



## Emzirmeye iyi baslangic icin oneriler:

1. Bebek dogar dogmaz bebegi emzirmeye baslat . Dogumdan 2 saat sonra ,bebek uyumaya yatkınlasir ve hevesini kayip edebilir , sonra alistirmek icin zor olabilir.
2. Bebeğin ilk sütüne kolostrum denir. Kolostrum halk arasında "ağız sütü" olarak bilinir.kolostrum icinde bulunan maddeler bebegın ilk gunlerinin sagligi icin cok onemli, bu agiz sutu bebe butun bagisiklik sistemlerini etkinlestirmesiyle bilinir. Yeni dogmus olan bebegın migdesinin kucuk oldugundan dolayi bu agiz sutunun az cikmasi normaldir ,oyuzden hic kuskuya girmeyiniz.
3. Istege gore emziriniz. Yeni dogmus olan bebegınıza ilgi gostertiginde emziriniz, aglamasini beklemeyin . İlk haftalar cocugunuz gunluk 10 ila 12 kez emziriniz .Yeni doganlar icin saat anlamsiz bir kavramdir.
4. Emdigi sutun miktarini bebegın secimine birakin ,bu neticeyle kendisi en yogun yagli tarafını icmis bulunacak.
5. Emzirme ile ilgili olan hicbir tulu icaat kullanmayınız.cocuk icin emzirme seklini karistirirlar ve negatif olaraktan etkileri olabilir.
6. Anne sutunden haric baska turlu madde kullanmayınız , migdesi dogmus olan bebek daha az sut icer.
7. Emzirme sekline dikkat ediniz ,hatalari duzeltiniz. Hicbir emzirme sekli gogsunuze agri vermemektedir ,eger oyle birsey olursa bir uzmana danisiniz.
8. Anne gogsu sadece acligini gidermez, ayrica sicaklik ,yuva ve sevgi gibi duygularida etkinlestirir.... anne ile bebek arasındaki bagi guclendirir.
9. Bebeğinde baginizi hic kesmeyiniz ,dogdu andan itibaren yaninda olunuz sizin icin onu anlamaniza yaramci olacaktır
10. Ayrica kendi rahatliginizi ve huzurunuzu arayınız ,baska hicbir seyle kafanixi yormayin. Cocunuzla beraber dinlenin ve onu sakinlestiriniz.kendinizi ve cocugunuzun ruhunu dinleyiniz

Yardim lazim olursa ,yetkili kisi olan \_\_\_ muhattapa geciniz