

Emzirmenin işlevi

How Breastfeeding Works

This booklet will tell you the key things about breastfeeding.

You can find more detail (in English) in booklets and leaflets from the Australian Breastfeeding Association and on its website:

www.breastfeeding.asn.au

Photo: Charles Roffey



Australian
Breastfeeding
Association

Bu kitapçık size emzirme ile ilgili ana konuları anlatacaktır. Daha fazla bilgiyi Avustralya Emzirme Derneği'nin (Australian Breastfeeding Association) kitapçık ve el ilanlarında ve internet sayfasında www.breastfeeding.asn.au İngilizce olarak bulabilirsiniz.

onlinebreastfeedingcafe.com.au/other-language-breastfeeding-resources

Turkish

Emzirme Nasıl Yapılır

How breastfeeding works

How breastfeeding works	2
Putting your baby to the breast	5
Engorgement/too much milk	8
Blocked ducts & mastitis	12
Sore & cracked nipples	15
Increasing your milk supply	18
Working & breastfeeding	23
How to express breastmilk	26
How to store breastmilk	29

Emzirme Nasıl Yapılır	2
Bebeğinizin göğse yerleştirilmesi	5
Doğgunluk ve fazla süt	8
Tıkanık kanallar ve meme iltih	12
Acıyan ve çatlamış göğüs uçları	15
Sütünüzü artırmak	18
Çalışmak ve emzirmek	23
Anne sütü nasıl sağlıklı?	26
Anne sütü nasıl saklanır	29



How breastfeeding works

The more breastmilk your baby drinks, the more milk your breasts will make. When your baby sucks at the breast, hormones flow through your bloodstream. These hormones control how you make milk. They also cause the milk to 'let down' or flow.

What is colostrum and is it good for your baby?

The first milk you make is called colostrum. It looks thick and is darker and more yellow than normal milk.

Sometimes people say this first milk isn't good for babies. We now know that it is exactly what they need. It is good food and helps protect our babies from getting sick. The amount of colostrum your baby gets is very small, but it is still of great value. After the first few days you start to make more milk. It slowly gets thinner and starts to look more watery. It still has all that your baby needs to be healthy and grow well.

You may feel very tired after the birth and want to get back quickly to your normal health. This may take some time though because looking after a small baby is a hard job. You are on call 24 hours a day. You will feel better if you rest as much as you can and eat healthy foods.

Your friends and family will want to help you. Let them take care of you while you rest and breastfeed your baby. They can bring you healthy food and help look after your home and family. This will help you recover well, even while you breastfeed.

Remember, it is important to balance your needs for recovery with baby's need for sucking. Feed colostrum as soon as you can. You might be surprised to find you can express milk straight away if you give it a try.

Emzirmenin işlevi

Bebeğiniz ne kadar çok emerse göğsünüz o kadar çok süt yapar. Bebeğiniz göğsü emdiğinde hormonlar kanınızda dolaşır. Bu hormonlar nasıl süt yapacağınızı kontrol eder. Ayrıca sütle düzenli 'akışa' sebep olurlar.

Kolostrum nedir ve bebeğinize faydalı mıdır?

Meydana getirdiğiniz ilk süte kolostrum denir. Koyu kıvramlı görünür ve normal süte göre daha koyu renkli ve daha sarımsıdır.

Bazen ilk sütü bebeğiniz için iyi olmadığı söylenir. Şimdi biliyoruz ki aslında tam olarak ihtiyaç duyduğunuzdur. İyi bir gıdadır ve bebeğinizi hastalıktan korur. Bebeğinizin aldığı doğumdan sonraki ağız sütü (kolostrum) miktarı çok azdır ama çok değerlidir. Bir kaç gün sonra daha fazla süt yapmaya başlarsınız. Süt gittikçe inceliyor ve daha sululuğuna başlıyor. Bebeğinizin sağlıklı olması ve iyi gelişmesi için her şeye sahiptir.



Doğumdan sonra oldukça yorgun hissedebilir ve çabucak normal sağlığınıza dönmek isteyebilirsiniz. Ama bu biraz zaman alacaktır çünkü küçük bir bebeğe bakmak zor bir iş. Günde 24 saat göreve çağırabilirsiniz. Mümkün olduğunca dinlenir ve sağlıklı beslenirseniz kendinizi daha iyi hissedeceksiniz.

Arladıklarınız ve aileniz size yardım etmek isteyeceklerdir. Dinlenirken ve bebeğinizi emzirirken size yardımcı olmalarına izin verin. Size sağlığı yemeler getirebilirler ve evinizde, ailenize bakmanıza yardım ederler. Bu sizin emzirirken bile iyileşmenize yardımcı olacaktır.

Sizin iyileşme ihtiyacınızın bebeğin emme ihtiyacıyla dengelemesinin önemli olduğunu unutmayın. En kısa sürede olabildiğince kolostrum ile besleyiniz. Eğer deneyecek olursanız hemen süütünüzün geldiğini görüp şaşırabilirsiniz.

How breastfeeding works

People may tell you to give your baby other drinks, like boiled water, sugar water, honey, cows' or goats' milk. We now know that colostrum and breastmilk are actually just right for new babies. They are all your baby needs. They can help your baby pass his first poo and get rid of any toxins in his body.

Colostrum is full of antibodies. These help your baby fight the germs that might make him sick. At birth a baby's stomach is about the size of a small marble so it doesn't take much to fill it up. When your baby breastfeeds, he gets about one teaspoon of colostrum — the perfect amount for a tiny tummy.

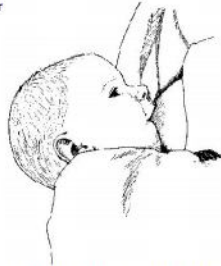
- Here are some medical facts about how colostrum helps your baby's health:
- It helps your baby to pass his first poo and get rid of toxins.
- It contains a special antibody called IgA which protects your baby from germs in his throat, lungs and gut.
- It forms a barrier over your baby's gut lining to help prevent infection.

Remember: Most babies want to breastfeed often (8-12 times or more every 24 hours). When you breastfeed often, you help your baby get all the breastmilk he needs. It also helps you to build up a good milk supply. Many mothers get very full, swollen and breasts in the early days and they may feel sore. This is called engorgement. Frequent breastfeeding helps prevent this.

Emzirmenin İşlevi

İnsanlar bebeğinize kaynamış su, şekerli su, bal, inek veya keçi sütü gibi başka içecekler vermenizi söyleyebilirler. Ancak biliyoruz ki kolostyum ve emzirme yeni doğmuş bebekler için en doğrusudur. Bebeğinizin bütün ihtiyaçlarını karşılar. İlk kakasını yapmasına ve vücudundaki toksinlerden kurtulmasına yardımcı olur.

Kolostyum antikorlarla doludur. Antikorlar bebeğinizin onu hasta edebilecek mikroplarla savaşmasına yardımcı olurlar. Bebeğiniz doğduğunda midesi küçük bir bilye kadarır dolayısıyla çok fazla almaz. Bebeğinizin emzirdiğinizde yaklaşık bir çay kaşığı kadar kolostyum alır ki bu küçük bir mide için mükemmel bir



İşte kolostyum bebeğinizin sağlığını nasıl yardımcı olduğu hakkında bazı tıbbi gerçekler:

- İlk kakasını yapmasına ve vücudundaki toksinlerden kurtulmasına yardımcı olur.
- Bebeğinizin boğazını, akciğerlerini ve sindirim sistemini mikroplardan koruyan IgA adı verilen özel bir antikor içerir.
- Enfeksiyonu önlemek için bebeğinizin barsak zarının üzerinde engel oluşturur.

Unutmayın: Pek çok bebek sık emzirmek ister (her 24 saatte 8-12 kez veya daha çok). Sık emzirdiğinizde bebeğinizin ihtiyacı olan sütü almasına yardımcı olursunuz. Bu da iyi bir süt kaynağı oluşturmak için size yardımcı olur. Pek çok annenin ilk günlerinde çok dolu, şişmiş göğüsleri olabilir ve ağrı hissedebilirler. Sık emzirme bunu önlemeye yardımcı olur.

How breastfeeding works

How is my milk flowing?

You may worry because you can't see how much milk your baby is getting when he feeds. The best way to tell if your milk is flowing well is to watch for changes in your baby's sucking:

At the start of a feed a baby uses quick shallow sucks. When the milk starts to flow, you will notice deeper, more rhythmic sucking and he will swallow more.

Other signs that some mothers notice are:

- tingling or a 'pins and needles' feeling in the breast.
- a sudden feeling of fullness in the breast.
- your other breast may start to leak milk.
- you may feel thirsty.

It is easy to get tired and upset when you have a new baby. Sometimes people will tell you that this affects your breastfeeding. You can help yourself relax — make yourself a cup of tea or other comforting drink, taking a deep breath or putting on some relaxing music or aromas. This can help your milk to flow more readily, even when you feel stressed.

Sometimes mothers worry that they have 'bad' milk. You may be afraid that you don't have enough milk or that it does not have enough goodness. Research has shown that the milk of his own mother has everything a baby needs to grow and be healthy. Knowing this can make you feel better. Even the most tired mother's breastmilk is still much better for her baby than artificial supplements.

It may help to find someone to talk to — such as a breastfeeding counsellor or traditional medicine practitioner. Let the person you talk to know how you feel about your milk and why you feel this way.

Emzirmenin İşlevi

Sütüm geliyor mu?

Bebeğinizi beslerken ne kadar süt içtiğini göremediğiniz için endişelenebilirsiniz. Bunu bilmenin en iyi yolu bebeğiniz emerken bazı değişiklikleri gözlemlemektir.

- Bebek başlangıçta hızlı hızlı ve küçük miktarlarda emer. SÜT gelmeye başladıkça yoğun, daha ritmik emdiğini fark edersiniz ve daha çok yutar.
- Bazı annelerin fark ettiği diğer işaretler:
- göğüste karncalanma veya iğne batması hissi
- göğüste aniden duyulan dolgunluk hissi
- diğer göğsünüzden süt akmaya başlayabilir
- kendinizi susamış hissedebilirsiniz.

Yeni bebeğiniz olduğunda yorgun ve üzgün hissetmek çok kolaydır. Bazen insanlar bunun emzirmenin etidal olduğunu söyleyeceklerdir. Kendinizi rahatlatırsınız — kendinize bir bardak çay veya başka bir içecek doidurun, derin bir nefes alın veya rahatlatıcı bir müzik koyun. Bu stresli bile olsanız sütün daha kolay akmasına yardımcı olablir.

Bazen anneler sütlerinin kötü olduğunu düşünüp endişelenirler. Sütünüzün yeterli veya iyi olmadığını düşünebilirsiniz. Araştırmalar kendi anne sütünün bebeğin büyümesi ve sağlıklı olmak için gereken her şeye sahip olduğunu göstermiştir.

Bunu bilmek belki kendinizi iyi hissettirir. En yorgun annenin sütü bile suni takviyelerden daha iyidir.



Konuşacak birini bulmak yardımcı olabilir — Mesela emzirme danışmanı veya geleneksel tıp uygulayıcısı. Konuştuğunuz kişiye sütünüz hakkında ne düşündüğünüzü ve neden böyle düşündüğünüzü söyleyin.

