

EMZİRİYORUM ÇÜNKÜ BEBEĞİM İÇİN EN İYİSİNİ İSTİYORUM.

İlk 6 ay boyunca bebeğimize sadece anne sütü verebilmek; sizin bunu yapma arzu ve inancınıza bağlıdır.

“BEN BUNU YAPACAĞIM” dediğinizde sorun çözülmüş demektir.

**Anne sütünün faydaları nelerdir?
Bebeye yararları:**

- İlk 6 ay yalnız anne sütü ile beslenen bebekler sağlıklı büyür ve gelişirler.
- Anne sütü olan bebeklerde karın ağrısı ve kabızlık daha az görülür.
- Anne sütü ve doğumdan sonra gelen sarı süt bebeği hastalıklardan korur.
- Anne sütü ilk 6 ay bebeğinizi kansızlıktan korur.

Anneye yararları:

- Erken emzirme ile annede doğum sonu kanamalar çabuk kesilir, memelerde şişme, iltihaplanma olmaz.
- Anne sütü zahmetsiz, ekonomik ve zamandan tasarruf sağlar.
- Annenin bebeğini emzirmesiyle anne bebek ilişkisi güçlenir. Bebeğin sağlıklı bir kişilik kazanması kolaylaşır.
- Emzirme annede yumurtalık ve meme kanseri riskini azaltır.

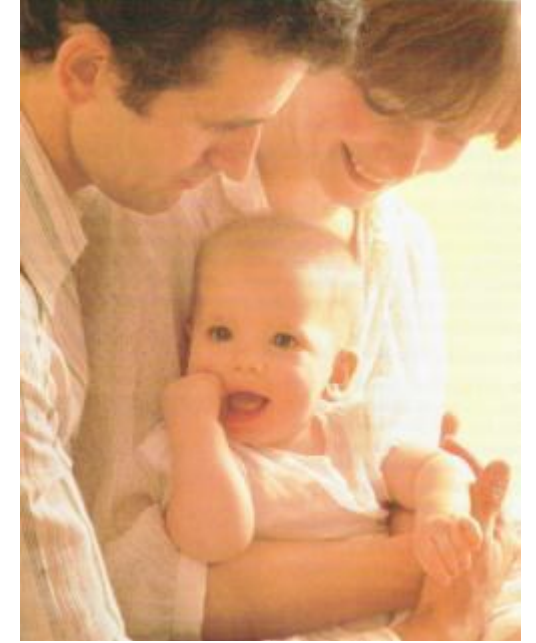
Emzirmeye ne zaman başlamalıyım?

- Emzirmeye, doğumdan hemen sonra başlanmalıdır.
- Doğumdan sonra gelen sarı sütü bebeğimize mutlaka veriniz.
- Doğumdan sonra az miktarda gelen süt bebeğin emmesiyle bir iki gün içerisinde çoğalır.
- Sütünüzü çoğaltmak için bebeğinizle aynı odada kalınız ve ten tene temas sağlayınız.
- Sütünüzü artırmak için göğsünüze sıcak havlu koyabilir, sıcak içecekler içebilir, banyo veya göğsünüze masaj yapabilirsiniz.



**DENİZLİ B.B. HALİL
ÇARKIT AİLE SAĞLIĞI
MERKEZİ**

**BEBEKLER İÇİN
YALNIZCA ANNE
SÜTÜ YETER**



BEBEĞİNİZE İLK 6 AY SADECE ANNE SÜTÜ VERİNİZ.

DENİZLİ B.B. HALİL ÇARKIT AİLE SAĞLIĞI MERKEZİ

Anne sütünü kaç ay vermeliyim?

- Anne sütü ile beslenen bebeğin ilk 6 ay D vitamini ve demir damlası dışında hiçbir ek sıvıya, ek besine ihtiyacı yoktur.
- Ancak 6. aydan sonra bebeğimize ek besin başlamalıyız ve iki yaş sonrasına kadar emzirmeliyiz.

Sütüm yeterli mi?

- Anne sütünün yeterliliği en kolay yoldan çocuğun ağırlık ve boy gelişimi ile anlaşılır.
- İyi emen bebek günde **6-8 kez idrar** yapar, ağırlığı haftada 150-200 gram artar.



Bebeğimi ne sıklıkla emzirmeliyim?

- ◆ Beslenme sıklığı bebekten bebeğe değişir.
- ◆ Bebek ağzını açarak, aranarak sonunda da ağlayarak açlığını belli eder.
- ◆ Yeni doğan bebekler genelde **8-10 öğün** emerler. Gece süt yapımı daha fazla olduğundan **2-3 saat** aralıklarla bebeğinizi emzirmelisiniz.

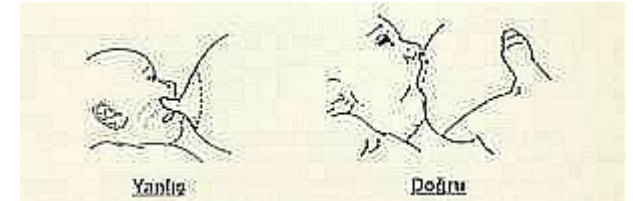
SIK EMZİRME DAHA ÇOK UYARI DAHA ÇOK SÜT YAPIMI DEMEKTİR.

EMZİRİRKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

- Unutmayın ki en önemli unsur ellerin temizliğidir.
- Bebeğin vücudu anneye dönük, burnu meme hizasında olmalı, tüm vücudu düz bir şekilde tutup omuz ve poposundan desteklenmelidir.



BEBEĞİNİZE İLK 6 AYDAN SONRA EK GIDALAR VERİNİZ.



Bebeğinizi emzirirken sadece meme başını değil; meme ucunun koyu kısımlarını da almasını sağlayınız.