

“Kadınlığın, modern tıp tarafından bozulan ve dağıtılan, yüzyıllar öncesinden gelen bilgeliği, ne yazık ki günümüz kadınına ulaşmamıştır. Kadınsı bilgelikte dünyanın önde gelen bilim insanlarından Bayan Gaskin, bu ve diğer tüm kitaplarında, kadınsı erdemi özveri ve sevgi ile ortaya koyuyor. *Ina May’in Emzirme Rehberi* hamile kadınlar için mükemmel bir hediye. Bu kitap başucunuzda en iyi doğum ve emzirme danışmanına sahip olmak gibi bir şey. Bu eser, 21. yüzyılda, hamile olmayan kadınlar ile erkekler arasında fark gözetmeksizin, feminizmin başlıca konusu ve insanlığın ortaya çıkış nedeni kabul edilen ‘doğum olayı’ bağlamında kadın güçlenmesinin sembolü ve feminizm alanında çığır açan bir kitap olarak kabul edilebilir.”

—Ani DiFranco

“Ina May Gaskin uluslararası bir hazinedir. Emzirmeye yönelik yeni kitabı, bu alanda yazılmış en iyi eserdir. Bebekleri için en iyi başlangıcı yapmak isteyen bütün hamile kadınlar için mutlaka okunması gereken bir rehberdir.

—Christiane Northrup, M.D.,

‘Women’s Bodies, Women’s Wisdom’ adlı kitabın yazarı

AYRICA; İNA MAY GASKİN

Ina May'in Doğuma Hazırlık Rehberi

EMZİRME

INA MAY'IN
❧ EMZİRME ❧
REHBERİ

Çeviri Editörü
ESİN ÇEBER TURFAN



AKADEMİSYEN
KİTABEVİ

© Copyright 2018

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-605-258-044-8

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

Kitap Adı

İna May'in Emzirme Rehberi

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Editör

Prof. Dr. Esin Çeber Turfan

Yayıncı Sertifika No

25465

Baskı ve Cilt

Özyurt Matbaacılık

DOI

10.37609/akya.155

UYARI

Bu üründe yer alan bilgiler sadece lisanslı tıbbi çalışanlar için kaynak olarak sunulmuştur. Herhangi bir konuda profesyonel tıbbi danışmanlık veya tıbbi tanı amacıyla kullanılmamalıdır. *Akademisyen Kitabevi* ve alıcı arasında herhangi bir şekilde doktor-hasta, terapist-hasta ve/veya başka bir sağlık sunum hizmeti ilişkisi oluşturmaz. Bu ürün profesyonel tıbbi kararların eşleniği veya yedeği değildir. *Akademisyen Kitabevi* ve bağlı şirketleri, yazarları, katılımcıları, partnerleri ve sponsorları ürün bilgilerine dayalı olarak yapılan bütün uygulamalardan doğan, insanlarda ve cihazlarda yaralanma ve/veya hasarlardan sorumlu değildir.

İlaçların veya başka kimyasalların reçete edildiği durumlarda, tavsiye edilen dozunu, ilacın uygulanacak süresi, yöntemi ve kontraendikasyonlarını belirlemek için, okuyucuya üretici tarafından her ilaca dair sunulan güncel ürün bilgisini kontrol etmesi tavsiye edilmektedir. Dozun ve hasta için en uygun tedavinin belirlenmesi, tedavi eden hekimin hastaya dair bilgi ve tecrübelerine dayanarak oluşturulması, hekimin kendi sorumluluğundadır.

Akademisyen Kitabevi, üçüncü bir taraf tarafından yapılan ürüne dair değişiklikler, tekrar paketlemeler ve özelleştirmelerden sorumlu değildir.

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

INA MAY'IN
❧ EMZİRME ❧
REHBERİ



INA MAY GASKIN

Çeviri Editörü
ESİN ÇEBER TURFAN

*Gelecek nesillere bir hediye olarak, emzirmenin
önemini artırma gayretinde bulunan herkese...*