How breastfeeding works

Tips for how to help your milk flow:

- Make sure you are comfortable. Use pillows if you need to. Have a drink and healthy snack near you.
- Express a few drops of milk before you put your baby to the breast.
- Gently massage your breast as your baby feeds.
- Check that your baby latches onto the breast correctly.
- You might know of some traditional foods you can eat which will help you make breastmilk by giving your body goodness and making your milk flow.

How can I tell that my baby is getting the right amount of milk?

These are the things that tell you that your breastfed baby is getting the milk he needs:

- He is feeding whenever he wants and not to a schedule. He will be having at least 6-8 feeds in 24 hours. Some babies have 10-12 or more feeds.
- From day 5, there should be at least 6 wet cloth nappies or at least 5 wet disposable nappies in 24 hours. Disposable nappies should feel heavy when you change them. The wee should be clear or very pale yellow.
- If you use traditional methods of infant hygiene, without nappies, look to see that your baby's urine is pale and does not smell strongly. Check that he wees frequently, especially after feeds.
- A young baby will have 3 or more soft bowel motions every 24 hours. After 6-8 weeks a baby may not poo as often.
- Your baby seems alert and active and settles well after some feeds each day.
- As the weeks pass, your baby gradually gains weight. The size of his head grows and the length of his body increases.

Emzirmenin İşlevi

Sütünüzün gelmesine yardımcı olacak ipuçları:

- Rahat olduğunuzdan emin olun. Yanınızda içecek ve atıştırmalık yiyecekler bulundurun
- Bebeğinizi göğsünüze koymadan önce birkaç damla süt akıtın
- Bebeğiniz beslenirken yavaşça göğsünüze masaj yapın
- Bebeğinizin göğsünüze doğru oturmasına dikkat edin

Vücudunuza fayda sağlayarak emzirmenize yardımcı olacak ve sütünüzü getirecek geleneksel yiyeceklerin bazılarını biliyor olabilirsiniz.

Bebeğimin yeterli miktarda anne sütü aldığını nasıl söyleyebilirim?

Bebeğin ihtiyacı olan sütü aldığını söyleyen şeyler şunlardır:

- Bir programa bağlı olmaksızın ne zaman isterse beslenir. 24 saat içinde 6-8 defa beslenecektir. Bazı bebekler ise 10-12 veya daha çok öğün alırlar.
- 5. günden itibaren en az 6-8 ıslak kumaş bez veya 24 saat içinde en az 5 atılabilir bez çıkması gerekir. Atılan bezleri değiştirirken ağır olduğu hissedilmelidir. İdrar temiz veya çok açık sarı görünmelidir.
- Bebek temizliğinde bezsiz geleneksel yöntemler kullanıyorsanız, idrarın açık renkli olmasına ve kokmasına bakın. Özellikle beslenmeden sonra sık idrar yapıp yapmadığını kontrol edin
- Yeni doğmuş bir bebek her 24 saatte 3 veya daha fazla yumuşak dışkı yapar. 6-8 haftalıktan sonra o kadar yumuşak yapmayabilir.
- Bebeğiniz her gün biraz doyduktan sonra uyanık ve aktif görünür.
- Haftalar geçtikçe bebeğiniz giderek ağırlaşır. Başının boyutu büyür, boyunun uzunluğu artar.

Putting your baby to the breast

The best way for a mother and baby to learn to breastfeed is to let the baby follow his natural instincts. He can find the breast by himself. This is called 'baby-led attachment'. You can try this straight after birth or any time later.

- Sit comfortably, lean back a little and support your back well.
- Start when your baby is awake and calm. Have him just in a nappy and take off your bra and top. Wear something loose over your shoulders to keep you both warm or if you need privacy.
- Place your baby on his tummy between your breasts, skin-to-skin with you. Talk to him, look into his eyes and gently stroke him.
- Gently hold your baby behind his shoulders and under his bottom, but let him move freely when he wants. He may 'bob' his head on your chest and try to move across to one breast.
- He may turn his head from side to side to feel your nipple with his cheek. When he finds just the right spot, he will dig his chin into your breast, open his mouth wide and then take your nipple and breast into his mouth. Don't be in a hurry. Let your baby take his time. He will attach when he is ready. Enjoy your baby!

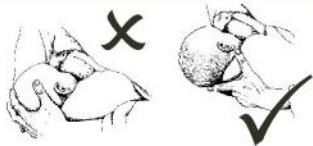
Some hospital staff may show you another way to attach your baby.

- Sit on your bed or a chair with your back and feet supported. Make sure you are comfortable.
- If your breasts are very full, express to soften around the areola. This will make it easier for your baby to attach.
- Unwrap your baby and hold him close, along your forearm.

Bebeğinizin göğse yerleştirilmesi

Bir anne ve bebek için emzirmeyi öğrenmenin en iyi yöntemi bebeği doğal içgüdülerine bırakmaktır. Göğsü kendisi bulabilir. Buna 'bebeğin başlattığı bağlantı' denir. Bunu doğumdan hemen sonra veya sonraki herhangi bir zaman deneyebilirsiniz.

- Rahat oturun, biraz arkanıza yaslanın ve sırtınızı iyi destekleyin.
- Bebeğinizi uyanırken bağlayın ve sakin olun. Bebeğinizi sadece bezli alın ve üzerinizi, sütyeninizi çıkarın. Omuzlarınızdan dökölen, klnizi de sıcak tutacak ve isterseniz gizleyecek bir şey örtün.
- Bebeğinizi karnının üzerine göğüslerinizin arasında sizinle ten tene olacak şekilde yerleştirin. Onunla konuşun, gözlerinin içine bakın ve yavaşça okşayın.
- Bebeğinizi yavaşça sırtından ve kalçasından tutun, ama istediği gibi hareket etmesine izin verin. Göğsünüzdeyken başını sallayabilir ve bir göğsüsten diğerine geçmeyi deneyebilir.
- Yanaklarıyla göğüs ucunuzu hissedebilmek için başını bir yandan öbür yana çevirebilir. Doğru pozisyonu bulduğunda, çenesini göğsünüze gömer, ağzını genişçe açar, göğüs ucunu ve göğsünüzü ağzının içine alır. Acele etmeyin. Bebeğinize zaman verin. Hazır olduğunda alacaktır. Bebeğinizi keyfini çıkarın!



Bazı hastane personeli size bebeği kendinize tutturmak için başka bir yol gösterebilir.

- Yatağnıza veya bir sandalyeye sırtınızı ve ayaklarınızı desteklenmiş şekilde oturun. Rahat olduğunuzdan emin olun.
- Eğer göğsünüz çok doluysa, areola çevresini yumuşatmak için sağma işlemi yapın. Bu, bebeğin daha kolay tutunmasını kolaylaştıracaktır.
- Bebeği kundağından çıkartıp kolunuz boyunca ve kendinize yakın tutun.

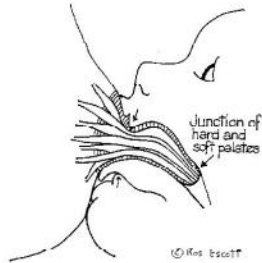
Putting your baby to the breast

- Support your baby's neck and shoulder blade with your hand, so that he can move his head freely. Don't hold his head.
- Turn him onto his side with his chest towards you, at the same level as your breast. His head should tilt back slightly. His nose will be level with your nipple.
- Tuck your baby's feet around your side and his lower arm near your waist.
- Gently brush your baby's mouth with the underside of your areola (the darker area around the nipple). Your baby should open his mouth wide when you do this. You can hold your breast like you would a sandwich. This may make it easier for him to attach and take in more of your breast.
- When your baby opens his mouth wide and his tongue comes forward over his lower gum, pull him quickly to the breast. Aim your nipple at the roof of his mouth. His lower jaw or chin will touch your breast first, on your areola well down from the nipple.
- As his mouth closes over the nipple he should take in a large mouthful of breast as well. He needs to do this so that he can get the milk out easily.

Check that your baby's chin is well against the breast. His nose should be clear. If not, pull his body in closer to yours. Your baby's mouth should be wide open against the breast, making a seal. He should suck rhythmically and not make clicking noises.

Bebeğinizin göğse yerleştirilmesi

- Bebeğinizin kafasını serbestçe hareket ettirebilmesi için boynunu ve kürek kemiğini elinizle destekleyin. Kafasını tutmayın.
- Onu göğsünüzün hizasında göğsü süze dönük olacak şekilde bir yanına doğru çevirin. Burnunun göğsü ucunuzla aynı seviyede olacaktır.
- Bebeğinizin ayağını yanınıza, kolunun ön kısmını da belinize dolayın.
- Areolanızın (göğüs ucunuzun etrafındaki koyu renkli bölge) alt kısmını nazik bir şekilde bebeğinizin ağzına sürün. Bunu yaptığınızda bebeğinizin ağzını büyükçe açması gerekir. Göğsünüzü sanki bir sandviç tutar gibi tutabilirsiniz. Bu onun tutunmasını ve göğsünüzün daha büyük kısmını ağzına almasını kolaylaştıracaktır.
- Bebeğinizin ağzını genişçe açtığında ve dili alt damağından öne doğru geldiği zaman bebeği hızlıca göğsünüze çekin. Göğsü ucunuzun bebeğin üst damağına isabet etmesine özen gösterin. Size ilk önce bebeğin alt çenesi veya çenesi göğsü ucunuzun altındaki areoladan doğru değecektir.
- Bebek ağzını göğsü ucunuzun etrafında kapatırken, göğsünüzden de bir ağız dolusu alması gerekir. Bunu sütün kolayca akması için yapması gerekmektedir.



Bebeğinizin çenesinin göğsünüze iyice dayalı olup olmadığına bakın. Burnu açıkta olmalıdır. Eğer değilse vücudunu kendinize doğru çekin. Bebeğinizin ağzı göğsünüze doğru tamamen açık vaziyette sızdırma olmayacak şekilde bastırılmış olmalıdır. Ritmik olarak emme yapmalı, klik sesi çıkartmamalıdır.

Putting your baby to the breast

If he does not get onto the breast well, or if it hurts, take him off and try again. Don't just pull him off. Place a clean finger between his gums and gently press down to break the suction. Wait until he lets go before you take your nipple out of his mouth. Keeping on with a feed when your baby is not on the breast well can damage your nipples and make them sore.

The first few times they put their baby to the breast most new mothers feel as if they don't know what they are doing. It takes practice for you and your baby to learn to breastfeed well. The nurses can show you what to do. Do not be afraid to ask for help.

Breastfeeding should not hurt. If it does, ask for help. Take care when you attach your baby to the breast in the early days. This is the best way to prevent sore and damaged nipples.

Bebeğinizin göğse yerleştirilmesi

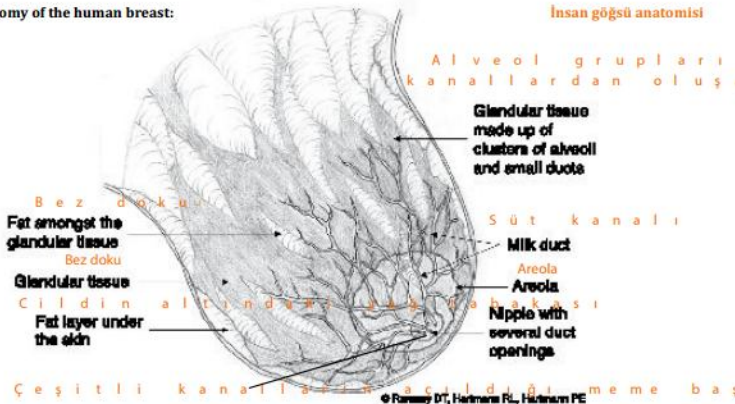
Eğer göğse tam olarak tutunamazsa veya acıyorsa kendinizi ayırıp tekrar tutturun. Fakat direkt çekmeyin. Temiz bir parmağınızı damaklarının arasına sokun ve vakumu durdurmak için nazıke aşağı doğru bastırın. Göğüs ucunuzu ağzından çekmek için onun bırakmasını bekleyin. Bebeğinizin göğüste değilken beslemeye devam etmek göğüs ucunuza zarar verebilir ve acısına sebep olabilir.

