

# Emzirme – hayata sağlıklı bir başlangıç



[mamamap.ch](http://mamamap.ch)



Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit:

# Für einen guten Start ins Leben.

Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit deckt den erhöhten Bedarf der Mutter an Mikronährstoffen während der Schwangerschaft und Stillzeit und unterstützt damit die gesunde Entwicklung des Kindes.

**Tut gut.**  
**Burgerstein Vitamine**

*Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie –  
Gesundheit braucht Beratung.*



Sevgili okuyucu

Bir çocuk bekliyorsunuz ya da kısa süre önce bir çocuk doğurdunuz. Hamilelik, doğum ve emzirme dönemi, hayatınızın yepyeni bir kesitini oluşturur. Kadın olmayı bu kadar yoğun yaşadığınız bu dönem hakkında daha fazla bilgi edinmek istersiniz.

Bu broşür İsviçre Emzirmeyi Teşvik tarafından, onun içerisinde temsil edilen kuruluşlarla işbirliği içerisinde hazırlanmıştır. Buradaki amaç, emzirmenin gayet doğal olduğu güvenini size vermektir. Vücudunuz daha şimdiden kendiliğinden buna hazırlanmaktadır.

Emzirmek kolay öğrenilir, ancak bazı küçük şeyler yüzünden çok zorlaşabilir. Emzirmeyle ilgili en önemli şeyleri bu broşürde biraraya getirdik. Ekte ayrıca irtibat adresleri de bulacaksınız.

Emzirme yoluyla cocunuzu besleyecek, ona sıcaklık, huzur, rahatlık, kendini güvende hissetme, korunma duygusu ve güven vereceksiniz. Çocuğunuza böylece, hayat için mümkün olan en iyi başlangıcı sunmuş olacaksınız.

Bu konuda önemli ve güncel bilgileri vakfın internet sayfasında bulabilirsiniz: [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)



İsviçre Emzirmeyi Teşvik Kurumunuz

## İçindekiler

- 4 Emzirmek – Neden?**
- 6 Vücudunuz kendini hazırlıyor**
- 7 Hamilelikte emzirme hazırlığı**
- 8 İlk saatler**
- 8 İlk günler**
- 12 Emzirme pozisyonları**
- 16 İlk haftalar**
- 18 Çocuğum yeterince süt içiyor mu?**
- 18 Ağlamak – bebeğin dili**
- 20 Vücudunuzdaki değişimler**
- 22 Dışarı çıktığınızda ve evde olmadığınızda**
- 22 Emzirmek ve Çalışmak**
- 24 Göğüs masajı**
- 25 Emzirmede zorluklar**
- 28 Özel ihtiyaçları olan çocuklar**
- 30 Küçük çocuk olma yolunda**
- 31 Gıda maddelerine giriş**
- 32 Eğer emzirmiyorsanız**
- 34 Yardım ve destek**
- 36 İsviçre Emzirmeyi Teşvik**
- 37 Bilinmeyen bir dünya**
- 39 Yürekten teşekkürler**

## Emzirmek – Neden?

Bugün çoğu anne bebeklerini ilk dört aydan altı aya kadar yalnızca emzirmekle ona en iyi beslenmeyi verdiklerinin bilincindedeler. Anne sütü sağlıklıdır, pratiktir ve her an ve her yerde doğru sıcaklıkta ve bileşimde bulunur. Anne sütü bebeğin ihtiyaçlarına göre kendiliğinden değişir ve uyum sağlar – bir öğün içerisinde (ön ve son süt) ve ayrıca çocuğunuzun büyüme süreci boyunca da. Anne sütü yüzde 88 oranında sudan oluşur ve bunun yanında proteinler, yağlar, karbonhidratlar, mineraller, vitaminler ve demir içerir. Anne sütü çocuğa annenin bağışıklık ve savunma maddelerini aktarır ve böylelikle hastalıklardan korur. Kolostrum (doğumdan sonraki ilk günlerdeki anne sütü) çok fazla savunma maddeleri içerir ve bu yüzden de bebek için özellikle önemlidir.

Emzirme anne ve çocuk arasındaki yakın ilişkiyi geliştirir ve çocuk için şefkat, yakınlık ve sıcaklık demektir. Emzirmek yüz ve ağız kaslarını ve çeneyi geliştirir.

Emziren çocukların aşırı kilolu olma riski daha azdır. Emzirme ayrıca kan dolaşımı hastalıkları ve yüksek tansiyon riskini azaltır.

Emzirme anne için de avantajlar sağlar: Emzirme hormonları rahmin tekrar küçülmesini sağlar, böylelikle doğumdan sonra kanama riski azalır. Emzirme çoğunlukla adet kanamasının yeniden başlamasını geciktirir. Ayrıca emzirme göğüs kanserine yakalanma riskini de azaltır.

Dahası, emzirme aile bütçesine ve doğal çevreye olan yükü de azaltır.



## Vücutunuz kendini hazırlıyor

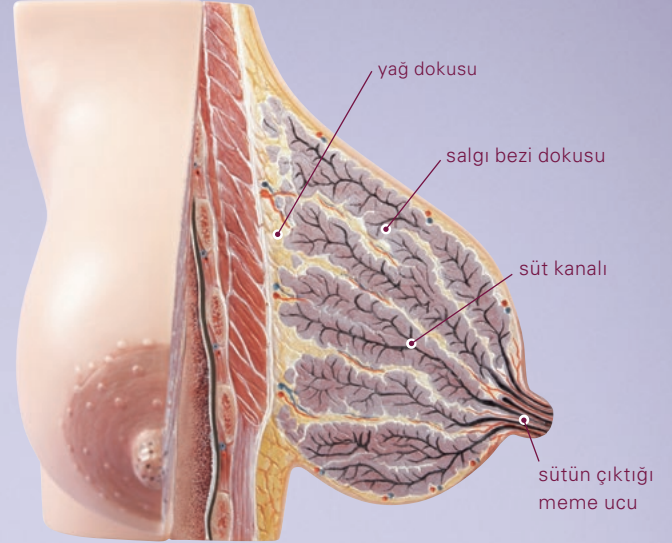
Vücutunuz hamilelik sırasında kendiliğinden emzirmeye hazırlanır: Göğüsleriniz değişir, büyür ve ağırlaşır, çoğu kez hatta hassaslaşır. Meme uçları koyulaşır. Büyüyen salgı dokusu yağ dokusunun bir kısmının yerine geçer.

### Süt verme refleksi

Süt oluşumu ve çocuğun emmesi belirgin bir şekilde birbiriyle bağlantılıdır. Meme ucundaki dokunma uyarımları sinir yolları üzerinden anne beynine iletilir ve orada, süt üretimini sağlayan hormonunun (prolaktin) ve süt akışını sağlayan hormonunun (oksitosin) salgılanmasına neden olur.

Süt üretimini sağlayan hormon göğsün süt üreten hücrelerini aktifleştirir, hoşnutluk hisleri uyandırabilir ve çocukla olan bağı güçlendirmeye yardımcı olur. Süt oluşumu çocuğun talebi yoluyla düzenlenir.

Süt akışını sağlayan hormonunun çifte fonksiyonu vardır: Emmeninbaşlangıcından kısa süre sonra vücut bu hormonu salgılar, böylelikle süt salınım refleksi harekete geçirilir. Doğumdan sonra rahmin geri oluşum sürecini desteklediğinden, anne emzirmenin ilk günlerinde sıklıkla rahim büzülmeleri (doğum sonrası sancılar) hisseder.



İlk süt damlası

## Hamilelikte emzirme hazırlığı

Göğüs ve meme uçlarının emzirmek için dışarıdan bir hazırlığa ihtiyacı yoktur. Meme uçlarında yara oluşmasını engellemek için, daha sonrasında doğru emzirme tekniği çok önemlidir. Hamilelik sırasında göğüs su ve sabunla yıkanabilir. Eğer krem sürmek isterseniz, göğüs uçlarını ve çevresine sürmeyiniz. İstedığınız kremi sürebilirsiniz ama retinoid ya da salicylic asiti içeren kremlerin olmamasına dikkat ediniz. Bu maddeleri içeren kremler yalnızca akne tedavisinde kullanılmaktadır. Bir sütyen takıp takmayacağınıza kendiniz karar vermelisiniz. Ancak takacaksanız, sütyen tam oturmalıdır.

