

UNICEF UK

BABY FRIENDLY INITIATIVE

Biberonla beslenme rehberi¹



Bebeğinizi biberonla beslemeye karar verdiyseniz bu rehber bunu en güvenli şekilde yapmanız konusunda size yardımcı olacaktır. Bebeğinizi sağdığınız kendi sütünüzle biberondan besleyebilir ya da yalnızca bebek mama sütü kullanabilirsiniz. Bebeğinize kendi sütünüze ilave olarak bebek mama sütü de veriyorsanız anne sütünün faydaları dolayısıyla mümkün olduğunca çok anne sütü vermeye devam etmeniz çok önemlidir. Herhangi bir zamanda tekrar tamamen emzirmeye dönmek isterseniz yardım için ebenize ya da sağlık danışmanınıza başvurun.

Hangi süt kullanılmalı?

İlk yıl boyunca her zaman bebe sütü / ilk süt kullanın; bebeğinizin tüm ihtiyaçlarını karşılayacaktır. Bebeğiniz bir yaşına geldiğinde tam yağlı inek sütüne geçin.

Biberonla beslenme için ipuçları

İlk haftalarda bebeğinizi yalnızca sizin ve eşinizin beslemesi en iyisidir. Bu bebeğinizin kendisini güvende ve emniyette hissetmesine, onu besleme biçiminize alışmasına ve bebeğinizle yakın ve sevgi dolu bir bağ kurmanıza yardımcı olacaktır.

- Bebeğinizi kendinize yakın, hafifçe dik bir pozisyonda tutun.
- Bebeğinizin gözünün içine bakın ve onunla usul usul konuşun.
- Biberonun emziğini hafifçe bebeğinizin üst dudağına sürterek ağızını açıp dilini dışarı çıkarmasını teşvik edin.



¹ Bebeğinizi beslemenin en sağlıklı yolu emzirmektir. Bebeğinizi emzirmemeye veya emzirmeyi durdurmaya karar verirsiniz, yeniden başlamak mümkündür. Emzirilen bir bebeğe bebek formülü vermek süt üretimini azaltacaktır. Emzirirken özel yiyecekler yemenize gerek yoktur, ancak sağlıklı bir şekilde beslenmek, herkes için olduğu gibi, sizin için de iyi bir fikirdir.

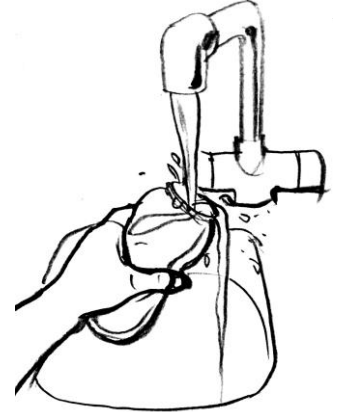
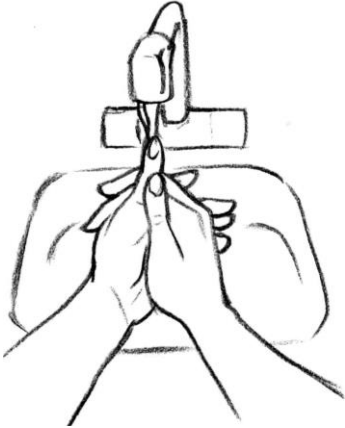
- Biberonun emziğini bebeğinizin ağzına yerleştirerek sütü emip çekmesini sağlayın.
- Beslenme sırasında belirli aralıklarla emziği çekerek bebeğinize mola verdirin.
- İstemiyorsa bebeğinizi bütün sütü içmesi için zorlamayın.
- Bir saat içerisinde tüketilmezse kalan sütü atın.



Biberonların ve diğer beslenme araçlarının sterilize edilmesi

Sterilize etmeden önce temizleyin ve durulayın

- Önce ellerinizi iyice sabun ve suyla yıkayın ve çalışacağınız alanı sıcak sabunlu suyla temizleyin.
- Biberonu ve biberon emziğini temiz bir biberon fırçası kullanarak sıcak sabunlu suyla yıkayın.
- Sterilize etmeden önce tüm araçlarınızı temiz ve soğuk akan suyun altında durulayın.

