



EMZİRME VE ANNE SÜTÜ İLE İLGİLİ SIK SORULAN SORULAR



TC. Sağlık Bakanlığı
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü
Çocuk ve Ergen Sağlığı Dairesi Başkanlığı



SAĞLIKLI NESİLLER,

SAĞLIKLI GELECEK İÇİN ANNE SÜTÜ

SEVGİLİ ANNE ADAYLARI VE ANNELER; BEBEĞİNİZİN, ÜLKEMİZDE ÖNEMLİ BİR HALK SAĞLIĞI SORUNU HALİNE GELEN OBEZİTEYE YAKALANMASINI; ŞEKER HASTALIĞI, KALP DAMAR HASTALIĞI GİBİ KRONİK HASTALIKLARLA YAŞAM KALİTESİNİ BOZMASINI İSTEMİYOR VE OKULDA DAHA BAŞARILI OLMASINI İSTİYORSANIZ DOĞDUKTAN HEMEN SONRA BAŞLAYARAK, İLK 6 AY SADECE, 6. AYDAN SONRA UYGUN EK BESLENME İLE BİRLİKTE EN AZ 2 YAŞINA KADAR ONU ANNE SÜTÜ İLE BESLEYİN!

BAŞARILI EMZİRMENİN EN ÖNEMLİ ANAHTARI ÖNCELİKLE ANNENİN KENDİNE GÜVENMESİDİR

BAŞARILI EMZİRME, ANNENİN BEBEĞİNİ EMZİRECEĞİNİ
DÜŞÜNMESİ VE BUNU BAŞARACAĞINA İNANMASIYLA BAŞLAR.
NASIL EMZİRECEĞİNİ BİLEN ANNE KENDİNE GÜVEN DUYAR.

HAYATA EN İYİ BAŞLANGIÇ ANNE SÜTÜ

1. NEDEN EMZİRMELİYİM?

- Her annenin sütü kendi bebeğine özel ve bebeğin durumuna göre hazırlanmış en mükemmel besindir.
- Sindirimi çok kolaydır.
- Annenin bebeğini emzirmesiyle anne-bebek ilişkisi güçlenir, annenin bebeğini benimsemesi, bebeğin sağlıklı bir kişilik kazanması kolaylaşır.
- Anne sütü proteinlerin, yağların, vitaminlerin ve karbohidratların en mükemmel bileşimini içerir.
- Anne sütü içinde bulunan antikorlar, canlı hücreler, enzimler ve hormonlar bebeğinizi enfeksiyon ve hastalıklara karşı korur.
- Anne sütü alan bebeklerin zekâ düzeylerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir.
- Emziren anneler eski kilosuna daha çabuk dönerler.
- Emzirme, annede meme ve yumurtalık kanseri ile menopoz sonrası osteoporoz ve kalça kırığı riskini azaltır,

- Emzirme annenin ve ailenin yaşamını daha kolay hale getirir, daha az zaman ve para harcanır.
- Emziren annenin kendine güveni ve bebeğine yakınlık duyma ile bağlanması artar.
- Emzirme ile hem ailenin hem de devletin yaptığı sağlık harcamaları azalır.
- Emziren kadınların çalıştığı iş yerlerinde verimlilik artar. Emziren kadınların bebekleri sık sık hasta olmadıkları için iş yerlerinden daha az ayrılırlar.
- Emzirme çevreyi de korur. Çünkü emzirme doğada artık olarak kalabilecek daha az plastik madde kullanımı demektir.

**ENERJİ, PROTEİN, YAĞ, KARBONHİDRAT
VE DİĞER ELZEM BESİN ÖĞELERİYLE
YENİDOĞANDA BÜYÜME VE GELİŞMEYİ SAĞLAYAN
KARMAŞIK BİYOLOJİK BİR SIVI VE İÇERDİĞİ BİRÇOK
BİYOAKTİF ENZİM, HORMON, BÜYÜME ETMENİ VE
BAĞIŞIKLIK ÖĞELERİNİ İÇEREN YAPISIYLA
EŞSİZ BİR BESİNDİR.**



**DOĞUMDAN HEMEN SONRA
BEBEĞİN ANNENİN GÖĞSÜNE YATIRILMASI
TENSEL TEMAS
SAĞLANARAK SÜTÜN GELMESİNİ KOLAYLAŞTIRIR.**

2. GEBELİK SIRASINDA MEMELERDE DEĞİŞİKLİK OLUR MU?

- Gebelik dönemi boyunca annenin memeleri, doğacak bebek için dünyadaki en uygun sütü üretecek ve kullanmaya hazırlayacak bir fabrika haline gelir.
- Meme başının etrafındaki deriden yağlı bir madde salgılanmaya başlar. Bu doğal madde emziren annenin meme ucunu çatlaklardan korur. Bu nedenle meme başını çatlaklardan korumak ya da temizlemek için meme başına karbonatlı su, sabunlu su, krem sürmeye gerek yoktur. Hatta bunları sürerken bu doğal yağlı madde de silinecek ve meme başında çatlaklar daha kolay oluşacaktır.
- Gebelik sırasında meme ve meme başına özel bakım uygulamak gereksizdir. Ancak memelerde büyüme olacağı için daha büyük beden sutyen kullanmak yararlı olacaktır.
- Doğum sırasında memeler bebek için ilk besin olacak “ilk süt” ya da “ağız süt” olarak bildiğimiz sütü salgılamaya hazırdır.

3. SÜT YAPIMI NASIL BAŞLAR?

- Memede süt yapımını sağlayan madde annenin beyninden salgılanan “PROLAKTİN” adlı bir hormondur.
- Kan damarları, memede süt yapımı için gereken maddeleri süt hücrelerine taşıyor ve memeler sıcak ve sert olur. Süt akmaya başlayınca ve bebek emmeyi öğrendikçe memedeki gerginlik azalır, anne de rahatlar.
- Bu dönemde anne ile bebek zorluklarla karşılaşabilir. İlk günlerde anne ve bebeğe, yardım ve destek gerekebilir.

***İNSAN YAVRUSU İÇİN EN İYİ SÜT ÜRETEEN
FABRİKA KENDİ ANNESİNİN MEMESİDİR***

4. ANNE SÜTÜNÜN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

- Bebeğin memeden alacağı ilk besine “ilk süt”, “ağız sütü” ya da “kolostrum” denir.
- “İlk süt” ün görüntüsü anneden anneye değişir, ancak genellikle sarı renkte ve kıvamlıdır.

- Bu “ilk süt” özel olarak çok besleyicidir ve bebeği pek çok hastalıktan korur bebeğinizin ilk aşıdır.
- “İlk süt” n miktarı az olmasına karşın, ilk günlerde bebeğin beslenmesi ve bağırsaklarının iyi çalışması için yeterlidir.
- nemli olan annenin doğumdan sonra en kısa zamanda hemen emzirmeye başlamasıdır.
- Bebek her ağladıkça emzirilmelidir.
- Sık aralıklarla emzirek bebeğin bu “ilk süt”  mümkün olduğunca çok almasına çalışmalıdır.
- İlk günlerde sık emzirme daha sulu ve bol olan “olgun” süt yapımını hızlandırır.
- Bazı bebekler yeni doğduklarında çok uyur ve yeterince sık ememezler. Böyle bebekler ilk günlerde 3-4 saat sonunda uyanmamışlarsa annelerine verilmeli, gerekiyorsa yanağını sıvazlayarak memeyi almaları için uyarıp, uyandırılmalıdır.

5. ANNE SÜTÜNÜN GÖRÜNÜMÜ NASILDIR?

- “İlk st” ya da “ağiz süt” dediğimiz ilk gelen koyu kıvamlı süt daha sarımtırak renkte iken, olgun süt beyaz ve inek sütünden daha sulu görünümdedir, rengi mavimsi bile olabilir.
- Bebek büyüdükçe sütün rengi değişebilir. Bunun nedeni bebek büyüdükçe ihtiyaçlarına cevap verecek şekilde sütün içeriğinin değişmesidir.

6. SÜT MEMEDEN NASIL AKAR?

- Süt memede yapılır yapılmaz dışarıya salınmaz, süt akımı için bebeğin emmesi gerekir.
- Bebeğin etkin emmesi için memeye iyi yerleştirilmesi ve memeyi iyi kavraması çok önemlidir.
- Bebeğin emmesi ile meme ucunda bulunan 10-15 delikten süt dışarıya akar. Her iki meme aynı anda çalışır. Bebek bir memeden emerken, diğer memeden süt damlayabilir.
- Bebek emmeye başladığında, ilk önce meme başının hemen arkasında koyu renkli kısmın içinde bulunan süt havuzcuklarındaki birikmiş sütü alır.

- Bu süt bittike yeniden salınır.

7. SÜT YAPIMININ DEVAMLILIĞI NASIL SAĞLANIR?

- Emzirmede bebeğin ağzı annenin meme ucu çevresini renkli kısmı sıkıştırır, ezer.
- Bu baskı ile uyarılan sinirler beyinde prolaktin yapımı ile görevli olan bölgeye haber götürürler.
- Bu haberler prolaktin salgılanması için emir olur.
- Ne kadar çok haber iletilirse, o kadar çok prolaktin yapılır.
- Prolaktin nedeniyle “**Fazla Emme Fazla Süt Yapar**”
- Özellikle geceleri daha fazla prolaktin yapılır.
- Prolaktin ayrıca annenin bebeğini emzirmek için gece uyansa bile yorgun olmamasını sağlar.

**UNUTMAYIN NE KADAR ÇOK SIK EMZİRİRSENİZ
O KADAR ÇOK STNZ OLACAKTIR.**

8. BEBEĞİMİ NE KADAR SÜRE (KAÇ YAĞINA KADAR) EMZİRMEM GEREKİR?

- Bebek beslenmesiyle ilgili bütün bilim adamlarının, Dünya Sağlık rgtnn, UNICEF’ in nerisi ve Sağlık Bakanlığımızın politikası;

**“BEBEKLERİN İLK 6 AY SU BİLE VERİLMEYEN SADECE
ANNE STYLA BESLENMELERİ VE 6. AYDAN SONRA
DA UYGUN EK BESLENME İLE BERABER EMZİRMENİN
2 YAĞINA KADAR SÜRDÜRÜLMESİDİR.”**

- Emzirme sadece 6 ayla sınırlı değildir. Emzirmenin faydaları ek beslenme döneminde de devam etmektedir.
- Ülkemizde en çok yanlış anlaşılan konulardan birisi budur, yani emzirme uygun ek beslenmenin başladığı 6. aydan sonra da durdurulmamalı ve 2 yaşına kadar sürdürülmelidir.

