



**Hamilelik ve emzirme dönemi çok  
değerli ve önemli olduğu için**

Emzirmeyle ilgili bilgiler ve ipuçları

**BEBA Family**   
[www.bebafamily.de](http://www.bebafamily.de)

# Emzirme: Anne sütü – doğanın bir mucizesi

İlk günden itibaren bebeğiniz  
için mükemmel



Daha fazlasını  
öğren:



## Anne sütünün bileşimi:

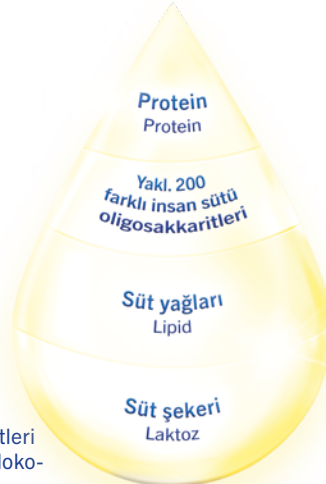
**Protein**, vücudumuzdaki sayısız süreçte rol oynuyor. Anne sütü, bebeğin için ideal protein kaynağıdır.

**İnsan sütü oligosakkaritleri (HMO)**  
Anne sütünün üçüncü büyük katı bileşeni-  
dir ve bebeğini çeşitli şekillerde korur.

Daha fazlasını  
öğren:



Daha fazlasını  
öğren:



**Süt yağları/lipitler:** Anne sütü, uzun zincirli doymamış yağ asitleri olan araşidonik asit (ARA) ve doko-saheksaenoik asit (DHA) içerir.

**Laktöz**, anne sütünün ana bileşenidir.

# Emzirme bebeğin için en iyisidir

Kendine zaman ayır ve sakın bir yer bul. Başlangıçta bir ebeye danış. Sana doğru emzirme pozisyonunu gösterebilir ve emzirme sorunlarında yardımcı olur.

Daha fazlasını  
öğren:



## Her şey kontrol altında mı?

Anne olarak emzirme sırasında da birçok şeyi içgüdüsel olarak doğru yapıyorsun ve bebeğinle birlikte birçok konuda uyumlu bir ekip oldunuz. Ancak emzirme bazen oldukça uzun sürebileceğinden ve en güçlü kol bile bir noktada yorulabileceğinden, en uygun ve gerçekten rahat pozisyonu nasıl bulabileceğine dair birkaç pratik ipucumuz var:

### Sırt tutuşu

Bebeğini karnı üzerinde kalçana yatır. Başı göbek deliğinin hizasında, bacakları arkaya doğru baksın. Şimdi başını elinle nazikçe göğsüne doğru çek ve ensesini destekle.



### Beşik tutuşu

Bebeğinin başı kolunun kıvrımında, alt kolu belinde olmalıdır. Elinle bebeğinin uyluğunu tut. Yüzünü göğsüne doğru getirmek için kolunu yavaşça kaldır.



### Pozisyonunda

Rahat bir yüzey üzerinde bebeğinin karşısına uzanıyorsun. Ağızı meme ucunun hizasında. Bebeğinin meme ucunu bulup emmeye başlayana kadar pozisyonunu yavaşça ayarla.





## Sezaryen doğum sonrası emzirme

Sağlıklı bir bağırsak florası, bebeğinin bağışıklık sisteminin en iyi şekilde çalışması için çok önemlidir. Sezaryen ile doğan bebeklerin bağırsakları, normal doğumla doğan bebeklerin bağırsaklarına kıyasla, koruyucu laktat bakterileri ile yeterince kolonize olmamıştır, çünkü bu kolonizasyon esas olarak doğum kanalında gerçekleşir.

Bu nedenle emzirme çok daha önemlidir. Çünkü anne sütü, bebeğine ilk günlerde sağlıklı bir bağırsak florası geliştirmesi için ihtiyaç duyduğu her şeyi sağlar.

**Bilmekte fayda var:** B. infantis, B. lactis veya L. reuteri gibi laktik asit kültürleri, bağırsak florasının fonksiyonel aktivitesini oluşturmaya destek olabilir.

