

Prof. Dr. Güliz ONAT

Farkındalıkla
Emzirme
Süt Arttırma
ve
Doğum

Askla Besle



© Copyright 2021

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 kağıt 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

978-625-7707-70-1

Kitap Adı

Farkındalıkla Emzirme Süt Arttırma ve Doğum

Yazar

Güliz ONAT

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Ertem Matbaacılık

Bisac Code

HEA041000

DOI

10.37609/akya.1620

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İçindekiler

1. Emzirmeye Ne Kadar Kararlısınız?	1
2. Söz Büyüdür. Sizin Aşkla Besleme Sebebiniz Ne?	4
3. Bir Niyetle Başlayın Kelimelerin büyüünün farkına varın.....	8
4. Farkındalıkla Emziren Anne	13
5. Kendiniz İçin Bir İyilik Yapın, Kadın Çemberine Oturun	20
6. Doğurmadan da Emzirebilmek Mümkün !	23
7. Bir Aşkla Besle'me Hikayesi Bir Aşk Masalı	25
8. Emzirmek Öğrenilmez, O Zaten Vardır Sadece "İzin Verilir"	27
9. Beceri Geliştirme: İfadelerinizi Dönüştürün.....	33
10. Kutsal Kavuşma.....	37
11. Emzirmeye Nasıl Hazırlanmalı?	39
12. Hastaneyi İyi Seçmek, İyi Bir Başlangıçtır	47
13. Emzirmek, Beynin ve Kalbin Yaptığı Bir İş!.....	49
14. Ne Zaman Bir Emzirme Danışmanı'ndan Destek Alınmalı?.....	51
15. Anne Sütü Kanser Savardır.....	54
16. Bir Kereden Bir Şey Olmaz Mı?	57
17. İnsan Yavrusu Neden Anüs Yakınından Doğar?.....	59
18. Duyarlı Dönemde Emzirmeyi Başlatmak.....	62
19. Emzirme Eylem Planınız Olsun.....	65
20. Doğada Yavrulara Böyle Bakılıyor: Kanguru Bakımı	69
21. Emzirmede Takım Çalışması	72
22. Emzirmeye Babalar Nasıl Destek Verebilir?	73
23. Korona Günlerinde Bir Bebek Dünyaya Getirmek	75
24. Korona Günlerinde Doğum	80
25. Hamileler ve Emziren Anneler Diyetinde Nelere Dikkat Etmeli?.....	82
26. Hamilelik, Emzirme ve Egzersiz	87
27. Orgazmik Doğum.....	90
28. Doyumun Bir Başka Şekli: Core-Orgazm.....	93
29. Merhaba, Ben Bilge Bedenin	95
30. Bilge Kadın Bedeni, Memenin Mevsimleri, Süt Yapım Aşamaları.....	107
31. Emzirme (Me) Tuzakları - İlk Tuzak.....	113
32. Emzirme Tuzakları-Taburculuk Sonrası Başınıza Gelebilecekler	115

33. Doğumda “İkınma” Tarihe Karışıyor	118
34. Doğumda Göbek Kordonunu Kesmek İçin Acele Etmeye Gerek Yok !	119
35. İçimizdeki Maymunu Uyandırma Zamanı Doğal Emzirme Pozisyonu	120
36. Sezaryen Sonrası Emzirme	123
37. Sütüm Yeterli mi?	127
38. Sütün Yetmesini Belirleyen Takip Araçları.....	131
39. Sütüm Yetmiyor “Algısını” Dönüştürme.....	133
40. Kilo Artışı Yeterli mi?	134
41. Doğumda Verilen Serumların - mış Gibi Etkileri	137
42. Emzirmede Normaller/Anormaller	139
43. Emzirme Pozisyonları	146
44. Memeyi Kavratma Becerisi ve Kolaylaştırıcı Küçük Hileler	150
45. Beceri Geliştirme - Bebeğinizin Gelişimini Siz Değerlendirin.....	159
46. Sütümü Nasıl Arttırabilirim?.....	165
47. Bitkisel Süt Arttırıcılar	172
48. Süt Sağma Seremonisi	178
49. “Süt Biriktirme” ye Yakından Bakalım mı?.....	184
50. Sütüm, Yetmiyor Yanılgısı- Hiperlaktasyon	191
51. Mastit Emzirmeyi Sonlandıracak Değil, Tam Tersi Devam Edilecek Bir Durumdur	195
52. Emzirme Döneminde Sık Karşılaşılan Meme Problemleri	198
53. Meme Yapısına Özgü Emzirme Sorunları	207
54. Emzirirken Sızı Hissetme.....	218
55. Bebek Pişiği ve Meme Ucu Ağrısı Arasındaki Bağlantı.....	224
56. Emzirmeyi Becerebiliyor musunuz? Kendi Kendinizi Değerlendirin	225
57. Süt Azlığı/Yetmezliği	227
58. Bebeğe Ait Sorunlar.....	233
59. Alternatif Beslenme Yöntemleri.....	241
60. Takviye İle Besleme.....	256
61. Biberona Alışan Bebekler Nasıl Memeye Döndürülür?	265
62. Bebekler Bir Memeden Emerken, Diğerini Neden İstemez?	271
63. Her Emziren Annenin Başına Gelebilir: Meme Grevi.....	274
64. Meme Grevi, Annenin Büyüme Deneyimidir	281
65. Ağlayan Bebekler - Kolik	283
66. Gazlı Bebekler	287
67. Bebeklerde Emzik Kullanımı.....	291
68. Güvenli Uyku Paylaşımı.....	293

69. Emzirmeye ikinci şansı vermek (Relaktasyon)	296
70. Lohusa Depresyonu Emziremediğin İçin mi Üzgünsün? Üzgün Olduğun İçin mi Emziremiyorsun?	300
71. Doğum ve Emzirme Travması	304
72. Depresyon ve Doğum Travması İlişkisi	307
73. Doğum Travmasından Özgürleşmek	310
74. Travma Sonrası Büyüme Ebeveynlik: Bir büyüme fırsattır!.....	313
75. Anne Yarısı ve Emzirme Sorunu	315
76. Evlat Edinilen Bebekleri Emzirmek (Laktasyon İndüksiyonu)	318
77. Lohusalık ve Emzirme Döneminde Cinsellik	323
78. Cinsel Mutluluk Bedeni Tanımaktan Geçiyor	330
79. Ek Gıdaya Geçiş	331
80. Memeyi Isırmaya Yönelik Öneriler	336
81. Çalışan Anneler.....	339
82. Bedeninle Gurur Duy Sevgili Anne: Anne Sütü Gençlik İksiridir	349
83. Hasta Bebeğe En İyi İlaç Anne Sütü	352
84. Sütünüzde Bir Koku Hissediyor musunuz?	353
85. Aşı Yapılırken Bebeklerinizi Emzirmeyi Talep Edin	354
86. Emzirme ve İlaç Kullanımı	357
87. Emzirme, Botoks ve Estetik Uygulamaları	362
88. Oruç ve Emzirme	364
89. Ülkemizin Gerçekleri Deprem ve Emzirme	366
90. Bir Bebeğe Uçmak	368
91. Süt Paylaşımı.....	371
92. Süt Annelik Hakkında Doğru Bilinen Yanlışlar.....	372
93. İkiz, Üçüz Emzirme	375
94. Hamileyken Emzirme ve Tandem Emzirme	382
95. Emzirme ve Doğum Kontrol Yöntemleri.....	384
96. Emzirmeyi Aşkla Sonlandırma	386
97. Sütün Baskılanması.....	395
98. Hamile Kalmayı Kolaylaştırıcı İpuçları.....	397
99. Bedenle Bağlantı Kurma Egzersizleri	399
100. Prematüre Bebekler	403
Ekler	409
Kaynaklar.....	417
İndeks.....	426

Güliz Onat Hakkında

Prof. Dr. Güliz Onat, doğum ve kadın sağlığı hemşireliği alanında profesördür. Reproductive Health (Üreme Sağlığı) isimli kitabın yazarıdır. Bir vakıf üniversitesinde ebelik öğrencilerini “doğumun doğallığına ve mahremiyetine saygı” çerçevesinde yetiştirmekte ve ebelik eğitiminde yeni vizyonlar geliştirmektedir. Doğumların iyileştirilmesiyle, bir bebeğin annesinden sadece süt değil, sevgi ve şefkat almasıyla, toplumsal barış ve sevginin akacağına inancıyla çıktığı bu yolda, bütüne hizmet etmenin onurunu ve memnuniyetini yaşamaktadır.

Uluslararası kurul sertifikalı emzirme danışmanı ünvanını alan ülkemizdeki ilk ve tek hemşiredir ve beş yıldır bunu sürdürmektedir (2020 yılı itibarıyla). “Güliz Onat Emzirme Akademisi” nin kurucusudur. “Aşkla besle” mottosuyla yola çıktığı bu yolda 10 senedir emzirme konusunda pek çok aileyi desteklemiştir. Aşkla annelere, bebeklere ve geleceğin ebelerine dokunmaya devam etmektedir. “Aşkla besle” mottosunun daha derin bir anlamı vardır ona göre... ve hayatının her alanını aşkla beslemeye gayret etmektedir.

Web sitesi olan emzirmedanismanligi.com üzerinden ücretsiz erişim sağlanabilecek makaleleri ile, gülizonat adıyla açtığı youtube kanalındaki öğretici videoları ile annelere desteğini ücretsiz olarak sürdürmektedir. Ayrıca @emzirme_danismani.gulizonat kullanıcı adıyla, hem desteklediği vakaların analizi yaparak meslektaşlarını aydınlatmayı, hem de annelere pratik bilgiler sunmayı amaçlayan instagram hesabı bulunmaktadır.

2017 Dünya Emzirme Haftası kapsamında geliştirdiği “Emzirmede doğru bilinen yanlışlar” projesi, sanatçı Gülşen başta olmak üzere pek çok uzman ve anne tarafından desteklenmiş, ulusal boyutta ses getiren bir proje olarak, anne sütüne teşvik ve dikkat çekme konusunda amacına ulaşmıştır.

Beden-zihin ve ruhun bir bütün olmasına olan inancıyla yıllar içinde kazandığı deneyim ve katıldığı eğitimlerle kendine has teknikler geliştirmiş, egzersiz, cinsel sağlık, meditasyon, ruh sağlığı gibi konuları da içeren holistik yaklaşımı benimsemiş seanslarla annelere destek olurken; yetiştirdiği ebe öğrencilerin eğitiminde de içsel farkındalıklarını arttıracak yöntemlerle anne sağlığı hizmetlerinin daha kaliteli ve insancıl verilmesinde tuzu bulunmasını amaçlamaktadır.