### ***Sizi emzirmede en iyi şekilde destekleyecek hastane ve doğum evleri:***

Emzirme doğal bir olaydır, ancak bazen küçücük bir şey onu rahatsız edebilir. Bu yüzden, doğum yapacağınız yeri seçerken, doğum ile ilgili ölçütlerin yanı sıra, sonrasında emzirmeye başlangıçta en iyi şekilde desteklenip desteklenmeyeceğinizi de dikkate almalısınız. Emzirme konusunda iyi uygulamalara sahip hastane ve doğum evlerine, istekleri üzerine UNICEF ve WHO tarafından «bebek dostu doğum kliniği» («stillfreundliche Geburtsklinik» / «Baby-Friendly Hospital») unvanı verilir. Bunlar, Baby-Friendly Hospital girişimi (BFHI) çerçevesinde hayata geçirilen, başarılı emzirme için on kurala uymayı temin ederler:

- Anneler daha hamileyken emzirme için hazırlanır.
- Yeni doğan bebek doğumdan hemen sonra annenin karnı üstüne yatırılır ve orada rahat en az bir ile iki saat kadar kalabilir. Bu süre içerisinde ilk defa emzirebilirsiniz.
- Rooming-in (aynı odada kalma) sistemi garanti edilir, yani anne ile çocuk günün yirmi dört saati boyunca birlikte olabilir.
- Çay, su ya da suni besinler rutin olarak verilmez.
- Mümkün olduğunca emzik ya da biberon kullanılmaz. Anne sütüne eşdeğer ürünlerin reklamına izin verilmez.
- Emzirme çocuğun ritmine göre ayarlanır.
- Anneye bir süreliğine çocuktan ayrılacak olursa, anne sütünü pompalamaya nasıl başlayacağı gösterilir.
- Anne babaya, hastaneden çıktıktan sonra da emzirmeye ilgili sorularda ya da ortaya çıkan sorunlarda nereye başvurabilecekle-ri konusunda bilgi verilir.
- Anne ve çocuğun bakımında görev alan tüm personele emzirme-yi teşvik etme konusunda yazılı yönergeler verilir.
- Personel, bu yönergeleri uygulayabilmek üzere özel eğitim almıştır.

## İlk saatler

Doğumdan sonraki ilk saatler bağ oluşması ve karşılıklı tanışmanın zamanıdır ve «Bonding» (bağ kurma) olarak da adlandırılır. Doğumdan hemen sonra yeni doğan bebeğiniz karnınıza yatırılır ya da siz alıp karnınızın üzerine yatırılırsınız. Artık çocuğunuzla iletişimin tadını çıkarın, mümkünse eşinizle beraber. Yeni doğan benzeri olmayan bebeğinizi seyredin, okşayın. Ona, göğsü kendi başına araması ve bulması için zaman tanıyın. Yeni doğan bebeğinizin gerekli muayeneleri sırt üstü yatar pozisyondayken karın üstü göğsünüze çıplak (ten tene) yatırılarak da yapılabilir. Bu sezgisel emzirmede yeni doğan bebeğin arama refleksi uyarılır. Bekleyin ve çocuğunuzun emme yeteneğine güvenin. Duruma göre yeni doğan bebeğin muayenesi karnınızın üzerinde de yapılabilir. Bir perine yırtılmasından dolayı dikiş atılması sırasında bile bebek sizin karnınızın üzerinde kalabilir. Çocuğunuz daha sonra ölçülüp tartılabilir; ilk bir iki saat içerisinde bebeğinizin ne boyu, ne de ağırlığı değişmez çünkü.

Bir sezaryen sonrasında çocuğunuz (eğer durumu iyiyse), siz bunu yapabilecek hale gelir gelmez karnınızın üzerine yatırılabilir. O zamana kadar eşinizin kollarında da güvendedir ve bebeğinizle bu şekilde temas kurabilirsiniz.

## İlk günler

İlk gece ve onu izleyen günlerde çocuğunuz ve siz birbirinizi gittikçe daha iyi tanıyacaksınız. Birlikte emzirme alıştırmaları yapacaksınız. Bunu en iyi, mümkün olduğu kadar çok – gece ve gündüz– birlikte olursanız başarılırsınız.

### ***İlk günlerde önemli***

- Çocuğunuzun hep yanınızda tutarsanız, onun işaretlerini daha çabuk öğrenirsiniz.
- Çocuğunuz ne kadar sık isterse, o kadar sık emzirmelidir.
- Meme verirken şu kural geçerlidir: Dokunmak, beklemek, yaşıtırmak.
- Emzirirken çocuğunuzun vücudunuza yakın tutun ve göğsünüzü iyi kavramış olduğuna dikkat edin.
- Emzirme sırasında taraf değiştirin, ama bunu ancak, çocuk bir göğüste en az 15–20 dakika emip süt içtikten sonra yapın.
- Değişik emzirme pozisyonlarını iyice öğrenin (bkz. sayfa 14–17).
- Çocuğunuzun yalnızca meme verin ve emzik, biberon ve göğüs koruyucular kullanmaktan kaçınınız; böylece çocuğunuzun göğüsteki emme davranışının bozulmasının önüne geçersiniz.
- Vücut temasının çokca olmasıyla emzirmeyi ve bağlanma sürecini destekleyebilirsiniz.
- Meme uçlarının havayla sıkça temas etmesini sağlayın.





### ***İlk günlerde tipik açlık işaretleri şunlar olabilir:***

- emme ve arama hareketleri
- emme sesleri
- elini ağzına götürme
- hafif mırıltı ya da inleme sesleri

Ağlama geç bir açlık belirtisi olabilir.

### ***İhtiyaca göre emzirmek***

İlk emzirme öğününden sonra siz ve yeni doğan bebeğiniz dinlenebilir. Süt oluşumunu hareketlendirmek amacıyla, en geç altı saat sonra çocuğunuzu tekrar göğsünüze götürmelisiniz. Hatta bu defa onu bunun için uyandırmanız gerekebilir. Ondan sonra çocuğunuz genellikle ihtiyaçlarını belli edecektir ve ihtiyacına göre emzirilmelidir. Bebeğiniz süt üretimini hareketlendirir ve emme hevesiyle süt miktarını belirler. İlk günlerde ve belki ondan sonrasında da 24 saat içerisinde 8 ilâ 12 defa emzirilmek isteyecektir. Onun uyuduğu zamanı kendiniz için kullanabilir ve dinlenebilirsiniz. Böylece siz de rahat edersiniz. Yeni doğanların henüz kendilerine ait bir uyku-uyanıklık-ritmi vardır.

Eğer gece loş ışıkta emzirirseniz, az ve sessiz konuşursanız, çocuğunuz gündüz ile geceyi birbirinden ayırt etmeyi daha iyi öğrenir.

Her çocuğun kendi mizacı ve dolayısıyla da kendine göre bir süt emme tarzı vardır. Bazıları âdetâ bekleyemez ve sütü yutuverir.

Keyif düşkünleri ise her yudumu bilinçli algılıyor görünür. Hayalciler ise arada bir, süt emmeleri gerektiğini unutmuş gibi görünür.

### ***İlk günlerdeki sütün oluşumu***

Hamileliğin son aylarında ve doğumdan sonraki ilk günlerde göğsünüzde ön süt oluşur. Doğumdan sonraki ilk süt (kolostrum) bebeğiniz için önemlidir.; bu süt, protein, mineral ve hastalıktan koruyucu maddeler bakımından zengindir. Miktarı günden güne artar. Üçle dördüncü gün arasında süt oluşumu artar. Buna sıklıkla, anneye tatsız ve ağrılı duygu hissettiren göğüslerin şişmesi eşlik eder. Bu ağrıya karşı önlem almanın en iyi yolu, doğumdan itibaren erken, sık ve yeterince uzun emzirmektir.

