



Bebeğinizin beslenmesi

Anne sütü - hayata en iyi başlangıç

Bebeğin acil ihtiyaçları arasında, kendini emniyette ve güvende hissetmenin yanı sıra ne zaman acıkırsa beslenebilmek vardır. Bebeğinizi gıdalara yakın tutmak ve ihtiyaçlarını karşılamak, sağlıklı beyin bağlantılarını destekler. Bu gelişimin büyük bölümü, ilk iki yıl içerisinde gerçekleşir. Duyarlı ebeveynlik, bebeğinizin tüm potansiyelinin açığa çıkmasına, iyi ilişkiler ve iletişim kurmasına, kısacası hayata en iyi başlangıcı yapmasına imkan verir.

Güvenlik tavsiyesi ve sterilizasyon

- Temizlik ve sterilizasyon talimatları, ister sağılmış anne sütü ister bebekler için mama sütü kullanın, aynıdır.
- Bebeğinizi biberonla beslemek için kullandığınız tüm ekipmanların sıcak, sabunlu suyla yıkanması, durulanması ve sterilize edilmesi gerekir. Bebeğiniz en az altı aylık olana kadar, besleme ekipmanlarını sterilize etmeye devam etmelisiniz.
- Enfeksiyonlar (gastroenterit gibi) nadir görülür, ancak görüldüklerinde çok ciddi olabilirler.

Bir şişe mama sütü hazırlamak

- Kullanacağınız çalışma yüzeyini temiz bir bezle silin.
- Ellerinizi su ve sabunla yıkayın.
- Ne kadar su ve süt tozuna ihtiyaç duyacağınızı öğrenmek için kutunun veya paketin üzerindeki talimatları okuyun.
- Su ısıtıcısını daima musluktan temiz suyla doldurun. Şişelenmiş maden suyu veya yapay yollarla yumuşatılmış su kullanmayın.
- Suyu kaynatın ve en fazla 30 dakika soğumaya bırakın. Suyun halen sıcak çok olması çok önemlidir, aksi takdirde süt tozunun içindeki bakteriler ölmeyebilir. 70°C'de su halen haşlamaya yetecek kadar sıcak olduğu için, daima dikkatli olun.
- Bebeğinize vermeden önce daima sıcaklığı kontrol edin.

Sağlık görevlisinden ipuçları:

Unutmayın, anne sütü yaklaşık altı ay boyunca bebeğinizin tüm ihtiyaçlarını karşılar. Ayrıca, Ani Bebek Ölümü Sendromu (SIDS) ihtimalini de azaltır. Altıncı aydan itibaren kahvaltı gevreklerinde kullanılabilir olsa da, bebeğiniz bir yaşına gelene dek inek sütü verilmemelidir.

Bebeğinizin bol bol süt içtiğini nasıl anlarsınız:

- Çok sayıda ıslak bez - 24 saatte yaklaşık altı tane.
- Kirli bezler - dört ila altı haftalık olana dek günde iki ila üç yumuşak kaka, ardından haftada iki ila üç kaka.
- Her beslenme sırasında ve her beslenmenin ardından bebeğin memnun görünmesi ve sabit durması.
- Beslenme sırasında bebeğinizin sütü yuttuğunu duymanız.
- Kilo alması - sağlık görevliniz tarafından kontrol edilir.

1.

Doğru bir şekilde emebilmesine yardımcı olmak için, bebeğinizin vücudunu burun seviyesi meme ucunuza denk gelecek şekilde tutun.

2.

Üst dudağı meme ucunuza değecek şekilde, bebeğinizin baş ucunu biraz geriye yatırın. Böylece bebeğiniz ağızını tamamen açacaktır.

3.

Bebeğiniz ağızını tamamen açtığı anda, başı eğikken **önce çenesi memenize değecektir**, böylece alt dudağı meme ucunun 2-3 cm altından memenizle temas kurabilecektir.

4.

Çenesi sıkıca temas edecek ve burnu açıkta kalacak şekilde, ağız tamamen açıkken bebeğinizin üst dudağının üstünde alt dudağına göre çok daha koyu bir cilt rengi olacaktır. Beslenirken bebeğinizin yanakları dolu ve yuvarlak görünecektir.

Emzirme için pek çok farklı pozisyon vardır. Sadece şunları kontrol etmelisiniz:

• Bebeğinizin kafası ve vücudu düz bir çizgide mi?

Eğer değilse, bebeğiniz kolayca yutkunamayabilir.

• Bebeğinizi kendinize yakın tutuyor musunuz?

Boynunu, omuzlarını ve sırtını destekleyin. Kafasını geriye doğru kolayca yatırabilmelidir.

Kaynak: DoH, lullabytrust.org.uk