Prof. Dr. Güliz ONAT

*Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşiresi, Uluslararası Kurul Sertifikalı Emzirme Danışmanı
Cinsel Sağlık Eğitmeni, Pilates Eğitmeni*

Nezihe Kızılkaya Beji / Önsöz

Anne sütü; yenidoğanda büyüme ve gelişme için gerekli olan tüm sıvı, enerji ve besin öğelerini içeren, biyoyararlılığı yüksek, sindirimi kolay doğal bir besindir. Anne sütü ve emzirmenin hem bebek, hem de anne için, başta beslenme olmak üzere, sağlık, bağışıklık, gelişimsel, psikolojik, sosyal ve ekonomik yönden çok sayıda yararları vardır. Emzirme anne ile çocuk arasında yakın bir sevgi bağı geliştirmeye yardımcı olur. Yaşamın ilk 6 ayı sadece anne sütü ile beslenme, dünyada beslenme ve halk sağlığı programlarının temel hedeflerinden biridir.

Emzirme hem bebek hem de anne açısından öğrenilen bir süreçtir. Bebeğin emme yeteneği annenin süt oluşturmalarını etkiler. Anneye ait problemler de bebeğin büyümek için yeterli süt alabilme yeteneğini etkiler. Yetersiz süt gelmesi kadınların emzirmeyi bırakması için en yaygın nedenlerinden biridir. Böyle durumlarda, emzirme danışmanlığı yapılarak, emzirme desteklenmeli, yetersizliğe yol açan nedenler belirlenmeli ve süt yapımı artırılmaya çalışılmalıdır. Bebeğin eşsiz bir besin olan anne sütüyle beslenmesi sağlanmalıdır.

Değerli meslektaşım Güliz Onat Demir, emzirme, süt arttırma ve doğum konusunda, çok sayıda kurs, bilimsel etkinlik ve eğitim programlarına katılarak edindiği bilgi birikimi ve deneyimlerini paylaşmak üzere eğitimler düzenlemektedir. Bu konuya ilgi duyan, öğrenmek isteyen kişilerin yararlanması amacıyla da bu özgün kitabı büyük bir heyecan ve gayretle hazırladı. Kitabın tüm sağlık profesyonellerinin yanısıra, anne adaylarının, lohusaların ve konuyla ilgilenen herkesin yararlanabileceği önemli bir kaynak olacağını düşünüyorum ve kendisini kutluyorum.

Nezihe Kızılkaya Beji
Aralık, 2020

Gülşen / Önsöz

Hayatımın en büyüleyici zamanlarının baş kahramanlarındansın benim için. Telefondaki o ilk konuşmamızdan itibaren en yakınımnda hissettiren, inancınla, engin bilgilerinle, zor sanılanı kolay yapan bir usta, doğru bilinen yanlışları zarifçe dönüştüren bir meleksin.

Umutsuzluğa kapılmaya başladığım bir andı, geldin. Ve gelişinle ne çok şey farklılaştı, fikirler tazelandı.. Güvenle, doğrularla, aşkla yola devam etmek için yeniden yüreklendirdin.

Bu mucizevi yolculukta bana eşlik ettiğin için sana hep minnettar olacağım.

Gülşen
07.05.2020, İstanbul

Uzman Yorumları

Sayın Güliz hocam, tüm akademik yaşantısını anne sütü, farkındalıkla emzirme ve kutsal annelerimizin sorunlarına adanmış bir bilim insanı, bu eser eminim ki binlerce anneye ışık tutacak, sorunların çözülmesini sağlayacak, anne sütü ile emzirmenin tüm bilimsel doğrularını öğretecek, emeklerinize sağlık”

Prof. Dr. Seyhan Alkan
İSTÜN Üniversitesi kurucu rektörü, operatör KBB uzmanı

Dünyaya gelişlerinde en zayıf canlı, çevre şartlarına en az dayanabilen varlık insandır. Bu zayıflığı en aza indiren, tüm şartlara dayanma gücünü artıran tek besin anne sütüdür. Mağarada yaşarken de böyleydi, evlerimizde yaşarken de böyle, uzaydaki kolonimizde de böyle olacak. Hiçbir zaman değerini kaybetmeyecek ve hatta doğallıktan uzaklaştığımız çağımızda değeri daha da artan anne sütünün her şart ve durumda kullanılması için çok ciddi uğraşı veren Sayın Prof. Dr. Güliz Onat’a hem emekleri, hem de yazdığı bu çok değerli kitap için teşekkürlerimi sunarım.

Prof. Dr. Ahmet Akgül
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı, Kalp-Damar Cerrahisi

Hayatın başladığı anda bebeğin gelişiminde en önemli besin olan anne sütünün önemine adanan bir kariyer hayatı. Sevgili Güliz çalışkanlığı, disiplini ve güzel kalbi ile hayran olduğum bir akademisyen. Bu eseri bizlere kazandırdığın için teşekkür ederim.

*Prof. Dr. Yeşim Erbil
Endokrin Cerrahisi*

Derin bilgi, tecrübe ve işine olan büyük aşk ile dokunmuş olduğu bebek, annelerde sağlıklı nesiller için çabasını hayranlıkla izlediğim Güliz Onat'a, emzirme sorunları ve süt arttırmada doğru yaklaşımlar için sadece ebeveynler için değil, sağlık profesyonelleri içinde eşsiz bir kaynak olacak bu kıymetli eser için teşekkür ediyorum.

*Uzm. Dr. Korhan Yılmaz
Pediatri uzmanı*

Sevgili Güliz'in bu kıymetli kitabının hazırlık aşamasına tanık oldum. Kendi anne ve bebeklerinin değerli deneyimlerinden, bilimsel literatürlerdeki bulgulardan, uzun süren araştırmaların ardından ortaya çıkan; kadınların emzirme bilgilerine yeni dünyalar açacak, bu konuda sağlık profesyonellerine de katkı sağlayıp, ilham olacak bir eser ortaya çıktı...

Hepimiz adına teşekkür ederim.

*Ayşe Öner
Hamile Rehberi Hemşire*

Profesör Onat'ı 12 yıldır tanımak benim için bir zevkti ve her geçen yıl bilgilerimi kanıta dayalı araştırmalarla zenginleştirerek, emziren annelere daha kapsamlı hizmet vermeyi seçmesinden etkilendim. Bu kitap, emziren annenin / bebeğin karşı karşıya olduğu sorunları kapsamlı bir şekilde ele alırken, ailenin emzirme dönemi boyunca sorunları yönetmesine yardımcı olacak çok sayıda ipucu ve kaynak sunmaktadır. Emzirmeyi planlayan anneler ve emziren annelere/ailelere bakım sunan sağlık profesyonelleri mutlaka okunmalıdır.

*Joan Levy
İleri düzeyde yüksek lisanslı hemşire, eğitim uzmanı,
uluslararası kurul sertifikalı emzirme danışmanı, Lamaze sertifikalı doğum eğitmeni,
Doula of North America International sertifikalı doula*

Farkındalıkla emzirme ve doğum konulu bu kaynak kitap, Prof. Güliz Onat'ın bilimsel ve saha deneyimi ile harmanlanıp, ebeveyn ve ebeveyn adayları ile alandaki uzmanlara değerli bir referans kaynağı sunuyor. Şefkatle öneririm.

*Dr. Aslıhan Tokgöz Onaran (Ph.D)
Kurucu-Lider, Doğal Ebeveynlik API Türkiye Uluslararası Platformu*

Emmek hiçbir zaman sadece karın doyurmakla ilgili olmadı, yavrunuzun gönlünü de doyururken bir rehber ihtiyacınız varsa doğru kitabı elinizde tutuyorsunuz.

*Dr. Özgün Başaran Kaya
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı, homeopath, doğal ebeveyn*

Emmek hiçbir zaman sadece karın doyurmakla ilgili olmadı, yavrunuzun gönlünü de doyururken bir rehber ihtiyacınız varsa doğru kitabı elinizde tutuyorsunuz.

*Dr. Özgün Başaran Kaya
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı, homeopath, doğal ebeveyn*

Bebeginizi “aşkla beslemek” için eşsiz bir kaynak; üstelik Türk bir akademisyenin elinden. Sevgili Prof. Dr. Güliz Onat, teorik yetkinliği yanı sıra, sahadaki tecrübesiyle de “aşkla besleme”yi Türk literatürüne kazandırdığı için gururlu ve umutluyum.

*Özlem Ilgaz
Bağ Odaklı Ebeveyn Koçu, API Lideri, Attachment Parenting Türkiye Oluşumunun Kurucusu*

Doğumla başlayan "emzirme"nin, sadece o anne ve bebek arasında bağ için değil, sadece o aile için de değil, o toplum için de ve hatta insanlığın var oluşu ve geleceği için de ne kadar önemli olduğunun bilincine varabilseydik keşke... Her eğitimimde de, her dokunduğum hamile için de dilime pelesenk olmuş ve bilinci açmaya yönelik kelimelerin başında gelir DOĞAL DOĞUM ve EMZİRME... Çünkü bu ikisi AŞK'ın...GERÇEK AŞK'ın ta kendisidir. Bunu kadınıma çgretmek, farkındalığı yaymak ve geleceğimizi aydınlatmak için sevgili dostum Güliz Onat bir şaheser yaratmış... Her aile kitaplığında olması, her doğumla ilgili çalışanın okuması, her kadının daha hamile olmaya adayken bile mutlaka edinip, sindirmeye başlaması gereken bir eser çıkar ancak Güliz Onat' in kaleminden... Tekrar tebrikler

*Jale Özen
Uluslararası Pilates Federasyonu Hamile - Çocuk- Klinik Pilates Eğitmeni, Doğal Doğum Teşvikçisi*

Prof.Dr Güliz Onat yıllarca yaptığı çalışmalarla biriktirdiği eşsiz tecrübelerini katarak ülkemizin anneleri için çok değerli bir hizmet gerçekleştirmiş. Türkiye’de doğumdan hemen sonra başlayıp ilk altı ayda sadece anne sütüyle beslenen bebeklerin ne kadar az olduğunu biliyoruz. Bu durumun farkında olarak annelere , anne adaylarına , tüm kadınlara okuması için, sevgi ve şefkatle bebeklerini beslemesinde klavuz niteliği taşıyan güzel bir eser. Tebrik ederim

*Dr Gülnihal Bülbül
Doğal Doğum kitabının yazarı*

Aşkla Besleme' ye Niyet Edişim / Önsöz

Uzun zamandır niyet edipte, bir türlü başlangıç yapamadığım, “aşkla besle” kitabım bugün birden içimde canlanıverdi. Aslında bu kitaba bir türlü başlangıç yapamayışımın görünmeyen yüzünde, emzirmenin kitabını; “emziren bir anne olarak” kendi yavrumu aşkla besleme deneyimlerimi de sizlere aktarma arzusunun yattığını keşfettim. Bu keşif, bedenleniverdi... ve tüm samimiyetimle bu sayfalardan sizlere akıyor... Sanırım “en iyi yaparak öğrenirsin” bilgisinden kaynaklı, içten içe kitabı yazmakla ilgili kendime bir direnç geliştirmiştim. Neyse ki artık farkındayım ve bunu dönüştürmek için bir şans doğdu. Bu "farkındalık" hep yol arkadaşımız olsun...