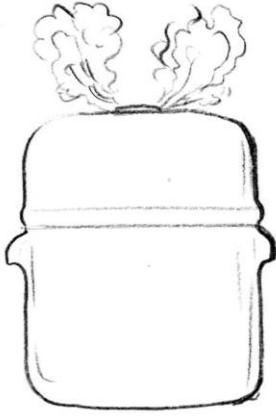
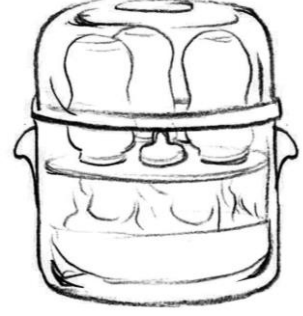


Sterilizasyon sistemleri

- Kullandığınız sterilizasyon cihazının ilgili bilgilerini okuyun.

Soğuk suyla sterilizasyon çözeltisi

- Doğru su ve sterilizasyon tableti oranı kullanarak her 24 saatte bir taze sterilizasyon sıvısı hazırlayın.
- Sterilizasyon cihazının içerisine temizlediğiniz araçlarınızı koyun, kapağı kapatın ve biberonların içerisinde hava baloncuğu kalmadığını kontrol edin.
- Beslenme araçlarını en az 30 dakika boyunca sterilizasyon çözeltisinde bekletin ve mamayı hazırlamadan önce kaynatılmış suyla çözeltiyi durulayın.

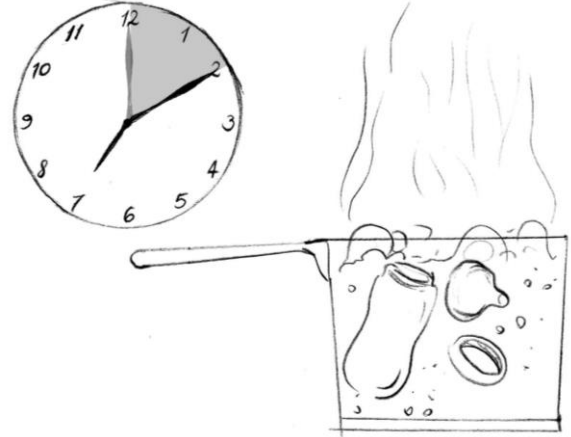


Buharla sterilizasyon (elektrikli sterilizasyon cihazı veya mikrodalga fırın)

- Farklı sterilizasyon cihazı tipleri olduğu için üreticinin talimatlarına uymak çok önemlidir. Emin değilseniz nasıl kullanılacağını göstermesi için ebenize ya da sağlık danışmanınıza başvurun.

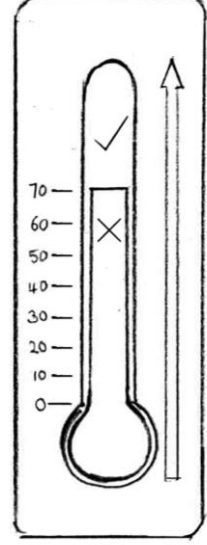
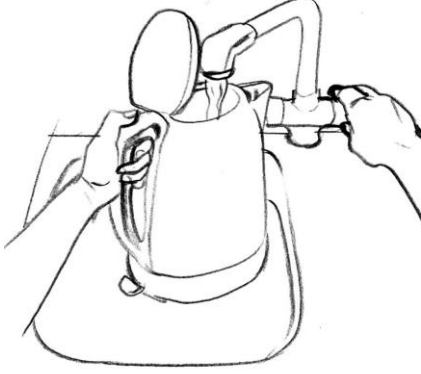
Kaynatarak sterilizasyon

- Temiz beslenme araçlarını geniş bir tencerenin içerisine koyun ve tamamen suyla doldurun. Kaynama sıcaklığına getirin ve en az 10 dakika boyunca kaynatın.
- En iyisi biberonları ve emzikleri kaynattıktan hemen sonra kullanmaktır ancak bunu yapamazsanız biberonu, emziği ve kapağını birleştirerek saklayın; böylece biberonun ve emziğin kirlenmesinin önüne geçebilirsiniz.
- Emziklerin ve biberonların yırtılmadığını, çatlamadığını veya hasar görmediğini düzenli olarak kontrol edin.



