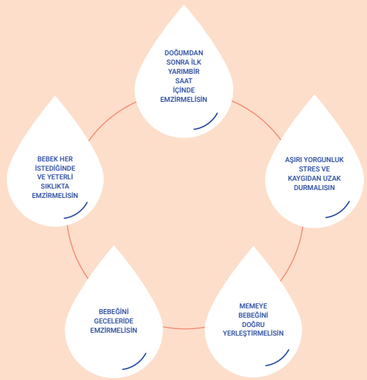
BEBEĞİNİZDEN AYRI KALMAK DURUMUNDA BEBEĞİNİZ NASIL BESLENİYOR?

-Çalışmaya başlamadan önce sütünüzü doğumdan itibaren ve emzirilmek ister. Sağmayı öğrenmelisiniz.
-İş yerinde de sütünüzü sağıp buzdolabında saklayabilirsiniz.
-Emziremediğiniz zamanlarda bebeğinizin beslenmesi için bu sağılmış sütü kullanabilirsiniz.
-Bebeğinizi evde özellikle de geceleri sık sık emzirmelisiniz.
-Sağma işlemine başlamadan ellerinizin, göğsünüzün ve sağmak için kullandığınız malzemenin temiz olduğundan emin olun.
-Sağdığınız sütün saklama kabına mutlaka tarih etiketi yapıştırın.

-Sağdığınız anne sütü oda ısısında 3 saat, buzdolabı rafında 3 gün, derin dondurucuda 3 ay saklanabilir.
-Soğutulmuş süt ılık suya daldırılarak ısıtılır, mikrodalga kullanılmaz!

ZEKİ NESİLLER İÇİN ANNE SÜTÜ

ANNELER: BEBEĞİNİZE KENDİ SÜTÜNÜZÜ VEREREK BEBEĞİNİZİN SAĞLIĞI ÜZERİNE EN İYİ YATIRIMI YAPMIŞ OLACAKSINIZ



Bu halkayı uygulayarak anne sütünü bebeğin istediği sıklık ve sürede doğru şekilde vererek BAŞARILIBİR EMZİRME sağlayacaksınız.

Doğumdan sonra ilk birkaç saatte gelen ve yaklaşık dört-beş gün süren koyu ağız sütü ziyan edilmeden bebeğe mutlaka verilmelidir.

Dünyada her sene 1 milyondan fazla çocuk anne sütü ile beslenmediği için, İshal, solunum yolu ve diğer enfeksiyonlardan ölmektedir.