Belki de, kitabın demlenmesi için zamana ihtiyacı vardı. Bir doçent olarak yazmaya başladığım bu kitabı artık bir profesör olarak tamamlamanın sevinci de var içimde. Uzun süredir doğmayı bekleyen bu çocuk, tıpkı olgunlaşmış bir meyve gibi doğru zamanda dalından düşmeye karar verdi. Koparılmadı, dalından zamansız ayrılmadı. Kendi zamanında düşüverdi orta yere. Artık hazırды, olgundu.. Onu gören, alan ve okuyanlara şifa getirmesi niyetiyle doğdu..

Bu kitap *farkındalıkla emzirme* yöntemi ile sizlerle paylaşımında bulunmayı amaçlıyor. Fark ettiklerimizi, dönüştürebiliriz de! Bu fark edişler, annelik yolculuğunuzda en değerli anahtarlarınız olacak. Sevgi dolu nesiller yetiştirmeye bir katkıda siz sağlayacaksınız güzel anneler, bilge kadınlar... Yavrunuzu ister emzirin, ister başka şekillerde besleyin, ne şekilde olursa olsun AŞK' la onu beslemeye niyetlisiniz ki, şu an bu kitabı elinizde tutuyorsunuz... Öncelikle sizi bu niyetinizden ötürü can-ı gönülden kutlar ve yumuşacık kucaklarım. Sayenizde medeniyetimiz, geleceğimiz sevgi ve şefkatle yetişmiş çocukların kıymetli ellerine emanet olacak...

Belki kitap bittiğinde ben de aşkla besleyen bir anne olurum. Bu kitabın başlangıç gününde, ben de bu niyeti, bu duayı armağan ediyorum kendime. İşte bu duayla başlayan kitap, Korona virüs salgınının hepimizi evlerde tuttuğu günlerde tamamlandı. İnsanlığın, medeniyetin kendine büyük dersler çıkarıp, tarihi bir dönüm noktasının dönemecinde, kabuk değiştirerek, yenilik ve güzelliklere açılacağı umutlarıyla dolu bir dönemde son şeklini aldı. Yani bu kitapta içinde bulunduğu dönem gibi, dönüştü, evrildi, zaman içinde demlendi... Depremler yaşadı, pandemiler gördü, 2020'nin hüznlerine şahitlik etti, sevinçleriyle coştı, taştı...Katman katman açıldı... Bir çiçek tomurcuğu gibi açıldıkça, güzelleşti. Özündeki güzellik açığa çıktı ve yayıldı...

Akademisyenliğimin klinisyenlikle buluştuğu “emzirme” gibi bu çok özel ve güzel alandaki bilgi birikimim, kitabıma teorik zemin sağlarken; asıl rengi; onlara hizmet etme onuruna eriştiğim emziren güzel anneler ve melek yavrularının hikayeleri veriyor. İçeriği anne yarısı olduğum sevgili yeğenim Alkim'in da emzirme hikayesinin bana kattıklarıyla zenginleşiyor. Kendi emzirme hikayemin de bir sonraki baskıya yetişmesi dileğiyle, bu kitabı sizlerle buluşturan Akademisyen Yayınevi'ne ve yüreklerinden akıttıkları hikayeleriyle destek veren aşkla besleyen güzel annelere ve yavrularına, katkı sağlayan herkese, can-ı gönülden şükranlarımı sunuyorum.

Kitap; aramızdan ayrılıp, melek olmuş iki anneme (rahmetli anneme ve can'ım anneanneme) ve tüm melek annelere, melek bebeklere atfedilmiştir. Kitabın tamamlanma sürecinde sonsuz sabrını ve yaptığı çay servisleriyle desteğini esirgemeyen sevgili eşim Murat DEMİR' e teşekkürlerimle...

23 Ekim 2018 Pendik/İstanbul

Davet Mektubu

Kadim kadın bilgeliğine sahip güzel anneler, ebedi kız kardeşimlerim, bu kitabı elinde tutuğunuza göre, davetimi geri çevirmeyerek, bizleri onurlandırdınız... Size kendim ve medeniyetimiz adına teşekkür ediyor ve sevgiyle sarılarak, sizi selamlıyorum.

Bu kitaba, bir davet mektubuyla başlamak istedim çünkü henüz aramıza katılmayan kız kardeşlerimizi belki bu davetten haberdar etmek istersiniz ve bu mektubu onlara ulaştırırsınız... *Ve bu mektup, aynı zamanda sizin de aşkla besleyen kadınlar çemberimize katıldığınızı kavramanız, kendinizi güvende hissetmeniz ve kendi varlığınızı onurlandırmanız için...*

Neden AŞKLA EMZİR yerine AŞKLA BESLE Diyorum?

Mektubuma, yola çıktığım motto olan “aşkla besle” nin hikayesiyle başlamak, paylaşımımızı derinleştirecek. Ve neden aşkla “emzir” yerine aşkla “besle” dememin nedenini anlatacak. Bu kitabın başlangıçtaki ismi “emziren annenin başucu kitabı” ydı. Ancak sizler bu kitabı “aşkla besle kitabı” diye adlandırdınız. İsmi sizin koyduğunuz bir kitabı, ellerinizde tutuyorsunuz şu an 😊

Sizlere biraz *Doğal Ebeveynlik* kavramından bahsederek sözlerime başlamak istiyorum. Martha ve Williams Sears çiftinin geliştirdiği “Doğal Ebeveynlik” kavramını benimsiyor ve önemsiyorum. Çünkü bu kavramı; hem uzman bilgileri, hem de deneyimlerini harmanlayarak geliştirdiler. Williams çocuk hastalıkları uzman hekimi olarak, Martha ise bir hemşire ve emzirme uzmanı olarak, sonuncusu evlatlık olmak üzere toplam sekiz çocuk büyüttüler. Bilginin, deneyimle pekiştiği harika bir hafıza oluşturup, bu kavramla bizleri buluşturdular. Doğal Ebeveynliğin temel prensiplerinden “sevgiyle, şefkatle besleme” bana göre çok değerli. İleride yavrunuzun kim olacağını belirliyor.

Emzirme, beslemenin çok ötesidir

Emzirmenin, beslemenin çok ötesinde olmasına dikkatinizi çekmek istiyorum güzel kadınlar. Sadece bebeğin karnını doyurmak değildir emzirme. Anne-bebek arasında görünmez bir enerji alış-verişidir. Çok sağlam bir bağ geliştirmektir. İlerideki “anne-yetişkin çocuk” ilişkisinin kalitesini belirleyecek, bu yavrunun ileride kim olacağına yön verecek en önemli faktörlerden biridir emzirme.

Kucaklanmadan yoksun bir çocuğun ölüm tehlikesi olduğunu bilmeliyiz

“Bedensel temas”, “kucaklanma hissi” bir yenidoğan için hayati önem taşır. Geçmişte Almanya’da savaş zamanı ebeveynsiz kalan kimsesiz çocukların yetiştirilme yurdunda kucaklanma eksikliğine bağlı, besin ihtiyacı nerdeyse mükemmel yakın şekilde karşılanmasına rağmen, hayatlarını kaybettikleri biliyoruz. Adına Marasmus Sendromu ya da dokunulmama hastalığı, şefkat eksikliği denilen bu tabloda, şefkatsiz ve kucaklanmadan yoksun bir çocuğun ölüm tehlikesi olduğunu bilmeliyiz. Emzirme bu tehlikeyi belki de en aza indirecek, mucize bağlar oluşturacak, eşsiz bir deneyim, bir tutku, bir çeşit aşk, bebeğe sadece annesi tarafından sunulan çok özel bir deneyim... ve bu aşk karşılıklı... Çünkü bebek de annesine bu eşsiz deneyimi armağan eden taraf. Yani anne ve bebek “bir çift”, işbirliği, uyum ve ahenk içinde çalışan “bir ekip”, bu müthiş sevgi deneyiminin “iki aşığı”...

Neden “aşkla emzir” yerine, “aşkla besle” diyorum?

Elbette ki bazen işler yolunda gitmeyebilir ve emzirme gerçekleşmeyebilir. Ya da ebeveynler *emzirme* kararını verebilir. Kararlarınıza saygım sonsuz. Ancak böyle bir durumda bile emzirmenin sunduğu tensel ve bedensel yakın teması optimum seviyede sağlayacak şekilde bebeklerinizi besleyebilirsiniz.

Kucağınızda, göz göze, konuşarak, kokusunu duyacak şekilde ve elbette sevgiyle, şefkatle, aşkla... Yani "aşkla emzirmek" mümkün değilse, "aşkla beslemek" her zaman mümkün sevgili güzel anneler.

Bir yenidoğan sevgimizi en iyi nasıl hisseder?

"Sevgi" ihtiyacından bahsediyoruz ya... Acaba sevgiyi bilimsel anlamda kanıtlamak mümkün mü? Ya da bir yenidoğan sevgimizi en iyi nasıl hisseder? Sözcüklerle mi? Sanmam, ancak ses tonu onun için anlamlı olabilir. Güzel bakarak mı? Sanmam, henüz kararlı şekilde bulanık görüyor, bakışlardaki anlamı yordayacak bilinci de henüz gelişmemiş.

Yeni doğmuş kediler, gözleri hala kapalı da olsa burunlarıyla eşeleyerek annesinin meme ucunu bulur ve emmeye başlar. Yavru fareler, yavru maymunlar da yine koklayarak memeyi bulabilirler.

Yenidoğanda da en gelişmiş duyu koku ve dokunmadır. Demek ki emzirirken hem meme kokusunu alır (ki bu koku, anne karnında içinde bulunduğu amnion suyuna en benzer kokudur), hem de dokunmanın iyileştirici etkisini en yüksek seviyede hisseder. Yani GÜVENİR. Anneye güvenir, şefkate güvenir, hayata güvenir... Yaşama bu yolla güvenir. Ve ancak yaşama/hayata güvenen çocuklar, ileride mutlu yetişkinler olabilir. Dünyanın/hayatın, kendi evi olduğuna inanır. Tıpkı en güvende hissettiği anne karnındaki hayattında olan koku, tat, annesinin sesi, dokunuşları, doğduktan sonra da yanındadır, demek ki dış dünya da onun evidir. Ve burada da güvendedir.

