

Bebek bekleyen ya da
yeni doğum yapmış olan
size!



Yeni doğan bebekler, emzirme, doğumdan sonra
kadının vücudu ve babanın rolünün önemine
ilişkin bilinmesi yararlı olan bilgiler

Karolinska Üniversite Hastanesi 1993 yılında EMZİRMEYİ ÖZENDİREN hastane olarak seçilmiştir.

Gözden geçirilip yeniden yayına hazırlanışı 2007–03 Solna, Karolinska Üniversite Hastanesi'nin "Återbesöksmottagningen" Tekrar muayene bölümü ve "Amningscentrum" Emzirme Merkezi'nin işbirliği ile hazırlanmıştır.

Temize çeken och uppdaterad 2007 Mona Liljegren och Kristin Svensson
Türkçeye kazandıran Nedim Önener

Emzirme Dönemleri ilk kez 1990 yılında Eva Olofsson ile Anne-Marie Widströms tarafından yazılmış broşürün değiştirilmiş şeklidir.

Bebeğiniz ağlarsa "Mio-gruppen" Mio-grubu Astrid Lindgren Çocuk Hastanesi
Sütün el ile sağılması Ann Dsilna, "Barnkliniken" Çocuk Kliniği, Sofia Zwedberg, Emzirme Merkezi, "Kvinnokliniken" Kadın Kliniği

Sütün el ile sağılmasını gösteren fotoğraflar Ann-Sofi Tirud

Babalara ilişkin açıklayıcı bilgiler Peter Breife, "Pappis i Göteborg"

Leğen kemiği boşluğuna ilişkin açıklayıcı bilgiler Margareta Harris, Inger Nordlander, Tıbbi Jimnastik Bölümü, Nisan 2002.

Resimler Åsa Lagerkwist

İlk baskı 1996 Ulla Westerlund, Katarina Kjellsson, Katarina Piazzolla, Lena Wiss, Ingegärd Hagfjärd, Christina Ögren v diğerleri Karolinska Hastanesi, Doğum Bölümü'nün Küçük Birimi "Lilla Enheten, Förlossningen, Karolinska Sjukhuset"

Bu broşür kaynak verilmeden kopya edilemez!



Bu broşürü okuyan size

Bu broşür ana baba olacıklara ya da bebekleri yeni doğmuş olan ana babalara yönelik olarak hazırlanmış olmasına rağmen, torunları yeni doğacak ya da doğmuş olan anneanneler, babaanneler ve dedeler ile yeni bebek sahibi olan ana babanın yakın çevresindeki diğer kişiler tarafından da okunabilir. Bu broşürle biz; bugün yeni ana baba olanlara ne tür bilgi ve destek verdiğimizizi açıklıyoruz. Bu broşürde ana babaların, bebeğin yaşamının ilk aylarına denk gelen süreye ilişkin olarak çoğunlukla sordukları ve merak ettikleri konulara değinilmektedir. Ayrıca bu broşür biz ebelerin sizlerin bilmesinde yarar gördüğümüz bilgileri de içermektedir. Gerektiğinde bu broşürü küçük bir ansiklopedi gibi kullanabilirsiniz.

Ana babalık görevinizde başarılar dileriz!

İÇİNDEKİLER

Sayfa

- **İlk dönem (Den första tiden)** 6
- **Bebek (Barnet)**
Yakınlık ihtiyacı, duyular, gece gündüz düzeni 6
- **Yararlı tavsiyeler (Praktiska råd)** 7
Uyuma şekli, göbek, tırnaklar,
İdrar, dışkı, deri yağı, kızarıklık, deri rengi
Vücut ısısı, banyo ısısı, çapaklı gözler, geğirme
hıçkırık, hapşırma, kusma
Bebeğiniz ağlarsa
- **Yeni doğmuş bebekte isilik, kabartı ve benzerleri** 9
(Utslag, prickar och annat hos nyfödda barn)
Milier, Erythema toxicum neonatorum, “Leylek ısırığı”,
Şişkin meme bezleri,
Gözün retina ve bağlayıcı ağlarında kanama
- **Kan tahlili (Blodprov)** 10
“PKU”-tahlili
- **Eve döndükten sonra sorularınızı buraya sorabilir ve buradan gerekli yardımı alabilirsiniz (Här kan man ställa frågor och få hjälp efter hemkomsten)** 11
- **Emzirme (Amning)** 11
Emzirme – zaman gerektiren bir işlem
Emzirme anının değişik evreleri
”Herkes farklı şeyler söylüyor”
Emzirme işleminin yolunda gittiğini nasıl anlayacağım?
Emzirme ile ilgili sorunları önlemek
Emzirme konusunda kendisini iyi hissetmeyenlere emzirmeyi kolaylaştıracak bazı tavsiyeler
Başlangıç zorlaştırabilecek bazı ayrıntılar
Bebek ne kadar sık emzirilmeli
Her emzirme sırasında tek memeden mi yoksa her iki

memeden mi emzirilecek?
İlk süt “ağız”
Olgun süt
Emzik
Emzirmede iyi olan nedir?
İsveç’te tavsiye edilen emzirme süresi ne kadardır?
İlk dönemde annenin hatırlaması gerekli olanlar
Eğer bebek erken doğmuşsa ya da hastaysa
Bazen emme refleksleri gecikebilir
Olağan emzirme sorunları
Çevredekilerin yorumları işi zorlaştırabilir
Ya hiç emzirilemiyor ya da çok az emzirilebiliyorsa
Emzirme konusunda kendi duygu ve düşüncelerinizi
söylemekten çekinmeyiniz
Yeni bebek sahibi olan ana babaya destek olmak isteyen aile
yakınlarına tavsiyeler

- **Sütün el ile sağılması** (Att mjölka ur för hand) 22
- **Doğumdan sonra kadın** (Kvinnan efter förlossningen) 24
 - Ruhsal açıdan değişim
 - Doğum olayını yaşamak
 - Doğum nedeniyle üzüntülü olmak
- **Fiziki değişimler** (Fysiska förändringar) 25
 - Rahim
 - Doğum sonrası sancıları, sidik kesesi, bağırsaklar, basurlar,
Çatlaklar ve kesikler
 - Adet görme, hormonlar, seksüalite, emzirme yeniden hamile
kalmaktan korur
 - Jimnastik, Ana sağlık merkezinde “MVC” doğum sonrası
kontrolü
- **Sezaryen ameliyatı ile doğum yapanlara** (Till dig som är
förlöst med kejsarsnitt) 28
- **Yeni doğan ailede baba** (Pappan i den nyfödda familjen) 29
- **Leğen kemiği kaslarına ilişkin jimnastik** (Information
om bäckenbottengymnastik) 33
- **Kaynak kitaplar, İnternet-adresleri** (Litteraturtips,
İnternet-adresser) 41

Evde ilk dönem (Första tiden hemma)

Doğumdan sonra evdeki ilk dönem tüm aile için bir değişim demektir. Belki de siz ilk kez ana ve baba oluyorsunuz. Hatta ailede daha önce doğmuş bir çocuk bile olsa birçok şey yeni ve değişik olacaktır.

Hormonların "yerlerine oturması", rahimin gerilmesi ve emzirmenin başlaması, yani anne vücudunun tekrar eski haline gelmesi zaman almaktadır. Doğumdan sonra gelen ilk 6-8 haftaya "Loğusalık" dönemi denir. Bu dönemde annenin sakin olması dinlenmesi ve stresten kaçınması önemlidir. Bu dönemde ana baba olarak siz yeni doğmuş olan bebeğinizi tanıyacak onun düzenini izleme fırsatını yakalayacaksınız. Bu dönem içinde yemek yapmak, süpürmek, çamaşır yıkamak ve bunun gibi olağan ev işlerinizin yapılması için yakınlarınızdan size yardım etmesini istemekten kaçınmayınız.

Bebek (Barnet)

Bebeği kendi beklentilerimize uydurmaya çalışmak kolayca içine düşülen hatalı bir durumdur. Bunun yerine kendi çocuğunuzu keşfetmeye, onun nasıl bir kişi olduğunu anlamaya çalışınız. Çocuğunuz özel ihtiyaçları olan kendine özgü bir birey olup, başlangıcından itibaren kendi kişiliği olan, birçok şeyi bilen küçük bir insandır. Doğum sonrasındaki ilk günler unutmayın ki bebek için de büyük bir değişimdir. .

Yakın temas ihtiyacının giderilmesi önemlidir (Behovet av närhet viktigt att tillgodose)

Yeni doğan bebeğin ana ve babasıyla yakın temas içinde olma ihtiyacına çoğu ana baba hayret etmektedir. Ama aynı ana baba bebekleriyle konuşup, ona şarkı söylediklerinde onun nasıl sakinleştiğine de tanık olmaktadırlar.

Duyular (Sinnena)

Bebeğin duyma, görme, koku ve tat alma duyuları çok iyi gelişmiştir. Göz teması duygusal yaklaşıma olanak tanır. Bebeğin en iyi görebildiği mesafe yaklaşık 20 cm dir. Bebek anne ve babasını, onların seslerini ve kokularını tanır.

Gece gündüz yaşam düzeni (Dygnsrytm)

Yeni doğan bebeğin gece gündüz yaşam düzeni yani uyuduğu ve uyanık olduğu dönemler çoğunlukla biz yetişkinlerin alışık olduğu saatlere uymaz.

Ama annelerin çoğu bu düzeni bebeğin daha ana rahmindeyken yaptıklarıyla aynı olması nedeniyle kolayca tanırırlar. Yeni doğan bebekler genellikle ikinci sıralarından gece saat iki sıralarına kadar oldukça hareketlidir. Daha sonra ertesi günün ikindisine kadar olan dönem ise çoğu bebeğin en iyi uyku dönemleridir. Bu durum bebekten bebeğe değişir. Güç ve enerji toplayabilmek için sizin de bebek uyurken uyumanız yararlı olacaktır.

Yararlı tavsiyeler (Praktiska råd)

Uyuma şekli (Sovställning)

Bebek yalnız yatırılıp uyuyacaksa ya sırt üstü veya yan tarafa dönük olarak yatırılmalı, yüzüstü değil. Bebek uyanırken yüzüstü yatırılmasında engel yoktur. Bebeğin kafasının eğik ya da yassı olmasını önlemek amacıyla pozisyon değiştirmenin gerekli olduğunu da unutmayınız.

Göbek (Naveln)

İlk günlerde göbeğin kalan kısmı kurudur. Yapış yapış olup olmadığını kontrol ediniz. Eğer nemli ya da yapış yapış ise, günde bir kez suyla temizleyerek kurutmak amacıyla iyice siliniz hatta ucu pamuklu çubuklarla iyice kuru oluncaya kadar bu işe devam ediniz. Göbek, 3-10 gün içinde kendiliğinden düşer. Biraz kanama olabilir ama bebek bir şey hissetmez.

Tırnaklar (Naglar)

İlk dönemde bebeğin tırnakları kesilmemelidir. Bebekte tırnakla deri birleşik olduğundan kesilme halinde enfeksiyon tehlikesi vardır. Eğer gerek varsa tırnak ucundaki beyaz bölgeyi çok dikkatlice kesip dikkatlice törpüleyiniz.

İdrar ve dışkı (Urin och avföring)

İlk gün bebeğin çişini yapıp yapmadığını kontrol ediniz. Bebeğin idrarından gelen tuzlar bebeğin bezinde portakal rengi bir leke bırakır. Bu hiç tehlikeli değildir. Kızlarda ise beyaz bir akıntı olması normaldir. Bazen kan izlerine de rastlanılır. Bu durum 2-3 hafta içinde kendiliğinden kaybolur. Eğer bebek cenin suyuna kakasını yapmamışsa bağırsaklarının ilk ya da ikinci gün içinde harekete geçmesi gerekir. Yeni doğan bebeğin birinci dışkısına ilk kaka ya da mekonyum denir. Bu bebeğin cenin halindeyken kalın bağırsağında bulunur. Safra maddesi ilk kakanın rengini siyah ya da yeşilimsi renkte yapmaktadır. Bu ilk kaka bir kaç gün daha gelmeye devam eder. Bebeğin anne sütü emdiğinin işareti ise kalın ve esnek olan ilk kakanın daha gevşek

ve daha tane tane olması ve renginin de 4–5 gün sonra sarıya dönüşmesidir. Anne sütünün hafif bir müshil etkisi olduğundan emzirilen çocuk hiçbir zaman kabız olmaz. 10–14 gün içinde doğum ağırlığına erişen ve emzirilen bebeğin günde bir ya da birden fazla veya haftada bir kez kaka yapması normaldir. Sarı rengin ve ekşimsi kokunun nedeni anne sütünde bulunan ve iyi kabul edilen bifidus-bakterilerine bağlıdır.