9. DOĞUMDAN SONRA EMZİRMEYE BAŞLAMAK İÇİN BEKLEMEM GEREKLİ Mİ?

- Anne, ister normal doğum isterse sezeryanla doğum yapmış olsun, doğumdan sonra beklemeden kendine gelir gelmez bebeğini emzirmelidir.
- Doğum salonunda doğumun hemen ardından bir sağlık personeli tarafından bebek memeye tutulmalı ve annenin bebeğini sık sık emzirmesi, aynı odada kalarak emzirmeyi sık sık tekrarlaması, tensel temasın sağlanması gereklidir.
- Ne kadar sık emzirilirse sütün gelmesi daha kolay olacaktır. Emzirmeden beklenildiği takdirde sütün gelişi gecikecektir.

10. DOĞUMDAN SONRA BEBEĞİME ŞEKERLİ SU VERMEM GEREKİR Mİ?

- Bebeğin doğumdan hemen sonra alması gerekli olan besin sadece anne sütüdür.
- Şekerli su verilerek ağız sütün alınması engellenecek ve bebeğin başta enfeksiyonlar olmak üzere çeşitli hastalıklara yakalanma riski artacaktır. Oysa bebeğin bırakın şekerli suya, suya bile ihtiyacı yoktur. Anne sütü hava ne kadar sıcak olursa olsun bebeğin ihtiyacı olan suyu da içerir. Onun tek ihtiyacı **İLK 6 AY SADECE** kendi annesinin sütüdür.

11. BEBEĞİMİ EMZİRİRKEN NASIL TUTMALIYIM?

- Anne sütü ile beslenmede annenin bilmesi gereken en önemli nokta, bebeğini memeye nasıl yerleştireceğidir.
- Bebek memeye iyi yerleşmiş ise, anne ve bebek emzirmeyi öğrenirken meme uçları zedelenmez.
- Emzirirken anne değişik tutuşları deneyebilir. Ancak önemli olan bebeğin doğru tutulma şeklidir.

- Hangi durumda olursa olsun, bebeğin omuz ve vücudu memeye dönük olmalı ve burnu meme başı hizasında bulunmalıdır.
- Anne, bebeğin sadece başını değil, tüm vücudunu desteklemelidir.

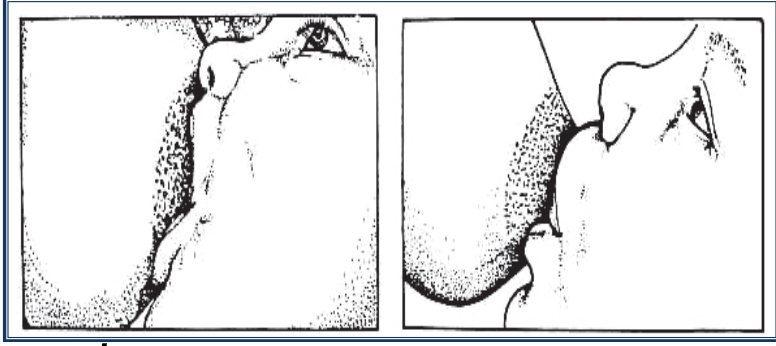
12. BEBEĞİMİ MEMEME NASIL YERLEŞTİRMELİYİM?

- İlk günlerde bebeği yatarak emzirmek anne için daha rahat olabilir.
- Bu durumda bebek yan yatmış olan anneye dönük yatırılır.
- Anne serbest kolu ve eli ile bebeği memesine yaklaştırabilir.
- Annenin ve bebeğin arkasının birer yastıkla desteklenmesi bebeğin yerleşmesine yardımcı olur.
- Eğer anne oturarak emziriyorsa, dik oturmalı veya hafifçe eğilmeli, ancak kucağı düz olmalıdır.
- Bunun için gerekirse ayaklarının altına bir tabure konabilir.
- Bebeği rahatça tutması için annenin arkası veya kolları yastıkla desteklenebilir. Bebeğin anneye yaklaşması için annenin kucağına da bir yastık konulabilir.

ANNENİN YETERLİ SÜT OLUŞTURABİLMESİ İÇİN BEBEĞİN YETERİ SIKLIKTA VE DOĞRU ŞEKİLDE EMMESİ GEREKMEKTEDİR

13. EMZİRİRKEN MEMEMİ NASIL DESTEKLEMELİYİM?

- Parmaklar memenizin altında göğsünüze dayalı olmalı
- İşaret parmağıyla memenizi alttan desteklemelisiniz
- Başparmağınız memenin üstünde olmalı
- Parmaklarınız memenin ucundan uzak olmalı, bebeğin çenesinin memeye dokunmasına izin vermelidir.



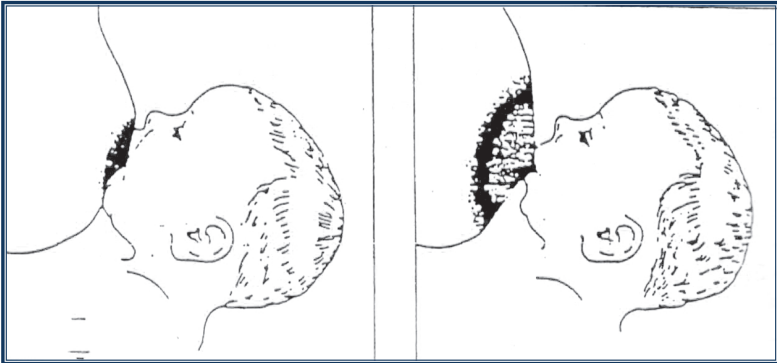
İyi Tutuş

Kötü Tutuş

14. BEBEĞİMİN DOĞRU POZİSYONDA EMDİĞİNİ NASIL ANLARIM?

- Ağız geniş açık olmalı
- Bebeğin çenesi memeye dayanmalı
- Alt dudağı dışa doğru kıvrılmış olmalı
- Meme olabildiğince ağızı doldurmuş olmalı (sadece meme ucunu değil, meme ucunun etrafındaki kahverengi bölgenin çoğunu da ağızına almış olmalı)

**BEBEK SADECE MEME UCUNU EMEREK
BEBEK BESLENEMEZ**



İyi Yerleştirme

İyi Olmayan Yerleştirme

İYİ YERLEŞTİRME MEME BAŞINDA OLUŞABİLECEK ÇATLAK, YARA, TIKANIKLIK VB. PROBLEMLERİ ÖNLER

15. BEBEK NASIL EMER?

- Eğer bebek memede uygun biçimde tutulmuyorsa iyi ememez ve annenin meme baŐları zedelenip acıyabilir.
- Bebeğin iyi emmesi için ağzıyla yalnız meme ucunu değil, etrafındaki kahverengi alanı da kavraması gerekir.
- Bebek memeye yaklaŐtırılırken, ağiz mümkün olduğunca açık olmalı ve çene memeye dayanmalıdır.
- Bebeğin ağzını iyice aması için anne meme ucunu bebeğin alt ve st dudaklarına değdirmelidir.
- Ağiz içinde yalnız meme ucu değil meme ucunun çevresi de bulunmalıdır.
- Eğer bebek memeyi doğru olarak kavramıŐsa her emme işlemi sırasında çenesinin, bazen de kulaklarının hareket ettiği görülür.
- Bebek sürekli emmez. Kuvvetli emme hareketlerinden sonra kısa dinlenme aralıkları olur.
- Emerken Őapırtı sesi duyulması ya da yanakların içeri çekilmesi genellikle bebeğin yalnızca meme ucunu emdiğini ve ağzıyla yeterince meme dokusunu kavramamıŐ olduğunu gösterir.

16. ETKİLİ EMMENİN BELİRTİLERİ NELERDİR?

Etkili Emme Sonucunda;

- Meme başı sağlıklı görünümdedir.
- Emzirme sonunda göğüs yumuŐar.
- Emzirme anne için rahat ve zevklidir.
- Bebek memeyi kendisi bırakır.
- Bebeğin sütü yutuŐu duyulabilir veya görülebilir.

Memeye İyi YerleŐmeme Ve Etkisiz Emmede;

- Ağzinin geniş açık olmadığı, dudaklarını ileriye uzattığı,
- Alt dudağının dışa dönük olmadığı,

- Çenesinin anne memesine değmediği,
- Yanaklarının içe çökük olduğu,
- Dışarıdan memenin ucundaki kahve renkli bölgenin hemen tümünün dışarıda olduğu görülür.

17. ANNE SÜTÜ HASTALIKLARDAN KORUR MU?

- Anne sütü bebeğinizi orta kulak iltihabı, üst ve alt solunum yolu enfeksiyonları, soğuk algınlığı, her türlü virüs ve ileride oluşabilecek şeker hastalığı, obezite, bazı kanser türleri gibi her türlü hastalıklardan korur.

18. BEBEĞİMİ EMZİRDİĞİM SÜRECE HAMİLE KALABİLİR MİYİM?

- Evet, hamile kalabilirsiniz.
- Hamile kalmak istemiyorsanız kullanmak istediğiniz bir doğum kontrol yöntemi için Aile Hekiminize başvurunuz.

19. NEDEN BEBEĞİME EK BESİN VERMEDEN SADECE ANNE SÜTÜ VERMELİYİM?

- Anne sütü, bebeklere gereksinimi olan tüm besin öğelerini tek başına 6 ay sağlayabilen en iyi besindir.
- Sindirimi kolaydır.
- Anne sütü ile beslenen bebeklerin başka bir ek besine veya suya gereksinimleri yoktur. Anne sütü bebek için gerekli tüm besinleri ve suyu yeterli miktarda içerir.
- Çok sıcak havalarda bile anne sütü bebeğin susuzluğunu giderir.
- Sıcak iklimlerde de anne sütü alan bebeklere su vermek gerekmez.
- Bebeğe su verilecek olursa, bebeğin midesi su ile dolacağından anne sütü almak istemeyecektir.
- Bunun sonucu olarak da bebek memeyi daha az emecek ve memede süt yapımı azalacaktır.
- Erken ek besin vermenin başta alerji olmak üzere (bebek için) birçok riski vardır.

