



Ebeveyn hayatına hoş geldiniz

Sizi bekleyen bu heyecan dolu ilk haftalar için faydalı ipuçları ve bilgiler

UZMANINA DANIŞ: EBEVEYNLER İÇİN DANIŞMANLIK HİZMETİMİZ

Bebeğin ağlıyor ve bir türlü sakinleşmiyor, belki de emzirme konusunda yardıma gereksinimin var ya da ne yapacağını şaşır-
mış durumdasın ve sadece biraz motivas-
yona ihtiyacın var...

Biz senin -ve bebeğin için- buradayız

Bebeğinin emzirilmesi, beslenmesi, gelişi-
mi ve sağlığı ile ilgili tüm sorularını yanıtla-
mak ve ürünlerimiz hakkında bilgi vermek
için, **Aptacare Uzman Ekibi** şahsen, halden
anlar ve işinin ehli bir şekilde her zaman
yanında. İster büyük ister küçük, her türlü
soru ve endişeni -paylaşması zor olanlar da
dâhil- bizimle paylaşabilirsin.

ALMANCA VE İNGİLİZCE HİZMET VERDİĞİMİZ KANALLAR:

WhatsApp 0151 - 16 34 32 62

(Pzt.-Cum. | 08-18 saatleri arasında)

E-posta expertenteam@aptacare.de

FB @Aptaclub.de

IG/YT @Aptaclub_de

Web www.aptaclub.de

Bebeğinizle geçirdiğiniz ilk dönem çok özeldir:

Muhteşem, heyecan dolu, bazense öngörülemez anlar ve artık minik bir aile olarak devam ettirdiğiniz hayat serüveninizi şekillendirecek yepyeni deneyimler sizi bekliyor.

Şunu asla unutmayın: Süt anlarınız sizin kadar eşsizdir. Kendi yolunuzdan gitmenizde hiçbir sakınca yoktur. Çocuk doktorları, emzirme danışmanları ve psikologlardan oluşan ekibimizle birlikte sizin için ufak bir rehber hazırladık. Anne-baba hayatınızın ilk günlerinde ve haftalarında en iyi desteği almanızı sağlamak istiyoruz. Hangi konuda desteğe ihtiyacınız olursa olsun: Biz sizin için buradayız!

Emzirmek

dünyanın en doğal şeylerinden biri olsa da bazen emzirme konusunda sorunlar da yaşanabiliyor. Meme ucu yaraları veya mastit, yani süt düğümlenmesi gibi durumlar emzirmeyi zorlaştırabiliyor. Senin için hazırladığımız ipuçları ve bilgileri önümüzdeki sayfalarda bulabilirsin!

ANNE SÜTÜ: HAYATA EN İYİ BAŞLANGIÇTIR

Anne sütü, bebeğin için en iyi besindir. Onun yerini hiçbir şey tutmaz. Bebeklerin sağlıklı beslenmesi alanında on yıllardır araştırmalar yürütüyoruz ve elde ettiğimiz sonuçlar ve yeniliklerimiz ile gurur duyuyoruz. Ancak buna rağmen, emzirmeyi her anneye tavsiye ediyoruz ve emzirme süresinin olabildiğince uzun tutulmasını aktif olarak destekliyoruz.



EMZİRMEK İÇİN 5 İPUCUMUZ

1. Memeni rahatlatmak ve baskı hissinden kurtulmak için, memene hafif masajlar uygulayabilirsin.
2. Süt akışını teşvik etmek için, bebeğini emzirmeden önce göğsüne sıcak kompres uygula veya duş al.
3. Emzirme minderleri/hamilelik yastıkları, emzirme sütyenleri ve emzirme pedleri gerçekten hayat kurtarıcı olabiliyor.
4. Ağrılara karşı yardımcı olması için, emzirme sonrasında memene soğuk kompres uygula.
5. Anne sütünü artırmak için, stresten uzak dur ve fırsat buldukça dinlen.

MASTIT OLUŞUMU

Sütün tamamının sağılmaması ve memede süt kalması durumunda süt kanalları tıkanabilir, yani mastit oluşabilir. İlk belirtiler genelde şu şekildedir: ağrı, memede kızarıklık veya dokunulduğunda sıcaklık hissi veya sertlikler ve küçük, hissedilir şişkinlikler.

SEN NE YAPABİLİRSİN?

Tıkanıklığı açmak için bebeğini - çenesi hissedilen şişkinliklere bakacak şekilde- ağrıyan memene yerleştir. Böylece, bebeğin tam da tıkanmanın olduğu yöne doğru emmesi ve **sütün boşaltılması** sayesinde mastitin çözülmesi sağlanır. **Önemli: Ebene veya emzirme danışmanlığına başvur ya da bir doktora danış.** Tıkalı meme genelde bir tehlike oluşturmaz. Ancak tedavi edilmeyen mastitlerin meme enfeksiyonlarına dönüşebileceğinden **erken önlem alınması** önemlidir.



