



## Ana sütünle beslenme kontrol listesi

### Bebek için sağladığı yararlar

Sütünüz bebek için ideal bir gıdadır. Gastroenterit ve diyareye, kulak ve göğüs enfeksiyonlarına, alerji ve şeker hastalığına karşı bebeğinizi korur.

### Anne için sağladığı yararlar

Emzirme, doğum sonrası kanama riskini azaltır, hamilelik öncesindeki kilonuza dönmenize yardımcı olur, elverişlidir ve hiçbir maddi harcamaya gerek göstermez. Emzirme ayrıca, göğüs ve rahim kanserlerine ve osteoporoz'a karşı da sizi korur.

### Doğum sonrası bebeğinizle cilt cilde yakın olmanızın önemi

Bebeğinizi yanınızda bulundurmanız, daha başarılı ve uzun süreli emzirme bağlamında güçlü bir hormon etkisini sağlayan yakınlık duygusunu geliştirir. Sezaryen ile yapılan doğumdan sonra, kendinize gelirken bebeğinizle birlikte olabilirsiniz. Bu konuda ebenizle görüşün.

### Doğru pozisyon ve bağlantı kurma

Sütünüzün, oldukça besleyici kolostrumdan olgun süte değişmesinden birkaç gün önceki süre içinde göğüsleriniz yumuşak durumdadır. Bu süre size ve bebeğinize, bağlantı kurmayı öğrenme olanağı sağlayacak, acı duymanın önlenmesinde yardımcı olacak ve bebeğinizin en çok miktarda süt alabilmesini sağlayacaktır. Ana sütü emzirme, zaman alan ve sabır ve pratik yapmayı gerektiren, öğrenmeyle sağlanan bir beceridir.

### Beslenme isteği

Ana sütü emzirme işlemi tam olarak öğrenilene kadar, bebeğiniz 24 saat içinde en az 7 ile 8 kezden en çok 12 keze kadar emzilir. Bu çok normaldir ve zamanla düzene girecektir.

### Birlikte yaşama alışma

Bebeğinizi yanınızda bulundurmanız, bebeğinizin ne zaman acıktığını, yorgun olduğunu ve kucaklanmak istediğini anlamanıza yardımcı olacaktır.

### Yatağı paylaşma

Güvenli biçimde yatağın paylaşılması ana sütü emzirmek için iyidir. Bununla beraber, sizin ya da eşiniz tarafından sigara içilmesi, alkol ya da diğer uyuşturucu maddeler kullanılması gibi, bebeğinizin gereksinimlerini karşılamayı etkileyebilecek koşulların bulunması durumunda, yatağın paylaşılması önerilmemektedir. Bu uygulama, Ani Bebek Ölüm Sendromu (SIDS) riskini artırır. Yatak paylaşımı, bebeğinizin kolayca sıkışıp zor duruma girme olasılığı nedeniyle, sedir ya da kanepe, yumuşak şiltelerde ya da su şiltelerinde yapılmamalıdır.

### Biberon emziği ve emzik kullanma ve ek gıdalar

Küçük bebeğiniz ana sütüyle emzirilmeyi öğrenmektedir ve emzirilmeyi iyice öğrenmeden biberon emziği ya da emzik verilmesi durumunda karmaşık duygular içine girebilir. Ana sütünün başka sıvıların verilmesi durumunda, bebeğinizin ana sütüyle emzirme süresi kısalmaya ve buna bağlı olarak süt üretiminiz de azalmaya olacaktır. Sık sık ve kısıtlanmadan memenizi emmesi bebeğinizi doyuracaktır.

### 6 ayağa kadar yalnızca ana sütüyle beslenme

Bebekler yalnızca ana sütüyle beslenmeleri durumunda, en az 6 aylık olana kadar başkaca yiyecek ya da içecek gereksinimleri bulunmayacaktır. Bebeğinizin, ilk haftalar içinde günde altı ya da daha çok ıslak bebek bezi değiştirmeleri ve en az bir kez de büyük aptes yapması durumunda, yeterince ana sütü almakta olduğundan emin olabilirsiniz. Bebeğiniz genellikle beslenmelerden sonra rahatlar.

### Daha fazla bilgi edinilebilecek yerler

#### Royal Women's Hospital

Flemington Rd ve Grattan St kavşağı  
Parkville VIC 3052  
Tel: (03) 8345 2000

#### Women's Health Information Centre (Sağlık Bilgi Merkezi)

Tel: (03) 8345 3045  
1800 442 007 (kent dışı aramalar için)

#### Breastfeeding Education & Support Services (BESS) (Ana Sütü ile Beslenme Eğitim ve Destek Hizmetleri)

Tel: (03) 9344 3651

#### Australian Breastfeeding Association (Avustralya Ana Sütü ile Beslenme Derneği)

Tel: (03) 9885 0653 (yardım hattı – VIC. diğer eyaletler için web sitesine bakın)  
Web: www.breastfeeding.asn.au

### İlgili bilgi metinleri: Ana Sütüyle Beslenme: Başlangıç

#### Yadsıma

Royal Women's Hospital, bu bilgi metniyle sağlanmış ya da başka bir kaynağa atfen bu bilgi metnine girmiş bilgi ya da tavsiyelerle (ya da bu bilgi ya da tavsiyelerin uygulanması ile) ilgili olarak, herhangi bir kimseye karşı sorumluluk kabul etmez. Anılan bilgileri, bunlara erişen tüm kişilerin, bilgilerin ilgi ve doğruluğunu değerlendirme sorumluluğunu üstlenmiş olduklarını düşünerek, sağlamış bulunuyoruz. Kadınları, sağlıkları ile ilgili gereksinimleri konusunda bir sağlık uzmanıyla görüşmeye özendiriyoruz. Sağlığınızla ilgili kaygılarınızın bulunması durumunda, size sağlık bakım hizmeti sağlayan kuruluş ya da kişiden tavsiye almanız ya da acil bakıma gerek duymanız durumunda, en yakınınızda bulunan hastanenin Acil Hizmet Bölümü'ne gitmeniz gerekmektedir.

© The Royal Women's Hospital, May 2008