

Bundesinstitut  
für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin



## **Emzirme Tavsiyeleri**

**Sağlık Tüketicikorumu ve Veterinertıbbı  
Federalenstitüsünde  
olan  
Ulusal Emzirme Komisyonu**

## **Sevgili Anne Adayı**

Size çocuğunuzu emzirmenizi tavsiye ediyoruz ve aşağıdaki bilgilerle size ve eşinize bunun faydalarını göstererek çocuğunuzu emzirmenizin kararını kesinleştirmenizi istiyoruz. Emzirmenin çocuk için en önemli ve sağlıklı gıda maddesi olmasının yanısıra ruhi bakımdan da çok önemlidir ve hamilelikte başlayan anne ve ocuk ilişkisini eşsiz bir şekilde devam ettirir.

Emzirmek beraber renilir:

Mühim olan vcutteması. karşılıklı sevgi ve beraber bir ritim bulmaktır.

## **Emzirmenin diğer yararları**

ocuk için:

- Ana sütünün hazmı kolaydır
- Ana sütündeki direnç faktörleri birçok hastalıklardan korurlar. Emzirilen ocuklar daha az hastalanırlar
- Ana sütü her zaman mevcuttur, sıhhi yönden kusursuz ve ısısı uygundur.
- İlk altı ay ocuğunuzu sadece ana style beslerseniz onu alerjilerden koruyabilirsiniz.

## Anne için

- Emzirmek iş, zaman ve para tasarruf eder, ayrıca doğayı korur.
- Yolda olsanız bile, emzirmeyle bağımsız olursunuz.
- Doğumdan sonra ana rahmi daha hızlı geri çekilir ve kan kaybı azalır.
- İlk aylarda sadece emzirmek doğal hamilelik korunma yöntemi olarak kullanılabilir. (Gebelik emniyetli bir şekilde önlenmek isteniyorsa ayrıca korunma yöntemleri kullanılması gerekir).

## Hamilelikte Emzirmeye hazırlık

Emzirme hakkında bilgi edininiz. Doğru tutma ve değişik emzirme pozisyonlarını öğrenin. Böylece birçok sorunları önleyebilirsiniz. Göğsünüzü emzirmeye hazırlamanıza gerek yok, vücudunuz bunu kendi ayarlar. Göğsünüzün büyüklüğü emzirmede önemsizdir. Yassı veya oyuk tipli meme uçları emzirme engeli değildir çünkü çocuk meme ucundan değil memeden emer.

## Emzirme başlangıcı

Doğumhanede çocuğunuzu mümkün olduğu kadar erken (yıkamadan, tartmadan ve ölçmeden önce) memenize tutun. Böylece çocuğunuz çok değerli, direnç faktörleri yönünden zengin, kolay hazmedilebilir ve yenidoğanın ihtiyaçlarına uygun olan lohusalık sütü almış olur. Siz ve bebeğiniz o an emzirmeyi ve emmeyi daha kolay öğrenebilirsiniz. Çocuğunuzla gece gündüz beraber olabilirsiniz en iyi şekilde emzirmeyi tatbik etmiş olursunuz. Bebeğinizin ihtiyacına göre emzirin. Sıklığı ve süresine siz karar verin. Bebeğinizin emme

alışkanlığı göğsünüzün süt salgılamasını ayarlar. Sağlıklı ve zamanında doğmuş bir bebeğin sizin sütünüzden başka bir besine ihtiyacı yoktur.

Bebeğinizin kolay emebilmesi için iyi emzirme pozisyonuna dikkat ediniz: Çocuğunuz vücuduyla tamamen size doğru yönelmesi ve emerken sadece meme ucunu değil, memeninde mümkün olduğu kadar büyük bir oranını ağızına alması gereklidir.

Sezeryandan sonra bile çocuğunuzu emzirebilirsiniz. Sadece ilk günlerde desteğe ihtiyacınız olacaktır.

Erken doğmuş çocuklar için ana sütü daha da değerlidir. Çocuğunuz göğsünüzden emmeyi öğreninceye kadar memenizden sütünüzü sağın.

İlk zamanlar eşinizin, ailenizin ve dostlarınızın desteğini kabul edin ve kendinizi stresten uzak tutun. Mümkün olduğu kadar dinlenin. Yeterli için ve sağlıklı beslenin.

Emzirmek anne ve çocuk için bir öğrenme sürecidir. Hem kendinize hemde vücudunuza güvenin ve cesaretinizi yitirmeyin. Çocuğunuzla ilgili sorunlar ve tereddütler, bilgisizlikten ve yeterince destek olmamasından kaynaklandığını hesaba katın. Kendinize yardımcı bilen kişilerden (eblerden, sütdanışmanlarından, emzirme gruplarından ve çocuk hemşirelerinden) alabilirsiniz.

Doğum hastanesinde diğer bilgi verebilecek adresleri soruşturun yada aşağıdaki merkezlere başvurun:

Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen (AFS) e.V.

Geschäftsstelle

Rüingsdorfer Straße 17

53173 Bonn-Bad Godesberg

Tel.: 0228 - 350 387 1

Fax: 0228 - 350 387 2

E-Mail: [Geschaeftsstelle@afs-stillen.de](mailto:Geschaeftsstelle@afs-stillen.de)

Homepage: [www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)

Bund Deutscher Hebammen

Postfach 1724, 76006 Karlsruhe

Tel.: 0721 - 98 18 90

Fax: 0721 - 98 18 920

Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.

Saarbrückener Str. 157, 38116 Braunschweig

Tel.: 0531 – 250 69 90

Fax: 0531 – 250 69 91

La Leche Liga Deutschland

Postfach 65 00 96, 81214 München

Tel.: 06851 - 25 24

Fax: 06851 – 25