

EMZİRME EĞİTİM BROŞÜRÜ



Cemal Sair Sok. No:2 Mecidiyeköy İSTANBUL
www.cevrehastanesi.com.tr
Tel: (212)274 69 25



SEVGİLİ ANNE ADAYI;

Bebeğin vücut ve ruh sağlığına en uygun besin annenin kendi sütüdür.

Her annenin sütü, kendi bebeği için en uygun birleşimdedir.

Bebeği emzirmenin en önemli anahtarı annenin kendine güvenmesidir.

Bebeğinizin sağlığı için ilk 6 ay sadece anne sütü veriniz. 6 aydan sonra 2 yaşına kadar ek gıdalarla birlikte anne sütü vermelisiniz.

Sağlıklı her anne bebeği için yeterli süt üretebilir.

Emzirmenin doğumdan hemen sonra (ilk yarım saat içinde) başlatılması ve sık emzirme ile süt yapımı kolaylaşabilir. Doğumdan sonra ilk gelen süt kolostrum (ilk süt) bebeği hastalıklardan koruyan pek çok madde içerir. Anne sütü ile beslenen bebeğin D vitamini ve flor dışında hiçbir ek sıvıya, ek besine, vitamini gereksinimi yoktur. Erken emzirme ile annede doğum sonu kanamalar çabuk kesilir, memelerde şişme ve iltihaplanma olmaz, lohusalık kolaylaşır.

İlk 6 ayda yalnız anne sütü ile beslenen bebekler sağlıklı büyür ve gelişirler. Başta ishal olmak üzere mikroplu hastalıklara yakalanmazlar, bebeklik döneminde ve daha sonra da daha az hastalanırlar.

Annenin bebeği emzirmesiyle anne-bebek arasındaki ilişki güçlenir. Annenin bebeği benimsemesi, bebeğin sağlıklı bir kişilik kazanmasını kolaylaştırır.



ANNE SÜTÜ İLE BESLENME HER BEBEĞİN EN DOĞAL HAKKIDIR

**Özel Mecidiyeköy
Çevre Hastanesi
BEBEK DOSTUDUR**

EMZİRME EĞİTİMİ 1



ANNE SÜTÜNÜN VE EMZİRMENİN YARARLARI

1. En doğal, en taze ve en uygun besindir. Mükemmel besin içeriğidir.
2. Kolay hazmedilir, etkili bir şekilde kullanılır. Sindirime yardımcı aktif enzimler, hormonlar ve büyüme faktörleri, antioksidanlar içerir.
3. Hastalıklardan korur, koruyucu etmenler, Ig'ler içerir
4. Yapay beslenmeden daha ucuza mal olur.
5. Anne bebek bağının kurulmasına yardımcı olur.
6. Kullanıma hazır, her zaman steril, ısı derecesi idealdir.
7. Alerjiye karşı koruyucudur ve bebeği pişikten korur.
8. Anne sütünün içerdiği maddeler bebeği rahatlatır, gevşetir, ağrıyı azaltır, daha çabuk uykuya dalmasını sağlar
9. Ağız yapısı daha iyi gelişiyor.
10. Anne sütü ile beslenen çocuklar ileri yaşlarda zeka testlerinde daha başarılı olurlar.
11. Emziren anneler eski kilolarına daha çabuk döner

***Doğum sonra sı emzirmeye ne zaman başlanmalı, ne kadar sürdürmeli ve ne kadar sıklıkla emzirmeli?**

Doğum sonrası emzirmeye ilk yarım saat içinde başlanmalı. Annenin doğumdan sonraki ilk birkaç gün boyunca ürettiği süte "kolostrum" denir.

EMZİRME EĞİTİMİ 2

***Kolostrum (ilk süt) özellikleri nelerdir?**

-Enfeksiyon ve alerjiden korur.
-Bebeğin büyümesini sağlayan maddeleri içerir.
-Bağırsakları temizleyici etkisi vardır.
-Sarılığın önlenmesinde yardımcı olur.
Bebek 6 ay sadece anne sütü ile beslenmeli, 6 aydan sonra ek gıda ile birlikte 2 yıl emzirilebilir.
Bebek istediği her zaman emzirmeli, emzirme sıklığı ile ilgili herhangi bir kısıtlama bulunmamaktadır.
İlk verişte daha uzun emesine izin verilmelidir.
Sürekli anne yanında olmalı ve geceleri de emzirmelidir.

***Emzirme sırasında bebek nasıl tutulmalı ve meme nasıl verilmelidir?**

Anne rahat ve gevşek pozisyonda olmalıdır.
Bebeğin başını ve vücudunu aynı doğrultuda, düz bir hat üzerinde olması gerekir.
Bebeğin burnu meme başının hizasında olacak şekilde yüzü memeye bakmalıdır.
Anne bebeği kendi vücuduna yakın tutmalıdır.
Eğer bebek yeni doğansa yalnızca başı ve omuzlarından değil, ayrıca poposundan da desteklenmelidir.
Anne parmaklarıyla memeyi alttan desteklemeli, baş parmağı memenin üstünde olmalıdır.
Bebeğin memeye yerleşmesi için, meme ucuyla bebeğin dudaklarına dokunmak, bebeğin ağızını genişçe açmasını beklemek ve bebeği, alt dudağı meme ucuna gelecek şekilde çabucak memeye tutmak gerekir. Böylece bebeğin çenesi memeye değmelidir.
Bebek uyurken de emebilir.

EMZİRME EĞİTİMİ 3

***Doğru emzirme tekniği ile emzirmeye ait problemler önlenir.**

1. **Ellerini yıka.** Bebeğin mikrop almasını ve hastalanmasını önle.
2. **Meme başını temizle.** Emzirmeden önce meme başını ve çevresini temiz su ile sil. Karbonatlı su, sabunlu su vb. kullanma. Bunlar meme başında çatlak ve yaraya neden olur.
3. **Bebeğinle rahat bir yere otur.** Sırtını bir yere dayayarak destekle. Oturduğun yer temiz ve yeterince sıcak olsun. Emzirirken mutlu ve huzurlu ol.
4. **Bebeğini yüzü ve bedeni sana dönük olacak şekilde tut.** Bebeğin başını kolunun iç kısmına yerleştir. Aynı kol ve elle bebeği kalça ve bacaklarından kavra. Emzirirken anne ve bebek rahat olmalıdır. Anne bebeğin göz teması çok önemlidir.
5. **Elinle göğsünü altından tut, meme başı ile etrafındaki kahverengi kısma dokunma**
6. **Bebeğine gülümseyerek bak ve meme başını bebeğin dudağına ve çenesine değdir.**
7. **Bebek ağızını açınca meme ucunu ve etrafındaki kahverengi kısmı bebeğin ağızına yerleştir.** Bebeği memeye, tekniğine uygun yerleştirdiğinde bebeğin çenesi ile göğsün arasında boşluk kalmaz.