Bebeği göğse tutturduktan ilk birkaç denemede yeni annelerin çoğu ne yaptıklarını bilmediklerini düşünürler. Emzirmeyi iyi şekilde yapmayı öğrenmek sizin ve bebeğinizin pratik yapmasını gerektirir. Hemşireler size ne yapacağını gösterebilirler. Yardım istemekten korkmayın.

Emzirme acı verici olmamalıdır. Acı hissediyorsanız, yardım isteyin. İlk günlerde bebeğinizi göğsünüze koyduğunuzda özen gösterin. Bu, meme uçlarınızın acısını ve hasar görmesini önlemede en iyi yoldur.

Anatomy of the human breast:

İnsan göğsü anatomisi



Engorgement & too much milk

In the first few weeks, most mothers make more milk than their baby needs. This can sometimes lead to engorgement. On the second or third day after birth, your milk starts to change from colostrum (the thick, first milk that suits the special needs of babies at the start) to thinner bluish-white milk. With this change, the blood flow to the breasts increases. You may find you have a sudden very large amount of milk. Engorged (very full) breasts may feel tight, hard and sore. Feed your baby whenever he wants. These frequent feeds help engorgement settle down quickly. They help make sure that your breasts make the right amount of milk for your baby. Tell the nurses if your breasts become too full or uncomfortable.

Things you can do to ease engorgement

- Engorged breasts make it harder for babies to latch on. To soften the areola (the darker skin around the nipple), gently express some milk before you attach your baby. Or you can use the fingertips of one hand to push in the breast tissue around the whole nipple. Hold the pressure for 2-3 minutes or until you feel the tissue soften beneath them. This may also start your let-down reflex and help the milk to flow.
- Warmth (from a hot flannel or heated rice) on your breasts before a feed can also help the flow of milk. Take care not to burn yourself.
- After feeds, cold can relieve pain. Cold washers, clean, cold, crisp cabbage leaves or a frozen disposable nappy, placed over the breast, may help ease engorgement.
- Your breastmilk is all the food and drink your baby needs. If you give other fluids, your baby will not take as much breastmilk. This will mean you won't make the right amount of milk for him.
- Take your bra off completely before you start to breastfeed.

Doygunluk ve fazla süt

Çoğu anneler, ilk birkaç hafta, bebeğinin ihtiyacından daha fazla süt üretirler. Bu bazen doygunluğa yol açabilir. Doğumdan sonraki ikinci ya da üçüncü günde, sütünüzün kolostrumdan (bebeğin başlangıçtaki özel ihtiyaçlarını sağlayan koyu, ilk süt) az yoğun, mavimsi beyaz süte dönüşür. Bu dönüşümle, göğüsün kan dolaşımı da artar. Birden sütünüzde büyük bir miktar artış gözlemleyebilirsiniz. Dolgun (çok dolu) göğüsler sıkı, sert ve ağrı hissedebilirler. Bebeğiniz ne zaman isterse besleyin. Bu sıklık dolgunluğun geçmesini sağlar. Ayrıca göğüslerin bebek için doğru miktarda süt yapmasına yardımcı olur. Eğer göğüsleriniz çok dolu ve rahatsızlık vericiyse hemşirelere haber verin.

Meme doygunluğunu azaltmak için yapabileceğiniz şeyler

- Dolgun göğüsler bebeğin tutunmasını zorlaştırır. Areola'yı (göğüs ucunun çevresindeki esmer cildi) yumuşatmak için bebeği tutturmadan önce biraz süt sağımı yapın. Ya da göğüs ucunun çevresindeki dokuyu bastırmak için bir elinizin parmak uçlarını da kullanabilirsiniz. Parmaklarınızın ucundaki dokuların yumuşadığını hissedene kadar 2-3 dakika bastırabilirsiniz. Bu aynı zamanda sizin gevsetme refleksinizi de harekete geçirip sütün akmasına da yardımcı olabilir.
- Besleme yapmadan önce göğsünüzün üzerine koyabileceğiniz bir sıcaklık da (sıcak bir fanila veya ısıtılmış pirinç olabilir) süt akışına yardımcı olabilir. Kendinizi yakmamaya dikkat edin.
- Emzirmeden sonra soğuk uygulamak acıyı azaltabilir. Göğsün üzerine konacak soğuk havlu, temiz, soğuk, buzlu karnabahar yaprakları veya donmuş çocuk bezi doygunluğu azaltmada yardımcı olabilir.
- Sütünüz bebeğinizin ihtiyacı olan bütün yiyecek ve içecekleri içerir. Eğer başka yiyecekler vererseniz bebeğiniz yeteri kadar anne sütü almayacaktır. Bu da onun için yeteri kadar süt üretmeyeceksiniz demektir.
- Emzirmeye başlamadan önce sutyeninizi tamamen çıkartın.

Engorgement & too much milk

- Wake your baby for a feed if your breasts feel very uncomfortable.
- If your breasts are very engorged, it may help to empty the breasts well, just once, with an electric breast pump.
- Lumps, sore spots or red patches on the breast can be a sign of a blocked duct or mastitis.

You are less likely to get engorged after the first week of breastfeeding. Sometimes it returns if a baby's feeding pattern changes suddenly. This may happen when your baby starts to sleep through the night, if he is ill and doesn't feed as well or if you wean suddenly.

Use reverse pressure softening before feeding or expressing.

(Note: This is most effective when mother is lying on her back). This method of softening the breasts works well for many women. Your fingernails need to be short if you use Methods 1 & 3.

Method 1. Two-handed, 1-step method

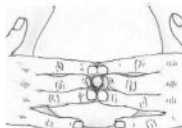
Push in with your fingertips curved and each fingertip touching the side of the nipple. Hold for 1-3 minutes or more.

Method 2. Two-handed, 2-step method

Use 2 or 3 straight fingers on each side, first knuckles touching the nipple. Push in and hold for 1-3 minutes or more. Repeat above and below the nipple.

Method 3. One-handed, 'flower hold'

With fingernails short and fingers curved, push in around the nipple in a circle. Hold for 1-3 minutes or more. A hand-mirror may help you see your areola more easily.



1



2



3

Doygunluk ve fazla süt

- Eğer göğüsleriniz size rahatsızlık vermeye başlarsa bebeğinizi emzirmek için uyandırın.
- Eğer göğüsünüzde aşırı dolgunluk söz konusuysa bir kereliğine elektrikli pompayla sağım yapmak yardımcı olacaktır.
- Göğüsteki yumrular, ağrıyan yerler ve kızamıklıdır tıkanık kanalların veya meme litihabının (mastitis) işareti olabilirler.

Emzirmenin ilk haftasından sonra dolgunluk hissetme olasılığınız azalır. Bazen bebeğin beslenme düzeninin ani değişmesi durumunda dolgunluk geri gelebilir. Bu bebeğin bütün gece uyumaya başlamasıyla, hastaysa ve eskisi kadar yemiyorsa veya aniden memeden kestiginizde söz konusu olabilir.

Emzirmeden veya sağmadan önce ters yönde basınç uygulayarak yumuşatın.

(Not: Bu yöntem en iyi anne sırt üstü yatarken işe yarar.) Bu tür yumuşatmadan sonra pek çok kadında göğüs iyi çalır. Eğer 1 ve 3. yöntemi kullanıyorsanız tırnaklarınız kısa olmalıdır.

Yöntem 1. İki elle 1 seferde yöntem.

Bu parmaklarınız kıvrık olarak ve her parmak ucu göğüs ucunuzun kenarlarına değerek yapılır. 1-3 dakika veya daha fazla tutun.

Yöntem 2. İki elle ve 2 seferde yöntem

2 ya da 3 parmağınızı her iki yana koyun. Birinci eklemler göğüs ucuna dokunsun. Baştrın ve 1-3 dakika öyle tutun. Bu işlemi göğüs ucunuzun altına ve üstüne tekrar edin.

Yöntem 3. Bir elle çiçek tuter gibi

Kısa tırnaklarınızla ve kıvrık parmaklarınızla göğüs ucunuzun etrafına dairesel olarak baskı uygulatın. 1-3 dakika veya daha fazla tutun. Bir el aynası areolanızı daha iyi görmenize yardımcı olur.

Engorgement & too much milk

Too much milk

It can take 6 weeks or more for your breasts to get used to making the right amount of milk for your baby.

After this time, some mothers still make more milk than their babies can easily cope with.

You may be making too much milk if:

- Your breasts seem to fill quickly.
- Your breasts are often lumpy and tight, even if they soften when you breastfeed.
- Your baby gags or gulps (especially at the start of a feed) and often will not take the second breast.
- Your baby brings up quite a lot of milk at the end of the feed.
- Baby gains a lot of weight quickly; but very occasionally poor weight gain can occur.
- Your baby is extra fussy between feeds, especially in the evening.
- You are changing lots of wet nappies (more than the usual 5 heavy wet disposable nappies or 6-8 heavy wet cloth nappies in 24 hours).
- Your baby generally has a bowel motion at each feed. Poos are often green and frothy (and sometimes also explosive).

Things to try when you have more milk than your baby seems able to handle

- Finish the first breast first. Leave your baby on the first side until he comes off by himself or falls asleep. Then offer the second side. Don't worry if he doesn't feed for long or doesn't want both breasts at every feed.
- Make sure your baby attaches well.

Doygunluk ve fazla süt

Fazla süt

Göğüslerin bebeğiniz için gerekli olan doğru miktardaki sütü üretmeye başlaması 6 hafta veya daha fazla alabilir.

Bu zamandan sonra bile bazı anneler hala bebeklerinin başa çıkabileceği miktardan daha fazlasını üretebilirler.

Fazla süt üretiyor olabilirsiniz eğer:

- Göğüsleriniz hızlıca doluyor gibiyse
- Göğüsleriniz emzirirken yumuşak olduğu halde genelde pütürlü ve sıkıysa
- Bebeğiniz öğürebilir (özellikle emzirmenin başında) ve genelde ikinci göğsü almayacaktır.
- Bebeğiniz genelde emzirmenin sonunda yüklü miktarda süt çıkarırsa
- Bebeğiniz hızlıca kilo alır; fakat çok nadiren de olsa sağlıklı kilo alımı olabilir
- Bebeğiniz özellikle akşamları emzirmeler arasında istememezlik yapabilir.
- Eğer çokça ıslak bez değiştiriyorsanız (24 saat içinde 5 den fazla ablabilir bezlerden veya 6-8 defa ağır pamuk bezlerden daha çok).
- Bebeğinizin barsakları genelde her emzirmede harekete geçer. Kakası genelde yeşil ve köpüklüdür (ve bazen de dağılmıştır)

Bebeğinizin alabileceğinden daha fazla sütünüz olduğunda denenecek yollar

- Birinci göğsünüzü ilk bitirin ve bebeği kendi kendine bırakana veya uyuyana kadar göğsünüzde bırakın. Sonra diğer taraf teklif edin. Eğer uzun süre emmezse veya her seferinde iki taraf da istemezse endişe etmeyin
- Bebeğinizin iyi yerleştiğine emin olun

Engorgement & too much milk

- Express only when you need to (for your comfort or to help your baby to attach properly).