Deri/deri yağı, Kızarıklık kış (Hud/hudfett, Röd stjärt)

Bebeğin apış arasında ve dirsek içlerinde bazen de boynunda olan yağ tabakasını siliniz. Eğer yağ silinmez ise ekşiyecek bu da havalandırılması gerekli olan küçük yaraların oluşmasına yol açacaktır. Eğer deride çatlama ve yara açılacak olursa buralara anne sütü sürünüz. Bebeğin kışı kızarıklık ise ilk elde anne sütü sürerek havalandırınız. Anne sütünün temiz, yağlı olmasının yanı sıra bakterileri öldüren ve tedavi eden bir özelliği de vardır.

Deri rengi (Hudfärg)

Doğumdan bir kaç gün sonra bebeklerin derileri ile gözlerinin aklarında hafif bir sarılaşma görülür ki bu normaldir. Kırmızı kan zerreciklerinde bulunan bir renk maddesinin neden olduğu bu sarılaşmaya, yeni doğan bebek sarılığı denir. Bu sarılığın gitmesi için bebeği gün ışığında yatırın, ama doğrudan güneş ışınları altında olmamasına dikkat edin. Bebeğinizi sıkça emzirirseniz, renk maddesi idrar ve dışkı yoluyla gidecektir. Bebeğinizin deri rengini gün ışığı altında günde 1-2 kez kontrol ediniz. Eğer bebeğin derisinin rengi koyu sarı renkli ise bu renk maddesinden kurtulabilmesi için yardıma, ışık tedavisine ihtiyacı vardır. Bu durumda bebek de çok yorgun olacağı için emmek istemeyebilir. Bu gibi durumlarda telefonla ebeye, Çocuk Bakım Merkezine "BVC" veya doktora başvurun.

Vücut ısısı ve banyo ısısı (Kroppstemperatur och badtemperatur)

Yeni doğan bir bebeğin derisinin sıcaklığı 37 ile 37,5° derece arasında değişmektedir. Eller ile ayaklar yaşamlarının ilk haftalarında normal olarak soğuktur. Bebeğin göğsüne ya da sırtına dokunarak vücut ısısını anlamak kolaydır. Bebeklerin ev içinde başlığa ya da eldivenlere ihtiyacı yoktur. Banyo ısısı 37° derece civarında olmalıdır. Dirseğinizin içi ile suyun sıcaklığını tespit edebilirsiniz. Göbeği düşmemiş olmasına rağmen bebeğinize ilk haftadan itibaren banyo yaptırınız. Sabun ve şampuan kullanmayınız, su yeterli olacaktır. Derinin kıvrımlarını ve göbeği iyice kurulamaya özen gösteriniz.

Çapaklı gözler (Kladdiga ögon)

Çoğu kez gözyaşı kanallarının dar olmasına bağlıdır. Ilık bir suyla gözün dış kenarından içeriye doğru hareket ederek çapakları temizleyiniz. Gözyaşı kanallarının ağzına gelen yeri gözün iç kenarından burun kemiğine doğru hafifçe ovunuz. Gözü tuz çözeltisi (koksalt) ile günde bir kaç kez yıkayabilirsiniz. Bir düzelme olmaz ise bebeğe bir çocuk doktorunun bakması gerekir. Başka bir tedavinin uygulanması gerekebilir.

Geğirme, Hıçkırık, Hapşırma, Kusma (Rapning, Hicka, Nysningar, Kräkningar)

Bebeklerin daima geğirme ihtiyacı olduğu konusunda aşırı bir inanç vardır. Bu konuda sakın olunuz çoğu yeni doğan bebek hiçte geğirmemektedir. Siz bebeğinizin neye ihtiyacı olduğunu oldukça kısa sürede öğreneceksiniz. Birçok bebek hıçkırır. Genellikle biraz ana sütü emdikten sonra bu geçer. Hapşırma birçok çocukta olağan bir şey olup, soğuk algınlığına bağlı değildir. Bebek bu şekilde "burnunu açmaktadır" ve emzirilirken nefes alması normalleşir. Yeni doğan bebekler ilk günde cenin suyunu kusarlar. Bebekler yemek yedikten sonra geğirirlerken de kusabilirler.

Bebeğiniz ağlarsa (När ditt barn skriker)

Bazıları az bazıları çok olmak üzere tüm bebekler ağlarlar. Küçük çocukların huyları değişiktir. Kimi aç olduğunda ya da altının değişmesi gerektiğinde çığlık atarken kimileri hemen hemen daima sessizdir. Kendi bebeğinin ağlamasını durdurabilmek oldukça kişisel olup, bebeğin ihtiyaçlarıyla yakından ilgilidir. Bazen bebeği kucağa alıp biraz dolaşmak yeterli olabilir. Eğer bebek çok kucakta taşınan/taşınmayı isteyen bir bebek ise Türkçesine "Kanguru" denilen çocuk taşıma düzenini (bärsele) kullanmak iyi bir seçenektir. Sürekli ağlayan ve bir türlü teselli edilemeyen bebekleri olan ana babaların kendilerini çaresiz ve öfkeli hissettikleri durumlar olabilir. Araştırmalar ve tecrübelerimiz böyle durumlarda ana babaların bebeklerini sarsarak susturmak istediklerini ("shaken baby syndrome - sarsılmış bebek sendromu") göstermektedir. Küçük bebeğin başı, bedenine göre daha ağırdır. Bebeği hızlı bir şekilde ileri geri sarsmak bebeğin beyinde zedelenmelere yol açabilir. İsveç'te her sene birçok kundak çocuğu sarsılmaları nedeniyle ağır yaralanmakta ya da ölmektedir. Bu nedenle bebeğin teselli edilemediği durumlarda bunun nasıl üstesinden gelineceği konusunda belli stratejilerinizin bulunması çok önemlidir. Burada çok önemli ve hiç unutulmaması gerekli olan şey: Bebeğinizi asla sarsarak teselli etmeye

çalışmamak olmalıdır. Eğer bebeğiniz çok ağlayan bir bebek ise o zaman Çocuk Sağlık Merkezindeki “BVC” hemşireyle konuşun.

Yeni doğmuş bebeklerde isilik, kabartı ve benzerleri (Utslag, prickar och annat hos nyfödda)

Milier (Milier)

Yeni doğanların % 80’ ninde özellikle burunda, erkek çocuklarda bazen penislerinde toplu iğne başı büyüklüğünde beyaz renkli noktalar oluşur. Bu noktalar herhangi bir tedaviye gerek kalmadan bir kaç hafta içinde kendiliklerinden kaybolurlar.

Erythema toxicum neonatorum (Erythema toxicum neonatorum)

”Yeni doğan bebek kızartısı” yeni doğan sağlıklı her bebekte değişik oranlarda bulunur. Bunlar immunolojik normal bir reaksiyondur. Beyaz noktalı kırmızı kabarcıklardır 1-2 hafta içinde kendiliklerinden kaybolurlar.

“Leylek Isırığı” (Storkbett)

Çoğu kez göz kapağı, alın veya ensede ve burun çevresinde görülürler. Kılcal damarlardaki değişmeler nedeniyle oluşan kırmızı renkli beneklerdir. Bu beneklerin renkleri ilk yaşam yıllarında zamanla solar.

Şişkin meme bezleri (Svullna bröstkörtlar)

Annenin hormonlarının etkisiyle hem kız hem de erkek çocuklarda görülür. Çocukların meme bezlerinden bir sıvı gelebilir buna ” häxmjök - cadı sütü” denir. Şişkinlik çok acı verir bu nedenle sıkmayınız. Memenin üzerine biraz yağlı pamuk koymak bebeği rahatlatabilecektir.

Gözün retina ve bağlayıcı ağlarında kanama (Blödningar i ögats bindhinna och näthinna)

Doğum nedeniyle artan basınca bağlı olabilir. Pek fazla önemli olmayıp bir kaç hafta içinde kendiliğinden kaybolur.

Kan tahlili (Blodprov)

”PKU”-tahlili Aşağıda belirtilen ve kalıtsal ve tedavi edilebilir olan hastalıkların var olup olmadığını tespit etmek için alışlagelmiş olarak her yeni doğan bebeğe yapılan bir kan tahlilidir. Bu kan tahlili için numune en erken, doğumdan 72 saat sonra alınır.

- PKU, fenilketonuri, albumin maddesine bağlı bir bozukluk olup her 30 000 ocukdan 1'inde görülür.
- Tiroid bezinde hormon bozukluğu her 3 000 ocukdan 1'inde görülür.
- Galaktoz adlı Őeker türünün içeriğinde bozukluk her 80 000 ocukdan 1'inde görülür.
- Böbrek st bezinde hormon bozukluğu her 10 000 ocukdan 1'inde görülür.

Tahlil için kan doğumdan 3-6 gün sonra doğum sonrası kontrolu sırasında bebeğin elinden ya da bazen de topuğundan alınır. Tahlil süresi iki haftadır. 2 hafta içinde herhangi bir haber almazsanız tahlil sonuçları normal demektir.

Eve döndükten sonra sorularınızı buraya sorabilir ve buradan gerekli yardımı alabilirsiniz. (Hr kan man stlla frgor och f hjlp efter hemkomsten)

Doğumdan sonra 3 gün içinde evlerine dönen ailelere Doğum Servisindeki Tekrar Kontrol Bölümüne "terbesksmottagningen - BB" gelmeleri için bir randevu verilir. Tekrar Kontrol Bölümünden eve dönüldüğünde veya Doğum Servisinde 3 günden fazla kalınmıŐ ve sonra taburcu olunmuŐsa o zaman doğrudan ocuk Sağlık Merkezi "BVC" ile ilişki kurulur. Burada bebekle ilgili olarak anneye yol gösterici kolaylıklar, emzirme konusunda destek ve tavsiyelerde bulunulur. "BVC" gerekli olan aŐıları yapar, bebeğin kilosunu ve gelişimini izler ve hem görme hem de iŐitmesini ocuk okula baŐlayıncaya kadar kontrol eder. ocuk Sağlık Merkezleri ana babaların bir birlerini tanınmaları ve birbirleriyle gerekli olan fikir aliŐ veriŐini yapabilmeleri için anababa grupları oluŐturur. Bu gruplarda bebekler, ana ve babalık yapma konuları ve buna benzer konular konuŐulur. "BVC" lerin adres ve telefon numaralarını Ana Sağlık Merkezinden "MVC" size verilmiŐ olan rehberin yeŐil renkli "vrdkedjebladet" sayfalarında bulabilirsiniz. Onların adres ve telefonları telefon rehberinde de vardır.

Emzirme (Amning)

Emzirme, ana babanın üzerinde en fazla düŐündüęü ve soru sorduğu konudur. Bu yüzden biz burada konu ile ilgili en fazla sorulan sorulara yanıt vermek istiyoruz. Çoğu insanın beklentileri ile emzirmenin nasıl çalıştığı her zaman akıŐmayabilir. Arzumuz sizin bu konuda iyi bir tecrübe sahibi olmanızdır. Bu nedenle bebeğin ilk yaşam yıllarına ilişkin olarak olabildiğince gerçeğe uygun bir emzirme bilgisini vermeyi amaçlıyoruz.

Emzirme sadece yemek değildir, emzirme sırasında çocuk güven, yakınlık ve teselliği algılar. Emzirme anne ve çocuğu duygusal olarak birbirine bağlar. Emzirme anne için hem bebeğini tanıma hem de bir tür onunla yaşama biçimidir. İlk emzirme; ilk kez anne olan kadının yeni doğmuş bebeğini emzirmesi çok özel bir durumdur. Ne kadar bilgili olunursa emzirme de o kadar kolay olacaktır.

Emzirme – zaman gerektiren bir işlem (Amning – en process som tar tid)

Burada söz konusu olan anne ile bebek arasındaki uyumun sağlanmasıdır. Bu yüzden her ikisinin de birbirini tanıyabilmesi için zamana ihtiyaçları olup baba/eşin varlığı da önemli bir destek ve yardımdır. Bazı kadınlar ilk emzirme döneminde huzursuzluk hissederler, bu annenin emzirme yeteneğini sorgulamasına neden olabilir. Bazı kadınlar için emzirme bir kaç hafta sonra doğallaşırken, bazı kadınların kendilerini güvenli ve ”emin” hissedebilmeleri için çok daha fazla haftaya ihtiyaçları vardır. Bu süre içinde babanın veya başka bir yakının destek ve teşviki anne için çok önemlidir. Bu konuyla ilgili olarak “Yeni bebek sahibi olan ana babaya destek olmak isteyen aile yakınlarına tavsiyeler” bölümü ile “Yeni doğan ailede baba” bölümüne bkz. Emzirme gittikçe daha harmonik bir uyum içinde gerçekleşir, bu da anne ve bebeğin birbirlerini tanıyıp öğrenmesiyle oluşur. Olumlu düşünmeye çalışıp emzirmenin daha iyi olacağına inanmanız gerek.

Doğumdan sonraki ilk saatlerde sağlıklı ve gelişimini tamamlamış bebeklerin uyanık olduğu bir zaman dilimi vardır. Bu süre içinde bebekler annenin memesini arar ve emmeye başlarlar. Daha sonra çoğu bebek uykuya dalar ve hemen hemen tam bir gün süreyle uyurlar. Bundan sonra anne için bebeğin sık sık hatta devamlı emmek istediği çok yoğun bir kaç gün başlar. Bebek yirmidört saatte 6 ila 20 kez emzirilmeyi isteyebilir.