MEME UCU HASSASİYETİ KARŞITI 5 İPUCU

1. Bebeğini **doğru emzirme pozisyonunda** tuttuğunu daima kontrol et. Bebeğin yanlış pozisyonda tutulması meme ucu yaralarının ve hassasiyetinin oluşmasını tetikleyebilir.
2. Bebeğini emzirirken **ağrı** hissediyorsan emzirmeyi kes. Çoğu zaman bebeği yeniden konumlandırmak sorunun çözülmesini sağlar.
3. Meme uçlarında **nem** birikmesini **önlemek** için, emzirme pedlerini düzenli değiştir.
4. Meme uçlarında hâlihazırda hassasiyet oluştuysa **anne sütü/havada kurutma tedavisi** olumlu sonuç verebilir. Bunun için, tahriş olmuş meme ucuna kendi anne sütünden birkaç damla sür ve açıkta bırakarak kurut. Anne sütünün iyileştirici bileşenleri şikâyetleri hafifletecektir.
5. Eczaneden temin edebileceğin bir **göğüs ucu kremi** de bazen mucizeler yaratabilir.

Esin kaynağı olması için: en iyi 4
emzirme
pozisyonu



PRATİK TAVSİYE

İki memede eşit miktarda süt oluşabilmesi için, bebeğini iki göğsünden de emzir. Dönüşümlü pozisyonlandırmayı ihmal etme. Emzirmenin tamamlanması başta biraz zaman alabilir. Rahat hissetmeni sağla. Hatta yiyecek ve içecek bir şeyler de hazırda bulundur.



BEŞİK POZİSYONU: ANNENİN GÜVENLİ KOLLARINDA

Bebeğini, başı dirsek çukuruna gelecek şekilde yerleştir ve elin ile kalçasından ve poposundan tut. Omuz ve sırtının rahat etmesini sağlamak için, bir emzirme minderini kolunun altına koyarak destek olarak kullanabilirsin.



TERS BEŞİK POZİSYONU: BEBEĞİN BAŞINA DESTEK VERİR

Klasik beşik pozisyonundan türemiş bu tutuş şekli için, rahat bir oturma pozisyonuna geç ve sırtına destek al. Bebeğinin vücudunu ön koluna doğru yerleştir. Dirseğin ile bebeğin poposuna, elin ile de bebeğin başına destek ver. Bebeğini sağ memenle emzirdiğinde başını diğer taraftaki, yani sol kolunla, sol memenle emzirdiğinde ise sağ kolunla tut.



YAN YATIŞ POZİSYONU: İKİ TARAF DA RAHAT EDER

Rahat bir pozisyonda yan uzan ve sırtına ve başının altına destek al. Ardından bebeğini sana doğru yerleştir. Bu pozisyon son derece rahattır ve yorucu değildir. Bu nedenle doğum sonrası ilk günler veya geceleri için idealdir.



KOLTUK ALTI POZİSYONU: AMERİKAN FUTBOLU TUTUŞU OLARAK DA BİLİNİR

Dik otur ve bebeğin gövdesini desteklemek için kalçanı veya bir emzirme minderini kullan. Bebeğinin başını ve ensesini avucunun içine al. Bacaklarını arkada kıvrılmış pozisyonda -yani futbolcunun topu koruduğu gibi- tut. Koltuk altı emzirme pozisyonu özellikle de mastit oluşumu yaşayan veya, hassas dikiş bölgesi ile temastan kaçınıldığı için, sezaryen ile doğum yapan kadınların tercih edebileceği bir pozisyonudur.

Uyu bebeğim, uyu

İyi bir uyku düzeni bebeğin sağlıklı gelişimi için olmazsa olmazdır. Bebeğin ilk üç ay boyunca günde yaklaşık 16-18 saat uyur. Yani, günün büyük bir kısmını uyuyarak geçirir. Bebeğinin iyi uyuyabilmesi için, güvenli bir uyku ortamının sağlanması çok önemlidir. Güvenli uyku kurallarına uyulması, ani bebek ölümü sendromuna karşı etkili önlemlerden de biridir.

İDEAL UYKU ORTAMI



POFUDUK BATTANIYE VE ÖRTÜLERE “HAYIR” DE

Bebeginin güven içerisinde uyumasına destek olmak için, yastık ve battaniye yerine bebek uyku tulumu kullan. Böylece, tekmeleme nedeniyle açıkta kalmasını da battaniyenin altına kaymasını da önlemiş olursun.



GÜVENLİ PARMAKLIK ARALIKLARI

Bebek karyolasındaki parmaklıkların mesafe aralıklarına dikkat et. 4,5 ila 6,5 cm aralıktaki parmaklıklar idealdir.



DOĞRU YATAK SEÇİMİ

İdeal yatak 10 santimetre kalınlıkta, düşük emisyon seviyelerine sahip ve kenarları sağlam olmalıdır.



PELÜŞ OYUNCAKLARIN YERİ BEBEK YATAĞI DEĞİLDİR

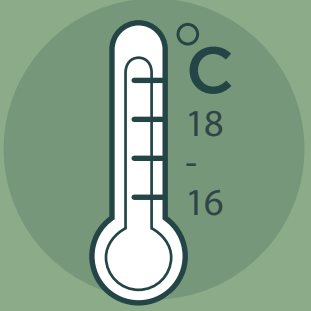
Pelüş hayvanlar, koyun postları veya bebek yuvası gibi unsurlar bebeğin aşırı ısınmasına veya tehlikeli nefes yolu tıkanmalarına neden olabilir. Bu nedenle, bu tür şeyler bebek yatağında bulundurulmamalıdır.

