



Australian
Breastfeeding
Association

Turkish
How Breastfeeding Works
2011

Bilgi Notu *Emzirme Nasıl Yapılır*

Emzirme Nasıl Yapılır

Bebeğiniz ne kadar fazla süt emerse, göğüsleriniz o kadar fazla süt üretir. Emzirme sırasında göğüsleriniz çeşitli hormonlar salgılar. Bu hormonlar süt üretimini ve sütünüzün **akmasını** sağlar.

Ürettiğiniz ilk süte *colostrum* adı verilir ve koyu kıvamlı ve sarımsı bir görünüşe sahiptir. Bazı insanların düşündüğünün aksine bu ilk süt çok önemlidir. Bu süt bebeğinizi besleyecek ve hastalıklardan koruyacak maddeler içerir. Bu süt zamanla yavaş yavaş su gibi akışkan ve az kıvamlı bir hal alır fakat bebeğinizin büyümesi ve kendini tok hissetmesini sağlayacak her şeye sahiptir.

Sütünüzün gerektiği gibi akıp akmadığını çeşitli yollardan anlayabilirsiniz:

- Çabuk ve ufak emmelerden, her bir emmenin yaklaşık bir saniye sürdüğü ve ritmik olarak emme ve yutmaya doğru olan bebeğinizin emme hızındaki değişiklik.
- Bazı anneler göğüslerde karıncalanma hissederler.
- Bazen göğüste ani bir doluluk hissi olur ve diğer göğsünüzden süt sızmaya başlayabilir.
- Susayabilirsiniz.

Kaygı, utanma, gerginlik gibi duygular veya aşırı yorgunluk sütünüzün akmasını etkileyebilir. Rahat olmak sütünüzün daha kolay akmasına yardımcı olur.

- Rahatlayın. Yakınına bir içecek ve sağlıklı bir çerez koyun.
- Bebeğinizi emzirmeden önce göğsünüzden bir kaç damla süt çıkarın.
- Bebeğinizin emdiği sırada göğsünüze nazikçe masaj yapın.
- Bebeğinizin emdiği sırada göğsünüze nazikçe masaj yapın.

Bebeğimin yeteri miktarda süt aldığından nasıl emin olabilirim?

Emzirdiğiniz bebeğiniz aşağıdaki gibi bir seyir izliyorsa, yeterli miktarda anne sütü alıyor demektir:

- Bebeğiniz bir plan dâhilinde değil de ne zaman isterse o zaman emiyorsa. Bu, 24 saatte 6-8 emzirme demektir. Bazı bebekler 10-12 veya daha fazla sayıda emebilirler.
- 24 saat içinde en az 6-8 orta derecede ıslanmış kumaş bebek bezi veya 3-5 aşırı derecede ıslanmış tek kullanımlık bebek bezi (nappy) olmalıdır. Çok küçük bir bebek 24 saat içinde en az iki kere dışkı yapar.
- Bebeğiniz oldukça dikkatli, aktif ve mutlu ise.

Belli bir süre içerisinde, bebeğinizin kilosunda gitgide bir artış olur. Bebeğinizin kafası büyür ve boyunda artış olur.

Ayrıca bakınız

- Bilgi Notu *Bebek Emmeye Nasıl Başlatılır*

Daha fazla bilgi için lütfen Çocuk Sağlığı Merkeziyle veya *Australian Breastfeeding Association* (ABA) ile irtibat kurun.

Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum

1800 686 268

ABA emzirme yardım hattına haftanın 7 günü ulaşabilir ve gönüllü emzirme danışmanlarından yardım alabilirsiniz.

Eğer İngilizce aramalarda yardıma ihtiyacınız varsa, 131 450 numaralı telefondan Mütercim ve Tercümanlık Servisini (Translating and Interpreting Service -TIS) arayın.

E-posta yoluyla danışmanlık hizmeti ve daha fazla bilgi için www.breastfeeding.asn.au web sitesini ziyaret edin.