**Emzirme bilgileri**

* Bebeği doğumundan sonra ilk saat içinde emzirmeye çalışın. Biz veya loğusa bakıcısı/sağlık bakımı görevlisi size bu hususta yardım edecektir.
* Anne ve bebeği ilk günlerde mümkün oldukça birbirine yakın tutunuz.
* En az her iki veya üç saatte bir her iki göğsü emzirin.
* Daha sık emzirmek her zaman mümkündür.
* Beslenme başına bebekle en fazla 45 dakika meşgul olunuz. Bu zamandan sonra emzirilmesi artık verimli değildir.
* Bebek 24 saat sonra halen emzirilmediği halde: sütü sağmaya başlayın (bize danışarak).
* Bebek %10'dan daha fazla kilo verdiği halde (loğusa bakıcısı bebeği tartıyor) her beslenmeden sonra ekstra olarak emzirerek ve/veya mama ile besleyin (bize danışarak). Bu durumda da kilo kaybının nedenine bağlı olarak sütü sağmaya başlayın.
* Emmeye başladığı zaman göğsün tamamen boşalmasına kadar emzirin, isteğe göre ikinci göğsü emzirin.
* Meme kabı kullanabilirsiniz ancak mümkün oldukça az olarak. Meme kabı emzirilmeye başlamadan önce kullanıldığı zaman sütün iyi şekilde gelmesini sağlayabilmek üzere emzirildikten sonra sütün sağılması gerekiyor.
* Yeterince sıvı tüketiniz ve dinleniniz.

Meme başı çatlaklarında

* Çocuğu iyi şekilde yanaştırın: onun karnı sizin karınıza. Ağzının büyük şekilde açık ve dolu olmasını sağlayın. Burnu meme başı yüksekliğinde.
* Meme başı çatlaklarına karşı krem kullanınız.
* Tek kullanımlık kompresler değil, keten kompresler kullanın.
* Göğüsleri sıkça havalandırın; meme başlarının açık havada kurumasını sağlayın.

Zorlanma (dolu ve gergin göğüsler)

* Sıkça besleyin.
* Soğutmak için göğüslere lahana yaprakları tutun.
* Muhtemelen günde bir kez sütü sağarak boşaltın.