

Hamile Kadınlar için Emzirme Tavsiyeleri



Sevgili Anne Adayları,

Bu yazıyla, çocuğunuzu emzirmeye yönelik kararınızı güçlendirmek ve emzirmenin faydaları konusunda sizi ve ailenizi bilgilendirmek istiyoruz. Emzirmenin önemi, anne sütü vererek çocuğunuza sağlıklı bir besin sağlamakdan çok daha fazlasıdır. Emzirme hem sizin, hem de çocuğunuzun ruhunu besler ve henüz daha gebelik döneminde başlayan anne ile çocuk arasındaki benzersiz bağın daha da gelişmesini sağlar. Emzirme, beraberce öğrenilir: Önemli olan vücut temasının sağlanması, karşılıklı sevginin daha da geliştirilmesi ve doğru ritmin beraberce bulunmasıdır.

Emzirmenin diğer bir kaç önemli nedeni

Çocuğunuz açısından:

- ▶ Anne sütünün hazmı kolaydır.
- ▶ Anne sütünde içerilen bağışıklık maddeleri, çocuğu birçok enfeksiyon hastalığına karşı korur. Emzirilen çocuklar, emzirilmeyen çocuklara oranla daha az hastalanırlar.
- ▶ Anne sütü her zaman kullanıma hazırdır, hijyen açısından daima kusursuz ve doğru sıcaklıktadır.

Sizin açısından:

- ▶ Emzirmek hem iş ve zamandan, hem de maddi açıdan tasarruf sağlar, ayrıca çevre dostudur.
- ▶ Yolda bile olsanız, emzirme uygulaması bağımsız ve serbest olmanızı sağlar.
- ▶ Doğumdan sonra ana rahminin daha hızlı geri çekilmesini sağlar ve kaybedilen kan miktarını azaltır.
- ▶ Emzirme, göğüs ve yumurtalık kanseri riskinin azaltılması açısından faydalıdır.

Hamilelik sırasında emzirmeye hazırlık

Emzirme hakkında bilgi edinin. Doğru tutma ve değişik emzirme pozisyonlarını öğrenin. Bu sayede, birçok problemi önleyebilirsiniz. Göğsünüzü emzirmeye hazırlamanıza gerek yoktur, zira vücudunuz bunu kendi kendine ayarlar. Emzirme açısından göğsünüzün büyüklüğünün hiç bir önemi yoktur. Yassı veya oyuk tipli meme uçları, emzirme açısından bir engel değildir, zira çocuk meme ucundan değil memeden emer.

Emzirme başlangıcı

Doğumu takiben, bebeğinizle hemen ten teması kurmanız sağlanmalıdır. Bebeğinizi ilk emzirme girişimini, doğumu takip eden ilk iki saatlik süre içerisinde gerçekleştiretin. Bu sayede, bebeğinizin önemli koruyucu maddeler ve antikolar içeren, çok kıymetli ilk sütü (kolostrum) yeterince alabilmesini sağlayın. O dakikadan itibaren, bebeğinizle birlikte emzirmeyi ve emmeyi kolayca öğrenirsiniz. Emzirme uygulamasını, ancak çocuğunuzla gece gündüz beraber olabildiğiniz takdirde, en iyi şekilde uygulayabilirsiniz.

Bebeğinizi, onun ihtiyacına göre her ikinizin de istediği sıklıkta ve süre boyunca emzirin. Bebeğinizin düzenli olarak göğsünüzden beslenmesi, süt oluşumunu düzenler. Sağlıklı ve zamanında doğmuş bir bebeğin, sizin sütünüzden başka hiç bir besine ihtiyacı yoktur.

Bebeğinizin daha kolay emebilmesi için, iyi bir emzirme pozisyonu sağlamaya dikkat edin: Bebeğiniz, vücuduyla tamamen size yönelmeli ve emerken sadece memeyi değil, memenin mümkün olduğu kadar büyük bir bölümünü ağzına almalıdır.

Sezaryen sonrasında dahi, bebeğinizi emzirebilirsiniz. Sadece ilk günlerde biraz daha fazla desteğe ihtiyacınız olacaktır.

Anne sütü, erken doğmuş çocuklar için çok daha değerlidir. Bebeğinizin direkt olarak göğsünüzden içebileceği kadar süt gelene kadar, göğsünüze pompa uygulayın.

İlk başta eşinizden, ailenizden ve dostlarınızdan yardım alın. Mümkün oldukça dinlenin. Yeterli miktarda sıvı alın ve dengeli beslenin.

Emzirme uygulaması, anne ve çocuk açısından bir öğrenme sürecidir. İlk anda her şeyin yolunda gitmemesi halinde bile, hem kendinize, hem de vücudunuza güvenin ve cesur olun. Çocuğunuzla ilgili zorlukların ve tereddütlerin büyük çoğunluğunun, yeterli bilgiye sahip olmamaktan ve yeterince destek alamamaktan kaynaklandığını unutmayın! Uzman kişilerden (ebe, emzirme danışmanı, emzirme grupları ve çocuk hemşirelerinden) yardım alın. Kadın veya çocuk hastalıkları doktorunuz da, size memnuniyetle yardımcı olacak ve bilgi verecektir.

