

How Breastfeeding Works



Australian
Breastfeeding
Association



*an
illustrated
guide*



**Resimli
Kılavuz**

Turkish

Emzirme Nasıl Gerçekleşir

Avustralya Emzirme Derneği 2021

©Australian Breastfeeding Association 2021

ABN 64 005 081 523

www.breastfeeding.asn.au

actnswoffice@breastfeeding.asn.au

Contents

Please click on a picture to go to that section

Emzirme nasıl gerçekleşir

p1
How breastfeeding works

Bebeği memeye yerleştirme

p5
Putting baby to breast

Sütün çok fazla olması

p9
Too much milk

Daha fazla süt üretmek

p15
Making more milk

Anne sütünün sağılması

p23
Expressing breastmilk

Anne sütünün saklanması

p29
Storing breastmilk

Meme ucunda ağrı

p35
Sore nipples

Mastit ve kanal tıkanıklığı

p41
Mastitis & blocked ducts

Çalışma ve emzirme

p45
Working & breastfeeding

İÇİNDEKİLER

O bölüme gitmek için
lütfen bir resme tıklayın

How Breastfeeding Works

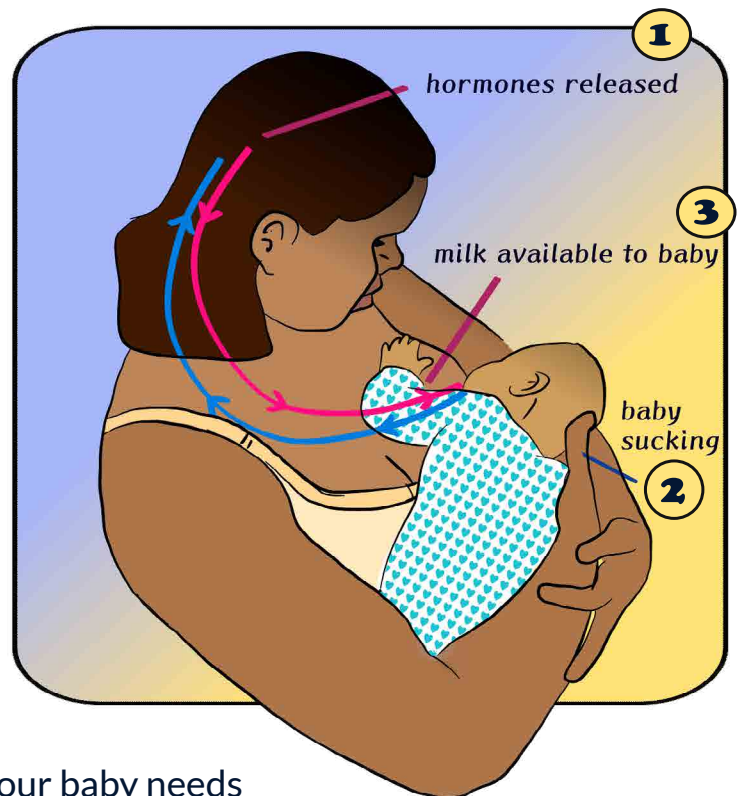
The more breastmilk your baby drinks, the more milk your breasts will make. Your body will send out a **message**¹ when your **baby sucks**² on your **breast**. This will tell your body to **make breastmilk** and let it flow.³

The first breastmilk you make will be thick and yellow. It's called **colostrum**⁴.

It is important to feed your baby this milk as it will protect your baby from getting sick.

Your breastmilk will slowly become thinner and turn a **bluish-white colour**.⁵

Your breastmilk will still have everything your baby needs to grow and feel full.

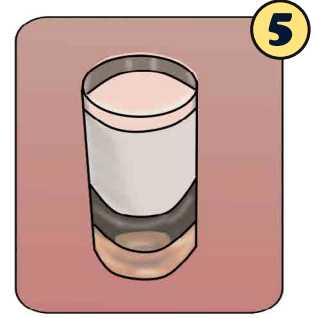
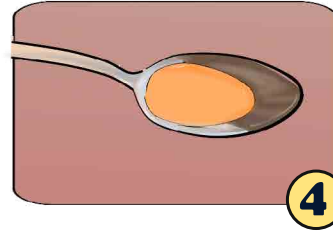


Here is how to tell if your milk is flowing properly:

- At the start of a feed, your baby will suck quickly. Once the milk is flowing your baby will suck and swallow more slowly. The baby will pause from time to time and then start to suck and swallow again.
- You may feel tingling or 'pins and needles' in your breast.
- Sometimes your breasts may feel full and the other breast may leak milk.
- You may feel thirsty.

Emzirme nasıl gerçekleşir

Bebeğiniz sütünüzü ne kadar çok içerse, memeleriniz de o kadar fazla süt üretir. Bebeğinizi **emzirdiğinizde** ² vücudunuz bir **mesaj** ¹ gönderir. Bu mesaj vücudunuza **süt üretmesini** ve süt akışı **sağlamasını söyler.** ³



İlk anne sütünüz yoğun ve sarı renkli olacaktır. Buna **kolostrum** ⁴ denir.

Bebeğinize bu sütü vermeniz önemlidir, çünkü bu süt bebeğinizin hastalanmasını önler.

Sütünüzün yoğunluğu yavaş yavaş azalır ve **mavimsi beyaz** ⁵ bir renge döner. Sütünüzün bu hali de bebeğinizin büyümesi ve tok hissetmesi için gereken tüm özelliklere sahiptir.

Sütünüzün gerektiği gibi akıp akmadığını nasıl anlayacağınız aşağıda açıklanmıştır:

- Emzirmeye ilk başladığınızda bebeğiniz memenizi hızlı bir şekilde emer. Süt akmaya başladıktan sonra ise bebeğiniz daha yavaş emmeye ve yutmaya başlar. Bebeğiniz arada duraklar ve sonra tekrar emmeye ve yutmaya başlar.
- Memenizde karıncalanma veya 'iğnelenme' hissedebilirsiniz.
- Bazen memenizin dolu olduğunu hissedebilirsiniz ve diğer memenizden süt sızabilir.
- Susamış hissedebilirsiniz.

The way you feel can change how your breastmilk flows.

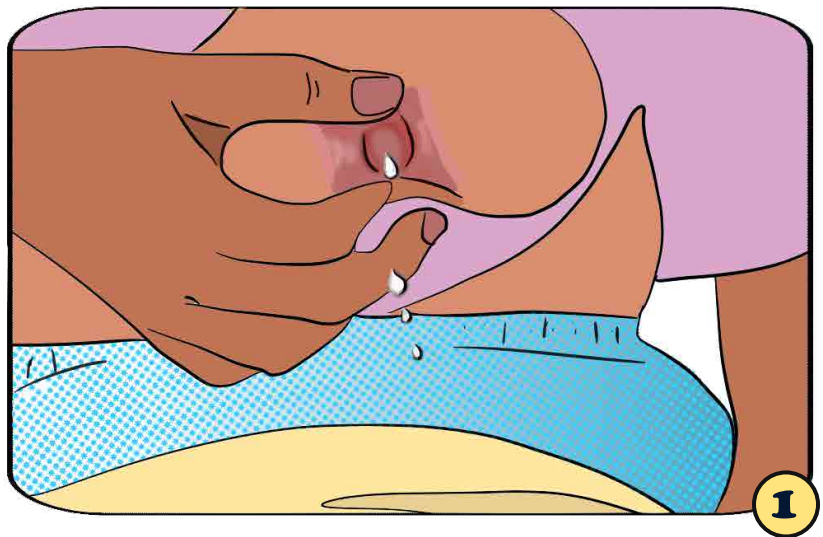
For example, if you feel tired, tense or shy your milk may flow slowly. Being relaxed will help your milk flow better.

Make yourself comfortable. Have a drink and healthy snack near you.

Express a few drops of milk before putting your baby to your breast. ❶

Gently massage your breast while feeding your baby.

Make sure your baby is positioned correctly. See [page 5](#)



How can I tell that my baby is getting enough breastmilk?

Your baby is getting enough breastmilk if:

- Your baby is feeding whenever they want, day or night. Sometimes your baby will feed 10–12 or more times in 24 hours.
- In 24 hours, babies should wet their nappy 5 or more times and also have 3 or more soft poos. As babies get older, they may poo less often. ❷
- Your baby is awake, moving around and happy.
- Weigh your baby every 2 or 3 weeks. Your baby should put on weight over this time.
- Your baby's head and body will grow.

Nasıl hissettiğiniz sütünüzün akışını değiştirebilir.



Örneğin yorgun veya gergin hissediyorsanız veya utanırsanız sütünüz yavaş akabilir. Rahat olmanız sütünüzün daha iyi akmasına yardımcı olur.

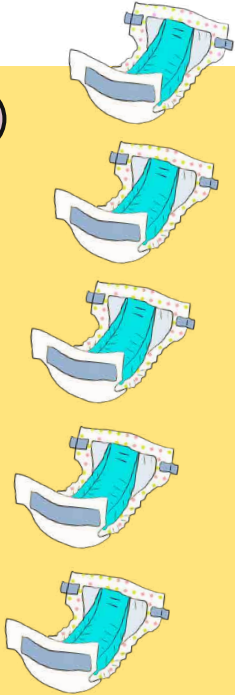
Rahat olmaya çalışın. Yanınızda içecek ve sağlıklı atıştırmalıklar bulundurun.

Memenizi bebeğinize vermeden önce memenizden birkaç damla süt sağın. **1**

Bebeğinizi emzirirken memenize hafifçe masaj yapın.

Bebeğinizin duruşunun düzgün olmasını sağlayın. Bebeği memenize yerleştirme bölümüne bakın

2



Bebeğimin yeteri kadar anne sütü alıyor olduğunu nasıl anlayabilirim?

Aşağıdaki durumlarda bebeğiniz yeterli anne sütü alıyor demektir:

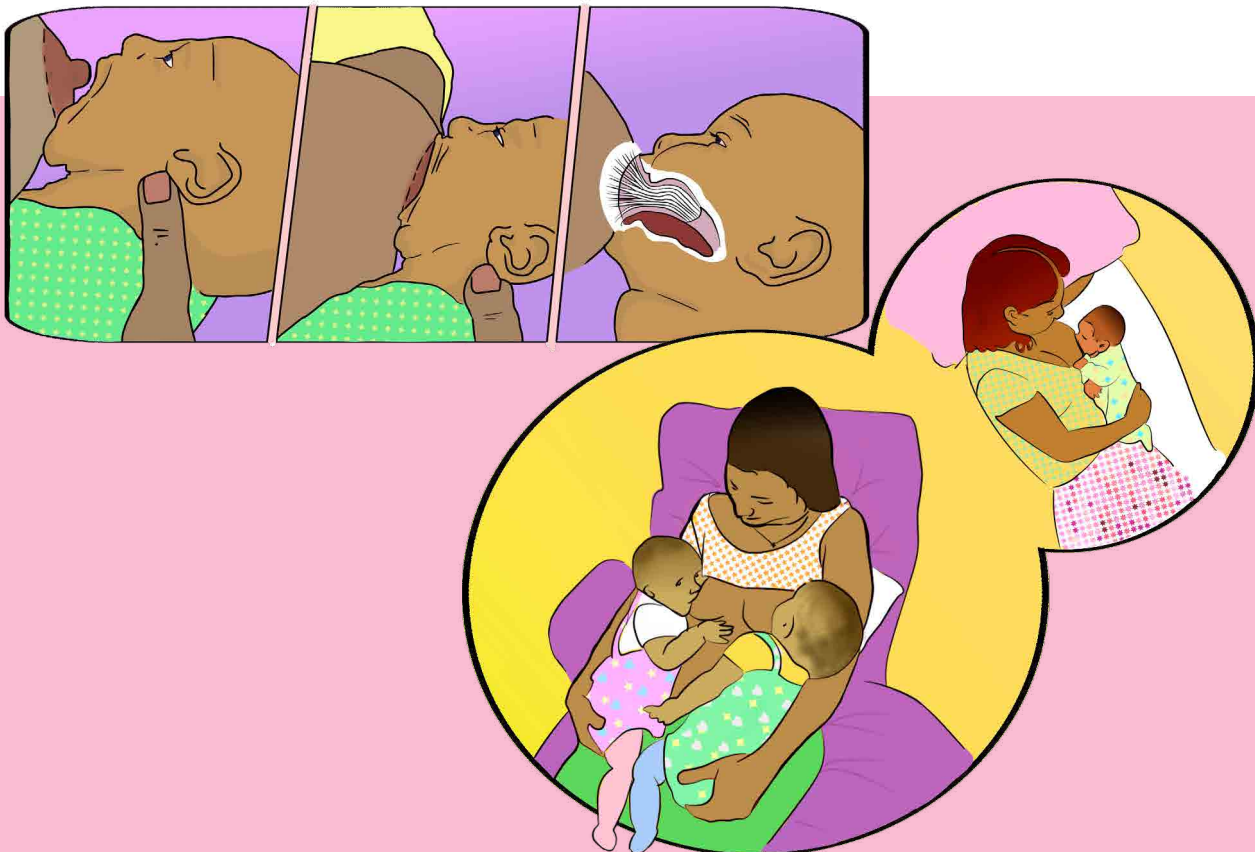
- Bebeğiniz gece veya gündüz dilediği zaman besleniyor. Bebeğiniz 24 saat içinde bazen 10-12 veya daha fazla kez besleniyor.
- Bebekler bezlerini 24 saat içinde 5 veya daha fazla kez ıslatmalıdır ve ayrıca 3 veya daha fazla kez yumuşak kaka yapmalıdır. Büyüdükçe bebeklerin kaka yapma sıklığı azalabilir. **2**
- Bebeğiniz uyanık, hareket ediyor ve mutlu.
- Bebeğinizi 2 - 3 haftada bir tartın. Bebeğiniz bu süre içerisinde kilo almış olmalıdır.
- Bebeğinizin başı ve vücudu büyür.

Putting baby to your breast

Let your baby follow its natural instincts. This is called 'baby-led attachment'. You can start this as soon as your baby is born or any time afterwards. Sit comfortably. Support your back and lean backwards.

