

Emzirme Talimatı

Doğru Emzirmek İçin Neler Yapmalısınız?

1. Emzirmeye başlamadan önce ellerinizi sabunla iyice yıkayın.
2. Meme ucu ve areolayı temiz su ve yumuşak bir bez yardımı ile temizleyin.
3. Rahat bir yere oturun ve sırtınızı bir yere dayayın. Ayaklarınız yere tam olarak basmalıdır. Ağırlığınızı bebeğinizin üzerine vermeyin.
4. Bebeğinizin omuz ve vücudu memeye dönük olmalı, bebeğinizin burnu meme başı hizasında, başı ise bir miktar arkaya doğru eğik olmalı.
5. Bebeğe kalçasından destek olun.
6. Meme ucu ve areolaya dokunmadan alttan destekleyerek göğsünüzü tutun.
7. Meme ucunuzu bebeğin alt dudağına değdirin. Bebek ağzını genişçe atığında meme ucunu ve areolayı bebeğin ağzına yerleştirin. Sadece meme ucunuzu alırsa bebeğin ağzından çıkarıp tekrar deneyin. Aksi takdirde bebeğiniz yeterince süt alamadığı gibi sizin de meme ucunuz tahriş olur.
8. Bebeğiniz emerken çenesi memenize değmelidir. Böylece bebeğinizin burun delikleri açık kalacaktır.
9. Bebeğiniz memenizi doğru tuttuysa alt dudağı daha belirgin olmak üzere her iki dudak da dışarı doğru kıvrılır. Areolanızın özellikle alt kısmı bebeğin ağzında kaybolur.
10. Meme bakımı açısından her emzirme sonrası kendi stnzn bir damlasını meme ucuna sürüp 20-30 saniye açıkta bırakarak kurutun.

BAşARILI EMZİRMEDE 10 ADIM

1. Kuruluşta alışan tüm sağlık görevlilerine düzenli olarak iletilen yazılı bir emzirme politikası oluşturmak
2. Bu politikayı yürütmek için gerekli becerileri tüm sağlık görevlilerine kazandırmak üzere eğitmek
3. Tüm hamile kadınları emzirmenin yararları ve uygulaması hakkında bilgilendirmek
4. Annelere doğumdan sonraki ilk yarım saat içinde emzirmeye başlamaları için yardım etmek
5. Annelere nasıl emzireceklerini göstermek, bebeklerinden ayrı kalsalar da emzirmeyi nasıl sürdüreceklerini öğretmek
6. Tıbbi bir gereksinme olmadıkça yeni doğana anne sütü dışında herhangi bir yiyecek ya da içecek vermemek
7. Anne ve bebeğin 24 saat aynı odada kalmasını sağlamak
8. İsteğe bağlı emzirmeyi özendirmek

9. Anne sütü ile beslenen bebeklere biberon veya yalancı emzik vermemek

10. Anneleri, taburcu olduktan sonra da emzirmeye devam edebilmeleri, karşılaşabilecekleri sorunları çözebilmeleri ve bebekleri ile kendilerinin kontrollerini yaptırabilmeleri için başvurabilecekleri sağlık kuruluşları hakkında bilgilendirmek.