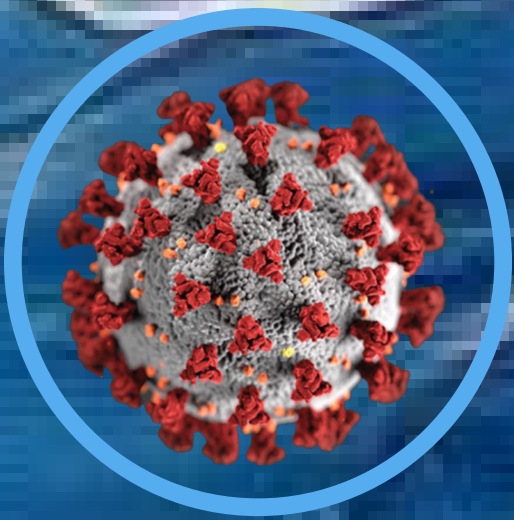


# Emzirerek Afetlere ve Acil Durumlara Hazırlıklı Olmak



Çeviren: Meriç Akay, Görsel Sanatçı ; Çiğdem Kayacık;  
La Leche League Türkiye [www.llturkiye.org](http://www.llturkiye.org)  
Dr. Magdalena Whoolery - MCH-IYCF Danışmanı

# **EMZİNEREK AFETLERE VE ACİL DURUMLARA HAZIRLIKLIL OLMAK**

**GEBELİK - DOĞUM - BEBEK VE KÜÇÜK ÇOCUK BESLENMESİ**

# GEBELİK

Emzirmeye, bilgi edinerek hazırlanın. Çevrimiçi anne/akran destek gruplarına katılarak yüreklendirileceğiniz ve bilgi alabileceğiniz ‘emzirme arkadaşlıkları’ kurun. La Leche League International (LLLI) destek grupları olan ve çevrimiçi ücretsiz ulaşabileceğiniz, kanıta dayalı bilgi veren bir kuruluştur. Desteğe mi ihtiyacınız var? Web sayfasında ‘Yardım alın’ sekmesinde ‘DESTEK’ seçeneğine giderek eğitimli LLL liderlerine ulaşabilirsiniz.



# DOĞUM

**Kendinizin ve bebeğinizin sağlığı ve iyiliği için doğumu takip eden ilk saatte emzirin. Güvenli ten-tene-temasa en az 90 dakika devam edin, ne kadar çok o kadar iyi. Dođumda ten-tene-temas çıplak haldeki bebeğinizin açık olan göğsünüzde olmasıdır. Eğer soğuksa, bebeğinizin üstünü temiz, kuru bir battaniye ile rtn ve nefes yolunun açık olduğundan emin olun (yüzünü rtmeyin). Ten-tene-temas, sadece doğumda değil, büyüdükçe de her ocuk için faydalıdır.**



# EMZİRMEK

**Afetlerde ve acil durumlarda; emzirmeye devam edin, süttten kesmekten kaçının, destek, yüreklendirme ve bilgi alın (detaylı bilgi için 'DESTEK' sekmesine gidin).**





## FORMÜL MAMA İLE VEYA KARIŞIK BESLEMELER

**Formül mama her yaştaki bebeğe bardak ile içirilebilir. Biberonun temizlenmesi zordur, ve enfeksiyona neden olma riski taşır. Bardağı yıkamak ve temiz tutmak kolaydır. Emzirebilmek için relaktasyonu değerlendirin, özellikle de afet hallerinde. Bardakla güvenli beslemek ve relaktasyon ile ilgili kanıta dayalı eğitici bilgiye 'DESTEK' sekmesindeki bağlantılardan ulaşabilirsiniz.**



# FİZİKSEL VE DUYGUSAL STRESİ AZALTMAK -

## Anne-bebek eşlisi için stresi azaltmak



Emzirmek ve ten-tene-temas (TTT), kriz zamanlarında bile, hem annelerin hem de bebeklerin sakin ve rahat hissetmesine yardımcı bir hormon olan Oksitosin salınmasını sağlar. TTT bebeğin solunumunun, kalp ritminin, vücut sıcaklığının ve kan şekerinin dengelenmesine yardımcı olur. Küçük bir bebek ona bakım veren kişiden ayrıldığında bu denge bozulabilir, ve bu kalp ritminin ve solunumun hızlanmasına, böylece kıymetli enerjisinin boşa harcanmasına yol açabilir. TTT sağladığı enerji tasarrufuyla bebeğin sağlıklı kilo almasının ve gelişiminin önünü açar, ve bebeklerin serpilmesini sürdürür. Emzirmek ile TTT'nin birlikte, hayat boyu süren, fizyolojik, psikolojik, eğitimsel ve ekonomik faydaları olduğu bilimsel olarak gösterilmiştir.