Start when your baby is awake and calm. Take off your baby's clothes but leave the nappy on. Take off your top and bra. You can wear something on your shoulders if you are cold or need privacy.

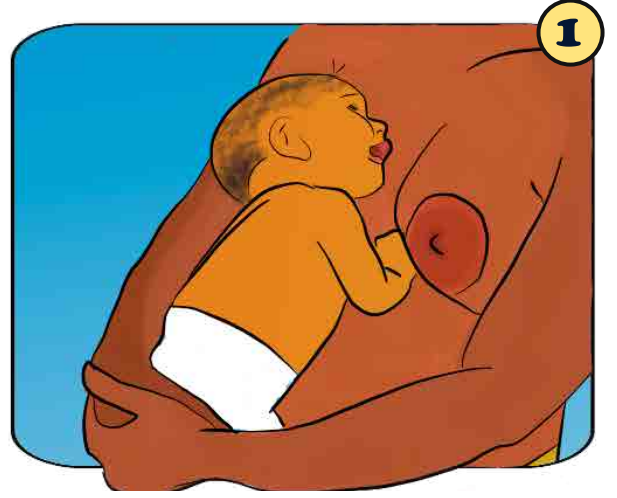
- ① **Put your baby upright between your breasts. Talk to your baby. Look into the baby's eyes. Gently touch the baby.**
- ② **Gently support your baby's shoulders and bottom. Your baby may bob around on your chest before moving to your breast.**
- ③ **When your baby's chin touches your breast, your baby may attach without help. Don't rush things. Enjoy your baby.**



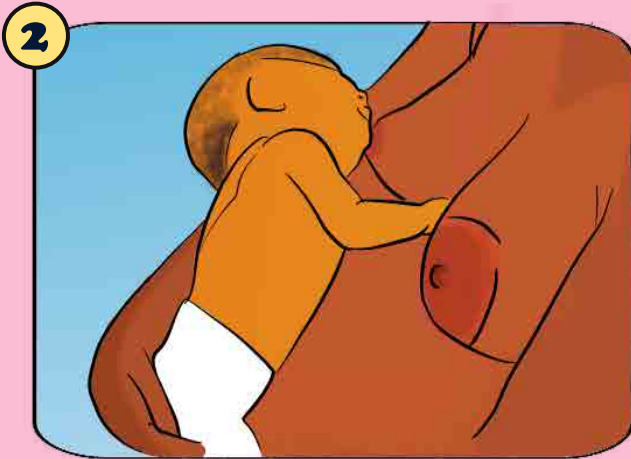
Bebeği memenize yerleştirme

Bebeğinizin doğal içgüdülerini izlemesini sağlayın. Buna 'bebek liderliğinde bağlanma' denir. Bu uygulamaya bebeğiniz doğar doğmaz veya daha sonra da başlayabilirsiniz. Rahat bir şekilde oturun. Sırtınızı destekleyin ve arkanıza yaslanın.

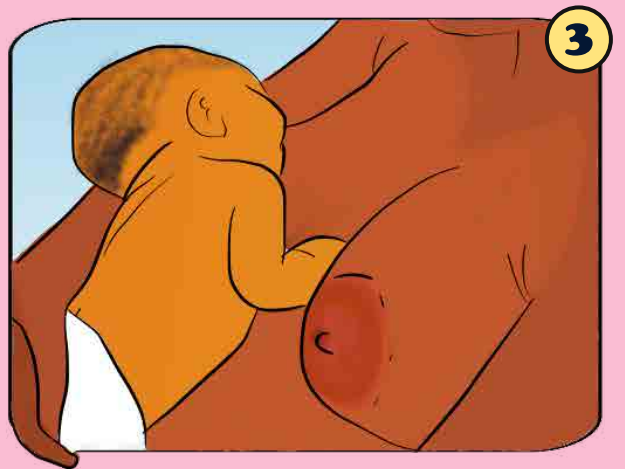
Bebeğiniz uyanık ve sakinken başlayın. Bebeğinizin kıyafetlerini sadece bezi kalacak şekilde çıkarın. Üstünüzü ve sütyeninizi çıkarın. Üşümeniz veya mahremiyete ihtiyaç duymanız halinde omuzlarınızın üzerine bir şey giyebilirsiniz.



Bebeğinizi memelerinizin arasında dik bir şekilde tutun. Bebeğinizle konuşun. Bebeğinizin gözlerinin içine bakın. Bebeğinize hafifçe dokununuz.



Bebeğinizin omuzlarını ve poposunu hafifçe destekleyin. Bebeğiniz memenize geçmeden önce göğsünüzde inip kalkabilir.

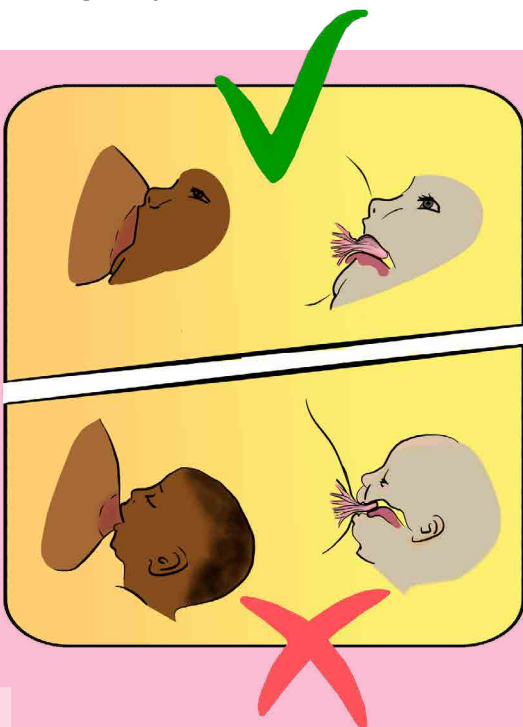


Bebeğinizin enesi memenize temas ettiğinde, bebeğiniz yardım almadan emmeye başlayabilir. Aceleye getirmeyin. Bebeğinizle olmanın keyfini ıkarın.

Breastfeeding positions

The staff at the hospital may teach you a different way to breastfeed:

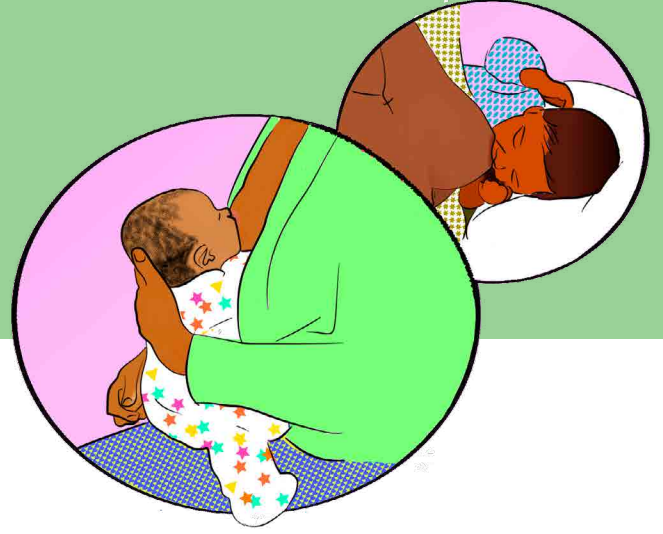
- Find a comfortable bed or chair. You can put pillows behind your back for support.
 - Hold your baby close with baby's body facing you. Support the baby's shoulders and neck.
 - Let the baby's head tip back a little bit. Move your baby's lower arm out the way or put it around your waist.
 - Your baby's body should curl around yours with their neck stretched out slightly.
 - Your baby's **nose** should be at the **same level** as your **nipple**. Bring your **baby** to your **breast**.
- Lean backwards a bit to help your baby come closer to your breast. The baby's **chin** should touch your breast first. This teaches your baby to open wide and then attach.
 - Hold your breast and point your nipple to the roof of the baby's mouth. When your baby's mouth is wide open, attach your baby. Your baby should have a **large mouthful** of breast and have their chest against your chest and chin to breast.
 - If it doesn't feel right, put your finger between the baby's gums and pull down gently to break the suction. Take the baby off your breast. Make sure your hands are clean before you do this.



Many mothers get nipple pain when they start learning to breastfeed. Ask for help if the pain lasts for more than 10 seconds or your nipple is damaged.

You and your baby will **learn** to breastfeed **over time**. It is normal to **feel unsure** when you are **learning something new**. Breastfeeding will become **easier with practice**. The midwives are there to help you. Do not be afraid to **ask for help**.

Emzirme pozisyonları:



Hastane çalışanları size farklı emzirme yolları öğretebilir:

- Rahat bir yatak veya sandalye bulun. Destek için sırtınıza yastık koyabilirsiniz.
- Bebeğinizin vücudu size bakacak şekilde bebeğinizi kendinize yakın tutun. Bebeğinizin omuzlarını ve boynunu destekleyin.
- Bebeğinizin başını biraz geriye atmasını sağlayın. Bebeğinizin aşağıdaki kolunu aradan çıkarın veya belinize koyun.
- Bebeğiniz boynu hafifçe uzanmış halde etrafınızı sarmalıdır.
- Bebeğinizin **burnu meme ucunuzla aynı hizada** olmalıdır. Bebeğinizi memenize doğru yaklaştırın.
- Bebeğinizin memenize yaklaşmasına yardımcı olmak için bir miktar geriye yaslanın. İlk olarak bebeğinizin

çenesi memenize dokunmalıdır. Bu, bebeğinize ağızını genişçe açmayı ve memenize tutunmayı öğretecektir.

- Memenizi tutun ve meme ucunu bebeğin ağızının üst kısmına doğrultun. Bebeğinizin ağızı tamamen açıkken memenizi bebeğin ağızına yerleştirin. **Mememiz olabildiğince bebeğinizin ağızını doldurmuş** olmalı ve göğsü göğsünüzde ve çenesi ise memenizde olmalıdır.
- Bir sorun olduğunu hissettiğiniz takdirde parmaklarınızı bebeğinizin diş etlerinin arasına sokarak hafifçe aşağıya doğru çekin ve emişi durdurun. Bebeği mememizden ayırın. Bu işlemi yapmadan önce ellerinizin temiz olduğundan emin olun.

Emzirmeyi öğrenmeye başladığı dönemde pek çok anne meme ağrısı çeker. Ağrının 10 saniyeden fazla sürmesi veya meme ucunuzun hasar görmesi durumunda yardım isteyin.

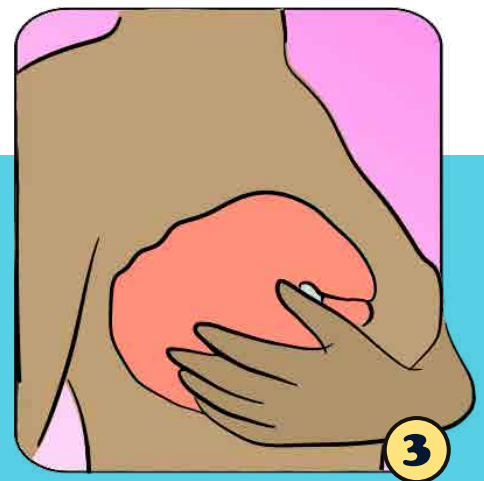
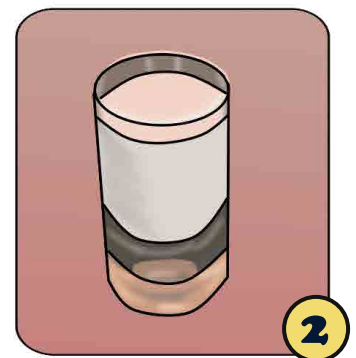
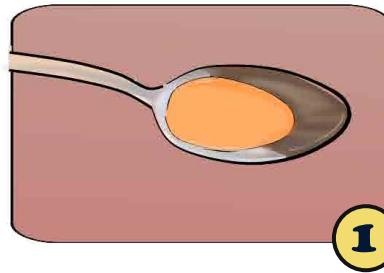
Bebeğinizi emzirmeyi bebeğinizle birlikte **zaman içinde öğreneceksiniz. Yeni bir şey öğrenirken tereddüt etmeniz** normal bir durumdur. Bebeğinizi emzirdikçe emzirmenin kolaylaştığını göreceksiniz. Ebeler size yardım etmeye hazırdır. Yardım **istemekten çekinmeyin.**



Too much milk

Two or three days after your baby's birth, your milk starts changing. It goes from **thick** and **yellow** milk called **colostrum**¹ to **thin** and **blush-white breastmilk**.² Sometimes when this change happens, there can be lots of milk and more blood flow to the breasts. Your breasts may feel tight, hard and uncomfortable.

This is called **engorgement**. If you let your baby breastfeed when baby wants to, the fullness quickly goes away. This means that the right amount of milk is there for your baby. Tell the nurses if your breasts become too full or uncomfortable. Get a lactation consultant or midwife to make sure your baby is feeding well.



What can be done to help

- It may be hard for your baby to attach onto a full breast. Express some milk with your hand before breastfeeding your baby. You can also use your fingers to press your breast around the nipple. Press with **your fingers** for 2–3 minutes or until your breast gets softer (see next page for softening techniques).
- **Warm up** your breasts for a few minutes before breastfeeding. This can help your breastmilk flow.³
- After breastfeeding, you can **cool down** your breasts to help with pain and swelling. Place cold face washers wet with water, a cold pack or a frozen disposable nappy on your breasts.

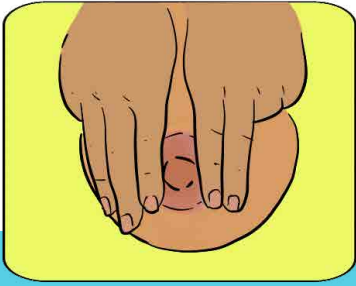
Sütün çok fazla olması

Bebeğiniz doğduktan iki veya üç gün sonra sütünüz değişmeye başlar. **Kolostrum**¹ adı verilen **yoğun ve sarı renkli** süttten daha **sulu ve mavimsi beyaz anne sütüne döner**.² Bazen bu değişiklik meydana geldiğinde memelere çok miktarda süt ve daha fazla kan akışı olabilir. Memelerinizin gergin, sert ve rahatsız olduğunu hissedebilirsiniz.