It may take a few days before you will notice any real change.

If you have tried this and you are still seeing the signs above, you could try feeding to a schedule for a while. This may help bring your supply under control. Breastfeed only 2-3 hourly. Rock, carry or cuddle your baby or use a dummy to soothe him at other times. If you do need to feed more often, try feeding from one breast only, for (say) a 4-hour period.

Then switch to the other side and feed from that breast for the next 4-hour period. Once your supply settles down, go back to feeding from both breasts. Watch out for lumps, sore or red areas on your breasts. These may be a sign of blocked ducts or mastitis, so start treatment straight away. See page 12 of this booklet.

Fast flow of milk

Some babies find it hard to cope with a fast flow of milk. They may cough, gag and come off the breast near the start of the feed while your milk continues to spray out.

If your baby has trouble coping with a fast flow of milk:

- Leaning back to feed often helps. You may not need to do this at every feed.
- Express the first fast flow of milk, or take your baby off the breast until the flow reduces.

Doygunluk ve fazla st

- Sadece ihtiyaınız olduğunda (rahatlamak için veya bebeğinizin daha iyi yerleğmesine yardımcı olmak için) sağma yapın

Herhangi bir değiğliklik görmeniz birkaç gün alabilir.

Bunları denediğiniz halde hala yukarıda yazılan belirtileri görüyorsanız, emzirmeyi bir süre programlı yapabilirsiniz. Bu, süt tedarikinizin kontrol altında olmasına yardımcı olur. Sadece 2-3 saatlik emzirin. Bebeğinizi sallayın, taşıyın ya da sarılın veya diğer zamanlarda yatığırmak için emzik verin. Daha sık emzirmeniz gerekirse (diyelim ki 4 saatte bir) sadece bir gėėsten emzirmeyi deneyin. Sonra diğer göğüsünüze geçin ve diğer 4 saatte de bundan emzirin. Oluğturabildiğiniz süt miktarı düzene girince ki di gğsnzden birden emzirmeye geri dnn. Gğsnzdeki yumrulara, ağnılara ve kızanıklıdara dikkat edin. Bunlar tıkanık kanalların veya meme litihabının iğareti olabilir eğer yleyse hemen tedaviye bağlayın. Bakınız sayfa...

Hızlı süt akımı

Bazı bebeler hızlı süt akığıyla bağa çıkmakta zorlanabilirler. Sütünüz dığarı fııkanırken ksrebilir, ğrebilir ya da tam emzirmenin bağındayken memeden ayrılabilir.

Eğer bebeğinizin hızlı süt akığıyla bağa çıkmaya sorunu varsa

- Beslemek için geriye yaslanma yardımcı olur. Bunu her defasında yapmak zorunda değilsiniz.
- İik hızlı gelen sütü sağın ya da akığ yavağlayana kadar bebeği göğüsten alın.

Blocked ducts and Mastitis

Blocked ducts

A blocked duct is a lump or engorged area in the breast. It may be sore and red. It may hurt when your milk lets down. Blocked ducts can happen at any time during breastfeeding. Start treatment straight away as untreated blocked ducts can lead to mastitis.

Things to do:

- Feed often to keep the sore breast as empty as you can. Your baby's sucking can clear many blocked ducts. He will suck more strongly when he is hungry, so start each feed on the sore side. Continue to check the other breast for engorgement and blocked ducts.
- Gently but firmly massage the lump towards the nipple during and after feeds.
- Keep the milk flowing. Change feeding positions to help drain different parts of the breast.
- Use warmth on the sore area before a feed.
- Cold packs after a feed may help to ease your pain.
- Rest as much as possible.
- Express by hand or pump if your baby won't feed or if it is too painful to feed.
- See your doctor if you cannot clear the lump in 12 hours or if you develop a fever or feel unwell.

Mastitis

Mastitis is the inflammation of breast tissue. There may or may not be infection present. Part of the breast can be red, swollen and painful. It may feel warm when you touch it. Your temperature may go up and you may feel as if you have the flu. This is NOT the time to wean. If you have mastitis, your milk IS safe for your baby.

Tıkanık kanallar ve meme iltihabı

Tıkanık kanallar

Tıkanık kanallar göğüsteki yumru veya dolgun alanlardır. Ağrı yapabilir veya kızamık olabilir. Süt aşağı gelirken acıyabilir. Tıkanık kanallar emzirme sırasında her an olabilir. Tedavi edilmeden tıkanık kanallar meme iltihabına yol açabileceğinden tedaviye hemen başlayın.

Yapılacaklar:

- Göğsü olabildiğince boş tutabilmek için sık emzirin. Bebeğinizin emmesi pek çok tıkanık kanalı açabilir. Acıktığında daha kuvvetli emer o yüzden emzirmeye ağrıyan taraftan başlayın... Diğer göğsünüzü dolgunluğa ve tıkanık kanallara karşı kontrol etmeye devam edin.
- Yumruyu emzirme sırasında ve sonrasında meme başına doğru nazik ama sıkıca masaj yapmaya devam edin
- Sütün akışına devam edin. Göğüslerin boşalmasına yardımcı etmek için emzirme pozisyonunu değiştirin.
- Emzirmeden önce ağrıyan bölgeyi ısıtın.
- Emzirmeden sonra soğuk paketler ağrıyı dindirmeye yardımcı olabilir.
- Mümkün olduğunca dinlenin
- Bebeğinizi emzirmeyecekseniz ya da emzirmek çok acı vericiyse elinizle veya pompayla sağın. Yumruyu 12 saat içinde geçiremezseniz veya ateşlenir ya da kendinizi iyi hissetmezseniz doktorunuzu görün.

Meme iltihabı (Mastitis)

Mastitis, meme dokusunun iltihaplanmasıdır. Görünürde enfeksiyon olabilir veya olmayabilir. Göğsün bir kısmı kızamık, şişkin ve ağrılı olabilir. Dokunduğunuzda sıcak olduğunu fark edebilirsiniz. Ateşiniz yükselebilir ve kendinizi grip olmuş gibi hissedebilirsiniz. Şu anda bebeği süten kesmenin zamanı DEĞİLDİR. Eğer mastitis rahatsızlığınız varsa sütünüz bebeğiniz için GÜVENLİDİR.

Blocked ducts and Mastitis

Continue to feed so that your breast drains. This can help the mastitis to clear up faster. Untreated mastitis can cause a breast abscess.

Things to do:

- Start treatment straight away.
- Continue with the suggestions for a blocked duct.
- Consult your medical adviser.
- Go to bed and rest if you can. Keep your baby with you so that you can feed often.
- Breastfeed frequently to keep your breast drained. Your milk is safe for your baby.
- Feed from the sore breast first, when your baby sucks most strongly.
- Express by hand or pump to drain the breast even more.
- Ask your medical adviser or pharmacist about pain relief if you need it.
- Contact your child health nurse or Australian Breastfeeding Association counsellor if you need more help.

How can I prevent mastitis?

- Avoid hurried and interrupted feeds
- Don't let your breasts get too full
- Avoid tight bras or clothing, sleeping on your stomach or anything else that puts pressure on your breasts.
- Look after your health and try to reduce stress.

Remember:

- **Start treatment at once.**
- **If you cannot clear a blocked duct within 12 hours, or you have a fever, feel unwell or it becomes worse, see your doctor straightaway.**

Tıkanık kanallar ve meme iltihabı

Emzirmeye devam edin ki göğsünüz boşalsın. Bu mastitisin hızla iyileşmesine yardım eder. Tedavi edilmeyen mastitis göğüste apse oluşumuna neden olabilir.

Yapılması gerekenler:

- Derhal tedaviye başlayın.
- Tıkalı kanallar için önerilenleri uygulamaya devam edin.
- Doktorunuza danışın.
- Yapabilirsiniz yatıp dinlenin. Bebeğinizi yanınızda tutun ki sık sık besleyeblesiniz.
- Göğsünüzü boşaltmak için sık sık emzirme yapın.
- Emzirmeye ilk olarak, bebeğinizin en güçlü emdiği zaman olduğu için ağır göğsünüzden başlayın.
- Göğsünüzü daha da fazla boşaltmak için elinizle veya pompa yardımıyla sağma işlemi de uygulayın.
- İhtiyacınız olduğu takdirde doktorunuzdan veya eczacıdan ağrı kesici isteyin.
- Daha fazla yardıma ihtiyacınız olduğu takdirde çocuk sağlığı hemşiresini veya Australian Breastfeeding Association'daki danışmanlar arayın.

Mastitisi nasıl önleyebilirim?

- Aceleyle getirilen veya bölünen emzirmelerden kaçının.
- Göğsünüzün çok dolmasına izin vermeyin.
- Dar sütyenlerden veya gıysilerden, yüzükoyun yatmaktan veya göğsünüze baskı yapacak diğer hareketlerden kaçınin.

Unutmayın:

- Tedaviye hemen başlayın.
- Eğer tıkanık kanalları 12 saatte açamazsanız, veya ateşiniz çıkarsa, kendinizi kötü hissederseniz veya durum daha kötüye giderse, derhal doktorunuza görün.

Sore and cracked nipples

Most women have tender nipples when they first start to breastfeed, but real pain is a sign that something is wrong. Seek help straight away as this will make it easier to solve any problems.

To help relieve sore nipples feed your baby often. Avoid putting off feeds. Frequent feeding helps because the baby will be calmer at feed times and suck more gently.

Before feeds:

- Relax and get comfortable. Breathe deeply.
- Massage your breasts gently.
- Use heat — warm shower, warm face washer.
- Express some milk to soften the areola (the darker skin around the nipple) and start the flow of milk.
- If pain makes it hard for you to relax, ask your doctor for help.

During feeds:

- Offer the less sore side first.
- Make sure baby is positioned well when he feeds — his chest against yours and his chin touching your breast. Incorrect positioning and attachment are the most common causes of sore nipples.
- Limit comfort sucking while nipples are tender. Gently break the suction with a clean finger before you remove baby from the breast.

After feeds:

- Check your nipples after each feed.
- Express a few drops of milk and smear it on your nipple and areola.
- Keep your nipples dry — leave them open to the air until they are dry. Change nursing pads as soon as they become wet.
- Use nipple protectors so that your clothes don't rub on your sore nipples. They also allow air to flow around your nipples and help keep them dry.

Acıyan ve çatlamış göğüs uçları

Pek çok kadında emzirmeye yeni başladıklarında göğüs uçları hassas olur fakat gerçek bir ağrının olması bir şeylerin ters gittiğinin işaretidir. Problemin giderilmesini kolaylaştırması açısından derhal yardım isteyin.

Ağrılı göğüs uçlarını rahatlatmak. Bebeğinizi sık sık emzirin. Beslememezlik etmeyin. Sık sık emzirmek yararlı olacaktır. Çünkü bebek emzirme sırasında daha sakin olacak ve daha yumuşak emecektir.