Anne sütü GÜVEN' dir

Kucaklanmak güvendir. Dokunulmak güvendir. Üstelik bu bilgi laboratuvar ortamında da kanıtlandı. Yani *sevgi bilimselleşti*.

Çılgın bilim adamı Dr. Harlow, 2. Dünya Savaşı sonrası Almanya'da kimsesiz insanları gözlemledikten sonra yavru maymunlar üzerinde araştırma yapmaya başladı ve "dokunmayı/sevgiyi bilimselleştirdi". Önce yavru maymunları annesinden ayırdı. Sonra yapay iki anne modeli oluşturdu. Bu modelin birinde süt vardı ama model teldendi yani soğuk ve metaldendi. Diğerinde ise süt yoktu ancak tel yerine "*peluşla*" kaplıydı yani yumuşacık ve sıcaktı. Yavru maymunların davranışlarını gözlemledi. Yavrular, besin ihtiyacını tel kaplı modelden karşıladıktan sonra, günün 18 saat kadar önemli bir bölümünü pelüş kaplı modele sarılarak geçirdiler. Özetle, onun hayatta kalmasını sağlayacak besin olmamasına rağmen, yumuşaklığı, sıcaklığı yani sevgiyi seçtiler. Böylece "*sevgi bilimselleşti*".

Testin ikinci aşamasında gürültülü bir oyuncakla yavrular korkutuldu ve stres/korku anında hangi anne modelini seçtiğine bakıldı. Yavrular korku anında yine pelüş kaplı olan, ona sevgiyle, aşkla, şefkatle yumuşacık dokunan anneyi yani GÜVEN' i seçtiler.

Tüm anneleri bebeklerini aşkla beslemeye davet ediyorum

İnsan yavrusunun da hayatta kalması için besin maddesi bulmak kadar kucaklanmaya ihtiyacı vardır. Sevgiyi en iyi böyle hissederler. Ve emzirme ona tek bedende sunulan hem besin, hem sevgi ihtiyacını gideren, duygusal bağlanmayı sağlayan, hayata güvenmeyi öğreten en mucizevi insan deneyimidir.

Hepimiz, doğuştan getirdiğimiz şifacı bilge bedene sahibiz. Beden ve zihin, bir bütünü oluşturmak için iç içe geçer. Bu kitapta şifacı bilge bedenimizle işbirliği yapmayı öğreneceğiz. Bu gücün sadece kendimizi değil, dünyayı da iyileştireceğine inancım tam.

Tüm anneleri, bebeklerini aşkla beslemeye davet ediyorum.

İstanbul, 12 Ağustos 2019

*Aşk'la besle
Güliz*

Bu Kitabı Nasıl Kullanacaksınız? Önce Gülümseyin

Emzirmenin hem bebek, hem de anne sağlığı üzerindeki tartışmasız faydalarının saymakla bitmez olusunu artık herkes biliyor. Üstelik her annenin ürettiği sütün kendi bebeğine özel olması da cabası. Mesela yapılan çalışmalarda, erken doğan ya da hastalıklı doğan bebeklerin annelerinin sütlerinde bu bebekler için özel ekstra maddeler olduğu bulunmuş. Dolayısıyla anne sütünün her bebeğin ihtiyacına özel maddeleri içermesi bakımından doğanın mucizevi bir besin kaynağı olduğunu söylersek abartmış olmayız. Anne sütünün biyolojik yararlarının dışında psikolojik açıdan da emzirme süreci, anne-bebek bağlanmasında ve bu bağlılığının sürdürülmesinde çok güçlü bir destek. İleride kim olduğumuzun belirleyicilerinden...

Bu kitabı nasıl kullanacaksınız?

Kitabı okurken, kendinize içeriği hazmedecek, özümseyecek, kendi deneyimlerinize harmanlayacak zamanı tanıyın. Farkındalık çalışmaları ve egzersizleri yapın. Bunları yavaş ve anında kalmaya özen göstererek ele alın. Kitapla birlikte akmaya çalışın.

Sizin hikayelerinizle bu kitap zenginleşti. Bölüm sonlarında "Anneye Mesaj" bölümü ekleyerek, pratik hayatta işinize yarayacak ipuçları vermeye ve istendik tutumu geliştirmenize destek olmaya gayret ettim.

Beni asıl heyecanlandıran ise, kendi kanatlarınızla uçmanızı sağlayacak farkındalık çalışmaları ve olumlama (telkin) yazma becerisini sizlere kazandıracak olan bölümler. Böylelikle kendi kendinizin şifacısı olabileceksiniz.

Kitabı özgün kılan yanı ise; interaktif olması yani sizi de işin içine katması... Böylelikle farkındalığınız da artacak... Mesela emzirmeye olan dirençlerinizi keşfetmeniz için, kendinizi puanlayacağınız testler bulacaksınız. Kendinizle ilgili bu keşfin ardından, kazanmış olduğunuz olumlama yazma beceriniz ile bunları kendiniz hizmet edecek şekilde dönüştürebileceksiniz.

Kitabın diğer özgün tarafı, kanıta dayalı bilgiyi anlaşılması zor bilimsel bir dille yerine, makaleler yoluyla beş çayında yanınızdaymışım gibi sohbet havasında, kolay anlaşılır bir dille sunuyor oluşu... Yazarken ben öyle hissettim... Umarım size de bu sayfalardan bu hissim akar... Annelerin pek zamanı olmayacağı gerçeğinden yola çıkarak, size okurken zamandan kazandıracak şekilde özet/hap bilgi sunmaya çalıştım, sayfa sayısını kısa tutuşumun sebebi budur. Asıl amaç ise, bilgi aktarımından çok, size özgüven kazandırmak. Çünkü yetersizlik hissi pek çok annenin yaşadığı bir his... Öz-güveniniz geliştikçe, siz de kendinizi yeterli hissedebileceksiniz.

Anne adaylarının çok sevdiği, bu alana yıllarını vermiş bilge kadın sevgili Ayşe Öner'de sizlere bir merhaba demek istedi bu kitap aracılığıyla... Prematür Bebekler bölümünde ise gerçek bir kahramanla tanıştırıyorum sizleri. 23+3 haftalık ve 520 gr olarak aramıza katılan Doğa Bebek'in emzirme danışmanlığını yapmıştım. Yaşama şansı bile düşük olan kahraman savaşçımız şu an sağlıklı ve 3. yaş gününü kutluyor ise bu tamamen annesinin sütü ve aşk'la besleyişi sayesinde.

Kitabın arkasına takip listeleri yerleştirdim. Bebeğinizin yeterli beslendiğini anlamanızı kolaylaştıracak kontrol listesi, sağdığınız sütün kaydetmenize yarayan bir takip çizelgesi ve sütün arttırmaya yardımcı geleneksel anne yiyecekler listesi ekledim. Kendinize notlar almanız için de boş sayfalar... Ayrıca önerdiğim kitap, mobil uygulama ve web sitelerine de yer verdim.

Anneanneleri/babaanneleri elbette unutmadım. Onlar için bölüm ilerinde satır aralarında emzirme efsaneleri yani doğru bilinen yanlışlar var. Onların kadim bilgisiyle işbirliği yaparak, onları karşımıza değil, yanımıza alacağız. Satır aralarındaki emzirme efsanelerini okumalarını sağlamamız yeterli... Yaşlılarla aram çok iyidir, mutlaka ikna ederim onları 😊

Emzirmeye başlarken: Önce gülümseyin 😊

Emzirme sürecinde karşılaştığınız her türlü durumda önce “gülümseyin”. Dudak kıvrımlarının yukarı doğru hareketi bile mutluluk hormonunu harekete geçirmeye yeterli. Sonra kendinize güvenin. Siz bir annesiniz/adayısınız. Bebeğinizi ve bedeninizi en iyi siz tanıyorsunuz. Bu içgüdüler, bu sezgiler sizde doğuştan var. Bu kitapla ya da aldığınız eğitimlerle bu içgüdülerinizi ortaya çıkarabilir ve bu süreci nasıl yöneteceğinizi öğrenebilirsiniz. İşaretleri takip edin. Annelik sezgilerinizin ve bilge kadın bedeninizin rehberliğinde, yolun sizi götürmesine izin vererek, güvenle ilerleyin. İşaretler, siz ve bebeğiniz... Mutluluk hormonu salınmaya başladı bile ! Haydi şimdi tekrar gülümseyin 😊 Kollarınız arasındaki (ya da rahminizdeki) mucizenize bir daha bakın !

Doğanın en mucizevi besin kaynağını bebeğinizle buluşturmanızı kolaylaştırma onurunu bana verdiğiniz için size teşekkür ederim, sevgiyle yumuşacık sarılırım...

*Aşk 'la besle
Güliz*



(Yazar: Ayşe ÖNER)

Emzirmeyi Seçmek

Emzirmeyi seçmek, bebeğinizin hayatına en iyi şekilde başlaması için atacağınız ilk adımdır. Emzirme en eski ve kadim besleme şekli olup, bebeğiniz için türüne özel, vücudunuz tarafından bebeğinizin ihtiyacına göre kalitesi ve miktarı ayarlanabilen, onun sağlığını ve büyümesini garanti eden en özel besindir. Emzirmek doğum sonrası yeni yaşam tarzınız olacaktır. İlk günleri zor gibi görünse de hamilelik döneminde bilgilenmek, sabır göstermek, inanç, istek ile bebeğin ve annenin birlikte öğrenecekleri bir süreçtir. Unutmayın ki bebeğiniz ve siz emzirme işinde ustalaştığınızda ve süt akışınız rahatlayıp göğüslerinizde ki süt çeşmeleri açıldığında emzirmeyi seçmiş olmaktan büyük keyif ve mutluluk duyacaksınız.

Emzirmek uzun vadeli bir yatırımdır; anne ve bebeğe sağladığı faydaları anlatmakla bitmez, yaşamda bir veya yapacağınız çocuk sayısı kadar fırsatınız olacaktır...

