

EMZİREN ANNELER İÇİN ÖNERİLER

- > Yiyeceklerinizde İYOTLU TUZ kullanın.
- > Yiyecekler TAZE tüketin ve HAZMI KOLAY besinler tercih edin.
- > GÜNEŞTEN bolca istifade edin.
- > Doktora sormadan İLAÇ KULLANMAYIN
- > Ağır ve yorucu sporlar yapmayın.
- > Stresten uzak durun ve fırsat buldukça dinlenin.
- > Kesinlikle zayıflama DİYETİ yapmayın.
- > Kahve,asitli ve gazlı içecekler ,katkı maddesi içeren besinlerden uzak durun.
- > Bol SIVI alın (bu sıvı su,süt,komposto ve çorbalar şeklinde olabilir)
- > Öğün atlamadan yemek yiyin ve beslenmenizde mümkün olduğunca ara öğünlere yer verin.
- > Bebeğiniz ve kendi sağlığını için SİGARA içmeyin.
- > Bebeğinizin ve sizin yanınızda sigara içilmesine izin vermeyiniz.
- > SIK EMZİRME ,bol süt gelmesini sağladığı gibi göğüslerin şişmesini ve acımasını da önler.özellikle gece emzirmek süt salgılanmasını artırır, unutmayın.
- > Emzirmeye son verilen memeden başlayın ki ,her iki meme de yeterince boşalsın ve tekrar sütle dolsun.

MEME BAKIMI :

- > Emzirmeden önce mutlaka ELLERİNİZİ YIKAMAYI unutmayınız.
- > Memelerinizi kesinlikle sabunlu suyla yıkamayınız ve karbonatla silmeyiniz.
- > Her emzirmeden sonra meme başı ve koyu renkli bölgenin kurumasını önlemek ve korumak için 1-2 damla kendi sütünüzdən sürebilirsiniz.
- > Meme tıkanmalarında MEMEYİ DİNLENDİRMEYİNİZ.Bebek emebiliyorsa sık emzirtiniz; Bebek ememiyorsa ; elle ya da pompa ile sütü sağınız.
- > Meme ucu yaralanmalarında ; Memeyi günde sadece bir kez sabunsuz yıkaması , ilaçlı losyon ve merhemlerden kaçınılması ve en son gelen sütü meme

· Emzirmeye doğumdan hemen sonra başlayın

· İlk 6 ay yalnız anne sütü verin

· 6. ayda ek besine geçin

· 6 aylıktan başlayarak her çocuğa ek besin verin

· Emzirmeye en az 2 yaşına kadar devam edin

· Bebeği istediği kadar sık ve istediği sürede emzirin.

Emzirme ve anne sütü ile ilgili her türlü sorularınızı Merkezimizdeki emzirme danışmanları cevaplandıracaktır.

BORNOVA 3 NOLU KOŞUKAVAK AİLE SAĞLIĞI MERKEZİ

KOŞUKAVAK MAH. 4209 SOK. NO:33 BORNOVA/İZMİR

TELEFONLAR:

Dr. Ayşegül Kabanlı : 449 55 10
Dr. N. Cüneyt Karcı : 449 55 43
Dr. Zeynel Çido : 449 61 60
Dr. Önder Gören : 459 01 59

FAKS: 232 - 449 55 10

WEB ADRESİ : www.kosukavakasm.com

E-POSTA: info@kosukavakasm.com



İZMİR / BORNOVA
3 NOLU KOŞUKAVAK
AİLE SAĞLIĞI MERKEZİ



ANNE VE ANNE
ADAYLARI İÇİN
EMZİRME
KILAVUZU





İLK ALTI AY **MUTLAKA VE** **SADECE ANNE** **SÜTÜ**

ANNE SÜTÜNÜN BEBEĞE YARARLARI:

- * Her bebek için en iyi, en doğal ve en taze besin.
- * Her zaman, temiz ve mikropsuz
- * Tamamıyla ve kolaylıkla sindirilir.
- * İshal, karın ağrısı ve kabızlık daha az görülür.
- * Bağışıklık sistemini güçlendirir, enfeksiyonlardan korur.
- * Bebeklerin daha zeki olmasını sağlar.
- * Bebeğin su ihtiyacını tam olarak karşılar, ayrıca su verilmesine gerek yoktur.
- * Doğumdan sonra gelen ağız sütü, bebeği hastalıklardan korur.
- * Daima hazır ve bedava. Özel harcama gerektirmez.