Emzirmeden önce:

- Gevşeyin ve rahat bir yere oturun.
- Göğsünüze nazikçe masaj yapın.
- Sıcaklık kullanın. Sıcak duş almak veya sıcak havlu gibi...
- Areola'yı (göğüs ucunun etrafındaki esmer deri) yumuşatmak için biraz süt sağın ve süt akışını başlatın.

Eğer ağrı, gevşemenizi zorlaştırıyorsa, doktorunuzdan yardım isteyin.

Emzirme sırasında

- Az ağrıyan tarafı önce verin.
- Bebeğinizin emzirme sırasında doğru pozisyonda olduğundan emin olun - göğsü kafesi sizinkine ve çenesi göğsünüze dokunacak şekilde. Yanlış pozisyonlandırma ve tutunma ağrılı göğüs uçlarının en yaygın nedenidir.
- Göğüs uçlarınız acımaktayken rahatlatma amaçlı emzirmeyi sınırlayın.

Emzirmelerden sonra

- Her emzirmeden sonra göğüs uçlarınızı kontrol edin.
- Birkaç damla süt sağıp onu göğüs ucunuz ve areola üzerine sürün.
- Göğüs uçlarınızı kuru tutun. Onları kuruyana kadar açıkta bırakın. Göğüs pedlerini ıslanmanın hemen ardından değiştirin.
- Göğüs ucu koruyucuları kullanın ki giysilerinizi acıyan göğsünüze sürtünmesin. Bunlar aynı zamanda göğüs uçlarınızın etrafında hava akışı sağlayarak kuru kalmalarına yardımcı olur.

Sore and cracked nipples

To prevent sore nipples

- Avoid using things on your nipples that might dry out or damage them (Do not use methylated spirits, soap, shampoo, rough towels or toothbrushes).
- Make sure your bras fit well.
- Do not use nursing pads that hold moisture against your skin.
- If you are using a breast pump or nipple shields, make sure you know how to use them correctly. A lactation consultant or breastfeeding counsellor will be able to help you with this.

See your doctor if your nipples remain sore.

To help relieve cracked nipples

- Find the cause. It may be incorrect attachment, an infection or damage from breast pumps.
- Treat as for sore nipples. Take special care with positioning and attachment. Allow air to circulate around nipples after feeds.
- If feeding is too painful, take baby off the breast for a short time (eg 12-24 hours). This rests the nipple and allows healing to start.
- Express your milk by hand or with a suitable breast pump. Feed the expressed milk to your baby.
- Start feeding again gradually. See your doctor if healing is slow or you need pain relief.
- Discuss the use of a nipple shield with hospital staff, a lactation consultant, child health nurse or Australian Breastfeeding Association counsellor.
- Ask hospital staff, child health nurse or ABA counsellor for further help.

Remember: Breastfeeding should not hurt. If it does, ask for help!

Acıyan ve çatlamış göğüs uçları

Göğüs uçlarındaki ağrıyı önlemek:

- Göğüs uçlarının ucunda sonradan kuruyacak veya onlara zarar verecek maddeler kullanmaktan kaçının. (Metilli sıvılar, sabun, şampuan, sert havlular veya diş fırçası kullanmayın)
- Sütüyenizin size iyi uyduğuna emin olun.
- Cildinizi nemli tutacak göğüs pedleri kullanmayın.
- Göğüs pompası veya göğüs ucu koruması kullanıyorsanız bunların doğru kullanımını bildiğinizden emin olun. Bir anne sütü uzmanı veya emzirme danışmanı size bu konuda yardımcı olabilecektir.

Göğüs uçlarının ağrısı geçmediği takdirde doktorunuza görünüz.

Çatlamış göğüs uçlarını rahatlatmak

- Nedenini bulun. Bunun sebebi yanlış tutunma, enfeksiyon veya göğüs pompasından zarar görmek olabilir.
- Ağrılı göğüsleri tedavi edin. Pozisyonlandırma ve tutundurmada özellikle dikkatli olun. Emzirmeden sonra göğüs uçlarının etrafında hava akımı olmasına izin verin.
- Eğer emzirme çok ağrılı oluyorsa, bebeğinizi kısa bir süreliğine göğsünüzden uzak tutun (Örneğin 12-24 saat) . Bu, göğüs ucunuzu dinlendirir ve iyileşme sürecinin başlamasına olanak verir.
- Sütünüzü elinizle veya uygun bir pompayla sağın.
- Emzirmeye aşamalı olarak tekrar başlayın.
- Eğer iyileşme yavaş gidiyor veya ağrı kesiciye ihtiyaç duyuyorsanız doktorunuza görün.
- Göğüs ucu kalkanı kullanma konusunu hastane personeliyle, süt uzmanıyla, çocuk sağlığı hemşiresiyle veya bir Australian Breastfeeding Association danışmanıya konuşun.

Unutmayın: Emzirme acıtmamalıdır. Eğer canınızı yakıyorsa yardım isteyin!

Increasing your milk supply

How much milk a mother makes depends on how much her baby sucks. The more milk he takes from your breasts, the more milk you will make. Your breastmilk will increase to match your baby's need if you breastfeed more often — 1, 2 or 3 hourly or whenever your baby seems unsettled or hungry.

As your baby grows he may have fussy periods when he is unsettled and seems to want breastfeeds more often. This does not mean that your milk is no good or that don't have enough for him. People used to think these were 'growth spurts' when the baby needed more milk. We now know that babies don't suddenly grow more at these times. We have also learned that a baby's milk intake does not change much between 1-6 months. So we don't really know for sure why babies have fussy periods. However, they are very common in the first year. Some people believe that these are 'wonder weeks', when the child takes a leap forward in mental development. Whatever the reason for these fussy periods, follow your baby's lead and offer more frequent breastfeeds and extra cuddles for a few days. When they do this, most mothers find that their babies soon settle down again.

Many breastfeeding mothers find that their breasts get smaller and softer after the first few weeks of breastfeeding. This doesn't mean that your milk is going. It's just that your breasts have got better at making milk. They now make just the right amount for your baby and don't get overfull.

Do not look to the size of your breasts, how much you can express or how much your baby takes from a bottle for signs that you are making the amount of milk he needs. His wet and dirty nappies, growth patterns and general wellbeing tell you much more. Even if your milk supply does drop for some reason, you can build it up again. You do not have to stop breastfeeding.

Sütünüzü artırmak

Bir annenin ne kadar süt yapacağı, bebeğinin ne kadar emdiğine bağlıdır. O göğsünüzden daha fazla süt aldıkça siz de daha fazla süt yapacaksınız. Siz daha sık emzirdikçe göğsünüz bebeğinizin ihtiyacını karşılamak üzere miktarı artıracaktır - saatte 1-2 veya 3 kez ya da bebeğiniz ne zaman huzursuz veya aç görünüyorsa.

Bebeğiniz büyüdükçe huzursuzlandığı ve daha sık emzirmek istiyormuş gibi görüldüğü mızumsuzlukları zamanlar olacaktır. Bu sütünüzün iyi olmadığı veya onun için yeterli olmadığı anlamına gelmez. İnsanlar eskiden bunların genelde bebeğin daha fazla süte ihtiyacı olduğu zamanlardaki 'büyüme sıkıntıları' olduğunu düşünürlerdi. Şu anda bebeklerin böyle zamanlarda aniden büyümediklerini biliyoruz. Bunun yanında bebeğin süt içme miktarının 1-6 ay arasında çok fazla değişmediğini de öğrenmiş bulunmaktayız. Bu yüzden bebeklerin neden bazen böyle mızumsuz zamanlar yaşadıklarını tam olarak bilmiyoruz. Fakat, bu durumlar ilk yılda çok yaygındır. Bazıları bunların bebeğin zihninin açılmasına dair ileriye doğru adım attığı 'parlama haftaları' olduğuna inanırlar. Bu mızumsuzlanmanın sebebi ne olursa olsun, bebeğinizi izleyin ve birkaç gün boyunca daha sık emzirin onu daha fazla kucaklayın. Pekçok anne bunu yaptıkları takdirde bebeğin kısa sürede tekrar sakinleştiğini görmüşlerdir.

Pekçok emziren anne, emzirmenin ilk birkaç haftasında göğüslerinin küçüldüğünü ve yumuşadığını fark ederler. Bu, süten kesildiğiniz anlamına gelmez. Bu sadece göğüslerinizin süt yapma konusunda daha da iyileştiğini gösterir. Onlar artık tam bebeğin ihtiyacı olduğu kadar üretim aşırı derecede dolmazlar.

Göğüslerinizin ölçüsüne, ne kadar sağlam yapabildiğinize veya bebeğinizin biberondan ne kadar içtiğine bakıp bunu bebeğinizin ihtiyacı olan miktarda süt yapıp yapmadığınızın bir belirtisi olarak düşünmeyin. Islak ve kirli bezleri, büyümesi ve genel sağlığı size çok daha fazlasını söyleyebilir. Süt miktarınız herhangi bir nedenden dolayı düşse bile bunun tekrar toparlanması mümkündür. Emzirmeyi kesmek zorunda değilsiniz.

Increasing your milk supply

What can I do to build up my milk supply?

- Feed more often than is normal for you, up to 12 times a day or more.
 - ♦ Offer the breast to comfort your baby, instead of a dummy.
 - ♦ Cut down the length of time between feeds. Feed your baby as soon as he wakes and starts looking for the breast. Don't wait for him to cry.
 - ♦ Wake your baby before you go to bed to fit in an extra feed.
- Offer each breast twice or more at each feed.
- Position and attach your baby well. A baby gets more milk if attached correctly.
- Give top-up feeds. Your breasts are not like a bottle. They are never empty. Your body makes milk all the time and most quickly when your breasts feel soft. Put your baby back to the breast 20-30 minutes after a feed. This extra milk you make in this time is often enough to satisfy his hunger. This will also help build up your milk supply.
- If your baby won't take extra feeds, express milk between and after breastfeeds. You can give the expressed milk as a top-up, or freeze it to use later.
- Avoid giving anything other than your expressed breastmilk in a bottle. Using formula reduces your baby's appetite for your breastmilk and his need to suck. Bottle-feeds of other milks will reduce your own milk supply. Even very young babies can learn to drink from a small cup.
- Eat a good diet.
- Massage breasts during feeds.
- Cuddle your baby skin-to-skin. This builds up your hormone levels and increases your supply.
- If you smoke, give up — or at least cut down, as this affects your milk supply.

Sütünüzü artırmak

Süt miktarını geri getirmek için ne yapabiliriz?