Kadınlar hamile olduklarını çoğu kez göğüs dokusunda ki değişimden hissederler. Hormonlar göğüslerini beslemeye hazırladığından, göğüs dokusunda ki süt üreten birimlerin faaliyetini başlattıkları için hacim artışı, dolgunluk, hassasiyet ve ağrı oluşabilir. Göğüs ucu ile etrafındaki renkli kısım (areola) koyulaşırken, üzerinde toplu iğne başı veya biraz daha büyük yeni oluşumlar ortaya çıkar; bunlar doğal yağ maddeleri salgılayarak meme ucu dokunuzun yumuşak kalmasını sağlar ve bebek doğduğu zaman da salgıladıkları koku, bebeğin emme arzusunu artırır. Emzirme başlangıcında dikkat etmeniz gerekenler ve göğüs ucu hazırlığı da önemlidir. Özellikle doğumun ardından bebekle (engel yaratacak durumlar yok ise, bebekte solunum yetmezliği, canlandırma uygulamaları gibi durumlar...) hemen kucaklaşmanız; ten tene temas süresinin limitsiz olması gerekir ve bu sizin en doğal hakkınızdır. Talebinizi doğumdan önce doktorunuzla konuşarak bildirmelisiniz. Çoğunlukla hastanede doğum sonrası anne bebek birlikteliğine çok zaman tanınmıyor; şöyle bir görüp, kısa bir süre kucağınıza verildikten sonra alınıp bebek odasına götürülüyor ve sizinle tekrar buluşması saatler sonra mümkün oluyor. Oysa ki doğum sonrası ilk dakikalar anne bebek arasındaki bağın kurulabilmesi, bebeğin doğum şokunu atlatabilmesi, emme içgüdüsünün ve refleksinin uyarılabilmesi için çok önemli, bu limitsiz zaman hakkı, doğumu sağlayan hormonların yüksek

olması, bebek ve anne arasındaki bağı güçlü yapmasının yanı sıra, diğer memeli yavrularında olduğu gibi, bebeğin memeyi kendi iç güdüsü ile bulup; göğsün üzerine çıkararak meme ucunu doğru şekilde yakalamasını sağlayacaktır.

Bu ilk kucaklaşma sonrasında, bazı bebekler emme işini bilerek doğarlar ve emme arzuları çok yüksek olur, sizin desteğinizi almadan memeyi kapar ve istekle emerler. Çoğu bebek ise göğüs ucunu yalar, biraz emer, durur ve sonra tekrar arar, emer, yine durur, bu durum ilk saatler hatta ilk birkaç günün emme özelliğidir. Ancak gelecek günler de giderek bebeğinizin emmesi güçlenecek, emme arzusu artacak, sabırla ve beraberce emme ve emzirme sanatını öğreneceksiniz.. Derin uyuyan, özellikle gündüz uzun uyu-yup gece uyanık kalan bebekleri; gündüz saatlerinde en çok 2,5 saatte bir, emzirmek için uyandırın. Uyandırmak için üzerindeki giysileri çıkarın, konuşun, bezini değiştirin. Saçını okşama, gazını çıkartmak için sırtına vurma gibi çeşitli yöntemleri de deneyebilirsiniz.

Etrafınızdaki insanların sütünüzle ilgili sürekli yorumları olacaktır, bunları önemsemeyin bedeninize güvenin ve şunu hep kendinize hatırlatın : “Yeni doğmuş bebeklerin mideleri bir bilye büyüklüğündedir”. Emme arzusu yüksektir. Çünkü uyanık olduğu sürece yalnızca emerek oyalanırlar ama böyle devam etmeyecektir. Sürekli emmek istemesi aç kalmasıyla ilgili değildir, süt hormonunun artması içindir. Süt artacak, bebeğinizin midesi büyüyecek, emmesi olgunlaşacak, sütünüz çoğalacak ve düzen oluşmaya başlayacaktır. Emme düzeni kurmaya başlamanız ve sütünüzün artması için bu süreci yaşamak zorunda olduğunuzu bilmelisiniz. Bebeğinizin yeni doğduğu bu dünyaya sağlıklı bir başlangıç yapması için “anne sütü” nün önemini hiç unutmayın...

Bebeğin ve Sen (En İyi İki Takım Arkadaşı)

Yazar: Yasemin Tangören Öztürk

(Sağlık teknikeri, emzirme destekçisi, sertifikalı bebek masajı eğitmeni)

Öncelikle bu kıymetli kitapta benim de birkaç satırımın yer alacak olması benim için çok büyük mutluluk.. Sevgili Prof. Dr. Güliz Onat'a sevgi ve saygılarımla..

Bu satırlarım sevgili yeni anne, senin için doğum sonrasında beslenme, uyku, uyanıklık birçok şey birbirine girmiş olacak, kafan karışmış ve yorgun olacaksın. Bu süreçte bebeğine ve kendine dair bilmen gereken bazı şeyler var ki bunun çok kıymetli olduğunu düşünüyorum.

Bebeğin ve sen bu dünyadaki en iyi iki takım arkadaşısınız. Fakat bu süreçte ikinizin de öğrenmesi gereken bazı şeyler var. Bebeğin emmeyi bilerek bu dünyaya gelecek fakat senin memeni emerek bunu pratik ederek. Bunu tam olarak öğrenip, oturttak. Bebeğin bunu yaparken aslında sana da vücut dili ile nasıl emzirmen gerektiğini anlatacak. Dış seslere kulaklarını kapaman, yaşanacak olumsuzluklar karşısında sabırlı ve istikrarlı olman ve süreci akışına bırakman ikiniz için de en güzel rehber olacak.

Bebeğin doğumdan sonraki haftalarında memen bütün dünyası olarak yaşamaya devam edecek. Öyle ki o bütün ihtiyaçlarını senin memende emerek karşılarken, sen belki de kendi doğal ihtiyaçların için bütün bunlara vakit bulamayacaksın. Bu seni korkutmasın çünkü; bu da tıpkı gebelik doğum ve emzirme gibi aslında doğal sürecin doğal bir parçası ve belki de burada bilmen gereken en önemli detay, bütün bunların sonsuza dek sürmeyeceği.

Bebeğin doğduğunda senin rahmindeki habitatı aradığı için sürekli göğsünde kalmak isteyecektir. Sıkışık karanlık bir yer arayacak kendine. Sütünün kokusu ona aylarca içinde yüzdüğü amniyotik keseyi hatırlatacak, kalp atışlarının onun için "güvende" olduğunu bildiren sinyaller olacak. İşte seninle güvenli bağlanmanın temellerini attıktan sonra ancak güvenli bir şekilde ayrılma dönemi başlayacak. Bu yüzden bebeğine ve kendine zaman ver.

Emmek istediğinde ilk önce kendi ellerini emecek.. Ona müsaade et. Çünkü bu da onun anne karnından getirdiği bir davranış. Tıpkı içinde yüzdüğü amniyotik sıvıyı yutmadan önce ellerini parmaklarını emdiği gibi sana da erken dönemde açlık sinyalini ellerini emerek gösterecek. Hatta öyle ki sen memeye getirdiğinde hırsıyla yine ellerini emmeye devam edecek, ona müsaade et, rahatlamasına izin ver.

Bu süreçte kafanı karıştıran birçok şey olacak. Sürekli emiyor olması, memeden ayrılınca uyanması, emerken yine memede uyuyakalması ... Tüm bunlar sana farklı şeyler hissettirebilir. Endişelenme... Bebeğin için hazırlanan vücudun, doğumdan sonra ne yapması gerektiğini biliyor. Bebeğinin memede kalma süresine, memede uyumasına ya da sürekli emmek istemesine değil, bebeğine, onun yüzüne, kırpıklarına, gözlerine odaklan. Kaygıların devam ederse, bebeğinin bezleri senin için rehber olacaktır. İdrar ve kaka çıkışına bakarak soru işaretlerinin cevabını bulabilirsin.

Rahminde bulunduğu o sıkışık ve karanlık ortamı kucagında bulacak bir süre.. Bebeğin sürekli kucagında kalmak isteyecek. Hatta bazen sallanmak.. Olanlar seni telaşlandırmamasın çünkü bunlar zaten senin alıştırdığın değil, bebeğinin Anne karnından getirdiği alışkanlıklar. Uyku düzeninin anne karnından başladığını biliyor muydun? Mesela sen her hareket ettiğinde, oturduğunda, kalktığında, bebeğin de amniyotik kese içerisinde yüzerken hareket ettiğini? Oradaki sıkışıklığın aslında ona bir nevi kucaklanmak hissi verdiğini? Unutmamanız gereken en önemli bir şeyi bebeğinin ilk 3 ay alışkanlıkları değil, ihtiyaçları olacak.

Sürekli emmek isteyecek ... Çünkü sadece acıktığı için yapmayacak bunu, o kadar çaresiz ve savunmasız ki bu hayata dair bildiği tek şey emmek. Öyle ki beslenmek için senin memelerine ihtiyacı var. Çünkü besin orada.. Uyumak için senin sütüne ihtiyacı var. Çünkü ilk 3 ay uyumasına yardım edecek melatonin hormonunu henüz üretmiyor olacak ve bunu yine senin sütünden alacak. Kaka yapmak için yine memelerine ve sütüne ihtiyacı var. Senden aldığı bir damla süt sindirimi başlatacak. Önce mideye ,sonra da bağırsaklara sinyal göndererek, onun kaka yapmasına yardım edecek. Tüm bu kaygılarının yanına zaman zaman sütün ile ilgili endişeler de gelebilir aklına. Çünkü bir bebek doğduğunda bir anne de doğar ve hiç bilmediğin içgüdüler ortaya çıkar.

Bebeğin için her daim en iyisini istemen, bazen sen de yetersizlik hissi doğurabilir işte bu noktada sütünün yetip yetmediği, bebeğine yeterince besin verip veremediğin ile ilgili tereddüte düştüğün zaman, doğaya bakman yeterli olacaktır. Unutma bebeğini emzirerek büyüten tek memeli biz değiliz ve memelerin bu iş için yaratıldı. Gerek şekli gerek dokusu... Yuvarlak ve bombeliler çünkü bebeğinin küçük ağız ile anahtar ve kilit gibi olabilmek için,

yumuşaklar çünkü sadece beslenme için değil, zaman zaman bebeğine yastık olabilmek için. Şeffaf değiller çünkü bebeğinin ne kadar süt içtiğini görmene gerek olmadığı için.

Özetle emzirmek ve süt üretmek senin doğal yeteneğin. Bazen bebeğini dinlemek onu gözlemlemek, kendi duygularına yer vererek, bunlarla hareket etmek; tüm bu yeteneklerini ortaya çıkarman ve kullanman için yeterli olacak. Bir anne, bir emzirme danışmanı ve bir emzirme aktivisti olarak emzirmenin ve anne sütünün biyolojik norm olduğunu biliyorum ve bu doğal süreci annenin ve bebeğin en sağlıklı şekilde yaşamasını destekliyorum. Bunu sağlamak adına da elimden geleni ve üzerime düşen her şeyi yapmaya çalışıyorum.. Sevgiler..