20. SÜTÜNÜN YETERLİ OLDUĞUNU NASIL ANLAYABİLİRİM?

- Her anne, sütünün bebeği için yeterli olduğundan emin olmak ister. Bebeği çok ağlıyorsa, az uyuyorsa, huzursuzsa, anne sütünün yeterli olmadığını düşünür ve kaygılanır.
- Oysa bu belirtiler başka nedenlerden de kaynaklanabilir.
- Böyle durumlarda anneler çoğu kez bu konuda bilgili bir kişiye danışmadan ek mamalar vermeye başlarlar. Böylece anne sütü ile beslenmeden uzaklaşırlar.
- Sağlıklı her anne, doğru bir şekilde emziriyorsa, ilk haftalarda sık ve geceleri de emziriyorsa, yeterli sıvı alıyorsa, bebeği için yeterli süt üretebilir.
- Anne sütü geçici olarak azalabilir.
- Bebek günde 6-8 kez idrar yapıyorsa, ilk 6 ay boyunca ağırlığı ayda en az 500 gr ya da haftada 150-200 g artıyorsa, annenin sütü yeterlidir.
- Yenidoğan bebek ilk hafta kilo kaybeder. 7-10 günlük olduğunda doğum kilosuna ulaşması beklenir.

21. BEBEĞİMİ HANGİ SIKLIKTA EMZİRMELİYİM?

- Emzirme sıklığı bebekten bebeğe değişir.
- Bebek her istediğinde emzirilmelidir.
- Bebek ağzını açarak, aranarak, sonunda da ağlayarak açlığını belli eder.
- İlk aylarda bebek uyandığında genellikle açtır ve emzirilmek ister.
- İlk haftalarda emzirme aralıkları bir saat, iki saat gibi çok kısa olabilir.
- Her emzirme sonrası memede yapılan süt miktarı biraz daha artacağından, zamanla beslenme aralıkları uzayacaktır.
- Öyleyse bir kez daha hatırlayın.

DAHA ÇOK EMZİRME=DAHA ÇOK MEME UYARISI

=DAHA ÇOK SÜT YAPIMI

22. MEMELERİM İÇİN ÖZEL BİR BAKIM GEREKLİ Mİ?

- Memeleri her emzirmeden önce temizlemeye gerek yoktur.
- Memeler asla sabunla ya da başka bir temizleyici ile yıkanmamalı, gerekirse sadece su ile duş alınmalıdır.
- Anne sütü bebeği hastalıklardan koruyucu o kadar çok madde içerir ki bu yolla mikrop bulaşmasından korkulmaz.
- Bebeğe mikroplar ellerden bulaşır.
- Önemli olan “**ELLERİN YIKANMASI**” dır.
- Eller, vücutta, evde, hastanede veya çevrede bulunan her türlü mikrobu taşır.
- Anneler ve bebeğe bakan kişiler bunu hiç unutmamalıdır.
- Meme ucunun bakımı için özel olarak kremlerin kullanılmasına gerek yoktur.
- Memenin ucunun olmaması, ucunun içe çökük olması ya da ucunun büyük olması emzirme için problem değildir. Bebek zaten memenin sadece ucunu değil ucun etrafındaki kahverengi bölgenin büyük bir bölümünü de alarak sütü emer. Yani meme dokusunun büyük bir bölümünü ağızına alır.

23. BEBEĞİM DOĞALI BİRKAÇ GÜN OLDU VE MEMEM ÇOK ACIYOR SANKİ ÖDEMLİ GİBİ PARLAĞ, SÜTÜM AKMIYOR VE ATEŞİM DE VAR. EMZİRMEM BİRAZ ZORLAŞTI, NE YAPMALIYIM?

- Bu durumdaki memeler “**TIKALI MEME**” olarak tanımlanmaktadır. Genelde doğumdan sonraki ilk günlerde yeterince emzirememe, emzirmeye geç başlama, ek mama verme, memeyi kötü yerleştirme, sütün seyrek boşaltılması ya da emzirme süresinin kısa tutulması sonucunda oluşan bir durumdur.
- Tıkanık meme acı verir, ödemli gibidir, özellikle meme ucu gevşektir, parlaktır ve kırmızı görünebilir. Süt akmaz ve ateş olabilir.
- Önlem olarak doğumdan hemen sonra emzirmeye başlanmalı, bebeğin memeye iyi yerleşmesi sağlanmalı, bebek her istendiğinde emzirilmeli, belli saat aralarla emzirilmeye çalışılmamalıdır.
- “Meme Tıkanıklığı” problemini çözmek için bebek doğru pozisyonda sık sık emzirilmelidir.
- Bebek ememiyorsa elle ya da pompa ile sütün sağılması gerekir.

- Emzirme öncesi emzirmeyi kolaylaştırmak için ılık yaş pansuman, ılık duş, omuz ve sırta masaj, memelere hafif masaj, meme ucu derisine hafif uyarı yapılmalı ve anneyi rahatlatacak, gevşetecek işlemler uygulanmalıdır.
- Emzirme sonrasında ödemi önlemek için havlu ile memenize soğuk yaş pansuman uygulanmalıdır.

24. İŞE BAŞLADIM, BEBEĞİM HENÜZ 2 AYLIK. MEMEMDE SERT ŞİŞLİKLER, ŞİDDETLİ AĞRI VE SICAKLIK HİSSİ VAR, NE YAPMALIYIM?

- Bu yetersiz süre ve sıklıkta emzirme, bebeğin doğru pozisyonda emzirmemesi, memenin yanlış kavranması, meme ucu çatlakları, dar giysiler ya da sutyen giyme, emzirme sırasında parmaklar ile süt kanallarına çok baskı yapma sonucunda meme dokusunda harabiyet ve ardından da bakterinin o bölgeye girişi ile meydana gelen Mastit ya da halk arasında Apse dediğimiz bir durumdur.
- Doktora gitme düşüncesi çok güzel çünkü böyle bir durumda bir sağlık çalışanına danışılmalıdır.
- Burada önemli olan konu sorunun nedeninin bulunması ve çözülmesidir.
- En önemlisi de bu durumda da emzirilebileceğinin bilinmesidir.
- Öncelikle süt akışı sağlanmalı ve süt akışının olmamasının nedeni bulunup düzeltilmelidir.
- Genelde memeye kötü yerleşme, sıkı kıyafetlerin (tişört, sutyen vb.), baskı yapması, parmakların makas ya da sigara tutuşu dediğimiz tutuşla memedeki süt kanallarına baskı yapması sonucunda süt akışı engellenir.
- Bunlardan hangisi varsa çözülmemelidir.
- Daha sonra; sık emzirme, meme ucuna doğru hafif masaj, temiz bir havlu ile ılık yaş pansuman, emzirmenin sağlam taraftan başlatılması ve pozisyon değiştirme uygulanmalıdır.
- Dinlenme ve stresten uzaklaşma sağlanmalıdır.
- İlaç tedavisi için Aile Hekimi ya da Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Merkezine ya da diğer sağlık kuruluşlarına başvurulmalı ve verilen ilaç tedavisi yanında emzirme sürdürülmelidir.
- Emzirirken acı veriyorsa; süt sağılmalı ancak emzirmeye geri dönülmelidir.

25. BEBEĞİM EMMEYİ RETDEDİYOR, NE YAPMAM GEREKLİ?

- Bebeğin memeyi reddetmesi çeşitli şekillerde olabilir. Hiç emmeme, zayıf emme, emmeye çalışırken ağlama ve meme ile savaşıma, kısa süre emme ve sonra memeyi boğulur gibi ya da ağlayarak bırakma, tek memeyi emme, ötekisini istememe şeklinde gözlenebilir.
- Memeyi reddin nedenleri ise; hastalık, ağrı, anneye doğumda verilen sakinleştirici ilaçların etkisi, emzirme tekniğinde sorunlar, bebeği üzen değişiklikler ve yalancı ret olabilir.
- Bebekler hastayken memeyi alır ama güçsüz emer. Anneler de bunu ret zannedebilir.
- Ağızda pamukçuk ya da diş çıkarma varsa acıyabilir ve bebek memeyi reddeder.
- Burnu tıkanıkrsa reddedebilir.
- Anneye doğumda ya da psikolojik tedavi amaçlı verilen bazı ilaçlar da bebeğin memeyi reddetmesine sebep olabilir.
- Emzik kullanımı, biberonla beslenme, memeyi kötü pozisyonda tutma, tıkalı meme, bebeğin kötü desteklenmesi, mesela emzirirken başının tutulması, itilmesi, annenin memeyi yanlış tutuşu, emzirmenin kısıtlanması, fazla süt birikimi, doğumdan sonraki annenin acemiliği gibi emzirme tekniğine bağlı nedenler de bebeğin memeyi ret etmesine neden olabilir.
- Bazen bebek sadece bir memeyi ret edebilir. Bu genelde yukarıdaki nedenlerin bu memede daha fazla olması ile ilgilidir.
- Bebeği üzen değişiklikler: anneden ayrılma, annenin işe başlaması, yeni bir bakıcı, çok sık bakıcı değiştirme, aile düzeninde değişiklik, annede hastalık ya da mastit, annenin adet görüyor olması, annenin kokusundaki değişiklik.
- Bazen yenidoğanlardaki memeyi arama hareketini, 4-8 aylardaki bebeklerin memeyi emerken dikkatlerinin dağılmasını ve aniden başka şeylere bakmalarını anneler ret zannederler. Buna yalancı ret denir. Memeyi tutması için beklenmelidir.
- Bebek hasta ise süt sağılıp verilebilir. Sakin bir ortamda dikkat dağılması önlenmelidir.
- Bebeğin acıyan bir yeri varsa o bölgeye dikkat edilmelidir.

