

Bebeğinizi Emzirmeye Yönelik Tavsiyeler



Sevgili anneler ve çocuk doktorları,

Ulusal Emzirme Komisyonu, aşağıda belirtilen 14 tavsiyeyle meme çocuklarının emzirilmesini tavsiye ve teşvik etmek, ayrıca bu kapsamda ortaya çıkabilecek bazı soruları yanıtlamak istemektedir.

1. Bebek için en iyi besin, anne sütüdür. Genel olarak, bebeğin ilk altı aylık döneminde sadece ana sütüyle beslenmesi yeterlidir. Anne sütünün yanı sıra diğer besinlerin de verilmeye başlandığı dönemde de, bebeğin emzirilmesine devam edilmelidir.
2. Sadece memeyle beslenen çocukların, her hangi bir başka sıvı veya besin almaya ihtiyacı yoktur.
3. İhtiyaca göre emzirme, annenin süt salgılaması ve çocuğun karnının doyması arasında bir denge sağlar, ayrıca anneye çocuk arasında özel bir emzirme ritminin gelişmesine yönelik, iyi bir temel oluşturur. Bu nedenle, anneye bebeğin 24 saat birlikte olması kuralına uyulmalıdır.
4. İhtiyaca göre emzirme uygulaması (başlangıçta günde 10 veya 12 defa), çocuk sayısının bir veya birden fazla olması durumunda (ikiz, üçüz gibi) dahi, yeterli miktarda ana sütü oluşur ("Talep, arzı düzenler").
5. Başlangıçta bebek her iki göğüye de alıştırılmalıdır. Daha sonra, anne ve bebeğin isteğine göre tek ya da iki taraflı emzirme uygulanabilir.
6. Süt tıkanması, meme uçlarının acıması ve meme iltihaplanması gibi problemlere karşı alınacak en iyi önleyici tedbir, bebeğin doğru tutulması (bebek, memenin sadece ucunu değil, büyük bir bölümünü ağzına almalı) ve sık sık emzirilmesidir.

7. Karnı acıkan çocuk, özellikle daha sık ve iki taraflı emzirilmelidir.
8. Emzirilen çocuklar, yaşamlarının ilk günlerinde her gün aynı şartlar altında tartılmalı ve daha sonra haftalık olarak veya düzenli muayeneler sırasında tartılmalıdır.
9. Emziren annelerin, psikolojik ve pratik açıdan eşlerinin ve diğer aile fertlerinin, ayrıca arkadaşlarının desteğine ihtiyacı vardır.
10. Emziren anneler, zengin çeşitliliğe sahip dengeli bir beslenme izlemeli ve bol sıvı almalıdır. Bu nedenle, bebek emziren annelerin her emzirme uygulaması sırasında, yanlarında örneğin bir bardak su gibi bir bardak içeceği hazır bulundurmaları tavsiye edilir.
11. Annenin ilaç kullanmasını gerektiren bir tıbbi tedavi görmesi, daima bir emzirmeye ara verme veya emzirmeyi kesme nedeni değildir. Genellikle, emzirmeyi engellemeyecek bir ilaç bulunabilmektedir. Ancak, mutlaka bir doktora danışılmalıdır.
12. Emzirilen çocukların (kusma) ishal olmaları durumunda dahi, emzirilmesine devam edilmelidir. Sıvı ve elektrolit kayıpları, doktor tarafından verilen su kaybını giderici çözeltilerle uygun şekilde tedavi edilir.
13. Ciddi emzirme problemlerinin ortaya çıkması durumunda, ebe, emzirme danışmanları, çocuk uzmanı hemşireler, çocuk doktorları veya kadın hastalıkları uzman doktorlarından profesyonel yardım alınmalıdır.
14. Sorunların önlenmesi ve benzer şekilde çözülmesine yönelik emziren annelerden oluşan karşılıklı yardımlaşma gruplarına danışabilirsiniz. Kendi ikamet bölgenizde bulunan bu tür grupların adreslerini, bağlı bulunduğunuz Sağlık Dairelerinden (Gesundheitsamt) temin edebilirsiniz.

www.stillen-info.de adresindeki web sitesinden ve aşağıdaki adreslerden daha fazla bilgi edinebilirsiniz:

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) e. V.