### ***Göğüste fazla süt birikimi oluştuğunda ilk yardım:***

- Mümkün olduğu kadar sık emzirin.
- Göğüslerinize emzirme öncesinde yumuşak masaj yapabilirsiniz (bakınız: sayfa 24).
- Yeni doğan bebeğiniz göğsünüzün şişmesi nedeniyle meme ucunu kavramakta güçlük çekiyorsa, çocuğun kavraması gereken bölüm yumuşayana kadar masaj yaparak biraz süt çıkarın.
- Emzirme sonrasında soğuk bezler rahatlatıcı etki yapar.



## Emzirme pozisyonları

### ***Rahat bir yer, emzirmek için en uygun yerdir***

Çocuğunuzla sizin emzirme konusunda başarılı bir çift olmanız için, yeni doğan bebeğinizi daha en başından itibaren göğsünüzde doğru şekilde tutmanız önemlidir. Ebe ve bakıcılar size bunda yardımcı olacaktır.

Çocuğunuzda ilk açlık işaretlerini fark eder etmez, rahat bir şekilde oturun. Önce bir bardak su ya da tatlandırılmamış çay hazırlayın. Duruma göre sırtınızı bir yastıkla destekleyin. Başlangıçta belden üstünüz açık halde emzirmeni yardımcı olabilir. Üşümek için omuzlarınıza bir örtü örtün. Rahatça yerleştikten sonra yeni doğan bebeğinizi yanınıza alın ve onunla konuşun.

Bunun ardından çocuğunuzu istediğiniz emzirme pozisyonuna getirin. Karnı sizin karnınıza yakın duruyor olmalı. Kulağı, omuzları ve kalçası hep bir hizada durmalı. Serbest elinizle göğsünüzü biraz kaldırmak, meme ucu çocuğunuzun burnunun karşısında bulunmalıdır. Çocuğunuz başını çevirecek olursa, meme ucuyla onun yanağına dokununuz ve biraz bekleyin. Bu hareket onda arama refleksini harekete geçirir ve çocuğunuz başını memenin dokunduğu yöne doğru çevirir. Ondan sonra meme ucunuzla yumuşak bir şekilde onun yanağına dokununuz. Bu onun ağızını açma refleksini harekete geçirir. Ağızını iyice açar açmaz, meme ucu ve çevresindeki koyu areola bölgesinin büyük kısmı ağızının ortasında kalacak

şekilde hızla kendinize çekin – bebeğiniz anında emmeye başlayacaktır. Dudaklar henüz gözle görünür bir şekilde dışa kıvrıktır. Bebeğinizin karnının kendi karnınıza iyice yakın olduğunu bir kere daha kontrol edin.

### ***Bebeğinizin iyi emdiğini böyle anlarsınız***

- Bebeğinizi gözlemleyin: Ağız iyice açık, dudakları dışarı doğru kıvrık, burun ve çenesi göğsünüze dokunuyor. Yutma sesini duyabiliyorsunuz ya da yutma hareketlerini gözlemleyebiliyorsunuz.
- Çocuğunuz rahatlamış, minik yumrukları yavaş yavaş açılıyor.
- Etkili emme hoş duygu verir ve acıtmaz. Emme sırasında ağrılar olabilir ama hemen geçer. Bazı kadınlarda süt bırakma refleksinin harekete geçmesi batma ya da karıncalanma şeklinde ağrılara neden olur. Özellikle ağrılar bütün emzirme öğünü boyunca sürerse, bu durum bir terslik olduğunun işaretidir. Çoğunlukla bunun nedeni, çocuğu emme pozisyonuna doğru getirmemiş olmaktır.
- İlk üç ila beş günde emzirme sırasında rahim çekilme (kontraksiyon) hareketleri ve artan loğusa akıntısı, emzirme sırasında etkili bir emmenin olduğuna işaret eder.



Bak, sana ne mamalar var!



Bebek ağız açık halde, başını hızlıca hareket ettirerek meme ucunu arar. O zaman anne onu çabucak kendine çeker.



Minik yumrukları yavaş yavaş gevşer.

***Başlangıç için üç emzirme pozisyonunu bilmeniz gerekir:***

Beşik pozisyonu en kullanışlı emzirme pozisyonudur. Karmaşık değildir ve neredeyse her yerde kullanılabilir. Kolunuzun altını bir yastıkla desteklerseniz, yorulmadan ve rahat emzirebilirsiniz.

Yan ya da sırt pozisyonu başlangıçta özellikle huzursuz olan çocuklarda elverişlidir. Elinizle çocuğun başı kolayca ve isabetle, tam ağızını iyice açtığı anda göğse doğru çekilebilir. Bu pozisyon, koltuk altındaki süt yollarını iyice boşaltmaya yardımcı olur (bakınız sayfa 26, Süt birikmesi).

Yatarak emzirme özellikle sezaryen doğum sonrasında, ya da primere yırtığında dinlenmek istediğinizde ya da geceleri avantajlıdır. Belki de bebeğiniz bu pozisyonda uyuya kalır.

Meme uçlarında yara oluşumuna karşı tedbir olarak bebeğiniz emmeyi tamamladıktan sonra, sütün son damlasını meme ucunun üzerine sürerek havayla kurumaya bırakabilirsiniz.

Bebeğiniz emerken acı duyuyorsanız, parmağınızla dikkatli bir şekilde memeyle bebeğin dudağının arasını açarak basıncı ortadan kaldırın ve bebeğinizi tekrar göğsünüze dayayın. Bu sırada bebeğinizin duruşunu ve meme ucu çevresini yeterince kavrayıp kavramadığını tekrar kontrol edin.



Beşik pozisyonu



Yan pozisyon



Yatarken emzirme

## İlk haftalar

### ***Annenin ihtiyaçları***

İlk haftalar sizin için, bir uyum sağlama dönemidir. Gerçekçi beklentiler size, stresten kaçınmanızda yardımcı olacaktır. Emzirme ritmi artık yerleşiklik kazanır ve bu aşamada her çocuk kendine ait ritmi geliştirir. İhtiyaca göre emzirmek önemlidir; çocuğunuzun ihtiyacına göre ve aynı zamanda da sizin ihtiyacınıza göre. Örneğin göğüsleriniz, fazla süt bulunması nedeniyle ağrıyorsa, çocuğunuzu süt emmeye teşvik edin. Bebeğiniz çoğunlukla istekle emmeye başlayacaktır.

Yeni doğan bebeğinizle birlikte yaşam hayatınızı temelinden değiştirir. Duygusal inişler çıkışlar yaşarsınız. Annelerin 15 % i doğum sonrası depresyon yaşarlar. İsviçre Postnatale Derneğinden zamanında yardım alınız. Çocuğunuz uyurken kendinize zaman ayırmaya ve huzur bulmaya çalışın. Emzirme sırasında stres olumsuz etki yapar.

Beslenme konusunda çeşitliliğe yer verin. Size ve bebeğinize yararlı olan gıdaları deneyebilirsiniz. Yeterli miktarda içmeye dikkat edin. Yeterince sıvı aldığınıza dikkat etmelisiniz. Örneğin, her emzirme sırasında büyük bir bardak su ya da tatlandırılmamış çayı hazır bulundurun. Ayrıca, yeterince vitamin ve mineraller almanız da önemlidir. Hergün meyve, sebze ve salata yeyin.