Çeviri Editörünün Önsözü

Hamilelik ve bebeğinizin doğumu sonrasında önemli bir süreç başlar: bebeğin büyütülmesi. Bu süreçte en önemli şey anne sütünün bebeğe verilerek bebeğin sağlıklı beslenmesinin sağlanmasıdır. Bebeğe verilecek en iyi besin anne sütüdür. Anne sütünün bileşimi anneden anneye ve bebeğinin ihtiyaçlarına göre değişir. Bu yüzden en iyisi her bebeğin kendi annesinin sütünü almasıdır. Kadınlar emzirme için uygun içgüdülere sahip olsalar da bebeklerini emzirmeleri için içlerinde var olan yeteneklerini etkileyebilecek dış faktörler de söz konusudur. Emzirmenin doğru yapılabilmesi ve desteklenmesinde bu nedenle özellikle bebeğin doğumunu takip eden ilk günlerden, emzirmenin sonlanmasına kadar bir rehberliğe ihtiyaç duyarlar. **İna May'in Doğuma Hazırlık Rehberi: EMZİRME** kitabı bu konuda annelere ve emzirmeyi destekleyecek başta ebeler olmak üzere tüm sağlık profesyonellerine yol gösterici niteliktedir. Emzirmeye yönelik olarak yazılmış en iyi ve kapsamlı kitapların başında yer alan bu kitabın ilgiyle okuyacağını ve gerek anne, gerekse bebeklerin yaşamlarına olumlu yönde katkı sağlayacağını ümit ediyorum. Kitabın çevirisi bu düşünceden yola çıkarak gerçekleşmiştir. On altı bölüm ve üç ek bölümden oluşan kitaba anne sütünün hem anne, hem de bebek için neden en iyi olduğu anlatılarak başlanmıştır. Emzirmenin fonksiyonu ve annelik ile ilişkisi, emzirmeye hazırlık, doğum uygulamalarının emzirmeyi nasıl etkileyeceği ve emzirmeye ilişkin temel bilgilerin yer aldığı kitapta, özellikle emzirme sorunlarının en çok görüldüğü doğum sonrası ilk haftadaki sorunlar ve çözümlerine de yer verilmiştir. Bebeğin ve annenin ilk hafta ihtiyaçları, ilk hafta ortaya çıkan problemleri çözmek için öneriler, uyku için düzenlemeler kitapta ilgi çekecek bölümler arasındadır. Kitapta evin dışında bir mesleği olan annenin emzirmeyi sürdürmesi için öneriler ve sonrasında ilk üç ayda, bebek büyürken emzirmenin nasıl olacağı konuları detayları ile incelenmiştir. İkizleri emzirmek, bebekler hastalandığında ya da hastane tedavisine ihtiyaç duyulduğunda emzirme de kitapta yer alan önemli başlıklar olarak karşımıza çıkmaktadır. süten kesme, sütenelik ve meme ucu fobisi konuları da okuyucunun ilgisini çekecek, sorunlar dâhilinde çözüm önerilerinin yer aldığı bölümlerdir. Tüm bu bölümler aslında emzirme kültürünün yaratılmasına da katkı sağlayacak niteliktedir. Kitapta bir araya toplanan bu başlıkların anneye ve emzirmesini destekleyecek sağlık profesyonellerine reh-

ber olacağı aşıkardır. Anneler kadar, anne ve çocuk sağlığı ile ilgilenen sağlık profesyonellerinin de yararlanacağına inandığım kitap, emzirme konusunda okuyuculara en önemli kaynak olabilecek bilgileri içermektedir. Bazı konularda kitabın orijinalinin yayınlandığı alandaki yerel politikalar ya da örnekler verilmiştir, bu durumlarda ülkemiz koşullarındaki uygulamaların klavuz alınması önerilir. Kitabı büyük emeklerle yazan İna May Gaskin'e çeviri izinleri için, kitabı dilimize kazandıran kıymetli yazarlara, çeviri kontrolünü yapan dil ve bilim uzmanlarına, büyük sabır, destek ile kitabı yayınlayan Akademisyen Kitabevi'ne sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Kitabın ülkemizde anne-bebek sağlığına yararlı olmasını temenni ederim.

Prof. Dr. Esin Çeber Turfan
Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Ebelik Bölümü

İÇİNDEKİLER

Giriş: Anne Sütü En İyisidir	3
1 Emzirmenin Fonksiyonu ve Annelik ile İlişkisi	17
2 Emzirmeye Hazırlık	33
3 Doğum Uygulamaları Emzirmeyi Nasıl Etkiler?	51
4 Başlarken: Temel Bilgiler	80
5 Bebeğinizin ve Sizin İlk Hafta İhtiyaçlarınız	103
6 İlk Hafta Ortaya Çıkan Problemleri Çözmek	123
7 Uyku İçin Düzenlemeler	144
8 Evin Dışında Bir Mesleğiniz Varsa	153
9 İlk Üç Ay	169
10 Bebeğiniz Büyürken	188
11 İkizleri Emzirmek... ve Dahası	200
12 Bebekler Hastalandığında ya da Hastane Tedavisine İhtiyaç Duyduklarında	211
13 Sütten Kesme	220
14 Ortak Emzirme, Sütannelik ve Kaybolan Erdem	225
15 Meme Ucu Fobisi: Nedir ve Neden Yok Etmeliyiz?	248
16 Emzirme Kültürü Yaratmak	275
Teşekkür	281
Ek Bölüm A	285
Ek Bölüm B	297
Ek Bölüm C	303
Kaynaklar	305
Notlar	311
Resim Hakları ve İzinler	323
Dizin	325