Buna **angorjman** denir (sıkı ve dolgun göğüsler). Bebeğinizi istediği her zaman emzirirseniz, bu dolgunluk hissi hızla kaybolur. Bu, bebeğiniz için uygun miktarda sütün mevcut olduğu anlamına gelir. Memelerinizi çok dolu veya rahatsız hissederseniz bu durumu hemşirelere söyleyin. Bebeğinizin yeterli beslendiğinden emin olmak için bir emzirme danışmanı veya ebe ile görüşün.

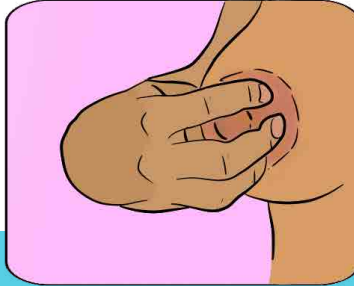
Memelerinizi yumuşatmak için pozisyonlar:

Yatay parmaklar



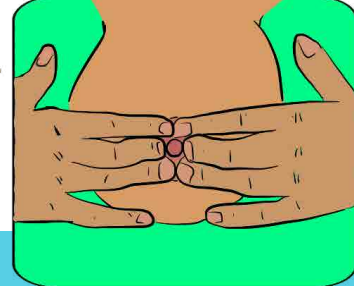
horizontal fingers

'Çiçek' tutuşu



'flower' hold

Dikey parmaklar



vertical fingers

Positions for softening your breasts

Yardımcı olmak için ne yapılabilir

- Bebeğinizin tam dolu bir memeyi emmeye başlaması zor olabilir. Bebeğinizi emzirmeden önce elinizle bir miktar süt sağın. Meme başının çevresine bastırmak için parmaklarınızı da kullanabilirsiniz. **Parmaklarınızla** 2 - 3 dakika veya memeniz yumuşayınca kadar bastırın (yumuşatma teknikleri için yukarıya bakın).
- Emzirmeye başlamadan önce memelerinizi birkaç **dakika ısıtın**. Bunu yapmak anne sütünüzün akışına yardımcı olabilir.³
- Bebeğinizi emzirdikten sonra ağrı ve şişmeyi azaltmak için memelerinizi **soğutabilirsiniz**. Memelerinizin üzerine su ile ıslatılmış soğuk yüzhavlusu, buz torbası veya dondurulmuş tek kullanımlık bebek bezi koyabilirsiniz.

- **Only give your baby breastmilk.** ❶ Giving your baby anything else to drink will mean that your baby won't want as many breastfeeds. Breastfeed often as this will help the engorgement go away.
- Wake your baby up for a feed if your breasts are too full and uncomfortable.
- If your breasts are red or sore, or you see lumps, you may have blocked ducts and mastitis. See **page 41**
- Take your bra off before breastfeeding.
- If your breasts are very full, empty your breasts just once with a breast pump. Your breasts usually become less full after the first week of breastfeeding.

Sometimes your breasts can get full if your baby's feeding pattern changes. For example, if your baby sleeps through the night, you wean your baby too quickly, or your baby is sick.



What to do about too much breastmilk

After the first weeks of breastfeeding, some mothers still have too much milk.

- Empty one breast first. Let your baby choose how long to breastfeed. Your baby may not want both breasts every time.
- Make sure your baby is attached properly. See **page 5**
- Only express your breastmilk for your comfort or to help your baby to attach properly.

- Bebeğinize yalnızca anne sütü verin. ❶ Bebeğinize başka bir Şey iirmeniz bebeğinizin daha az emzirilmek isteyeceği anlamına gelir. Sık sık emzirmek angorjmanı ortadan kaldıracaktır.



- Memeleriniz çok dolu ve rahatsız ise bebeğinizi uyandırın ve besleyin.
- Memelerinizin kızarması veya ağrması halinde veya Şişkinlikler görmeniz durumunda, kanal tıkanıklığı ve mastit söz konusu olabilir. Mastit ve kanal tıkanıklığı bölümüne bakın.
- Bebeğinizi emzirmeden önce styeninizi çıkarın.
- Memeleriniz çok doluysa, memelerinizi bir göğüs pompasıyla sadece bir kez boşaltın. Emzirmenin ilk haftasından sonra memeleriniz genellikle daha az dolu hale gelir.

Bazen bebeğinizin beslenme düzeni deđiŐtiđinde de memeleriniz dolabilir. Örneğin bebeğiniz gece boyunca uyursa, bebeğinizi çok hızlı bir Şekilde sütten keserseniz veya bebeğiniz hastalanırsa.

Çok fazla anne sütünüz varsa ne yapılmalı?

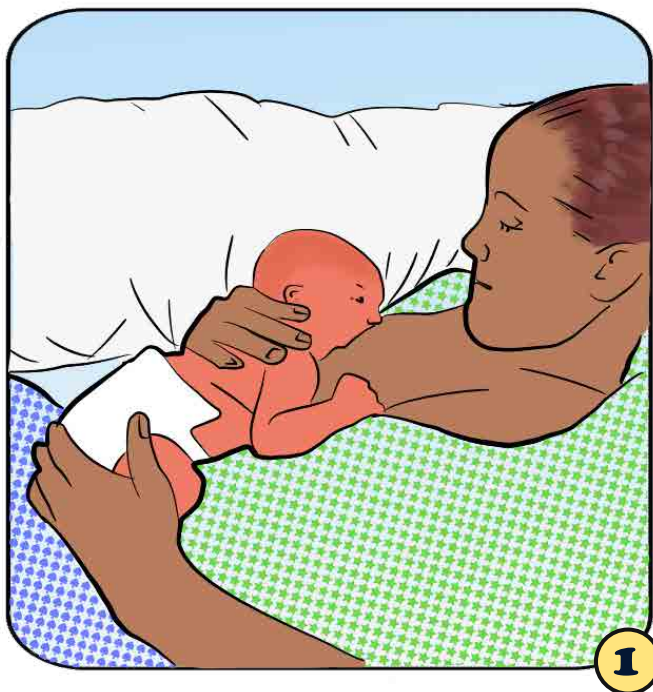
Bazı annelerin emzirmenin ilk haftalarından sonra da hâlâ çok fazla sütü olmaya devam eder.

- Önce tek bir memeyi boşaltın. Bebeğinizin ne kadar süre emzirileceğini seçmesini sağlayın. Bebeğiniz her seferinde her iki memeyi de istemeyebilir.
- Bebeğinizin memenizi düzgün bir biçimde ağzında tutmasını sağlayın. Bu kitabın Bebeği memenize yerleştirme bölümüne bakın.
- Anne sütünüzü sadece kendi rahatınız için veya bebeğinizin memenizi düzgün Şekilde ağzında tutmasına yardımcı olmak için sağın.

Try these tips for a few days. If you still have problems you can try to breastfeed only every 2–3 hours, swapping sides each time, to help control how much breastmilk your body makes.

To **comfort** your baby without breastfeeding, you can **rock** and **cuddle** your baby.

If your baby is still **hungry**, you could try feeding from only **one breast** for a few hours and then switch to the **other breast** for a few hours. Once the amount of breastmilk is less, you can then breastfeed from both breasts.



If your baby has trouble drinking a fast flow of milk

- **Lie back** to breastfeed. **1** You may only need to do this in the morning.
- **Express** the first fast flow of breastmilk.
- Take your **baby off your breast** until the flow slows down. **2**
- If your breasts are **red** or **sore**, or you see **lumps**, you may have **blocked ducts** or **mastitis**.

Bu ipuçlarını birkaç gün boyunca deneyin. Sorun yaşamaya devam etmeniz halinde vücudunuzun ne kadar anne sütü ürettiğini kontrol edebilmek için 2-3 saat boyunca aynı memeden emzirip sonra diğer memeye geçebilirsiniz.

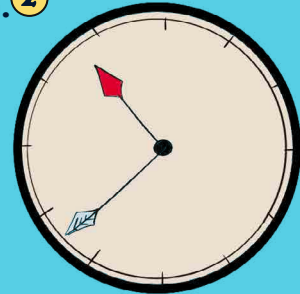
Bebeğinizi emzirmeden **rahatlatmak** için onu sallayabilir ve **kucaklayabilirsiniz**.

Bebeğiniz **hâlâ açsa**, birkaç saat boyunca **sadece bir memeden** emzirmeyi deneyebilir ve sonra birkaç saat boyunca **diğer memeden** emzirmeye geçebilirsiniz. Anne sütü miktarı azaldığında, her iki memeden de emzirmeye başlayabilirsiniz.



Bebeğiniz hızlı akan sütü içmekte güçlük çekiyorsa

- Emzirmek için **geriye uzanın**.¹ Bunu sadece sabah yapmanız gerekebilir.
- **Hızlı akışlı ilk anne sütünü sağın**.
- Akış yavaşlayana kadar bebeğinizi **memenizden ayırın**.²
- Memelerinizin **kızarması veya ağrması halinde** veya **şişkinlikler** görmeniz durumunda **kanal tıkanıklığı** veya **mastit** söz konusu olabilir.



Making more milk

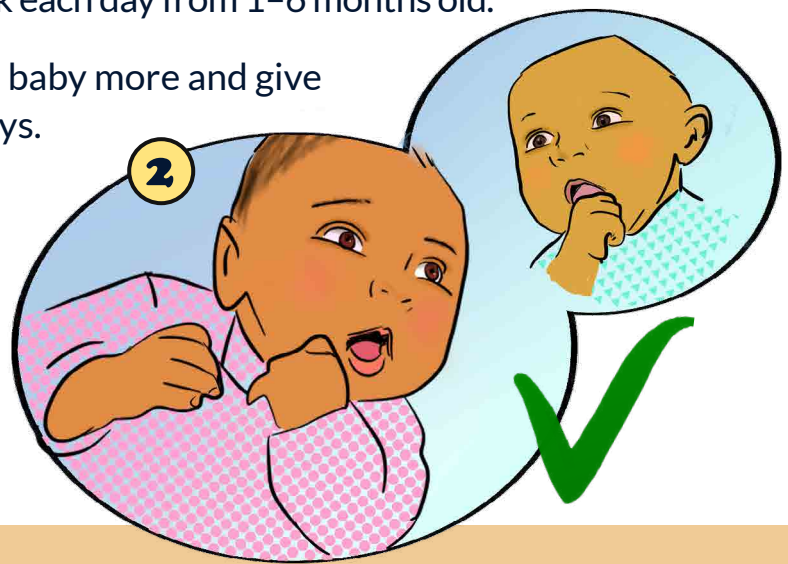
Mothers make more milk when their baby sucks at the breast. The **more often** you **breastfeed**, the **more breastmilk** you will **make**. Feed your baby every 1, 2 or 3 hours, or when the baby seems upset or hungry.

Your growing baby may get unsettled and want to breastfeed more often. People used to think that the baby was going through a growth spurt and needed more milk. But now, we know that this is not true.

A baby drinks the same amount of milk each day from 1–6 months old.

Listen to your baby. Breastfeed your baby more and give your baby more cuddles for a few days.

Many mothers notice their breasts get smaller and softer after breastfeeding for a few weeks. **1** This doesn't mean that your milk is disappearing. Your breasts are just getting better at making milk.



What can I do to make more milk?

- **Feed more** often. 12 times a day or more is good.
- Use your **breast** instead of a dummy to help your baby relax.
- Try not to wait too long in between the times you breastfeed.
- Feed your baby when your baby is **awake and relaxed**. **2** **Don't** wait for the baby to **cry**.
- Wake your baby up and feed your baby before you go to bed.

Daha fazla süt üretmek

Anneler bebekleri memelerini emerken daha fazla süt üretir. Ne **kadar sık emzirirseniz, o kadar çok** anne sütü **üretirsiniz**. Bebeğinizi her 1, 2 veya 3 saatte bir veya bebeğiniz üzgün veya aç görüldüğünde emzirin.

Bebeğiniz büyürken kendisini huzursuz hissedebilir ve daha sık emzirmek isteyebilir. Eskiden bebeğin ani ve hızlı bir büyüme sürecinden geçtiği ve daha fazla süt ihtiyacı olduğu düşünülürdü. Fakat artık bunun doğru olmadığını biliyoruz.

Bir bebek 1–6 aylık dönemdeyken her gün aynı miktarda süt içer. Bebeğinizi dinleyin. Birkaç gün boyunca bebeğinizi daha fazla emzirin ve bebeğinize daha fazla sarılın.

Birçok anne, bebeklerini birkaç hafta boyunca emzirdikten sonra memelerinin küçüldüğünü ve daha yumuşak olduğunu fark eder. **1** Bu sütünüzün kaybolduğu anlamına gelmez. Memeleriniz süt üretme konusunda daha iyi hale gelmektedir.



Daha fazla süt üretmek için ne yapabilirim?

- **Daha sık** emzirin. Günde 12 kez veya daha fazla emzirmek iyidir.
- Bebeğinizin **sakinleşmesine** yardımcı olmak için emzik yerine **memenizi** kullanın.
- Emzirdiğiniz zamanlar arasında çok fazla süre olmamasını sağlamaya çalışın.
- Bebeğinizi, bebeğiniz uyanık **ve sakinken emzirin.** **2** Bebeğinizin **ağlamasını beklemeyin.**
- Yatmadan önce bebeğinizi uyandırın ve bebeğinizi emzirin.

- Every time you feed your baby, give your baby each breast two or more times.
- It's easier to feed your baby when your baby is in a good position and the baby's mouth is wide open. See **page 5**
- Give a 'top-up' breastfeed. This means feeding your baby again 20–30 minutes after the last time. This will help you make more milk. Your breasts are never empty because your body is always making milk. Your body makes more milk when your breasts are soft.
- If your baby doesn't want extra milk, express milk between and after breastfeeding.
- If you need to use a bottle to feed your baby, try to only use breastmilk. You can also use a **small cup** **1** to give your baby milk. Even very young



babies can do this. You will make less milk if you give other types of milk to your baby.

