

# BARDAKLA BESLEMEK

## MEMEDEN BESLENMEYEN BİR BEBEK BİBERONSUZ BESLENEBİLİR

Bebek, doğumdan itibaren, bardakla beslenebilir. Hem sağılmış süt hem de formül mama içirmekte kullanılabilir. Pürüzsüz yüzeyi olan temiz ve açık ağızlı herhangi bir bardak kullanabilirsiniz.

Ortalama besleme süresi bakımından bardakla beslemek ile biberonla beslemek arasında belirgin bir fark yoktur.

Bardaklar biberonlardan daha güvenlidir. Biberon emziği ve kapağında kalan mikroplar süte karışarak bebeği hasta edebilir. Bardak sıcak sabunlu suda yıkanarak kolayca temizlenir, ve biberon gibi sterilize edilmeye ihtiyaç duymaz.

Afetlerde ve acil durumlarda, tek kullanımlık bardak kullan.



Beslenme zamanı bağ kurma zamanıdır - bol bol kucakla, göz teması kur, konuş, gülümse, mırıldan ve şarkı söyle.

## BARDAKLA BESLEMENİN 1-2-3 SAYMAK KADAR KOLAY!

Bebeğini kucağına oturt, sırtını ve boynunu destekle. Elleriyle bardağı devirmemesi için küçük bebekleri kumaşla sarmak yardımcı olabilir.

1

İçine sütü koyduğun küçük bir bardağın kenarını bebeğinin alt dudağına hafifçe day. Sonra bardağı biraz devirerek sütü bardağın kenarına kadar getir, tam bebeğinin dudaklarının yetişeceği kadar. Bebeğin uyanık olmalı ve hem ağızını hem de gözlerini açmalı.

2

Yavaş yavaş içir. Sütü bebeğinin ağızına DÖKME. Yudumlama, yutma ve bekleme hızını her zaman bebeğinin belirlemesine izin ver. Sütü bardağın kenarında tutmaya devam et. Bebeğin doyduğunda, ağızını kapatır ve daha fazla içmez.

3

Bebekler sütü emebilir veya yudumlayabilir, ya da soldaki resimdeki gibi diliyle yalayarak içebilir. Bardakla beslemek bebeklere, dillerini, meme emerken harekete geçen emzirme refleksindeki yakını bir şekilde kullanmalarına fırsat tanır.

Relaktasyon denilen süreçle emzirmeye geri dönebileceğini biliyor muydun?

Emzirmek, özellikle afetlerde ve acil durumlarda, hayat kurtarır.

Daha fazlasını öğrenmek için bir emzirme danışmanına başvur.

Dünya Sağlık Örgütü'nün Infant Feeding in Emergencies: A Guide for Mothers and UNICEF/WHO 20-hour Baby Friendly Hospital Initiative Course / Afetlerde ve Acil Durumlarda Yenidoğan Beslenmesi: Anneler için Rehber'i ve Magdalena Whoolery (PhD Health Studies, BSc Nursing, Dip HE Nursing) and Julie Fogarty (BFA, GradDipTchg), January 2020 (updated April 2020)'nin UNICEF/DSÖ 20-saat Bebek Dostu Hastane Girişimi dersinden uyarlanmıştır. Poster, International Baby Food Action Network (IBFAN, emzirme savunması), Safely Fed Canada, Breastfeeding Advocacy Australia, La Leche League International (LLL) tarafından onaylanmıştır.