



**ANNE VE BEBEKLER**

**İÇİN SAĞLIKLI BESLENME**

**Türkisch**

**Hamile kadınlar ve anneler  
için bilgilendirme broşürü**

## İçindekiler

Bu broşür, HAW Hamburg'un Sağlık Bilimleri Bölümü'ndeki **REFUGIUM – Kaçış ve Sağlık** programıyla işbirliği sonucu ortaya çıkmıştır.

Bu broşürün amacı, senin ve bebeğinin doğru ve sağlıklı beslenmesine yardımcı olmak ve böylece sağlıklı bir yaşam için temel atmaktır.

<i><b>Doğru emzirmek</b></i>	<b>5</b>
<i><b>Emzirme esnasında sorunlar ve destek</b></i>	<b>8</b>
<i><b>Emzirme döneminde yeme içme</b></i>	<b>11</b>
<i><b>Emzirmek mümkün olmadığında</b></i>	<b>13</b>
<i><b>Ek gıda</b></i>	<b>15</b>
<i><b>Bebeğin memeden kesilmesi</b></i>	<b>18</b>

# Doğru emzirmek

**Çocuğunu ne kadar uzun emzirirsen, o kadar iyi.**  
**En az 4-6 ay.**  
**Emzirmemek için bir sebep yoktur.**  
**Annede bir HIV veya Hepatit C enfeksiyonu olması dışında.**

## Emzirmek iyidir; çünkü...

- Anne sütü bebek için en iyi ve en sağlıklı besindir.
- Çocuğun çene ve damak gelişimi desteklenir.
- Anne sütü hastalıklardan ve alerjilerden korur.
- Anne sütünün hazmı kolaydır.
- Anne sütü ücretsiz ve sterildir.
- Bebeğin gereğinden fazla içmesi söz konusu değildir ve emzirilirken kendini güvende hisseder.
- Rahmin eski haline dönmesi hızlanır.

**Sabırlı ol.**  
**Emzirme ritmini yakalamak zaman alır.**  
**Başlarda her 2-3 saatte ve daha sonra her 2-4 saatte bir.**

## Doğru emzirmek için

- Ellerini göğüsle her temastan önce iyice yıka
- Bebeğini doğumdan hemen sonra emzirmeye başla
- Bebeğini her acıktığında emzir
- Huzurlu ve rahat olmaya dikkat et
- Bebeğine lastik yalancı meme veya emzik verme  
(Sadece şeffaf silikondan emzikleri kullan)



**Bebeğinin karnının aç olduğunu şöyle anlarsın:**

- Ağızını açar ve kafasını iki yana çevirir
- Vücudunu gerer ve hareket eder
- Elini ağızına götürür
- Huzursuz olur ve ağlar

**Doğru emzirme pozisyonu için:**

- Fiziksel temas olmalı
- Bebeğinle karın karına olmalısın
- Bebeğin burnu meme ucu hizasında olmalı
- Meme ucu ve çevresinin büyük bölümü bebeğin ağızında olmalı
- Bebeğin dudakları dışarıya doğru uzanmalı
- Bebek kuvvetli biçimde emmeli ve onun yutkunduğunu duymalısın



# Emzirme esnasında sorunlar ve destek

**Süt biriktiğinde memede ağrı yapar.  
Kızarıyor, ateşi artar ve gerilir.**

## **Süt birikmesi ne zaman meydana gelir?**

- Süt akmadığı zaman
- Bebek az içtiği ve çok süt üretildiği zaman
- Kıyafetler çok dar olduğunda
- Çok stresli olduğunda

## **Süt birikmesi nasıl önlenir?**

- Düzenli emzirildiği zaman (2-4 saatte bir)
- Emzirmeden önce meme ısıtıldığı zaman
- Emzirdikten sonra soğutmak için sargı yapıldığı zaman
- Emzirdikten sonra göğse masaj yapıldığı ve göğüs düzleştirildiği zaman
- Huzur ve rahatlama

## **Almanya'daki anne ve bebekler şu haklara sahiptir:**

- Jinekolog bakımı
- Çocuk doktoru bakımı
- Ebe bakımı

## **Ebe görüşme saatlerinde şu konularda yardım ve danışmanlık alabilirsiniz:**

- Emzirme
- Anne ve çocuk beslenmesi
- Doğumdan sonraki sağlığın
- Yenidoğan bebeğin bakımı

## **Ebe şu konularda yardımcı olur:**

- Emziremediğinde
- Bebeğin karnı ağrıdığı veya poposu yara olduğunda
- Meme yara olduğunda veya iltihaplandığında

Anne danışmanına da gidebilirsiniz.

Orada emzirme ve bebek bakımıyla ilgili yardım ve ipuçları alırsın.

Doğru adresi burada bulabilirsiniz:

[www.hamburg.de/behoerdenfinder/hamburg/info/muetterberatung/](http://www.hamburg.de/behoerdenfinder/hamburg/info/muetterberatung/)

Almanya'da çocuklara özel doktor muayeneleri vardır. Bunlara U muayeneleri denir. 6 yaşa kadar 10 tane U muayenesi yapılır.



**Doktorlar şu durumlarda yardımcı olur:**

- Sen veya bebeğin hasta olduğunda veya ateşiniz çıktığında
- Korunmayla ilgili danışmanlığa ihtiyaç duyduğunda

**Bebeğini emzirmeye devam edebilmen için emzirme döneminde korunmaya dikkat etmek gerekir.**

# Emzirme döneminde yeme içme

Annenin dengeli ve çeşitli beslenmesi çocuk için iyidir. Annelerin emzirme döneminde günde fazladan 500 kaloriye ihtiyaçları vardır. Gıdaların her zaman iyice temizlenmesi gerekir.