Kaynaklar

3. Bölüm: Bir Niyetle Başlayın. Kelimelerin büyüünün farkına varın

1. Bardacke N. Farkındalıkla Doğum. Doğan Novus. 2017, İstanbul.
2. Okanlı A. Farkındalık temelli stres azaltma teknikleri. Integr Tıp Derg. 2015;3(2):43-44.
3. <https://indigodergisi.com/2010/06/masaru-emoto-su-hakkinda-ne-biliyoruz-ki-su-yasamin-kaynagi-kristalize-su/>

6. Bölüm: Doğurmadan da Emzirebilmek Mümkün

1. Australian Breastfeeding Association. Relactation and induced lactation. <https://www.breastfeeding.asn.au/bfinfo/relactation-and-induced-lactation>. Erişim Tarihi: 07-01-2019.
2. Schnell A. Breastfeeding without birthing: Mothers through adoption or surrogacy CAN breastfeed !, J Hum Lact. 2015 Feb;31(1):187-8.
3. <https://quelquesgouttesdelait.wordpress.com/2017/07/10/comment-vivre-son-allaitement-malgre-une-hypoplasie-mammaire/>
4. Home made At Breast Supplement System - Set up and use. ENG subtitles. <https://www.youtube.com/watch?v=4jBQO0viVvw>. Erişim Tarihi: 07-01-2019.
5. Gribble KD. Mental health, attachment and breastfeeding: implications for adopted children and their mothers. Int Breastfeed J. 2006 Mar 9;1(1):5.
6. Dettwyler KA: A time to wean: the hominid blueprint for the natural age of weaning in modern human populations. In Breastfeeding: Biocultural Perspectives Edited by: Stuart-Macadam P, Dettwyler KA. New York: Aldine de Gruyter; 1995:39-73. <https://www.taylorfrancis.com/books/e/9781351530743/chapter-s/10.4324%2F97813515081984-2>. Erişim Tarihi: 07-01-2019.
7. Gribble KD. The influence of context on the success of adoptive breastfeeding: developing countries and the west. Breastfeed Rev. 2004;12(1):5-13.
8. www.breastfeedingwithoutbirthing.com (www.sweetpeabreastfeeding.com)

8. Bölüm: Emzirmek Öğrenilmez, O Zaten Vardır

1. Righard L, Alade MO. Effect of delivery room routines on success of first breastfeed. Lancet 1990; 336(8723):1105-7. [http://dx.doi.org/10.1016/0140-6736\(90\)92579-7](http://dx.doi.org/10.1016/0140-6736(90)92579-7).

10. Bölüm: Kutsal Kavuşma

1. Widström AM, Wahlberg V, Matthiesen AS, Eneroth P, Uvnäs-Moberg K, Werner S, et al. Short-term effects of early suckling and touch of the nipple on maternal behaviour. Early Hum Dev 1990; 21(3):153-63.

11. Bölüm Kaynaklar: Emzirmeye Nasıl Hazırlanmalı?

1. World Health Organization Evidence for the Ten Steps to Successful Breastfeeding (1998). http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43633/1/9241591544_eng.pdf Erişim tarihi: 14/11/2017.
2. World Health Organization Recommendation on Postnatal Care of the Mother and Newborn (2013). http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/postnatal-care-recommendations/en/ Erişim tarihi: 11/11/2017.
3. Tokat Aluş, M. "Anne sütü ve Emzirme". Esin Çeber Turfan, Eren Akçiçek, Aysun Başgün Ekşioğlu (Ed). Emzirmeye yönelik annenin özgüvenini/öz-yeterliliğini geliştirmek. (s.274-287). Ankara: Vize Yayıncılık, 2017.
4. Onat, G. Emzirmeyi Kolaylaştırıcı Uygulamalar. Türkiye Klinikleri Perinatoloji Hemşireliğine Güncel Bakış Özel Sayısı, 2018;4(2):131-46.

5. Memeye emekleme videosu. <http://breastcrawl.org/video.shtml>
Erişim tarihi: 11/11/2017.
6. Emzirme mitleri. <https://www.youtube.com/watch?v=iiy4wfHuyfg>
Erişim tarihi: 11/11/2017.
7. Gaskin I.M. Ina May'ın emzirme rehberi. (s.35). Esin Çeber Tufan (Çev.Ed). Ankara: Akademisyen Kitapevi, 2018.
8. <http://school.anhb.uwa.edu.au/personalpages/kwessen/pages/previous.html>
Erişim tarihi: 02.05.2020.

12. Bölüm: Hastaneyi İyi Seçmek İyi Bir Başlangıçtır

1. <https://khgmsaglikhizmetleridb.saglik.gov.tr/TR-43490/bebek-dostu-hastaneler.html>

13. Bölüm: Emzirmek, Beynin ve Kalbin Yaptığı Bir İş

1. Flores-Antón, B., García-Lara, N. R., & Pallás-Alonso, C. R. An adoptive mother who became a human milk donor. *Journal of Human Lactation*, 2017;33(2):419-421.
2. Szucs KA, Axline SE, Rosenman MB. Induced lactation and exclusive breast milk feeding of adopted premature twins. *J Hum Lact*. 2010;26(3):309-313.

16. Bölüm: Bir Kereden Bir şey Olmaz mı?

1. Eidelman AI (2001) Hypoglycemia and the breastfed neonate. *Pediatr Clin North Am*. 2001;48(2):377-87.
2. ABM CLINICAL PROTOCOL #1: Guidelines For Blood Glucose Monitoring and Treatment of Hypoglycemia In Term And Late-preterm Neonates, Revised 2014
3. <https://www.liebertpub.com/doi/full/10.1089/bfm.2014.9986>
Erişim tarihi: 04.12.2020.
4. Marsha Walker. Just One Bottle Won't Hurt" -- or Will It? Supplementation of the Breastfed Baby. https://www.birthingandbreastfeeding.com/uploads/5/5/3/2/5532100/just_one_bottle.pdf
Erişim tarihi: 02.05.2020.

18. Bölüm: Duyarlı Dönemde Emzirmeyi Başlatmak

1. Lang, C. Bağlanma. Doğum Öncesi ve Sonrası Dönemde Bağlanmanın Güçlendirilmesi. (Çev. N. Üzel, S. Özbalcı, U. Beyazova). Ankara: Modern Tıp Kitapevi, 2018. p.11-54, 95.
2. Onat, G. Doğal Doğumdan Sonra Doğal Emzirmenin Üç Bileşeni: Memeye emekleme, Kanguru Bakımı, Biyolojik Beslenme. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 2015;12(2): 78-84.
3. Moore, E.R., Bergman, N., Anderson, G.C, Medley, N. Early Skin-to-skin Contact for Mothers and their Healthy Newborn Infants. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2016;11:CD003519.
4. Onat, G. Emzirme(me) tuzaklarına düşmeyin. Volume 1. *Hürriyet Aile*, 15/06/2017.
5. Okumuş F. Ebeler liderliğinde doğum bakım modeli: Hollanda örneği. *Uluslararası Hakemli Kadın Hastalıkları ve Anne Çocuk Sağlığı Dergisi*, özel sayı 2016;7: 120-141. <http://www.jacsdergisi.com/dergi//ebeler-liderliginde-dogum-bakim-modeli-hollanda-ornegi201609.pdf>

19. Bölüm: Emzirme Eylem Planınız Olsun

1. Onat, G. Emzirmeyi kolaylaştırıcı uygulamalar. *Türkiye Klinikleri Perinatoloji Hemşireliğine Güncel Bakış Özel Sayısı*, 2018;4(2):131-46.
2. Lang, C. Bağlanma Doğum Öncesi ve Sonrası Dönemde Bağlanmanın Güçlendirilmesi (Çev. N. Üzel., S. Özbalcı., U. Beyazova). Ankara: Modern Tıp Kitapevi, 2018. p.11-54, 95.
3. WHO (World Health Organisation). Dünya Sağlık Örgütü.
4. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
Erişim tarihi: 02.05.2020
5. World Health Organization Evidence for the Ten Steps to Successful Breastfeeding (1998). http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43633/1/9241591544_eng.pdf
Erişim tarihi: 02.05.2020
6. World Health Organization Recommendation on Postnatal Care of the Mother and Newborn (2013).
7. http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/postnatal-care-recommendations/en/
Erişim tarihi: 02.05.2020

8. Academy of Breastfeeding Medicine's 2017 Position Statement on Informal Breast Milk Sharing for the Term Healthy Infant.
9. <https://abm.memberclicks.net/assets/DOCUMENTS/ABM's%202017%20Position%20Statement%20on%20Informal%20Breast%20Milk%20Sharing%20for%20the%20Term%20Healthy%20Infant.pdf>
Erişim tarihi: 22.07.2020.
10. Onat G, Karakoç H. (2019). Informal Breast Milk Sharing in a Muslim Country: The Frequency, Practice, Risk Perception, and Risk Reduction Strategies Used by Mothers. *Breastfeeding Medicine*, 14(8), 597-602., Doi: 10.1089/bfm.2019.0027.
11. Gaskin I.M. Ina May'ın emzirme rehberi. (s.35). Esin Çeber Tufan (Çev.Ed). Ankara: Akademisyen Kitapevi, 2018.
12. BreastEd Lactation Series and Lactation Exam Practice. Health e-learning BreastEd Lactation Series and Lactation Exam Practice, 01.03.2014 -28.06.2014.

20. Bölüm: Doğada Yavrulara Böyle Bakılıyor: Kanguru Bakımı

1. Onat, G. Doğal doğumdan sonra doğal emzirmenin üç bileşeni: Memeye emekleme, kanguru bakımı, biyolojik beslenme. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi* 2015;12(2):78-84.
2. Conde-Agudelo A, Belizán JM, Diaz-Rossello J. Kangaroo mother care to reduce morbidity and mortality in low birthweight infants. *Cochrane Database Syst Rev* 2011; 16(3):CD002771.
3. Kangaroo mother care. <http://www.kangaroomothercare.com>
Erişim tarihi: 25.03.2014.
4. Güleşen A, Yıldız D. Erken postpartum dönemde anne bebek bağlanmasının kanıta dayalı uygulamalar ile incelenmesi. *TAF Prev Med Bull* 2013; 12(2):177-82.
5. Gouveia A. et al. (2019) Breast Skin Temperature Evaluation in Lactating and Non-lactating Women by Thermography: An Exploratory Study. In: Tavares J., Natal Jorge R. (eds) *VipIMAGE 2019*. *VipIMAGE 2019. Lecture Notes in Computational Vision and Biomechanics*, vol 34. Springer, Cham
6. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-32040-9_33
Erişim tarihi: 02.05.2020.
7. Zilal S, Farahwahida MY. Induced lactation by adoptive mothers: a case study. *J Tech Sciences & Engineering* 2014;68(1):123-132.
8. Abdul Rahim NC, Sulaiman Z, Ismail TA. The availability of information on induced lactation in Malaysia. *Malays J Med Sci*. 2017; 24(4): 5-17.

