



Humanitarian
Leadership
Academy

Emzirmenin temel avantajları





Yaşamın ilk 6 ayı boyunca sadece anne sütüyle beslenmenin hem bebekler hem de anneler için birçok avantajı vardır.

Anne sütü, 0-6 aylık bebekler için en uygun enerji ve besin kaynağıdır ve en sindirilebilir biçimde sunulur.

Anne sütünün bazı bileşenleri, emzirilen bebeklerin zatürre ve ishal gibi enfeksiyonlarla savaşmasına yardımcı olabilir.

Formül sütün aksine, anne sütüne su eklenmesi gerekmez.

Mama hazırlamak için temiz olmayan su kaynaklarının kullanılması hayati tehlike arz eden ishal riskini artırır.



DSÖ ve UNICEF, doğumdan sonraki bir saat içinde emzirmeye başlanmasını ve yaşamın ilk 6 ayı boyunca sadece anne sütüyle beslenmeyi önermektedir.

Güvenli ve yeterli tamamlayıcı beslenmenin yanı sıra, 6 aydan 2 yaşına kadar emzirmeye devam edilmesi önerilmektedir.



Bu öneriler, anne sütü almayan veya kısmen alan bebeklere kıyasla daha düşük ölüm riski, daha az enfeksiyon ve daha iyi büyüme ve gelişme ile ilişkilidir.

Emzirme, annenin doğum sonrası depresyon, meme ve yumurtalık kanseri ve tip 2 diyabet riskini azaltır.

Emzirmenin tercih edilmesi, mama satın alma ve hazırlamanın aksine, ailenin değerli zaman ve kaynaklardan da tasarruf etmesini sağlar.

Kronik hastalığı olan veya düzenli ilaç kullanan anneler emzirip emzirmemeye karar verirken tıbbi tavsiye almalıdır. Çoğu ilacın emzirme döneminde alınması güvenlidir, ancak bu sadece bir uzman doktorun tavsiyesi üzerine yapılmalıdır.



Emzirmenin temel avantajları hakkında bilgi paylaşımı, annelerin bilinçli bebek besleme seçimleri yapmalarına yardımcı olabilir.



Kaya'yı ziyaret ederek acil durumlarda bebek ve küçük çocuk beslenmesi hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

İnsani Yardım Liderlik Akademisi hakkında daha fazla bilgi için:

www.humanitarianleadershipacademy.org