## Emzirme döneminde yemek

- Günde 5 porsiyon meyve ve sebze
- Fındık fıstık ve kuru meyve gibi sağlıklı atıştırmalıklar
- Haftada en az iki kere balık ve/veya et
- Hazır yiyeceklerden ve tatlılardan **kaçınmalısın**



## Emzirme döneminde içmek

- Bol ve düzenli iç (günde en az 2 litre).
- Emzirme çayları veya rezene, kimyon, anason, limon otu, dereotu veya mercanköşk çayı iyidir. Süt üretimini artırır.
- Adaçayı veya nane çayı **içme**. Süt üretimini azaltır.
- Günde 2 fincandan fazla kahve veya siyah çay içme.
- Mümkün olduğunca limonata gibi şekerli içecekler içme.



## Emzirmek mümkün olmadığında

Emzirmek mümkün değilse, ilk 4-6 ayda bebeğine biberon da verebilirsin.

Başlangıç mamalarından "pre" olanları tavsiye ediyoruz. İlk 4-6 ayda bebekler sadece bununla beslenir. Bunlar anne sütüne yakınlaştırılmıştır.

Bir de "1" türünde başlangıç mamaları vardır. Bunun hazmı daha zordur.



### Bebek mamasının hazırlanışı ve temizliği

- Bebek maması her zaman taze hazırlanılarak verilmelidir.
- Sütün içindeki hava kabarcıklarının giderilmesi için şişe sallandıktan sonra bir süre hareketsiz tutulmalıdır.
- Besin artıklarının tekrar ısıtılmaması ve çöpe atılması gerekir.
- Kullanılan bütün şişe ve emziklerin (silikon) temiz tutulması gerekir. Besin artıkları mikrop yuvasıdır.
- Şişe ve emzikler iyice yıkanmalı ve tamamıyla kurutulmalıdır.
- Temizlenen şişe ve emzikler temiz ve kuru bir havluya sarılmalıdır.





## Ek gıda

**Anne sütü ilk 4-6 ayda bebek için en iyi besindir.**

**Emzirmeye devam etmek sağlıklıdır!  
Bebeğini ilk birkaç yılda emzirmeye devam edebilirsin.**

Bebeğin 5-6 aylık olduğunda, anne sütüne ek olarak ek gıda da alabilir.

Bebeğin bu durumda daha sık susayabilir.  
Bebeğin çok içmesine dikkat et. Özellikle su veya gazsız mineralli su.

İlk altı ayda suyun içmeden önce kaynatılması gerekir.

Sağlıklı beslenme çocuğunun sağlıklı gelişimi için önemlidir.

Sağlıklı beslenme sayesinde kabızlık, ishal, gaz ve karın ağrısı gibi sorunlar önlenir.

### Dikkat

**Önemli: Şunlardan kaçın:**

- Tuz, şeker, aroma veya çok tatlı içeren ürünlerden
- Bal, çiğ et, çiğ balık veya çiğ süt ürünlerinden

### Süt ve ek gıda

5. aydan itibaren bir ay arayla bir süt öğününün yerine şu püreleri verebilirsin:



Ay olarak yaşı	Süt öğünleri	Ek gıda
0 - 5/6	en az 6, her 2-4 saatte bir	Hiç
5 - 6	1. Süt öğününün yerine	Sebze püresi (örn. havuç püresi)
6 - 7	2. Süt öğününün yerine (öğlen)	Sebzeli patatesli etli püre, pilav
7 - 8	3. Süt öğününün yerine	Sütlü tahıllı püre, örn. akşamları
9	4. Süt öğününün yerine	Tahıllı meyveli püre, ara öğün olarak
10'dan itibaren		Ev yemeğine geçiş

## Bebeğin memeden kesilmesi

Çocuğunun bir süt öğününü katı gıdayla değiştirdiğinde doyar ve daha az anne sütü içer.

Bundan sonra bebek sadece kısa süt öğünlerinde emzilir.

Emzirme aralıkları uzar.  
Böylece süt üretimi azalır.

Her emzirdikten sonra göğsünün üstüne soğuk bir bez koy. Örneğin bir jel kompresi.  
Adaçayı veya nane çayı da süt üretimini azaltır.

Göğsünü mümkün olduğunca az uyar ve sabit bir sütyen giy.

### Dikkat

**Göğsün acıyorsa, ebenle konuş veya anne danışmanına git.**

**Her çocuk farklıdır.  
Memeden kesmek bazen kısa, bazen de uzun sürer.  
Soruların olduğunda ebeye, anne danışmanına veya doktora gidebilirsin.**

## Impressum

### Herausgeber

**Bezirksamt Altona**

**Dezernat Soziales, Jugend und Gesundheit**

**Fachamt Gesundheit**

**Kommunales Gesundheitsförderungsmanagement**

Bahrenfelder Straße 254-260

22765 Hamburg

### Layout

**fuchs und veilchen Designstudio**

Ferdinand-Beit-Straße 7B

20099 Hamburg

### Illustrationen

© **Nele Palmtag**

[www.auserlesen-ausgezeichnet.de](http://www.auserlesen-ausgezeichnet.de)

### Druck

**Hausdruckerei der Behörde**

**für Stadtentwicklung und Wohnen (BSW)**

Neuenfelder Straße 19

21109 Hamburg

### Stand

Juni 2019

