

# En tercih edilen emzirme pozisyonları

NUK

Anne sütü eşsizdir ve doğumdan itibaren ilk 6 ayda emzirmek şüphesiz siz ve bebeğiniz için en iyi olaydır. Emzirme sadece çocuğunuzla aranızdaki bağı güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda her ikiniz için de sağlık açısından birçok faydası bulunmaktadır. Birlikte geçirdiğiniz bu harika ve yoğun zamanın tadını daha da fazla çıkarabilmeniz için burada siz ve bebeğiniz için ideal emzirme pozisyonuna ilişkin değerli öneriler bulacaksınız!

Farklı emzirme pozisyonlarını tanımak ve denemek için kendinize zaman ayırın ve rahat olun. Önemli olan bebeğinizin iyi emebilmesi, sizin rahatlamanız ve aynı zamanda göğüs uçlarınızın korunmasıdır. Tüm emzirme pozisyonlarında, vücudunuzu ve bebeğinizin vücudunu iyi desteklemeye özen gösterin. Örneğin, kolçaklı rahat bir sandalye veya emzirme yastığı kullanın ve bebeğinizi göğüs ucuna getirmeye dikkat edin, bunun tersini yapmayın.

## 1. Beşik pozisyonu

- Bebeğiniz kolunuza yatay olarak yatırılır, kafası dirseğin iç kısmındadır ve kolları göğsünüze sarılır
- Rahat bir oturma pozisyonu için ayaklarınızı biraz kaldırmak ve sırtınızı bir yastık ile destekleyin
- Öne doğru eğilmekten kaçının, bebeğinizin başını göğsünüze doğru getirerek pozisyonu değiştirin



## 2. Çapraz beşik pozisyonu

- Bebeğiniz başı bir elinizde olmak üzere yatay olarak bir yastığın üzerinde yatar
- İkinci el bebeğinizi emzireceğiniz göğsü yönlendirir
- Bebeği tutan kolunuzu bir yastıkla destekleyin
- Bu emzirme pozisyonu emzirmede sorun yaşayanlar ve küçük yeni doğanlar için uygundur



## 3. Yatış pozisyonu

- Bebeğinizin yüzü size bakar, ağız göğüs uçlarınızın hizasındadır ve ayakları sırtınıza doğru uzanır
- Bebeğinizin kolları göğsünüze sarılır
- Önemli olan bebeğinizin bu sırada tamamen yan yatması ve ağırlığının yastığa verilmesidir
- Elinizi bebeğinizin başının arkasına yerleştirin gövdesinin üst kısmı kolunuza yaslınsın ve bu şekilde bebeğinizi göğsünüze getirin
- Bu emzirme pozisyonu daha büyük göğüslü anneler veya sezaryen sonrası için uygundur



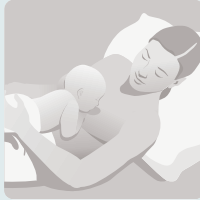
## 4. Oturma pozisyonu

- Dik ve rahat oturun
- Bebeğinizi sırt ve baş dik olmak üzere dizinizin üzerine ya da kucacağınıza oturtun
- Bebeğinizin yüzü göğsünüzün önünde olsun
- Yeni doğan bebeğinizi çepeçevre destekleyin; kendi başına oturabilen daha büyük çocuklar için bu gerekli değildir
- Karın ağrısı veya kolik şikayeti olan kas tonusu zayıf olan veya emzirilirken çabuk uykuya dalan bebekler için idealdir. Reflü, yutma veya solunum sorunlarında da bu pozisyon önerilir



## 5. Sezgisel veya arkaya yaslanarak emzirme

- Yarı oturma veya yarı yatma pozisyonunda rahat olun. Bebeğinizi yüzünüzü göğsünüze yakın, ten tene temas edecek şekilde göbeğinizin üzerine yatırın
- Bebeğinizin göğsünüzü kendisi bulur ve emmeye başlar
- Bu emzirme pozisyonu, doğumdan sonraki ilk dönemde, emzirme ile ilgili sorunlar olduğunda, örneğin güçlü bir süt salgılama refleksinin bulunduğu ve sakin durmayan çocuklarda, çok tercih edilmektedir



## 6. Yatma (karın karına) pozisyonu

- Bebeğinizin karnı karnınıza gelecek şekilde yan yatın
- Baş ve omuz bölgenizi bir yastık ile destekleyebilirsiniz
- Bebeğinizin yan pozisyonunu en iyisi bir emzirme yastığı veya kıvrılmış bir çarşafıla sabitleyin
- Doğumdan hemen sonra veya gece için de idealdir. Emzirenler yataкта kalabilir ve dinlenmeye devam edebilirsiniz