Mama nasıl hazırlanır

- Başlamadan önce ellerinizi dikkatlice yıkayın ve mamayı hazırlayacağınız alanı temizleyin.
- Isıtıcıya 1 litre taze ve soğuk musluk suyu doldurun. Önceden kaynatılmış, yapay olarak yumuşatılmış ya da şişelenmiş sular bebeğiniz için güvenli olmayabileceği için kullanmayın.²
- Suyu kaynatın ve en az 70°C sıcaklıkta kalması için ısıtıcının içinde en fazla 30 dakika soğumaya bırakın.



- Biberonu temiz bir yüzeye koyun ancak temiz kalmaları için biberon emziğini ve başlığını sterilizasyon cihazının üzerinde ya da tencerenin içinde bırakın.
- Üreticinin talimatlarını izleyin ve biberonun içerisine doğru miktarda su koyun.
- Mamayla birlikte gelen kaşığı doldurun, temiz ve kuru bir bıçağın kenarıyla ya da kutu üzerindeki düzelticiyle kaşığın üzerindeki fazla mamayı geri koyun.
- Üreticinin talimatlarında belirttiği şekilde doğru miktarda suya doğru miktarda mama kullanarak su dolu biberona mamayı koyun.



- Biberon emziğini kenarlarından tutarak biberonun üzerine yerleştirin. Ardından kilitleme halkasını şişenin etrafında çevirerek takın. Biberon emziğinin kapağını takarak toz mama çözülene kadar biberonu çalkalayın.
- Biberonun alt yarısını akan soğuk suya tutarak mamayı soğütün. Mamayı bebeğinize vermeden önce bileğinzizin iç kısmına damlatarak sıcaklığını kontrol

² Bu bilgi İngiltere' de kullanım için geçerlidir. Farklı bir ülkede musluk suyu ile karışım yapmak için lütfen musluk suyuyla ilgili yerel yönetmeliklere bakın.

edin. Vücut sıcaklığında olmalıdır; yani ılık ya da serin hissedilmeli, sıcak olmamalıdır.



Güvenlik tedbirleri

Her beslenme için taze biberon hazırlayın. Besinleri buzdolabında olsa dahi saklamak sütün içerisinde bakteri oluşmasına neden olarak bebeğinizin hastalanmasına yol açabilir.

Taze ve soğuk musluk suyu kullanın. Önceden kaynatılmış, yapay olarak yumuşatılmış ya da şişelenmiş sular bebeğiniz için güvenli olmayabileceği için kullanmayın.

Her zaman kutuyla beraber gelen kaşığı kullanın ve bebeğinizin doğru mama ve su karışımıyla beslendiğinden emin olmak için mamayı talimatlara uygun hazırlayın.³

Biberona başka hiçbir şey (şeker, gevrek veya çikolata tozu da dahil) eklemeyin.

Mamayı dengesiz ısıtıp ('sıcak noktalar' oluşmasına neden olur) bebeğinizin ağzının yanmasına neden olabileceği için bebek mamalarını asla mikrodalga fırında ısıtmayın.

³ Bu bilgi İngiltere' de kullanım için geçerlidir. Farklı bir ülkede musluk suyu ile karışım yapmak için lütfen musluk suyuyla ilgili yerel yönetmeliklere bakın.

Evin dışında besleme

Bebeğinizi evin dışında beslemeniz gerekiyorsa sterilize edilmiş bir biberonla kullanıma hazır bebek maması sütü kullanmanız daha iyidir. Bu mümkün değilse hazırlanmış mamayı soğutucu bir çanta içerisinde buz kalıbı eşliğinde en fazla 4 saate kadar muhafaza edebilirsiniz.

Hazır mama oda sıcaklığında saklanırsa iki saat içerisinde kullanın ancak bunu alışkanlık haline getirmeyin.

This infosheet is available in multiple languages at: unicef.uk/babyfriendly-translations