- Rest as much as you can. Eat well and drink when you are thirsty. You will make more milk when you are relaxed.
- Massaging your breasts when you breastfeed may also help you.
- Cuddle your baby **skin-to-skin** to help your body make more milk. **2**
- Smoking affects how much milk you make. If you smoke, try to give up or smoke less.

How do I know if my baby is getting enough milk?

See [page 5](#) for tips. If you have tried all these tips and there is still not enough milk for your baby, talk to your doctor or child health nurse or lactation consultant. If you don't speak English well, call Translating and Interpreting

Service (TIS) on 131450 and ask them to call the Breastfeeding Helpline 1800 686 268. Some women have health issues that make it hard for them to make all the milk their baby needs. But they can usually make some milk for their baby.

- Bebeğinizi her emzirdiğinizde, bebeğinize her iki memenizi de iki veya daha fazla kez verin.
- Bebeğinizi uygun bir pozisyondayken ve ağzı tam açıkken emzirmek daha kolaydır. Bebeği memenize yerleştirme bölümüne bakın. İpuçları için
- 'Tamamlayıcı' emzirme uygulayın. Bu, bebeğinizi son emzirmenizin ardından 20–30 dakika sonra tekrar emzirmeniz anlamına gelir. Bu daha fazla süt üretmenize yardımcı olur. Memeleriniz hiçbir zaman boş değildir çünkü vücudunuz her zaman süt üretir. Memeleriniz yumuşakken vücudunuz daha fazla süt üretir.
- Bebeğiniz ilave süt istemiyorsa, emzirme arasında ve sonrasında süt sağın.
- Bebeğinizi beslemek için biberon kullanmanız gerekiyorsa, sadece anne sütü kullanmaya çalışın. Bebeğinize süt vermek için **küçük bir bardak** ¹ da kullanabilirsiniz. Çok küçük bebekler bile bunu başarabilir. Bebeğinize başka

tür süt vermeniz halinde daha az süt üretmeye başlarsınız.

- Olabildiğince çok dinlenin. İyi beslenin ve susadığınızda su için. Sakin ve rahatken daha fazla süt üretirsiniz.
- Emzirirken memelerinize masaj yapmanız da size yardımcı olabilir.
- Vücudunuzun daha fazla süt üretmesine yardımcı olmak için **bebeğinizle cilt teması** sağlayarak onu kucaklayın. ²
- Sigara içmek ürettiğiniz süt miktarını etkiler. Sigara içiyorsanız, bırakmayı veya daha az içmeyi deneyin.



Vücudumun daha fazla anne sütü ürettiğini nasıl anlayabilirim?

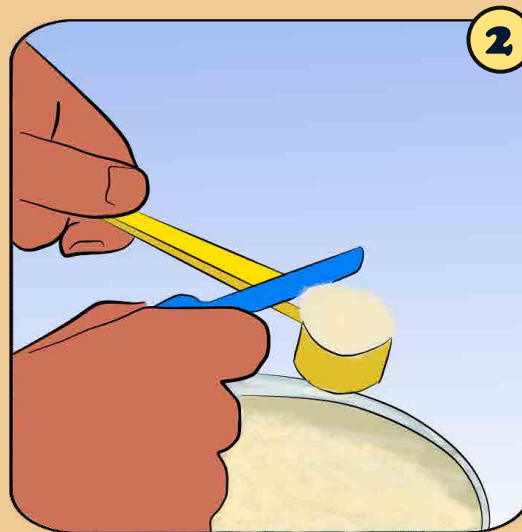
İpuçları için . Tüm bu ipuçlarını denediyseniz ve bebeğiniz için halen yeterli sütünüz yoksa, doktorunuzla veya çocuk sağlığı hemşirenizle veya emzirme danışmanınızla görüşün. Eğer İngilizceyi yeterli seviyede konuşamıyorsanız, 131 450 no'lu telefonda Yazılı ve Sözlü Çeviri

Servisini (TIS) arayın ve 1800 686 268 numaralı telefonda Emzirme Yardım Hattını aramalarını isteyin. Bazı kadınların bebeklerinin ihtiyacı olan tüm sütü üretmelerini zorlaştıran bir takım sağlık sorunları vardır. Yine de genellikle bebekleri için bir miktar süt üretebilirler.

The top-up feed

Your doctor or nurse may tell you to give a top-up feed for health reasons. Your baby may not be feeding well or you may not be making enough breastmilk. The tips below will help you give your baby a top-up feed.

- A top-up feed means giving your baby expressed breastmilk or formula. **Always breastfeed¹ before giving your baby formula.**
² Giving your baby formula will make your baby less hungry for breastmilk. It may also reduce how much breastmilk you make.
- Try giving your baby both breasts and change sides often. Try breastfeeding your baby again 20–30 minutes later.
- Use a small cup instead of a bottle to give your baby a top-up feed. This way, your baby is not getting used to drinking from a bottle.
- You could use a breastfeeding supplementer.³ This means you can give your baby extra milk through a fine tube at your breast. This is good to use if you need to give extra milk for a long time.
- Ask your health professional how much extra milk you should give your baby.
- Express your breastmilk as many times as you can between feeding your baby. Save it to use as a top-up later



Tamamlayıcı besleme

Doktorunuz veya hemşireniz, sağlık nedenleriyle bebeğinize tamamlayıcı besleme uygulamanızı söyleyebilir. Bebeğiniz iyi beslenmiyor olabilir veya yeterince anne sütü üretmiyor olabilirsiniz. Aşağıdaki ipuçları bebeğinize tamamlayıcı besleme uygulamanıza yardımcı olacaktır.

- Tamamlayıcı besleme, bebeğinize anne sütü veya mama vermeniz anlamına gelir. **Bebeğinize mama² vermeden önce mutlaka¹ emzirin. Bebeğinize mama verdiğinizde bebeğiniz anne sütü için daha az aç hale gelir. Ayrıca anne sütü üretme miktarınızı da azaltabilir.**
- Bebeğinize her iki memeyi de vermeyi ve sık sık diğer memeye geçmeyi



deneyin. 20–30 dakika sonra bebeğinizi tekrar emzirmeyi deneyin.

- Bebeğinize tamamlayıcı besleme uygulamak için biberon yerine küçük bir bardak kullanın. Bu sayede bebeğiniz biberondan içmeye alışmamış olur.
- Bir emzirme tamamlayıcı (ek cihaz) kullanabilirsiniz.³ Bu, bebeğinize memenize takılı ince bir tüpten ilave süt verebileceğiniz anlamına gelir. Uzun süre ilave süt vermeniz gerekiyorsa böyle bir aparat kullanmak faydalı olur.
- Anne sütünüzü, bebeğinizi emzirme seanslarınız arasında mümkün olduğunca sağın. Bu sütü, daha sonra tamamlayıcı olarak kullanmak üzere saklayın

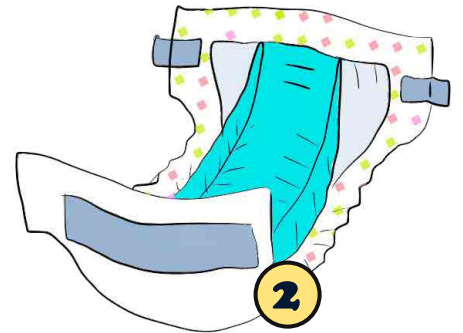
- Sağlık uzmanınıza bebeğinize ne kadar ilave süt vermeniz gerektiğini sorun.



How can I tell if my body is making more breastmilk?

Some of these things may happen:

- your breasts may **feel fuller**
- your milk will start flowing more quickly than before
- you may **leak** milk¹
- your baby will have more **wet nappies**²
- your baby puts on weight with fewer top-up feeds.



How do I stop top-up feeds and go back to full breastfeeding?

- Try giving fewer top-up feeds. If your baby seems happy with just breastmilk you can skip the top-up. Your baby may want to feed again sooner than before. Breastfeed when your baby shows **hunger signs**,³ then try a top-up feed if your baby still seems hungry.
- The hardest top-up feeds to stop are usually in the afternoon or evening.
- Some mothers may need to give top-up feeds for a long time.



Vücudumun daha fazla anne sütü ürettiğini nasıl anlayabilirim?

Aşağıdakilerden bazıları gerçekleşebilir:

- memelerinizin **daha dolu** olduğunu hissedersiniz
- sütünüz eskisinden daha hızlı akmaya başlar
- memelerinizden süt **sızabilir**¹
- bebeğiniz bezini **daha sık ıslatır**²
- bebeğiniz daha az tamamlayıcı besleme ile kilo almaya başlar



Tamamlayıcı beslemeyi nasıl durdurabilirim ve tam emzirmeye nasıl geri dönebilirim?

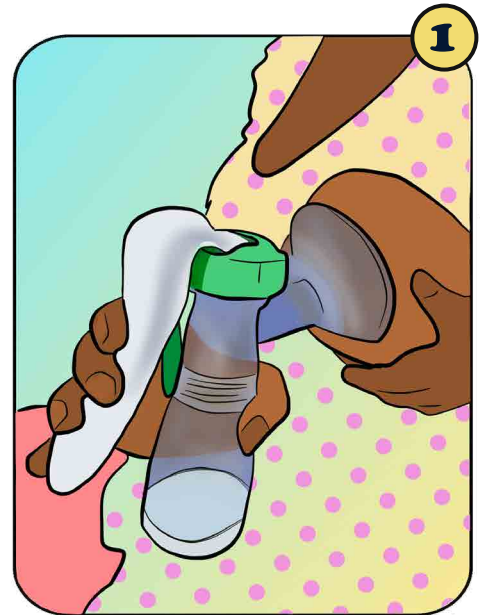
- Daha az tamamlayıcı besleme vermeyi deneyin. Bebeğiniz sadece anne sütü içmekten memnun görünüyorsa tamamlayıcı besleme vermeyebilirsiniz. Bebeğiniz eskisinden daha erken tekrar beslenmek isteyebilir. **Bebeğiniz açlık belirtileri gösterdiğinde**³ onu emzirin, sonra hâlâ aç görünüyorsa tamamlayıcı beslemeyi deneyin.
- Durdurulması en zor tamamlayıcı beslemeler genellikle öğleden sonra veya akşamları yapılanlardır.
- Bazı annelerin uzun süre tamamlayıcı besleme uygulamaları gerekebilir.

How to express breastmilk

Expressing is when a mother gently milks her breasts to get breastmilk out. You can do this with a **breast pump** ¹ or with your **hand**. ²

Why would you need to **express** your breastmilk?

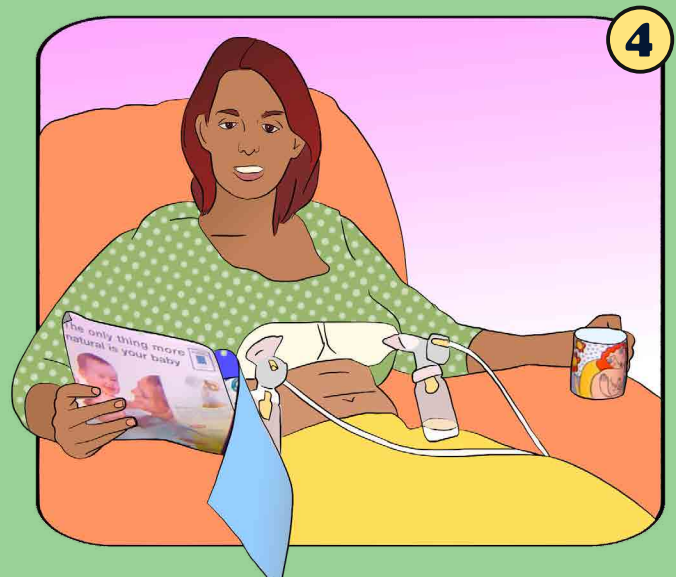
- if you need to go out and leave your baby
- if you are going back to work
- if your baby can't or won't breastfeed
- if your baby is premature
- if you or your baby are in hospital
- if you need to make more breastmilk
- if your breasts are too full and uncomfortable
- if you have a blocked duct or mastitis.



Expressing breastmilk

To express your milk you need to get a 'let down'. This is when your breasts release the milk in a big rush. You may see milk spray from many small openings on your nipple. These tips will help:

- Think about your baby. You can look at photos of your baby. ³
- Have a routine when you express your milk. Try making a drink and sitting in the same chair each time. You can listen to music or watch TV. ⁴

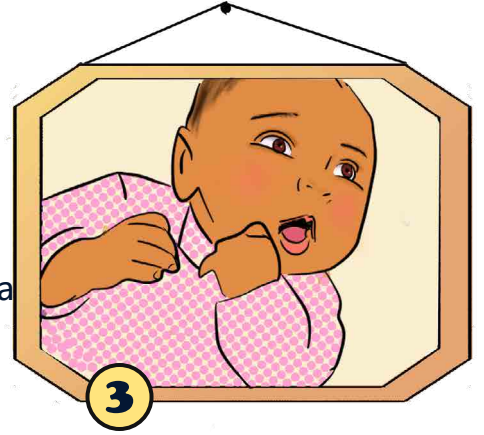


Anne sütü nasıl sağılır

Sağma bir annenin anne sütünü çıkarmak için memelerini hafifçe sıkmasıdır. Bunu bir göğüs **pompasıyla** ❶ veya **elinizle** yapabilirsiniz. ❷

Anne **sütünüzü sağmanız** hangi durumlarda gerekir?

- dışarı çıkmanız ve bebeğinizi evde bırakmanız gerektiğinde
- işe geri döndüğünüzde
- bebeğiniz emziremiyorsa veya emzirilmek istemiyorsa
- bebeğiniz prematüre ise
- sizin veya bebeğinizin hastanede olduğu durumlarda
- daha fazla anne sütü üretmeniz gerekiyorsa
- memeleriniz çok dolu ve rahatsız ise
- tıkalı bir kanalınız veya mastitiniz varsa.



