



Özel Ekol Hastanesi
0-6 AYLIK BEBEK BESLENMESİ
BİLGİLENDİRME FORMU



İlk 6 ay bebekler anne sütü ile beslenmelidir. İlk 6 ay sadece anne sütü ile beslenen bebekler ishal, zatürre gibi bulaşıcı hastalıklara, alerjik hastalıklara daha az yakalanırlar ve daha sağlıklı büyürler. Bu aylarda anne sütü ile birlikte verilen ek besinler bebeğin emme gereksinimini azaltacağından anne sütünden yeterince yararlanmasını engeller. **4 aydan önce bebeğinizin anne sütü dışında suya ya da başka sıvılara (bitkisel çaylar, meyve suyu , vb.) ihtiyacı yoktur.**

Doğumdan sonra ilk günlerde salgılanan anne sütü çok besleyicidir. Bebeğinizi sık sık emzirerek bu süttten faydalanmasını sağlayınız. **Anne sütü ile beslenen bebeklere 2. haftadan başlayarak D vitamini içeren damla kullanınız.** Bebeğinizi emzirirken rahat bir pozisyonda oturunuz. Bebeğinizin yalnız meme ucunu değil , meme ucu etrafındaki koyu renkli bölümü de kavramasına dikkat ediniz. Göğüs uçlarında acıma, çatlak gibi durumlar görülebilir. Böyle bir durumda bebeğinizi doğru teknikle emzirmeye devam ediniz. Göğüslerinizi kuru tutun, geçmezse doktorunuza başvurun.

Bebeğiniz bir meme beslenmiş ise bir sonraki emzirmede diğer meme verilmelidir. İki meme verilmişse bir sonraki öğüne son verilen taraftan başlanır.

Tüm annelerin sütü yararlıdır. Anne sütü ile beslenen bebekler her beslenmeden sonra kaka yapabilirler.

Emziren anneler her zaman sütyen giymelidir.

Bebeğinizi sık besleyiniz çünkü göğüslerin boşalması ile süt yapımı artar. Emzirmediğiniz durumlarda göğsünüzü elle sağarak veya süt pompası ile mutlaka boşaltın.

Bebeğin yeterince anne sütü aldığı, haftada en az 150 gr kilo alması ve günde en az 6-7 kez bezini ıslatması ile anlaşılır.

Emziren anneler günde en az 2 su bardağı süt veya yoğurt tüketmeli, tüm besin gruplarından düzenli olarak yemelidir.

Emziren anneler SİGARA İÇMEMELİDİRLER !!! Çay ve kahve içmemeli veya az tüketmelidirler.

Çalışan anneler sütlerini sağarak saklayabilirler. Anne sütü oda ısısında 6 saat, buzdolabı rafında 24 saat, derin dondurucuda 6 ay değerini kaybetmeden bekletilebilir. Saklanan anne sütü hiçbir zaman kaynatılmamalıdır. Kullanmadan önce sıcak suda bekletilerek ısıtılmalıdır.

Uzm.Dr. AYSUN GÖKALP
Çocuk Sağlığı & Hastalıkları Uzmanı

Doküman No	Yayın Tarihi	Revizyon No	Revizyon Tarihi	Sayfa No
HD.YD.22	21.02.2017	00	-	1 / 1