EMZİRMENİN ANNEYE YARARLARI :

- * Bebekle anne arasında özel sevgi bağı kurulmasını sağlar.
- * Emzirme, annenin sağlığını korur, meme ve rahim kanseri olma riskini azaltır.
- * Yeni bir gebeliğin gecikmesini sağlar.
- * Doğumdan hemen sonra emzirme doğum sonrası kanama miktarını azaltır.
- * Kalori yakmanızı sağlayarak doğum öncesi kilonuza dönmenize yardım eder.

DOĞRU EMZİRME :

Emzirmeye başlarken bebeği göğsünüze geçecek şekilde tutun, burnu meme ucuyla aynı hizada olsun. Meme ucunu yavaşça burnuna ve üst dudağına dokundurun, bu ağzını açmasına yardımcı olacaktır. Ağız açıldığında, bebeği göğsünüze yaklaştırın ve elleriniz omzunda ve sırtında olsun. Emmeye başladığında koyu renkli meme halkasının büyük kısmı ağzının içinde ve çenesi de göğsün içinde olacaktır. İyi beslendiğini, derin ve düzenli emmesinden ve yutma sesinden anlayabilirsiniz.



Emzirmeyi kesme ve gaz çıkarma : Bebeği göğüsten çekerek çıkarmayın, onun yerine ağzının köşesinden küçük parmağınızı damakların arasına sokup nazikçe meme ucunu çıkarın.

Bebeğin her emmeden sonra geçirmesi gerekebilir. Bunun için onu dik tutun ya da omzunuza yaslayın ve sırtını ovalayın ya da vurun. Her bebek geçirecek diye bir şey yoktur o yüzden endişelenmeyin.



Emzirme biçimleri :

Kucaklama : Pek çok anne için rahattır ve en sık uygulanır.

Ters kucaklama : Prematüre yada kavramada güçlük çeken bebekler için uygundur.

Koltuk Altı : İkizlerde, büyük göğüslü annelerde, düz-çökük meme başı yada kavrama güçlüğünde uygundur.

Yatarak : Sezaryen doğumlar için uygundur.



BEBEĞİM DOYUYOR MU?

Günde 5-6 defa idrar yapan, ayda 500 gr.'dan fazla kilo alan bebek yeterince besleniyor demektir.



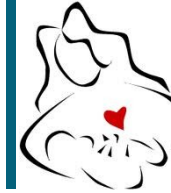
EMZİRME ***HAYATA EN İYİ*** ***BAŞLANGIÇTIR***

ANNE SÜTÜNÜ NASIL SAKLARIM ?

Memenizde süt biriktiğinde eğer emzirmiyorsanız veya bebeğinizden bir süre ayrı kalacaksanız mutlaka sütünüzü sağıınız.

Anne sütü oda sıcaklığında (24 derece) 6-8 saat, buzdolabında 24 saat, derin dondurucuda 6 ay saklanabilir.

Cam şişede saklanan sütün ısıtılması sıcak suda bekletme yöntemiyle olur.



EMZİRME ANNE İLE ***BEBEĞİ SEVGİYLE*** ***BÜTÜNLEŞTİRİR***

ANNE SÜTÜNE EK OLARAK !..

Doğumdan itibaren anne sütünü desteklemek için D Vitamini damlası eklenir.

4. Aydan sonra kansızlık gelişmesini engellemek için Demir damlaları verilir.

D Vitamini ve Demir damlalarını Aile Hekiminizden ücretsiz alabilirsiniz.