Genel ipuçları: Anne sütünün sağılması

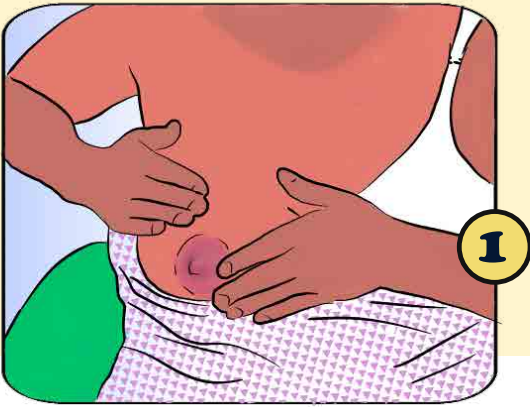


Anne sütünüzü sağmanız için sütün memeden "serbest bırakılmasını" sağlamanız gerekir. Bu, memelerinizin sütü hızla saldıdığı zamandır. Meme başınızdaki birçok küçük delikten süt fışkırdığını görebilirsiniz. Bu ipuçlarının yardımı olacaktır:

- Bebeğinizi düşünün. Bebeğinizin fotoğraflarına bakabilirsiniz. ❸
- Sütünüzü sağmaya yönelik bir rutin oluşturun. Her seferinde kendinize bir içecek hazırlamayı ve aynı sandalyede oturmayı deneyin. Müzik dinleyebilir veya TV izleyebilirsiniz. ❹

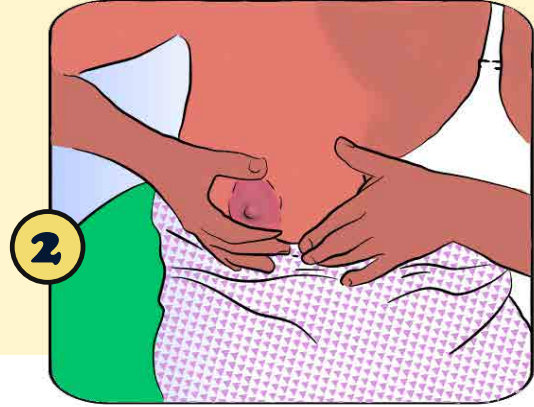
Step by step: how to express using your hand

Sütün akmasına yardımcı olmak amacıyla memenizi ısıtmak için ılık bir torba kullanın ve sıcak elinizle memenize masaj yapın.



To help the milk to flow use a warm pack to warm the breast and massage the breast with warm hand.

Dört parmağınızı memenizin altına koyun. Baş parmağınızı memenizin üzerine, meme ucunuzdan birkaç santimetre uzağa koyun. Başparmağınızı hafifçe geriye göğsünüze doğru bastırın. Başparmağınızı diğer taraftaki memenizin altındaki parmaklara doğru iterek memenizi biraz ezin.

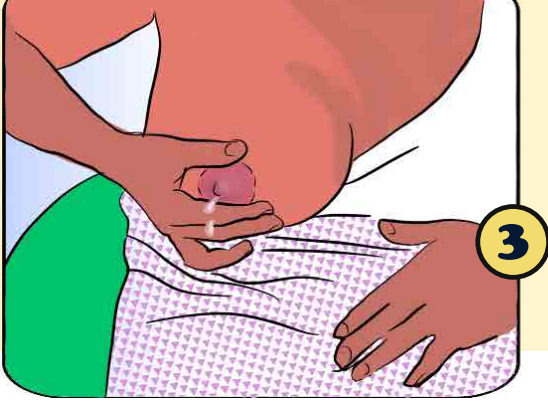


Put four fingers under your breast. Put your thumb on top of your breast, a few centimetres from your nipple. Press your thumb back slightly, towards your chest. Squash your breast a little bit by pushing your thumb towards the fingers under your breast on the other side.

- Sit comfortably.
- Breathe deeply and relax your body.
- Warm your breasts with a warm cloth.
- Massage your breast towards the nipple before and while expressing.
- Gently roll your nipple between your fingers.
- Your hands may get tired at the start. Change hands and breasts often to rest them. Your hands will become stronger with practice.
- Use a big, clean bowl to catch your breastmilk.
- Put a clean towel over your knees to catch drips. Wash and dry your hands.

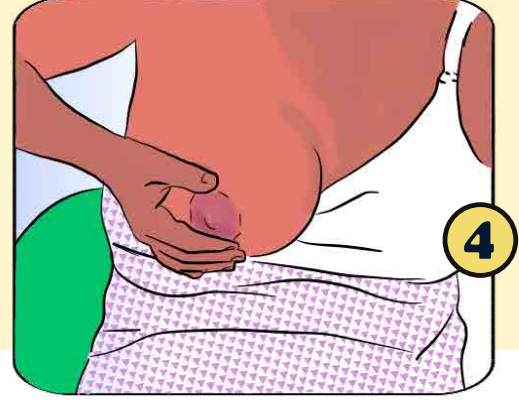
Adım adım: Elinizi kullanarak sağlamak

Memenizi sıkın. Anne sütü fıskırabilir. Anne sütünün akışı durana kadar memeyi emen bebek gibi sıkmaya devam edin.



Squeeze your breast. Breastmilk may squirt out. Keep squeezing the breast like a baby sucking until the flow of breastmilk stops.

Elinizi memenizin etrafında hareket ettirin. Akış yavaşlayana kadar bunu yapmaya devam edin. Sonra diğer memeye geçin.



Move your hand around your breast. Keep doing this until the flow slows down. Then start on the other breast.

- Rahat bir şekilde oturun.
- Derin nefes alın ve vücudunuzu gevşetin.
- Memelerinizi ılık bir bezle ısıtın.
- Sağmadan önce ve sağarken memenize meme ucuna doğru masaj yapın.
- Meme ucunuzu parmaklarınız arasında yavaşça döndürün.
- Başlangıçta elleriniz yorulabilir. Ellerinizi ve memelerinizi sık sık değiştirerek dinlendirin. Yaptıkça elleriniz güçlenecektir.
- Anne sütünü doldurmak için büyük, temiz bir kase kullanın.
- Damlaları yakalamak için dizlerinizin üzerine temiz bir havlu koyun. Ellerinizi yıkayın ve kurulayın.

Being clean is very important

Properly wash and rinse all containers. See **page 29**

for instructions.

- Make sure to **wash your hands** well with soap and water.
- Express into big bowl.
- Pour your breastmilk into a clean container. Put the lid on and write the date on it.



Expressing your breastmilk by hand is like your baby sucking. With practice you will become very fast. Don't measure how much breastmilk you make just by what you express. Your baby can get more milk from your breasts than you can get by expressing.

Ask the midwives to show you how to express or ask an [Australian Breastfeeding Association counsellor](#).

Breast pumps

- If you only express your breastmilk sometimes, you can use a manual breast pump. You can get them from pharmacies, online or from the [Australian Breastfeeding Association](#).
- You can buy or rent different types of electric breast pumps. You can get ones for expressing breastmilk only sometimes, or ones you can use more often. There are also pumps that are used in hospitals. These are good to use if you need to pump many of your baby's feeds each day.

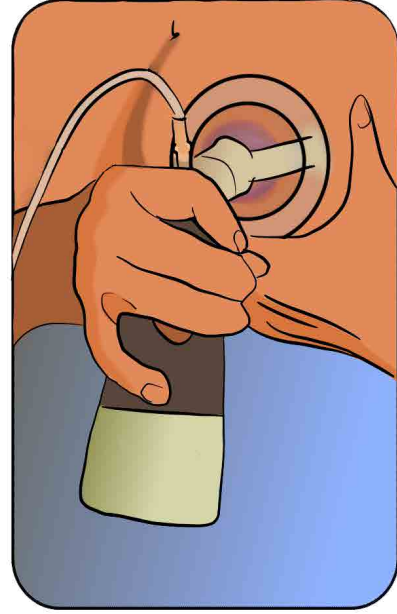
Temiz olmak çok önemlidir

Tüm kapları iyice yıkayın ve durulayın. Bu kitabın Anne sütünün saklanması bölümüne bakın

- **Ellerinizi sabun** ve suyla güzelce yıkayın.
- Büyük bir kaseenin içine sağın.
- Anne sütünüzü temiz bir kaba dökün. Kapağını kapatın ve üzerine tarih yazın.

Anne sütünün elle sağılması bebeğinizin emmesi gibidir. Yaptıkça hızlanırsınız. Sadece ne kadar sağdığınıza bakarak ne kadar süt ürettiğinizi hesaplamayın. Bebeğiniz memenizden sizin sağdığınızdan daha fazla süt alabilir.

Ebelerden nasıl süt sağabileceğinizi size göstermelerini isteyin veya bir [Avustralya Emzirme Derneği](#) danışmanına sorun.



Göğüs pompaları

- Anne sütünüzü sadece bazen sağıyorsanız manuel göğüs pompası kullanabilirsiniz. Bunları eczanelerden, online olarak veya [Avustralya Emzirme Derneğinden](#) temin edebilirsiniz.
- Farklı tipte elektrikli göğüs pompaları satın alabilir veya kiralayabilirsiniz. Anne sütünü sadece bazen sağlamak için veya daha sık kullanabileceğiniz pompalar alabilirsiniz. Hastanelerde kullanılan pompalar da vardır. Her gün bebeğinizin beslenmesinin çoğunu sağlamak için pompa kullanmanızın gerekli olması halinde bunları kullanmanız faydalı olur.

How to store breastmilk

Cool the milk in the fridge, freeze and store breastmilk properly.


There are two ways to store breastmilk:

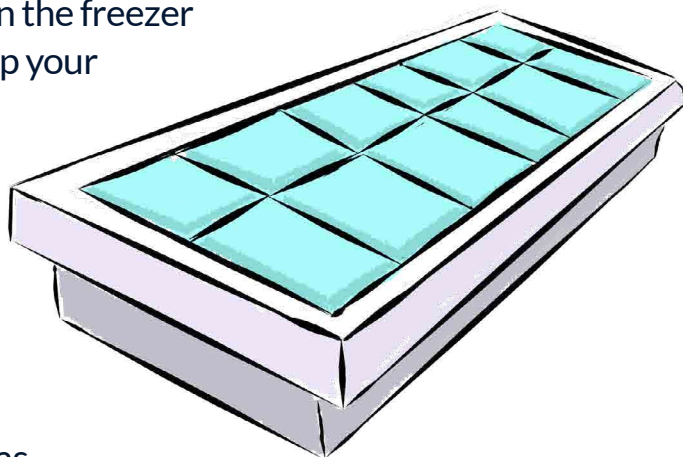
Chilled milk: You can keep your breastmilk in the fridge at 4°C for 3 days before use.

Frozen milk: You can keep your breastmilk in the freezer section of your fridge for 2 weeks. You can keep your breastmilk in a freezer for 3 months.

You can keep your breastmilk in a deep freezer (below -20°C) for 6–12 months.

You can freeze your breastmilk in an **ice block tray**. Once frozen, store your breastmilk in good quality freezer bags.

Write the date on the bags.  Defrost only as much as you need. If you don't heat up all of the defrosted breastmilk, you can keep it in your fridge for 24 hours.



Once defrosted, you can keep your breastmilk in the fridge. If you don't keep it in the fridge, you must use it in **4 hours**.

Do not put defrosted breastmilk back in the freezer.

Only **warm up small amounts at a time**. Do not warm up breastmilk again if your baby doesn't finish it.

Anne sütü saklama yöntemleri

Sütü buzdolabında soğutun, dondurun ve anne sütünü uygun şekilde saklayın.

Anne sütünü saklamanın iki yolu vardır:

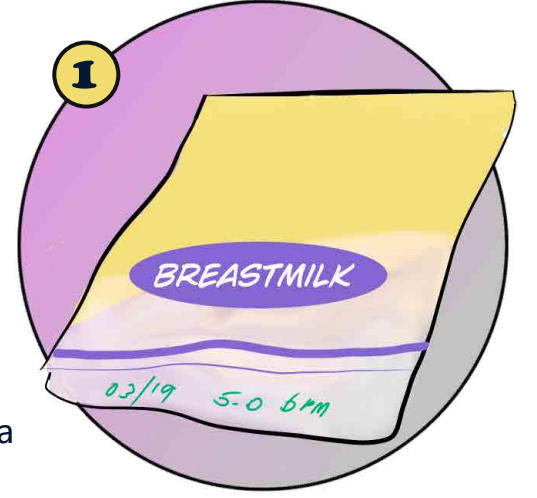
Soğuk süt: Anne sütünü kullanmadan önce 3 gün boyunca 4°C'de buzdolabında saklayabilirsiniz.

Dondurulmuş süt: Anne sütünüzü 2 hafta boyunca buzdolabınızın dondurucu bölümünde saklayabilirsiniz. Anne sütünüzü 3 ay boyunca bir dondurucuda saklayabilirsiniz.

Anne sütünüzü 6–12 ay boyunca bir derin dondurucuda (-20°C'nin altında) saklayabilirsiniz.

Anne sütünüzü **bir buz kalıbında** dondurabilirsiniz. Anne sütünüzü dondurduktan sonra kaliteli dondurucu torbalarında saklayın. Torbaların **üzerine tarihlerini yazın.** ①

Sadece ihtiyacınız duyduğunuz kadarını çözülmeye bırakın. Çözülmüş tüm anne sütünü ısıtmadığınız takdirde 24 saat buzdolabında saklayabilirsiniz.



Çözüldükten sonra anne sütünüzü buzdolabında saklayabilirsiniz. Buzdolabında saklamamanız halinde **4 saat içinde** kullanmanız gerekir.

