

EMZİRME TEKNİKLERİ

Memenizi başparmak tepede ve dört parmak aşağıda J şeklinde tutarak destekleyin. Parmaklarınız areolanın gerisinde olmalıdır. İlk günlerde ya da göğüsler çok büyük ise tüm emzirme boyunca desteklemek gerekebilir.

Meme ucunuza bir damla süt çıkarın ve meme ucunu kullanarak bebeğin dudaklarına, ağız kenarına dokunun böylece bebeğinizin ağızını genişçe açmasını sağlayın.

Bebeğinizi tüm vücudu size dönük olarak tutun. Bebeğiniz meme başı ile birlikte olabildiğince areolayı ağzının içine alacaktır. Bebek sadece meme ucunu almamalıdır.

Bebeğin dilinin alttan meme ucunu kavradığını ve dudaklarının dışarıya doğru kavradığını kontrol edin. Eğer alt çenenin yeterli açılmadığını fark ederseniz çeneye hafifçe bastırın ve açılmasını, alt dudakın da dışarıya dönmesini sağlayın.

Bebeğin çenesi memeye değecektir.

Bebeğinizin ileri geri çene hareketlerini gözleyin ve arada yutma seslerini takip edin. Bebeğin burnu ve çenesi memeye değebilir. Emzirmek canınızı acıtmamalıdır. Eğer acı duyarsanız bebek büyük ihtimalle yanlış kavramıştır bebeği nazikçe memeden ayırın ve tekrar deneyin. Bebeğinizi memeden ayırırken küçük parmağınızı yavaşça ağzının kenarından içine sokun bebeğiniz parmağınızı emerken memeden ayırın.

Emzirirken Bebeğimi Nasıl Tutmalıyım?

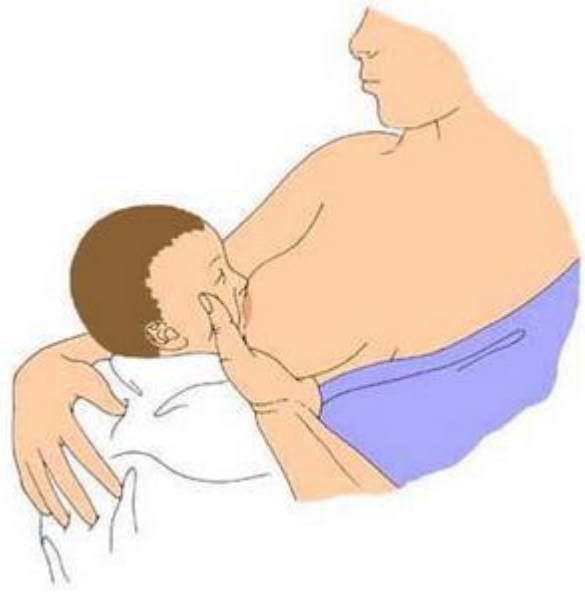
Bebeğinizi emzirmek için değişik şekillerde kucaklayabilirsiniz. Burada dikkat edeceğimiz durum bebeğin ağzı memeye yakın olmalı bebek memeye uzanmak için fazla çaba harcamamalı ve bütün vücudu aynı düzlemde ve size dönük olmalıdır. Bunlara dikkat ederseniz bebeğinizin memeyi

tam ve doğru kavraması çok kolaylaşacaktır. Kolunuzu, dirseğinizi destek yapabilir ve kendinizin ya da bebeğinizin yanlarına yastık yada minder koyabilirsiniz.



1. Kucaklama : Pek çok anne için rahattır ve en sık uygulanır. Kucakladığınız kol tarafındaki memeyi emer

2. Ters Kucaklama : Prematüre yada kavramada güçlük çeken bebekler için uygundur. Emzirdiğiniz memenin tersi kolunuzla bebeği kavrayın diğer elinizle başa ya da memeye destek olun



3. Koltuk Altı : İkizlerde, büyük göğüslü annelerde, düz-çökük meme başı yada kavrama güçlüğünde uygundur. Emzireceğiniz göğsün olduğu koltuk altına doğru bebeğinizi uzatın





4. Yatarak: Sezaryen doğum, problemlı vajinal doğum sonrası yorgun anneye dinlenme ve emzirme sağlar. Bebeğın yüzü ve bedeni size dönük olmalıdır.

EMZİRMEYE BAŞLAMA



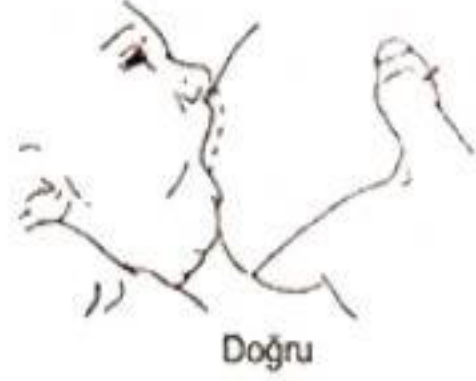
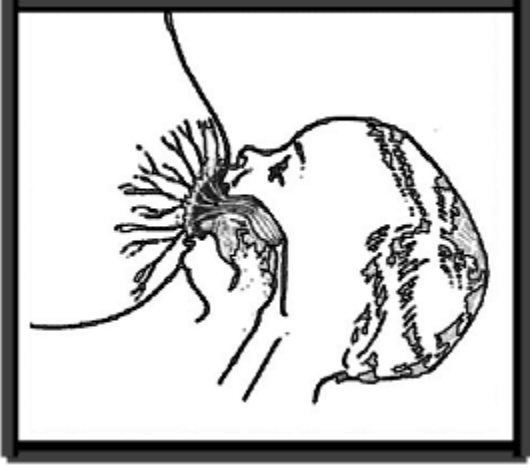
Bekleyin!
bebek iyice
ağzını açsın,
sonra...

Bebeği çabuk ve
yumuşak bir
şekilde memeye
yerleştirin.



başlayın.

Bebek emmeye başladığında "gerilme hissi" normaldir ancak eğer emzirme acı veriyorsa bebek doğru konumlanmamış demektir. Böyleyse durun ve bebeği göğüsten ayırın yeniden



Bebeği göğüsten çekerek çıkarmayın, onun yerine ağzının köşesine köşesinden küçük parmağınızı damakların arasına sokup nazikçe çıkarın.

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