## **GÜVENCE** - Beslenme, Bağışıklık Koruması ve Savunması

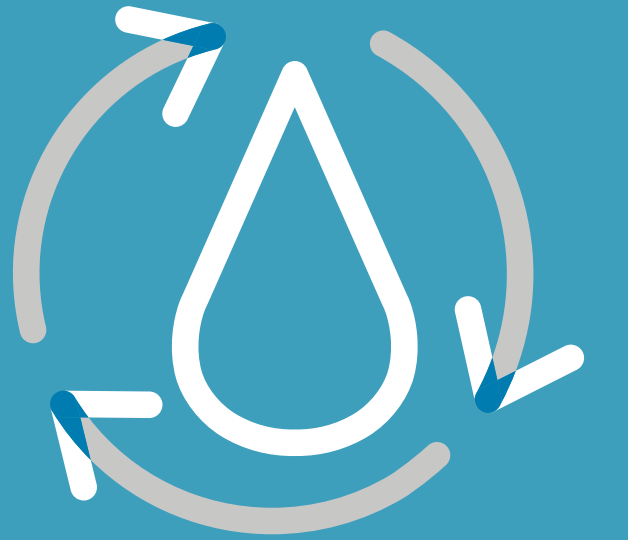


Emzirmek bebeklerin beslenme güvencesidir. Anne sütü bebekleri ve küçük çocukları virüslerden ve mikroplardan koruyan antikolar içerir. Formül mamada antikor yoktur. Afetlerde ve acil durumlarda, süttten keserek formül mamaya yönelmek, solunum ve sindirim enfeksiyonları yanında, bebekleri ve küçük çocukları beslenme güvencesinden yoksun kalma riski altında bırakır. Formül mama düşük gelirli anneler için sürdürülebilir olmayabilir. Afet hallerinde ve acil durumlarda, yüksek gelirli anneler bile dükkanlarda formül mama bulmakta zorlanabilir. Relaktasyon ve formül mamayı bardakla güvenli içirmek için destek almayı değerlendirin ('DESTEK' sekmesine bakınız).



# SÜT MİKTARINI ARTTIRMAK - Süt Miktarı - Afetlerde ortak endişe

Süt üretimi 'arz-talep' ilişkisine bağlıdır. Bu, ne kadar sık emzirirseniz, vücudunuzun o kadar çok süt yapması demektir. Prolaktin hormonunun en yüksek seviyesinde olduğu gece vakti emzirmek, vücudunuzun bolca süt yapmasını garantiler. Bebeğin memeyi derin kavraması ve bebeği iyi yerleştirmek süt üretimi ve miktarı için önemlidir -\”Meme ucu buruna - Göbek anneye\”. Bolca ten-tene-temas Oksitosin salınmasına, bu da sütün memeden akımını başlatmaya yardımcı olur. Dolu memeler süt üretimini yavaşlatmak için sinyal gönderir. Bu nedenle, bebeğiniz ne kadar sık emip memelerinizden süt çıkarırsa, o kadar çok süt üretirsiniz. Eğer gerekiyorsa, bebeğiniz emerken ellerinizle memeye nazikçe baskı yapmak süt miktarını arttırarak bebeğinizin kilo almasına yardımcı olabilir.



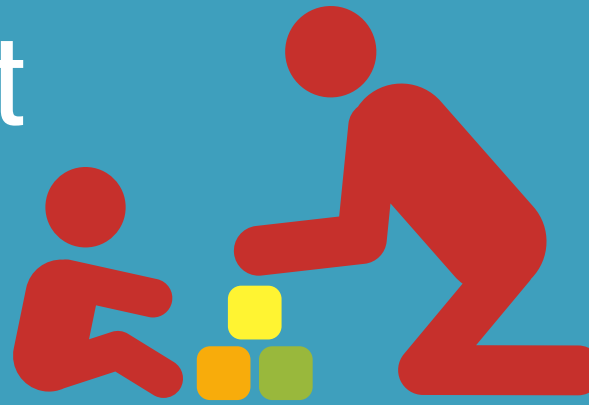
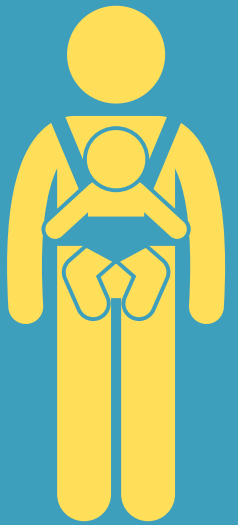
# ANNENİN SAĞLIĞI