Bebek emmeyi öğrenebilmek için kendi reflekslerinden yardım alır. Siz ise emzirdikçe, emzirme tecrübesini kazanırsınız.

Emzirme anının değişik evreleri (Man kan dela upp amningsstunden i olika faser)

SİNYAL EVRESİ Bebeğin emmek istediğini değişik işaretlerle göstermesi anlamına gelir. Bunlar: Ellerini ağzına doğru götürme Ağzını şapırdatma ve aynı anda kafasını yana çevirme Eğer anne bu sinyalleri algılamaz ise bebek ağlamaya başlar. Bir müddet ağlayınca kızan bebeğin annenin memesini alması da zorlaşır. O zaman bebeği kaldırıp teselli etmek, onunla konuşmak, sakinleşmesini sağlayıp, yeniden denemek en iyisidir.

ARAMA EVRESİNDE bebek ağzını meme ucuna sürter. Bir süre sonra ağzını kocaman açar, dilini alt damağına iter ve meme ucunu ağzına alır. Bebeğı kendinize daha yakın tutarak bu işi daha da kolaylaştırabilirsiniz.

Bunun ardından gelen EMME EVRESİNDE bebek, sütün gelmesini sağlayabilmek için büyük bir hızla emmeye başlar. Sütün gelmesiyle bebek daha yavaş ama güçlü ve arada bir dinlenerek emmeye devam eder: Bebek 3-4 kez emdikten sonra bir iki saniye dinlenir ve bu şekilde devam eder. Çoğu bebek kendisi için gereken sütü aldıktan sonra yine emmeye devam eder. Böylece DOYDUKTAN SONRAKİ EMME EVRESİ başlar ve bebek artık sakinleşmiş ve gevşemiştir

”Herkes farklı şeyler söylüyor” (“Alla säger sä olika”)

Yeni doğmuş olan bebeğı nasıl bakılacağı ve bebeğın nasıl emzirileceğı konusunda “herkesin” değışik şey söylemesi ve değışik tavsiyelerde bulunması, ana babaların en çok şikâyet ettikleri konudur. Ana babalar kendilerine değışik tavsiyelerde bulunanların yalnızca görevli personelden oluşmayıp bunların arasında dost, akraba ve arkadaşların da bulunduğundan bahsetmektedirler. Emzirmenin tarihçesine baktığımızda bunun neden böyle olduğunu anlayabiliriz. Daha önceleri var olan katı emzirme kuralları yerini zamanla bebeğın ihtiyacına göre emzirmeye bırakmıştır. Ayrıca kadınların emzirme konusundaki tecrübeleri de değışiktir. Bazılarına göre birden fazla emzirme türü vardır. Bazılarına göre ise, emzirme gününe bağılı olarak değışebileceğı gibi bazılarına göre de bebeğın huyuna göre de değışebilmektedir. Ayrıca, emzirme sorununu birçok değışik şekilde çözümlenmekte olasıdır. Daha emzirmenin başında iken burada anlatılanlar ta ki siz kendinize uygun olan yöntemi buluncaya kadar sizi şaşırabilecek türdendir. Kadın Kliniğı’nde belli zamanlarda yapılan eğitim günleri ile diğerk başka emzirme sorunları, eldeki bilgilerin ışığında konuyla ilgili personel tarafından ele alınmaktadır. Personel olarak biz emzirme konusunda olabildiğince aynı türden ve geçerli olan tavsiyeleri vermekte ve bu konuda çaba harcamaktayız. Bu yolda attığımız adımların bir tanesi de bu elinizde tuttuğunuz broşürdür. Bu broşür çoğı aileye vermekte olduğumuz bilgileri içermektedir. Bu konuda verilebilecek en iyi tavsiye hamileliğinizin döneminde gerekli bilgileri edinmeniz ve kadın arkadaşlarınızla ve bu işi bildiğine inandığınız kişilerle konuşmanız olacaktır. Bu konuda kendinize güvenip ne yapmak istediğimize kendiniz karar verin!

Emzirme işleminin yolunda gittiğini nasıl anlayacağım? (Hur vet jag att amningen börjar fungera?)

- Bebek emerken annenin kendisini iyi hissedebilmesi gerekir. Bebeğin emmeye başladığı ilk anlar biraz acı verebilir ama bu geçicidir.
- Bebek emer, biraz ara verir, yine emer – yukarıdaki emzirme evrelerine bkz.
- Bebek ya memeyi bırakarak ya da uyuyarak emme işine son verir.
- Bebek memeyi bıraktıktan sonra memenin ucu yuvarlak olmalı, düz ya da yana doğru bakıyor şeklinde olmamalıdır.
- Emzirildikten sonra bebeğin mutlu olması gerekir.
- 3-4 gün sonra bebek daha fazla çiş yapar ve siyah renkli olan ilk kakası sarı taneli bir kıvama dönüşür.
- Başlangıcında bebeğin emzirilmesi yirmidört saatte yaklaşık 6 ila 15 kez arasında değişir.

Her türlü meme ve emzirme sorunlarını kendiniz önleyebilirsiniz (Du kan själv förebygga alla amningsproblem och bröstbesvär)

Emzirme sorunlarını önlemek bebeğin size doğru dönük ve iyice yakın olarak yatması, bebeğin yalnızca meme ucunu değil de tüm memeyi kavrayabilmesi için ağzını iyice açmasının beklenmesiyle olabilir. Böyle yapacak olursanız, meme ucu yaraları, emzirirken acı ve rahatsızlık, uzun ve çok sık aralıklarla emzirme, emzirileceği sırada "huzursuz" bir bebek, anasütünün az üretilmesi ve bebeğin yavaş kilo alması ve "süt kanallarının tıkanması" gibi emzirme sorunlarını önlemiş olacaksınız. Eğer bebek yalnızca meme ucundan emerse, meme ucu ezilir ve/veya yana doğru eğik olur, aşınma artar memenin ucunda çok kolay yara oluşur. Ayrıca bebeğin sütü etkin bir şekilde emmemesi, sütün bebeğin ihtiyacına göre oluşmamasına neden olur. Bebek yeterince doymadığı içinde emzirme süresi uzar.

Emzirme konusunda kendisini iyi hissetmeyenlere emzirmeyi kolaylaştıracak bazı tavsiyeler (Några tips som underlättar amningen om du inte tycker att det känns bra)

- Dik ve rahat oturun.
- Bebeği kendinize doğru çevirip iyice yakın tutun. Bebeğin üzerinde çok fazla elbise ve battaniye olmasından kaçının.
- Bebeği memenizin önüne yatırın, dirsek içine değil.
- Bebeği sırtından ve kürek kemiğinden destekleyinki bebek iyice size yaklaşmış olsun

- Eğer memeyi desteklemeniz gerekiyorsa - bebeğin ağzına alacağı meme ucu çevresini tutmaktan kaçının. Elinizle memenizin altından tutarak destek verin
- Bebeğin meme ucunu değil de meme ucu çevresini de ağzına alabilmesine özen gösterin. Bebeğin çenesinin memenize iyice yakın olması işi kolaylaştıracaktır.
- Bebeğin, meme ucu çevresini de ağzına alabilmesi için meme ucunu bebeğin üst dudağına/burnuna doğru yöneltin ki bebek meme ucu ve çevresini alt dudağı ve diliyle kolayca ağzına alabilsin. Bebek yalnızca meme ucunu alacak olursa bu size çok acı verir.
- Eğer memeniz gerginse ve bebek almakta zorlanıyorsa, biraz elinizle memenizden süt sağmayı deneyin.
- Emzirme esnasında bebek bağırsa, bebeği yukarı kaldırarak onu sakinleştirin. Bebek sakinleştikten sonra yeniden deneyin.
- Emzirirken acı çekmenize neden olan ve meme uçlarında kolayca oluşan bakterilerden kaçınmak için meme uçlarınınizi ellemeden önce el temizliğinize çok özen göstermelisiniz!

Başlangıcı zorlaştırabilecek bazı ayrıntılar (Några detaljer som kan försvåra i början)

- Bebeğin üzerinde çok fazla elbise ve battaniye bulunması.
- Geriye doğru yaslanarak oturma.
- Bebeğin sırtüstü yatırılması.
- Bebeğin, dirsek içine anneden uzağına yatırılması.
- Bebeğin tam memenizi yakalamaya çalıştığı sırada, kendi parmaklarınızla ”makas tutuşu” yaparak bunun engellenmesi.
- Bebeğin dudakları ile sadece memenin ucundan emmesi.
- Bebeğin dudakları ve dili meme ucu ve çevresi yerine yalnızca meme ucunu emiyor olması.
- Meme ucunuzu bebeğin ağzına sokmaya çalışmanız.
- Bebeğiniz ağlıyorsa o sırada emzirmeye çalışmayın. Bebeği yukarı kaldırıp önce teselli edin.
- Bebek daha ağzını açmadan onu memenize doğru bastırmayın.
- Emzirmenin daha ilk seferde yolunda gideceği beklentisi içinde olmayın.
- Deodorant, parfüm gibi kuvvetli kokular ve tütün dumanı.

Bebek ne kadar sık emzirilmeli? (Hur ofta ska barnet ammas?)

Siz kendinizi iyi hissediyorsanız ve bebek meme çevresini tam kavriyorsa bebeğin istediği kadar sık ve uzun süreyle emmesine izin verin. Anne sütü, bebek emdikçe üremektedir. Yani ne kadar çok emzirirseniz o kadar çok sütünüz olacaktır.

Her emzirme sırasında tek memeden mi yoksa her iki memeden mi emzirilecek? (Ett eller två bröst vid varje amningstillfälle?)

Emzirmeye önce memenizin birinden başlayın ve bebeğin emme işini bitirmesini bekleyin. Bu bebeğin, memeyi bırakıncaya kadar ya da uykuya dalıncaya kadar emmesi demektir. Eğer bebek daha fazla emmek isterse ya da kısa bir süre sonra uyanırsa diğer memeyi de verebilirsiniz. Önce memenin birini verip bebeğin emme işini bitirmesini bekliyerek, memelerde olabilecek gerginlikleri de engellersiniz. Ayrıca bebek, emzirmenin sonuna doğru gelen ve yağlı olan sütü de emeceği için midesi de daha huzurlu olacaktır.

İlk süt "ağız" (Råmjölk)

Çoğu kadın doğumdan hemen sonra memelerinde süt oluşmayacak diye endişelenir. Ama tüm yeni doğum yapan annelerde "ağız" denilen ilk süt vardır. Bebeğin doğumundan ve plasenta'nın (son'un) dışarı atılmasından sonra vücut büyük ölçüde süt üretimine başlar. İlk gelen süte, ilk süt denir. İlk süt fazladan güçlü, kolay hazmedilir ve oldukça besleyecidir. İlk süt bebeğin barsaklarını harekete geçirir. Enfeksiyonlara ve diğer hastalıklara karşı fazladan koruyucu antikoru ihtiva eder. İlk sütün miktarı azdır ama sağlıklı ve gelişimini tamamlamış bebekler için yeterlidir.

Eğer bebek, küçük, erken doğmuş veya zor bir doğum sonucu dünyaya gelmişse, sizin değerli ana sütünüzün dışında da fazladan besine ihtiyaç duyabilir. Bunun nedeni bebeğin yeterli enerjiyi depolayamamış olmasına ya da çok tükettiği için fazladan besin ihtiyacına bağlı olabilir. Çocuk doktoru tarafından verilen bu besin bir kaç gün için ve geçici olarak verilir.

Olgun süt (Mogen mjölk)

Olgun süt üretimi iki ile beşinci gün arasında başlar. 2 ila 3 hafta boyunca da ilk süt sulanmaya başlar. Bu sırada bazı kadınlarda memeler hassas ve gergindir. Buna süt birikmesi denir ve süt kanallarının tıkanması ile karıştırılmamalıdır. Bazen vücut ısısı bir parça yükselebilir. O zaman insan kendisini biraz "blues" hissedebilir. İleride "Doğumdan sonra kadın" başlığı altına bkz. Memelerdeki gerginlik, artan kan hacmi ile meme dokularının sıvısına bağlıdır. Bu durum birkaç gün sonra geçer ve memeler yeniden

yumuşar. Ender durumlarda süt üretiminin başlaması 14 gün kadar bir zaman alabilir. Bebeğin gelişimi durup hareket eden bir şekildedir, bu nedenle anne sütüne olan talep de değişiktir hatta talep günden güne bile değişmektedir. Bebek birgün diğer güne göre daha çok aç olabilir. Bu yüzden bazı günler sanki süt "çekilmiş" gibi hissedilir. Ama durum böyle değildir. Bebeğin o "çok aç olduğu günlerde" onu daha sık emzirebilirsiniz. Böyle durumlarda biraz daha fazla su içip yemek yiyip olabildiğince dinlenmeye çalışın. Aynı koşullar bebeğin besin ihtiyacının eşit aralıklarla arttığı özel "gelişim dönemleri" nde de görülür. Eğer bebek doymamış gibi görünüyorsa sık sık emzirin. Böyle durumlarda 1-2 gün yirmidört saatlik dönemlerde sık sık emzirme söz konusudur.

