



“Anne sütünün özellikleri nelerdir?”

Bebeğin memeden alacağı ilk besine **ilk süt**, **ağız sütü** veya **kolostrum** denir.

İlk süt çok besleyicidir ve bebeğinizin **ilk aşısıdır**. Bebeği pek çok hastalıktan korur. Miktarı az olsa da ilk günlerde bebeğin beslenmesi ve bağırsaklarının iyi çalışması için yeterlidir.

“Bebeğimi ne kadar süre emzirmeliyim?”

Bebekler, **ilk altı ay** su bile verilmeden **sadece anne sütüyle** beslenmelidir.

İlk altı aydan sonra ise anne sütü, uygun ek gıdayla birlikte **en az iki yaşına kadar** verilmelidir.

“Doğumdan sonra emzirmeye başlamak için beklemem gerekli mi?”

Anne, ister normal isterse sezaryenle doğum yapmış olsun, doğumdan sonra, kendine gelir gelmez, bebeğini emzirmelidir.

*Bebeğinizi doğru bir şekilde emzirmek için doğum yaptığınız hastaneden, **Göçmen Sağlığı Merkezinden** ve aile sağlığı merkezinden danışmanlık alabilirsiniz.*

“Sütümün yeterli olup olmadığını nasıl anlayabilirim?”

Sağlıklı her anne, yeterli miktarda sıvı alıyor ve doğru besleniyorsa, bebeği için yeterli süt üretebilir.

Bebek, günde 6-8 kez idrar yapıyor ve ilk altı ay boyunca, ağırlığı, ayda en az 500 gram veya haftada 150-200 gram artıyorsa, anne sütünün yeterli olduğu anlaşılır.

Yenidoğan bebek ilk hafta kilo kaybedebilir. 7-10 günlük olduğunda doğum kilosuna ulaşması beklenir.



“Anne sütü hastalıktan korur mu?”

Anne sütü; bebeğinizi orta kulak iltihabı, üst ve alt solunum yolu enfeksiyonları, soğuk algınlığı, ileride oluşabilecek şeker hastalığı ve obezite gibi hastalıklardan ve bazı kanser türlerinden korur.

Her emzirmeden önce memeyi temizlemeye gerek yoktur. Önemli olan ellerin yıkanmasıdır.

Unutmayın!

Bebeğinizi ne kadar sık emzirerseniz o kadar çok sütünüz olacaktır.

“Bebeğimi neden emzirmeliyim?”

Anne sütü bebeğiniz için **en ideal, en sağlıklı** besin kaynağıdır ve sindirimi çok kolaydır.

Bebeğinizi enfeksiyon ve hastalıklara karşı korur.

Anne sütünü yeterince alan bebeklerin zeka düzeylerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir.

Emzirme, annenin sağlığı için de önemlidir.

Anneyi, meme ve yumurtalık kanseri, menopoz sonrası kemik erimesi gibi risklerden korur.



Bebeğinizin ilk 6 ay ihtiyaç duyduğu tek besin, anne sütüdür. Anne sütü ile beslemeye, uygun ek gıda ile birlikte en az 2 yaşına kadar devam edilmelidir.

Bu yayın, Avrupa Birliği'nin maddi desteği ile hazırlanmıştır. İçerik tamamıyla T.C. Sağlık Bakanlığı'nın sorumluluğu altındadır ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir.

DOĞRU YERDEN, İYİ HİZMET

Daha fazla bilgi ve destek için en yakın **Göçmen Sağlığı Merkezine** gelin.

 www.sihhatproject.org

    [sihhatproject](https://www.youtube.com/sihhatproject)



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

Bebeğiniz İçin En İyi Besin ANNE SÜTÜDÜR