- Size normal gelenden daha fazla emzirin. Bu günde 12 defaya kadar veya daha fazla bile mümkündür.
 - ♦ Bebeğinizi rahatlatmak için emzik vermek yerine emzirmeyi teklif edin.
 - ♦ Emzirmeler arasındaki süreylı kısaltın. Bebeğinizi uyanır uyanmaz ve meme aramaya başlar başlamaz emzirin.
 - ♦ Her emzirmede göğüslerinizi ikişer kez verin.
- Bebeğinizi iyi pozisyonlandırın ve tutundurun. Bebek doğru şekilde tutulduğu zaman daha fazla süt içer.
- İlave emzirmeler yapın. Göğüslerinizi biberon gibi değildir. Hiçbir zaman boşalmazlar. Vücudunuz sürekli olarak süt yapar ve bunu en hızlı göğüslerinizi yumuşadığında yapar. Bebeğinizi emzirmenin ardından 20-30 dakika sonra tekrar göğüsünüze koyun. Bu arada yapmış olacağınız ekstra süt onun açlığını yatıştırmaya yetecektir. Bu aynı zamanda sizin süt miktarınızı geri getirmeye de yardımcı olacaktır.
- Eğer bebeğiniz ekstra beslemeleri almazsa, emzirmeleerin arasında ve hemen ardından sağma yapın. Sağmış olduğunuz bu sütü tamamlama amaçlı verebilir veya sonra kullanmak üzere dondurabilirsiniz.
- Biberona koyduğunuz kendi sağmış sütünüzün dışında başka bir şey vermektan kaçının. Bebek maması kullanmak bebeğinizin sizin sütünüze karşı olan iştahını ve emme ihtiyacını azaltır. Diğer sütlerin biberona verilmesi sizin kendi süt miktarınızı da azaltacaktır. Çok küçük bebekler bile küçük bardaklardan içmeyi öğrenebilirler.
- Gıdali besinler yiyin.
- Emzirme sırasında göğüsünüze masaj yapın.
- Bebeğinizi cildini kendi cildinize değdıirecek şekilde sarılın. Bu, sizin hormon seviyenizi yükseltecek ve süt miktarınızı artıracaktır.
- Eğer sigara içiyorsanız bırakın — veya süt miktarınızı etkileyeceğđ için en azından azaltın.

The complementary feed

Health experts recommend that babies be fed only breastmilk for the first 6 months of life. Giving your baby formula or any foods other than your own milk in the first 6 months will make him less hungry for the breastmilk that keeps him healthy.

Research shows that antibodies, healthy digestive bacteria and immune-strengthening substances, pass from mother to baby through the breastmilk. It is good to know that your baby keeps getting good things from your breastmilk even after he starts family foods.

Complementary feeds should only be given on medical advice. Before trying them, discuss with your doctor whether it is safe to wait until you have tried the ideas for building up your milk supply (see page 16).

Some ideas to keep your supply strong even when you complement:

- Let your baby suck at the breast, rather than a dummy, when he is unsettled.
- Give a complementary feed of expressed breastmilk instead of formula.
- Always breastfeed from both breasts before you give a complement. Change sides several times during the feed. Then give both breasts again as a top-up feed 20–30 minutes later. Then offer the complementary feed, but only if the baby still seems hungry.
- Offer expressed breastmilk (or formula) in a medicine glass or a small cup, rather than from a bottle which needs a different sucking action.
- How often you give complements depends in part on how low your milk supply is. To start with, try offering the complementary feed only after the evening feed or at least not after every feed.

Sometimes it may be a family member who suggests that you start or continue with complementary feeding. Think about how their

Tamamlayıcı besleme

Sağlık uzmanları bebeklerin hayatlarının ilk 6 ayında sadece anne sütüyle beslenmesini tavsiye etmektedirler. Bebeğinize ilk 6 ay içinde hazır mama veya sütününüzün dışında herhangi başka bir gıda vermek onun kendisini daha sağlıklı kılabacak olan anne sütüne karşı olan iştahını azaltır.

Araştırmalar, antikorların, sağlıklı sindirim bakterilerinin ve bağışıklık sistemini güçlendirici maddelerin bebeğe anne sütü yoluyla geçtiğini göstermektedir. Bebeğinizin ailenizin normalde yediklerine başlamasından sonra dahi sizin sütünüzden iyi şeyler aldığını bilmek iyidir.

Tamamlayıcı besinler sadece doktor tavsiyesiyle verilmelidir. Bunları denemeden önce, süt miktarınızı tekrar yerine getirmek için gerekenleri yapıncaya kadar beklemenin güvenli olup olmadığını doktorunuzla konuşun (Bkz. Sayfa 16.)

Tamamlayıcıya başlarsanız bile süt miktarınızı güçlü tutmak için öneriler

- Bebeğiniz huzursuzlandığı zaman emzik yerine göğsünüzü emmesini sağlayın.
- Tamamlayıcı besleme olarak hazır mama yerine önceden sağılmış anne sütü verin.
- Tamamlayıcı beslemeden önce daima iki göğsünüzden birden besleyin. Bu besleme sırasında birkaç defa göğüs değiştirin. Daha sonra 20-30 dakika sonra her iki göğsü de ek olarak tekrar verin. Bunun ardından tamamlayıcı gıdayı verin ama sadece bebek halen aç görünüyorsa.
- Sağılmış anne sütünü (veya hazır mamayı) değişik emme gerektiren biberon yerine bir ilaç bardağına veya küçük bir fincana koyarak verin.
- Tamamlayıcıları ne kadar sıklıkla vereceğiniz, kısmen sütünüzün ne kadar azaldığına bağlıdır. Başlangıçta tamamlayıcıları sadece akşam emzirmelerinden sonra vermeyi deneyin veya hiç değilse her beslemeden sonra vermeyin.

Bazen size tamamlayıcı beslemeye başlamanızı veya devam etmenizi tavsiye eden bir aile bireyiniz olabilir. Onların önerilerinin bebeğinizin sağlık ve enerjisine dair kendi görüşünüze uyup uymadığını düşünün. Anneler ve bebekler bebeğin ihtiyacı olan sütü yapmak için birlikte çalışırlar.

The complementary feed

ideas fit with your own view of your baby's health and energy. Mothers and babies work together to make the milk the baby needs. In the case of breastfeeding, the mother is the best person to decide if complementary feeds are necessary. Her body is the one making the milk and working with her baby in this way.

- Offer only as many complementary feeds as your baby needs; don't force him to finish up the bottle or push him to take more complementary feeds than he wants.
- Express about an hour after a breastfeed and save your milk to use as a complement later.

How do I tell if my milk supply is increasing?

You may see all or some of these signs:

- Your breasts feel full.
- Your let-down reflex happens more quickly and the milk flows more easily. Your breasts leak milk.
- Your baby has more wet nappies or wetter nappies than usual or wees more often.
- Your baby continues to gain weight or your baby may take less of the complementary feed.

How do I stop the complementary feed and go back to full breastfeeding?

- Choose a feed when your baby seems satisfied after just your breastmilk and skip the complementary feed. Your baby may not wait as long for his next feed. Follow his lead and breastfeed as soon as he seems hungry. There will be more milk there. The extra breastfeed will signal to your breasts that they need to make more milk. This will help build up your supply.
- Complementary feeds in the late afternoon or evening are usually the hardest ones to stop.

Remember: Breastfeed on both sides, rest a while and breastfeed again. Then offer the complementary feed, but ONLY if your baby still seems hungry.

Tamamlayıcı besleme

Emzirme söz konusu olduğunda bebeğin tamamlayıcı gıdaya gerek duyup duymadığına karar en iyi anneler verir. Sütü yapan ve bunun için bebeğiyle birlikte çalışan onun vücududur.

- Tamamlayıcı gıdayı sadece bebeğinizin ihtiyacı olduğu kadar verin. Onu biliveronu bildirmeye veya istemediğinden fazla mama almaya zorlamayın.
- Emzirmediğin yaklaşıp bir saat sonra sağma yapın ve daha sonra tamamlayıcı olarak kullanmak üzere sütünüzü saklayın.

Sütünün arttığını nasıl anlarız:

Aşağıdaki belirtilerden tamamını ya da bazılarını görebilirsiniz:

- Göğüslerinizde doluluk hissedersiniz.
- Gevşetme refleksiniz daha hızlı çalışır ve süt daha kolay akar.
- Göğsünüzden süt sızar.
- Bebeğiniz daha fazla ıslak bez çıkarır veya normalden daha fazla ıslatır ya da daha sık ıslak yapar.
- Bebeğiniz kilo almaya devam eder.
- Bebeğiniz daha az tamamlayıcı mama alır.

Tamamlayıcı beslemeyi nasıl durdururum ve tamamen emzirmeye nasıl geri dönerim?

- Bebeğinizin emzirmediğinden hemen sonra doymuş görüldüğü, bir öğünü seçin ve tamamlayıcı beslemeyi atlayın. Bebeğiniz bir sonraki beslemeye kadar bekleyemeyebilir. Onu takip edin ve acıkması görünür görünmez emzirin. Süt miktar artmış olacaktır. Ekstra emzirme göğsünüze daha fazla süt ihtiyacının mevcut olduğuna dair işaret gösterecektir. Bu, sütünüzün artmasına da yardımcı olacaktır.
- İhtiyaç zamanında veya akşam verilen tamamlayıcı gıdaları kesmek genelde en zordur.

Unutmayın: Her iki taraftan birden emzirin, biraz dinlenin ve tekrar emzirin. Daha sonra tamamlayıcı gıdayı verin fakat sadece bebeğiniz aç görünüyorsa.

Working and breastfeeding

You can keep on breastfeeding after you go back to work or study. Many women in Australia do this. If you plan to return to work, remember that breastmilk is still **IMPORTANT** for your baby. Breastfeeding for a short time, or part-time breastfeeding, is better for your baby than no breastfeeding at all. Here are some ways that you can work and breastfeed:

Ways that you can work and breastfeed:

Young baby: 6 weeks to 6 months — 3 possible ways to go about it

1) Go to your baby for each feed

- have your baby at work with you
- have your carer bring your baby to you or phone you when he needs a feed
- arrange child care close to your work so you can get there easily.

2) Leave your own expressed milk in a bottle or cup for the carer to feed to your baby when you are at work. Feed your baby just before you leave and breastfeed as soon as you come home. How much milk you leave will depend on how long you are at work and how often your baby usually feeds. Most mothers need to leave enough for at least two feeds. While you are at work, you will probably need to express your milk once or twice. This will keep your breasts comfortable and help your milk supply. You can express in your breaks and keep the milk for the next day's feed. Store it in a refrigerator or insulated container. Many workplaces in Australia now allow special breaks for mothers who need to breastfeed or express. They will be happy to arrange somewhere for you to express and store your milk safely. Just ask a workmate, your boss, or someone in the human resources department about this.

3) Arrange for your baby to have bottles of formula when you are at work. Breastfeed often when you are with your baby. Many mothers who leave their babies with a carer during the day, breastfeed more often at night. This is a good way to keep up your milk supply.