Emzik (Napp)

İlk haftalarda emzik pek tavsiye edilmez. Özellikle de emzirme tam manasıyla yerine oturmamışsa – yani bebek henüz emmeyi öğrenmemişse, annenin meme uçlarında yara veya çatlaklarla sorunu varsa ve süt bebeğin ihtiyacına göre üretilmeye başlamamışsa emzikten kaçınılmalıdır. Emzik bebeğin doğal olan emme reflekslerini bozar. Bebeğin kendi elini ağzına götürmesine ve onu emmesine yardımcı olun. Bebeğin anne memelerini emme tekniği ile emziği emme tekniği birbirinden farklıdır. Emziği emerken bebeğin ağzı kapalıdır aynen bir sıvıyı kamaşla içerken olduğu gibi ama anne memelerini emerken bebeğin ağzını sanki bir elmayı ısaracakmış gibi büyük açması gerekmektedir. Emzik, emzirme sayısında azalmaya neden olur bu da anne sütünün bebeğin ihtiyacına yetecek düzeyde üretilmemesine yol açar. Bebek hastanede çocuk kliniğinde ise ve annesinin memesi hemen elinin altında değilse o zaman bebeğin sakinleşebilmesi için emzik kullanabilir. Eğer ilk haftalarda emzik kullanma zorunluluğu varsa, bebeğin emme reflekslerinde olabilecek değişimlere, annenin meme uçlarının ağrı yapıp yapmadığına veya emzirme sayısının azalıp azalmadığına dikkat etmek gerekir.

Emzirmede iyi olan nedir? (Vad är det som är så bra med amning?)

Aşağıda belirtilen nedenlerle emzirilme bebek için iyidir. Bunlar;

- Ana kucağı bebeğin kendisini güven içinde hissetmesini sağlar
- Bebek ne zaman aç ne zaman tok olduğuna kendisi karar vermiş olur
- Annenin sütü özellikle onun çocuğuna uyumludur
- Araştırmalar anne sütünün; kulak iltihaplanması, solunum yolu iltihaplanması, ishal, idrar yolu iltihabı gibi olağan bulaşıcı hastalıklara yakalanma tehlikesini azaltan bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Koruyucu etki bebeğin emzirilmesinin kesilmesine rağmen uzun yıllar devam etmektedir. Aynı durum kısmi emzirmeye geçildiğinde de geçerlidir.

- Yeni araştırmalar emzirmenin, kısmi emzirme dahi olsa astım, eksem ve alerjiye karşı da koruyucu etkisinin bulunduğunu göstermektedir.
- Emzirilen bebeğin hem çocukluğunda hem de yetişkin döneminde şişmanlama tehlikesi daha da azdır.

Aşağıda belirtilen nedenlerle emzirme anne için iyidir. Bunlar;

- Doğumdan sonra kısa sürede vücudun toplanmasına yardımcı olur
- Rahim'in toplanmasına yardımcı olurken, olabilecek kanamaları önler
- Anneye istirahat ve gevşeme olanağı verirken bebeğin beslenmesini sakinleşmesini ve kendini güven içinde hissetmesini sağlar
- Anneye bebeğinin kendisine olan yakınlığını aceleye gelmeden hissetmesini sağlar – özellikle de anne emzirme konusunda biraz daha “tecrübeli” olunca ki bu 2 aya yakın bir süredir.
- Eğer “iki kişilik yemek yemiyorsa” annenin zayıflamasını çabuklaştırır. Yapılan araştırmalar bebeğini doğumundan sonraki 4 ila 6 ay içinde ek besin vermeden emzirmeye devam eden annelerin çok zayıfladıklarını göstermektedir.
- Meme ve yumurtalık kanserini önler.
- Süt daima hijyenik paketlenmiş, doğru ısıda, istenildiğinde her zaman el altında, sağlanması kolay, ucuz ve doğaya çok uyumludur!

İsveç'te tavsiye edilen emzirme süresi ne kadardır? (Hur länge rekommenderar man att amma i Sverige?)

Yiyecek Maddelerini Denetleme Kurumu (Livsmedelsverket) yeni anne olacaklara, eğer mümkünse bebek 6 aylık oluncaya kadar yalnızca anne sütü verilmesini tavsiye etmektedir. Yiyecek Maddelerini Denetleme Kurumu, ile Çocuk Beslenme Uzmanları grubu (Expertgruppen i Pediatrisk Nutrition) Sosyal Sağlık Genel Müdürlüğü (Socialstyrelsen) ve Sosyal İşler Bakanlığı (Socialdepartementet) ile birlikte aşağıdaki tutum üzerinde fikirbirliğine varmışlardır. *“İlk dönemde anne sütü bebek için en iyi olan beslenmedir. Bebeklerin büyük bir çoğunluğu 6 aylık oluncaya kadar yalnızca anne sütüyle yetinebilmektedirler. 6 aylık süreden sonra bebeğin beslenmesi, emzirilmesi yanında başka besinlerle de tamamlanmalıdır. Ama anne sütünün bebeğin ilk yaşam yıllarında ve daha sonra aldığı besinlerin bir parçası olması onun yararınadır.”* (Livsmedelsverkets ana sayfası www.slv.se). Buradaki tavsiyeler, yapılan araştırmalarda ortaya çıkan,

emzirmenin bebeğe verdiği sağlıklı etkilerine dayanmaktadır. Bu farklılıkları bebekken emzirilmiş ve emzirilmemiş olan çoğu çocukta karşılaştırılma yapıldığında kolaylıkla görmek mümkündür. Ancak aynı karşılaştırma tek tek, örneğin kardeşler ya da tanıdıkların çocukları arasında, yapılacak olursa aynı sonuçlara ulaşmak imkânsız olmaktadır. Emzirme çocukların tüm yaşamları boyunca sağlıklı olacakları anlamına da gelmez. Ancak genel anlamda emzirilmiş olan çocukların etkin bir bağışıklık kazanabilecekleri söylenebilir. Ayrıca herkes emzirmeli demekte yanlıştır. Emzirme annenin ve bebeğinin sağlıklı olduğu sürece ve onların mutlu oldukları sürece yapılmalıdır.

İlk dönemde annenin hatırlaması gerekli olanlar (Att komma ihåg för mamman den första tiden)

- Kendinize güvenin! Başarırsınız! Vücudunuz emzirmeye uygun olup bu iş için hazırdır!
- Eğer emzirmek istiyorsanız emzirmeye zaman tanıyın 1 – 2 ay gibi.
- Sık sık dinlenin özellikle bebeğiniz uyurken – bebeğinizin ritmini izleyin.
- Susadıkça su içip acıkınca yemek yiyin.
- Büyük projeleri üstlenmeyin. Kendiniz ve yeni doğmuş olan bebeğiniz için yaşayın.
- Unutmayın! Sütünüz bir günden diğer güne kaybolmaz!

Eğer bebek erken doğmuşsa ya da hastaysa (Om barnet fötts för tidigt eller är sjukt)

Eğer bebek herhangi bir sebepten dolayı yeni doğan bebek kliniğinde kalma zorundaysa, emzirmenin başlaması da gecikebilir. Bu gecikme - bir hafta, bir ay ya da daha fazla sürse bile emzirmek için hiçbir zaman geç değildir, yeter ki siz isteyin. Süt üretimi, el veya makine ile sağma sonucu başlatılabilir. Ne kadar sık ve ne kadar uzun süre bu işlemin süreceği bireysel olduğu gibi sütün miktarı ve bebeğin ihtiyacı ile de bağlantılıdır. Bakım personeli size bu konuda yardımcı olur. Onlarla birlikte bulunduğunuz durumdan yola çıkarak bir plan yapabilirsiniz.

Bazen emme refleksleri gecikebilir (Ibland är amningsreflexerna fördröjda)

Bazen sağlıklı ve gelişimini tamamlamış bebeklerin emmeye başlayabilmek için daha fazla zamana ihtiyaçları vardır. Bebek göğsü kavramakta ve emmeye başlamakta zorluk çekiyorsa, anne, bebek emmeyi öğreninceye kadar sütünü el ile sağarak bir fincanla bebeğe verebilir. Bu bazen günlerce

sürebilir. Eve taburcu olmadan önce personel ile el ile sağma ve emzirme alıştırmaları konusunda uygun bir strateji geliştirebilirsiniz.

Olağan emzirme sorunları! (Vanligast amningsproblemen!)

Olağan emzirme sorunlarının başında ”süt kanallarının tıkanması” olarak adlandırılan meme ucu yarası ile memelerde iltihaplanma gelir. Her iki sorun da bebeğin ağzını iyice açmaması nedeniyle memeyi iyi kavrayamamasından kaynaklanmaktadır. ”Emzirme konusunda kendisini iyi hissetmeyenler” bölümüne bkz. Meme ucundaki yaralar birkaç gün içinde kısmen iyileşebilir. Sütyeniniz de meme uçları havalandırıcısı kullanınız bunlar eczane ve bebek eşyaları satan mağazalarda satılmaktadır bu şekilde meme uçlarınızı havalandıracak ve yaralar çabucak iyileşebilecektir. Memelerinizin üzerine bastırmayan büyük sütyen kullanın. El temizliğinize çok dikkat edin. Meme iltihaplanması, yüksek ateş, memelerde şişme ve kızarıklığa neden olur. En iyi önlemler, yatıp dinlenmek, emzirmeye devam etmek ve bebeğin size olabildiğince yakın olmasına ve memenizi iyi kavramasına dikkat etmektir. İçiniz götürüyorsa ”Ibofren” adlı ilacı aksi takdirde içinde ”Paracetamol” maddesi bulunan ilaçları, kullanım tariflerini okuyarak kullanınız. Bir kaç gün içinde herhangi bir iyileşme görülüyorsa ebe/”BVC” hemşiresi ile gerekli tavsiye ve tedavi için ilişki kurunuz.

Çevredekilerin yorumları işi zorlaştırabilir (Omgivningens kommentarer kan försvåra)

Bazen çevrenin emzirme ile ilgili soruları ve yorumları işi zorlaştırabilir. Emziren kadınlar sık sık emzirmenin nasıl gittiği, ne kadar sütlerinin olduğu, bebeğin ne kadar sık emdiği gibi sorularla karşılaşır. Eğer emzirme henüz yoluna girmediyse bu tür sorular can sıkıcı olup anneyi daha çok strese sokabilir. Emzirme ile sorunu olan kadınlar ”emzirmeye devam et, her şey yoluna girer herkes emzirebilir” gibi yorumları sık sık duyarlar. Örneğin, emmek istemeyen bir bebeğiniz varsa veya memeleriniz çok fazla ağrıyorsa, böyle yorumlar suratınıza atılmış bir tokat gibi hissedilebilir. Unutmayın ki bu duygularınızda yalnız değilsiniz ve bu tür yorumları yapanlar siz ve bebeğiniz konusunda sizin bildiklerinizden daha az şey biliyorlar. Sizi anlayabilen güven duyduğunuz birisiyle konuşun.

Ya hiç emzirilemiyor ya da çok az emzirilebiliyorsa (Ingen amning eller lite amning)

Tıbbi nedenlerle bebeğini emziremeyen kadınlar olabildiği gibi her türlü yardıma rağmen emzirmenin kendisi için zor olduğuna kanaat getiren ve emzirmeyi kesen kadınlar da vardır. Kadınların büyük bir çoğunluğu

emzirmekten yanadır. Çoğu kez bir ya da iki aylık bir öğrenim süresinden sonra birçok kadın emzirebilmektedir. Emzirme sorunu olan kadınlar 24 saat içinde bir ya da birkaç kez emzirebilecekleri gibi haftada bir kez de emzirebilirler. Ancak bu durumda bebeğin anasütü yerine geçen süt ile beslenmesi gerekmektedir. Bebeklerine anasütü yerine geçen sütü veren annelerin memeleri stimüle edilmezse kendi süt üretimlerinin azalacağını bilmeleri gerekir. Tekrar ana sütü üretimini artırmak olasıdır ancak hem zamana hem de isteklendirmeye ihtiyaç vardır. Değişik kişisel nedenlerle emzirmek istemeyen kadınlar da vardır. Böyle bir seçim yapan kadınların bu kararlarına saygı göstermek gerekir. Bu kadınların birçoğu emzirmeyi reddettikleri için sorgulanmaktadır. Bu ise birçok kadın için acı veren bir durumdur. www.nappflaskan.nu adlı sitede biberon ile besleme ile anasütü yerine geçen süt ile beslenmeye ilişkin bu konuda kendi tecrübelerini anlatan kadınların verdiği bilgilere ulaşabilirsiniz.

Ana Sağlık Merkezindeki(mödravårdcentralen) ebeyi ya da Çocuk Sağlık Merkezi “BVC”.hemşiresini ziyaret ettiğinizde ya da bizimle irtibat kurduğunuzda emzirme konusunda kendi duygu ve düşüncelerini bizimle paylaşmaktan kaçınmayın. Ayrıca emzirme yardımından (Amningshjälpen) bir yardımcı anne ile de görüşebilirsiniz.

