

## **Memeçocuğuna Emzirme Tavsiyeleri**

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

## Sevgili Anne, sevgili Çocukdoktoru

Ulusal emzirme komisyonu aşağıdaki 14 tavsiyeyle memeçocuklarını emzirmeye teşvik etmek ve bu sırada ortaya çıkabilecek sorulara cevap vermek istiyor.

1. İlk dört ile altı ay arası çocuk için en iyi besin ana sütüdür.
2. Sadece emzirmeyle beslenen çocukların ne başka besine ne de başka içeceğe ihtiyaçları olur.
3. İhtiyaca göre emzirmek süt salgılanmasıyla çocuğun doyumu arasındaki dengeyi sağlar ve anne çocuk arasındaki özel emzirme ritimi için iyi bir temeldir. Onun için anne ve bebek 24 saat birlikte olması şarttır.
4. İhtiyaca göre emzirmek (başlangıçta günde 6 veya 8 kere) yeterince ana sütü – bir veya birden fazla çocuklara bile – yeterlidir. Arz ve talep ilişkisi uygulanır.
5. Başlangıçta bebek iki göğsede alıştırılması gerektir. İlerde anne ve bebeğin isteğine göre tek yada iki taraflı emzirilebilir.
6. Doğru tutmak (memenin – sadece ucunu değil – büyük bir oranını bebeğin ağzına alması) ve sık sık emzirmek süt tıkanıklığı, meme ucu acımasına ve meme iltahaplanmasına karşı en iyi yöntemdir.
7. Aç çocuklar daha sık ve iki taraflı emzirilmelidir.
8. Emzirilen çocuklar en fazla yaşamlarının ilk günlerinde aynı şartlar altında her gün; daha sonra haftlık yada düzenli muayenelerde tartılmalıdır. (Emzirme provaları – yani 24 saat süresince, emzirme öncesi ve sonrası tartma – sadece ebenizin, emzirme danışmanının ve doktorun önerisi üzerine yapılmalıdır.)
9. Emziren annelerin hem psikolojik hemde pratik yönden eşinden, aile fertlerinden ve arkadaşlarından verilen desteğe ihtiyaçları vardır.
10. Emziren annelerin sağlıklı ve düzenli, iştahlarına göre yemeleri ve bol bol sıvı almaları gerekir. (Örneğin her emzirmede bir bardak içecek hazır olması tavsiye edilir.)
11. Annenin gereken bir ilaç tedavisi görmesi emzirmeye ara vermesi yada emzirmeyi kesmesi için bir neden değildir. Çoğu zaman emzirmeye engel olmayacak bir ilaç bulunabilir. Mutlaka bir doktora danışılması gereklidir.
12. Emzirilen çocuklar (kusmalı) ishal de olsalar emzirilmeye devam edilmelidir. Sıvı ve elektrolit kaybı doktor tavsiyesi üzerine uygun şekilde tedavi edilebilir.
13. Sorunları önlemek yada çözmek için emziren anneler yardım gruplarına danışabilirler. Bulduğunuz bölgeye ait adresleri aşağıdaki merkezlerden soruşturabilirsiniz:

Bögesel resmi sıhhiye dairelerine (Gesundheitsämter)

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: Geschaefsstelle@afs-stillen.de  
Homepage: www.afs-stillen.de

La Leche Liga Deutschland  
Postfach 65 00 96, 81214 München  
Tel.: 06851 – 25 24  
Fax: 06851 – 25 24

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

14. Büyük emzime sorunlarında profesyonel kişilere, ebelere, süt danışmanlarına, çocuk doktorlarına ve kadın hastalıkları ve doğum uzmanlarına başvurun.

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

Ulusal emzirme komisyonu dünya sağlık organizasyonunun 1994 yılındaki 45. toplantısında verilen bir karar sonucu kurulmuştur. Bu komisyon bilim adamlarından, çocuk doktorlorundan, ebelerden, emzirme derneğinin temsilcilerinden ve çocuk hemşirelerinden oluşmaktadır. Görevleri federal Almanya'da emzirmeyi teşvik etmektir. Federal hükümete danışmanlık yapar, talimat ve tavsiyelerde bulunur ve değişik emzirme engellerini gidermek için teşebbüsleri destekler. Ulusal Emzirme Komisyonu bebekmamasıyla ilgili reklam yasalarının gerçekleşmesini sağlamaya çalışır.