- Ağzında pamukçuk varsa tedavi olmalı, diş çıkarıyorsa sabırlı olmalı, burun tıkanıklığı varsa açılmalıdır.
- Anne gerekirse bir süre izin almalı, kokular bırakılmalı, doğru bir şekilde emzirilmelidir.
- Yalancı ret normaldir, memeyi tutması için beklenmelidir.
- Bebeğin ağızına süt sağılabilir, farklı pozisyonlarda emzirilebilir.
- Bebeğin başına bastırmamalı, gerekirse sağılarak kısa bir süre süt bardak ya da kaşıkla verilmelidir. Biberon ya da emzik kullanılmamalıdır.
- Anne ile bebek arasında “Tensel Temas” sağlanmalı, anne bebeği sık sık kucaklayıp okşamalı, bebek her istediğinde emzirilmelidir.
- Tensel temas için yurt dışında da “kanguru yöntemi” olarak belirtilen ve Anadolu da kadınlarımızın zaman zaman kullandığı bir yöntem ile bebek annenin göğsünde bir çarşafı bele bağlanarak tensel temas sağlanabilir, ya da anne ile bebek bir süre birlikte yatabilir. .
- Annenin yediği bazı besinlerin kokusu ya da aroması süte geçebileceğinden bu tür besinler tüketilmemelidir
- Kola, kahve ve çaydaki kafein vb. maddeler süte geçip bebeği huzursuz edebileceğinden kullanılmamalıdır.
- Bebeğin bulunduğu evde kesinlikle anne ya da evdeki diğer kişiler tarafından sigara içilmemelidir.

26. EMZİRME DÖNEMİNDE EŞİMİN EMZİRMEME NASIL KATKISI OLABİLİR?

- Bebeklerin çok fazla fiziksel dokunulmaya ihtiyacı vardır. Bebeğinizi emzirdikten sonra babanın sevgi dolu kolları onun olabileceği en güzel yerlerden biridir.
- Bebeğinizi emzirdikten sonra eşinizin göğsüne koyunuz ki ikisi de baba evlat ilişkisini yaşamaya başlasınlar
- Babanın anneye emzirme konusunda verdiği destek sizin anne sütü konusunda başarılı olmanız için en büyük destektir.
- Özellikle doğumdan sonraki ilk haftalar değişen hormonlar ve uykusuzluk sonucu kendinizi güçsüz hissettiğiniz de, onun sizin yanınızda olup bebeği emzirmenize yardımcı olması, tüm aile ilişkisini olumlu etkileyecektir.

27. EMZİRDİKTEN SONRA BEBEĞİMİN GAZINI NASIL ÇIKARMALIYIM?

- Beslendikten sonra bebeği 10-15 dakika dik tutmak gaz çıkarmasına yardımcı olur.
- Bebek memede uyumuş ve rahat görünüyorsa gaz çıkarmaya gerek yoktur.
- Bebek huzursuzsa; kucakta, dik durumda sırtı sıvazlanarak gaz çıkarmasına yardımcı olunabilir.

28. SÜT NASIL SAĞILIR?

Sütün sağılması şu durumlarda yararlıdır:

- Tıkanık, şiş memeyi rahatlatmak için
- Çökük bir meme başından emmeyi öğreninceye kadar bebeği beslemek için
- Memeyi istemeyen bir bebeği, emmekten hoşlanmayı öğrenene kadar beslemek için
- Düşük doğum tartılı ve kuvvetli ememeyen bir bebeği beslemek için
- Yeterli ememeyen hasta bir bebeği beslemek için
- Anne ya da bebek hasta ise sütün akmasını önlemek için
- Dolu memeyi bebeğin almasını kolaylaştırmak için
- Elle boşaltma, süt sağmak için en iyi yoldur.
- Alet gerektirmez, anne her yerde, her zaman yapabilir.
- Sütün sağılacağı kap geniş ağızlı bir fincan veya bardak olabilir.
- Kap önce su ve sabun ile yıkanır, daha sonra kaynatılır ya da kaba kaynar su konur ve birkaç dakika bekletildikten sonra boşaltılır.

ELLE SAĞMA İŞLEMİNİN BASAMAKLARI:

A: Sağma işlemine geçmeden önce eller sabunla iyice yıkanır.

B: Rahat bir yere oturduktan sonra parmak uçları ile yumuşak bir biçimde memeye dıştan içe, meme başının etrafındaki kahverengi bölgeye doğru masaj yapılır. Önceden ısıtılmış bir havlu memenin üzerine konulursa sütün akışı kolaylaşacaktır.

C: Meme, başparmak üstte, diğer parmaklar altta kalacak biçimde tutulur (1). Eğer meme büyükse bir el memenin üstüne, diğer el memenin altına gelecek şekilde tutulmalıdır. Hedef bölge meme başının etrafındaki kahverengi bölgenin gerisinde kalan alandır. Bazen süt dolu memede süt havuzcukları elle hissedilebilir. Süt havuzcuklarının bulunduğu bu alanın elle basınç yapılarak sağılması gerekir. Süt sağılması için baş ve diğer parmaklar yavaşça içe, göğüs duvarına doğru (2) ve ardından birbirine doğru bastırılır (3). Bastırma işlemi, el göğüs duvarından uzaklaştırılırken devam ettirilir. Bu şekilde süt meme başına doğru itilir. Süt sağma işlemi sırasında acı hissedilmemesi gerekir, acı oluyorsa uygulanan teknik hatalıdır. İşlem tekrarlandıktan sonra süt akmaya başlar. Sağma hareketi ritmik bir şekilde tekrarlanmalıdır.



- Sağma işlemi sırasında parmak hareketleri yuvarlama şeklinde olmalı, parmaklar ile meme derisi ovuşturulmamalıdır.
- El meme etrafında döndürülmeli, masaj koltuk altı da dâhil olmak üzere tüm memeye uygulanmalıdır.
- Memeleri elle sağarak boşaltma süresi yaklaşık 20-30 dakikadır.

- Sıcak ıslak havlu, sıcak duş alma, öne doğru eğilerek memeleri hafifçe sallama süt akımını kolaylaştırır.
- Öne doğru eğilmek memenin alt bölgelerinin de boşalmasını sağlar.
- Süt sağma pompa ile de yapılabilir. Bunun için ucu lastik puarlı huni biçiminde veya şırınga şeklinde elle çekilen pompalar ya da elektrikli pompalar vardır. Pompalar özenle temizlenmezse, bunlarda mikroplar kolaylıkla ürer ve bebek için tehlike yaratabilir.

29. SAĞILMIŞ SÜT NASIL SAKLANIR?

- Temizliğe dikkat edilerek sağılan anne sütü; oda sıcaklığında 3 saat, buzdolabı rafında (+4 derecede) 3 gün ve derin dondurucuda (-18 derecenin altında) 3 aya kadar saklanabilir. Ayrıca uygun kaplarda veya poşetlerde saklanmalıdır.
- Sütün saklanması özellikle çalışan anneler için yararlıdır.
- Annenin evde olmadığı saatlerde bu süt verilir.
- Anne iş yerinde de sütünü sağarak evine getirebilir, böylece evden uzakta olduğu sırada sütün memeden boşa akması önlenmiş olur.

ANNE SÜTÜNÜN ELLE SAĞILMASI; EN EKONOMİK VE EN KULLANILABİLİR YÖNTEMDİR.

30. SAĞILMIŞ SÜT BEBEĞE NASIL VERİLİR?

- Derin dondurucudan çıkarılan dondurulmuş anne sütü öncelikle direk oda ısısında değil buzdolabının içinde çözdürülmelidir.
- İçinde anne sütü olan kap, sıcak su dolu başka bir kabın içine konarak çözülmüş sütün ılınması sağlanıp, bebeğe verilmelidir.
- Sağılan anne sütünün biberon yerine kaşık veya geniş ağızlı bir bardak ya da fincanla verilmesi daha uygundur.
- Biberon verilmesi bebeğin anne memesini reddetmesine, bocalamasına neden olur. Biberon emziğine alışan bir bebek, memeyi iyi kavrama alışkanlığını da kaybedebilir ve meme yerine meme ucunu emmeye çalışır.

- Bu da meme çatlaklarına ve en önemlisi bebeğin yeterince anne sütü alamamasına yol açmaktadır.
- Küçük bebekler bile dillerini kullanarak, adeta kedi gibi yalanarak küçük bir bardaktan süt içebilirler.

31.EMZİRME İLE İLGİLİ SORUNUM OLDUĞUNDA NEREDEN YARDIM ALABİLİRİM?

- Yeni doğum yapmış annelerin, özellikle ilk kez anne olanların emzirme konusunda yardım ve desteğe ihtiyaçları vardır.
- Ailenin bir bireyi ya da aileye yakın, deneyimli ve bilgili bir kişi bu yardımı ve desteği verebilir.
- Deneyimli bir ebe, hemşire, anne destek grubu üyesi ya da başarılı emzirme deneyimi yaşamış bir anneden yardım alınabilir. Bu kişiler, annenin sorularını yanıtlayabilir, kuşkularını ortadan kaldırabilir ve güven kazanmasını sağlayabilirler. Ayrıca annenin oturduğu yere yakın olan Anne Destek Grubuna (ADG) yönlendirebilir.
- Çevrenizde, yakınınızda ADG var ise onlara ulaştıktan sonra diğer emziren annelerle görüşüp, birlikte emzirme toplantıları yapabilir, birbirinize destek olabilirsiniz.

Anneler anne sütü ve emzirme ile ilgili herhangi bir soru veya sorunu olduğunda, gebelik döneminden başlayarak yakınlarında bulunan Gebe Okulları, Hastanelerin ilgili poliklinikleri yada Aile Hekimliklerine başvurabilirler.

32.BEBEĞİM HASTALANDIĞINDA DA EMZİREBİLİR MİYİM?

- Bebekler hastayken de emzirme sürdürülmelidir.
- Hatta her zamankinden daha da sık emzirilmelidir.
- Hastalık nedeniyle bebeğin iştahı azalmış ve huzursuz olabilir. Emzirme aynı zamanda onu sakinleştirecektir.
- Emzirmenin sadece bir beslenme şekli olmadığı, duygusal bağlanmayı, anne ile bebek arasında sevgi bağına sağladığı, bunun da hem anneye hem de bebeğe çok iyi geldiği unutulmamalıdır.

- İshal gibi hastalıklar sırasında emzirme, hastalığın daha çabuk düzelmesine neden olur.

