

SEVGİLİ ANNELER ;

- ❖ Anne sütü bebeğiniz için en doğal, sağlıklı ve temiz besindir.
- ❖ Anne sütü mükemmel içeriği ile bebeğinizi hastalıklardan korur. Bebeğinizin ilk aşısı anne sütüdür.
- ❖ Ağız, ilk süt, sarı süt veya kolostrum dediğimiz sütünüzü mutlaka bebeğinize veriniz. Hastalıklardan koruyucu madde ilk sütte bulunur.
- ❖ İlk altı ayda sadece anne sütü vererek, bebeğinizin su dahil bütün ihtiyaçlarını karşılamış olursunuz. Başka hiçbir gıdaya veya suya ihtiyacı yoktur.
- ❖ Bebeğinizi ilk altı aydan sonra ek besinle beraber 2 yaşına kadar emziriniz.
- ❖ Hiçbir mama anne sütünün yerini tutamaz.
- ❖ Doğumdan sonra ilk yarım saat içinde bebeğinizi mutlaka emziriniz. Emzirme öncesinde su, şekerli su, mama ve benzeri besinleri kesinlikle vermeyiniz.
- ❖ Anne sütü steril (mikropsuz), hazırlama gerektirmeyen ekonomik bir besindir.
- ❖ Anne sütü sevgi kadar değerlidir.
- ❖ Anne sütü bebeğinizi başta ishal olmak üzere, soğuk algınlığı, öksürük gibi birçok hastalıklardan korur.
- ❖ Yeterli beslenip bol sıvı olan bebeği sık sık emzirmeye çalışan her annenin sütü yeterli gelecektir.
- ❖ Lütfen bebeğinizi emzik, biberon vermeyiniz. Hem anne sütünün alımını azaltır, hem de yeterince mikropsuz olmadığından hastalıklara yakalanma riskini artırır.
- ❖ Sağlıklı her anne sütü bebeği için yeterli ve doyurucudur.
- ❖ Emzirme anneleri yumurtalık, meme kanseri ve menapoz sonrası kalça kırıklarından korur.



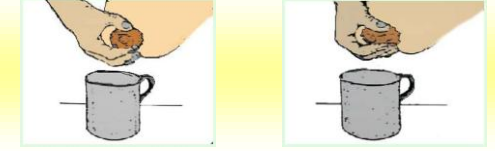
EMZİRMEYE BAŞLAMA

- ❖ Emzirmeden önce ellerinizi sabunla yıkayınız.
- ❖ Bebeğinizle rahat bir yere oturunuz.
- ❖ Sırtınızı bir yere dayanarak destekleyiniz.
- ❖ Oturduğunuz yer temiz ve yeterince sıcak olsun.
- ❖ Emzirirken anne ve bebek rahat olmalıdır.
- ❖ Anne ve bebeğin göz teması olmalıdır.

EMZİRME TEKNİĞİ

- ❖ Bebeğinizi yüzü ve bedeni size dönük olacak şekilde tutun.
- ❖ Bebeğin başını iç kısmına yerleştirerek, aynı kol ve el ile bebeği kalça ve bacaklarından kavrayın.
- ❖ Bebeğinizin dudak kenarına meme başınızı yaklaştırarak bebeğinizin emme refleksinin devreye girmesini sağlayın.
- ❖ Bebeğinizin ağızını iyice açmasını ve daha sonra meme başınızı iyice almasını bekleyin.
- ❖ Bebeğinizin sütünüzü en etkili şekilde emebilmesi için meme başınızın tümünü ağız içine almış olması önemlidir.
- ❖ İşte bebeğiniz meme başınızı tümü ile kavradı ve karnını doyurmaya başladı bile...

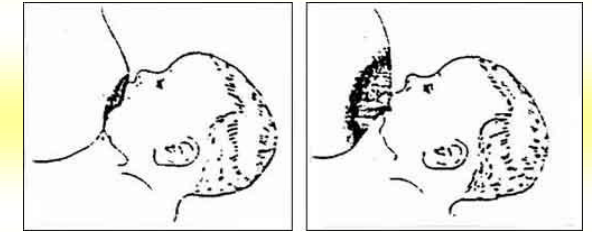
- ❖ Bebeğinizin emmeye devam ettiği sürece elinizle başını alttan desteklemeye devam edin.
- ❖ Bebeğinizin açlığı giderildi ve mutlu bir şekilde size bakıyor, tecrübeniz arttıkça onu ne zaman emzirmeniz gerektiğini öğreneceksiniz.
- ❖ Göğsünüzde süt biriktiğinde eğer emzirmiyorsanız mutlaka sütünüzü boşaltınız. Hem rahatlamanızı sağlar, hem de süt yapımını artırır.