Çalışmak ve emzirmek

Çalışmaya veya okula döndükten sonra da emzirmeye devam edebilirsiniz. Avustralya'daki pek çok kadın bunu yapıyor. İşe dönmek gibi bir planınız varsa bile anne sütünün bebeğiniz için **ÖNEMLİ** olduğunu unutmayın. Bebeğiniz için kısa süreli veya yarı zamanlı emzirme bile hiç olmamasından daha iyidir:

Çalışabilme ve emzirebilme yolları:

Küçük bebekler: 6 haftalıktan 6 aylığa kadar— Takip edilebilecek 3 yöntem

1) Her emzirme için bebeğinize gidin

- Bebeğinizi işe götürün
- Bakıcınızın bebeği size getirmesini ya da acıktığında size aramasını sağlayın
- İşe yakın bir yuva ayarlayın ki kolayca ulaşabilin

2) Bakıcınıza siz isteyken bebeğinizi beslemesi için sağlanmış sütünüzü biberonda veya fındanda bırakın. Bebeğinizi evden ayrılmadan hemen önce ve eve döner dönmeye besleyin. Ne kadar süre bırakacağınız ne kadar süreyle işte kalacağınız ve bebeğinizi genelde ne sıklıkta beslediğinize bağlıdır. Pek çok anne en az iki beslemelik bırakmalıdır. İsteyken de büyük bir olasılıkla bir veya iki kez sütünüzü sağmanız gerekecektir. Bu sizin göğsünüzü rahatlatacak ve süt yapmanıza yardım edecektir. İşe ara verdiğiniz aralarda sağabilir ve bir sonraki besleme için saklayabilirsiniz. buzdolabında hava geçirmez bir kaptaki saklayın. Avustralya'daki pek çok iş yeri emziren veya sağma yapan annelere özel izinler vermektedir. Bu işletmeler sizin sütünüzü sağmanız ve güvenli şekilde saklamanız için yer göstermekten mutluluk duyacaklardır. Bunun için iş arkadaşınıza, patronunuza ya da insan kaynakları departmanına danışın. Bu sütünüzün miktarını koruyabilmek için iyi bir yöntemdir.

3) Siz isteyken içebilmesi için bebeğinize şişelerle bebek maması hazırlayın. Bebeğinizle beraberken sık sık emzirin. Gündüz bebeği bir bakıcı ile bırakan pek çok anne geceleri daha sık emzirir. Bu, sütünüzün miktarını yüksek tutmak için de iyidir.

Working and breastfeeding

Baby over 6 months

- Continue to leave expressed milk and other suitable food.
- Partially wean your baby. Give him baby milk suitable for his age, as well as family foods, when you are at work. Let him breastfeed as often as he likes when you're at home.
- A baby older than 1 year can have regular cows' milk instead of formula.

Common questions

1) Will my baby take a bottle if I breastfeed?

Some mothers worry that their breastfed baby will not feed from a bottle when they go back to work.

- Try to get your baby used to taking the bottle occasionally. Wait until he is a few weeks of age. Then give him some expressed breastmilk in a bottle or cup. Try once or twice a week.
- Ask someone else to give the bottle. Your baby may want to breastfeed if he can see you. If you can, ask the person who will be looking after the baby to give the bottle. This is often the best way for baby to get used to it.
- Some mothers find it easier to teach their babies to drink from a cup than a bottle. For small babies, use an ordinary cup or glass with a fine rim. There are many different baby cups you can buy. Older babies (6 months or more) like to drink from these.

2) Isn't it more difficult to leave a breastfed baby?

- Breastfed babies are no harder to leave than bottle-fed babies. Every baby is different. Some will take longer than others to get used to being away from their mothers. You can make it easier for your baby by taking it slowly. Start by leaving him for a short time and gradually increase the time you are away. If you can, leave him with the same carers, so that he gets to know them.

Çalışmak ve emzirmek

6 aylıktan büyük bebekler

- Diğer uygun gıdaları ve sağılmış sütünüzlü bırakmaya devam edin.
- Bebeğinizi kısmen sütle kesin. Sız isteyken, bebeğinize yaşına uygun bebek sütü ve alilde yenilen yemeklerden bırakın. Sız evdeyken de istediği kadar anne sütü almasına izin verin.
- 1 yaşından büyük çocuklar bebek mamaları yerine inek sütü içebilirler.

Sıkça sorulan sorular

1. Bebeğimi emzirirsem ilerde biberona alışır mı?

Bazı anneler kendileri iye dönünce anne sütüne alışmış bebeklerinin biberonla beslenemeyceklerine dair endişelenirler

- Bebeğinizi arasıra biberonla beslemeye alıştırın. Birkaç haftalık olana kadar belden sonra sağılmış anne sütünü biberonla veya fincanla verin haftada bir veya iki deneyin.
- Biberonu başkasına verdirin. Bebeğiniz size görünce anne sütü isteyebilir. Eğer mümkünse bebeğinize bakan kişiye biberon verdirin. Genelde bu bebeğin alışması için en iyi yöntemdir.
- Bazı anneler bebeklerine biberon yerine fincanla içmeyi öğretmeyi daha kolay bulurlar. Küçük bebekler için ince kenarlı sıradan bir fincan veya bardak kullanın. Sabın alabileceğiniz birçok farklı bebek bardak vardır. Daha büyük bebekler (6 ay veya daha fazla) bunlardan içmeyi severler.

2. Anne sütüyle beslenen bebeği bırakmak daha zor değıl midir ?

- Anne sütüyle beslenen bebeği bırakmak biberonla beslenen bırakmaktan daha zor değıldir. Her bebek farklıdır. Bazılarının aneden ayrı kalmaya alışması diğerlerine göre daha uzun sürebilir. Ağrıdan alarak durumu bebeğiniz için daha kolaylaştırabilirsiniz. Kısa süreli bırakarak başlayın ve zamanla ayrı kaldığınız süreyi uzatın. Yapabilirseniz ayrı bakıcıyla bırakın böylece bebeğiniz onu tanıır.

How to express breastmilk

Expressing is when a mother collects her own milk by gently milking her breasts. This can be by hand or with a breast pump (manual or electric).

Why express?

- you need to go out
- you are starting work again
- your baby is either unable or unwilling to breastfeed
- your baby is premature or in hospital or you are in hospital
- you need to increase your milk supply
- your breasts are overfull and uncomfortable or you have a blocked duct or mastitis.

When expressing

It is important that your milk lets down when you express

- Sit comfortably.
- Breathe deeply and take steps to relax your body.
- Put a warm cloth on your breast to encourage your milk to flow.
- Before expressing gently roll your nipple between your fingers and stroke your breast lightly.
- Gently massage your breast towards the nipple as you express.
- Think about your baby and/or look at his photo.
- Have a routine, such as always having a drink and sitting in the same chair when you express.

Anne sütü nasıl sağılır?

Sağma, annenin kendi göğsünü nazikçe sağarak kendi sütünü biriktirmesidir. Bu, elle veya bir göğüs pompası ile (elle çalışan ya da elektrikli) yapılabilir.

Neden sağılır?

- dışarı gitmeniz gerekiyorsa
- yeniden işe başlıyorsanız
- bebeğiniz anne sütü alamıyor veya istemiyorsa
- bebeğiniz pürematüre veya hastanede ya da siz hastanedeyseniz
- Süt miktarını artırmanız gerekiyorsa
- Göğüsleriniz fazla dolu ve rahatsızlık veriyorsa veya tkalı bir kanal ya da mastitis varsa.

Sağarken

Sağma yaparken sütünüzün akması önemlidir.

- Rahat oturun.
- Derin nefes alın ve vücudunuzu rahatlatacak adımlar atın.
- Göğsünüze sütünüzün akmasını teşvik edici sıcak bez koyun
- Sağma yapmadan önce meme başını parmaklarınızla yavaşça ovun ve göğsünüzü hafifçe sıvazlayın.
- Sütünüzü sağarken göğsünüze meme ucuna doğru hafifçe masaj yapın.
- Bebeğinizi düşünün ve/veya resmine bakın
- Kendinize bir rutin yapın, mesela sütünüzü sağarken bir şey için ya da hep aynı sandalyeye oturun.

How to express breastmilk

How to hand express

- Gently warm your skin and stimulate your breasts and nipples.
- Place four fingers of one hand under your breast, with the thumb on top of your breast, several centimetres back from the nipple. Press the thumb in slightly towards the chest wall and then move it towards your fingers.
- Squeeze the breast tissue under the skin. Milk will squirt out. Keep squeezing the breast in a rhythmic way, like a baby sucking.
- When the flow of milk stops, move your hand around the breast. Continue to rotate the position of your hand until you are no longer getting much milk from that breast. Then start on the other breast.
- Your hands may tire quickly to start with. You can change hands and breasts often to rest them. Your hands will get stronger with practice.
- Use a clean bowl to catch the milk. A deep bowl with a wide top works well.

- Put a clean towel over your knees to catch drips and dry your hands.

Cleanliness is vital

- You don't need to express in the toilet. Ask for somewhere private and clean. Your workplace may have a special room for breastfeeding mothers.
- Wash all containers carefully with hot water and dishwashing liquid. Rinse twice with hot water and drain on clean paper towels. Keep clean containers covered.

Anne st nasıl sağılır?

Elle sağma nasıl yapılır?

- Göğsünüzü hafifce ısıttıktan sonra gğsilerinizi ve göğüs uclarınızı ovuşturun.
- Bir elinizin dört parmağını göğsünüzün altına, baş parmağını da göğsünüzün üstüne, göğüs ucunuzun birkaç santimetre gerisine yerleştirin. Başparmağınızı yavaşca göğüs kemiğine doğru bastırın ve sonra parmaklarınıza doğru ilerletin.
- Derinin altındaki göğüs dokusunu sıkıştırın. Süt dışarı doğru fışıracaktır. Göğsünüzü sanki bebek emiyormuş gibi ritmik olarak sıkılmaya devam edin.
- Süt akışı durduğunda elinizi göğsünüzün vresinde dolaştırın. Gğsten gelen süt tamamen kesilinceye kadar elinizi dolaştırmaya devam edin. Sonra diğer göğüsünüze başlayın.
- Elleriniz başlangıçta çabuk yorulabilir. Ellerinizi ve göğsünüzü dinlendirmek için sık sık taraf değiştirebilirsiniz. Elleriniz bunu daha çok uyguladıkça güçlenecektir.
- Sütü toplamak için temiz bir kase kullanın. Geniş ağzlı derin bir kase işe yarayacaktır.
- Düşen damlalar ve ellerinizi kurulamak için dizlerinizin üzerine temiz bir havlu koyun.

Temizlik hayati önem taşır.

- Tuvalette sağma yapmamanız gerekir. zel ve temiz bir yer arayın. İş yerinizde emzirme yapan anneler için özel odalar olabilir.
- Bütün kapları sıcak su ve bulaşık deterjanıyla dikkatlice yıkayın. Gene sıcak suyla 1d kez alkalayın ve temiz bir havlu kağıt üzerinde kurutun. Temiz kapların zerini rtn.

How to express breastmilk

- Wash your hands well with soap and water. Dry them on something clean.
- Express into a wide-mouthed deep bowl.
- Pour milk carefully into a clean container, put the lid on and label with the date.

When you express milk by hand you copy the way your baby sucks. With practice you will become very fast. Remember that your baby is very good at draining the breast, much better than most mothers who express. Do not judge how much milk you are making by how much you can express. The nurses in hospital can show you how to express, or ask an Australian Breastfeeding Association counsellor.

- If expressing for a premature baby ask the hospital staff about containers for your expressed breastmilk. Some hospitals have rules about the kinds of containers they accept and will provide these to mothers.
- If you are expressing more than once a day, you do not need to wash your breast pump or pumping kit every time. Put it in a clean plastic bag or closed container and keep it in the fridge. If you do not have access to a fridge, rinse the pump parts in cold water each time you use it and store them in a clean, closed container.
- At least once in every 24 hours, wash the breast pump thoroughly in hot water and detergent, rinse well with clean hot water and dry with new paper towels or air-dry.
- If you do not use it every day, wash the pump parts thoroughly after each use.
- Contact your child health nurse or Australian Breastfeeding Association counsellor for further assistance.

Anne sütü nasıl sağılır?