Belki ilk haftalarda, günlük hayatı kolaylaştırmak için akrabalarınızdan ve arkadaşlarınızdan yardım alabilirsiniz. Doğum sonrası egzersiz kurslarında, bebek masajı seminerlerinde ya da emzirme gruplarında yeni ilişkiler kurabilirsiniz. Eğer çalışıyorsanız, mümkün olduğu kadar uzun süreli bir annelik izni almanız avantaj sağlar; çocuğunuz ve siz keyfini çıkaracaksınız

### ***Babaya ihtiyaç var***

En ideali eşin (ya da en iyi arkadaşın ya da annenin) eve döndükten sonraki ilk hafta boyunca evde olabilmesidir. Yanınızdaki kişi böylece yeni doğan bebeğin altını değiştirebilir, gezdirebilir ya da sizin bir arkadaşınızla buluşabilmenize imkan verebilir ve telefonu açma, alışveriş ya da yemek yapma gibi pratik işlerde size destek olabilir. İlk günler baba için de, iyi bir baba-çocuk ilişkisinin oluşması açısından önem taşır. Böylece hem baba, hem anne, ana baba olmaya zaman bulabilir. Baba gurur ile kıskançlık arasında gidip gelebilir. Daha en başından itibaren çocukla ilgilenip bakımına katılırsa, güven duygusu gelişecektir.





## Çocuğum yeterince süt içiyor mu?

Tam emzirilen, yeterince emen, sağlıklı bir çocuk, ilk altı ay boyunca ek gıdaya ihtiyaç duymaz. Havanın sıcak olduğu ve bebeğin çok susadığı yaz aylarında daha sık ve kısa süreli emektir. Böylelikle susuzluk giderici ön sütte daha fazla içmiş olacaktır.

Günlük içme miktarı değişebilir. Belki de, birden sütnüzün çok azaldığı hissine kapılabilirsiniz. Çocuğunuzun daha aç olması halinde, daha sık içer (yaklaşık her iki saatte bir) ve böylelikle süt oluşumunu yeniden hareketlendirir. Aşağı yukarı iki gün sonunda yeniden normal bir emzirme ritmi kurulacaktır.

Anne sütü ilk altı ayda çocuğunuzun ihtiyaç duyduğu her şeyi içerir. Bunun iki istisnası, K ve D vitaminleri olabilir. Çocuk doktorunuzda bu konuyu görüşün.

### ***Bebeğinizin yeterince anne sütü aldığıının belirtileri:***

- Çocuk günde beş-altı defa bezini ıslatır ve ilk altı hafta içinde hergün çok kez kaka yapar.
- Öğünlerden sonra çoğunlukla hoşnuttur, elleri ve kolları gevşektir.
- Çocuk sağlıklı bir görünüme sahiptir; rengi sağlıklıdır, derisi elastiktir ve yaşına göre uyanık ve faaldir.

Bunlar, çocuğunuzun yalnız anne sütüyle beslenmesi halinde geçerlidir.

## Ağlamak – bebeğin dili

Bir çocuğun ağlaması bize dokunur. Çocuğunuzun her ağlamasına karşılık verin, çünkü bu kendini rahat hissetmediğini size gösterebilmesinin tek yoludur. Ağlaması her zaman açlık demek değildir, belki de şefkat, ilgi ya da sizin yanınızda olmaya ihtiyacı vardır.

### ***Çocuğunuzu böyle yatıştırabilirsiniz:***

- Sıklıkla sırf ten teması yeterlidir. Örneğin, çocuğunuzu belden üstünüz çıplak halde üstünüze yatırın.
- Bebekler yakınlığı ve hareketi sever. Taşıma torbasıyla kendinize iyice yakın tutun. Taşırken eşinizle nöbet değiştirin.
- Bebek masajı ve onu izleyen banyo, çocuğunuzu sıkıntıdan uzaklaştırabilir.
- Bazen hafifçe söylenmiş bir şarkı bile işe yarar.
- Ne yapacağınızı bilemediğiniz ya da sinirlerinizin çok zorlandığını hissettiğiniz zaman, çocuğu beşiğine yatırın ve üç dakika süreyle (saate bakarak kontrol etmeyi unutmayın) yatışmak için odadan çıkın.

Profesyonel yardım (çocuk doktoru, anne ve baba danışma merkezleri, ana baba acil telefon hattı, bakınız: sayfa 34–35) almaktan çekinmeyin.

Çocuğunuza hiçbir zaman vurmayın ya da sarsmayın, sallamayın, çünkü bu tehlikeli bir sarsıntı travmasına ve hatta çocuğunuzun ölümüne neden olabilir.



## Vücutunuzdaki değişimler

Karın yüzeyinin tekrar eski haline dönmesi zaman alır. Ancak birkaç ay içerisinde karnınız gözle görünür şekilde düzleşir. Emzirmeyle, dengeli bir beslenmeyle, bedensel aktiviteyle ve vücudun tekrar toparlanmasına yönelik doğum sonrası egzersizleriyle, bu süreci desteklersiniz. Bir yıl içerisinde normal kilonuza tekrar ulaşabilirsiniz. Emzirmek bu süreci destekler.

Doğum sonrası vücudun eski haline dönmesi için olan egzersizler ayrıca karın kaslarını gerginleştirmeye ve pelvik tabanı güçlendirmeye yönelik özel jimnastik hareketleri de içerir.

### ***Pelvik taban için basit egzersizler:***

- Pelvik taban kaslarınızı gerin (sanki idrar akışını durdurma-ya da bir tamponu tutmaya çalışıyormuşsunuz hissi verir), bu gerilimi 10 saniye süreyle tutun ve sonra kaslarınızı tekrar gevşetin (aşağı yukarı 10 kere tekrarlayın, bunu günde iki kere yapın).

### ***Karın için basit egzersizler:***

- Karnınızı içeri çekin, gerilimi tutun ve tekrar gevşetin (aşağı yukarı 20 kere tekrarlayın).
- Doğumdan yaklaşık altı hafta sonra yatar konumdayken yumuşak karın kası egzersizleri yapabilirsiniz, bunları daima bacaklarınızı karnınıza doğru çekmiş halde yapın.

Hafif spor faaliyetleri metabolizmayı ve kan dolaşımını canlandırır ve kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olur.

Aşağıdaki önerileri dikkate alarak emzirme süresi boyunca da spor faaliyetinde bulunabilirsiniz.

- Uzun gezinti yürüyüşleriyle başlayın (günde en az 30 dakika).
- Yavaş yavaş yürüyüşlerinizin kapsamını artırın.
- Kondisyon antrenmanlarına ise doğumdan yaklaşık altı-sekiz hafta sonra tekrar başlayabilirsiniz.
- Tavsiye edilenler: Yürümek, hafif ve yumuşak koşu, tekerlekli paten, bisiklete binmek, yüzmek.
- Bir spor sütyeni takın. Mümkün olduğu kadar spordan önce emzirin; boş göğüsle hareket etmek daha rahattır.
- Yeterince tatlandırılmamış çay ya da su için
- Göğüs kaslarını fazla zorlayan spor türleri uygun değildir.



## Dışarı çıktığınızda ve evde olmadığınızda

Dışarı çıkmak istediğinizde, çocuğunuzu yanınıza alın. Gıdası nasıl olsa yanınızda, hem de gayet taze. Rahat elbiseler giyerseniz, dışarıda emzirmeniz kolaylaşır. Emzirmek için sessiz bir yer seçin ve çocuğun ihtiyaçlarını dikkate alın. Örneğin, çok gürültülü ve dumanlı yerlerden kaçının.

Emzirmek kamu alanlarında serbest. Korunmuş bir yer isterseniz, telefonunuzdan [mamamap.ch](http://mamamap.ch) App' ini indirerek kamuya açık emzirme yerlerine bakabilirsiniz.



Bazen tek başınıza dışarı çıkmaya ihtiyaç duyarsanız, çocuğunuzu size yakın bir kişiye emanet edebilirsiniz. İki ya da üç saatten uzun süren yokluğunuzda bile, bebeğiniz alışık olduğu anne sütünden uzak kalmak zorunda değildir. Öncesinde göğsünüze masaj yaparak, kaynatılarak dezenfekte edilmiş, kapaklı bir kaba biraz anne sütü sağın ya da pompalayın. Bu süt bebeğinize ihtiyaç halinde bir bardakla ya da kaşıkla (ya da çocuğunuz emmeyi iyi öğrendiyse biberonla) verilebilir. Anne sütünü ayrıca porsiyonlar halinde saklayabilirsiniz. Çözülmüş ve içilmemiş anne sütünü tekrar donduramazsınız.

