

# EMZİRME POZİSYONLARI

## BEBEĞİN MEMEYE DOĞRU YERLEŞMESİNDE 4 TEMEL NOKTA

- ★ Ağız geniş açık.
- ★ Alt dudağı dışa dönmüş.
- ★ Bebeğin çenesi memeye dokunuyor.
- ★ Ağızının üzerinde daha fazla areola görülüyor.

## ETKİLİ EMME SONUÇLARI

- ★ Meme başı sağlıklı görünümündedir.
- ★ Emzirme sonunda göğüs yumuşar.
- ★ Emzirme anne için rahat ve zevklidir.
- ★ Bebek memeyi kendisi bırakır.
- ★ Bebeğin sütü yutuşu duyulabilir veya görülebilir.



**SÜT SAĞMA** ile ilgili her türlü soru ve sorunlarınız için, yakınlarınızda bulunan bir sağlık kuruluşuna başvurabilir. **ücretsiz danışmanlık** alabilirsiniz.

## ANNE SÜTÜ BİR HAZİNE DİR



**Başarılı emzirmenin en önemli adımı annenin kendine duyduğu güvenidir.**



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



T.C. Sağlık Bakanlığı

# EMZİRME POZİSYONLARI

## MEMEYE İYİ YERLEŞMİŞ BEBEK

- ★ Memeyi kavramış olan bebeğin ağzının geniş, iyi. açık olduğu,
- ★ Dilini öne doğru uzattığı için alt dudağının dışa dönük olduğu,
- ★ Çenesinin anne memesine değdiği,
- ★ Yanaklarının yuvarlak, dolgun olduğu,
- ★ Emme sırasında anne memesinin yuvarlak olduğu,
- ★ Alttan meme başının etrafındaki koyu alanın büyük bir kısmının bebeğin ağız içinde kaldığı, çok azının görüldüğü fark edilir.



## ANNE SÜTÜNÜN YETERLİ OLDUĞU KONUSUNDA BEBEĞE AİT GÖSTERGELER

- ★ Bebek günde 6-8 kez idrar yapıyorsa ve
- ★ ilk 6 ay boyunca ağırlığı ayda en az 500 gr. artıyorsa sütünüz bebeğiniz için yeterli demektir.

**Annenin yeterli süt oluşturabilmesi için:**  
Bebek her istediğinde ve doğru şekilde geceleri de dahil sık sık emzirilmesi gerekmektedir.

## EMZİRME POZİSYONLARI



Yatarak Emzirme



Kucak Pozisyonu



Ters Kucak Pozisyonu



Koltukaltı Pozisyonu

### **Bebegi memeye iyi yerleştirme;**

Meme başında oluşabilecek çatlak, yara. tıkanıklık vb. problemleri önler.

DOĞUMDAN SONRA  
KENDİNİZE GELİR GELMEZ  
BEBEĞİNİZİ EMZİRMEYE BAŞLAYIN.

ANNE SÜTÜ



Doğumdan hemen sonra emzirmeye başlayan annenin önceleri az miktarda gelen sütünün miktarı bebeğin sık sık emmesi ile artar.

“Ağız Sütü” denilen bu koyu kıvamlı ilk sütün bebeğinizin sağlığı ve gelişimi için verilen ilk besin olması önemlidir.

BEBEĞİNİZLE  
TEN TENE CAN CANA OLMAK  
SÜTÜNÜZÜN GELİŞİNİ VE  
AKIŞINI KOLAYLAŞTIRIR.



EMZİRME ile ilgili her türlü soru ve sorunlarınız için; yakınlarınızda bulunan bir sağlık kuruluşuna başvurabilirsiniz. ücretsiz danışmanlık alabilirsiniz.

ANNE SÜTÜ BİR HAZINEDİR



Bebeğinizin ilk 6 ay ihtiyacı olan tek besin, anne sütüdür.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



TC Sağlık Bakanlığı

# ANNE SÜTÜ

## ANNE SÜTÜNÜN FAYDALARI

- ★ Anne ile bebek arasında duygusal bağ kurulmasını sağlar
- ★ İmmün sistemi geliştirir
- ★ Ekonomiktir
- ★ Kolay hazmedilir
- ★ Annenin meme ve over kanseri riskini azaltır
- ★ Emen bebeklerde IQ daha yüksektir
- ★ İshal ve solunum yolu hastalıklarından korur
- ★ Fizyolojik sarılığı önler



Yeni doğan bir bebek emmese bile annenin göğsünde sık sık kalmak isteyebilir.

Öğün sayısı daha sonra giderek azalır.

Sık emzirme, bol süt gelmesini sağladığı gibi göğüslerinizin şişmesini ve acımasını da önler.

**BEBEĞİNİZİ 6 . AYDAN SONRA  
UYGUN EK BESİNLERLE BİRLİKTE  
EN AZ 2 YAŞ VE ÖTESİNE KADAR  
EMZİRİNİZ.**

## 6. AYINI DOLDURDUĞUNDA

- ★ Zamanında
- ★ Uygun miktarda
- ★ Uygun şekilde
- ★ Uygun sıklıkta
- ★ Ve uygun ek besinlere başlamak

**çok önemlidir.**

## SÜTÜNÜZÜN YETERİNCE GELMESİ İÇİN

- ★ Bebeğinizi sık sık emzirin,
- ★ Bebeğiniz her ağladıkça, her istedikçe EMZİRMEYİ SÜRDÜRÜN.



**BEBEĞİNİZİN İLK 6 AY SİZİN SÜTÜNÜZDEN BAŞKA,  
SU DAHİL HİÇ BİR ŞEYE İHTİYACI YOKTUR.**