

İHTİYAÇ DUYULDUĞUNDA BAŞVURULACAK KURUMLAR

• SAĞLIK OCAKLARI

• ANA-ÇOCUK SAĞLIĞI MERKEZLERİ

• DEVLET HASTANELERİ

• ÜNİVERSİTE HASTANELERİ

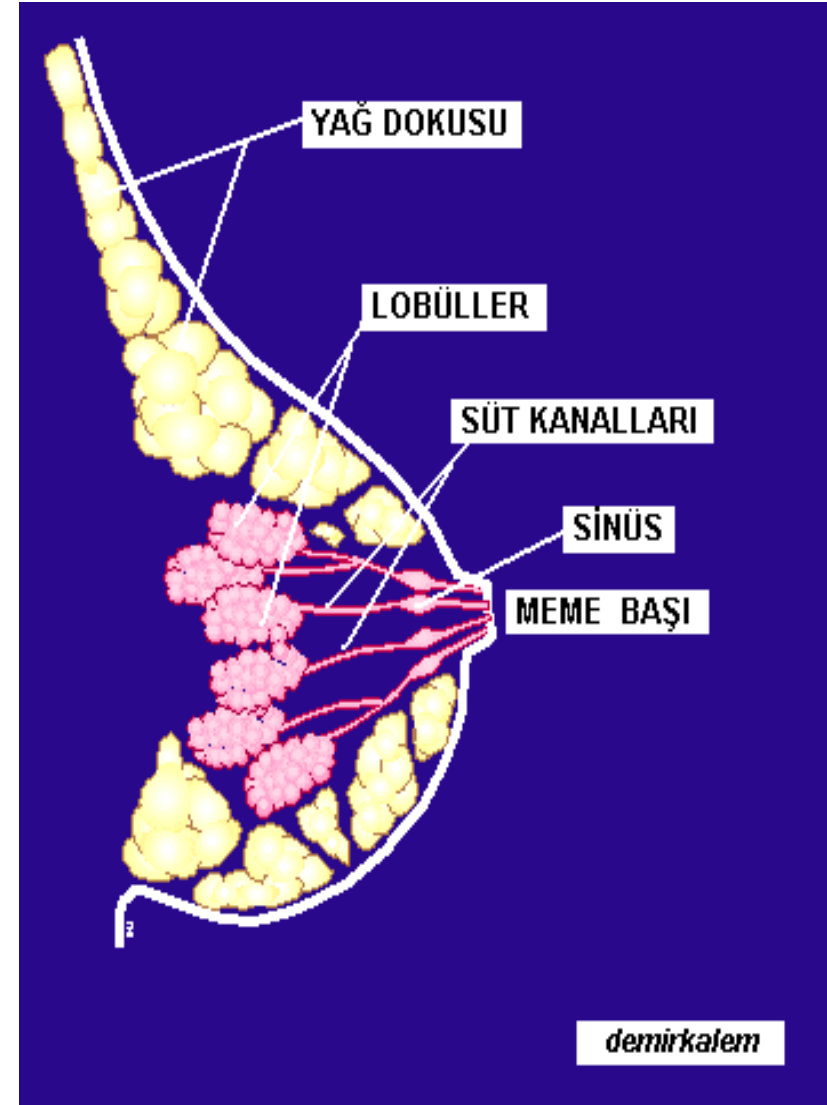
T.C
SAĞLIK BAKANLIĞI
ERDEMLİ DEVLET HASTANESİ



**SEVGİLİ ANNELER
KENDİ SÜTÜNÜZ BEBEĞİNİZ İÇİN
MÜKEMMEL BİR BESİNDİR.
İLK 6 AY BEBEĞİNİZİ YALNIZCA KENDİ
SÜTÜNÜZLE BESLEYİNİZ.**

ANNE SÜTÜNÜN YARARLARI

1. Anne sütü bebek için mükemmel bir besindir.
2. Bebeğinizi ilk 6 ay anne sütüyle beslemeniz yeterlidir.
3. Bebeğinizi hastalıklardan korur. Bebekler doğar doğmaz hiçbir gıda vermeden ilk anne sütü verdiğimizde anne sütünün içindeki koruyucu maddeler bebekleri mikrobik ishaller ve alerjilere karşı korur.
4. Anne sütü mikropsuzdur. Bebeğin alacağı sıcaklıktadır.
5. Emzirme anne ve bebek arasında özel sevgi bağı kurar.
6. Zekâ düzeyinin yüksek olmasını sağlar.
7. Anneyi meme ve rahim kanserine karşı korur.
8. Anne sütü ekonomiktir. Özel harcama gerektirmez.
9. Anne sütü alan çocukların zekâları + 8 puan yükselir.