## Emzirmek ve Çalışmak

Çalışıyorsanız, çocuğunuzun ilk yaşında iş saatleri içinde ödenen emzirme araları hakkınız vardır. Anne sütünü pompalamak üzere bu aralardan yararlanılabilir. İşverenin rahatsız edilmeden pompalamanız ve bunu soğutucuda saklamamız için koşulları sağlar. İşvereninle zamanında bu konuyu konuşun. Kontrol listesini [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch) > Stillen und Arbeit sitesinden bulabilirsiniz.



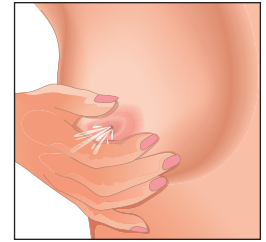
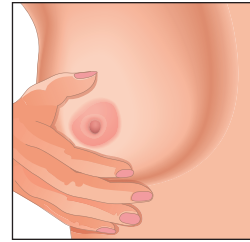
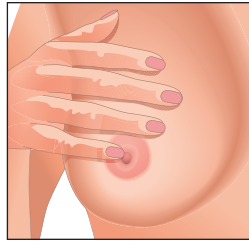
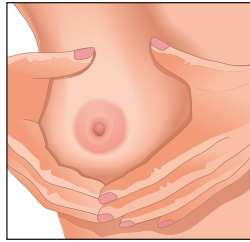
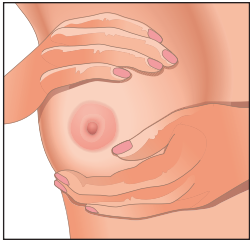
Diğer bilgileri SECO' dan alabilirsiniz (Ekonomi için Devlet Sekreterliği, sayfa 35'e bakınız).

### ***Pompalanmış anne sütünün saklanması:***

- Oda sıcaklığında (16–19 °C): 3 ila 4 saat Mümkün.  
Temiz şartlarda 6 ila 8 saat kabul edilebilir
- Buzdolabında ( $\leq 4$  °C): 72 saat, Temiz şartlarda 5 gün
- Derin dondurucuda ( $\leq 17$  °C): 6 ay



## Plata Rueda ve Marmet yöntemiyle el ile anne sütü sağlamak için göğüs masajı



Göğsünüzü hazırlamak için, ellerinizi göğsünüzün üstüne açık halde koyun ve hafif hareketlerle göğüs salgı dokusuna masaj yapın (Resim 1 ve 2). Bunun ardından süt bırakma refleksini harekete geçirmek üzere göğsünüzü en alttan başlayarak ve meme ucunun üzerinden geçip tekrar geri dönecek şekilde okşayın (Resim 3). Sonra baş parmağınızı ve işaret parmağınızı meme ucunun arkasında tutun, diğer parmaklarınızla göğsünüzü hafifçe

yukarı kaldırın. Şimdi de baş parmağınızı ve işaret parmağınızı yatay olarak göğüs kafesi yönünde bastırın ve baş parmak ve işaret parmağınızı ritmik hareketlerle öne doğru yuvarlayın (resim 4 ve 5). Tüm göğsünüzün en iyi şekilde boşalması için parmaklarınızın konumunu göğsünüzün etrafında aralıklı olarak değiştirin.



## Emzirmede zorluklar

Ortaya çıkan tüm zorluklarda, zamanında bir uzmana başvurmanızda (adresleri sayfa 34–35’de bulabilirsiniz) ve danışmanlık hizmeti almanızda yarar vardır. Zorunlu sağlık sigortanız ebenin ev ziyaretlerini ayrıca bir ebe tarafından ya da bir IBCLC emzirme ve laktasyon danışmanını tarafından verilen üç emzirme danışmanlığını da (emzirme ek sertifikası bulunan bakım uzmanları, ebeler, doktorlar) üstlenir. Sağlık sigortanızdan başka neleri karşıladıklarını da öğrenin.

### ***Meme uçlarında yaralar***

Meme uçlarında yaralar ya da çatlaklar, ilk haftalarda sık görülen bir problemdir ve maalesef çoğunlukla erken memeden kesme nedenidir. İlk günlerde meme uçlarının hassas olması normaldir, ancak ağrılar ve uzun süreli yaraların olması normal değildir. En sık görülen – ve kolaylıkla giderilebilecek – neden, çocuğu emziren doğru tutmamaktır. Kimi zaman da bebeğin dil altındaki dokunun (frenulum lingae) kısa olması ya da sizin meme ucunuzun yassı ya da içe gömülü olması bunun nedeni olabilir. Sütten kesmeye karar vermeden önce aşağıdaki acil tedbirlerden birini uygulayın ve bir uzmana danışın.

### ***Meme ucu yaralarında alınacak tedbirler:***

- Emzirmeye devam edin.
- Ellerin hijyenine dikkat edin, göğüs uçlarını yalnızca temiz elemlerinizle dokununuz.
- Emzirme pozisyonunuzu bir uzman ile birlikte kontrol edin (bakınız: sayfa 12–15).
- Sık sık, ama daha kısa süreli emzirin.
- Çocuğunuza daha ilk açlık işaretinde meme verin, açlıktan huzursuzlanıp kıpırdanmasına ve ağlamasına meydan vermeyin.
- Çocuğa meme verirken oluşan ağrıların azalması için, süt bırakma refleksini emzirmeden önce masaj yaparak harekete geçirmeniz avantaj sağlayabilir.
- Meme uçlarınızı korumak için ara sıra emzirme pozisyonunu değiştirmelisiniz (beşik pozisyonu, yan pozisyon, yatarken).
- Çocuğu göğsünüzden almak istediğiniz zaman daima, parmağınızla meme ile dudak arasındaki hava boşluğunu açın.
- Emzirdikten sonra biraz anne sütünü meme ucunuzun üstünde kurumaya bırakın.
- Emzirme pedlerini yalnızca çok gerekli olduğunda kullanın ve bunları sık sık değiştirin.
- Şiddetli ağrıların olması halinde 24 saat süreyle sütü el ile sağabilir ya da pompalayabilirsiniz, mümkünse pompa setinin üzerinde yumuşak bir destek parçası kullanın.
- Göğüs koruyucular yalnızca istisnai durumlarda önerilir. Bunu bir uzmana sorun.

### ***Mantar enfeksiyonu (pamukçuk)***

Meme uçlarınız kaşınıyor ve yanıyor, ilk emzirme dakikalarından sonra da batan bir acı hissediyorsanız, muhtemelen pamukçuk olmuştur. Bu mantar enfeksiyonu çocukta sıklıkla ağızda ya da dil üstünde beyaz lekelerle kendini belli eder, sıklıkla bez konan bölgedeki bir mantar enfeksiyonu buna eşlik eder. Mümkün olduğu kadar emzirmeye devam edin. Mantar gerçi rahatsızlık verici, ama zararsızdır. Anne ile çocuk aynı zamanda tedavi görmek zorundadır. Bir uzmanla iletişime geçin. Emzirme öncesinde ve sonrasında ve ayrıca bez değiştirmeden önce ve sonra ellerinizi sabunla yıkayın. Çocuğunuzun bir emziğe ihtiyacı varsa, emziği her gün on dakika süreyle kaynatın.

### ***Süt toplanması***

Göğsünüzün üzerinde hassas, sıcak ve kızarmış bir yer ya da ele gelen düğümler varsa, süt toplanmasının işareti olabilir.