- Ellerinizi su ve sabunla iyi yıkayın. Temiz bir şeyle de kurulayın.
- Geniş ağzlı derin bir kaseye sağma yapın.
- Sütü dikkatlice temiz bir kaba dkn, kapağını kapatın ve tarih etiketi koyun.

Elinize sağma yaptığınız zaman bebeğinizin emme hareketini kopyalarsınız. Bunu uyguladıkça çok hızlı yapabilir hale geleceksiniz. Bebeğinizin göğüsleri boşaltmakta çok usta olduğunu unutmayın. Bunu sağma yapan pek çok anneden daha iyi yaparlar. Sütünüzün miktarını sağdığınız miktar ile lmeyin. Hastanedeki hemşireler size nasıl sağacağınızı gösterebilirler veya bir Australian Breastfeeding Association danışmanına sorun.

- Eğer prematüre bir bebek için sağma yapıyorsanız, hastane personelinden sağdığınız süt için kaplar isteyin. Bazı hastanelerin kabul ettikleri kaplar konusunda kuralları vardır ve annelere bunları verirler.
- Eğer günde birden fazla sağma yapıyorsanız, göğüs pompanızı veya sağma setinizi her seferinde yıkamanıza gerek yoktur. Bunu temiz bir plastik poşete veya ağzı kapalı bir kaba koyup buzdolabına kaldırın. Eğer kullanabileceğiniz bir buzdolabı yoksa, pompanın parçalarını her kullanmadan sonra soğuk suyla yıkayın ve temiz ve ağzı kapalı bir kaptaki saklayın.
- Her 24 saatte en az bir kez göğüs pompasını sıcak su ve bulaşık deterjanıyla tamamen yıkayın, temiz sıcak suyla durulayın ve yeni kağit havluyla veya açıkta bırakarak kurutun.
- Eğer hergün kullanmıyorsanız, pompanın parçalarını her kullanmadan sonra iyice yıkayın.
- Daha fazla yardım almak için ocuk bakım hemşirenizle veya Australian Breastfeeding Association danışmanıyla konuşun.

How to express breastmilk

Breast pumps

- You can buy manual breast pumps from pharmacies and from the Australian Breastfeeding Association. Only buy good quality pumps that use a piston action to create suction.
- There are many kinds of electric breast pumps. Some small pumps are designed for personal use and occasional expressing only. Pumps built for regular use, for example by mothers in the paid work force, are stronger. Hospital grade pumps are designed to be used for long periods by many different users. They are used in hospitals and can be rented for home use if a mother needs to do a lot of expressing. The Australian Breastfeeding Association rents hospital-grade electric pumps to mothers.

Anne sütü nasıl sağılır?

Göğüs pompaları

- Elle alıştırılan göğüs pompalarını eczaneden veya Australian Breastfeeding Association'dan alabilirsiniz. Sadece emmeyi piston hareketiyle yapan iyi kalite pompaları alın.
- Pekçok çeşit elektrikli göğüs pompası vardır. Bazı kk pompalar kişisel kullanım için tasarlanmış olup nadiren kullanılmak içindir. Düzenli kullanım için üretilmiş pompalar, örneğin bir işte çalışan annelerin kullandıktan daha gücüdür. Hastane tipli pompalar ise uzun süreli olarak farklı kişiler tarafından kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Bunlar hastanede kullanılırlar ve annenin çok fazla sağma yapması gerekiyorsa evde kullanılmak üzere kiralanabilirler. Australian Breastfeeding Association hastane tipli elektrik pompalarını annelere kiralamaktadır.



How to store breastmilk

It is important to chill, freeze and store breastmilk safely.

There are two ways to store breastmilk:

Chilled milk: You can keep expressed milk in the fridge at 4° C (or less) for up to 3 days before use.

Frozen milk: Breastmilk can be frozen. How long it keeps depends on the temperature of your freezer.

- for 2 weeks in the freezer compartment inside a refrigerator
- up to 3 months in the freezer section of a refrigerator with a separate compartment
- 6-12 months in a deep freeze, frozen below -20 C.

It is easier to thaw small amounts of milk e.g. 50 mL, for example in ice block trays. Once frozen, store in good quality freezer bags. Label with the date. Thaw only the amount you need.

- If thawed breastmilk has not been heated, it keeps in the refrigerator for 24 hours.
- Use thawed breastmilk within 4 hours if you cannot refrigerate it.
- Do not re-freeze thawed breastmilk.
- Do not reheat the breastmilk if your baby doesn't finish the feed. It must be thrown out. You will avoid wasting your precious milk if you only warm up small amounts at a time. Some babies will drink the milk cold.

Anne st nasıl saklanır

Anne sütünü soutmak, dondurmak ve saklamak önemlidir.

Anne stnn saklamanın iki yolu vardır

- Soutulmuş süt: Salmış sütü buzdolabında 4° C (veya daha düşük) sıcaklıkta 3 güne kadar tutabilirsiniz
- Dondurulmuş süt: Anne sütü dondurulabilir. Ne kadar saklanabilecei dondurucunuzun soutmasına bağlıdır.
- buzdolabının içindeki derin dondurucuda 2 hafta
- ayrı bir bölmeye sahip bir buzdolabının dondurucu bölümünde 3 aya kadar
- 20°C'nin altında derin dondurucuda 6-12 ay.

Az miktardaki sütü zdrmek daha kolaydır örneğin 50 mL'lik, buz kaplarında. Dondurduğunda kaliteli dondurucu torbalarında saklayın. zerine tarih etiketi yapıştırın. Sadece ihtiyacınız kadar zdrn.

- Eğer zdrlmş süt ısıtılmazsa buzdolabında 24 saat tutulabilir.
- Eğer buzdolabına koyamayacaksanız zdrlmş anne sütünü 4 saat içinde kullanın.
- zdrlmş anne stnn tekrar dondurmayın.
- Bebek verdiinin n bitirmeden bırakmışsa o anne sütünü yeniden ısıtıp vermeyin. Bunun atılması gerekir. Kk miktarlarda ısıtırsanız bu ok deerli sütünüzü atmak zorunda kalmazsınız. Bazı bebekler st souk ier.

How to store breastmilk

Store breastmilk in clean containers

Containers suitable for storing breastmilk include:

- plastic baby bottles
- freezable plastic cups or containers with lids
- small glass baby food jars
- special breastmilk freezer bags, available from the ABA or pharmacies.

If expressing for a premature baby ask the hospital staff about containers for your expressed breastmilk. Some hospitals have rules about the kinds of containers they accept and will provide these to mothers.

Freezing milk

- Put the freshly expressed milk in the fridge until it is cool.
- Then place it in the coldest part of the freezer.
- You can add freshly expressed milk to frozen milk, but always cool it in the fridge first.
- Label each container with the date.

Remember that frozen milk expands — only fill containers three-quarters full.

Thawing and warming milk

- Thaw frozen breastmilk in the fridge over 24 hours, or warm it quickly. Do NOT leave it to stand at room temperature.
- Place the container under cold running water. Slowly make the water warmer until the milk becomes liquid.
- Warm chilled or thawed milk in a jug or pan of hot water until it is body temperature.

Anne stnn nasl saknr

Anne stnn temiz kaplarda saknlmas

Anne stnn saknlmas iin uygun kaplar aadaki gibidir:

- plastik biberonlar
- az kapaklı olup dondurmaya uygun yapdaki plastik bardaklar veya kaplar.
- kk bebek mamas kavanozları
- Australian Breastfeeding Association'da veya eczanede mevcut olan zel anne st dondurma torbaları.

Eer prematre bir bebek iin sama yapıyorsanız, hastane personellerinden sadnz st iin kaplar isteyin. Baz hastanelerin kabul ettikleri kaplar konusunda kuralları vardır ve annelere bunları verirler.

St dondurmamak

- Yeni salm st souyana kadar buzdolabında tutun.
- Sonra bunu derin dondurucunun en soğuk kısmına koyun.
- Donmu ste yeni salm st ekleyebilirsiniz fakat bunu dalma ilk olarak buzdolabında soutun.
- Her kabin zerine tarih etiketi koyun.

Donmu stn genleeceini unutmayın. Kapları sadece drte ine kadar doldurun.

St zdrmek ve ısıtmak

- Donmu st buzdolabına koyarak 24 saatte zdrn veya hızlıca ısıtın. Oda sıcaklığında kendine erimeye BIRAKMAYIN.
- Kap akmakta olan bir soğuk suya tutun. St sıvı hale gelinceye kadar suyu yavaş yavaş ısıtın.
- Soutulmu veya zdrlm st vcut sıcaklığına gelinceye kadar bir kavanozda ya da sos kabında ısıtın.

How to store breastmilk

- Frozen breastmilk can divide into layers. Shaking to mix it can damage the milk, so swirl it gently.
- Never thaw or heat milk in a microwave oven, as they heat unevenly and can damage the milk. Some babies have been burned by unevenly heated milk from microwave ovens.

Remember

- **Store thawed breastmilk in the refrigerator for up to 24 hours if it hasn't been heated.**
- **Use thawed breastmilk within 4 hours if you can't keep it in a fridge.**
- **Do not re-freeze thawed breastmilk.**
- **Do not reheat breastmilk if baby doesn't finish the feed. Throw out what is left in the bottle. Only warm small amounts of breastmilk at a time.**

Anne st nasil saklanır

- Donmuş anne st katmanlara ayrılabilir. Karıştırmak için sallamak ste zarar verebilir. Bu yüzden yavaşca karıştırın.
- St hibir zaman mikro dalga fırında zdrmeyin ya da ısıtmayın. Çünkü bunlar eşit Şekilde ısıtmadıkları için sütün yapısına zarar verebilirler. Bazı bebekler mikrodalga fırınlarda eşit olmayan Şekilde ısıtılmış sütten yanmışlardır.

Unutmayın

- **Anne sütü ısıtılmamışsa buzdolabında 24 saate kadar saklayabilirsiniz.**
- **zdrlmş anne sütünü buzdolabında saklama imkanınız yoksa 4 saat içinde kullanın.**
- **zdrlmş anne sütünü tekrar dondurmayın.**
- **Eğer bebek oğnn bitirmezse anne sütünü tekrar ısıtmayın. Biberonda kalan miktarda dkn. Her seferinde sadece az miktarda anne sütü ısıtın.**



Notes



Emzirme Nasıl Yapılır

You can call the National Breastfeeding Helpline on 1800 686 268. If you need help with phone calls in English, ring the Translating and Interpreting Service (TIS) on 131 450.

Ayrıca 1800 686 268 no'lu telefondan ulusal Emzirme Yardım hattını (Breastfeeding Helpline) da arayabilirsiniz. Eğer İngilizce konuşmada yardıma ihtiyacınız olursa 131 450 den Yazılı ve Sözlü Tercüme servisini (TIS) arayabilirsiniz.



Photo: Lexi Lutter



Australian
Breastfeeding
Association

Australian Breastfeeding Association
actnswoffice@breastfeeding.asn.au

onlinebreastfeedingcafe.com.au/
other-language-breastfeeding-resources

You can also ask for help from your doctor, hospital and early childhood centres.

Aynı zamanda doktorunuzdan, hastaneden ve erken dönem çocukluk merkezlerinden de yardım isteyebilirsiniz.

The National Breastfeeding Helpline is supported by funding from the Australian Government.

Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum

1800 686 268