Söz konusu olan sadece bebekler ve küçük çocuklar değil - Anneler de faydasını görür! Emzirmek, kadınların sağlığına ve iyiliğine, hem kısa vadede hem de uzun vadede yararlıdır. Lohusalık depresyonu ve, annenin kanser olması dahil, bulaşıcı olmayan hastalıkların riskini azaltır. İlk 6 ay, gece gündüz, sadece emzirerek beslemek, yumurtlamayı baskılar. Buna 'laktasyonel amenore' denir. Menstruasyonun geri dönmesinin gecikmesi durumudur, eğer bazı belirli şartlar karşılanırsa (detaylar için destek alın), gebeliği doğal olarak önlemekte %98 etkilidir, ayrıca meme ve rahim kanseri riskini azaltmakta önemli rol oynar. Emzirme süresinin uzamasıyla meme kanseri riski önemli derecede azalır. Emzirilen her yıl meme kanseri riski %4,3 azalır. Bir afet veya acil bir durum olsun ya da olmasın, emzirebildiğiniz kadar emzirmeye değer, özellikle ailede meme kanseri hikayesi varsa.



# GELİŞTİRİCİ BAKIM

Emzirmek ve Ten-Tene Temas, Kanıta-Dayalı Destekleyici-Ebeveynlik 'araçları'dır. Eğer şüphede isen - Emzir Gitsin!' Emzirmek beslemekten daha fazlasıdır, Ten-Tene Temas (TTT) da bebeklerin sadece dengelenmesinden daha ötedir. Bunlar, insan beyninin gelişmesine - sağlıklı bağlanmayı ve bebeklerin ve küçük çocukların sadece hayatta kalmasına değil, aynı zamanda serpilerek gelişmesine yardımcı olduğu kanıtlanmış 'araçlar'dır. Afetlerde ve acil durumlarda, daha sık beslemek iyi bir fikirdir - hem ferahlatmak hem de bağ kurmak için. Bebeğinizle karşılıklı iletişimde kalarak onunla ilgilenin - oynayın, bolca göz teması kurun, mırıldanın, konuşun, birlikte şarkı söyleyin. Nefes vererek stresi dışarı atın, nefes alırken yavrunuzun tatlı kokusunu içinize çekin. Bol bol sarılın. Ağlamanın uzaması kıymetli enerjinin harcanmasına yol açar ve beyin gelişimini aksatır. TTT ve emmek ağlayan bebeğin sakinleşmesine yardımcı olur. Eşler de güvenle TTT yapabilir! Bebeğinizi bir wrap veya kanguru ile taşımak başka işlerle uğraşmanız için ellerinize serbestlik sağlar. Daha da iyisi, eğer bebeğinizi ten tene temas halinde taşırsanız, başka işlerle uğraşırken hem otomatik olarak daha çok süt üretirsiniz, hem de bebeğinizle bağ kurmuş olursunuz.



# DESTEK - Bir Takım Çalışması Olarak Emzirmek

DESTEK - Bir Takım Çalışması Olarak Emzirmek Destek, bilgi veya cesaretlenmek için bir Gönüllü Akran Destekçisine ya da Sertifikalı Emzirme Uzmanına ulaşın. Birçoğu Facebook gruplarında, e-posta, sesli veya görüntülü arama ile ücretsiz çevrimiçi destek vermektedir. DSÖ ve UNICEF ile partner olan La Leche League, dünya çapında gönüllü ağına sahiptir. Web sayfalarında konu aratma seçeneğiyle kanıtdayalı bilgi ve nasıl destek bulabileceğinizle ilgili detaylar sunar. Ziyaret etmek için: <http://www.Illturkiye.org/>

Şu anda formül mamayla veya süt-mama karışık besleyen anneler, 'relaktasyon'(veya doğum yapmamış anneler için 'endüklenmiş süt salgılama') ile emzirmeye geri dönebilirler. Bu sürecin anahtarı destek, kararlılık ve sebat etmektir - emzirme desteği için <http://www.Illturkiye.org/> gibi yerlere başvurun.

Bilgiye çevrimiçi kaynaklardan da ulaşabilirsiniz - <http://www.Illturkiye.org/2020/03/relaktasyon.html>

KellyMom: <https://kellymom.com/ages/adopt-relactate/relactation-resources/>

Eğer sağlıklıysanız, süt anneliği yaparak veya fazladan sütünüzü bir süt bankasına bağışlayarak diğer anne ve bebeklere destek olmayı değerlendirin.

Ayrıca şunlara da bakın - Dünya Sağlık Örgütü: Afetlerde Bebek Beslenmesi: Anneler için bir Rehber.

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/107984>

Bardakla Besleme Posterleri

<https://www.Illi.org/wp-content/uploads/colour-TURKISHv2-17-4-20-pdf-1-reduced.pdf>

<https://www.Illi.org/wp-content/uploads/b-w-TURKISH-17-4-20-pdf.pdf>



**EMZİR GİTSİN!**