

Haydi emzirme vakti: 5 Emzirme İpucu



1

Bebeğiniz **ne zaman emzirilmek istendiğini** gösterir, örneğin başını arar şekilde hareket ettirerek, ağzını şapırdatarak, elini ağzına götürerek veya parmağını emerek. Giderek huysuzlaşır. Bebeğin ağlıyorsa, önce onu sakinleştirmeye çalış. Bu, meme vermeyi kolaylaştırır.

🔗 Daha fazla bilgi için: gesund-ins-leben.de/hungerzeichen



2

Emzirmek için rahat bir pozisyon alın. Özellikle ilk birkaç gün ve hafta boyunca birçok kişi geriye yaslanmış **emzirme duruşunu** rahat bulur.

🔗 Daha fazlasını okuyun: gesund-ins-leben.de/stillpositionen



3

Bebeği sırtından tutarak göğsüne doğru götür. Burnu meme ucuna yakın olacak şekilde vücudu sana dönük olmalıdır. Bebeğin **ağzını iyice açana** kadar bekle aynen eserken olduğu gibi. Daha sonra areolanın büyük bir kısmını yakalar. Bu, meme ucunu korur ve bebeğin iyi emebilir.



4

Eğer yardımcı olacaksak, göğsünü şekillendirebilir ve destekleyebilirsiniz: başparmak üstte, parmaklar altta ve meme başı çevresi areolaya yeterince boşluk bırakarak.

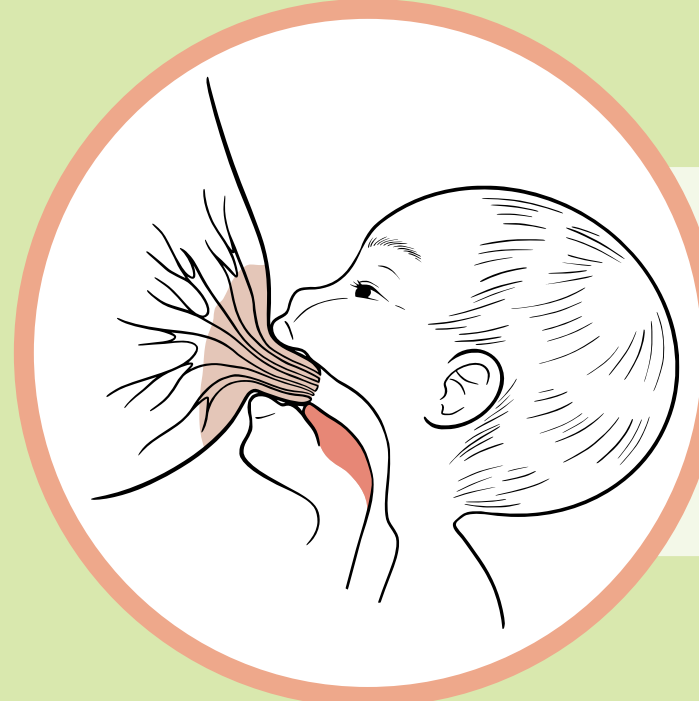
5

Bir yerin mi **acıyor** veya rahatsız mı hissediyorsun? O zaman serçe parmağını yavaşça bebeğin ağzının köşesine doğru iterek memeyi bırakmasını sağla. Şimdi baştan başlayabilirsiniz. Eğer ağrımaya devam ediyorsa, en kısa zamanda destek al.

🔗 Daha fazlasını okuyun: gesund-ins-leben.de/anlegen



Harika: Meme ucu ve areolanın büyük bir bölümü bebeğin ağzında. Çenesi göğse temas ediyor. Alt dudak dışı doğru bükülmüş.



Uygun değil: Bebek sadece meme ucunu emiyor ve ağzı çok açık değil. Böylece meme ucu çabucak yara olur.



Emzirmeyle ilgili soruların varsa veya kendinden emin değilsen, eben veya emzirme danışmanın sana yardımcı olmaktan mutluluk duyacaktır.



Temel Emzirme Bilgileri - Ebeveynler için pratik bilgiler ve destek

Temel Emzirme Bilgileri, emzirme konusunda iletişim kuran herkese yöneliktir. Bu kitap mesleki olarak ya da gönüllü bir şekilde ailelerle çalışan ve emzirmenin düzenli ya da ara sıra gündeme geldiği kişilere yöneliktir. Emzirme konusunda kalite güvencesine sahip temel bilgiler sağlar - yaygın emzirme durumları ve özellikle yaşamın ilk birkaç ayında bebeklerin beslenmesine ilişkin pratik ipuçları içerir.



Makale no. 0185



Makale no. 0180

Emzirmede nasıl başarılı olunur? - Emzirme dönemi ipuçları

Bebegimin aç olduğunu nasıl anlayabilirim? Yeterli sütüm var mı? Önceden test edilmiş bilgi çizgi romanı (50 yaprak bilgi çizgi romanı içeren kopartılabilir blok), doğumdan hemen sonra emziren annelere danışmanlık yapmak için uygundur. Bu, annelere emzirme becerisini güçlendirmek için dokuz gündelik emzirme yaşamı ipucu veriyor. Anne ne kadar kendine güvenirse, emzirme konusunda da özgüveni bir o kadar artar ve başarılı olur.



Haydi emzirme vakti: 5 Emzirme İpucu



Künye

0723/2024

Editör
Federal Tarım ve Gıda Dairesi (BLE)
Başkanı: Dr. Margareta Büning-Fesel
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
ble.de, bzfe.de

Redaksiyon
Andrea Fenner, Edinburgh
Andrea Kornblum, BLE
Hannah Seul, BLE

Bebek illüstrasyonları
Shia Illüstrasyon, Bonn

Grafik
Lena Aßmann, Liquid Impressions KG

Baskı
Kern GmbH
In der Kolling 120
66450 Bexbach



Bu ürün, EMAS sertifikalı bir matbaada sürdürülebilir hammaddelerden elde edilen boyaların kullanıldığı bir baskı sürecinde üretilmiştir.

Kağıt % 100 geri dönüştürülmüş kağıttan yapılmıştır.

Gesund ins Leben ağı IN FORM girişiminin bir parçasıdır ve merkezi Federal Beslenme Merkezi'nde (BZfE) bulunmaktadır.
gesund-ins-leben.de

Bu metin ve illüstrasyonlar **Creative Common Licence** "CC BY-NC-ND 4.0 - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International" kapsamında yayınlanmıştır. Lisans sözleşmesini şu adreste bulabilirsiniz:
creativecommons.org

Bu medya (ürün no. 0723) ble-medianservice.de adresinden sipariş edilebilir.

BLE 2024

Poster