



Australian
Breastfeeding
Association

Turkish
Putting Your Baby to the Breast
2011

Bilgi Notu *Bebek Emmeye Nasıl Başlatılır*

Bebek Emmeye Nasıl Başlatılır

Bir annenin ve bebeğinin emzirmeyi öğrenmelerinin en iyi yolu bebeğin doğal içgüdülerini izlemesine izin vermektir. Bu, bebeğin kendi kendine içgüdüleriyle annenin göğsüne tutunmasıdır. Bu, **ilk olarak doğumdan hemen sonra** ya da daha sonra her hangi bir zamanda yapılabilir.

- Rahat bir şekilde, arkanıza hafifçe yaslanarak ve sırtınıza iyi bir destek koyarak oturun.
- Bebeğiniz uyanık ve sakinken başlayın ve bebek bezi dışında bebeğinizin giyisilerini çıkarın. Sutyeninizi ve bluzunuzu çıkarın. Omuzlarınızın üstüne sizi sıcak tutması için ve/veya kişisel gizlilikten dolayı bol bir şey giyebilirsiniz.
- Bebeğinizi tenleriniz birbirine temas edecek şekilde göğsünüze yaslayın. Bebeğinizle konuşun, gözlerinin içine bakın ve nazikçe okşayın.
- Bebeğinizi omuzlarınızın arkasından ve altından destekleyin fakat onu istediği zaman hareket etmesine izin verecek şekilde tutun. Bebeğiniz çabucak kafasını göğsünüze indirip göğüslerinizden birine doğru hareket edebilir.
- Bebeğinizin çenesi göğüslerden birine değerse kendi kendine göğsünüze tutunabilir. Acele etmeyin. Bebeğinizin hazır olduğunda göğsünüze tutunacak şekilde zamanını kullanmasına izin verin. Bebeğinizin tadını çıkarın!

Bazı hastane personeli bebeğinizi nasıl göğsünüze tutturabileceğinizi daha uygulamalı olarak size öğretebilir. Bu metodu bebeğin kendi kendine içgüdüleriyle annenin göğsüne tutunması aşamasından sonra deneyebilirsiniz.

- Koltukta veya yatakta, rahat bir şekilde ve sırtınıza iyi bir destek koyarak oturun.
- Bebeğinizi kendinize yakın ve vücudunun bütünü size dönmüş vaziyette tutun. Omuzlarını ve boynunu desteklerken kafasının hafifçe arkaya doğru yatmasına izin verin.
- Bebeğinizin aşağıda kalan kolu belinizin etrafında kalmalı ya da bebeğinizin yan tarafında durmalıdır. Bebeğinizin vücudu, göğsü ve kalçası birbirine yakın olacak ve boynu hafifçe uzayacak şekilde sizin vücudunuzun şeklini almalıdır. Bebeğiniz göğsünüzle aynı yükseklikte olmalıdır.
- Bebeğinizin göğsünüze tutunmasını sağlarken, baş parmağınızı göğüs ucunun bir tarafında, diğer parmaklarınızı obur tarafında olacak şekilde yerleştirip, göğüs ucunu bebeğin burnuna doğru kaldırıp bebeğin göğüs dokusuna daha rahat tutunmasını sağlayın.
- Göğüs ucunu bebeğin ağızına hedeflemek yerine, bebeği göğse tuturmaya göğüs ucu ağzın hemen üstünde burna yakın bir vaziyetteyken başlayın. Bebeğiniz yalnızca göğüs ucu yerine göğüs dokusundan ağız dolusu bir kısmı almalıdır.
- Bebeğinizin ağızını sonuna kadar açmasını sağlayın. Bunu, bebeğin alt dudağına yalnızca göğüs ucu değil de göğsün kendisini sürerek yapın.

- Bebeğiniz ağzını sonuna kadar açtığı anda, onu göğsünüze tutturun. Alt dudağını Areola'nın (göğüs ucunun etrafındaki koyu renkli bölge) alt tarafına doğru yerleştirin ve bebeği çevirerek üst dudağın göğüs ucunun hemen üstünde olmasını sağlayın. Göğüs dokusunu bebeğin ağız tavanına değil de, diline karşı gelmesini sağlayın. Eğer areola'nız büyükse, büyük kısmı alt dudağın altından ziyade üst dudağın üstünden görünmelidir.
- Bebeğinizin çenesinin göğse yaslı olduğundan emin olun; bu ayrıca burnun açık durmasını sağlar. Eğer değilse bebeğin vücudunu kendi vücudunuza doğru yaklaştırın.
- Bebeğinizin ağız göğse karşı sonuna kadar açık olmalıdır.
- Eğer bebeğiniz ritmik olarak emiyorsa ve hiç bir klik-klik sesi yoksa, bebeğiniz göğse iyi bir şekilde tutunmuş demektir.
- Eğer iyi tutunmadıysa veya 30 saniye sonra hala göğsünüz acıyorsa, bebeğinizin damakları arasına temiz parmağınızı koyarak hafifçe emme kuvvetini bozun. Bebeğinizin göğsü bıraktığını hissedince göğüs ucunu geri çekin.

İlk seferlerde, yeni anneler bebeklerini emzirmeye alıştırmak için sık sık kendilerini garip hissedebilirler. Pratik yaparak bebeğiniz ve siz emzirmeyi iyi bir şekilde öğreneceksiniz. Hemşireler bebeğinizin emmeye başlamasında size yardımcı olacaktır. Yardım istemekten çekinmeyin.

EMZİRME SİZE ACI VERMEMELİDİR. EĞER EMZİRİRKEN ACI ÇEKİYORSANIZ YARDIM ALIN! İLK GÜNLERDE BEBEĞİNİZİN EMZİRME SİRASINDAKİ POZİSYONUNA DİKKAT ETMENİZ, AĞRILI VE ZARAR GÖRMÜŞ GÖĞÜS UÇLARININ OLUŞMASINI ENGELLEMEDE EN ÖNEMLİ ADIMDIR.

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.