

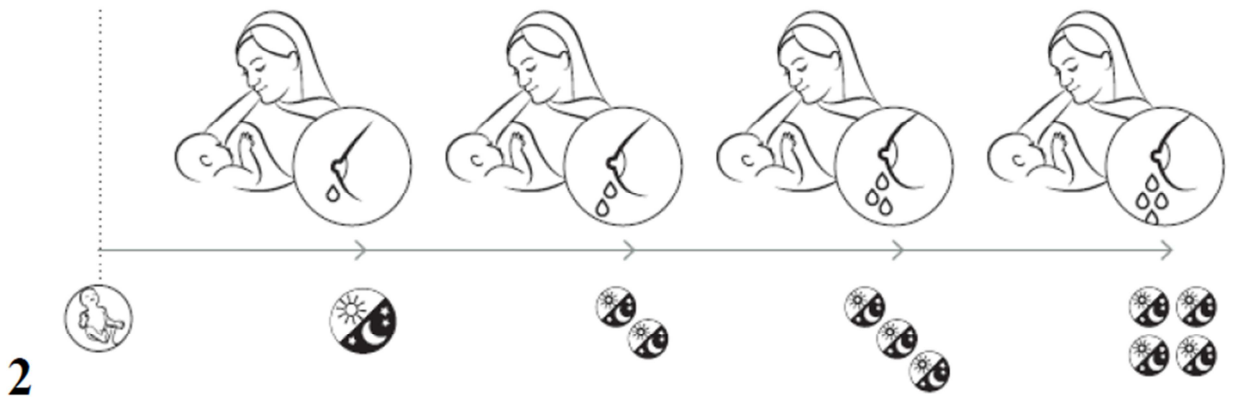


[www.elacta.eu/de/neu-hilfreiche-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html](http://www.elacta.eu/de/neu-hilfreiche-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html)



1

Emzirmeye, doğumdan hemen sonraki saatlerde başlamalısınız. Bu dönemde anne ve çocuk mümkün olduğunca ayrılmamalı ve ten kontağı olmalıdır..



2

İlk günlerde bebeğiniz, özellikle çok değerli kolostrum, yani annenin ilk akan sütünü alır. Miktarı çok az olsa bile, bebeğiniz için yeterli olur ve bağışıklık sistemini güçlendirir. 3. ve 4. günden sonra sütünüz yeterince akmaya başlar ve büyük bir ihtimalle bu süt akışını memelerinizin gerilmesiyle hissedersiniz.



3

Gecede dahil olmak üzere sık emzirme, yeteri kadar süt akışını sağlar.

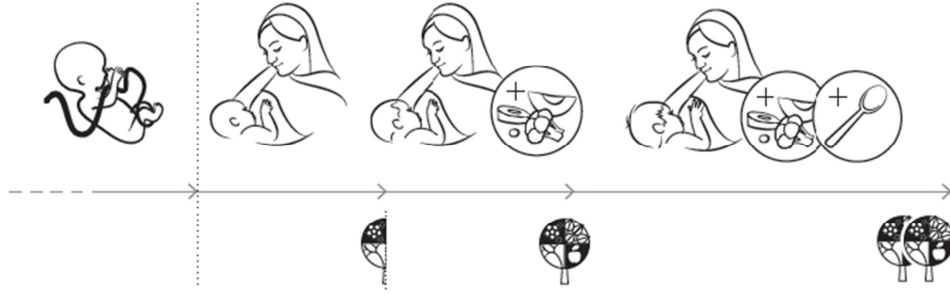


[www.elacta.eu/de/neu-hilfreiche-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html](http://www.elacta.eu/de/neu-hilfreiche-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html)