Yeni bebek sahibi olan ana babaya destek olmak isteyen aile yakınlarına tavsiyeler (Goda råd till dig som är anhörig och vill stötta den nyblivna mamman och pappan)

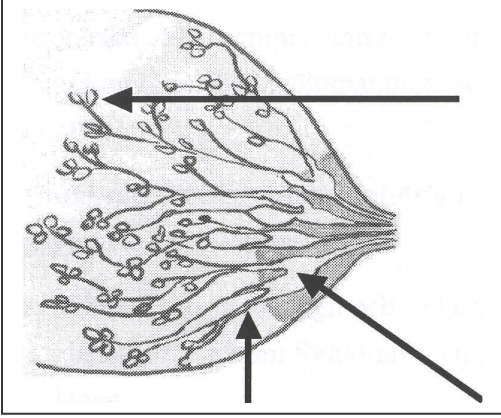
- Yeni ailenin etrafında huzur ve gönül rahatlığı oluşmasına çalışın.
- İstiyorlarsa ana babayı ziyaret edin ama yanlarında çok uzun süreyle kalmayın.
- Yeni ailenin size ikramda bulunmasını beklemeyin siz ikramınızı yanınızda götürün.
- Pratik konularda – yemeklerini yapma, bulaşık, süpürge, alışveriş, varsa bebeğin kardeşine bakma ve bunun gibi konularda yardım etmeyi teklif edin.
- “Sütün yetiyor mu” diye sormayın. Yorgun ve henüz kendinden emin olmayan yeni bir anne için bu oldukça kırıncı bir sorudur. Bol övgülü ve teşvik edici konuşun.
- Size sorulmadan "iyi öğütler" vermeyin. Bu yardım etmekten çok karışıklık yaratır.

Emzirme Yardımı! (Amningshjälpen!)

Çocuk Sağlık Merkezi “BVC”den ayrı ve gönüllü bir örgüt olan Emzirme Yardımı Örgütü de (Amningshjälpen) emzirme konusunda gerekli yardım ve desteği vermektedir. Emzirme Yardımı Örgütü tıbbi konularda herhangi bir yardım ve destek vermeyip böyle durumlarda sizi Hastalık Bakımına gönderir.

Örgütün internet sitesinden www.amningshjalpen.se size en yakın olan “yardımcı anne” nin telefon numarasına ulaşabilirsiniz. Ayrıca sitede emzirmeyle ilgili değişik sorulara verilen yanıtları da bulacaksınız. Emzirme Yardımı Örgütünün yılda 4 sayı olarak çıkardığı “Amningsnytt” adlı bir dergisi de bulunmaktadır. Bu dergide anne ve babalar yaşadıkları tecrübelerini anlatmakta ve diğer ana babalarla bunları paylaşmaktadırlar. Dergide ayrıca emzirme tavsiyeleri ve konuya ilişkin en son yapılan araştırmalardaki bulgulara da değinilmektedir.

Sütün el ile sağılması (Att mjölka ur för hand)



Memenin iç görünümü böyledir

Süt, süt bezlerinde oluşmaktadır. El ile sağma yoluyla meme uyarılır ve süt birçok süt kanalı yoluyla meme ucuna doğru akmaya başlar.

Çoğu kez meme ucunun 2 – 3 cm üstündeki süt kanallarında biraz süt toplanır.

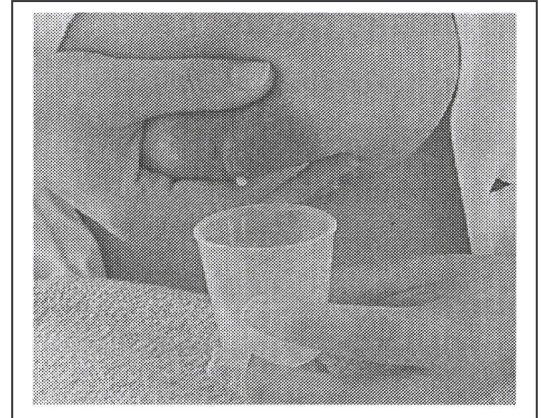
Başparmakla işaret parmağını aşağıdaki resimde olduğu gibi yerleştirin bastırarak sütün akmasını sağlayın.

Adım adım

1. Ellerinizi temizleyin
2. Sütü daha kolay alabilmek için memeye hafifçe masaj yapın.
3. Memeyi resimde görüldüğü gibi tutun.
4. Parmaklarınızı kendi bedeninize, arkaya doğru götürün böylece oradaki süt kanallarında kalan süte ulaşacaksınız. Yukarıya bkz.



5. Memenizi parmaklarınızla sıkarak hafifçe çevirin. Böylece bütün süt kanallarındaki süte ulaşabileceksiniz. Bu işi yaparken acı duymamalısınız. Artık süt meme ucuna doğru gelecektir.
6. Elinizi biraz gevşetin tekrar 4 numaralı noktadan başlayarak işlemleri tekrarlayın.
7. Bu hareketlere bir tempo bulmaya çalışın. Tekerleme yardımcı olabilir;
 - Tut, kavra, sık.
 - Tut, kavra, sık gibi.



Süt gelinceye kadar bu hareketleri birkaç kez tekrarlayabilirsiniz. Aynen emzirmede olduğu gibi süt gelinceye kadar bebeğin birkaç kez emmesi gerekir. Süt gelinceye kadar geçen zaman ise kadından kadına değişir.

Süt gelmezse bile her seferinde meme başına 5 dakika x 2 süreyle devam edin. Vazgeçmeyin! Sütünüz gelecektir. Elinizle sağmaya devam edin. Memelerinizi kaç kez uyardığınız, her seferinde kaç dakika uyardığınızdan daha önemlidir. Sütün gelmesi sona erdiğinde meme değiştirin. Yararlı olacağı için tekrar meme değiştirebilirsiniz Parmaklarınızı memenin etrafında dolaştırarak bütün süt kanallarına ulaşabilirsiniz.

Burada verilen internet sitesinde el ile süt sağmaya ilişkin bir film seyredebilirsiniz; www.karolinska.se/templates/Page.aspx?id=38754

Sütün el/pompa ile sağılmasında pratik tavsiyeler (Praktiska råd vid handmjölkning/pumpning)

Hijyen/temizlik (Hygien)

- Temizlik, ana sütün bakterilerin bulaşma tehlikesini azaltabilmek için önemlidir. Bunun için:
- Günde bir kez duş yapın.
- Memenizden sütü el ya da pompa ile sağmadan önce ellerinizi, daha önce dezenfekte etmiş bile olsanız tekrar özenle yıkayın.
- Süt sağmaya bağlı olarak ellerinizi dezenfekte etmekten kaçının. Göğüsünüz ile temas eden dezenfekte isportosu hem kokusuyla hem de tadıyla süte karışır. Ayrıca derinin kurummasına ve çatlamasına dolayısıyla bakterilerin burada tutunabilme tehlikesinin artmasına neden olur.

Ana sütünün muhafazası ve diğer işlemler (Hantering av bröstmjölken)

- Sütü, bir seferlik kaplara/şişelere koyun.
- Sütü topladığınız kap/şişenin üzerine çocuğunuzun adını çocuk numarasını günün tarihini ve sütün sağıldığı tarihi yazın.
- Çocuğunuz sütü sağıldıktan hemen sonra içmeyecekse, sütün doğrudan buzdolabına konulmasını sağlayın.
- Süt dondurulacaksa, bu işin süt sağıldıktan hemen sonra ya da buzdolabında en fazla bir gün bekletildikten sonra yapılması gereklidir.
- Yeni sağılmış süt buzdolabındaki soğuk sütlerle karıştırılmamalıdır.
- Dondurulmuş ana sütünün dayanıklılığı 6 aydır (-20 derecede)

Ana sütünün taşınması (Transport av bröstmjölk)

Ana sütünün hastaneden eve taşınması sırasında da soğuk/dondurulmuş olması önemlidir. Soğuğu muhafaza eden buz kalıplarını kullanabilirsiniz.

Memelerinizdeki sütünüz fazlaysa (Överskott av bröstmjök)

Eğer memelerinizde ihtiyacınızdan daha fazla sütünüz varsa Söder Hastanesinin, Ana Sütü Merkezi (Modersmjölkcentralen på Södersjukhuse) bu fazla sütünüzü almaktan müteşekkir olacaktır. Satma arzusundaysanız mesai saatlerinde 8-15 arası 08-616 43 00 numaraya telefon edebilirsiniz.

Doğumdan sonra kadın (Kvinnan efter förlossningen)

Ruhsal açıdan değişim (Psykiska förändringar)

Dostça bir davranışla karşılaşsa bile – kolayca ağlayabilir. Ana baba olmak, emzirebilmek gibi bebekle ilgili endişeli duygular nedeniyle doğumdan sonra kararsız ve değişken bir tutum içindedir. Bu duyguları taşımak tamamen normaldir. Hormonlarda ve yaşamda büyük bir değişim söz konusudur. Anne olma duygularınızın olgunlaşmasına izin verin. Onlar yavaş yavaş gelecekler. Birbirinize dikkat edin! Yeni kurulan aile için ilk altı ay bazen ilk yıl çok nazik bir dönemdir. Sık sık dinleniniz. Ana babalık görevinin üstlenilebilmesi ve buna dayanabilmek için bu bir koşuldur. Evde herşeyin kusursuz olması isteğinizden vazgeçin. Doğum olayını yaşamak bazı ana baba için olumsuzdur. Bunun nedenleri ise, ne olup bittiğinin kesinlikle anlaşılmaması olabilir. Eğer kendinizi bu tarife uygun buluyorsanız, ana sağlık merkezindeki veya doğum servisindeki ebenizle ilişkiye geçmekten çekinmeyip ne olduğunu anlamak için onlarla konuşunuz

Doğum nedeniyle üzüntülü olmak (Nedstämdhet i samband med förlossningen)

Doğum nedeniyle duygusal nitelikli olağan iki sorun vardır. Bunlardan biri "blues" diğeri ise üzüntü/depresyondur. Blues geçici can sıkıntısı ile değişen düzeyde üzüntü ve endişe olup yeni anne olanların yarısını doğumdan hemen sonra etkiler ve kısa bir süre sonra da etkisi kaybolur. Üzüntü veya depresyon, süresi biraz daha uzun olan bir durumdur. Doğum yapan kadınların yaklaşık % 10'unu etkiler. Hamilelik döneminde veya doğumdan hemen sonraki aylarda, bazen de çok daha sonra ortaya çıkabilir. Bu tür sorunların tedavisinden iyi sonuçlar elde edilmektedir. Ebenize/"BVC"-

hemşirenize durumunuzu anlatınız o size yardımcı olacak gerekiyorsa başka kurumlara da ilişkiye geçecektir.

Fiziki değişimler (Fysiska förändringar)

Rahim (Livmodern)

Plesentanın bağlı olduğu yerde olan yaradan gelen bir doğum sonrası akıntısı olur. İlk gün çok kanlı bir kanama yaşanır. Doğum sonrası akıntının rengi gittikçe kahverenginden daha açık bir renge dönüşür. Akıntı çoğu kez 6-10 haftalık bir sürenin sonunda biter. Akıntının kötü bir kokusu yoktur. Koku varsa bu enfeksiyon olduğunu gösterir. Vakit geçirmeden Ana sağlık merkezi "MVC" veya hastane ile ilişkiye geçiniz.

Doğum sonrası sancıları = rahimde çekilme/gerilme rahmin akıntıyı atmak istemesi nedeniyle olmaktadır. Emzirme; enfeksiyon tehlikesinin azalması ve yaralı yüzeyin çabuk iyileşebilmesi için doğum sonrası sancılarını harekete geçirir. Birden fazla doğum yapanlarda doğum sonrası sancuları daha şiddetli ve uzundur. Bu sancılar nedeniyle uyumakta zorluk çekenler içinde paracetamol bulunan ilaçlardan her altı saatte bir 1-2 tablet alabilirler.

Sidik kesesi (Urinblåsan)

Doğumdan sonra çıkan idrar miktarının çok olması normaldir. Çiş yaparken acıyorsa, mümkünse cinsel organın duş ile yıkanması, acıdan kurtulmanıza yardımcı olabilir.

Bağırsaklar (Tarmen)

İkınacak olursanız, hatta kabız olupta tüm gücünüzle bile ikınacak olsanız, dikişleriniz açılmaz. Bu nedenle doğumdan sonra tuvalete gitmekten korkmayın. Bağırsakları boşaltırken olabilecek acıya karşı cinsel organınız ile anus arasındaki bölgeye bir alt bezi ya da sargı bezi ile bastırarak olursanız olabilecek acıyı azaltabilirsiniz.

Kabızlığı önlemek için bol miktarda sulu şey içip, bol lifli besin maddeleriyle besleniniz.

