



HAMİLELİK VE DOĞUM BİLGİ NOTU: NİSAN 2002

## **Emzirme: ek besinler**

Kadın Hastanesi (Royal Women's Hospital) anne sütü ile beslenmeyi özendirmekte ve desteklemektedir. Anne sütü bebekler için en ideal besin kaynağıdır ve bu bağlamda sağlıklı ve tamamen anne sütüyle beslenen bebekler için ek besin kullanma gerekli değildir.

Ek besinler, hazır mama ya da su gibi, bebeğinize, emzirdikten sonra ya da anne sütü yerine verilen anne sütünün dışındaki sıvılardır.

Bu bilgi notundan, ek besinlerin önerilmesi ve ek besinlerin verilmesi için herhangi bir tıbbi nedenin olmaması durumlarında yararlanılmaktadır.

Bebeğinizin beslenmesi konusunda **bilinçli karar** vermenizi sağlamak için aşağıdaki konularda bilgi edinmenizin önemli olduğunu düşünmekteyiz.

Bebeğin, biberonu emme eylemi ile anne göğsünü emme eylemi farklıdır. Ek besinlere başlama aşağıda belirtilen etkileri yaratabilir:

- Emzirme bir anlamda arz/talep kurallarına göre gerçekleşir. Bebeğiniz ne kadar çok emerse, göğüsleriniz o oranda süt üretir. Bebeğinize ek besinler verildiğinde göğüsleriniz daha az uyarılacaktır. Bu, başka bir deyişle daha az süt yapımı anlamına gelmektedir.
- Emzirmeler atlandığında ya da anne sütü yerine ek besin verildiğinde göğüsleriniz çok dolu ve ağırlı hale gelebilir. Göğüslerin aşırı süt ile dolması durumu tıpta 'engorgemen' olarak adlandırılır. Göğüslerinizin sütle dolması halinde vücudun süt üretimi azalabilir. Bu nedenle, göğüslerinizin sık sık sağılarak boşaltılması önemlidir.
- Hazır çocuk maması verilen bebeklerde inek sütü proteinine karşı allerjinin ortaya çıkma olasılığı, yalnızca anne sütü ile beslenen bebeklere göre daha fazladır.
- Ek besinler verme, emzirme düzeni oluşturmanızı ya da emzirmeyi sürdürmenizi daha güçleştirebilir. Bununla beraber, ek besin verme sona erdiğinde, eğer isterseniz, tamamen emzirmeye dayalı bir beslenme düzeni oluşturmanızda yardımcı olmak için elimizden geleni yapacağımıza emin olabilirsiniz.

# A Royal Women's Hospital Well Women's Publication



HAMİLELİK VE DOĞUM BİLGİ NOTU: NİSAN 2002

Emzirme: ek besinler (1. Sayfanın devamı)

Ek besinlere başlamanız durumunda ortaya çıkan sorunlar aşağıdaki uygulamalarla azaltılabilir:

- Süt yapımını sürdürmek ve göğüslerde süt birikmesini önlemek için göğüslerin düzenli olarak sağılması.
- Mümkün olduğunca sağılmış anne sütünün kullanılması.

Kadın Hastanesi, hazır çocuk mamaları arasında belli bir markayı önermemektedir. Bebeğinize ek besinler vermeyi seçmeniz durumunda, size birkaç çocuk maması markası seçeneği sunmaktayız. Her markanın bileşimi esas olarak aynıdır. Biri diğerine göre daha üstün özelliklere sahip değildir. Çocuk hazır mamalarına ilişkin ayrıntılı bilgiye ihtiyac duymanız halinde, eve çıktıktan sonra Anne ve Çocuk Sağlığı Hemşiresi ile görüşmenizi öneririz.

## **Bu bilgiler, bana aşağıda adı belirtilen ebe tarafından sağlanmıştır:**

Adı ve Soyadı .....

Tarih: ...../...../.....

Annenin imzası: .....

Ebenin imzası: .....

Unit Record No \_\_\_\_\_

Surname \_\_\_\_\_

Given Names \_\_\_\_\_

D.O.B \_\_\_\_\_ Sex \_\_\_\_\_

**Affix Patient Label**

*Bu bilgi notu, Infant Feeding Guidelines for Health Workers – NHMRC'den uyarlanmıştır.*

PREGNANCY AND CHILDBIRTH INFORMATION SHEET: APRIL 2002 - Turkish  
Breastfeeding: complementary & supplementary feeds