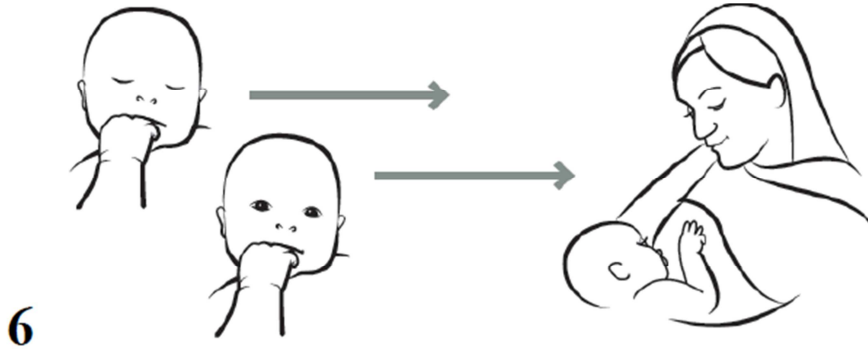
4

Yeteri kadar sütün oluşumu, bebeğin ne kadar sıklıkla emzirildiğine bağlıdır. İlk günlerde bebeğin verilen sıvılar ve emzik, bu süt oluşum mekanizmasını bozabileceği için tavsiye edilmemektedir.



5

Emzirme hamilelikten sonra kendiliğinden oluşan doğal bir süreçtir. Dünya sağlık örgütü, bebeğin ilk 6 ayını sadece anne sütüyle ve sonrasında uygun ek gıdalarla birlikte 2 yaşına kadar emzirmeyi tavsiye ediyor. Tabii ki anne ve çocuk istediği sürece.



6

Bebekler ne zaman emzirilmek istediklerini, uyku sırası dahil olmak üzere belli ederler. Huzursuz olurlar, kafalarını sağa sola hareket ederek arama pozisyonuna girerler. Ayrıca ellerini ağızlarına götürüp ağızlarını açarlar ve hafif sesler çıkartırlar. Ağlamak, açlık hissinin son belirtisidir.

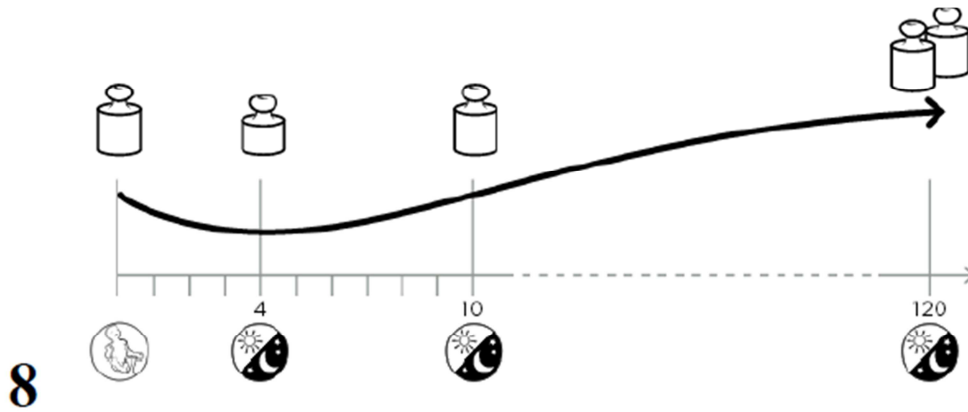


[www.elacta.eu/de/neu-hilfreiche-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html](http://www.elacta.eu/de/neu-hilfreiche-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html)



7

Emzirmek istediğinizde, çocuğunuzun, ağzını yeterince açtığına ve meme uçlarının yanı sıra, kahverengi bölümünün bir kısmını da ağzına almış olmasına dikkat ediniz.



8

İlk günlerde çocuğunuzun biraz kilo kaybetmesi normaldir. Eğer bebeğiniz ilk 10 güne kadar kaybettiği kiloya ulaşırsa ve kilo almaya devam ediyorsa, yeteri kadar anne sütü alıyor demektir. Bebekler genellikle 4. Ayında doğum kilosunun iki katına erişirler.

**Türk**

