

Emzirmede nasıl başarılı olunur?

Emzirme dönemi ipuçları

50 yapraklı blok



Emzirmede nasıl başarılı olunur?

Emzirme dönemi ipuçları



Bebekler memeden beslenir, meme ucundan değil.

Bebeginin **emerken ağızda yeterince göğüs** olmasına dikkat et. Ağrıyan meme uçları genellikle bebek sadece meme ucunun bir kısmını emdiğinde gelişir.

Böylesi ideal:

Meme ucun ve meme çevresinin büyük bir kısmı bebeğin genişçe açılan ağzının içinde kayboluyor. Bebeğin dudakları dışa doğru dönük. Dili alt diş etinin üzerinde bulunuyor. Çenesi göğsüne temas ediyor. Hiçbir yerin acımıyorsa her şeyi yolunda demektir. Ama ağrı varsa da bir emzirme uzmanından yardım al.

Hangi emzirme pozisyonu sana uygun?

Sen ve bebeğin için **en rahat** olan pozisyonda emzir. Kendini rahat hissediyorsan ve çocuğun iyi emebiliyorsa, uygun bir pozisyon bulmuşsunuz demektir. Bunu uzun süre koruyabilmeniz için ikiniz de rahatınıza bakın.

İster yatarken ister otururken: Emzirirken bebeğin vücuduyla tamamen sana dönük olmalıdır. Bebeği kollarında destekleyerek göğüs hizasında tut. Bu sırada bebeği göğsüne doğru yönlendir, bu sırtını korur. Bu sırada bir yastık seni destekleyebilir.



Bebeğiniz istediği zaman emzirin.

İhtiyaca göre emzir, yani bebeğin her ne zaman isterse, belirlenmiş zamanlarda değil. İster az önce emmiş olsun, ister gündüz ya da gece, fark etmez. Böylece **süt miktarı** tamamen kendiliğinden bebeğin açlık durumuna göre kendini ayarlar.

Bebeğinin istediği kadar emmesine izin ver. Ona her iki memeni de sun. Sadece bir taraftan emmek istiyorsa, bir sonraki öğünde önce diğerini ver. Bebeğin doyduğunda sana belli edecektir.



Biliyor muydun:

Doğumdan sonraki ilk birkaç günde süt oluşumu değişir. O nedenle bebeğin daha sık emmesini sağlamak özellikle önemlidir.

Yumruk ağızda demek "Ben acıktım demek."

Bebeğiniz acıktığında bunu size gösterir. Bu küçük sinyallerle başlar: Bebek **huzursuzlaşır, ağzını şaplatır, yumruğunu ağzına sokar**. Aranmaya başlar, başını ileri geri çevirir, ağzını açar. Bu erken sinyallerle emzirmeye başlamak hem senin hem de bebeğin için daha kolaydır.



Ağlamak açlık için gecikmiş bir belirtidir. Ağlayan bir bebek daha streslidir ve meme vermek daha zordur. Böyle bir durumda meme vermeden önce **kucağa alarak, okşayarak, sarılarak, konuşarak** bebeği sakinleştir.

Bebeğin emzirmeye doyar!

Bebeğinin sürekli emmek istediği günler her zaman olabilir, örneğin bir büyüme evresinde bu olur. Birçok bebek de akşamları daha sık meme ister. Bu evreler geçicidir ve sütünün az olduğuna dair **endişelenmenizi** gerektirecek bir durum değildir.

Tam tersine: Bebeğin çok emiyorsa, aynı zamanda **çok süt üretilir**. Hormonlarınız bunu düzenler. Böylece vücudun bebeğinin **fazla ihtiyacına** yanıt verir. Ve bebek ek gıda olmadan da her zaman doyar.



Emzirme hakkında daha fazla bilgi:



Lohusalık döneminde güç toplamak.

Bir bebeğe bakmak bazen çok yorucu olabilir. Bu nedenle, özellikle doğumdan sonraki ilk haftalarda arada sırada **dinlenme molaları** vermelisiniz.

Belki ailen veya bir arkadaşın senin için alışveriş yapabilir veya büyük çocuğu oyun parkına götürebilir. Böylece bebekle **paylaşılan molalar** için daha fazla zaman ayırabilirsin. Bebeğin uyurken neden sen de gündüzleri uyumayasın ki?!

Sakin bir lohusalık dönemi, emzirmenin daha rahat yapılabilmesine yardımcı olur.



İhtiyacın olduğunda emzirme uzmanları sana yardım eder.

Bebeğinin emzirme ihtiyaçlarını anlamak için kendine **zaman ve şans** tanı. Neticede bir emzirme ekibi olarak birbirinize alışmanız gerekiyor.

Emzirme konusundan emin değilsen veya sorunlar yaşıyorsan **yardım al**. Tüm emzirme dönemi boyunca ebenden tavsiyeler isteyebilirsin. Eğer eben yoksa, doğum kliniğindeki **emzirme danışmanlığına** veya yakındaki başka bir emzirme uzmanına başvur. Ya da jinekoloğun veya çocuk doktorunla konuşabilirsin.

Emzirmenin daha iyi sonuç vermesi için genellikle pek fazla değişiklik gerekmez.



Emzirme dönemi için kendini besle.

Emzirme döneminde **düzenli yemeli** ve diyet yapmamalısın. Bunun nedeni, artık her gün fazladan yaklaşık 500 kilokalori (kcal) daha fazla enerjiye ihtiyaç duyacak olman.

Hamilelikten farklı olarak emzirme döneminde her şeyi yiyebilirsin. Bol sebze, meyve, tam taneli ürünler ve yeterli miktarda süt ürünü idealdir. Vejetaryen beslenmek istiyorsan, daha fazla tam taneli ürün, bakliyat ve kuruyemiş tüket.

Bol bol su iç, örneğin **her emzirme öğününde bir bardak su**. Emzirdiğin süre boyunca alkolsüz içecekleri tercih et.



Emziren kişinin desteğe ihtiyacı vardır.

Bir eş olarak bebeğini emziremiyorsan bile, emzirme döneminde bebeğini desteklemek için yapabileceğiniz pek çok şey var. Eşine neye ihtiyacı olduğunu sor, **onun için orada ol**. Bir gün emzirme işi iyi gitmezse onu cesaretlendir.

İşinin imkân verdiği ölçüde onu mümkün olduğunca gündelik işlerden uzak tutmaya çalış. Bebeği dönüşümlü olarak taşıyın, rahatlatın ve yatıştırın. Bebeğini zı sağılmış sütle de besleyebilirsiniz.



@gesund.ins.leben