

# Emzirme dönemi için pratik öneriler



**Anne sütü bizi bağımsız yapıyor.**

TV Seyahat Gazetecisi Tamina Kallert ile oğlu Konstantin

## Anne sütü bizi bağımsız yapıyor

Bir seyahat gazetecisi olarak Almanya'da harika yerlere seyahat ediyorum. Aynı zamanda yurt dışındaki enteresan gezi noktaları hakkında da yazmaktayım. Bu gezilerim sırasında başka insanlarla tanışıp, onlarla bir şeyler paylaşmak beni çok mutlu ediyor. Şimdi de benim ufak Konstantin'im ile birlikte bu güzel dünyayı keşfetmekten büyük keyif duyuyorum. Her ne kadar gezdiğimiz yerler ilk etapta geniş bir alanı kapsamıyor olsa da, yine de emzirmek ikimiz için de hiçbir şeye bağımlı olmadan, hareketli bir yaşam sürmemizi sağlıyor.

Anne sütü her an yanımızda olan, mikrop içermeyen ve uygun 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 sebepten dolayı, 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

- Emzirme esnasında doğru bir pozisyonda olduğunuza dikkat edin: Bebeğinizin vücudunun tamamının size dayanıyor olmasına ve ağzının da meme ucunun yüksekliğinde olmasına dikkat edin. Bu pozisyonu bütün bir emzirme süreci içinde koruyabilmek için emzirme yastığı kullanın. Emzirirken, memenizin tam boşalabilmesi için, bebeğinizin ağzına tam olarak oturması gerekmektedir, bu sayede bu süreç size acı vermez.
- Olabildiğince yatarak emzirmeye çalışın. Bu sayede dinlenerek doğum sonrası dönemini de daha çabuk atlatabilirsiniz.
- Bebeğinizi ihtiyacı doğrultusunda emzirin: bebeğiniz istediğinde ya da göğsünüzde gerginlik hissettiğinizde ve göğsünüz dolu olduğunda emzirebilirsiniz. Eğer göğsünüzün bir tarafı özellikle dolu ise, o zaman bebeğinizi ağız o tarafa gelecek şekilde yaslayabilirsiniz.
- Huzursuz ve ağlayan bebeklerin çoğu emzirerek rahatça sakinleştirilebilmektedirler. Emzirmek için bebeğinizin huysuzlanmasını beklemeyin, çünkü ağlayan bebekleri emzirmek daha zordur.

## Evde emzirmek

- Bebeğinize sizin yanında olduğunu hissettirin. En iyisi, anne teninin bebeğin teniyle çıplak temasıdır. Böylece süt üretimi artar ve bebeğin gelişme sürecine destek olunmuş olur.
  - Kendinize rahat bir 'Emzirme mekanı' yaratın. Yanınıza da atıştırmalık yiyecek ve içecek olsun, çünkü emzirmek sizi susatabilir.
  - Geceleri bebeğinizin yanınızda olması ve sizin emzirmek için ayağa kalkmak zorunda olmamanız 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 ebeveyn gövdesine monte etmek üzere geliştirilmiş olan bebek taşıma aparatı yardımcı olur.
- Eğer bebeğinizle evinizin dışındaysanız ve emzirmeniz gerekiyorsa, diğer insanlara sırtınızı dönerek emzirebilirsiniz. Zaten emzirirken, bebeğinizden dolayı göğsünüzün büyük bir kısmı gözükmez. Aynı zamanda omzunuzun üzerine büyük bir havlu yada bez örterek, bebeğinizle daha özel bir ortam oluşturabilirsiniz. Eğer bu da yeterli gelmiyorsa, restoranlarda görevlilerden göğsünüz gözükmeyecek şekilde oturuabileceğiniz bir masa isteyebilirsiniz. Ya da alışveriş merkezlerinde prova odalarını kullanabilirsiniz.

## Kontrol listesi:

### Emzirmek ile ilgili sorun yaşıyor musunuz?

## Hastaneden 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 hastane size farklı konularda seçenekler sunabilirler. 24 saat arayabileceğiniz bir emzirme merkezi veya hastanenin emzirme konusunda eğitilmiş kadrosuyla her an ziyaret edebileceğiniz bir emzirme grubu bu seçeneklerden sadece birkaçıdır. Bu sayede sizinle aynı zamanda bebek sahibi olmuş diğer annelerle de tanışabilme imkanı elde edersiniz.

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

1. 24 saat içinde en az 8 ila 12 kez olmak üzere emziriyor musunuz?  evet  hayır
2. Bebeğinizin günde en az 6 kez ıslanmış bezini değiştiriyor musunuz?  evet  hayır
3. Bebeğiniz ilk 4-6 haftada günde en az 1 kere olmak koşuluyla sarı renk dışkı yaptı mı?  evet  hayır
4. Bebeğiniz sadece anne sütü ile mi besleniyor? (Çay ya da dışarıdan mama olmadan)  evet  hayır
5. Bebeğiniz siz diğer göğsünüze geçmeden, ilkini kendiliğinden emerek bitirebiliyor mu?  evet  hayır
6. Bebeğiniz emzirdikten sonra mutlu ve uykulu oluyor mu? (emziğe gerek duymadan da)  evet  hayır
7. Göğüsleriniz konusunda herhangi bir sıkıntı olmadan emzirebiliyor musunuz?  evet  hayır

Eğer bütün soruları “evet” ile cevapladıysanız, siz bebeğinizi emzirme konusunda sorun yaşamıyorsunuz demektir. Eğer bir soruyu “hayır” 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 kolayca çözümler bulunabilmektedir.





**KRANKENHAUS**  
Eine Initiative von WHO und unicef

## Bebek Dostu Hastanelerin aile destek bölümü

Bebek dostu bir Doğum yada 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 hastaneleri ile ilgili bilgi alışverişinde bulunabilirsiniz. Aile destek bölümünde doğum ve emzirmek hakkında güncel bilgilere yer verilmektedir.

Bu broşür size aşağıdaki şahıs tarafından verildi:



Ücret: 2,50 Euro • Baskı: Şubat 2012

Tasarım: springer f3, Köln • Fotoğraflar: Kerstin Pukall ([www.pukall.de](http://www.pukall.de))

**WHO/UNICEF-Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“**

Jan-Wellem-Straße 6 • 51429 Bergisch Gladbach

Tel.: 02204 404590 • Faks: 02204 404592

E-posta: [info@babyfreundlich.org](mailto:info@babyfreundlich.org) • Web: [www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)