

**Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands e.V.**

Geschäftsstelle  
Kasseler Str. 1a, D-60486 Frankfurt/Main  
Tel.: +49-69-79 53 49 71  
Fax: +49-69-79 53 49 72  
E-Mail: geschaeftsstelle@bfhd.de  
Internet: www.bfhd.de

**Berufsverband Kinderkrankenpflege Deutschland e.V.**

Geschäftsstelle Kinderkrankenhaus auf der Bult  
Janusz-Korczak-Allee 12, D-30173 Hannover,  
Tel.: +49-5 11-28 26 08  
Fax: +49-5 11-85 15 16  
E-Mail: bv-kinderkrankenpflege@t-online.de

**WHO-UNICEF-Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“  
(BFHI) e.V.**

Geschäftsstelle  
Jan-Wellem-Straße 6, D-51429 Bergisch-Gladbach  
Tel.: +49-22 04-40 45 90  
Fax: +49-22 04-40 45 92  
E-Mail: info@babyfreundlich.org  
Internet: www.babyfreundlich.org

**Risk Değerlendirme Federal Enstitüsü nezdindeki Ulusal Emzirme  
Komisyonu**

Ulusal Emzirme Komisyonu, Dünya Sağlık Organizasyonu'nun 1994 yılındaki 45. toplantısında verilen bir karar sonucu kurulmuştur. Bu Komisyon, bilim adamlarından, çocuk doktorlarından, ebelerden, emzirme dernekleri temsilcilerinden ve çocuk hemşirelerinden oluşmaktadır. Görevleri, Federal Almanya'da emzirmeyi teşvik etmektir. Federal Hükümete danışmanlık yapar, talimat ve tavsiyelerde bulunur ve değişik emzirme engellerini gidermek için teşebbüsleri destekler. Ulusal Emzirme Komisyonu, bebek mamasıyla ilgili reklam yasalarının uygulanması ile ilgili konularla da iştigal etmektedir.

Bu “Meme Çocuğuna Emzirme Tavsiyeleri” metni ücretsiz olarak istenen sayıda aşağıdaki adresten sipariş edilebilir:

Geschäftsstelle der Nationalen Stillkommission  
(Ulusal Emzirme Komisyonu Yazı İşleri Dairesi)  
Bundesinstitut für Risikobewertung  
(Risk Değerlendirme Federal Enstitüsü)  
Thielallee 88-92, 14195 Berlin  
Tel.: +49-30-84 12-34 91  
Fax: +49-30-84 12-37 15  
E-Mail: stillkommission@bfr.bund.de  
www.bfr.bund.de

## Meme Çocuğuna Emzirme Tavsiyeleri



ULUSAL EMZİRME  
KOMİSYONU



## Sevgili anne, sevgili çocuk doktoru,

Ulusal Emzirme Komisyonu aşağıdaki 14 tavsiyeyle meme çocuklarını emzirmeye teşvik etmek ve bu sırada ortaya çıkabilecek sorulara cevap vermek istiyor.

1. Bebek için en iyi besin ana sütüdür. Normal olarak ilk altı aylık dönemde bebeği sadece ana sütü ile beslemek yeterlidir. Bebeğe sütün yanında başka besinler verilmeye başlandığında da emzirmeye devam edilmesi mümkün olup, üstelik tavsiye edilmektedir.
2. Sadece emzirmeyle beslenen çocukların ne başka besine, ne de başka içeceğe ihtiyaçları olur.
3. İhtiyaca göre emzirmek, süt salgılanmasıyla çocuğun doyumu arasındaki dengeyi sağlar ve anne çocuk arasındaki özel emzirme ritmi için iyi bir temeldir. Onun için anne ve bebeğin 24 saat birlikte olması kuralına uyulması uygun olacaktır.
4. İhtiyaca göre emzirme kapsamında (başlangıçta günde 6 veya 8 kere) yeterince ana sütü – bir veya birden fazla çocuklara bile – oluşur (“Bu bağlamda talebe göre arz söz konusudur”).
5. Başlangıçta bebek her iki göğüse de alıştırılmalıdır. İleride anne ve bebeğin isteğine göre tek ya da iki taraflı emzirilebilir.
6. Doğru tutmak (memenin sadece ucunu değil, büyük bir oranını bebeğin ağızına alması) ve sık sık emzirmek, süt tıkanıklığı, meme ucu acımasına ve meme iltihaplanmasına karşı en iyi yöntemdir.
7. Aç çocuklar daha sık ve iki taraflı emzirilmelidir.