## Prematüre bebekleri emzirme

Emme, her bebek için başlangıçta büyük bir efor gerektirir. Prematüre bir bebeğin memeden sürekli ve yeterince beslenebilecek kadar güçlü olup olmadığı, öncelikle hangi gebelik haftasında dünyaya geldiğine bağlıdır. Doğum kliniğinde bununla ilgili danışmanlık ve pratik yardım alabilirsiniz.

### Emzirme sırasında sana ve prematüre bebeğine yardımcı olacak bilgiler:

- Sıcak, sakın ve rahat bir ortam sağla.
- Bebeğin uyanık olmalı, böylece “aç” ve “tok” hissini bilinçli olarak deneyimleyebilir.
- Bebeğine mide sondası takılı olsa bile emzirebilirsin, böylece emmeyi öğrenebilir.
- Hastanede prematüre bebeklerin emzirilmesi için genellikle sağlanan özel yardımcı araçlar olup olmadığını sor.

Daha fazlasını  
öğren:



## Alerji koruması olarak emzirme

Alerjiler günümüzde yaygın bir sorun: Ne yazık ki günümüzde yeni doğan her üç bebekte artan alerji riski mevcut. Bebeğinin alerji riski yüksekse, mümkünse 4-6 ay emzirmelisin. Baba, anne veya kardeşlerden birinde alerji varsa veya daha önce alerji olmuşsa, bebeklerde alerji riski yüksektir. Alerji kontrolümüz, olası alerji riski hakkında hızlı bilgi verir.

Emzirmiyorsan veya emzirmeyi bıraktıysan, bebeğinin doğru beslenmesi konusunda ebene veya çocuk doktoruna danış.

**Daha fazlasını  
öğren:**



## Ya emzirme işe yaramazsa?

Endişelenme. Anne sütü artık çok iyi araştırılmış ve bebeğinin ihtiyacı olan her şeyi sağlayan, yüksek kaliteli, en yeni bilimsel temellere dayanan bebek mamaları mevcut. Eben veya çocuk doktorun, en uygun bebek maması seçiminde sana danışmanlık sağlayacaktır.

**Daha fazlasını  
öğren:**



# Ek besinler: Bir bakışta önemli olan her şey!

## Kaşığa ne zaman sıra gelecek?

Beslenme uzmanları, bebeklerin en az ilk 4 ila 6 ay boyunca sadece emzirilmelerini önerir. Bu dönemde bebeğinin ne ek besine ne de sıvıya ihtiyacı yoktur. Ek besinlere 4. aydan sonra 7. aya kadar güvenle başlayabilirsiniz.

Ülke çapındaki Gesund ins Leben 2024 ağının eylem önerilerine göre, bebekler yaşamın ilk altı ayında ve en azından 5. ayın başına kadar sadece emzirilmelidir. Ek gıdalara başladıktan sonra da, bebekler en geç 7. ayın başında emzirilmeye devam edilmelidir. Toplamda ne kadar emzirileceği anne ve bebek tarafından belirlenir. Emzirmeyen veya sadece anne sütüyle beslenmeyen bebeklere, yasal düzenlemeler uyarınca üretilmiş bebek maması verilmelidir. Alerji riski yüksek olan çocuklar da bu önerilere uygun olarak emzirilmelidir. Takviye mamalar (2 mama) en erken ek gıdalara başladıktan sonra verilebilir.

Daha fazlasını  
öğren:



## 1. yaş için beslenme planı

Bochum Çocuk Beslenme Araştırma Departmanı'nın (FKE) güncel tavsiyesine uygun olarak

| Ay                                            | 1                                     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7                         | 8 | 9                   | 10 | 11 | 12 |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---------------------------|---|---------------------|----|----|----|
| Günlük beslenme                               | Anne ve bebek istediği sürece emzirme |   |   |   |   |   |                           |   |                     |    |    |    |
|                                               | Anne sütü<br>veya hazır süt           |   |   |   |   |   | Tahıl<br>Meyve püresi     |   | 2 ara<br>öğün       |    |    |    |
|                                               |                                       |   |   |   |   |   |                           |   | Su,<br>şekersiz çay |    |    |    |
|                                               |                                       |   |   |   |   |   | Süt-tahıl-lapa            |   | Ekmeğin<br>öğünü    |    |    |    |
|                                               |                                       |   |   |   |   |   | Sebze-patates-<br>et-lapa |   | Sıcak öğün          |    |    |    |
|                                               |                                       |   |   |   |   |   |                           |   |                     |    |    |    |
| K vitamini (sadece 1. ay), D vitamini, florür |                                       |   |   |   |   |   |                           |   |                     |    |    |    |

Ek gıda vermeye başlamak için basit ve lezzetli tarifleri burada bulabilirsin:  
[www.bebafamily.de/rezepte](http://www.bebafamily.de/rezepte)



# Hastane çantası için kontrol listesi – Neler alınmalı?

Doğum çantasını zamanında hazırlayanlar, doğum tarihini rahatlıkla bekleyebilirler.