Çözülmüş anne sütünü dondurucuya **geri koymayın.**

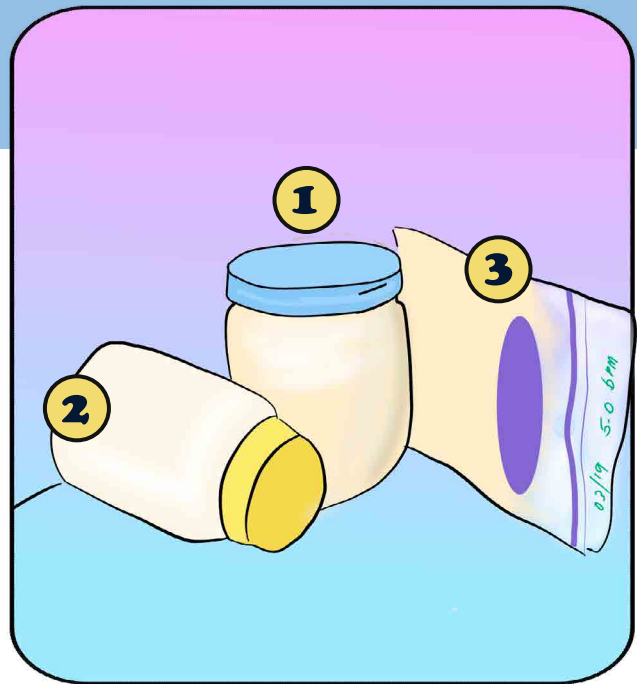
Tek seferde **sadece küçük miktarlar ısıtın.** Bebeğinizin bitirmediği anne sütünü tekrar ısıtmayın.

Instructions for storing breastmilk

Store your breastmilk in clean containers. Wash them properly with hot water and detergent. Rinse them well with clean water and dry them with paper towel or leave them to air dry.

These **containers** are good for storing breastmilk:

- plastic baby bottles ①
- freezable plastic cups or containers with lids ②
- small baby food jars made of glass
- special breastmilk freezer bags. ③
You can get these from pharmacies, baby stores and online.



Check with your hospital about containers for your breastmilk. Some hospitals will give mothers containers for breastmilk if their baby is premature.

If you are **expressing** breastmilk many times a day and your baby is healthy, it is ok to not wash the pump every time if you store your breast pump parts in a plastic bag or closed container in the fridge. If you do not have a fridge, rinse parts of your breast pump with cold water and store them in a clean, closed container. If your baby is sick, ask your doctor or nurse if extra steps are needed to clean and store your pump parts.

At least once a day wash the parts of your breast pump well. Rinse all the parts with cold water first and then wash with hot water and detergent. Rinse well with clean water. Dry with paper towel or leave out to dry. ④ If you only use your breast pump sometimes, wash after each use. **Contact your child health nurse or [Australian Breastfeeding Association](#) counsellor for help.**

Anne sütünün saklanması

Anne sütünü temiz kaplarda saklayın. Kapları sıcak su ve deterjanla düzgün bir şekilde yıkayın. Temiz suyla iyice durulayın, kağıt havluyla kurulayın veya kurumaya bırakın.

Aşağıda sayılan kaplar anne sütünü saklamak için uygundur:

- plastik biberonlar ①
- dondurulabilir plastik bardaklar veya kapaklı kaplar ②
- camdan yapılmış küçük bebek maması kavanozları
- özel anne sütü dondurucu torbaları. Bunları eczanelerden, bebek mağazalarından ve online olarak temin edebilirsiniz. ③



Anne sütünüzü koyduğunuz kaplarla ilgili olarak hastaneye danışın. Bazı hastaneler, prematüre bebekleri olan annelere anne sütünü koymaları için kaplar verir.

Günde birçok kez anne sütü sağıyorsanız ve bebeğiniz sağlıklıysa, göğüs pompası parçalarını buzdolabında plastik bir torbada veya kapalı bir kapta saklamanız koşuluyla pompayı her seferinde yıkamak zorunda kalmazsanız. Buzdolabınız olmaması durumunda göğüs pompanızın parçalarını soğuk suyla durulayın ve temiz, kapalı bir kapta saklayın. Bebeğinizin hasta olması halinde pompa parçalarını temizlemek ve saklamak için ilave adımlar gerekip gerekmediğini doktorunuza

veya hemşirenize sorun. Günde en az bir kez göğüs pompanızın parçalarını iyice yıkayın. Önce tüm parçaları soğuk suyla durulayın, ardından sıcak su ve deterjanla yıkayın. Temiz su ile iyice durulayın. Kağıt havluyla kurulayın veya kurumaya bırakın. ④Göğüs pompanızı sadece ara sıra kullanıyorsanız, her kullanımdan sonra yıkayın. **Yardım için çocuk sağlığı hemşireniz veya [Avustralya Emzirme Derneği](#) danışmanı ile iletişime geçin.**

Freezing your breastmilk

- Write the **date** on the container.
- Once the breastmilk is cold, put it in the **coldest part** of the freezer. **1**
- If you want to add your fresh expressed milk to your frozen milk, cool your expressed milk in the **fridge first**. **2**
- Your breastmilk will **expand** when it freezes. Don't fill the container all the way to the top.



- **Important:** You can store your breastmilk after defrosting it in the fridge for 24 hours. You can only do this if you didn't warm the milk up before.
- If you do not put the breastmilk that you defrosted back in the fridge, you must use it in 4 hours. Do not freeze your breastmilk if it has already been frozen before.

Defrosting and warming up milk:

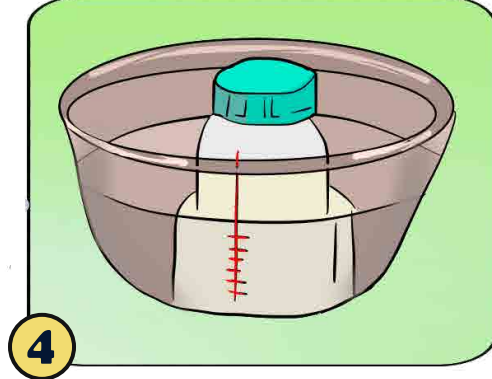
You can **defrost** your frozen breastmilk in the fridge for 24 hours. You can also warm it up straight away. Do NOT keep your breastmilk at room temperature.

- Put the container of frozen breastmilk under cold water from the tap. Slowly, make the water warmer until the breastmilk turns into liquid. **3**
- Put the container of chilled or defrosted milk in warm water until it is body temperature. **4**
- Do not use a microwave to heat or defrost breastmilk. This can damage it. Some babies have been burnt because the microwave made parts of the milk extremely hot.



- Do not warm up breastmilk again if your baby doesn't finish it. Only warm up small amounts at a time.

Anne sütünün dondurulması



- Kapların üzerine **tarihlerini** yazın.
- Anne sütünü soğuduktan sonra sütünü dondurucunun **en soğuk kısmına** koyun. ①
- Taze sağılmış sütünü dondurulmuş sütünüze eklemek istemeniz halinde önce sağdığınız sütünü **buzdolabında soğutun.** ②
- Anne sütünü dondurulduğunda **genişleyecektir.** Kabı en üste kadar doldurmayın

Sütün çözülmeye bırakılması ve ısıtılması:
Donmuş anne sütünü 24 saat boyunca buzdolabında tutarak çözebilirsiniz. Donmuş anne sütünü aynı zamanda doğrudan ısıtabilirsiniz. Anne sütünü oda sıcaklığında **SAKLAMAYIN.**

- Dondurulmuş anne sütünün bulunduğu kabı musluktan akan soğuk suyun altına koyun. Yavaşça, anne sütünü sıvı hale gelene kadar suyu sıcaklaştırın. ③
- Soğutulmuş veya çözülmüş sütün bulunduğu kabı vücut sıcaklığına gelene kadar ılık suda bekletin. ④

- Anne sütünü ısıtmak veya çözmek için mikrodalga fırını kullanmayın. Bunu yapmak süte zarar verebilir. Mikrodalga'nın sütün bazı kısımlarını aşırı derecede sıcak hale getirmesi sonucunda bazı bebekler yanmıştır.
- **Önemli:** Çözdüğünüz anne sütünü buzdolabında 24 saat saklayabilirsiniz. Bunu ancak daha önce sütünü ısıtmadıysanız yapabilirsiniz.

- Çözdüğünüz anne sütünü buzdolabına koymadığınız takdirde 4 saat içinde kullanmanız gerekir. Halihazırda önceden dondurulmuş anne sütünü tekrar dondurmayın.
- Bebeğinizin bitirmediği anne sütünü tekrar ısıtmayın. Tek seferde sadece küçük miktarlar ısıtın.

Sore and cracked nipples

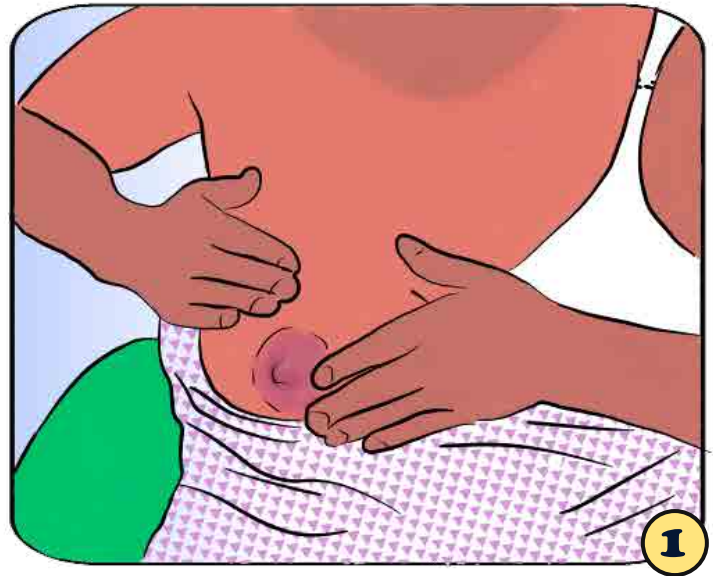
Many new mothers get nipple pain when they start to breastfeed. With help, your nipple pain can get better.

What you can do to help nipple pain:

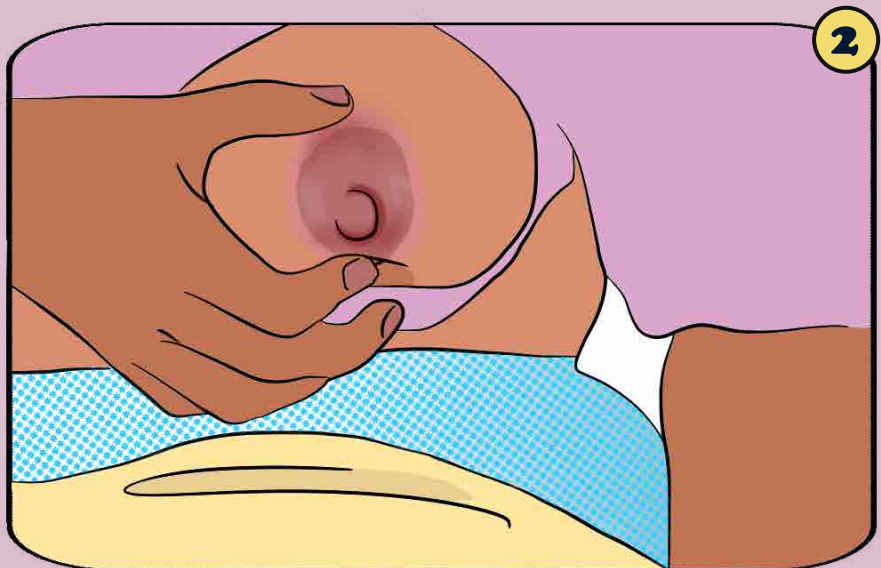
Try to feed your baby often. It will help your baby relax and suck more gently.

Before feeding your baby:

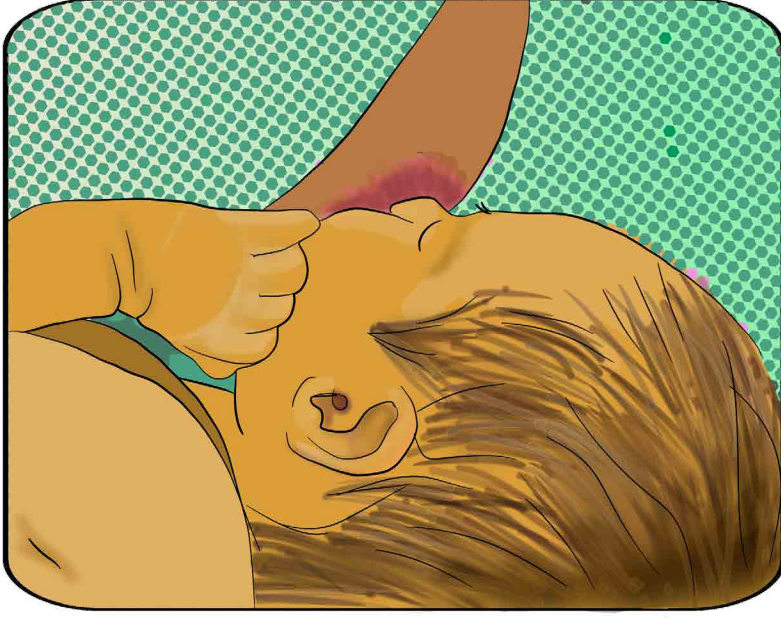
- Make yourself comfortable. Relax and breathe deeply.
- **Massage** your breasts gently. **1**
- Have a warm shower or use a warm face washer on your breasts.



- **Express** some milk. **2**
This will make your nipple softer and help your milk flow.
- Ask your doctor for help if you can't relax because of pain.



Ağrılı ve çatlak meme uçları



Emzirmeye başlayan pek çok yeni anne meme ağrısı çeker. Meme ağrınızı iyileştirmek için yöntemler vardır.

Meme ağrısını geçirmek için yapabilecekleriniz:

Bebeğinizi sık sık beslemeye çalışın. Bu, bebeğinizin rahatlamasına ve daha hafif bir şekilde emmesine yardımcı olacaktır.

Bebeğinizi beslemeden önce:

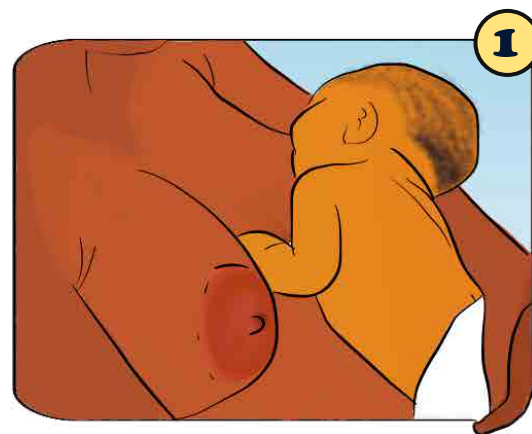
- Rahat olmaya çalışın. Sakinleşin ve derin nefes alın.
- Memelerinize hafifçe **masaj** yapın. **1**
- Sıcak bir duş alın veya memelerinize ılık bir yüz havlusu uygulayın.
- Bir **miktar süt sağın**. **2** Bu, meme ucunuzu daha yumuşak hale getirecek ve sütünüzün akmasına yardımcı olacaktır.
- Ağrı yüzünden rahatlayamıyorsanız doktorunuzdan yardım isteyin.