Basurlar (Haermorrojder)

Bunlar anüs etrafında genişlemiş olan kılcal kan damarlarıdır. Anüsün hem iç tarafında hem de dışında bulunabilirler. Hamilelikte hormonların etkisiyle ve doğumda ıkınma nedeniyle oluşurlar, ve çok acı verirler. Bazen büyük ve geniş olan basurlara buz koymak veya uyuşturucu etkisi olan merhem sürmek acıyı hafifletebilir. Tuvalete yaptığınız her ziyarette onları geri

itmeye çalışınız. Duş yapmanız ve anüs çevresini temiz tutmanız, bol sulu şey içmeniz ve dışkıınızı yumuşatabilmek için bol lifli besin maddeleriyle beslenmeniz, önemlidir.

Çatlaklar ve kesikler (Bristningar och klipp)

Rahimin kendi kendisini tedavi etme yeteneği çok iyidir. Hareketli olmak kan dolaşımını, bu da iyileşmeyi kolaylaştırır. Enfeksiyonlardan korunmanın en iyi yolu her toalet ziyaretinden sonra duş almaktır. Sadece su kullanmaya özen gösterin, çünkü sabun doğal pH-dengesini bozacağından mantar enfeksiyonuna yakalanma tehlikesi de artmaktadır.

Adet görme (Mens)

Kurallı olarak gelmekte olan adet kanamaları çoğunlukla emzirme bitmeden geri gelmez ama kısmi emzirme söz konusuysa adet görebilme olasılığı vardır.

Hormonlar (Hormoner)

Doğumdan sonra hormonların derhal bir düşme göstermesi nedeniyle terleme ve "ateş basması" çok normaldir. Kadın kendisini yorgun ve yıpranmış hisseder. Hamileliğin son zamanlarında saç dökülmesi azalırken doğum sonrasında kadının hormonlarındaki değişim nedeniyle normalinden daha fazla saç dökülmesi görülür. Biraz sabırlı olun, sadece biraz değil tamamen her şeyin düzeleceğinden emin olun!

Seksüalite (Sexualitet)

Seks yapma arzusunun tekrar geri gelmesi çok bireyseldir. Bazı kadınlar için bu arzusunun geri gelmesi bir iki hafta alabileceği gibi bazıları için bu oldukça uzun bir dönem olabilir. Birbirinizle bu konuyu konuşun. Birbirinize karşı şefkatli olun. İçinde bulunulan durumda olabileceğin en iyisini yapmaya çalışın. Eğer cinsel organınızda bir şeylerin yerine otumadığını düşünüyor ve huzursuzlanıyorsanız, "MVC" deki ebeye başvurun.

Emzirme yeniden hamile kalmayı önler sütün oluşumunu sağlayan prolaktin hormonunun yumurtanın yumurtalıktan atılmasını engellemesiyle de adet kanamalarının tekrar başlaması engellenmiş olur. Modern araştırmalar emzirmenin gebeliğe karşı spiral ve mini tabletler kadar güvenli bir koruyucu özelliği olduğunu gösterir. Ancak aşağıda belirtilen kriterlerin yerine getirilmesi gereklidir. Bunlar:

- Annenin sadece emzirmesi gerekir. Yani anne bebeğine başka ek bir mama/ya da başka bir besin vermemeli hatta memesinden pompa yardımıyla sağdığı sütünü fincan ya da biberonla dahi olsa bebeğine vermemelidir.
- Bebeğin geceleri de emzirilmesi dahil iki emzirme arasında altı saatten uzun bir ara bulunmamalıdır.
- Kadının tekrar adet görmeye başlamamış olması gerekir. Adet görülmeye başlanmışsa bu yöntem güvenli olmayıp gebeliği önleyici başka araç ve gereçlere ihtiyaç vardır.
- Bebeğin altı aylıktan daha küçük olması gerekir. Bundan sonra yöntemin güvenli olma hali azalmaktadır. Bu yöntemin tüm koşulları yerine getirilecek olursa kadının hamile kalma tehlikesi çok azdır (her 100 kadında 1-2 si kalabilir). Emzirme yönteminin doğumdan en fazla 6 ay boyunca kullanılabileceğine dikkatinizi çekeriz.

Jimnastik (Gymnastik)

Leğen kemiği kasları hamilelik döneminde ve doğumda oldukça esner. Kadınlar arasında gittikçe olağan olmaya başlayan idrar kaçırmayı önlemek amacıyla da bu kasların çalıştırılmaları önemlidir. Sizin her gün kaslarınızı "sıkıştırma" nız gerekmektedir. Tıbbi cimmastikçilerin bu konuda verdikleri açıklayıcı bilgiler için bu broşürün en arkasına bkz.

Hastanedeyken leğen kemiği kaslarını çalıştırma cimmastiğine katılamamışsanız, Tıbbi Cimmastik Bölümü "Enheden för Sjukgymnastik" de bulunan tıbbi cimmastikçilere gidebilirsiniz. Hangi saatlerde açık olduğunu Doğum Servisine ya da Tekrar Kontrol Bölümüne sorabilirsiniz. Nerede olduğunu bulmanız çok kolay. Hastenenin girişinden sonra dosdoğru sağ taraftaki ilk asansörlere gidiniz. Bir kat aşağıya ininiz. Tıbbi cimmastikçiler her türlü doğum şekline uygun hareket programını, teorik ve pratik olarak leğen kemiği kas alıştırmalarını, hamilelik ve doğumdan sonra uygun olan cimmastik alıştırmalarını, kaldırma ve taşıma tekniklerini ve genel anlamda öğüt ve tavsiyeleri anlatarak gösterirler.

Ana Sağlık Merkezinde "MVC" doğum sonrası kontrolü

(Eftervårdskontakt på MVC)

Doğumdan sonra eve geldiğinizde bağlı olduğunuz "MVC" ile kendinizin ilişki kurup ne zaman oraya gideceğinize onlarla birlikte karar vermeniz doğru olur. "MVC"de rahminizin tekrar eski büyüklüğüne dönüp dönmediğini, oluşan çatlak ve kesiklerin sorunsuz olarak iyileşmekte olup

olmadığını ve cinsel organınızın eski gerginliğini tekrar kazanıp kazanmadığını kontrol ettirebilirsiniz. Burada ayrıca doğum sırasında ve doğumdan sonra olanları ve derseniz uygun olan gebeliği önleyici araç ve gereçler konusunda da konuşabilirsiniz.

İster planlanmış isterse acil olsun, Sezaryen ameliyatı ile doğum yapanlara (Till dig som förlösts med kejsarsnitt, akut och planerat)

Yara bakımı, Etkinlik, Beslenme tavsiyeleri, Ruhsal ve sosyal destek (Sårvård, Aktivitet, Kostråd, Psykosocialt)

Yaranın temiz ve kuru olması gereklidir. Sabun ve su kullanarak duş yapınız. Ameliyat yarası üstüne yapıştırılan bandın ilk günlerde hemen alınması yararlıdır. Eğer yaradan sıvı geliyorsa buraya kuru gazlı bir bez ya da temiz bir havlu bastırınız. Yara enfeksiyonu konusunda anlaşmazlık varsa "Tekrar Kontrol Bölümüyle" ya da bağlı olduğunuz "MVC"deki ebe ile ilişki kurunuz.

Vücudunuzu dinleyin! Yara normale dönmektedir. Önemli olan günlük etkinlikleri devam ettirebilmek için gerekli olan ağrı kesiciyi düzenli olarak almanızdır. Yatakta dinlenirken pozisyonunuzu değiştiriniz. Ameliyattan sonra karın kasları için en iyi olanı "stretchjeans", hamilelik korsası ya da külotlu korsa olabilir. Kabız olmayı önlemek için bol sulu maddeler içmeniz ve doğru beslenmeniz gerekmektedir. İhtiyacı olanlar yaşadıkları doğum/sezeryan ameliyatı olayını Doğum Servisindeki, "Tekrar Kontrol Bölümündeki" ya da bağlı olduğu "MVC"deki ebe ile konuşmalıdırlar. Planlanmış Sezaryen ameliyatı geçiren bir çok anneye, sözü edilen kişilerle konuşmaları doktorları tarafından tavsiye edilir.

Yeni doğan ailede baba (Pappan i den nyfödda familjen)

Baba olmak bir erkeğin hayatında olabilecek en önemli olaylardan bir tanesidir. Aynı anda büyük bir sevinç ve büyük bir sorumluluktur söz konusu olan. Yeni baba olan bir insan için geçerli olan bu tanımlamada baba için neyin doğru, neyin nasıl yapılacağını, neyin nasıl söyleneceğini bilmek her zaman kolay değildir. Bu durum şüphesizki anne için de böyledir. Bu büyük görevi iki kişinin paylaşması ise mutlu bir olaydır. Ana babaların birçoğu iyi bir ana baba olabilmek için gerekli olan ortak yolu birlikte bulmaktadırlar.

Doğruyu bulabilmek için kendize zaman vermelisiniz (Ge tid att finna er tillrätta)

Ana babalık görevine geçiş belli bir değişim süresini gerektirmektedir. Doğum öncesinde yapılacak çok iş vardır. Ama hepsi yapılamıyorsa bu dünyanın yıkılacağı anlamına gelmez. Bebek için ilk elde odasının düzenlenmesi ve ailenin otomobilinin değiştirilmesi gerekmez. Aynen ana babanın sakin olma ve stresten kaçınma ihtiyacı olduğu gibi bebeğin de geldiği bu yeni ortamda doğruyu bulabilmek için sakinliğe ihtiyacı vardır. Bu ilk dönemde ana baba olarak bebeğinizle birlikte olun. Yeni doğmuş olan bebeğinizi tanıyıp onun gece gündüz ritmini düzenini izleyin. Birbirinize destek olmayı unutmayın. Gerekli olmayan isteklerinizden vazgeçin. Bu ana babalık görevi için iyi bir başlangıçtır.

Büyük bir değişim (En stor omställning)

Ana babaların birçoğu kısa bir süre sonra ana babalık görevinin oldukça zor olduğunu fark etmektedirler. Kısa zamanda daha fazla işin yapılması gerekmektedir. Bu değişim bütün gücü alır. Bir dönem annenin daha çok bebekle ilgilenmesi gerekirken babanın da evde yapılması gerekli olan diğer işleri yüklenmesi gerekir. Annenin doğumdan sonraki haftalarda ve daha sonra vücundaki değişimlerin neler olduğunu ve annenin bunlardan nasıl etkilendiğini, babanın bilmesi ve bu konuda anlayışlı olması gerekir.

Emzirme babayı da ilgilendirir (Amning angår också mannen)

Kadın ve erkekler küçük çocuklara bakma konusunda hemen hemen aynı biyolojik koşullara sahiptirler. Tek ayrıcalık kadınların çocukları emzirebilmeleridir. Buradan emzirmenin erkekleri ilgilendirmediği anlamı çıkarılmamalıdır. Emzirme söz konusu olduğunda babanın rolü genelde bir

eş ilişkisinde ve bir aile ortamı yaratma konusunda anneye verdiği destektir. Örneğin yapılan araştırmalar babanın doğumdan hemen sonra gelen ilk saatlerde Doğum Kliniğinde bulunmasının annenin emzirmeye başlayabilmesini kolaylaştırdığı saptanmıştır. Babanın emzirmeye yönelik tutumu ve bilgisi, annenin emzirmeye nasıl baktığı konusunda en önemli faktörlerden bir tanesidir. Bir araştırmaya göre baba emzirmeye ne kadar olumlu bakıyorsa anne de o oranda daha uzun süreyle emzirmektedir. Emzirmenin kadının hormonlarını etkilediğini ve kadının seks isteğini engellediğini babanın bilmesi, birlikte yaşayan çiftlerin ilişkilerinde önemlidir. Genel anlamda kadının ev ortamında ve çocuğunun babasıyla olan ilişkisinde kendisini güven içinde hissetmesi kendisini emzirmeye vermesini kolaylaştıracaktır.

Bebekle yalnız ve birlikte kalmak (Gemensam och egen tid med barnet)

Kendisinin ne kadar önemli olduğunu etrafındakilerin verdikleri sinyaller ile algılayan babanın rolü kolaylaşır. Bazı babalar anne ve bebeğin beraberliklerinden kendilerini dışlanmış olarak hissederler. Bu nedenle annenin bebeğin bakımında eşine olan güvenini gösterip bebekle babanında yalnız kalabildiği bir sürenin olabileceğini göstermesi gerekir. Böylece annenin dinlenme ve kendisine gelme olanağı da yaratılmış olacaktır.

Bireysel ihtiyaçlara saygı gösterilmelidir (Respektera individuella behov)

Erkeğinde bu koşullara dayanabilmesi için kendine ait bir zamanının olması gerekir. Yeni anne baba olanlar daha önceleri bol vakitleri varken şimdi birçok şeyden vazgeçmek zorundadırlar. Buradan tamamen her şeyin biteceği anlamı çıkartılmamalıdır. Aile kendisini bu yeni koşullara uyumlu hissetmeye başlayınca daha önceleri feragat ettikleri ama kendileri için önemli olan ve boş zamanlarında yaptıkları etkinliklerine yavaş yavaş başlayabilirler. Ana babalık görevini yaparken bireylerin kendilerini iyi hissetmeleri ve yaşamlarından pişmanlık duymamaları gerekir. Ana babanın her ikiside kendi bireysel ihtiyaçlarının farkında olurlarsa ve eşler buna birlikte çözüm getirebiliyorlarsa bu durum uzun dönemde çocuk için de yararlı olacaktır.