23. Bölüm: Korona Günlerinde Bir Bebek Dünyaya Getirmek

1. Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi. <https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/maternal-or-infant-illnesses/covid-19-and-breastfeeding.html>
Erişim tarihi: 25-04-2020.
2. <https://www.who.int/reproductivehealth/news/antenatal-care/en/>
Erişim tarihi: 25-04-2020.
3. <https://www.internationalmidwives.org/assets/files/statement-files/2019/06/eng-home-birth14-converted-new-letterhead.pdf>
Erişim tarihi: 25-04-2020.
4. <http://emzirmedanismanligi.com/?evde-dogum-218.html>
Erişim tarihi: 25-04-2020.

27. Bölüm: Orgazmik Doğum

1. Gaskin I. M. Ina May'ın Doğuma Hazırlık Rehberi. Sinek Sekiz Yayınevi. 2017.

28. Bölüm. Doğumun Bir Başka Şekli Core-orgazm

1. Debby Herbenick & J. Dennis Fortenberry (2011). Exercise-induced orgasm and pleasure among women. *Sexual and Relationship Therapy*, 26;73-388.
2. Nazarpour S, Simbar M, Ramezani Tehrani F, Alavi Majd H (2016). Sexual function and exercise in postmenopausal women residing in Chalous and Nowshahr, Northern Iran. *Iran Red Crescent Med J*. 20;18(5):e30120.
3. Sacomori C, Cardoso FL(2015). Predictors of improvement in sexual function of women with urinary incontinence after treatment with pelvic floor exercises: a secondary analysis. *J Sex Med*. 12(3):746-55.

33. Bölüm: Doğumda “İkınma” Tarihe Karışıyor

1. Green-top guideline number 29. The management of third and fourth degree perineal tears. Royal College of Obstetricians and Gynaecologists; 2014. <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/guidelines/gtg-29.pdf>
Erişim tarihi: 02.05.2020

34. Bölüm: Doğumda Göbek Kordonunu Kesmek için Acele Etmeye Gerek yok !

1. McDonald SJ, Middleton P, Dowswell T, Morris P.S. Effect of timing of umbilical cord clamping of term infants on maternal and neonatal outcomes. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2013;11(7): CD004074.
2. McDonald SJ, Middleton P. Effect of timing of umbilical cord clamping of term infants on maternal and neonatal outcomes. Cochrane Database of Systematic Reviews Issue, 2008;16(2): CD004074

35. Bölüm: İçimizdeki Maymunu Uyandırma Zamanı. Doğal Emzirme Pozisyonu

1. Colson S. Biological nurturing: The laid-back Breastfeeding revolution. Midwifery Today Int. Midwife Spring 2012;(101):9-11, 66.
2. Onat G. Doğal doğumdan sonra doğal emzirmenin üç bileşeni: Memeye emekleme, kanguru bakımı, biyolojik beslenme. Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, 2015;12(2): 78-84.

36. Bölüm: Sezaryen Sonrası Emzirme

1. UNICEF (United Nations International Children's Emergency Fund).
2. https://www.unicef.org/nutrition/index_24824.html
Erişim tarihi: 02.05.2020
3. WHO (World Health Organisation). Dünya Sağlık Örgütü.
4. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
Erişim tarihi: 02.05.2020
5. World Health Organization Evidence for the Ten Steps to Successful Breastfeeding (1998). http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43633/1/9241591544_eng.pdf
Erişim tarihi: 02.05.2020
6. World Health Organization Recommendation on Postnatal Care of the Mother and Newborn (2013).
7. http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/postnatal-care-recommendations/en/
Erişim tarihi: 02.05.2020
8. Dewey, K.G. Maternal and fetal stress are associated with impaired lactogenesis in humans. J Nutr., 2001;131(11):3012S-5S.
9. Lang, C. Bağlanma Doğum Öncesi ve Sonrası Dönemde Bağlanmanın Güçlendirilmesi (Çev. N. Üzel., S. Özbalcı., U. Beyazova). Ankara: Modern Tıp Kitapevi, 2018. p.11-54, 95.
10. Onat, G. Emzirmeyi kolaylaştırıcı uygulamalar. Türkiye Klinikleri Perinatoloji Hemşireliğine Güncel Bakış Özel Sayısı, 2018;4(2):131-46.
11. Colson S. Maternal breastfeeding positions: Have we go it right? (2). Pract Midwife 2005; 8(11):29-32.

37. Bölüm: Sütüm Yeterli mi?

1. Academy of Breastfeeding Medicine. Protocol 3 (2017). <https://www.liebertpub.com/doi/full/10.1089/bfm.2017.29038.ajk>
Erişim tarihi: 02.05.2020.
2. Bebeğiniz yeterince süt alıyor mu? video <http://emzirmedanismanligi.com/?video-galeri-282.html>
Erişim tarihi: 02.05.2020.
3. Bebeğinize memeyi kavratma <http://emzirmedanismanligi.com/?video-galeri-282.html>
Erişim tarihi: 02.05.2020.
4. Sarılık kontrolü. <https://www.youtube.com/watch?v=RRV-9Jf0eI0>
Erişim tarihi: 02.05.2020.

40. Bölüm: Kilo Artışı Yeterli mi?

1. Ünal Z, Asilkan Ö, Canbazoğlu E. Sağlık alanında mobil uygulama örneği: Çocuklardaki gelişimin büyüme eğrilerine göre değerlendirilmesi. 18. Akademik Bilişim Konferansı, Aydın, Türkiye, 3-5 Şubat 2016. <https://ab.org.tr/ab16/bildiri/300.pdf>
Erişim Tarihi: 05-01-2019

2. Academy of Breastfeeding Medicine. Protocol 3 (2017). <https://www.liebertpub.com/doi/full/10.1089/bfm.2017.29038.ajk>
Erişim Tarihi: 05-01-2019.
3. WHO Child Growth Standarts 2006.
4. Paladino L. It shouldn't hurt to nurse your baby, 2017.
5. Global Health Media, Breatfeeding Series.

41. Bölüm: Doğumda Verilen Serumların -mış gibi Etkileri

1. Mulder P ve ark. Excessive weight loss in breastfed infants during the postpartum hospitalization. JOGNN, 2010;39(1):15-26.
2. Başgöl Ş ve Beji N.K. Doğum eyleminin birinci evresinde sık yapılan uygulamalar kanıta dayalı yaklaşım. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2015;5(2):32-39.
3. Miller V ve Riordan J. Treating postpartum breast edema with areolar compression. J Hum Lact. 2004;20(2):223-226.
4. Noel-Weiss ve ark. (2011). An observational study of associations among maternal fluids during parturition, neonatal output, and breastfed newborn weight loss. Int Breastfeed J., 2011;15(6):9.
5. Chantry C.J. ve ark. Excess weight loss in first-born breastfed newborns relates to maternal intrapartum fluid balance. Pediatrics, 2009;127(1):e171-179.
6. Levine P. Kaplamı uyandırmak travmayı iyileştirmek. Butik Yayıncılık, 2013.

42. Bölüm: Emzirmede Normaller/Anormaller

1. UNICEF (United Nations International Children's Emergency Fund)
2. https://www.unicef.org/nutrition/index_24824.html.
Erişim tarihi: 13-08-2019.
3. WHO (Word Health Organisation). Dünya Sağlık Örgütü.
4. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>.
5. Erişim tarihi: 13-08-2019.
6. TC Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Çocuk ve Ergen Sağlığı Dairesi Başkanlığı <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/cocukergen-bp-liste/1443-anne-s%C3%BCt%C3%BCn%C3%BCn-te%C5%9Fviki-ve-bebek-dostu-sa%C4%9Fl%C4%B1k-kurulu%C5%9Flar%C4%B1-program%C4%B1.html>.
Erişim tarihi: 13-08-2019.
7. Recommendations for the using pacifiers. Canadian Pediatrics Society position statement CP 2003-01. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2>
Erişim tarihi: 13-08-2019.

45. Bölüm: Beceri Geliştirme- Bebeğinizin Gelişimini Siz Değerlendirin

1. WHO. Global strategy for infant and young child feeding. <http://whqlibdoc.who.int/publications/2003/9241562218.pdf?ua=1>
Erişim tarihi:27.03.2014.
2. Ünal Z, Asilkan Ö, Canbazoglu E. Sağlık alanında mobil uygulama örneği: Çocuklardaki gelişimin büyüme eğrilerine göre değerlendirilmesi. 18. Akademik Bilişim Konferansı, Aydın, Türkiye, 3-5 Şubat 2016. <https://ab.org.tr/ab16/bildiri/300.pdf>
Erişim Tarihi: 05-01-2019.
3. Natalia Doğru ile 3- Ayurveda ile zayıflama semineri notları. 25.05.2016, Muğla.
4. Yıldırım M, Şahin K, Elevli M, Duru H, Çivilibal M. Bebeklerde beslenme şeklinin büyüme üzerine etkileri. Haseki Tıp Bülteni 2015;53(3):199-203.
5. <http://www.hasekidergisi.com/archives/archive-detail/article-preview/bebeklerde-beslenme-eklinin-byme-zeri-ne-etkileri/11039>
Erişim Tarihi: 05-01-2019.
6. WHO Multicentre Growth Reference Study Group: WHO child growth standards: Length/height-for- age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for- height and body mass index-for-age: Methods and development. Geneva, World Health Organization, 2006 http://www.who.int/childgrowth/standards/tr_summary/en/
Erişim Tarihi: 26-06-2016.
7. WHO- Child Growth Standards. <https://www.who.int/childgrowth/faqs/applicable/en/>
Erişim Tarihi: 05-01-2019.

