



### SÜTÜMÜ NASIL SAĞMALIYIM?

- Elle boşaltma, süt sağlamak için en iyi yoldur.

### SÜTÜMÜ NASIL SAKLAYABİLİRİM?

- Temizliğe dikkat edilerek sağılan anne sütü; oda sıcaklığında 3 saat, buzdolabı rafında (+4 derecede) 3 gün ve derin dondurucuda (-18 derecenin altında) 3 aya kadar saklanabilir. Anne sütü uygun kaplarda veya poşetlerde saklanmalıdır.

### SÜTÜMÜ BEBEĞİME NASIL VEREBİLİRİM?

- Derin dondurucudan çıkarılan dondurulmuş anne sütü önce buzdolabının içerisinde çözündürülmelidir.
- İçinde anne sütü olan kap, sıcak su dolu başka bir kabın içine konularak çözünmüş sütün ılınması sağlandıktan sonra bebeğe verilmelidir.
- Sağılan anne sütünün biberon yerine kaşık, geniş ağızlı bir bardak veya fincanla verilmesi daha uygundur.
- Biberon verilmesi bebeğin annenin memelerini reddetmesine neden olabilir.
- Biberon emziğine alışan bir bebek, memeyi iyi kavrama alışkanlığını da kaybedebilir ve meme yerine meme ucunu emmeye çalışabilir.

### BEBEĞİM HASTALANDIĞINDA EMZİREBİLİR MİYİM?

- Bebekler hastayken de emzirme sürdürülmelidir.
- Hatta her zamankinden daha da sık emzirmektedir.

### HASTA OLDUĞUMDA DA BEBEĞİMİ EMZİREBİLİR MİYİM?

- Annede psikiyatrik tedavi gerektiren bir hastalık veya kemoterapi gerektiren bir kanser hastalığı varsa bebek emzirmemelidir.
- Bunun dışında anne; şeker, yüksek tansiyon, soğuk algınlığı vb. hastalıkları dahi olsa bebeğini emzirebilir.
- Bir ilaç kullanmanız gerekiyorsa hekiminize bebek emzirdiğinizi hatırlatınız.



Anne  
sütüyle  
çok daha  
sağlıklıyım

Anne Sütünün  
Her Damlasında Sevgi Var



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



BEBEĞİNİZLE ARANIZDAKI  
EN GÜÇLÜ BAĞ  
Anne Sütü



## Sağlıklı nesiller için ANNE SÜTÜ

### BEBEĞİMİ NEDEN EMZİRMELİYİM?

- Anne sütü bebeğiniz için en sağlıklı besin kaynağıdır.
- Bebekler her ağladığında ve belirli aralıklarla emzirilmelidir.
- Çocuk ile anne arasındaki en güçlü bağdır.
- Sindirimi çok kolaydır.
- Bebeğiniz için gerekli tüm besinleri ve suyu yeterli miktarda içerir.
- Anne doğumdan sonra bebeğini emzirmeye başlamalıdır.
- Bebeğinizi enfeksiyon ve hastalıklara karşı korur.
- Annenin doğum öncesi haline dönmesini ve alınan kiloların verilmesini kolaylaştırır.
- Emzirme, annede meme ve yumurtalık kanserini, menopoz sonrası kemik erimesi ve kalça kırığı riskini azaltır.
- Anne sütünü yeterince alan bebeklerin zekâ düzeylerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir.

Unutmayın!  
Bebeğinizi ne kadar sık emzirirseniz o kadar çok sütünüz olacaktır.

### ANNE SÜTÜNÜN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

- Bebeğin memeden alacağı ilk besine "ilk süt", "ağız sütü" veya "kolostrum" denir.
- İlk süt çok besleyicidir ve bebeğinizin ilk aşısıdır. Bebeği pek çok hastalıktan korur.
- İlk sütün miktarı az olmasına karşın, ilk günlerde bebeğin beslenmesi ve bağırsaklarının iyi çalışması için yeterlidir.

### BEBEĞİMİ NE KADAR SÜRE (KAÇ YAŞINA KADAR) EMZİRMEM GEREKİR?

Bebekler, ilk 6 ay su bile verilmeden sadece anne sütüyle beslenmelidir. İlk 6 aydan sonra ise anne sütü, uygun ek gıdayla birlikte 2 yaş ve ötesine kadar sürdürülmelidir.

### DOĞUMDAN SONRA EMZİRMEYE BAŞLAMAK İÇİN BEKLEMEM GEREKLİ Mİ?

- Anne, ister normal doğum isterse sezaryenle doğum yapmış olsun doğumdan sonra, kendine gelir gelmez bebeğini emzirmelidir.

Bebeğinizi doğru bir şekilde emzirmek için doğum yaptığınız hastaneden ve aile sağlığı merkezinden danışmanlık alabilirsiniz.

### ANNE SÜTÜ, HASTALIKLARDAN KORUR MU?

- Anne sütü; bebeğinizi orta kulak iltihabı, üst ve alt solunum yolu enfeksiyonları, soğuk algınlığı, ileride oluşabilecek şeker hastalığı ve obezite gibi hastalıklardan ve bazı kanser türlerinden korur.

### SÜTÜMÜN YETERLİ OLUP OLMADIĞINI NASIL ANLAYABİLİRİM?

Her anne sütünün bebeği için yeterli olup olmadığından emin olmak ister.

- Sağlıklı her anne, yeterli miktarda sıvı alıyor ve doğru besleniyorsa bebeği için yeterli süt üretebilir.
- Bebeğiniz günde 6-8 kez idrar yapıyor ve ilk 6 ay boyunca ağırlığı ayda en az 500 gram veya haftada 150-200 gram artıyorsa anne sütünün yeterli olduğu anlaşılır.
- Yenidoğan bebek ilk hafta kilo kaybedebilir. 7-10 günlük olduğunda doğum kilosuna ulaşması beklenir.

### EMZİRDİKTEN SONRA BEBEĞİMİN GAZINI NASIL ÇIKARMALIYIM?

- Bebeğinizi besledikten sonra, 10-15 dakika dik pozisyonunda tutarak ve bebeğinizin sırtını sıvazlayarak gaz çıkarmasına yardımcı olabilirsiniz.

Her emzirmeden önce memeyi temizlemeye gerek yoktur. Önemli olan "ELLERİN YIKANMASI"dır.