Geschäftsstelle

Wallfriedsweg 12, D-45479 Mülheim an der Ruhr

Tel. +49 6081 6883399

E-Mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de

Bebek emzirme danışma hattı: +49 228 92959999 (Ücretlendirme bulunduğunuz yere bağlıdır ve en çok dakikası 0,42 Avro'dur)

Internet: www.afs-stillen.de

Berufsverband der Frauenärzte e. V.

Postfach 20 03 63, D-80003 München

Tel. +49 89 244466-0

E-Mail: bvf@bvf.de

Internet: www.bvf.de

Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e. V.

Sekretariat

Hildesheimer Str. 124 E, D-30880 Laatzen

Tel. +49 511 87649860

Fax +49 511 87649868

E-Mail: sekretariat@bdl-stillen.de

Internet: www.bdl-stillen.de

Berufsverband Kinderkrankenpflege Deutschland e. V.

Geschäftsstelle Kinderkrankenhaus auf der Bult

Janusz-Korczak-Allee 12, D-30173 Hannover

Tel. +49 511 282608

Fax +49 511 851516

E-Mail: bv-kinderkrankenpflege@t-online.de

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V.

Mielenforster Str. 2, D-51069 Köln
Tel. +49 221 68909-0
Fax +49 221 683204
E-Mail: bvkj.buero@uminfo.de
Internet: www.kinderaerzte-im-netz.de

Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands e. V.

Kasseler Str. 1 a, D-60486 Frankfurt/Main
Tel. +49 69 795349-71
Fax +49 69 795349-72
E-Mail: geschaeftsstelle@bfhd.de
Internet: www.bfhd.de

Deutscher Hebammenverband e. V.

Postfach 1724, D-76006 Karlsruhe
Tel. +49 721 98189-0
Fax +49 721 98189-20
E-Mail: info@hebammenverband.de
Internet: www.hebammenverband.de

La Leche Liga Deutschland e. V.

Geschäftsstelle
Louis-Mannstaedt-Str. 19, D-53840 Troisdorf
E-Mail: info@lalecheliga.de
Internet: www.lalecheliga.de
Emzirme konusunda danışma merkezi: www.lalecheliga.de/beratung

WHO-UNICEF-Initiative „Babyfreundlich“ e. V.

Jan-Wellem-Str. 6, D-51429 Bergisch Gladbach
Tel. +49 2204 4045-90
Fax +49 2204 4045-92
E-Mail: info@babyfreundlich.org
Internet: www.babyfreundlich.org

Federal Risk Değerlendirme Enstitüsü nezdindeki Ulusal Emzirme Komisyonu

Ulusal Emzirme Komisyonu, Dünya Sağlık Örgütü'nün 1994 yılında yapılan 45'inci toplantısında alınan bir karar sonucu kurulmuştur. Bu komisyon, bilim adamları, çocuk doktorları, ebeler, emzirme derneklerinin temsilcileri ve çocuk hemşirelerinden oluşmaktadır. Görevleri, Federal Almanya'da emzirmenin teşvik edilmesidir. Federal hükümete danışmanlık yapar, talimat ve tavsiyelerde bulunur ve farklı emzirme engellerinin giderilmesine yönelik girişimleri destekler. Ulusal Emzirme Komisyonu, ayrıca bebeklerin beslenmesine ilişkin yasal reklam kısıtlamalarının uygulanmasına yönelik çalışmalar da bulunur.

Almanca, İngilizce, Fransızca, İtalyanca, Rusça ve Arapça lisanlarında da mevcut olan "Bebeğinizi Emzirmeye Yönelik Tavsiyeler" broşürü, talep edilen miktar belirtilerek, aşağıdaki adresten istenilen sayıda ve ücretsiz olarak sipariş edilebilir:

Geschäftsstelle der
Nationalen Stillkommission
Bundesinstitut für Risikobewertung
(Federal Risk Değerlendirme Enstitüsü)
Max-Dohrn-Str. 8–10, D-10589 Berlin
Tel. +49 30 18412-3905
E-Mail: stillkommission@bfr.bund.de
Internet: www.bfr.bund.de

Mevcut metinde, Almanca'dan hazırlanmış bir tercüme söz konusudur. Almanca lisanındaki metin bağlayıcıdır.

Durum: 2016/Foto: iStockphoto