

Ne sıklıkla emzirmelisiniz

- bebeğiniz aç olduğunda veya emmek istediğinde
- günde 8-12 kez

www.stillfoerderung.ch/shop

Turkish, English, German, French, Italian, Spanish, Portuguese, Albanian, Bosnian/Croatian/Serbian, Tamil, Arabic, Tigrinya



Bebeğinizin kendisini güvende hissetmesi için

Bebeğiniz yemek aralarında bunlardan hoşlanır:

- yakınlık
- ten teması



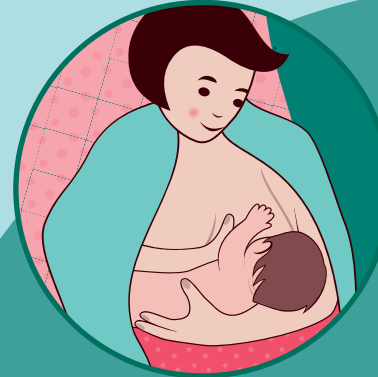
Bir uzmana danışın!



© 2021 Stillförderung Schweiz; Design: Judith Zaugg

www.stillfoerderung.ch

Emzirme

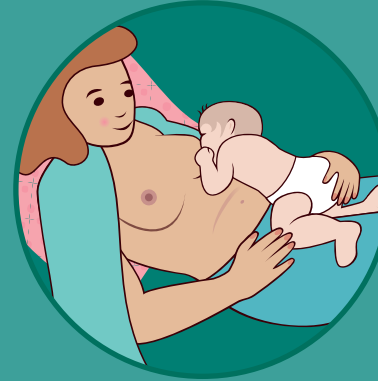


Kucak pozisyonu



Ters kucak pozisyonu

Bebeğinizi nasıl tutmalısınız



Arkanıza yaslanarak



Yatarak emzirme



Koltuk altı pozisyonu



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera

Göğüs nasıl masaj yapılır

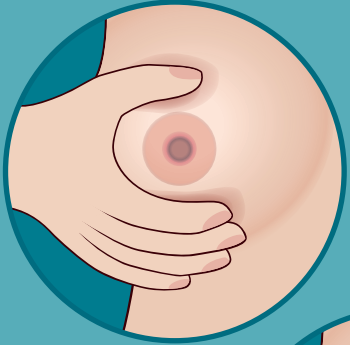


Göğsünüze nazikçe geri ve ileri masaj yapın

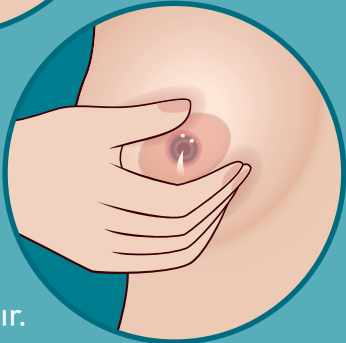


Göğsün kenarından meme ucuna doğru oksayın

Sütün masajla dışarı sağılması



Başparmağınızı ve işaret parmağınızı meme ucu etrafına yerleştirin. Diğer parmaklar göğsü hafifçe kaldırır. Başparmağınızı ve işaret parmağınızı göğsünüze doğru bastırın.



Parmaklarınızı öne doğru gereken baskıyla itin

Bir uzman size yardımcı olacaktır.



Bebeğin aç olduğunun göstergeleri:

- ağzını şapırdatır
- ellerini ağzına alırsa



Bebeğinize nasıl meme verceksiniz:

- bebeğiniz ağlamadan önce
- ağzı iyice açıkken
- bebeğinin vücudunu kendi vücudunuza yakın tutun
- bebeğinizin kulağı, omzu ve kalçası aynı hizadayken

Bebeğinizin karnı nasıl doyar



Bebeğinizin süt içmesi:

- bebeğin ağzı göğüs ucu ve çevresiyle doludur
- dudakları dışa doğru dönük olması gerekiyor
- yuttuğunu duyarsınız ve görürsünüz

Bebeğiniz doyduğunda:

- rahatlar
- yumruklarını açar
- göğsünüz yeniden yumuşar

Yeterli sütünüz olduğuna dair işaretler:

- bebeğiniz günde 5-6 ıslak bez çıkartırsa
- bebeğiniz ilk haftalarda günde bir kaç kez büyük aptesini yaparsa