33. HASTA OLDUĞUMDA DA BEBEĞİMİ EMZİREBİLİR MİYİM?

- Annede psikiyatrik tedavi gerektiren bir hastalık ya da kemoterapi gerektiren bir kanser hastalığı varsa emzirmemelidir.
- Bunun dışında anne şeker hastası da olsa, yüksek tansiyonu da olsa, ishal, soğuk algınlığı vb. hastalıkları da olsa emzirebilir.
- Bir ilaç kullanmanız gerekiyorsa hekiminize emzirdiğinizi hatırlatınız.

34. BEBEĞİMİ EMZİRİRKEN İLAÇ KULLANMAM SAKINCALI MI?

- Genelde her ilacın emzikli kadınlar için uygun olan ya da emzirirken süte geçmeyen türevleri mevcuttur.
- Emziren anne bir ilaç kullanması gerektiğinde, bebeğini emzirdiğini, buna göre bir ilaç önermesini doktoruna hatırlatmalıdır.
- Sadece kemoterapi alan anneler için bu tedavi süresince emzirmesinin mümkün olmadığı bilinmektedir.

35. BEBEĞİM SÜREKLİ AĞLIYOR VE KUÇAĞIMDA DURMAK İSTİYOR. SÜTÜM YETERLİ OLMADIĞI İÇİN Mİ BEBEĞİM AĞLIYOR? SÜTÜM YETMİYOR OLABİLİR Mİ?

Bebekler sadece acıktıkları ya da annelerinin sütü yetmediği için ağlamazlar. Bebeklerin ağlamalarına neden olabilecek çeşitli durumlar vardır.

BEBEĞİN AĞLAMA NEDENLERİ

- ✓ Rahatsızlık (bebeğin pis olması, sıcak veya soğuk ortam)
- ✓ Yorgunluk (fazla ziyaretçi)
- ✓ Hastalık ya da ağrı (ağlamanın şeklinin değişmesi)
- ✓ Açlık (yeterli süt alamama, büyümenin hızlanması)
- ✓ Annenin aldığı ilaçlar, gıdalar, kafein, sigara,
- ✓ (her türlü yemek, bazen inek sütü)

- ✓ Memede süt fazlalığı
 - ✓ Nedensiz ağlama (Kolik)
 - ✓ Hipertermi (Çok giydirmeye sonucunda vücut ısısında artış)
 - ✓ Annede meme ve meme başı sorunları
 - ✓ Bebekte memeyi kavrama, emme bozukluğu
 - ✓ Kolik, kilo alamama, huzursuzluk
 - ✓ Cerrahi tedaviler
- Özellikle büyümenin hızlanmasına bağlı olarak bebeğin artan ihtiyaçları karşılanamazsa bebekler ağlarlar. İkinci hafta, 5.hafta ve 3 aylıkken bu sıkça gözlemlenir. Bu durumda da daha sık emzirme en iyi çözümdür.
 - Bazı bebekler diğerlerinden çok ağlarlar, daha fazla kucağa alınmak ve taşınmak isterler.
 - Bir de "Kolik" olarak bilinen ağlamalar vardır. Ağlamanın belli bir şekli yoktur. Günün belli saatlerinde, özellikle akşamları ağlar. Karnı ağrıyormuş gibi ayaklarını karnına çeker. Emmek istiyormuş gibi görünebilir ama bebeği rahatlatmak zordur. Aşırı bağırsak hareketleri ve gazlanma olabilir. Bu tür ağlamalar bebek doğduktan sonra üçüncü haftada başlar ve 3.aydan sonra azalır.

36. BEBEĞİN AĞLADIĞI DURUMLARDA ÖNERİLER NE OLABİLİR?

- Bebek memeye iyi yerleştirilmeli,
- Fazla süt varsa her öğünde tek bir meme emzirilmeli,
- Bebek memeyi bırakana kadar emzirilmeli,
- Kafeinli içecekler azaltılmalı (kahve, kola gibi),
- Sigara içilmemeli,
- Alerji ya da gaz yapabilecek yiyecekler bir süre kesilmeli,
- Pratik yardım (tutma, okşama, gaz çıkarma) yapılmalı,
- Bebek kucağa alınmalı,
- Bebeğin sırtı sıvazlanmalı,
- Bebeğin karnı hafifçe okşanmalı, masaj yapılmalı,
- Anne bebeği kendine yakın tutmalı
- Bebeği emzirme sonrası başkası sakinleştirebilir

37. EMZİRİRKEN NASIL BESLENMEM GEREKLİ?

- Emziren annelerin çok yorulmaması ve uykusuz kalmaması önemlidir.
- Her besin grubunu içeren yeterli ve dengeli bir diyet, emziren anne için yeterli olacaktır.
- Özellikle emzirdikten sonra sıvı ihtiyacı artacağından, anne susayacaktır.
- Emziren annelerin başta su olmak üzere kafein içermeyen, asitli olmayan içecekler, mevsimine uygun taze meyvelerden hazırlanmış meyve suları, süt, ayran vb. ile sıvı ihtiyaçlarının karşılanması gerekir.
- Annenin süt üretimi için ek 500 kaloriye daha ihtiyacı vardır. Bunu karşılayacak mevsimine uygun bol taze sebze, meyve içeren yeterli ve dengeli bir diyet uygun olacaktır.

38. SÜTÜ ARTTIRAN ÖZEL BESİNLER VARMIDIR?

- Sütün miktarını arttıran en önemli faktör sık sık emzirmedi.
- Annenin sıvı ihtiyacını yeterince karşılaması bol su içmesi de önemlidir.
- Sütü arttırdığı söylenen, halkımız arasında sıkça kullanılan tahin helvası, bulgur, taze soğan vb. besinler mevcuttur. Eğer anne arttırdığına inanıyorsa bu besinleri tüketebilir ancak sütü arttıran esas etmenin sık sık bebeğini emzirme olduğu unutulmamalıdır.

39. BEBEĞİME EMZİRMENİN YANINDA SU YA DA BAŞKA BESİNLER VERMELİ MİYİM?

- Bebeklerin ilk 6 ay sadece ve sadece, su ya da başka içecekler ya da başka besinler olmaksızın kendi annelerinin sütüne ihtiyaçları vardır.
- Ek besinlere 6. aydan sonra başlanmalıdır.

40. BEBEĞİMİN SICAK HAVALARDA ANNE SÜTÜNÜN YANINDA SUYA İHTİYACI VAR MI?

- Anne sütünün % 88' i sudur.

- Bu nedenle yeterince annesini emen bebeğin su ihtiyacı da aldığı süttten karşılanacaktır.
- Yapılan bilimsel çalışmalar, Afrika ülkelerinde bile sadece anne sütü alan bebeklerin su ihtiyacının anne sütü ile karşılandığını göstermiştir.
- Eğer bebeğe 6 aydan önce su verilirse bu su anne sütünün yerini alarak bebeğin daha az emmesine neden olacak, bebek az besin almış olacak ve en önemlisi de su veya diğer ek besinler bir enfeksiyon taşıyıcısı olarak bebeğin hastalanmasına neden olabilecektir.

41. BEBEĞİME EMZİK VEREBİLİR MİYİM?

- Anne sütü alan bebeklere emzik ve biberon verilmesi önerilmemektedir.
- Bazen anneler emzirmenin yanında suyu ya da başka besinleri biberonla bebeklerine vermekte, ya da ağlamasın ve oyalansın diye emzik kullanmaktadır.
- Ancak biberon ya da emzik alan bebeklerde “**MEME BAŞI ŞAŞKINLIĞI**” dediğimiz bir durum oluşmakta ve bu bebekler anneyi emmeyi bırakabilmektedirler.
- Çünkü meme ile biberon ya da emzik emmek arasında emme şekli açısından farklar vardır.
- Bu nedenle biberon ya da emzik önerilmemektedir.

42. İŞE DÖNDÜĞÜMDE DE BEBEĞİMİ EMZİREBİLİR MİYİM?

- İşe döndüğünde tabi ki emzirmek mümkündür.
- Sabah ve akşam bebeği evde emzirmenin yanında, işyerinde de sabah öğlen ve ara verildiğinde süt sağılarak saklanabilir ve sağılmış olan bu süt, evde bebeğe bakan kişi tarafından bebeğe kaşık ya da fincanla verilebilir.
- Böylece annenin sütünün devamlılığı da sağlanmış olacaktır.
- Gündüz iş yerinde sağılan süt ile birlikte annenin memesinde süt yapımı devam edecektir.

43. BEBEĞİMİ EMZİRİRKEN SİGARA YA DA ALKOL KULLANABİLİR MİYİM?

- Sadece emziren annenin sigara içmemesi değil bebeğin bulunduğu ortamda da sigara içilmemesi gerekmektedir.
- Sigaranın bebeğin memeyi reddetmesinin nedenlerinden biri olabileceği konusunda çalışmalar vardır.
- Alkolün sınırlı düzeyde alımında bile anne sütü yoluyla bebeğe geçeceği ve zararlı maddelerin çok az miktarlarının bile bebeğin ağırlığı düşünöldüğünde önemli sonuçlar doğuracağı belirtilmektedir.

44. EVLAT EDİNDİĞİM ÇOCUĞU EMZİREBİLİR MİYİM?

- Anne sütünün aslında beyinden salgılanması nedeniyle; evlat edinilen çocuk, çocuk doğurmamış bir kadın tarafından bile emzirilebilir.
- Sık sık memeye tutmak, tensel temas sağlamak bazen ilaç tedavisi bunu destekler.
- Toplumumuzda babaannelerin ya da anneannelerin torunlarını emzirmesinin örnekleri mevcuttur.

45. BEBEĞİM ENGELLİ DOĞARSA EMZİREBİLİR MİYİM?

- Bebeğiniz down sendromu, yarık dudak veya yarık damak, kalple ilgili problemlerle doğar ise her koşulda anne sütüne daha çok ihtiyacı var demektir.
- Anne sütündeki hormonlar sizi ve bebeğinizi daha da rahatlatacaktır.
- Anne sütünün sindirimi kolay olduğu için kalp problemi olan veya kilo almakta zorlanan bebeklerde de anne sütü daha olumlu rol oynayacaktır.
- Down sendromu olan bebeklerin ise solunum yolu enfeksiyonlarına yakalanma riskini veya kabızlık sorununu ortadan kaldırmakta yardımcı olacaktır.
- Mümkün olduğunca çevrenizdeki başarılı emzirmiş emziren annelerden Aile Hekiminizden, sağlık personelinin, anne destek gruplarından ve ailenizden destek alınız.

