

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

Geschäftsstelle  
Gesellenweg 13, D-32427 Minden  
Tel.: +49-571-4 89 46  
Fax: +49-571-4 04 94 80  
E-Mail: info@lalecheliga.de  
E-Mailberatung: beratung@lalecheliga.de  
Internet: www.lalecheliga.de

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

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.**

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 “Hamile Kadınlar için 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  
Tel: +49-30-84 12-34 91  
Fax: +49-30-84 12-37 15  
E-Mail: stillkommission@bfr.bund.de  
www.bfr.bund.de

## Hamile Kadınlar için Emzirme Tavsiyeleri



ULUSAL EMZİRME  
KOMİSYONU



## Sevgili anne adayı,

Size çocuğunuzu emzirmenizi tavsiye ediyoruz ve aşağıdaki bilgilerle size ve eşinize bunun faydalarını göstererek, çocuğunuzu emzirme kararınızı kesinleştirmenizi istiyoruz. Emzirme, çocuk için en önemli ve sağlıklı gıda maddesi olmasının yanı sıra ruhi bakımdan da çok önemlidir ve hamilelikte başlayan anne ve çocuk ilişkisini eşsiz bir şekilde devam ettirir.

Emzirmek beraber öğrenilir: Önemli olan, vücut teması, karşılıklı sevgi ve beraber bir ritim bulmaktır.

### Emzirmenin diğer yararlar

Çocuk için:

- ▶ Ana sütünün hazmı kolaydır
- ▶ Ana sütünün içerdiği bağışıklık maddeleri, çocuğu birçok enfeksiyon hastalığından korur. Emziren çocuklar, emzirmeyen çocuklara oranla daha az hastalanırlar.
- ▶ Ana sütü her zaman mevcuttur, hijyenik yönden kusursuz ve ısısı daima uygundur.

Anne için:

- ▶ Emzirmek iş, zaman ve para tasarrufuna yol açar, ayrıca doğayı korur.
- ▶ Yolda olsanız bile, emzirmele bağımsız olursunuz.
- ▶ Doğumdan sonra ana rahmi daha hızlı geri çekilir ve kan kaybı azalır

### Hamilelikte emzirmeye hazırlık

Emzirme hakkında bilgi edininiz. Doğru tutma ve değişik emzirme pozisyonlarını öğrenin. Böylece birçok sorunları önleyebilirsiniz. Göğsünüzü emzirmeye hazırlamanıza gerek yok, vücudunuz bunu kendi ayarlar. Göğsünüzün büyü-

klüğü emzirmede önemsizdir. Yassı veya oyuk tipli meme uçları emzirme engeli değildir, çünkü çocuk meme ucundan değil memeden emer.

### Emzirme başlangıcı

Doğumhanede çocuğunuzu mümkün olduğu kadar erken (yıkamadan, tartmadan ve ölçmeden önce) memenize tutun. Böylece çocuğunuz çok değerli, bağışıklık maddeleri yönünden zengin, kolay hazmedilebilir ve yeni doğanın ihtiyaçlarına uygun olan lohusalık sütü almış olur. Siz ve bebeğiniz o an emzirmeyi ve emmeyi daha kolay öğrenebilirsiniz. Çocuğunuzla gece gündüz beraber olabilirsiniz, en iyi şekilde emzirmeyi tatbik etmiş olursunuz.

Bebeğinizin ihtiyacına göre emzirin. Sıklığı ve süresine siz karar verin. Bebeğinizin emme alışkanlığı göğsünüzün süt salgılamasını ayarlar. Sağlıklı ve zamanında doğmuş bir bebeğin sizin sütünüzden başka bir besine ihtiyacı yoktur.

Bebeğinizin kolay emebilmesi için iyi emzirme pozisyonuna dikkat ediniz: Çocuğunuzun vücuduyla tamamen size doğru yönelmesi ve emerken sadece meme ucunu değil, memenin de mümkün olduğu kadar büyük bir oranını ağızına alması gerekmektedir.

Sezaryenden sonra bile çocuğunuzu emzirebilirsiniz. Sadece ilk günlerde desteğe ihtiyacınız olacaktır.

Erken doğmuş çocuklar için ana sütü daha da değerlidir. Çocuğunuz göğsünüzden emmeyi öğreninceye kadar memenizden sütünüzü sağın.

İlk zamanlar eşinizin, ailenizin ve dostlarınızın desteğini kabul edin ve kendinizi stresten uzak tutun. Mümkün olduğu kadar dinlenin. Yeterli miktarda sıvı alın ve sağlıklı beslenin.

Emzirmek anne ve çocuk için bir öğrenme sürecidir. Hem kendinize hem de vücudunuza güvenin ve cesaretinizi yitirmeyin. Çocuğunuzla ilgili sorunlar ve te-

reddütlerin, bilgisizlikten ve yeterince destek olmamasından kaynaklandığını hesaba katın. Profesyonel kişilerden (ebelerden, süt danışmanlarından, emzirme gruplarından ve çocuk hemşirelerinden) yardım alabilirsiniz. Kadın veya çocuk doktorunuz da size memnuniyetle bilgi verecektir.

Doğum hastanesinde diğer bilgi verebilecek adresleri (örneğin [www.stillen-info.de](http://www.stillen-info.de)) soruşturun ya da aşağıdaki merkezlere başvurun:

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

Geschäftsstelle  
Bornheimer Str. 100, D-53119 Bonn  
Tel.: +49-2 28-3 50 38 71  
Fax: +49-2 28-3 50 38 72  
E-Mail: [geschaeftsstelle@afs-stillen.de](mailto:geschaeftsstelle@afs-stillen.de)/  
Infoline für Stillberatung: +49-1 80-57 84 55 36  
Internet: [www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)

### Bund Deutscher Hebammen e.V.

Postfach 1724, D-76006 Karlsruhe  
Tel.: +49-7 21-98 18 90  
Fax: +49-7 21-9 81 89 20  
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.: +49-5 11-87 64 98 60  
Fax: +49-5 11-87 64 98 68  
E-Mail: [sekretariat@bdl-stillen.de](mailto:sekretariat@bdl-stillen.de)  
Internet: [www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)