

UNICEF ve Bebek Bakımı Girişimi

UNICEF (Birleşmiş Milletler Çocuk Fonu) dünyanın her köşesinde, çocukların gerçek potansiyellerine ulaşabilmesi için çalışmaktadır. Sayısı 160'ın üzerindeki bir çok ülkede çocuklara:

- gelişmiş sağlık hizmeti ve gıda
- güvenli su ve kanalizasyon
- eğitim sağlamak için çalışıyoruz.

UNICEF ayrıca, çocuk yaştaki işçiler ve savaş kurbanları gibi özel olarak korunmaya ihtiyacı olan çocuklara da yardım etmektedir.



UNICEF'in Bebek Bakımı Girişimi hastaneler, sağlık merkezleri ve Aile Hekimleri (GP'ler) ile birlikte çalışmaktadır. Amacımız gebe ve yeni doğum yapmış annelere çocuklarını başarıyla emzirebilmeleri için yüksek standartlarda bir destek hizmeti sağlamaktır. Hastane, sağlık merkezleri ve aile hekimlerini, verdikleri hizmeti uluslararası düzeyde kabul gören

To make a credit card donation to UNICEF, call
08457 312 312

(Charged at local rate. Lines open 24 hours. Please quote 'BFI'.)

uygulama standartlarına paralel bir şekilde geliştirilmeleri için teşvik etmekteyiz. Bu tür uygulama sahipleri UNICEF ve Dünya Sağlık Örgütü'nün prestijli 'Baby Friendly' ödülüne aday olabilir. Daha fazla bilgi için web sitemize bakın: www.babyfriendly.org.uk

Bebek emzirme konusunda yakınınızdaki bir kuruluştan bilgi almak için:

More information on breastfeeding and expressing breastmilk is included in our leaflet 'Breastfeeding Your Baby' - see www.babyfriendly.org.uk or call us on 020 7312 7652. This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. Printing of the leaflet in English is funded by the Baby Welcome Programme (01737 213161). Translation into Tamil and Turkish is funded by Croydon PCT in association with Sure Start Broadgreen. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612.

SureStart
Broad Green
Croydon **NHS**
Primary Care Trust

Yeni Doğmuş Bebekleri Emzirme



Anne adayları için önemli bilgiler



Feeding Your New Baby - Turkish

unicef

Giriş

Yeni doğmuş bir bebeğin nasıl besleneceğine karar vermek oldukça önemlidir; çünkü bu karar hem annenin hem de bebeğin sağlığını etkiler. Bu broşürde, bu kararı vermeden önce incelemeniz için anne sütünün yararları hakkında bazı bilgiler verilmiştir. Ayrıca, ilk kez nasıl emzireceğiniz ve önce ebenizden (midwife) daha sonra da evinizde sizi ziyaret edecek olan sağlık görevlisinden (health visitor) nasıl yardım alabileceğiniz de açıklanmıştır.

Anne sütü bebeğinizi enfeksiyondan koruyan antikorlar ürettiği gibi sizin de sağlığını korur. İlk 6 ay boyunca bebeğinizin yalnızca sizin sütünüzle beslenmesi onun için çok yararlıdır. Anne sütü bebeklerin tüm yiyecek ve içecek ihtiyacını karşılar ve onları çeşitli hastalıklara karşı korur. Bu aydan sonra emzirmeye devam ederken ona başka besin maddeleri de vermek her ikinize, özellikle birinci yaşında bebeğinize, büyük yararlar sağlar. Emzirmeye istediğiniz kadar devam edebilirsiniz.

ANNE SÜTÜ, bebeğiniz için mükemmel bir besin kaynağıdır ve bebeğinizin değişmekte olan ihtiyaçlarını karşılamaya devam eder.

Emzirmenin Dünya Kadar Yararı Vardır!

BEBEK için:

Kulak enfeksiyonlarından korur

İshal (diarrhoea), gastroenterit ve mide rahatsızlıklarından korur Bezleri çok fazla kokmaz

Göğüs enfeksiyonlarından korur ve hırıltılı nefes (wheezing) almasına engel olur

Şeker hastalığı (diabetes) riskini azaltır

Egzama (eczema) karşısında korunma sağlar

Zeka gelişimini hızlandırır

Ağız ve diş gelişimde etkilidir

ANNE için:

Meme kanseri riskini azaltır

Rahim (ovarian) kanseri riskini azaltır

Annenin gebelik öncesi kilosuna dönmelerini kolaylaştırır

İleriki yaşlarda kemikler için yararlıdır

İyi bir başlangıç için

Bebeğinizin beslenmesi için istediğiniz yöntemi seçebilirsiniz; ancak doğumdan sonra onunla teninizin temas etmesi ve bu halde birlikte sessiz bir süre geçirmenizin son derece önemli olduğunu unutmayın. Bebeğinizle bu temas:

- bebeğinizi sakinleştirip sıcak tutacak
- bebeğin nefesinin düzene girmesini sağlayacak
- bebeğinizle aranızda bir bağ kurmak için size zaman sağlayacaktır

Ayrıca, bu an emzirmeye başlamak için de iyi bir zamandır.