- Eğer her Őeye rağmen anne sütünu verebilmek m¼mk¼n olmuyor ise m¼mk¼n olduğunca sütün¼z¼ sağıp bebeğinize sütün¼z¼ vermeye çalıŐınız, unutmayınız ki sütün¼z bebeğiniz için en iyisidir.

46. KAHVE, KOLA GİBİ KAFEİNLİ İÇECEKLER EMZİRİRKEN BEBEĞİMİ ETKİLER Mİ?

- Kafeinli içeceklerdeki kafeinin anne s¼t¼ yolu ile bebeğe geçmesi m¼mk¼nd¼r.
- Kafein bebekte huzursuzluk, uykusuzluk, kimi zaman memeyi redde bile sebep olabilir.
- Bu nedenle bu t¼r içecekler emziren annelere ¼nerilmemektedir.

47. SEZERYAN İLE DOĞUMDAN SONRA EMZİRMEK M¼MK¼N M¼D¼R?

- İster sezaryen isterse normal doğum hiç fark etmez bebeği emzirmek m¼mk¼nd¼r
- Sezeryanda belki emzirmeye biraz geç baŐlanabilir ancak bu da sorun oluŐturacak bir gecikme değildir.

48. FELAKET DURUMLARINDA ANNE S¼T¼N¼N ¼NEMİ NEDİR ANNE S¼T¼NE DEVAM ETMELİ MİYİM?

- Anne s¼t¼, felaket durumlarında bebekleri pislenmiŐ, mikroplanmıŐ sularla bulaŐacak hastalıklardan korur.
- ¼zellikle toplu olarak geliŐen ve ¼ld¼r¼c¼ olabilecek ishal ve solunum yolu enfeksiyonlarına karşı korur.
- Bu zor d¼nemlerde sağlık ve psikolojik olarak verdiği rahatlıktan ¼t¼r¼ o d¼nemin zorluklarından çok fazla etkilenilmemesine neden olur. Bu aynı zamanda hem anne hem bebek için geçerlidir.
- Anne s¼t¼ her zaman hazır ve bebeğinizin ihtiyaı olan her t¼rl¼ besini içerdiği için bu d¼nemde daha da ¼nemlidir.
- Sık sık emzirmenin s¼t¼n¼z¼ artıracadığını unutmayın.

49. KANGURU BAKIMI, TENSEL TEMAS NEDİR?

- Kanguru bakımı olarak da nitelendirilen ten-tene temas; özellikle prematüre çocuklarda anne çocuk ilişkisinin kurulmasına ve çocuğun gelişimine çok faydalı olan, sakin bir ortamda annenin göğsüne çocuğun yatırılmasıyla bebek anne tenisel kontaklarının sağlanmasıdır. Hem aile hem bebek için yararları olan, bebeğin, annenin çıplak memeleri arasında ve dik pozisyonda, tenleri arasında hiçbir engel olmadan (bebeğin sadece bezi olacak), ten-tene temas sağlayabilecekleri şekilde yerleştirilmesi yöntemidir. Öncelikle yarım saatle başlanır ve süre giderek arttırılabilir.

50. BİBERONU VE EMZİĞİ NEDEN ÇANTALARIMIZDAN VE HAYATIMIZDAN ÇIKARMALİYİZ?

- Anne sütü alan bebeklere emzik ve biberon verilmesi önerilmemektedir.
- Bazen anneler emzirmenin yanında suyu ya da başka besinleri biberonla bebeklerine vermekte, ya da ağlamasın ve oyalansın diye emzik kullanmaktadır.
- Ancak biberon ya da emzik alan bebeklerde “**MEME BAŞI ŞAŞKINLIĞI**” dediğimiz bir durum oluşmakta ve bu bebekler anneyi emmeyi bırakabilmektedirler.
- Çünkü meme ile biberon ya da emzik emmek arasında emme şekli açısından farklar vardır.
- Bu nedenle biberon ya da emzik önerilmemektedir.

60. TAMAMLAYICI BESLENME NE DEMEKTİR?

- Doğumla başlayan ve iki yaşa kadar devam eden yaşam dönemi, büyümenin çok hızlı oluşuna bağlı olarak; makro ve mikro besin ihtiyacının yüksek olduğu, beyin gelişiminin %90'ının tamamlandığı, barsak mikrobiyotasının erişkin halini aldığı çok kritik bir dönemdir. Bu dönemdeki beslenme çok önemlidir.
- Bebek doğumdan altıncı ayın sonuna kadar (180 gün) tek başına anne sütü ile beslenmelidir.
- Tamamlayıcı besinler altıncı ayın sonunda anne sütüne ek olarak başlanmalıdır.

- Tamamlayıcı besin; yaşamın ikinci 6 ayında, anne sütü ile birlikte bebeğe verilen besinlerdir. Tamamlayıcı beslenme anne sütüne ilave olarak bebeğin yaşına, gereksinmesine uygun diğer besinlerin verilmesidir.
- Tamamlayıcı beslenme; verilen besinlerin anne sütünün yerini alması değil, anne sütünün yanı sıra destekleyici olarak verilmesidir.

61. TAMAMLAYICI BESLENMEYE NEDEN 6. AYDA

BAŞLAMALIYIZ?

- Altı aydan sonra tek başına anne sütü bebeğin enerji, protein, demir, çinko ve bazı yağda eriyen vitamin gereksinimini karşılayamaz.
- Ek besinlere alışma dönemi 6 ile 9. aylar arasındır.
- Farklı tat ve kıvamlar bebekte ısırma ve çiğneme becerisini artırır.
- Bu kritik dönem kaçırıldığında bebeklerin taneli besinleri yemeye alışması çok uzun sürer ve zahmetlidir.

62. TAMAMLAYICI BESLENMEYE NEDEN 6. AYDAN ÖNCE

BAŞLAMAMALIYIZ?

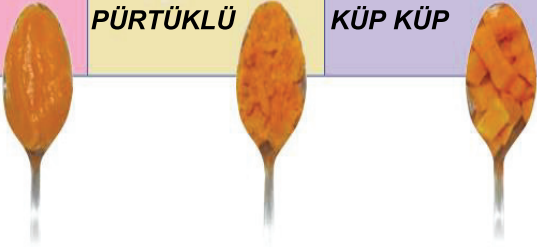
- Erken başlama anne sütünün üretimini azaltır.
- Enfeksiyon ajanları ile karşılaşma riskini ve enfeksiyonları artırır.
- Erken başlamanın büyüme açısından bir üstünlüğü yoktur.
- İlk aylarda dilin dışarı itme refleksi güçlüdür. Kaşıkla beslenemez.
- Pürtüklü/taneli besinleri yutma becerisi gelişmediğinden besinlerin soluk borusuna kaçma riski artar; Ek besinler boğulmalara neden olabilir.
- Şişmanlık, şeker hastalığı, alerjik hastalıkların oranının artmasına neden olur.
- Nişasta ve proteinler yeterince parçalanamaz. Bu da sindirim sorunları ve ilerde alerji ve bağışıklık sistemi hastalıkları riskini artırabilir.
- Anne sütünün bileşimi bebekler için idealdir. Böbrekler yeterince olgunlaşmadan bileşimi karmaşık besinler verildiğinde böbrek yükü artar.

63. BEBEĞİME İLK VERECEĞİM TAMAMLAYICI BESİNLER NASIL OLMALIDIR?

- Tamamlayıcı besinler bebek altı aylık olduktan sonra anne sütünne ek olarak gereksinim duyduğu tüm besin ögelerini karşılamalıdır,
- Enerji ve besin ögelerinden zengin, kıvamı uygun, mikroorganizma, zararlı kimyasallar ve toksin açısından temiz ve güvenli olmalıdır.
- Yerel olarak bulunan, satın alınması ve hazırlanması kolay, mevsimine uygun olmalıdır.
- Evde bulunabilen, bebek tarafından sevilebilecek ve kolay yenebilen, fazla sıcak/soğuk/baharatlı olmayan besinler olmalıdır.

Aylara Göre Bebeğe Verilecek Besinlerin Kıvamı

6. AY	7-8. AY	9-12. AY
PÜRE	PÜRTÜKLÜ	KÜP KÜP



64. BEBEĞİMİN AYINA GÖRE VERİLEBİLECEK BESİNLERİN İÇERİĞİ, SIKLIĞI VE MİKTARI NEDİR?

- Besinlerin kıvamı 6. ayda püre, 7.-8. ayda ezilmiş, kıyılmış, rendelenmiş, 9.-11. ayda ise doğranmış, küp şeklinde ya da parmak besinleri, 12 ayda ile sofrasındaki besinler ezilmiş-parçalanmış şeklinde olmalıdır.
- Bebeklerin küçük mide kapasiteleri nedeniyle yüksek enerjili, yeterli protein ve besin ögesi içeren besinlerin seçilmesi önerilmektedir.
- Mide kapasitesi doğumda yaklaşık 5 ml (1 tatlı kaşığı), altıncı ayda 125 ml (bir çay bardağı), bir yaşta 200 ml (bir su bardağı)'dir.

Yaş	Besin özellikleri	Öğün sıklığı	Bir öğündeki miktar
0-6 Ay		Sadece anne sütü	
6-8 Ay	Yoğun püre halinde ya da iyice ezilmiş	2-3 ana öğün *1-2 ara öğün	2-3 tatlı kaşığı ile başlanıp, 1/ 2 su bardağına (125 ml) kadar artırma
9-11 Ay	İnce kesilmiş ya da ezilmiş partiküllü	3 ana öğün *1-2 ara öğün	1/ 2 -1 su bardağı (125-200 ml) kadar
12-24 Ay	Aile mutfağı, Gerekirse ezilmiş ya da parçalanmış	3 ana öğün *1-2 ara öğün	1 su bardağı (200 ml) kadar
*Bebeğin isteğine göre verilmelidir.			