Birbirinizi unutmayın (Glöm inte bort varandra)

Aşkın meyvası yaşamdaki yerini alırken aşkı, nasıl olsa benim diyerek kolayca görmezden gelmek olasıdır. Belki kişi hala eşiyle aynı oranda konuşmaktadır ama konuşmanın içeriği değişmiştir. Şimdi odak noktasında

olan bebektir. Yorgunluk arttıkça tolerans düzeyi de alçalır ve küçük öfkeler gittikçe büyür. Burada önemli olan bir çift olduğunuzu unutmayı hissettiklerinizi duygularınızı ve düşüncelerinizi birbirinize bildirmenizdir. Hangi kararı vermiş hangi planı yapmış olursanız olun tüm bunların yalnızca geçici nitelikli olduğunu unutmadan gerekir. Her şey değişebilir ve her yeni şeye karşı nasıl davranacağınızı da önceden bilemezsiniz. Bu nedenle birbirinizle konuşabileceğiniz zamanı bulmanız çok önemlidir.

Nasıl bir seks yaşamı olacak? (Hur blir det med sexlivet?)

Çiftlerin çoğu, üzerinde konuşulması zor olan ve birbirlerine söyleyemedikleri iki şeyin olduğunu söylüyorlar. Bunlar: Diğer eşin yaptığını beyenmediğini söyleyememek ile eşlerin aralarındaki seksüel ilişkiyle ilgili konulardır. Ne erkekler ne de kadınlar genelde bebeğin doğduğu bu ilk dönemde seksüel ilişkiye ara verme konusunda bir sorunla yaşamıyorlar. Ancak seks isteği özellikle kadında bekleme dönemine girmiş olduğu için, bu isteksizliğin daha ne kadar süreceği ile seks hayatının bundan sora nasıl olacağı konuları önem kazanıyor. Kolayca “geriye dönme” konusunda basit bir yöntem kucaklaşma, okşama ve benzeri türden vücut temasına devam etmektir. Tüm bunları yalnızca bebeğin almasına izin vermeyin. Çiftler arasındaki ilişkiyi güçlendiren başka bir şey de, başkası bebeklerine bakarken onların birlikte hoş bir şey yapmalarınıdır. Çocuğu, ona bakmaktan hoşlanan bir “çocuk bakıcısı” na alıştırmak ileride çok yararlı olacak olan bir şeydir.

Baba neden önemlidir? (Varför är pappan viktig?)

Bugün babanın önemi hakkında çok konuşulmaktadır. Ama neden önemli olduğuna ise fazla değinen yok. Yapılan ilmi araştırmaların sonuçları bize çocuğun bakımı ve gözetimiyle etkin bir şekilde ilgilenen ana babaların (yalnızca anaların ilgilenmesiyle karşılaştırıldığında) çok yararlı olduğunu göstermektedir. Bazı örnekler:

- Hem anası hem de babası kendisiyle ilgilenen çocukların ruhsal gelişimleri ve sosyal yetenekleri gelişmektedir.
- Babalar kendi empati yetenekleri ile sosyal yeteneklerini geliştirmektedir (bazı babalar anababalık izninin onlar için en iyi şef eğitimi olduğu kanısındadırlar).
- Eşit bir iş bölümü hem ananın hem de babanın kendi ihtiyaçlarını karşılayabilme konusundaki olanaklarını da artırır. Örneğin; hem

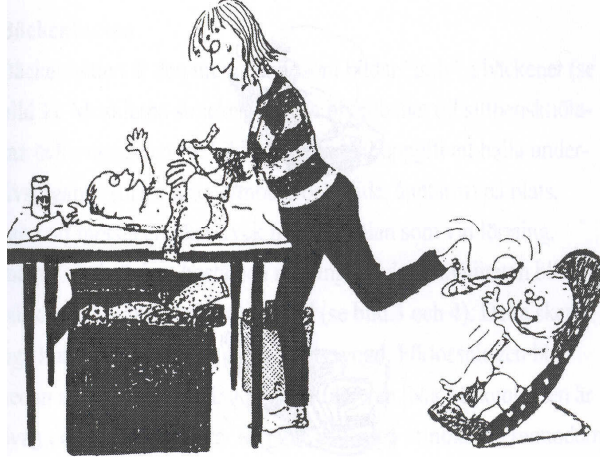
ana ve baba olarak gelişim hem de meslek hayatında gelişim sağlandığından, aile bundan kazançlı çıkmaktadır.

Son olarak (Till sist)

Çocuğunuzun ihtiyaçları nedir? Belki şöyle düşünebilirsiniz: Sevgi, güven, sağlıklı bir yaşam çevresi, besleyici yemek... Peki! Ama buna benim de eklemek istediklerim var: İster birlikte yaşasın ya da yaşamasın, çocukların işbirliği yapabilen mutlu anababalara ihtiyaçları var.

YENİ ANNE OLMUŞ OLANLARA LEĞEN KEMİĞİ KASLARI JİMNASTİĞİNE İLİŞKİN AÇIKLAYICI BİLGİLER

(INFORMATION TILL NYBLIVNA MAMMOR OM BÄCKENBOTTENGYMNASTIK)



CECILIA TORUDD

Bebeğiniz doğdu. Dikkat ettiyseniz vücudunuz hem hamilelikten hem de doğumdan çeşitli şekillerde etkilenmektedir. Bunlar örneğin hamilelikte leğen kemiğinin bağlantı yerlerinde ağrı, bazen öksürdüğünüzde veya hapşırdığınızda idrar kaçırma, sezeryan ile doğum yapma veya doğumda rahimle anüs arasındaki bölgede yırtılma nedeniyle dikilme olabilir. Burada sizin cinsel organınıza ilişkin bilgileri bulacaksınız! Okuyunuz. Aşağıdaki açıklayıcı bilgiler bebek doğurmuş olan herkesi ilgilendirmektedir.

Leğen kemiği (Bäckenbotten)

Leğen kemiği kasları leğen kemiğinin "tabanını" oluşturmaktadır. Kaslar kasık kemiğinden çanak kemiği ucuna ve kuyruk sokumu kemiğine kadar uzanmaktadır. Bu kasların görevi buradaki organları (-ki bunlar sidik kesesi, rahim, vajina ve kalın bağırsağın son kısmıdır) yerlerinde tutmak ve koşu, karın kaslarının çalıştırılması, öksürme ve hapşırmaya gibi karından gelecek olan basınca karşı durabilmektir. Hamileliğiniz sırasında sizin leğen kemiği kaslarınız esner ve gevşer. Bunun nedeni hormonların değişimi ile bebeğin ağırlığıdır. Doğum da bu kaslara fazladan bir yük getirmektedir. Leğen

kemiği kasları gevşek ve esnek olduğunda ise sidik kesesini, rahmi ve kalın barsağın son kısmını taşıyamaz. Bu organlar aşağıya doğru çökerler. Böyle gevşemiş kaslar ise karından gelen basınca karşı duramazlar ve insan dolayısıyla idrar kaçırma sorunuyla karşı karşıya kalır. Sizin de leğen kemiği kaslarınızı çalıştırmanız gereklidir! Belki doğumdan hemen sonraki günlerde leğen kemiği kaslarınızı kasma yolunu bulamayabilirsiniz ama ne kadar çok denerseniz o kadar çok başarılı olacaksınız. Cinsel organlarında çatlak ya da kesikleri olanların bu kasma işlemini yapmaları o bölgedeki kan dolaşımını artıracak ve iyileşmeyi çabuklaştıracak için daha da önemlidir.

Leğen kemiği kaslarının çalıştırılması (Bäckenbottenmuskelträning)

Başlangıçta bu kasları kasma işlemi yatarken yapılırsa daha kolay olur. Yatarken vücudunuzun diğer bölümleri de gevşeyeceği için karındaki organlar da cinsel organınıza baskı yapamayacaktır. Bacaklarınızı uzatmış olarak ya da dizlerinizi bükmüş olarak deneyebileceğiniz gibi dizlerinizin altına bir yastık koyarak da deneyebilirsiniz. Size en rahat gelen pozisyonu seçiniz. İster yana dönük olarak ister yüzüstü yatabilirsiniz. Kasma işlemini kalçalarınız ve mideniz ile yapmayınız. Dikkatinizi doğru kasları kasmaya veriniz. Başlangıcında fazla yüklenmeyiniz yanlış kası kasabilirsiniz. Unutmayınız ki kalın bağırsağın son bölümü, vajina, idrar borusu gibi, cinsel organınıza bağlı olan açıklıklardaki kasları kasınız ve onların, aynen tamponun kaymasını engelliyormuş gibi, yukarıya doğru çekildiğini hissediniz.

”Kasmaya başlama” (“Kom-igång-knip”)

Bir kaç saniye kasıp bir kaç saniye gevşeyiniz, tekrar kasıp tekrar gevşeyiniz. Bu kasma işlemi günde 3 kez ve her seferinde 10-12 kere tekrarlayınız. Bu yaklaşık 1½ dakika alacaktır! Bu kasma işlemi doğum sonrası kasları ”bulma” zorluğunun olduğu dönemde leğen kemiği kasları çalıştırmasının başlangıcıdır.

Kasmaya başlama sizin için hakikaten çalışmaya başlamışsa devam ediniz. ”Güçlenme ve dayanma kasmaları”

Güçlenme: Kuvvetlice kasıp sert bir şekilde içeri doğru 5 saniye boyunca çekiniz. 5 saniye gevşeyiniz. Bu kasma işlemi her seferinde 5-10 kez tekrarlayınız. Dayanma: Aynen yukarıdaki gibi yapınız ama bu sefer dayanabildiğiniz sürece tutunuz! Aynı süreyle gevşeyiniz. Her seferinde bu kasma işlemi 1-3 kez tekrarlayınız. Bütün bunları yapmak en fazla birkaç dakikayı alır. Yukarıdaki alıştırmaları günde 2-3 kez tekrarlayınız!

Kasma işlemini ne kadar süreyle yapacaksınız? (Hur länge behöver Du knipträna?)

İlk 4-6 ay boyunca yoğun olarak bu alıştırmaları yaptıktan sonra miktarını azaltabilirsiniz ama asla bitirmeyiniz! Ana sağlık Merkezine tekrar yapacağınız ziyarette ebe, leğen kemiği kaslarınızın çalışmasını kontrol edecektir. Bütün kadınların koruyucu amaçla kendi leğen kemiği kaslarını çalıştırmaları gereklidir. Alıştırmasını yaptığınız kasma yeteneğinizi, örneğin öksürme, hapşırma, gülme, atlama, ağır kaldırma ve karın organlarını çalıştırma durumlarında, kullanınız.

Sezaryen ameliyatı ile doğum yapmış olanlara tavsiyeler (Råd till dig som förlösts med kejsarsnitt)

Ameliyat sonrası yara yaklaşık 6 hafta içinde iyileşir. Bu süre içinde ne ağır bir şey kaldırmalı ne de taşınmalısınız ama yeni doğmuş olan bebeğinizi her zaman kucağınızda taşıyabilirsiniz! Fiziki etkinlikler önemli olduğu için yürüyüş yapmaya başlamak uygun bir etkinlik olacaktır. Yaklaşık 6 hafta geçtikten sonra yavaş yavaş broşürde anlatılan evde yapılabilecek eksersizleri yapmaya başlayın. Ağır jimnastik grubuna giren örneğin; aerobics, koşu ve yarışma yapılan spor dalları gibi spor etkinliklerine en erken, tekrar kontrolünün yapılmasından, yani yaklaşık doğumdan 8-12 hafta sonra gibi başlayabilirsiniz. Bunu ancak leğen kemiği kaslarınız ağır jimnastik yapmaya elverişliyse yapabilirsiniz!

Karın kasları (Bukmuskler)

Hamilelik döneminde karın kasları esner ve gevşer. Karın kasları yeterli desteği veremediğinde sırtta binen yük artar. Çalıştırılmış karın kasları size daha güzel bir duruş olanağı verecektir.

Dikkat: Karın kaslarınızı çalıştırırken daima leğen kemiği kaslarınızı da kasınız!

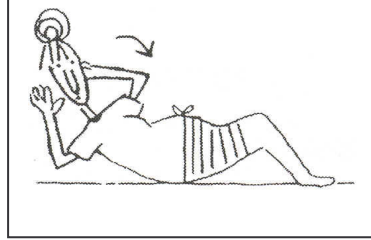
Alıştırma 1. Sırtüstü yatınız, yere yatabilirsiniz dizlerinizi bükünüz.

a) Leğen kemiği kaslarınızı kasıp, bel ile kuyruk sokumu arasındaki bölgeyi tabana doğru bastırarak (=bäckentippning). 5-10 saniye böyle durunuz. Dinleniniz. 5 kez tekrar ediniz.

b) 1 numaralı alıştırmayı yaparken çenenizi göğsünüze doğru eğerek başınızı kaldırıp bel ile kuyruk sokumu arasındaki bölgeyi tabana doğru bastırarak alıştırmayı zorlaştırınız. 5 kez tekrar ediniz.

c) 1 numaralı alıştırmayı yaparken, başınızı ve omuzlarınızı öne doğru eğiniz, bu leğen kemiği kaslarınızı daha güçlü yapacak alıştırmayı daha da zorlaştıracaktır. 5-10 saniye böyle durunuz. Dinleniniz. 5 kez tekrar ediniz.