EMZİRMEYE NE ZAMAN BAŞLAMALIYIZ?

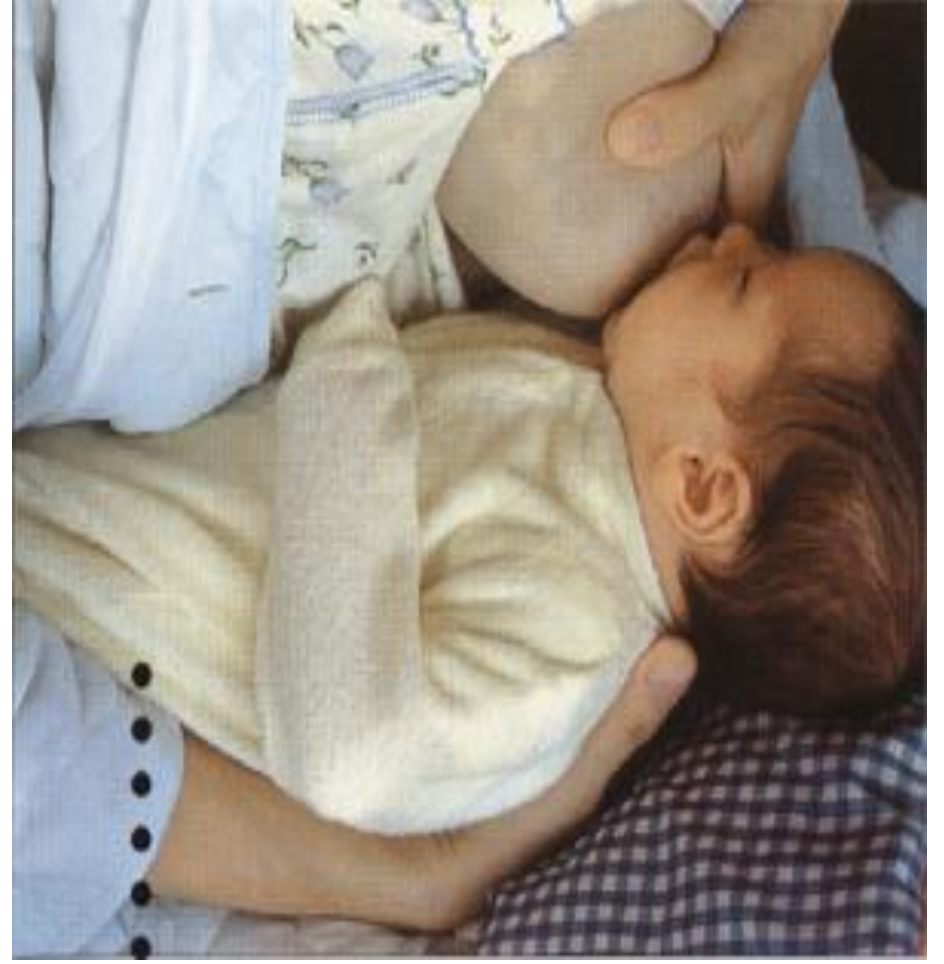
- Emzirmeye doğumdan sonra kendimize gelir gelmez başlamamız gerekir.
- Doğumdan sonra gelen koyu ağız sütü hemen bebeğe mutlaka verilmelidir.
- Ağız sütü bebeğin büyümesini sağlar. Ayrıca hastalıklara karşı koruyucu maddeleri de ağız sütüyle birlikte almış olur.
- Doğumdan hemen sonra emzirmeye başlayan anne önceleri az miktarda gelen sütü, bebeğin emmesiyle kısa zamanda artacaktır.
- Uygun emzirme ile anne sütü bebeğinize yetecektir.



En yaygın emzirme pozisyonudur. **KLASİK BEŞİK TUTUŞU**



Sezeryan doğum yapan, göğüsleri büyük olan anneler için idealdir.
FUTBOL TUŞU



Memeyi yakalama problemi olan, küçük veya erken doğan bebek anneleri için idealdir. **ÇAPRAZ BEŞİK TUTUŞU**



Sezeryan doğum yapan ve geceleri emziren anneler için idealdir.
YATARAK EMZİRME

NE SIKLIKLA EMZİRİLİR?