- Emzirmeden önce yaklaşık 10 dakika süreyle sıcak bir bez koyun.
- Göğsünüze dairesel hareketlerle masaj yapın.
- Çocuğunuzu, çene altı sizin ağrılı yerinize bakacak şekilde tutacağınız emzirme pozisyonunu seçin. Tıkalı süt yolları böylelikle en iyi şekilde boşalır.
- Daha sık, aşağı yukarı her iki saatte bir, emzirin ve ilk önce acıyan memenizi verin.

- Emzirmeden sonra, bir iltihabın yayılmasını önlemek üzere 15–20 dakika süreyle soğuk bir kompres koyun.
- Fazla dar ya da ciltte iz bırakan giysilerden kaçınınız ve ana kucağı ya da taşıma torbası yüzünden göğüslerinizde basınç noktaları oluşmadığından emin olun.
- Sık sık dinlenin ve stresten kaçınınız, ev işlerinde yardım isteyin.
- 24 saat sonunda iyileşme görülmezse, danışın (sayfa 34–35 bakınız).

### ***Meme enfeksiyonu***

Bir meme enfeksiyonunda, göğüsteki ağrıların yanısıra ateşiniz çıkar ve grip benzeri belirtiler görülür. Emzirme danışmanınızla, ebeyle, annelik danışmanıya ya da doktorunuzu iletişime geçiniz. Göğüs iltihabı ciddi bir hastalıktır. Meme iltihabı ciddi bir hastalıktır.

Sık emzirmek (yaklaşık iki saatte bir) önemlidir. Yatak istirahatıyla ve göğüsteki iltihaplı bölgeye emzirme öncesinde sıcak, emzirme sonrasında serin bezler koyarak, iyileşmeyi çok kolaylaştırırsınız. Meme iltihabı süttten kesme nedeni değildir. Antibiyotik terapisi yaparken de emzirilebilir.

### **Fazla süt – az süt**

Bazı annelerin fazla süt oluşması nedeni ile sıkıntıları olur. Çoğunlukla ilk emzirilen haftalarda bu sorun çözülür. Eğer çok sütünüz olduğun için çocuğunuz tek bir emeyle doyuyorsa, diğer göğsünüzü gerginlik gidene kadar masaj yapın ya da pompalayın (sayfa 24' e bakınız). İyi oturan bir sütyen taşımanız yardımcı olabilir. Çocuğunuz tam emdiğinde, çok içecek diye korkuya kapılmayın. O yalnızca ihtiyacı kadar içer.

Pek çok anne, yeterince sütleri olmadığını hissettikleri dönemler yaşar. Daha önce belirttiğimiz gibi, çocuğun günlük süt içme miktarı değişebilir. Sütün oluşumu «arz-talep» prensibine bağlıdır: Ne kadar sık bebeğiniz göğsünüzden etkili bir şekilde emerse, o kadar süt daha fazla oluşur. Burada belirleyici olan ne kadar süreyle emdiği değil, emzirme öğinlerinin sıklığı ve ne kadar süt içtiğidir. Hemen bir uzmanla iletişime geçiniz.

### **İlaçlar, alkol, kahve, sigara ve uyuşturucular**

Eğer emzirme döneminde ilaç kullanmanız gerekirse, doktorunuz emzirdiğiniz konusunda bilgilendirin.

Alkol anne sütüne karışır ve onun tadını değiştirir. Hamilelikten farklı olarak emzirme döneminde özel bir günde bir bardak şarap ya da bira içilebilir.

Annenin ölçülü kahve içmesini genellikle emzirilen çocuklar kadirabiliyorlar. Fazla kahve tüketimi bazı çocuklarda fazla gerilim ve uzun süre uyanık kalma durumları yaratabilir.

Nikotin süt oluşumu hormonunu olumsuz etkiler. Emzirilen çocuklarda huzursuzluk, kusma, ishal ya da nefes yollarında sıklıkla hastalıklara neden olabilir. Çocuklarınızın dumanlı bir ortamda büyümelerine dikkat ediniz. Siz ya da partneriniz içiyorsa, çocuğun yakınında içmekten kaçınınız. Ev içerisinde içmeyiniz.

Uyuşturucu çocuk için iki kat risk demektir: Anne sütüyle vücuduna geçer ve zararlıdır. Bunun dışında uyuşturucu etkisizinde olmak çocuğun bakılmasını olumsuz etkiler.

Daha fazla bilgi için [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch) > Häufige Fragen sitesine bakınız.



## Özel ihtiyaçları olan çocuklar

Çocuğunuz erken mi doğdu, hasta ya da engelli mi? O zaman da onu emzirebilirsiniz. Bu durumda yakınlığınız özellikle önemlidir. Çoğu doğumevinde anne babaya yeni doğan çocuğunuzun ten tene göğsünüze yatırma imkanı verilir. Bu yoğun vücut teması son derece önemlidir. Çocuğunuz sıcaklığınızdan hoşlanır ve daha o andan itibaren kokunuzu tanımaya başlar. Bu sizin isteğınızı artırır. Minik bebeğinizle bol bol konuşun ve ona şarkı söyleyin, bu onu sakinleştirecektir. Çocuğunuz ememeyecek kadar güçsüzse, o zaman süt oluşumunun en iyi şekilde uyarılması için ilk 24 saat içerisinde süt pompalamaya başlayın. Annenin iyi desteği ile yeni doğan bebek doğru zamanda göğüsten içmeyi öğrenir. Bir emzirme uzmanından ya da ebeden danışmanlık hizmeti alın, size bu zor zamanda destek olacaktır. Mümkün olduğu kadar çocuğunuzla zaman geçirin.

«yeni doğanların emzirilmesi» filmi izleyin:  
[www.stillfoerderung.ch/fruehgeborene](http://www.stillfoerderung.ch/fruehgeborene)





## Küçük çocuk olma yolunda

### ***Küçük çocuk için gıdalar***

Yalnızca emzirmek altı aya kadar arzu edilen bir şeydir. Normal gıdaya geçişe en erken dört ay dolduktan sonra en geç yedinci aya girildiğinde başlanması gerekir. Altı ay sonra bebeğin beslenme ihtiyacı artık yalnız anne sütüyle karşılanamaz. Bu dönemde çoğu çocukta anne babanın yediği gıdalara ilgi başlar. Çocuğunuzda onlardan denemek ister ve bunu parlayan gözleriyle, tepinerek ya da kollarını uzatarak gösterir. Çocuğunuza öğünlerde önce emzirip sonra birazcık normal gıdadan verebilirsiniz.

Normal gıdaya geçildikten sonra çocuğunuz ve siz istediğiniz sürece emzirebilirsiniz.

Çocuğunuz artık suyu ağızlıklı bir bardaktan, dah sonra da normal bardaktan içebilir. Önemli olan içeceklerin tatlandırılmamış olmasıdır.

