

İşe dönmeniz için kontrol listesi

- İş yerinize nerede süt sağabileceğinizi, sütü koymak için nerede buzdolabı olduğunu ve süt sağmanız gerektiğinde kısa bir mola alıp alamayacağınızı sorun.
- Kendi seçtiğiniz yöntemle süt sağma alıştırmayı yapın.
- Bebeğinizin biberon kullanabileceğinden (ya da yapabilecek yaşta ise bir fincandan içebileceğinden) emin olun.
- Süt sağabilmeniz için bir günlük ve bebeğinizle erken çocukluk ortamına gönderebilmeniz için de bir günlük olmak üzere en az iki gün yetecek kadar ve belki birkaç tane fazladan (başka bir zamanda kullanmak üzere dondurabileceğiniz fazla sütünüz olabilir) biberonunuz olsun.
- Bir tanesi erken çocukluk ortamına süt göndermek, diğeri de sağdığınız sütü işten eve getirmek için iki tane yalıtılmış kap ve buz kalıbı satın alın.
- Unutmayın, eğer emziriyorsanız, alkol almamak ve bebeği sigara dumanından uzak tutmak en güvenli seçenektir.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Türkçe (Turkish)



Emzirmek ve işe dönmek

Breastfeeding and returning to work

Daha fazla yardım ve tavsiye için

Raising Children Network
www.raisingchildren.net.au

Australian Breastfeeding Association
1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686)
www.breastfeeding.asn.au

www.health.gov.au

Bu yayındaki tüm bilgiler Haziran 2013
tarihi itibarıyla doğrudur.

10149 June 2013



Australian Government
Department of Health and Ageing



Süt sağmak

Anne sütünü elle, el pompası ile veya elektrikli pompa ile sağılabılır. Neye karar verirseniz, iŖe dönmeden önce sütün sağmayı deneyin ve gerekirse yardım alın. Normal emzirme düzeninize benzer biçimde sütünz sağın.

Bebeğiniz yedi veya sekiz aylıktan büyükse, biberondan ya da fincandan beslenebilmesini sağlayın. Bebeğinizi biberondan beslenmeye baŖlatmak zorsa, bakıma gitmeye baŖlamadan önce, biberonu baŖkasına verdirerek birkaç deneme yapın.

Sütün sağmak istemiyorsanız veya bir süre sonra bu çok zorlaŖmaya baŖlıyorsa, sabahları ve akŖamları emzirmeyi sürdürün ve gün içinde mama verin. Emzirmek iyice yerleŖmiŖse, birçok anne daha seyrek emzirmelerde de yeterince süt sağlamayı sürdürebilirler.

'Emzirmeyi sürdürmek siz ve bebeğiniz için, paylaŖılabilecek özel bir Ŗey olabilir...'

iŖe dönmek artık bebeğinizi emziremeyeceğiniz anlamına gelmez. Emzirmeyi sürdürmek siz ve bebeğiniz için, her ikiniz de yeni bir düzene gireceğinizden, paylaŖılabilecek özel bir Ŗey olabilir. Bebeğiniz birkaç aylık ise ve iyi meme emiyorsa, emzirme ve biberon ya da fincanla verilen anne sütü ile beslenmeyi kapsayan karıŖık beslenme ile mutlu olacaktır.

Sabahları ve gleden sonra (veya alıŖma saatlerinize bağlı olarak daha sık) emzirmeyi sürdürebilir ve siz iŖteyken verilmesi için, sađmıŖ olduğunuz stnz sağlayabilirsiniz. Bebeğiniz yanınızda değilken bile stnz sağmanız, stnzn devamlılığını sağlayacak ve siz yanınızda olmadığınız zaman verilebilecek sütü temin edecektir.

iŖe döndüğünüzde emzirmek

iŖe dönmeden önce bir iki gün her emzirmenin sonunda fazladan biraz süt sağın. Bunu evde buzdolabında veya buzlukta saklayın ve erken çocukluk ortamına çocuğunuzla birlikte gnderebileceğiniz yeterli miktarda stnz olsun.

Bu yeni beslenme düzenini yürütmede size yardımcı olacaklarından, erken çocukluk ortamdakilerle konuŖun. Ayrıca kendi yerlerine anne sütü getirmeye iliŖkin politikalarını da size anlatacaklardır.

Bu ortama anne sütü verirken, sütün sterilize edilmiŖ plastik ŖiŖede, beslemek için hazır olduğundan emin olun. ŖiŖeleri buz kalıplı, yalıtılmıŖ bir kaptan taŖıyın ve ŖiŖelerin zerine, suya dayanıklı bir etiket yapıŖtırarak kalemle çocuğunuzu adını ve o günkü tarihi açık biçimde yazın.