Alıştırma 2. Aşağıda görüldüğü gibi yatınız ellerinizi ensenizde kilitleyiniz. Sol dirseğinizi sağ dizinizin dış yüzüne götürünüz ve bunun tersini de yapınız. 5 kez tekrar ediniz.



Leğen kemiği kaslarını güçlendirici alıştırma (Bäckenstabiliserande övning)

Alıştırma 3. Sırtüstü yatınız dizlerinizi bükünüz.

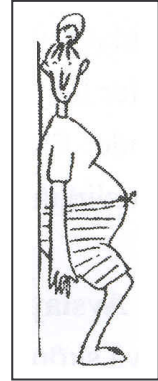
Leğen kemiği kaslarınızı kasıp, bel ile kuyruk sokumu arasındaki bölgeyi tabana doğru bastırınız Kalçanızı ve sırtınızı kaldırıp indiriniz ve kasmayı bırakınız. 5 kez tekrar ediniz.

Duruşun düzeltilmesi (Hållningskorrigering)

Hamilelik sırasında duruşunuz değişir. Kuyruk sokumuna doğru baskı artar bu da sırtta yorgunluk ve ağrıya neden olur. Bu yüzden nasıl ayakta durduğunuzun, yürüdüğünüzün ve nasıl oturduğunuzun bilincinde olmanız, normal duruşunuza geri dönebilmeniz açısından önemlidir.

Aşağıdaki alıştırma size yardımcı olabilir:

Dizlerinizi hafifçe bükerek ayakta durun. Karnınızı içeri çekerek ve bel ile kuyruk sokumu arasındaki bölgeyi düzeltmeye çalışın. Bu şekilde 5-10 saniye durun. 5 kez tekrar ediniz. (Bir duvara dayanarak bu alıştırmayı daha kolay yaparsınız).



Yaşam biçimine ilişkin yararlı öğütler (Regim – tips och råd)

Kaldırma ve taşıma tekniği (Lyft- och bärteknik)

Kaldırma ve taşıma tekniği her zaman önemlidir. Hamilelik ve doğumdan sonra doğru kaldırma ve taşıma daha fazla önem kazanmaktadır.

Kaldırabileceğinizden daha fazlasını kaldımayın! Kaldırma sırasında dengeli durunuz. Özellikle bir ayağınız diğerinin önünde olmalıdır. Leğen kemiği kaslarınızı kasınız. Kaldırma işlemini sırtınız dik, kalça ve dizleriniz bükük olarak yapınız. Kaldırdığınız yükü olabildiğince gövdenize yakın tutunuz. Öne eğilmiş olarak durmaktan kaçınınız.

Onun yerine örneğin çocuğu giydirirken kalça ve dizlerinizi bükünüz.

Emzirme (Amning)

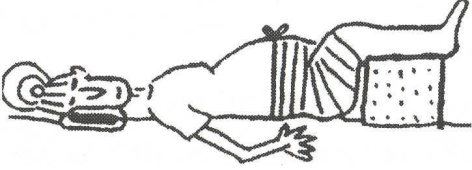
Emzirirken veya biberonla beslerken oturmak ya da rahat yatmak önemlidir. Sırtınıza, ayaklarınızın altına ve bebeği tutan kolunuzun altına destek gerekebilir. Böylece ensenizde ve kolunuzda gereksiz kas kasılmalarını önlemiş olursunuz.

Gevşeme (Avslappning)

İki güzel gevşeme pozisyonu:

Öyle yatınız ki bütün sırtınız yattığınız yere değsin.

Sık sık leğen kemiği boşluğuna bir yastık koyarak yüzüstü yatınız. Böylece rahmin karın boşluğundaki yerini almasına da yardım etmiş olursunuz.



İlk 2 aydaki alıştırmalar (Träning de första 2 månaderna)

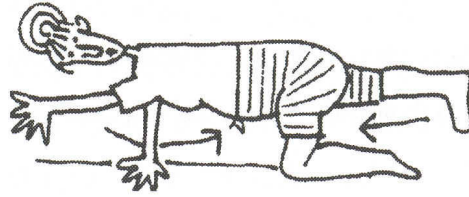
Rahmin kendisini toparlaması plesenta düştükten sonra yaranın kapanması 6-8 hafta alır bu sürede akıntı vardır. Bu nedenle kondisyon jimnastiği top oyunları ya da spor yapmaktan kaçınmak gerekir. Kondisyon jimnastiği için 2 ay bekleyiniz böylece leğen kemiği kasları kasılma alıştırmaları sayesinde güçlenecek ve kendisini toparlamış olacaktır. Yürüyüş çok faydalıdır. Bir kaç haftalık leğen kemiği kasları alıştırmalarından sonra ”evde yapılabilecek ekzersizler programına” başlayabilirsiniz.

Evde yapılabilecek eksersiz programı (Hemprogram)

- Leğen kemiği kaslarının çalıştırılması
- Isınma
- 3-5 dakika süreyle olduğunuz yerde hafif adımlarla (Jogga på stället) koşunuz. Dizleri ayrı ayrı yukarı doğru çekiniz. Derin nefes alarak bitiriniz.
- Sırtın hareketi – yan tarafa eğilmek

- Ayaklarınızı hafifçe birbirinden ayırarak ayakta durunuz. Bir kolunuzu başınızın üstüne kaldırıp vücudunuzu yana doğru bükünüz 10 kez tekrar ediniz.
- Karında güçlenme – denge
- Dizleriniz bükük olarak sırtüstü yatınız. Leğen kemiği kaslarınızı kasarak bel ile kuyruk sokumu arasındaki bölgeyi tabana doğru bastırınız. Bu şekilde 5 saniye durunuz. 10 kez tekrar ediniz.
- Sırt hareketi
- Dizlerinizi bir sağ tarafa bir sol tarafa doğru hareket ettiriniz. 10 kez tekrar ediniz.
- Kalçaları güçlendirme
- Bel ile kuyruk sokumu arasındaki bölgeyi yukarı kaldırınız 5 saniye tutunuz. 10 kez tekrar ediniz. Bel ile kuyruk sokumu arasındaki bölgeyi yukarı kaldırdıktan sonra bacaklarınızdan birisini uzatarak bu alıştırmayı zorluk derecesini artırabilirsiniz!
- Karnı güçlendirme
- Leğen kemiği kaslarını kasınız kollarınızı göğsünüzün üstüne çapraz bir şekilde koyunuz, çenenizi göğsünüze doğru eğerek başınızla birlikte omuzlarınızı da tabandan yukarı doğru kaldırıp yavaşça indiriniz. 10 kez tekrar ediniz. Leğen kemiği kaslarını kasınız çenenizi göğsünüze doğru eğerek başınızla birlikte sağ omuzunuzu yukarı doğru kaldırıp sağ elinizi sol dizinizin dış kenarına ulaştırınız. Böyle 3 saniye tutunuz. Yere yatınız. Leğen kemiği kaslarınızı gevşetiniz aynı hareketi bu sefer aksi yöne doğru yapınız. 10 kez tekrar ediniz.
- Karnı güçlendirme - zorluk derecesini artırma
- Ellerinizi kulaklarınıza koyun dirsek uçlarınız yan tarafa yönelik olsun Leğen kemiği kaslarını kasınız, bel ile kuyruk sokumu arasındaki bölgeyi tabana doğru bastırınız ve sağ dizinizi karnınıza doğru çekerken vücudunuzun üst kısmı ile sağa doğru "yuvarlanınız" Sol dirseğiniz ile sağ dizinizin karşılaşmasını sağlayınız daha sonra bu hareketi diğer dirsek ve diz ile tekrarlayınız. 10 kez tekrar ediniz.
- Kalça hareketleri
- El ve dizleriniz üstünde durunuz. Önce bir dizinizi karnınıza doğru çekip sonra geriye doğru uzatınız, yukarı doğru değil. 10 kez tekrar ediniz. DİKKAT! Bu hareketi yaparken belinizin bükük olmaması gerekir!
- Zorluk derecesini artırma

El ve dizleriniz üzerinde durunuz. Bir kolu ileriye doğru uzatırken bunun karşıtı olan bacağı da arkaya doğru uzatınız. 5 saniye tutunuz. **DİKKAT!** Bu hareketi yaparken belinizin bükük olmaması gerekir! 10 kez tekrar ediniz.



- Omuz hareketleri
- Sırtınız dik olarak oturunuz. Kollarınızı tavana doğru uzatınız. Kollarınızı aşağıya indirirken aynı zamanda omuzlarınızı içeri doğru çekiniz. 10 kez tekrar ediniz.

Peki sonra? (Sedan då?)

Kendinizi toparlamış hissettikten sonra en sevdiğiniz sporu yapmaya başlayabilirsiniz. Ama dikkatli ve ağır ağır başlayın, vücudunuzu dinleyin. Rahminizde ağrı hissederseniz, idrar kaçırırsanız, sırtınızda/leğen kemiği bölgesinde ağrı hissederseniz yaptığınız idmanı azaltabilirsiniz.

Leğen kemiğinin bağlantı noktalarında ağrısı olanlara öğütler (Råd till Dig med bäckenrelaterad smärta)

Leğen kemiğinin bağlantı noktalarındaki esneklik nedeniyle doğumdan sonra da ağrı hissedilebilir. Bu, vücudun eski haline, normal hormon düzeyine dönmesinin uzun zaman almasına bağlıdır. Burada bu süre içinde sizi rahatlatabilecek bazı tavsiyeleri bulacaksınız.

- Ağrı veren hareketlerden kaçının.
- Günde bir kaç kez bacaklarınızı yukarı kaldırarak veya yan yatıp dizinizin ve kolunuzun altına bir yastık koyarak, dinlenin.
- Bacak bacak üstüne atarak oturmayın.
- Yataktan nasıl kalktığınızı düşünün yatağın yan tarafına gelin, ayaklarınızı yatağın kenarına indirin ve yatağın yan tarafından kalkın.
- Tek ayaküstünde durmaktan kaçının, her iki ayaküstünde dengeli olarak durun.
- Giyinirken bir sandalyeye oturun.
- Dar bir etek giymiş gibi kısa adımlarla yürüyün.
- Merdivenlerden kaçının. Mecbur kalırsanız merdiveni arka arka çıkmayı deneyin.

- Ağır taşımak zoradaysanız, ağırlığı küçük parçalara ayırın. Bütün ağırlığı bir elinizle taşımayın.
- Gerekiyorsa koltuk değnekleri kullanın.
- Varsa leğen kemiği kemeri kullanın.

Tıbbi jimnastikçiler size başarılar diler!

Kaynak kitaplar (Litteraturtips)

Sedan du fött (Sen doğduktan sonra), T. Fischer & Co., Maria Borelius
yeni anne olan bir kadının vücudunu ve ruh halini anlatan bir kitap,

Kejsarsnittsboken, Cordia, M. Alfvén, E. Henning ve V Holmertz .
(Sezeryan'ın kitabı)

Amningsboken, Natur o Kultur, Kristin Svensson ve Malin Nordgren
(Emzirme kitabı)

Vad är naturligt för mitt barn? Exiris, Tomas Ljungberg 0155-700 86
(Bebeğim için doğal olan ne?) numaralı telefon ve faks kanalıyla
ismarlanabilir, ücreti 40:-dur.

Babyblues, Wahlström & Widstrand, P. Hintze, 2000

Uppdrag mamma, Bonniers, Förlag Månocket, redaktör Karin Salmson,
(Görev, annelik) 2002

Uppdrag pappa, Bonniers Förlag, Månocket, redaktör Hannes Dükler, 2004
(Görev, babalık)

Bebisbekännelser, (Bir bebeğin itirafları) Guide för nybörjarföräldrar, (yeni ana
babalara rehber bir kitap) Bokförlag DN, L. Sjöberg, 2005

Internet-adresleri (Internet-adresser)

Allt för föräldrarna (anababalar için gerekli her şey)- www.alltforforaldrar.com
Föräldrakanalen (anababa kanalı) - www.kanalen.org/foraldrar
Unga Föräldrars Nätverk (Genç anababaların sitesi)- www.ungaforaldrar.nu
Pappas hemsida (Babaların sitesi) - www.pappagrupperna.se
Amningshjälpen (Emzirme yardımı sitesi) - www.amningshjalpen.se
Rådgivning (Danışmak için) - www.netdoktor.se
- www.infomedica.se

Notlarım, soru ve düşüncelerim! (Mina anteckningar, frågor och funderingar!)