65. BEBEĞİME VERİLMESİ UYGUN OLMAYAN BESİNLER NELERDİR?

Bebeklere 1 yaşından önce kesinlikle;

- Sert, yuvarlak, zarla çevrili besinler (fındık, üzüm, yuvarlak şeker, çiğ havuç) boğulmalara neden olabileceğinden 3 yaşın bitimine kadar ezilerek verilmelidir.
- Bal, bakla, inek sütü ve yumurta beyazı bebeklere 1 yaşa kadar verilmemelidir.
- Bebek ve küçük çocuklara vejetaryen diyet verilmemelidir.
- Bebeğin besin gereksinimlerini karşılamadığı için bitkisel bazlı sütlerden kaçınmak gerekir (pirinç, badem, hindistan cevizi sütü gibi).
- Yüksek protein içeriği nedeniyle alerji ve demir eksikliği riskini artırdığı için 12 aydan önce işlenmemiş inek sütü de zorunlu kalmadıkça başlanmaz.
- Tamamlayıcı besinler şeker ve tuz eklenmeden teklif edilmelidir. Şeker ya da tuz eklenmesi bebekler tarafından besinlerin kabulünü artırmaz. Bebeklik dönemi süresince tuz ve şekerden kaçınmak daha sonraki yıllarda bu tatların eşiğinin daha düşük olmasında etkilidir.

- Şekerli içeceklerden (çay, kahve, meyve aromalı içecekler) bebeklik dönemi boyunca uzak durulmalıdır. Bebeklik döneminde tüketilen şekerli içecekler daha sonraki yıllarda da şişmanlık riskini artırmaktadır. Ayrıca bu içecekler diş çürüğü riskini de artırır.
 - Daha önceden tuz ve baharat konulmuş yiyecekler veya konserve sebzeler,
 - Sindirilmesi zor gıdalar (salam, sosis, yağlı, kızarmış ve baharatlı gıdalar)
- BEBEKLERE VERİLMEZ**

66. BEBEĞİME İLK VERECEĞİM TAMAMLAYICI BESİNLER NELER OLMALIDIR?

- Bebeğe ilk olarak verilecek besin evde günlük mayalanmış yoğurt olabilir. Sindirimi kolay mevsimine uygun meyve (elma, şeftali, muz, armut gibi) cam rende kullanılarak suyu ve ardından püresi şeklinde verilebilir.
- Mevsimine uygun sebze püreleri (suyu değil!)
- Yumurta sarısı 1/8 oranında başlanarak alerji durumuna bakılarak artırılarak verilir.
- Muhallebi hazırlarken şeker yerine pekmez veya küçük meyve parçaları kullanılabilir.
- Pastörize, tuzu alınmış peynir ve kefir.
- Hazırlanan besinlere et eklemek önemlidir (yağsız kıyma ya da et püresi). Et suyu ve kemik suyu tuz içeriğinin fazla olması nedeni ile önerilmez.
- Geleneksel olarak ülkemizde önerilen başlangıç sebze püresi her mevsim bulunan patates ve havuçtan yapılır yaz ise yeşil kabak, kış ise balkabağı ilave edilir, pirinç ya da irmik ile zenginleştirilir. Ülkemizde pirinç kadar yaygın tüketilen bulgur da besin değerini artıran bir tahıldır, sebze pürelerine eklenebilir.

67. TAMAMLAYICI BESİNLERE BAŞLARKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİM?

- Tamamlayıcı besinlere geçiş tek çeşit besin ile başlamalı ve yeni bir besine geçiş en az 3 gün arayla olmalıdır.

- Her başlanan besin ilk gün bir çay kaşığı, ikinci gün tatlı kaşığı, üçüncü gün yemek kaşığı miktarında önerilmektedir.
- Dördüncü gün yeni besin eski başlananın yanında verilebilir.
- Bebeğin mide kapasitesi 6. Ayda bir çay bardağı kadardır (100-125 ml). Bir seferde verilecek miktar hazırlanırken mide kapasitesi dikkate alınmalıdır.

68. BEBEĞİM NE ZAMAN AİLE SOFRASINA OTURABİLİR?

- Bebeğiniz 1 yaşını doldurduktan sonra aile sofrasına oturabilir.
- Bu dönemde önerilen besinler, her besin grubundan dengeli olarak içeren, sağlıklı aile yemekleridir.
- İçecek olarak çocuğa kaynatılmış su, ayran, taze sıkılmış meyve suyu, 1 yaş sonrası inek sütü verilebilir.

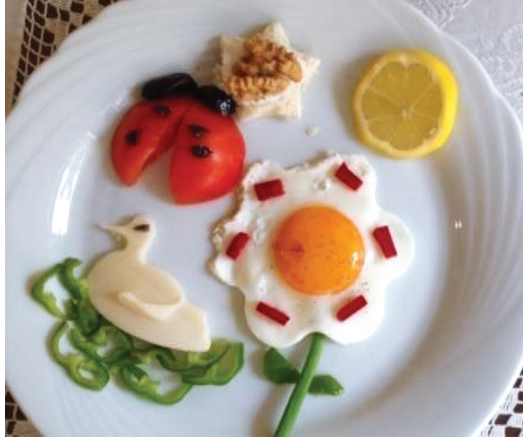
**BESLENME ZAMANI AYNI ZAMANDA SEVGİ VE
ÖĞRENME ZAMANIDIR. BEBEK KENDİ KENDİNİ
BESLERKEN ONA DESTEK OLUP TEŞVİK ETMEK
ÖĞÜNÜN KEYİFLİ GEÇMESİNİ DE SAĞLAR.**

69. TAMAMLAYICI BESLENME DÖNEMİNDE NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

Tamamlayıcı beslenme dönemi çocuğun hem beslenmesinin sağlandığı hem de beslenme alışkanlıklarını kazanacağı bir süredir. Bu iki durumun birlikte kazandırılmaması ileride çocukta yeme sorunlarına yol açar. Bu nedenle aşağıdaki prensipler dikkate alınmalıdır;

- Öğün zamanı çocuğun aç olduğu ve uykulu olmadığı, annenin işinin en az olduğu saate göre düzenlenmeli,
- Çocuğun mide kapasitesi düşünülerek porsiyonlar hazırlanmalı,
- Çocuk dik durumda oturtulmalı, yediren kişi çocuğun göz hizasında, tam karşısına oturmalı ve sakin ve cesaretlendirici şekilde konuşmalı,

- Çocuğun eliyle kendini beslemesine izin verilmeli, hazır olduğunda eline de bir kaşık verilmeli,
- Çocuğun görebileceği şekilde kaşık tutulmalı (kaşık gizli, arkadan gelmemeli),
- Beslenme ortamında bebeğin dikkatini çekecek televizyon, tablet, bilgisayar gibi uyaranlar olmamalı,
- Bebeğin karar vermesine izin verilmeli
- Ne kadar ve ne hızla yiyeceğine, beslenmeyi ne zaman sonlandıracağına karar verebilmeli.
- Yemeğini yemesi için desteklemeli ama zorlamamalı
- Yemek tercihine ve yeni yemeklere karşı tepkisine saygı gösterilmelidir.



**HİÇ BİR ZAMAN ANNENİN SÜT MİKTARINI ÖLÇMEYE
GEREK YOKTUR. BUNU DESTEKLEYEN HİÇBİR
BİLİMSSEL ALIşMA SONUCU YOKTUR. ESAS OLAN
BEBEKLERİN BÜYÜME-GELİşMELERİNİN İZLENMESİ VE
ANNE SÜTÜ İLE BESLENMENİN DEVAMIDIR.**

70. TAMAMLAYICI BESLENME SIRASINDA EMZİRMENİN DEVAM ETTİRİLMESİ NEDEN ÖNEMLİDİR?

İkinci yaşta emzirmenin sürdürülmesi:

- Anne sütü 12-24 aylar arasında enerji gereksiniminin %35-40'ını sağlar.
- Yağ içeriği yüksektir, enerji ve elzem yağ asidi kaynağıdır.
- Enfeksiyonlardan korucu maddeler içerir.
- Hastalık sırasında bebeğin iştahı azalır. Hastalık döneminde bebekler diğer besinleri reddederken, emmeye devam ederler. Hastalık süresince daha uzun süre ve daha sık emzirme önerilir. İshal, ateş gibi çocuklarda sık görülen hastalıklarda sıvı kaybı artmıştır, anne sütü bebeğin su ihtiyacını da karşılar.
- Uzun süreli emzirme nihai boyu arttırır.



71. GÜVENLİ BESİN HAZIRLAMA VE BESİNLERİ SAKLAMA YÖNTEMLERİ NELERDİR?

- **El temizliği:** Yemek hazırlanmadan ve yemekten önce mutlaka eller yıkanmalıdır
- **Çiğ ve pişmiş olanın ayrılması:** Kullanılan mutfak malzemeleri, tabak ve bardaklar temiz olmalı, çiğ ve pişmiş besinler hazırlanırken farklı kap ve araçlar kullanılmalıdır. Meyve ve sebzelerin çiğ yenecekse bol suyla yıkanması mümkünse soyularak tüketilmesi önerilir.

- **İyi pişirme:** Yiyeceklerin güvenle tüketilmesi için pişirme sıcaklığının 70°C'ye ulaşması gerekir. Özellikle et, tavuk, balık, yumurta gibi yiyecekler iyi pişirilmelidir.
- **Gıdaların uygun sıcaklıklarda saklanması:** Besinler az miktarlarda hazırlanmalı, taze tüketilmelidir, mümkün değilse bir sonraki öğüne kadar 10°C'nin altında saklanmalıdır. Buzdolabında ise 3 günden fazla bekletilmemelidir.
- **Güvenli su ve işlenmemiş gıdaların kullanılması:** Temiz su için suların kaynatılması önerilir.



BEBEKLERİNİZ İÇİN PRATİK BESLENME ÖNERİLERİ

6-8 ay arası dönem:

- Evde günlük olarak mayalanmış yoğurt
- Taze mevsim meyvelerinin püreleri ya da suları
- Muhallebi ya da sütlaç (Muhallebi hazırlarken şeker yerine pekmez veya küçük meyve parçaları kullanılmalıdır)
- Sebze çorbaları: patates, pirinç, havuç, yazın yeşil kabak, kışın balkabağı az pişirilip çatal ile ezildikten ve pürtlüklü püre haline getirildikten sonra içine

eklenen zeytinyağı ya da bir sıvı yağ ile tuzsuz olarak verilebilir. İçine kıyma ya da et püresi eklenir.