8. Emzirilen çocuklar en fazla yaşamlarının ilk günlerinde aynı şartlar altında her gün; daha sonra haftalık ya da düzenli muayenelerde tartılmalıdır.
9. Emziren annelerin hem psikolojik, hem de pratik açıdan eşlerinin, aile fertlerinin ve arkadaşlarının desteğine ihtiyaçları vardır.
10. Emziren annelerin değişik türden besinleri içeren sağlıklı ve dengeli bir beslenmeye özen göstermeleri ve bol bol sıvı almaları gerekir (örneğin her emzirmede bir bardak içeceğin hazır bulundurulması tavsiye edilir.)
11. Annenin gereken bir ilaç tedavisi görmesi, emzirmeye ara vermesi ya da emzirmeyi kesmesi için bir neden değildir. Çoğu zaman emzirmeye engel olmayacak bir ilaç bulunabilir. Mutlaka bir doktora danışılması gereklidir.
12. Emzirilen çocuklar (kusmalı) ishal de olsalar emzirilmeye devam edilmelidir. Sıvı ve elektrolit kaybı, doktor tavsiyesi üzerine alınan rehidrasyon solüsyonları ile uygun şekilde tedavi edilebilir.
13. Emzirme ile ilgili ağır sorunların ortaya çıkması halinde, ebelerden, süt danışmanlarından, çocuk hemşirelerinden, çocuk doktorlarından veya kadın doktorlarından profesyonel yardım temin edilebilir.
14. Sorunları önlemek ya da çözmek için, emziren annelerden oluşan yardım gruplarına danışabilirsiniz. Bulduğunuz bölgede bu tür grupların adreslerini bağlı bulunduğunuz Sağlık Daireleri (*Gesundheitsamt*) üzerinden temin edebilirsiniz. Daha fazla bilgi için şu adreslere başvurabilirsiniz:

[www.stillen-info.de](http://www.stillen-info.de)

### **Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) e.V.**

Geschäftsstelle  
Bornheimer Straße 100, D-53119 Bonn  
Tel.: +49-228-3503871  
Fax: +49-228-3503872  
E-Mail: [geschaeftsstelle@afs-stillen.de](mailto:geschaeftsstelle@afs-stillen.de)  
Infoline für Stillberatung: +49-180-57845536  
Internet: [www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)

### **Deutscher Hebammenverband e.V.**

Geschäftsstelle  
Postfach 1724, D-76006 Karlsruhe  
Tel.: +49-721-981890  
Fax: +49-721-9818920  
E-Mail: [info@bdh.de](mailto:info@bdh.de)  
Internet: [www.bdh.de](http://www.bdh.de)

### **Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.**

Sekretariat  
Hildesheimer Str. 124E, D-30880 Laatzen  
Tel.: +49-511-87649860  
Fax: +49-511-87649868  
E-Mail: [sekretariat@bdl-stillen.de](mailto:sekretariat@bdl-stillen.de)  
Internet: [www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)

### **La Leche Liga Deutschland e.V.**

Geschäftsstelle  
Gesellenweg 13, D-32427 Minden  
Tel.: +49-571-48946  
Fax: +49-571-4049480  
E-Mail: [info@lalecheliga.de](mailto:info@lalecheliga.de)  
E-Mailberatung: [beratung@lalecheliga.de](mailto:beratung@lalecheliga.de)  
Internet: [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)