Henüz daha doğum hastanesindeyken, diğer bilgi ve danışma kaynaklarına (www.stillen-info.de) ilişkin araştırma yapın veya aşağıda belirtilen organizasyon ve merkezlere başvurun:

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) e. V.

Geschäftsstelle

Wallfriedsweg 12, D-45479 Mülheim an der Ruhr

Tel. +49 6081 6883399

E-Mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de

Bebek emzirme danışma hattı: +49 228 92959999 (Ücretlendirme bulunduğu yere bağlıdır ve en çok dakikası 0,42 Avro'dur)

Internet: www.afs-stillen.de

Berufsverband der Frauenärzte e. V.

Postfach 20 03 63, D-80003 München

Tel. +49 89 244466-0

E-Mail: bvf@bvf.de

Internet: www.bvf.de

Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e. V.

Sekretariat

Hildesheimer Str. 124 E, D-30880 Laatzen

Tel. +49 511 87649860

Fax +49 511 87649868

E-Mail: sekretariat@bdl-stillen.de

Internet: www.bdl-stillen.de

Berufsverband Kinderkrankenpflege Deutschland e. V.

Geschäftsstelle Kinderkrankenhaus auf der Bult

Janusz-Korczak-Allee 12, D-30173 Hannover

Tel. +49 511 282608

Fax +49 511 851516

E-Mail: bv-kinderkrankenpflege@t-online.de

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V.

Mielenforster Str. 2, D-51069 Köln
Tel. +49 221 68909-0
Fax +49 221 683204
E-Mail: bvkj.buero@uminfo.de
Internet: www.kinderaerzte-im-netz.de

Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands e. V.

Kasseler Str. 1 a, D-60486 Frankfurt/Main
Tel. +49 69 795349-71
Fax +49 69 795349-72
E-Mail: geschaeftsstelle@bfhd.de
Internet: www.bfhd.de

Deutscher Hebammenverband e. V.

Postfach 1724, D-76006 Karlsruhe
Tel. +49 721 98189-0
Fax +49 721 98189-20
E-Mail: info@hebammenverband.de
Internet: www.hebammenverband.de

La Leche Liga Deutschland e. V.

Geschäftsstelle
Louis-Mannstaedt-Str. 19, D-53840 Troisdorf
E-Mail: info@lalecheliga.de
Internet: www.lalecheliga.de
Emzirme konusunda danisma merkezi: www.lalecheliga.de/beratung

WHO-UNICEF-Initiative „Babyfreundlich“ e. V.

Jan-Wellem-Str. 6, D-51429 Bergisch Gladbach
Tel. +49 2204 4045-90
Fax +49 2204 4045-92
E-Mail: info@babyfreundlich.org
Internet: www.babyfreundlich.org

Federal Risk Deęerlendirme Enstitüsü nezdindeki Ulusal Emzirme Komisyonu

Ulusal Emzirme Komisyonu, Dünya Sağlık Örgütü'nün 1994 yılında yapılan 45'inci toplantısında alınan bir karar sonucu kurulmuştur. Bu komisyon, bilim adamları, çocuk doktorları, ebeler, emzirme derneklerinin temsilcileri ve çocuk hemşirelerinden oluşmaktadır. Görevleri, Federal Almanya'da emzirmenin teşvik edilmesidir. Federal hükümete danışmanlık yapar, talimat ve tavsiyelerde bulunur ve farklı emzirme engellerinin giderilmesine yönelik girişimleri destekler. Ulusal Emzirme Komisyonu, ayrıca bebeklerin beslenmesine ilişkin yasal reklam kısıtlamalarının uygulanmasına yönelik çalışmalar da bulunur.

Almanca, İngilizce, Fransızca, İtalyanca, Rusça ve Arapça lisanlarında da mevcut olan "Bebeğinizi Emzirmeye Yönelik Tavsiyeler" broşürü, talep edilen miktar belirtilerek, aşağıdaki adresten istenilen sayıda ve ücretsiz olarak sipariş edilebilir:

Geschäftsstelle der
Nationalen Stillkommission
Bundesinstitut für Risikobewertung
(Federal Risk Deęerlendirme Enstitüsü)
Max-Dohrn-Str. 8–10, D-10589 Berlin
Tel. +49 30 18412-3905
E-Mail: stillkommission@bfr.bund.de
Internet: www.bfr.bund.de

Mevcut metinde, Almanca'dan hazırlanmış bir tercüme söz konusudur. Almanca lisanındaki metin bağlayıcıdır.

Durum: 2016/Foto: Fotolia