When you feed your baby:

- Give your baby the less sore side first.
- Make sure you are holding your baby properly: **1** chest to chest, chin to breast (see **page 5**). If the baby is in the wrong position, your nipples can hurt more.
- If your nipples are still sore, offer shorter more frequent feeds.

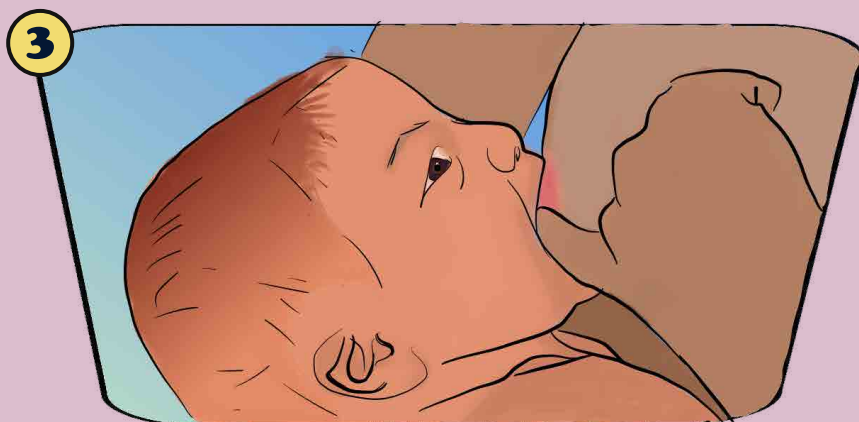
After feeding your baby:

- Express some milk and rub it on your nipple and around the nipple.
- Keep your nipples dry. Let them dry in the air. **2** Change your nursing pads often. Leave your bra off for a while.
- Use nipple protectors. This will stop clothes rubbing on your nipples and let air move around.



To prevent nipple pain

- If you need to take your baby off your breast, **use your finger** to open baby's mouth before you take your nipple out. **3** Make sure your hands are clean.
- Don't use anything that will dry your nipples. For example, methylated spirits, shampoo, rough towels or tooth brushes.



Bebeğinizi beslerken:

- Bebeğinize önce daha az ağrılı memeyi verin.
- Bebeđinizi dűzgűn řekilde tutun: ❶gűgűs gűgűse, řene memeye (Bebeđi memeye yerleřtirme). Bebek yanlıř pozisyondayken meme uęlarınız daha fazla acıyabilir.
- Meme uğlarınız hâlâ ağrılıyorsa bebeğinizi daha sık ve kısa sűreli emzirin.

Bebeğinizi besledikten sonra

- Biraz sűt sađın ve sűtű meme ucunuzun űzerine ve etrafına sűrűn.
- Meme uęlerinizi kuru tutun. Kurumaya bırakın.❷ Emzirme pedlerinizi sık sık deđiřtirin. sűtyeninizi bir sűre takmayın.
- Meme ucu koruyucuları kullanın. Bu, kıyafetlerin meme uęlarınıza sűrtűnmesini engeller ve havanın meme uęlarınız etrafında hareket etmesini sađlar.

Meme ucu ağrısını ۆnlemek için

- Bebeğinizi memenizden ayırmanız gerekiyorsa, meme ucunuzu bebeğin ağzından ęıkarmadan ۆnce **parmağınızı kullanarak** bebeğin ağzını ağın.❸ Bu işlemi yapmadan ۆnce ellerinizin temiz olduğundan emin olun.
- Meme uęlerinizi kurutacak herhangi bir řey kullanmayın. ۆrneđin metil ispirotolar, řampuan, pűrűzlű havlular veya diř fıręaları gibi.



What to do when you have cracked nipples

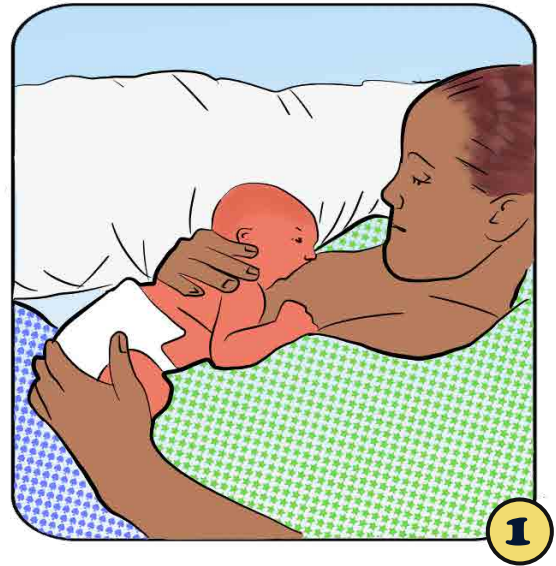
Find out why you have cracked nipples. It may be because the baby is in the wrong position when you breastfeed. Or you may have an infection. Or something is going wrong with your breast pump.

Try the tips for nipple pain. It is important to **position** your baby in the right way. **1**

Let air move around your nipples after feeding your baby.

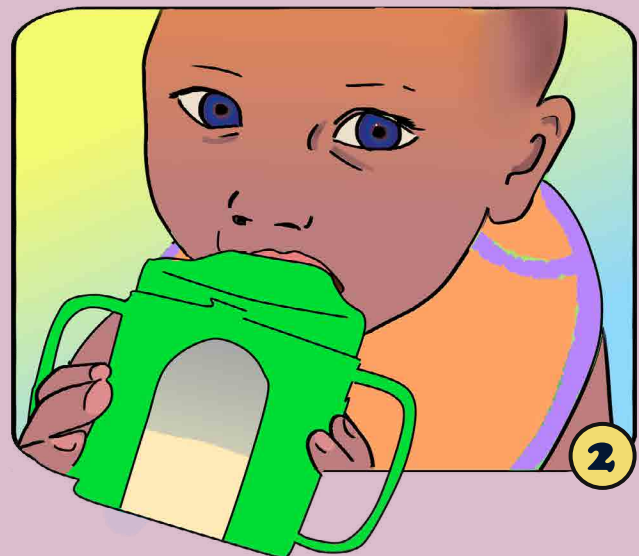
Is feeding your baby too **painful**? First ask for help and if needed you can take a break from breastfeeding for a few hours, or a whole day to rest your nipples. **Express** your breastmilk to **feed** to your baby. **2** After a break from breastfeeding, return to breastfeeding slowly.

Try giving a breastfeed for one feed and then expressing your milk to give at the next feed.



Give more breastfeeds each day until you aren't doing any more feeds with expressed milk.

See your doctor if your healing is slow or you need pain medicine. If you need more help, talk to the hospital, a child health nurse or an



Çatlak meme uçlarınız olması durumunda yapılması gerekenler

Neden çatlak meme uçlarınız olduğunu tespit edin. Emzirirken bebeği yanlış pozisyonda tutmanızdan kaynaklanıyor olabilir. Veya bir enfeksiyon kapmış olabilirsiniz. Ya da göğüs pompanızla ilgili ters giden bir durum olabilir.

Meme ucu ağrısı için verilen ipuçlarını deneyin. Bebeğinizi doğru şekilde **konumlandırmanız** önemlidir. **1** Bebeğinizi besledikten sonra meme uçlarınızın etrafında hava dolaşımı olmasını sağlayın.

Bebeğinizi emzirmek **çok mu acı** veriyor? İlk olarak yardım isteyin ve gerekmesi halinde meme uçlarınızı dinlendirmek için emzirmeye birkaç saat veya tam gün ara verebilirsiniz. Bebeğinizi beslemek için anne **sütünüzü sağın**. **2** Emzirmeye ara verdikten sonra emzirmeye yavaş yavaş geri dönün.

Bir sefer emzirmeyi ve ardından bir sonraki seferde vereceğiniz sütü sağmayı deneyin.

Bebeğinizi sağılmış sütle beslemeyene kadar her gün biraz daha fazla emzirin.

İyileşmeniz yavaşsa veya ağrı kesiciye ihtiyacınız varsa doktorunuzla görüşün. Daha fazla yardıma ihtiyacınız olması durumunda hastane, çocuk sağlığı hemşiresi veya



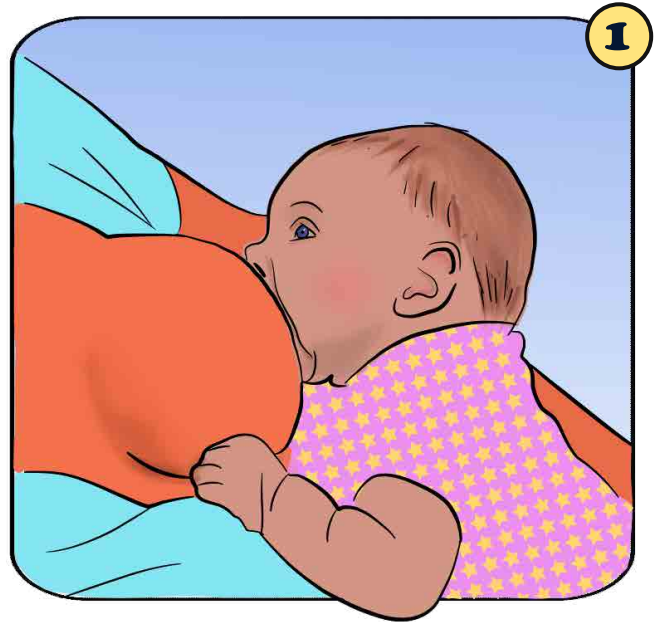
Mastitis and blocked ducts

Blocked ducts

A blocked duct is a lumpy or swollen area of the breast. It may be sore and red. There may be pain when you breastfeed. It is important to get help straight away. If you don't, it can lead to mastitis.

Things to do:

- Feed your baby often from your sore breast. **1**
- Keep it as empty as you can. Many blocked ducts are fixed by the baby's sucking. Start feeding on the sore breast each time.
- Your baby sucks the strongest at the start of a feed. Check your other breast for lumps and swollen areas.
- See a doctor if the lump doesn't go away in a few days, if you get a fever or feel sick.
- You can put a **heat pack** on your sore breast for a few minutes before breastfeeding. This can make your milk flow better. You can put a **cold pack** **2** on your breast after breastfeeding to help with pain and swelling.
- Try a different feeding position. Point your baby's chin towards the sore area. This can help move the lump.
- When you feed your baby, gently but firmly massage your breast from behind the lump towards the nipple.
- If your baby won't breastfeed or it is too painful, express your breastmilk with your hand or a pump.
- Rest as much as you can.



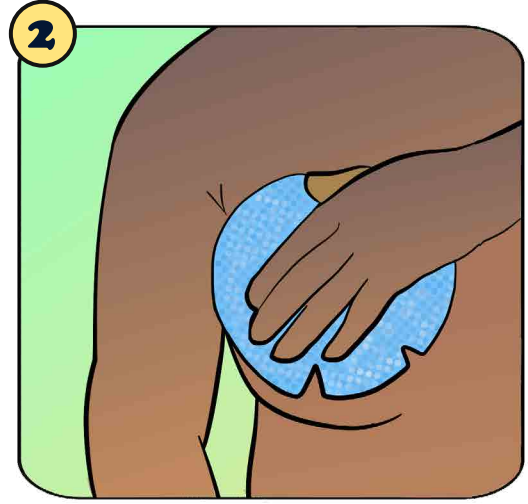
Mastit ve kanal tıkanıklığı

Kanal tıkanıklığı

Tıkalı bir kanal memenin topaklı veya şişmiş bir bölgesidir. Ağrılı ve kızamık olabilir. Emzirdiğinizde ağrı söz konusu olabilir. Hemen yardım almanız önemlidir. Bunu yapmadığınız takdirde bu durum mastite yol açabilir.

Yapılması gerekenler:

- Bebeğinizi sık sık ağrıyan memenizden emzirin. **1**
- Bu memeyi olabildiğince boş tutun. Kanal tıkanıklıklarının çoğu bebeğin emmesi ile düzelir. Her seferinde ağrılı memeden emzirmeye başlayın.
- Bebeğiniz memenizi en güçlü şekilde emzirmenin başında emer. Diğer göğsünüzde herhangi bir şişlik veya şişmiş bölgeler olup olmadığını kontrol edin.
- Şişlik birkaç gün içinde iyileşmezse veya ateşiniz çıkarsa veya kendinizi hasta hissederseniz bir doktora görünün.
- Emzirmeye başlamadan önce ağrılı memenizin üzerine bir kaç dakikalığına **sıcak bir torba** koyabilirsiniz. Bunu yapmanız, sütünüzün daha iyi akmasını sağlar. Bebeğinizi emzirdikten sonra ağrı ve şişmeyi azaltmak için memelerinizin üzerine **buz torbası** **2** koyabilirsiniz.
- Bebeğiniz emmiyorsa veya emzirmek çok acı veriyorsa sütünüzü elinizle veya bir pompayla sağıın.
- Olabildiğince çok dinlenin
- Farklı bir emzirme pozisyonu deneyin. Bebeğinizin çenesini ağrılı bölgeye doğru tutun. Bu şişliği hareket ettirmeye yardımcı olabilir.
- Bebeğinizi emzirirken, memenizin arkasından meme ucuna doğru hafifçe ama sağlam bir şekilde masaj yapın.