İDEAL UYKU ORTAMI



BEBEK YATAĞINDA KALİTE VE GÜVEN ARA

Bebek yatağının tüm güvenlik gerekliliklerini karşıladığından (örn. sivri veya keskin kenarların bulunmaması, çıkıntılı parçaların olmamasından) emin ol.



DOĞRU ODA SICAKLIĞI

Bebeğinin aşırı sıcaklamasını veya üşümelerini önlemek için, oda sıcaklığını 16 ila 18 derece arasında tut.



EN İYİ UYKU POZİSYONU SIRT ÜSTÜ UYUMAKTIR

Bebeğin ilk yılında onu hep sırt üstü yatır. Böylece rahat nefes alabilmesini sağlarsın. Uyurken yüz üstü dönmemesi için, yan yatırmamaya dikkat et.



İP VEYA BAĞCIKLARDAN KAÇIN

Eşyalarda (örn. dönence veya beşik süslerinde) bebeğine dolanabilecek kordon, bant veya iplerin bulunmamasına dikkat et.

Bu da bunun bir parçası: bebeğin ağlaması

BİR BEBEK NE KADAR AĞLAR?

Doğumdan sonraki ilk altı hafta boyunca ağlamada çoğalma görülür. Bebeğin ağlama süresi günde 1,5 saatten 6. haftada yaklaşık 2,5 saate çıkar. Ardından sükûnet artar ve bebeğin ortalama ağlama süresi yine düşüğe geçer. Çocuk 16 haftalık olduğunda ise artık günde yaklaşık bir saat ağlar.

Şunu unutma: “Normal” diye bir şey yoktur! Bebeğin bundan daha az veya daha fazla ağlıyorsa, bu endişelenmeni gerektirecek bir durum değildir. Çünkü her çocuk farklıdır!

AĞLAMANIN ARDINDAKİ SEBEPLER VE YAPABİLECEKLERİN



BEZİN DOLU OLMASI

Hadi, bezi değiştir.



HUZURSUZLUK, DEęİŐİKLİKLER VE STRES

Bebeğin için her Şey yeni. Her g¼n farklı farklı Őeylerle tanıŐıyor ve bunların hepsini beyinde iŐlemesi, kavraması lazım. Hâl böyleyken zorlanmasına, çabuk yorulmasına çok da ŐaŐırmamak gerek. Çocuęuna sakin bir ortam yarat.



İLGİ İHTİYACI

Bebeğine odaklan. Mesela, ona bir Őarkı söyle ya da onunla konuŐ.



BEBEğİNİN KARNI AÇ

Bu durumda, çocuğunu emzir veya form¼l s¼t ver.



BEBİŐ ÜŐÜYOR VEYA SICAKLADI

Ense sıcaklığını kontrol et. Gerekirse bir termometre kullan ve sıcaklığı giysi veya battaniye ile d¼zenle.



FİZİKSEL TEMAS İHTİYACI

Bazen bebeğin sadece v¼cut teması sağlamak, seni hissetmek ister. Bu da çok normal değil mi? Hangimiz bize Őefkat ile dokunulmasını sevmeyiz?

BEBEğİNİ ASLA SALLAMA!

Bebeğini kesinlikle sarısmamalısın. Bebekler ilk aylarda baŐlarını tutamazlar. Bu y¼zden, bebeğin sarııntıya uğraması beyin üzerinde ciddi hasarlara yol açabilir. Sarıılmış bebek sendromu, ¼m¼r boyu s¼recek fiziksel ve zihinsel bozuklukların meydana gelmesine, hatta aşırı durumlarda bebeğin ¼l¼m¼ne bile neden olabilir.



**Aptaclub**

Her bebek, her aile, ebeveyn olarak yaşanan her deneyim eşsizdir!

Önemli not: Emzirmek bebeğin için en iyisidir. Çünkü anne sütü bebeğe tüm önemli besinleri tam da olması gereken miktarda sağlar. Bunun yanı sıra en ekonomik beslenme şeklidir ve bebeği hastalıklara karşı korur. Çocuğunu ne kadar erken ve sık emzirirsen, süt akışı da o kadar erken sağlanır. Hamilelik boyunca ve doğumdan sonra dengeli beslenmek emzirme üzerinde olumlu etki gösterir. Ayriyeten bebek mamasının verilmesinin ise emzirmenin üzerinde olumsuz etki olduğu görülmüştür. Emzirmeme kararının geri alınması oldukça zor olduğu için, bebek maması kullanmayı tercih ediyorsan bunu uygulamaya geçmeden önce eben veya çocuk doktoruna danış. Bebek mamalarının öngörülenin dışında hazırlanması sağlık sorunlarına yol açabileceğinden, ürün paketi/ambalajı üzerindeki bilgilere ve hazırlama talimatlarına titizce uy.