### ***Alerji riski olan çocuk***

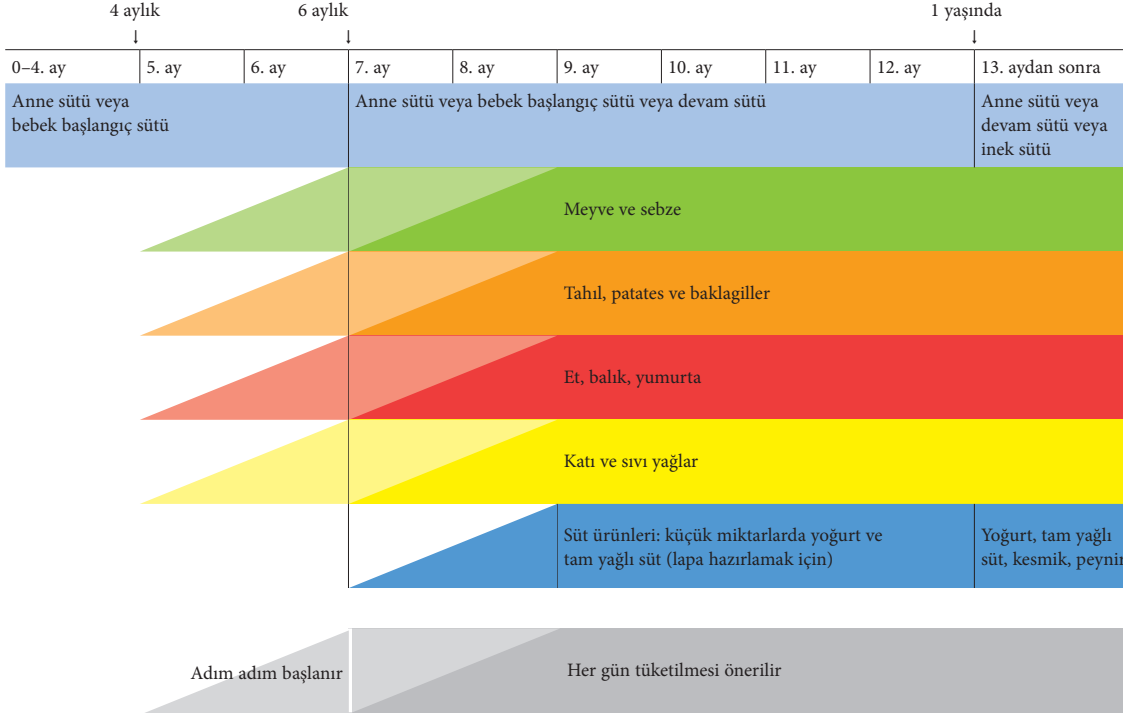
Allerji riskinin olduğu durumlarda da normal gıdaya geçiş beşinci ya da altıncı ayda yapılır. Allerjiyi önlemek için belli gıdalardan vazgeçmek gerekmez. Bu geçiş genel beslenme kuralalarına göre yapılabilir.

### ***Çocuk için hareket***

İlk yaş yılının ikinci yarısında, çocuğun hareketleri gelişir. Motorik yeteği kendiliğinden buna uyar. Çocuktan çocuğa farklılık gösteren ve farklı hareket kalıplarından oluşan bu gelişim bir olgunlaşma sürecidir. Çocuğunuzun aşağıdaki araçlarla destekleyebilir ve oyunlarla teşvik edebilirsiniz:

- Çocuğunuzun serbest hareket edebilmesi için, yerde mümkün olduğunca geniş bir alan sağlayın (emekleme örtüsü, jimnastik minderleri, halı vs.).
- Dönüşümlü olarak karın üstü ve sırt üstü yatırın.
- Oyuncakları, bebeğinizin kolayca uzanıp tutabileceği şekilde yerleştirin.
- Ara sıra çocukla aynı seviyeye inin. Çocuğun yanında yere oturun.
- Çocuk salıncaklarını, ana kucaklarını ve bebek koltuklarını yalnızca belli amaçlarda ve kısa süreli olarak kullanın. Bebeklerin pasif oturma konumunda uzun süreli kalması doğru değildir.

## Genel tablo: Gıda maddelerine giriş



### ***Ne kadar süreyle emzirmeliyim?***

Dünya Sağlık Örgütü'nün(WHO) tavsiyesine göre bebekler altı ay süreyle yalnızca emzirilmeliler ve ve sonrasında normal gıdaya iki yaşına kadar geçiş yapılmalı ve bu süre içerisinde emzirilmeliler. İsviçre Pediatri Topluluğu (SGP) Dünya Sağlık Örgütü'nün(WHO) tavsiyelerini destekliyor ve onun tavsiyelerini bilincinde olarak açık ve esnek tanımlıyorlar. Tavsiyelerine göre bebekler en erken dört ayı doldurduktan sonra, en geç ise yedinci aya girdiklerinde ek gıdaya geçiş yapmalıdırlar ayrıca anne ve çocuk istediği sürece de emzirilmelidir.

Eğer emzirmeyi yavaş v eyumuşak bir şekilde bırakmak istiyorsanız, çocuğunuza göğsünüzü aktif bir şekilde sunmayın, onu istediği zaman emzirin, reddetmeyin. Bu şekilde emzirmek yavaş yavaş azalacaktır. Bu şekilde bebek için yeni bir dönem başlar ve çocuğunuzu küçük bir çocuk olmaya bırakırsınız.

Eğer anne olarak emzirmeyi bırakmak istiyorsanız, önce bundan emin olunuz. Daha sonraki pişmanlık duygularından kaçınınız. Adım adım emzirmeyi bırakın, belki çocuğunuza yedek sunacağı- nız bir biberon yardımı ile. Bu dönemde emzirme yerine yakınında olun. Emin olmadığınız ve sorunlu durumlarda en iyisi bir uzmana başvurunuz (sayfa 34–35' e bakınız).

## **Eğer emzirmiyorsanız**

Anne sütü bebeğinize verebileceğiniz en iyi şeydir ama diğer bebek süt ürünleri ve biberonla da çocuk beslenebilir. Günümüzdeki bebek süt ürünleri bebeklerin beslenme ihtiyacını karşılar. Eksik olan, anne sütündeki bağışıklık sistemini koruyan maddelerdir. Ayrıca hazırlanış şekline göre mikropsuz olamayabilirler.

Biberonu vermek için sakın bir yeri seçiniz. Sıcak ve yakınlığı çocuğu kollarınıza alarak da sağlayabilirsiniz. Bebek içtiği sırada onunla konuşabilir ve göz kontağı kurabilirsiniz.

Biberonla beslenmede de anne ve çocuk arasında emzirmede olduğu gibi derin bir ilişki oluşabilir.





## Yardım ve destek

Emzirmek, dünyanın en doğal şeyidir. Buna rağmen, her annenin önce öğrenmek zorunda olduğu bir beceridir. Karşılaştığı sorunlarda ne yapacağını bilemediğinizde, bir uzmana danışın (aşağıya bakınız). Her anne, üç ücretsiz emzirme danışmanlık hizmeti alma hakkına sahiptir (ücreti sağlık sigortası tarafından ödenir).

La Leche League Schweiz emzirme danışmanlarından ücretsiz emzirme danışmanlığı hizmeti alabilirsiniz.

**Aşağıdaki yerlerden, size yakın uzmanların adresleri hakkında bilgi alabilirsiniz:**

### Emzirme ve Laktasyon Danışmanları İBCLC

Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC (BSS)  
Postfach 686, 3000 Bern 25  
Tel. 041 671 01 73, Fax 041 671 01 71  
E-Mail: office@stillen.ch, www.stillen.ch

### La Leche League Emzirme Danışmanlar Grubu

La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich  
Tel./Fax 044 940 10 12  
E-Mail: info@stillberatung.ch, www.stillberatung.ch

### Ebeler

Schweizerischer Hebammenverband, Geschäftsstelle  
Rosenweg 25 C, Postfach, 3000 Bern 23  
Tel. 031 332 63 40, Fax 031 332 76 19  
E-Mail: info@hebamme.ch, www.hebamme.ch

### Anne ve baba danışmanlığı

Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen SVM  
Elisabethenstrasse 16, Postfach 8426, 8036 Zürich  
Tel. 044 382 30 33, Fax 044 382 30 35  
E-Mail: svm@bluewin.ch, www.muetterberatung.ch

### Doktorunuz

### Anne ve Baba için Acil Telefon Numaraları

24 saat yardım ve danışmanlık hizmeti: 0848 35 45 55

### Literatür

**Das Handbuch für die stillende Mutter:** La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich

**Stillen:** Márta Guóth-Gumberger, Elizabeth Hormann, GU Ratgeber Kinder, 3. Auflage, Gräfe und Unzer Verlag, München

**Stillen, Job und Family:** Gale Pryer / Kathleen Huggins, La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich

**Stillen ohne Zwang:** Sibylle Lüpold / rüffer & rub Sachbuchverlag, Zürich

**Kinderernährung gesund und praktisch:** Marianne Botta Diener, Beobachter Ratgeber, Zürich

**PEKiP: Babys spielerisch fördern:** GU Ratgeber, Gräfe und Unzer Verlag, München

**Beckenbodentraining – Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte:** Yvonne Keller, Judith Krucker, Marita Seleger, 5. Auflage

