

Temel Bilgiler

1



Ellerinizi yıkayın ve rahatlayın. Sırtınız dik ve kucağınız düz olacak şekilde oturun. Sırtınızı desteklemek için küçük yastıklardan faydalanın ve gerekirse bebeğinizi göğsünüze yaklaştırmak için dizinizin üzerine bir yastık koyun. Bu özellikle emzirmenin ilk günlerinde şiddetle tavsiye edilir, sırt ağrısı çekmenizi engelleyecektir.

2



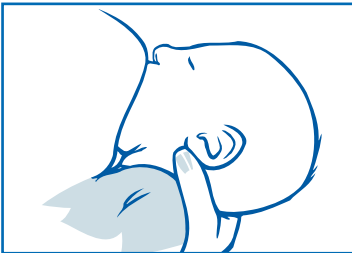
Bebeğinizin ile karın karına olacak şekilde bir pozisyona gelin. Bebeğinizi desteklemek için yastık kullanın, bu onu doğru konumda tutmaya da yardımcı olacaktır. Başını ve boynunu desteklemek için bir elinizi ve yan çevirmek için diğer elinizi kullanın. Bebeğiniz göğsünüzde ve burnu göğüs ucunuz ile aynı hizada olmalıdır. Başının hafifçe arkaya eğilmesine izin verin.

3



Bebeğinizin dudaklarını nazikçe göğüs ucunuzda hareket ettirin. Bebeğiniz göğüs ucunuzu ve çevresindeki koyu bölgeyi (areola) kavrayacak genişlikte ağızını açmalıdır. Bebeğinizi ağız göğüs ucunuzu 'kavrayacak' şekilde öne hareket ettirin. İlk önce bebeğinizin alt dudağı ve çenesi göğsünüze değmelidir.

4



Çenesi göğsünüze değecek şekilde koyu bölge de dahil bütün göğüs ucunuzun bebeğinizin ağızında olduğundan emin olun. Bebeğiniz ağızda göğsünüz varken rahatça nefes alabilir olmalıdır. Göğsünüzde bir gıdıklanma hissedeceksiniz. Bu, sütünüzün aktığı anlamına gelir. Bebeğinizin çenesinin hareket ettiğini göreceksiniz ve yutkunduğunu duyacaksınız.

5



İsteddiği kadar emmesine izin verin. Bebeğiniz hâlâ açsa ve göğsünüzün boşaldığını hissediyorsanız, diğer göğsünüzden devam ettirin.

Buna benzer daha fazla yardım dosyası indirmek için lütfen web sitemizi ziyaret edin.

İlgi Hattı
444 7 762

iyibuyusuniyiyasasin.com

 /iyibuyusuniyiyasasin

 @iyibuyusun