Bebeğinizin ve sizin sağlığınız yerindeyse bebeği hemen tutmanızda hiçbir sakınca yoktur. Ebeler, genellikle doğumdan hemen sonra bebekleri silip annesine verir. İkinizin de üzeri battaniye ile örtülürse bebeğiniz üşümeyecektir.

Sezaryen doğumun ardından veya doğumdan sonra bebeğinizden bir süre ayrılmak zorunda kalsanız dahi olabildiğince en kısa zamanda onunla ten teması kurmanız ikiniz için de çok önemlidir.

İlk günler

Doğumdan sonraki ilk birkaç gün içinde üretilen ilk anne sütü (colostrum) bebeğinizi enfeksiyonlar karşısında koruyan antikorlara sahiptir. Anneler bu dönemde bebeğin ihtiyacını karşılayacak miktarda süt üretir.

Ebeniz emzirirken bebeğinizi nasıl tutmanız gerektiğini ve bebeğin meme ucunu nasıl ağzına alması gerektiğini gösterir. Bu, doğru bir şekilde emzirmenize yardımcı olacağı için her ikiniz için de çok önemlidir. Emziren kadınlarda rastlanan sorunlarının çoğu bebeğin, annenin meme ucunu doğru bir şekilde ağzına almamasından kaynaklanır (örneğin meme uçlarında oluşan yaralar).

Bebeğiniz hastanedeyken sizin yanınızda uyur. Böylece onu daha iyi tanır ve aynı zamanda ne zaman süt emmek istediğini anlayabilirsiniz. Bu, özellikle geceleri, o hazır olduğunda, ne sizi ne de onun çok fazla rahatsız etmeden emzirmenize olanak vereceği için önemlidir.

Bebeğinizin Tüm İhtiyaçları İçin

Bebeğinizi acıktığını düşündüğünüzde hemen emzirin. Bu, bebeğinizin ihtiyacı olduğu kadar sütü üretebilmenizi sağlar; çünkü siz bebeğinizi emzirdiğinizde, beyinize bununla ilgili bir mesaj gönderilir, bu mesajı alan beyin de göğsünüzü daha fazla süt üretmesi için uyarır.

Daha Çok Emzirme = Daha Çok Sinyal = Daha Çok Süt

Anne sütü bebeğinizin ihtiyaç duyduğu tüm besin maddelerini ve suyu içerir. Ona daha fazla yiyecek ve içecek vermeniz zararlı olabilir ve anne sütüne olan ilgisini azaltabilir. Bebeğinizi biberonla beslediğiniz takdirde:

- bebeğinizin hastalık kapma olasılığı yükselir
- ailenizde alerjisi olan kişiler varsa, alerji geliştirme riski artar
- ileride gerekli miktarda süt üretemeyebilirsiniz
- emzik emen bebekler annelerinin meme ucunu ağızlarına almak istemeyebilir

Doğumdan sonra ebenizin (midwife) sütünüzün nasıl sağıldığını göstermesi gerekir. Böylece bebeğiniz siz yanında olmadığınız zamanlarda da (örneğin evde olmadığınız akşamlar veya işinize döndüğünüzde) anne sütü ile beslenebilir.

Daha fazla bilgi almak için nereye danışabilirim?

Ebeniz (midwife) veya evinize gelen sağlık görevlileri (health visitor) sizi bebeğinizin beslenmesi konusunda bilgilendirebilir. Ayrıca, size yörenizdeki eğitimli emzirme uzmanlarının telefon numaralarını da verebilir (bunun için bu kitapçığın arka kapağında özel bir yer ayrılmıştır). Bu bilgileri, bağlı oldukları ulusal kuruluşlardan da alabilirsiniz:

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708.

Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.

La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.

Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481..

Anne sütü, çocuğunuz için en iyi besin kaynağıdır. Süt veren bir anne süt vermeyi bırakabilir veya hiç süt vermemiş bir anne isterse süt vermeye başlayabilir; ancak bu durumda bazı zorluklarla karşılaşmaları mümkündür. Bebeklerini hem anne sütü hem de biberonla besleyen annelerin ürettiği süt azalır. Bebeklerini emziren kadınların özel bir diyet uygulaması gerekmez; ancak herkes gibi onların da dengeli beslenmesi gerekir.