**Neuland – Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett:** Kati Rickenbach / Verena Marchand, Careum Verlag, Zürich

***Bilgilendirici internet adresleri*****www.stillfoerderung.ch**

Emzirme üzerine bilgiler

**www.mamamap.ch**

Yoldayken cep telefonunda emzirme yerlerini bulmak için App

**www.swissmom.ch**

Hamilelik, doğum, bebek ve çocuk üzerine bilgilerin olduğu iyi bir arama motoru

**www.nutrinfo.ch**

Beslenme üzerine sorular için bigilendirme servisi (Tel. 031 385 00 08)

**www.swiss-paediatrics.org**

Sağlık üzerine önemli bilgiler

**www.pekip.ch**

Bebekler için hareket (Prager Anne Baba-Çocuk Programı )

**www.gesundheitsfoerderung.ch**

Beslenme üzerine tavsiyeler

**www.hepa.ch**

Hareketle ilgili bilgiler ve tavsiyeler

**www.seco.admin.ch**

«Annelik – Çalışanların Korunması» Broşürü

**www.unicef.ch**

Bebek dostu hastanelerin listesi

**www.postnatale-depression.ch**

Bilgiler ve yardım

## İsviçre Emzirmeyi Teşvik

İsviçre Emzirmeyi Teşvik 2000 yılında vakıf olarak kurulmuştur ve İsviçre’de emzirmeyi teşvik amacı vardır, özellikle de ürün ve firmalardan bağımsız insanların bilgilendirilmesi ve ticari olmayan ürünlerin (11 dilde emzirme broşürleri, emzirme üzerine çizgi romanlar, emzirme yerleri ile ilgili App) hazırlanması.

İsviçre Emzirmeyi Teşvik, bağımsız ve ulusal uzmanlık merkezi olarak hamilelik, doğum ve küçük çocuklar alanında çalışan bütün meslek grupları ve örgütleri için emzirmenin ideal hukuki ve toplumsal koşullarının olması için çalışıyor.

İsviçre Emzirmeyi Teşvik, sağlığı teşvik, anne babalar ve küçük çocukların danışma ve bakımlarıyla ilgili kurumlar tarafından desteklenmektedir:

- Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC (BSS)
- Bundesamt für Gesundheit (BAG)
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)
- Gesundheitsförderung Schweiz
- La Leche League Schweiz (LLLCH)
- Public Health Schweiz
- Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner (SBK)
- Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (SGGG)
- Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie (SGP)
- Schweizerischer Hebammenverband (SHV)
- Schweizerischer Verband diplomierter ErnährungsberaterInnen (SVDE)
- Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen (SVM)
- Schweizerisches Komitee für UNICEF
- Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK)
- Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte (FMH)

Kati Rickenbach

# Neuland

Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett



## Aufbruch in ein Leben mit Baby

Die Geburt eines eigenen Babys gleicht dem Aufbruch zu einer Reise mit vielen neuen Erfahrungen – vor allem, wenn es das erste Mal ist. Einen solchen Aufbruch erleben Louise und Tom bei der Geburt ihrer Tochter Anna. Der Sachcomic «Neuland» erzählt von der spannenden Reise der jungen Familie von der Geburt über die vielfältigen Stationen des Wochenbetts bis hin zur schrittweisen Gestaltung des neuen Alltags. Die von der Illustratorin Kati Rickenbach einfühlsam gezeichnete und witzig erzählte Geschichte zeigt die ganze Palette der für diese besondere Lebensphase typischen Freuden, Fragen und Sorgen. Zusammen mit einer dem Buch beigelegten Broschüre mit nützlichen Informationen rund um Stillen und Wochenbett bietet «Neuland» beste Unterhaltung und dient zugleich als Ratgeber für den Start in ein Leben mit Baby.

«Eine praktische und sachkundige Hilfe für stillende Mütter.»

Dr. med. Nicole Pellaud, Präsidentin  
Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie

«Dieser Comic ist eine gelungene Art, das Thema Stillen mal neu und zeitgemäss zu verpacken.

Wirklich empfehlenswert.»

Sabrina Ramsauer, Präsidentin Berufsverband  
Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC

«Das ideale Informationsmedium für die junge Familie.»

Dr. Franziska Krähenmann, Gynäkologin,  
Stillberaterin IBCLC, Universitätsspital Zürich

«Wissenswertes und Praktisches rund ums Stillen wird hier auf anschauliche und humorvolle Art nähergebracht.»

Norina Wihler, Präsidentin La Leche League  
Schweiz

«Eine wertvolle und obendrein vergnügliche Hilfe für stillende Mütter und junge Väter. Die humorvoll erzählte Geschichte ist alltagsnah, einfühlsam und sachkundig.»

Barbara Stocker Kalberer, Hebamme MSc,  
Präsidentin Schweizerischer Hebammenverband

«Auch beim dritten Kind für mich eine sehr informative und spannende Lektüre. Die Geschichte erzählt genau, wie es ist.»

Yvonne Wolfer, dreifache Mutter



# Neuland

Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett

«Neuland» umfasst den 112-seitigen Comic von Kati Rickenbach und eine 50-seitige Informationsbroschüre zum Thema Stillen. Das Werk erscheint im Careum Verlag und ist im Buchhandel erhältlich oder kann unter [contact@stillförderung.ch](mailto:contact@stillförderung.ch), [www.stillförderung.ch](http://www.stillförderung.ch) oder mit der Bestellkarte bestellt werden.

Preis CHF 31.00

Ich bestelle  Exemplar(e) deutsch  
 Exemplar(e) französisch

Organisation

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Mail

Wir geben keine Daten an Dritte weiter.



Stillförderung Schweiz  
 Promotion allaitement maternel Suisse  
 Promozione allattamento al seno Svizzera

careum Verlag

Bitte frankieren

Stillförderung Schweiz  
 Schwarztorstrasse 87  
 3007 Bern

## Künye

**Yayıncı:** Stillförderung Schweiz  
Schwarztorstrasse 87, 3007 Bern, Tel. 031 381 49 66, Fax 031 381 49 67  
E-Mail: [contact@stillfoerderung.ch](mailto:contact@stillfoerderung.ch)

**Uzman desteği:** Stillförderung Schweiz, profesyonel danışma kurulu

Bu broşür Almanca, Fransızca, İtalyanca, İngilizce, İspanyolca, Portekizce, Arnavutça, Sırpırvatça, Türkçe, Tigrinya, Tamil ve Arapça dillerinde mevcuttur.

**Sipariş adresi:** [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch), [www.allaiter.ch](http://www.allaiter.ch), [www.allattare.ch](http://www.allattare.ch)

© 2017 Broşür ve metinler: Stillförderung Schweiz

© 2017 Fotoğraflar: Gesundheitsförderung Schweiz ve Stillförderung Schweiz

## Yürekten teşekkürler

*Bu broşürün basımı, aşağıdaki kuruluşların mali desteği sayesinde gerçekleşmiştir:*

**CONCORDIA**



**krebsliga schweiz**  
**ligue suisse contre le cancer**  
**lega svizzera contro il cancro**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**Kantonlar:** *Appenzell Ausserrhoden, Basel-Landschaft, Basel-Stadt, Bern, Freiburg, Graubünden, Jura, Neuenburg, Nidwalden, Obwalden, Schaffhausen, Schwyz, Solothurn, St. Gallen, Tessin, Thurgau, Uri, Waadt, Zürich, Zug*

# Emzirme – hayata sağlıklı bir başlangıç

Stillf6rderung Schweiz  
Schwarztorstrasse 87, CH-3007 Bern

Tel. +41 (0)31 381 49 66, Fax +41 (0)31 381 49 67  
[www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch), [contact@stillfoerderung.ch](mailto:contact@stillfoerderung.ch)



Stillf6rderung Schweiz  
Promotion allaitement maternel Suisse  
Promozione allattamento al seno Svizzera