Aşağıdaki kontrol listesi ile sana yardım etmek istiyoruz Ancak bunun için yeterli zamanın yoksa: Sorun değil, bebeğin hastane çantası olmadan da sağlıklı ve zinde bir şekilde dünyaya gelecektir!

## Annenin el çantası

- ☐ Kimlik
- ☐ Anne kartı, sağlık sigortası kartı, varsa alerji kartı
- ☐ Aile cüzdanı, evlilik cüzdanı, doğum belgesi
- ☐ Şarj aleti ile birlikte cep telefonu (eğer klinikte izin veriliyorsa)
- ☐ Şarj aleti ile birlikte fotoğraf makinesi, kalem, defter
- ☐ Para, önemli adresler ve telefon numaraları

## Doğum için

- ☐ 1–2 adet rahat pamuklu tişört, eşofman altı
- ☐ Hırka, sıcak çoraplar
- ☐ Kitap/dergi, varsa sevdiğiniz müzikler
- ☐ Şeker veya sakız
- ☐ Masaj topları
- ☐ Saç lastikleri
- ☐ Küçük atıştırmalıklar
- ☐ Terlik

## Doğum sonrası

- ☐ Emzirmeye uygun rahat giysiler
- ☐ 2 adet emzirme sütyeni veya büstiyer
- ☐ Taburcu olacağınız gün için bol ve rahat giysiler

## Hastanede kalış için

- ☐ Kişisel bakım ürünleri içeren banyo çantası
- ☐ Dudak kremi
- ☐ 3–4 havlu ve (tek kullanımlık) banyo havluları
- ☐ Kirli çamaşırlar için torba
- ☐ 3–4 pijama veya gecelik
- ☐ Bornoz
- ☐ Çoraplar, yüksek sıcaklıkta yıkamaya dayanıklı külotlar, terlikler

## Bebek için

- ☐ 52–56 beden body'ler ve tulum
- ☐ Pamuklu bezler
- ☐ Bebek şapkası, eve dönüş için sıcak bir ceket
- ☐ Küçük battaniye/yün battaniye
- ☐ Çoraplar/bebek ayakkabıları
- ☐ Emzik ve müzik kutusu, eğer varsa/ istenirse
- ☐ Araçta taşıma için ana kucağı
- ☐ Bebek bezi

# Her zaman yanındayız!

## Emzirmek dünyanın en doğal işidir –

ve bebeğinin sağlığı için en iyi koruma. Bebeğinle birlikte emzirme dönemini rahatça yaşayabilmen ve keyfine varabilmen için yanınızdayız. Sana memnuniyetle kişisel danışmanlık hizmeti de veriyoruz. Ebemiz Daniela Lauer ve ekibine başvurman yeterlidir.



**Ebemiz ve emzirme danışmanımız Daniela Lauer, emzirme, hamilelik ve doğum ile ilgili tüm sorularını yanıtlamaktan memnun olacaktır.**

Ebemize, Alman telefon şebekesinden Pazartesi günleri saat 14 ile 16 arasında 0800 5893917 numaralı telefon (ücretsiz) veya **hebamme@bebafamily.de** e-posta adres üzerinden ulaşabilirsin

**BEBA Family**   
www.bebafamily.de

**Ebeveynler tarafından ve ebeveynler için uzman sohbetlerimiz:**

[www.bebafamily.de/club/experten-talks](http://www.bebafamily.de/club/experten-talks)

**bebafamily.de**

**0800 2344944**

**Pt. – Cu. | ücretsiz**



Ebeveynler için bilgi, tıbbi uzmanlar tarafından verilmelidir.

Nestlé Nutrition GmbH, Baseler Straße 46, D-60329 Frankfurt am Main

Nestlé Österreich GmbH, Wiedner Gürtel 9, A-1100 Wien