- Kıyma, pirinç, bulgur, patates, havuç ile sulu köfte yapılıp köfteler suyu ile karıştırılıp ezilip püre halinde verilebilir
- Sebze köftesi (kabak, havuç, patates, soğan, kıyma ya da tavuk ciğeri sıvı yağda pişer, içine bulgur ve nohut, yumurta ve un eklenip köfte haline getirilip teflon tavada pişirilir).
- Yayla çorbası (yumurta, yoğurt ve pirinç ile yapılıp püre kıvamında verilir).
- Tarhana çorbası kıyma ile birlikte ve koyu kıvamda hazırlanabilir
- Kabak dolması, etli sebze püreleri
- Mercimek pirinç, bulgur, havuç, patates, domates, kuru soğan, sıvı yağ ile hazırlanan çorbalar ve ekmeğe verilebilir
- Pastörize peynir (yumuşak kıvamda, tuzsuz tüm peynirler olabilir), yumurta sarısı, pekmez, ekmeğe verilebilir.
- Susadı ise öğün öncesi ya da öğün sırasında ayran, su, taze meyve suyu verilebilir.
- Yemekler su ile yedirilmez, boş yere midesini su doldurup yeterli enerji alamaz.

9-12. ay arası dönem:

- Emzirmeye devam ederken aile sofrasına oturabilir (az tuzlu ve az salçalı ev yemekleri)
- Daha önce aldıklarına ek olarak tam yumurta, tavuk, balık, makarna, pilav, baklagiller eklenir.
- Parmak besinleri dediğimiz, haşlanmış sebze ve et parçaları, köfte, peynir, ekmeğe gibi besinler verilir.
- Kabak, peynir, havuç rendesi içine yumurta eklenip mücver yapılabilir.

12 ay-2 yaş arası dönem:

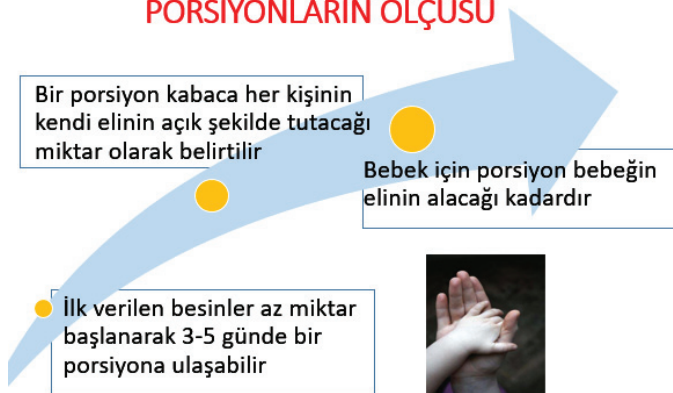
- Peynir, ekmeğe ve taze sebze (domates, biber gibi)
- Sıvı yağ ile hazırlanmış kıymalı (ya da tavuklu) sebze yemeği (patates, kabak, ıspanak gibi) ve yoğurt, ekmeğe
- Sıvı yağ ile hazırlanan kurubaklagil yemeği (kuru fasulye, nohut gibi) ve ekmeğe (pirinç pilavı, bulgur pilavı)

- Kıyma ya da yumurta sarısı, sebze eklenmiş, pirinç ya da bulgur ile hazırlanmış yemekler (kabak dolma, biber dolma, sulu köfte vb.)
- Yoğurtlu çorbalar (tarhana, yayla) ve ekme
- Izgara köfte, pilav (makarna, patates vb.)
- Yumurta, domates, biber, peynir, sıvı yağ ile hazırlanan menemen
- Yumurta, peynir (ya da domates, biber, patates, havuç gibi) ile hazırlanan omler ve ekme
- Mevsimine göre taze sebze, meyve
- İçecek olarak çocuğa kaynatılmış su, ayran, taze sıkılmış meyve suyu, inek sütü verilir.

İki yaş sonrası dönem:

- Günde üç kez ailenin yediği besinlerden yer.
- Her verilen yemeğe kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, peynir gibi besinlerden birisinin sıvı yağ ile birlikte katılması besinleri zenginleştirir.
- Günde iki kez ara öğün verilir
- Ara öğün olarak taze sebze ve meyve (havuç, domates, yeşil biber, salatalık, elma, şeftali) ya da peynir, ekme ve ayran, kaynatılmış su, taze sıkılmış meyve suyu, inek sütü gibi içecekler
- Çocuğa verilen tatlı besinler (şeker, bisküvi, çikolata gibi) kısıtlanır, kola ve benzeri asitli içecekler verilmez.

PORSİYONLARIN ÖLÇÜSÜ



ÖRNEK TARİFLER:

Ev yoğurdu: Kaynatılmış süt (el dayanır dayanmaz sıcaklık)+yoğurt (100 ml süte yaklaşık 1 çay kaşığı yoğurt) kalın bir örtü ile sarılır ve 3-4 saat ılık bir yerde mayalandırılır. Her gün taze yoğurt verilmelidir.

Meyve püresi: Meyve yıkanıp kabukları soyulur. Rendelenir. Cam rende kullanılmalıdır.

Sebze çorbası:1 küçük boy patates, 1/ 2 havuç, 1 küçük kabak, 2-3 yaprak ıspanak (8. Aydan sonra). Pişirilen sebzeler süzgeçten geçirilir ve en son 1 yemek kaşığı zeytinyağı eklenir. İçine kıyma/tavuk/ bulgur/pirinç/nohut konabilir.

72. EMZİREN ANNENİN BESLENMESİ NASIL OLMALIDIR?

- Annenin yeterli ve dengeli beslenmesi, hem kendi besin gereksinimini sağlaması, besin ögesi depolarını koruması, hem de bebeğin sağlıklı büyüme ve gelişmesi için anne sütü miktarı ile enerji ve besin öğeleri içeriğini uygun şekilde sağlaması açısından önemlidir. Tüm anneler, kendi sağlıkları için yeterli ve dengeli miktarda yiyecek ve içecek almalıdır. Besin çeşitliliği ile protein, vitamin ve mineral gereksinimini sağlamalıdır. Bununla birlikte, emziren annelerin yemesi ya da yememesi gereken özel yiyecekler yoktur.
- Farklı besin seçimleri, hatalı yiyecek seçenekleri ve bir öğünün atlanması süt üretimini azaltmaz. Bununla birlikte, çok fazla çalışan, yeterli sıvı almayan, yemek yemeyen veya sosyal destekten yoksun bir anne yorgunluktan ve süt yapımının az olmasından şikâyet edebilir.
- Annelere yeterli özgüven ve destek sağlanmalı ve annenin bebeğini sık sık emzirmesi teşvik edilmelidir.
- Emzirmek bebeğin gıda güvenliği için de önemlidir. Ailenin besin miktarının yeterli, dengeli ve temiz olmayabileceği de düşünüldüğünde, anne sütü bebeğin ilk altı ay tek başına tüm gereksinimlerini sağlar ve en az iki yaşına kadar da beslenmesini ve sağlığını destekler.
- Anne beslenmesindeki bir diğer konu annenin sıvı alımıdır. Emziren annenin ihtiyacı olduğu kadar sıvı alması yeterlidir. Anne emzirirken normal olarak susadığını hisseder, bu dönemde, emzirme sırasında ya da hemen sonrasında

1-2 bardak su içmesi süt üretimini artırır. Annenin bir seferde 1-2 litre su içmesi süt üretimini artırmaz.

- Annenin uygun sıvı gıdaları tüketmesi önemlidir. Temiz içme suyu, taze sıkılmış meyve suları, süt, fermente süt ürünleri (yoğurt-ayran, kefir vs.) tüketilmelidir. Emziren annelerin sınırlı kullanmaları veya kullanmamaları gereken sıvılar, kolalı içecekler, gazozlar, çay ve kahve, alkollü içecekler (nörotoksik etkisi), enerji içecekleri (katkı maddeleri ve kafein içeriği nedeni ile), diyet içecekleridir (yapay tatlandırıcılar nedeni ile).

TÜM ANNELER, KENDİ SAĞLIKLARI İÇİN YETERLİ VE DENGELİ MİKTARDA YİYECEK VE İÇECEK ALMALIDIR. BESİN ÇEŞİTLİLİĞİ İLE PROTEİN, VİTAMİN VE MİNERAL GEREKSİNİMİNİ SAĞLAMALIDIR. BUNUNLA BİRLİKTE, EMZİREN ANNELERİN YEMESİ YA DA YEMEMESİ GEREKEN ÖZEL YİYECEKLER YOKTUR.

EMZİREN BİR ANNENİN BESLENMESİNDE DİKKAT ETMESİ GEREKEN KURALLAR

1. Günlük beslenme programını 3 ana öğün, 3 ara öğün olarak planlayın.
2. Her öğünde her besin grubundan tüketerek beslemenizde çeşitlilik sağlayın.
3. Sebze ve meyveleri tüketmeden önce çok iyi yıkayın. Mevsim dışı sebze ve meyve tüketmeyin.
4. Sebze, makarna, kuru baklagillerin haşlama sularını dökmeyin.
5. Yeterince pişmemiş et, süt, yumurta tüketmeyin.
6. Yemeklerinizde, salatalarınızda zeytin yağ veya diğer sıvı yağları tüketin.
7. Tuz kısıtlaması gerektiren bir sağlık probleminiz yoksa iyotlu tuz kullanın. Yemekleriniz piştikten sonra tuzunu ilave edin. İyotlu tuzu ışık almayan kapalı bir kapta veya kapalı bir dolapta saklayın.
8. Hazır yiyecek ve içecekleri (hazır çorbalar, gazlı içecekler, hazır meyve suları, oralet, et suyu tabletleri, sucuk, salam, sosis vb) tüketmeyin.

9. ayı yemeklerden 1 saat sonra açık Şekilde tüketin. Kahve, hazır kahve gibi içecekleri günde 1 fincan alabilirsiniz. Gazlı içecekleri tüketmeyin. Iecek olarak, ayran, süt, taze sıkılmış meyve suyu, az Şekerli kompostolar tercih edin.
10. Sigara, alkol kullanmayın. Sigara içilen ortamlarda bulunmayın.