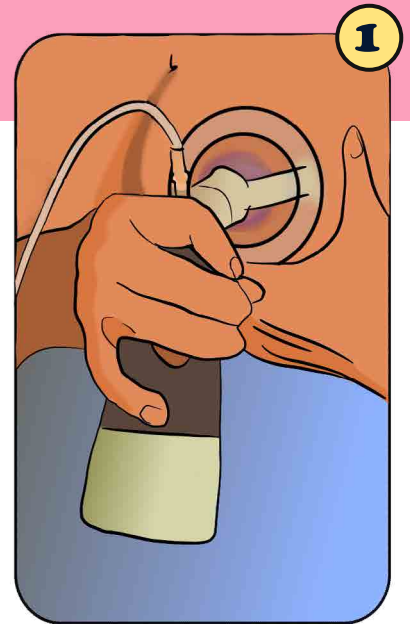


Mastitis

Mastitis is when a large area of your breast is swollen. Sometimes you can get an infection. Your breast can be red, swollen, hot and painful. Your breast skin can be shiny, with red streaks. You may get a high temperature or feel like you have flu. **Keep breastfeeding your baby.** If you don't get help for mastitis, it can cause a breast abscess.

Things to do:

- Get help **straight away**.
- Keep using the tips for a *blocked duct*. Go to bed and rest if you can.
- **Express** your breastmilk with hand or a pump to help keep your breast empty. **1**
- Breastfeed **often** to keep your breast empty. Your **breastmilk** is **safe** for your baby.
- Start feeding with the sore breast first while your baby is sucking strongly.
- **Speak to your doctor or nurse.** Ask your doctor or pharmacist if you need pain medicine.



How can I prevent mastitis?

- Take your time when breastfeeding.
- Don't let your breasts become too full.
- Try not to wear tight bras or clothes. Don't sleep on your stomach.
- Look after your health and try not to stress.

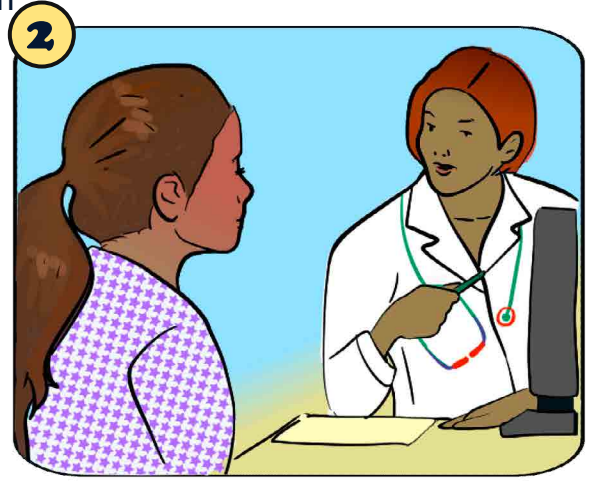
Remember: Get help straight away. See a doctor straight away if the blocked duct doesn't go away in a few days. See your doctor if you get a fever, feel sick or your breast becomes fuller or harder. **2** Contact your child health nurse or (ABA) counsellor for more help.

Mastit

Mastit memenizin geniş bir alanının şişmesidir. Bazen enfeksiyon kapabilirsiniz. Memeniz kızarmış, şiş, sıcak ve ağrıyor olabilir. Memenizin üzeri kırmızı çizgilerle kaplı ve parlak olabilir. Yüksek ateşiniz olabilir veya kendinizi grip olmuş gibi hissedebilirsiniz. **Böyle durumlarda bebeğinizi emzirmeye devam edin.** Mastit için yardım almadığınız takdirde bu meme absesine yol açabilir.

Yapılması gerekenler:

- **Hemen yardım alın.**
- Yukarıda kanal tıkanıklığı ile ilgili verilmiş ipuçlarını uygulamaya devam edin. Mümkünse yatağınıza gidin ve dinlenin.
- Memenizin boş kalmasını sağlamak için anne **sütünüzü** el veya bir pompa ile **sağın**.¹
- Memenizi boş tutmak için **sık sık emzirin. Anne sütünüzün** bebeğiniz için bir **tehlikesi yoktur.**
- Bebeğiniz güçlü şekilde emerken emzirmeye ağırlı memenizle başlayın.
- **Doktorunuzla veya hemşirenizle görüşün.** Ağrı kesiciye ihtiyacınız olması durumunda doktorunuza veya eczacınıza danışın.



Mastiti nasıl önleyebilirim?

- Emzirirken acele etmeyin.
- Memelerinizin çok dolu hale gelmemesini sağlayın.
- Dar sütyen veya kıyafetler giymemeye çalışın. Karnınızın üzerine yatarak uyumayın.
- Sağlığınıza dikkat edin ve stres yapmamaya çalışın.

Şunları unutmayın: Hemen yardım alın. Kanal tıkanıklığı birkaç gün içinde iyileşmezse hemen bir doktora görünün. Ateşinizin çıkması, kendinizi hasta hissetmeniz veya memenizin irileşmesi veya sertleşmesi halinde doktorunuza görünün.² Daha fazla yardım için çocuk sağlığı hemşireniz veya (ABA) danışmanı ile iletişime geçin.

Working and breastfeeding

You can go back to work or study when you are breastfeeding. Many women do. Breastmilk is important for your baby. It's better to breastfeed your baby a little bit than not at all.

Ways you can work and breastfeed: Baby between 6 weeks and 6 months.

OPTION 1:

Breastfeed your baby

- Have the baby at work with you.
- Your carer could bring the baby to you or message you to come and feed the baby. Find child care close to your work so you can go to child care to feed your baby.



OPTION 2: When you are at work

- You can leave your breastmilk in a bottle or cup for the carer to feed your baby. **1** If you work all day, you may need to leave the carer enough milk to feed your baby two or more times.
- Feed your baby before you leave child care and breastfeed again when you get to child care.

- At work, you may need to express your milk every 3–4 hours or if your breasts feel very full and uncomfortable. You can express your breastmilk during breaks and keep it for the next day. Store your breastmilk in a **fridge** **2** or a **cooler bag**.

OPTION 3: Buy formula. Only for your baby to have when you are at work. **When you are with your baby, breastfeed often.**

Çalışma ve emzirme

Emzirirken işinize veya okulunuza geri dönebilirsiniz. Bunu pek çok kadın yapıyor. Anne sütü bebeğiniz için önemlidir. Bebeğinizi hiç emzirmemektense az da olsa biraz emzirmek daha iyidir.

Hem çalışıp hem emzirmenin yolları: 6 haftalık ile 6 aylık arasındaki bebek.

SEÇENEK 1: Bebeğinizi emzirin

- Bebeği iş yerinize götürün.
- Bakıcınız bebeği size getirebilir veya gidip bebeği beslemeniz için size mesaj atabilir. İş yerinize yakın bir çocuk yuvası bulun, böylece bebeğinizi emzirmek için yuvaya gidebilirsiniz.



SEÇENEK 2: İşteyken

- Bakıcının bebeğinizi beslemesi için anne sütünüzü bir şişe veya bardak içerisinde bakıcıya bırakabilirsiniz. ¹ Tüm gün çalışıyorsanız, bakıcıya bebeğinizi iki veya daha fazla kez besleyebileceği kadar süt bırakmanız gerekebilir.
- Çocuk yuvasından ayrılmadan önce bebeğinizi besleyin ve çocuk yuvasına geldiğinizde tekrar emzirin.
- İş yerindeyken sütünüzü her 3–4 saatte bir veya memeleriniz çok dolu ve rahatsız hale geldiğinde sağmanız gerekebilir. Anne sütünüzü molalarınızda sağabilir ve ertesi gün



için saklayabilirsiniz. Anne sütünüzü **buzdolabında** ² veya **soğutucu bir torbada** saklayın.

SEÇENEK 3: Mama satın alın. Bebeğinize sadece siz işteyken kullanması için mama alın. **Bebeğinizle birlikteyken onu sık sık emzirin.**

Options for a baby over 6 months

Leave expressed breastmilk and solid food for your baby. Give your baby **formula** and **solid food** when you are at **work** and **breastmilk** when you are at **home**.



Common questions

Does breastfeeding mean my baby won't take a bottle?

Some mothers worry that their baby may not feed from a bottle. They worry this will be a problem when they go back to work. It can take time for baby to get used to a bottle. Try offering a bottle of expressed breastmilk one or two times a week. If your baby won't take the bottle, try again in a few days.

Ask the carer to feed your baby with a bottle when your baby can't see you. This is a good way to get your baby used to change. Some mothers like to teach their baby to drink from a cup instead of a bottle.

For small babies, use a small cup. **1**
Older babies (6 months or more) like to drink from the baby cups you can buy from shops.

Is it harder to leave a breastfed baby at home than a bottle-fed baby?

Breastfed babies are not harder to leave at home than bottle-fed babies. Every baby is different. You can make it easier to leave your baby at home by slowly spending more time apart. Try to leave your baby with the same carers.

6 aylıktan büyük bebekler için seçenekler

Bebeğiniz için sağılmış anne sütü ve katı gıda bırakın.

Siz isteyken bebeğiniz bebek maması ve katı gıda yiyebilir, evde olduğunuz zamanlarda ise onu emzirebilirsiniz.



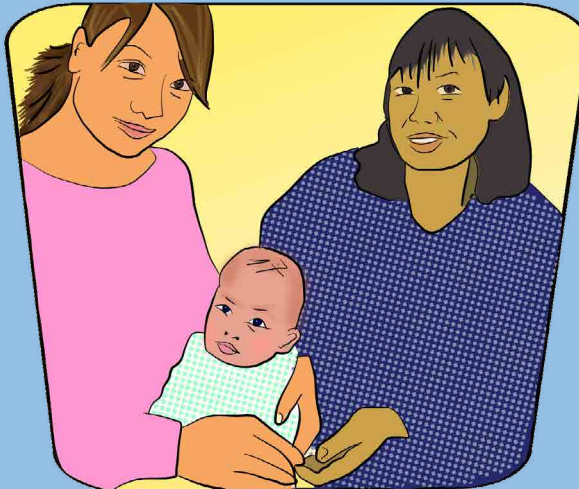
Genel Sorular

Emzirilen bebek biberon istemeyebilir mi?

Bazı anneler bebeklerinin biberondan beslenemeyeceği konusunda endişe duyar. Çalışma hayatına geri döndüklerinde bu durumun sorun yaratacağından endişe ederler.

Bebeğin biberona alışması zaman alabilir. Haftada bir veya iki kez bir biberon sağılmış anne sütü vermeyi deneyin. Bebeğiniz biberonu istemezse, birkaç gün içinde tekrar deneyin. Bakıcıdan bebeğiniz sizi göremediği zamanlarda bebeğinizi biberonla beslemesini isteyin. Bu bebeğinizin değişime alışması için iyi bir yöntemdir.

Bazı anneler bebeklerine biberon yerine bardaktan içmeyi öğretmeyi tercih eder. Küçük bebekler için küçük bir bardak kullanın.



❶ Daha büyük bebekler (6 aylık veya daha büyük) mağazalardan satın alınabilen bebek bardaklarından içmeyi sever.

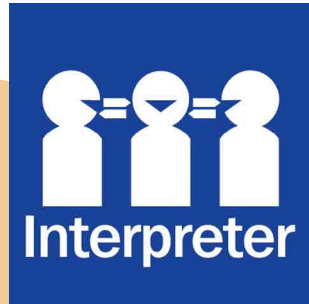
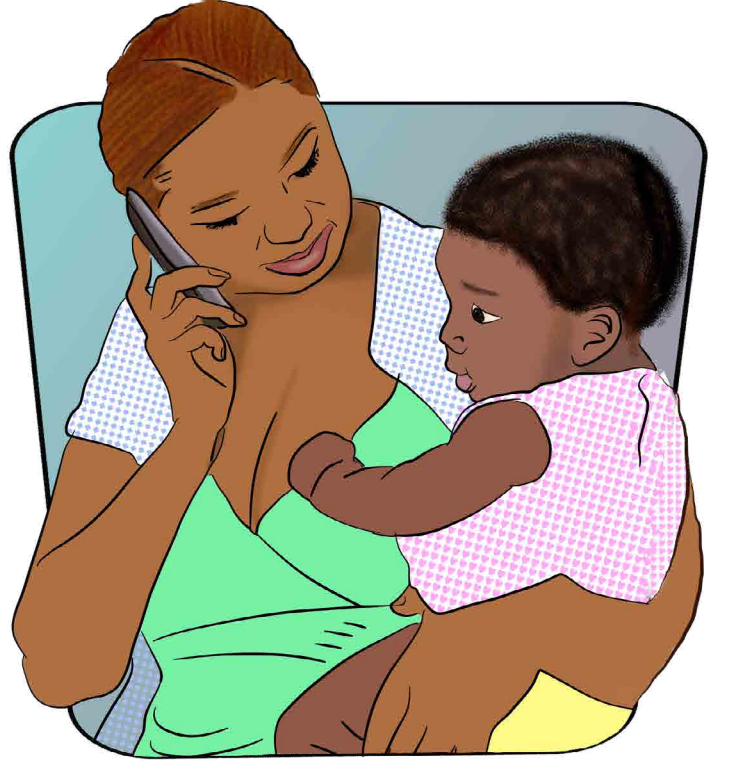
Emzirilen bir bebeği evde bırakmak biberonla beslenen bir bebeği evde bırakmaktan daha mı zordur?

Emzirilen bebekleri evde bırakmak biberonla beslenen bebekleri evde bırakmaktan daha zor değildir. Her bebek farklıdır. Kademeli olarak birbirinizden daha fazla ayrı zaman geçirmeyi deneyerek bebeğinizi evde bırakma sorununu kolaylaştırabilirsiniz. Bebeğinizi aynı bakıcılarla bırakmaya çalışın.

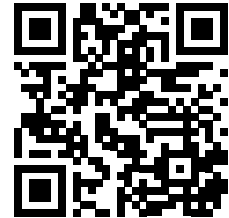
Ulusal Emzirme Yardım Hattı
haftanın 7 günü açıktır. Bir
ABA gönüllü danışmanını
arayarak emzirme hakkında
konuşabilirsiniz.

Eğer İngilizceyi yeterli seviyede
konuşamıyorsanız, 131 450 no'lu
telefondan Yazılı ve Sözlü Çeviri
Servisini (TIS) arayın ve 1800 686
268 numaralı telefondan Emzirme
Yardım Hattını aramalarını isteyin.

Daha fazla bilgi için:



 **131 450**



 **mum2mum**
Get the App