- Sütün yeterince gelmesi için emzirmenin sık sık yapılması gerekir.
- Bebek her ağladığında emzirilmelidir.
- Yeni doğan bebekler genellikle günde 8-10 öğün emmek isterler. Öğün sayısı daha sonra giderek azalır.
- Sık emzirme, bol süt bebek gelişimini sağladığı gibi göğüslerin şişmesini ve acımasını önler.



EMZİRİRKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

- Bebeğin vücudu anneye yakın olmalı, baş ve vücudu düz bir şekilde tutulmalı, gerekirse omuz ile birlikte poposundan desteklenmeli ve burnu meme hizasında olmalıdır.
- Emzirmede sadece meme başını değil meme başı çevresindeki koyu renkli bölgeyi de çocuğun ağzına alması ve çenesinin memeyi bastırması sağlanmalıdır.
- Emzirildikten sonra bebek dik tutularak omuza dayandırılıp yuttuğu hava çıkartılmalıdır.

Anne Memesi Emzirmenin Resimlerle Aşamaları



1 Bebeğin dudak birleşği uyarılır. Parmak veya meme başı bebeğin dudaklarına temas ettirilir.



2 Bebeğin ağzını açarak meme başını ağzının içersine doğru alması sağlanır. Koyu renkli kısım dudakları ile çevrenmelidir.



3 Anne parmakları ile meme başını bebeğin ağzında tutmasına yardımcı olurken, memesini bebeğe doğru sıvazlar.



4 Bebek emerken anne de eli ile onun başına arkadan destek verir. Bebek ağzında meme yüzü annesine dönük eliyle memeye temas eder.



5 Bebek bedeninin anneye yakın halde durması sağlanır. Bedeni ile de temas halinde olması bebeğe güven verir.



6 Emzirme eylemi hem anne hem de bebek için keyif verici bir olay olmalıdır. Doyan bebek memeyi bırakabilir.

ANNE SÜTÜ KAÇ AYA KADAR VERİLMELİDİR VE YETERLİLİĞİ NASIL ANLAŞILIR?

- Bebeği 6 aya kadar sadece anne sütüyle beslemek Ne kadar önemli ise zamanında ve uygun ek gıdalara başlamakta o derece önemlidir. Anne sütü önemli bir enerji ve protein kaynağıdır. Çocuğu ilk iki yıl boyunca hastalıklara karşı korur.
- Ancak 6'ıncı ayda doğum ağırlığının iki katı olmuş yalnızca anne sütü yetmez.
- Anne sütünün yeterliliği en kolay yoldan çocuğun ağırlık kazanmasıyla anlaşılır. Ayrıca tok çocuk rahat uyur, hastalanmadıkça husursuz değildir.
- Bebeği ilk 6 ay anne sütüyle 6.'ıncı aydan sonra uygun ek besinler ve anne sütüyle birlikte beslemek gerekir.

ANNE SÜTÜ VERMEK SİZİ GEBELİKTEN KORUMAZ. DOĞUMDAN 40 GÜN SONRA, AİLE PLANLAMASI YANİ GEBELİKTEN NASIL KORUNACAĞI HAKKINDA BİLGİ ALMAK İÇİN ANA ÇOCUK SAĞLIĞI AİLE PLANLAMASI MERKEZİNE GİTMENİZİ ÖNERİYORUZ.

EMZİKLİ KADINDA BESLENME

Emzicilik dönemi annenin süt salgıladığı dönemdir. Bu nedenle annenin sağlığı için bu dönemde daha fazla enerji, vitamin ve mineral alması gerekmektedir. Emzikli kadının beslenmesinde amaç, kendi fizyolojik gereksinimlerinin karşılanması yanı sıra salgılanan sütün gerektirdiği enerji ve besin öğelerinin tam olarak karşılanmasıdır. Su metabolizmasındaki artış nedeniyle günlük alınan sıvı miktarı yaklaşık 3 litre olmalıdır.

EMZİKLİ KADIN NORMAL YEDİKLERİNİN YANİ SIRA HER GÜN FAZLADAN ŞU BESİNLERİ TÜKETMELİDİR

- Günde 2 su bardağı süt veya yoğurt, 1-2 kibrit kutusu büyüklüğünde peynir veya çökelek,
- Günde yediklerine ek olarak bir porsiyon et, tavuk, kuru baklagiller, yumurta gibi yiyeceklerin herhangi birinden veya bir kaçının karışımından,
- Yediklerine ek iki porsiyon sebze-meyve
- Günlük tüketimine ek 1-2 porsiyon tahıllar grubundan yemesi gerekir.