- ❖ Sütünüzün göğsünüzde beklediği zaman, ekşimez, bozulmaz.
- ❖ Anne sütü oda sıcaklığında(24 derecede) 6-8 saat, buzdolabında 24 saat, derin dondurucuda 6 ay saklanabilir. Isıtılması benmari usulüdür.

Bebeğiniz doyduktan sonra dik pozisyonda sırtına hafifçe vurarak gazını çıkartınız. Daha sonra yüksek ve yan bir şekilde yatırınız.

EMZİRME TEKNİĞİ



DOĞRU

YANLIŞ

NE SIKLIKLA EMZİRİLİR ?

Beslenme sıklığı bebekten bebeğe değişir. Bebek her istediğinde emzirilmelidir. Bebek ağızını açarak, aranarak sonunda ağlayarak açlığını belli eder. İlk günlerde yarım saatte bir emmek isteyen bebek ileriki haftalarda emzirme aralığını açar.

MEME BAŞI TEMİZLİĞİ

Meme başını ıslak mendil, karbonatlı su, sabunlu su ve diğer dezenfektanlarla silmeyiniz. Çok gerekli ise duru su ile silebilirsiniz. Annenin sık banyo yapması, emzirme bittikten sonra bir damla sütünü meme başlığına sürmesi yeterlidir.

BEBEĞİM DOYUYOR MU ?

Günde 5-6 defa idrar yapan veya ayda ortalama 600-700gr kilo alan bebek yeterince besleniyor demektir. Emzirirken her iki memenizi de veriniz. Bebek emmeyi sürdürdükçe sütün bileşimi değişir. Yağ miktarı artar. Bebeğin bu son sütü alması gereklidir. Emzirmeye her zaman en son verilen göğüsten başlanmalıdır.

NE ZAMANA KADAR EMZİRMELİYİM ?

İlk 6 ay sadece anne sütü ile beslemek ne kadar önemlidir ise, 6. Ayda ek gıdalara başlayarak 2 yaşına kadar emzirmede o derecede önemlidir.

ÇALIŞAN ANNELER SÜTÜN DEVAMLILIĞI İÇİN İŞYERİNİZDE SÜTÜNÜZÜ SAĞINIZ VE SİZ İŞYERİNİZDE İKEN KAŞIKLA BEBEĞİNİZE VERİLMESİNİ SAĞLAYINIZ

- ❖ Anne sütü vermek sizi gebelikten korumaz.
- ❖ Korunma için doğumun 40. Gününde hastanemizin Aile Planlaması ünitemize başvurunuz.
- ❖ İyot yetersizliği önlenabilir zeka geriliğinin en yaygın nedenidir.
- ❖ Yemeğinize iyotlu tuz kullanınız.
- ❖ Doğumda bebek ilk 4-6 aya yetecek kadar demir deposu ile doğmakta ve bundan sonra beslenmeye yönelik olarak yavaş yavaş azalmaktadır. Sağlık ocaklarından bebeğinizin 5. Ayında ücretsiz demir damlası alarak kullanınız.

DİKKAT !!!!!

Bebeklerinize 0-12 ay boyunca D Vitamini kullanmanız ve günde 10 dakika güneşletmeniz gerekmektedir.



Fenilketonüri, konjenital hipotroidi erken teşhis ile tedavi edilebilen zeka geriliği hastalığıdır. Teşhis için bebeğin topuğundan alınan kan yeterlidir. Doğumun ilk 24 saatinden sonra 15. güne kadar sağlık ocaklarında kan aldırınız.



İlk altı ay mutlaka ve sadece anne sütü

İşitme testi her yeni doğan bebeğe hastaneden taburcu olmadan önce yaptırılmalıdır. Bazı işitme kayıpları erken teşhisle tedavi edilebilmektedir.

HASTANE TELEFONLARI

Telefon : 0 324 515 12 30 Fax : 0 324 515 17 20

WEB ADRESİMİZ

<http://www.erdemlidh.gov.tr>

MAİL ADRESİMİZ

bilgi@erdemlidh.gov.tr

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI



SAĞLIKLI NESİLLER ANNE SÜTÜ İLE BAŞLAR



ANNE VE ANNE ADAYLARI EMZİRME KLAVUZU