8. Emzirme Danışmanlığı web sitesi. <http://emzirmedanismanligi.com/?ziyaretci-defteri-6.html>
9. newborns.stanford.edu/Breastfeeding/FeedingChecklist.html

47. Bölüm: Bitkisel Süt Arttırıcılar

1. Turkyılmaz C, Onal E, Hirfanoglu IM, Turan O, Koç E, Ergenekon E, Atalay Y. The effect of galactagogue herbal tea on breast milk production and short-term catch-up of birth weight in the first week of life. *J Altern Complement Med.* 2011;17(2):139-42.
2. Zuppa AA, Sindico P, Orchi C, Carducci C, Cardello V, Romagnoli C. Safety and efficacy of galactagogues: substances that induce, maintain and increase breast milk production. *Pharm Pharm Sci.* 2010;13(2):162-74.
3. González-Andrés F, Redondo PA, Pescador R, Urbano B. Management of Galega officinalis L. and preliminary results on its potential for milk production improvement in sheep. *N Zeland J of Agricultural R.* 2004; 47:233-45.
4. Castoldi F, Pivetti V, Moiraghi L, Marangione P, Lista G. Silymarin/galega administration in term and preterm mothers to sustain breast feeding: an observational study. *Minerva Pediatr.* 2014;66(5):375-80.
5. Hoover K, Marasco L. "Insufficient milk production". Rebecca Mannel, Patricia J. Martens, Marsha Walker (Ed.). International Lactation Consultant Association. Core Curriculum for Lactation Consultant Practice. 3rd edition. (s. 835). USA: Jones&Bartlett Learning, 2013.
6. Mohrbacher N. Breastfeeding solutions. (s. 52). USA: New Harbinger Publications, 2013.
7. Gözükarar F. Emzirmenin başarılmasında anahtar faktör: Baba desteğinin sağlanması ve hemşirenin rolleri. *Haran üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 2014;11(3):289-296.
8. Psacane A, Continisio G.I, Aldinucci M, D'Amora S, Continisio P. Controlled trial of the father's role in breastfeeding promotion. *Pediatrics* 2015;106(4):494-498.
9. Küçükosmanoğlu E, Acar Y, Altınel Y, Kaçar A. Doğacak bebeğin emzirilmesi konusunda baba adaylarının yaklaşımı. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi* 2001;44(1):349-54.
10. West D, Marasco L. Making More Milk. Mc Graw Hill, 2009.
11. Foong SC, Tan ML, Marasco LA, Ho JJ, Foong WC. Oral galactagogues for increasing breast-milk production in mothers of non-hospitalised term infants (Protocol). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2015, Issue 4. Art. No.: CD011505.

49. Bölüm. Süt Biriktirmeye Yakından Bakalım mı?

1. <https://sagligim.gov.tr/bebek-sagligi/sut-sagma.html> Erişim Tarihi: 07-12-2020.
2. https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm
3. İna May'ın emzirme rehberi. Akademisyen yayınevi, 2018, Ankara.
4. Güvenli süt depolama videosu. <http://emzirmedanismanligi.com/?video-galeri-282.html>
5. West D, Marasco L. Making More Milk. Mc Graw Hill Publication, 2009.
6. <https://exclusivepumping.com/power-pumping/>

50. BÖLÜM: Sütüm Yetmiyor Yanılgısı- Hiperlaktasyon

1. 1- ABM Clinical Protocol #32: Management of Hyperlactation, 2018 revision.
2. <https://www.bfmed.org/assets/32%20Management%20of%20Hyperlactation.pdf> Erişim tarihi: 02.05.2020.
3. Wambach K, Spencer B. Human Lactation. 6th ed, Jones & Bartlett Learning, 2021.
4. Mohrbacher N. Breastfeeding solutions. (s. 59). USA: New Harbinger Publications, 2013.
5. Shrivastav P, George K, Balasubramaniam N, et al. Suppression of puerperal lactation using jasmine flowers (Jasminum sambac). *Aust N Z J Obstet Gynaecol* 1988;28:68-71.

52. Bölüm: Emzirme Döneminde Sık Karşılaşılan Meme Problemleri

1. Manne R., Walker M. "Milk Expression, Storage and Handling". Rebecca Mannel, Patricia J. Martens, Marsha Wlaker (Ed.). International Lactation Consultant Association. Core Curriculum for Lactation Consultant Practice. 3rd edition. (s. 621-635). USA: Jones & Bartlett Learning, 2013.
2. Mohrbacher N. Breastfeeding solutions. (s. 59). USA: New Harbinger Publications, 2013.
3. Smith A. "Breast pathology". Rebecca Mannel, Patricia J. Martens, Marsha Wlaker (Ed.). International Lactation Consultant Association. Core Curriculum for Lactation Consultant Practice. 3rd edition. (s. 621-635). USA: Jones & Bartlett Learning, 2013.
4. Wiessinger D, West D, Pitman T. Emzirme sanatı. La Leche League International. Çev: Aslı Kerem Bakkal. (s.441). İstanbul: Gün Yayıncılık, 2011.

53. Bölüm: Meme Yapısına Özgü Emzirme Sorunları

1. Smith A. "Breast pathology". Rebecca Mannel, Patricia J. Martens, Marsha Wlaker (Ed.). International Lactation Consultant Association. Core Curriculum for Lactation Consultant Practice. 3rd edition. (s. 621-635). USA: Jones & Bartlett Learning, 2013.
2. Lauwers J. "Maternal Breastfeeding Anatomy". Rebecca Mannel, Patricia J. Martens, Marsha Wlaker (Ed.). International Lactation Consultant Association. Core Curriculum for Lactation Consultant Practice. 3rd edition. (s. 261-273). USA: Jones & Bartlett Learning, 2013.
3. Kamalendu C & Subhra B. (2011). Management of Flat or Inverted Nipples with Simple Rubber Bands. Breastfeeding medicine : the official journal of the Academy of Breastfeeding Medicine. 6. 215-9. 10.1089/bfm.2010.0028.
4. Wambach K, Spencer B. Human Lactation. 6th ed, Jones & Bartlett Learning, 2021.
5. Wilson-Clay&Hoover. The breastfeeding atlas. 5th ed. (s.78). USA: LactNews Press, 2013.

57. Bölüm: Süt Azlığı/Yetmezliği

1. West D, Marasco D. Making More Milk. Mc Graw Hill Publication, 2009.
2. Onat G. Emzirmeyi Kolaylaştırıcı Uygulamalar ve Laktasyonel Bakım. Türkiye Klinikleri J Obstet Womens Health Dis Nursing- Special Topics 2018;4(2):131-146.
3. Mohrbacher N. Breastfeeding solutions. USA: New Harbinger Publications, 2013.
4. Wiessinger D, West D, Pitman T. Emzirme sanatı. La Leche League International. Çev: Aslı Kerem Bakkal. (s.441). İstanbul: Gün Yayıncılık, 2011.
5. Lauwers J. "Maternal Breastfeeding Anatomy". Rebecca Mannel, Patricia J. Martens, Marsha Wlaker (Ed.). International Lactation Consultant Association. Core Curriculum for Lactation Consultant Practice. 3rd edition. (s. 261-273). USA: Jones&Bartlett Learning, 2013.
6. Gaskin I.M. İna May'ın emzirme rehberi. (s.40). Esin Çeber Tufan (Çev.Ed). Ankara: Akademisyen Kitapevi, 2018.
7. Smith A. "Breast pathology". Rebecca Mannel, Patricia J. Martens, Marsha Wlaker (Ed.). International Lactation Consultant Association. Core Curriculum for Lactation Consultant Practice. 3rd edition. (s. 621-635). USA: Jones&Bartlett Learning, 2013.
8. Foong SC, Tan ML, Marasco LA, Ho JJ, Foong WC. Oral galactagogues for increasing breast-milk production in mothers of non-hospitalised term infants (Protocol). Cochrane Database of Systematic Reviews 2015,4. Art. No.: CD011505.

58. Bölüm: Bebeğe Ait Sorunlar

1. Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health; 2016. Frenectomy for the Correction of Ankyloglossia: A Review of Clinical Effectiveness and Guidelines [Internet].
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK373458/>

59. Bölüm: Alternatif Beslenme Yöntemleri

1. Onat G, Beji NK, Gökyıldız Ş. Reproductive Health. New York, USA, Nova Science Publisher, Inc. ISBN:. 978-1-61122-036-0, 2011.
2. Onat G. Doğal doğumdan sonra doğal emzirmenin üç bileşeni: Memeye emekleme, kanguru bakımı, biyolojik beslenme. Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, 2015;12(2): 78-84.
3. <https://ibconline.ca/breastfeeding-videos-english/#insertingalactationaid>.
4. Erişim tarihi: 18.03.2020.
5. Genna C.W. Anne sütü alan bebeklerde emme becerilerini destekleme. Çev Ed: E Gerçek, N Didişen, S Karabudak. Nobel Akademik Yayıncılık, 2017, Ankara.
6. Harlow's monkey. https://www.youtube.com/watch?v=_O60TYAIgC4&t=5s
7. Erişim tarihi: 18.03.2020.
7. <http://www.livestrong.com/article/549945-taking-in-vs-taking-hold-in-infant-bonding/> Erişim tarihi: 18.03.2020.
8. UNICEF UK Baby Friendly Initiative Bottle Feeding Guidance: Turkish. <https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/wp-content/uploads/sites/2/2018/11/Bottle-feeding-guidance-Turkish.pdf> Erişim tarihi: 18.03.2020.

63. Bölüm: Her Emziren Annenin Başına Gelebilir: Meme Grevi

9. Lang, C. Bağlanma Doğum Öncesi ve Sonrası Dönemde Bağlanmanın Güçlendirilmesi (Çev. N. Üzel., S. Özbalcı., U. Beyazova). Ankara: Modern Tıp Kitapevi, 2018.

70. Bölüm: Lohusa Depresyonu

1. Becker, M., Weinberger, T., Chandy, A. et al. Depression during pregnancy and postpartum. *Curr Psychiatry Rep*, 2016;18,32.
2. Webber E, Benedict J. Postpartum depression: A multi-disciplinary approach to screening, management and breastfeeding support. *Arch Psychiatr Nurs*. 2019;33(3):284-289.

71. Bölüm: Doğum ve Emzirme Travması

1. Levine P. Kaplanı uyandırmak, travmayı iyileştirmek. Butik Yayıncılık, 2013.
2. Pazarıcı F, Efe E. Çocukluk dönemi aşı uygulamalarında atravmatik bakım yöntemleri. *Uluslararası Hakemli Kadın Hastalıkları ve Anne Çocuk Sağlığı Dergisi* 2017;9:62-77.
3. Özcan ÇY, Tokat MA. Vaginal doğumda verilen oksitosin indüksiyonunun emzirmeye etkisi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi* 2015; 12(3):173-174.

76. Bölüm: Evlat Edinilen Bebekleri Emzirmek

1. Reisman T, Goldstein Z (2018). Care report: Induced lactation in a transgender woman. *Transgend Health*, 3(1):24-16.
2. <https://www.breastfeeding.asn.au/bfinfo/re lactation-and-induced-lactation>
3. http://www.asklenore.info/breastfeeding/induced_lactation/protocols_intro.shtml
4. <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/bfm.2018.29092.wjb>
5. <https://www.laleche.org.uk/re lactation-induced-lactation/>

81. Bölüm: Çalışan Anneler

1. Çiçek Ö, Yenal K. Çalışan annelerin emzirme sürelerini etkileyen faktörler. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 2012;1:10-17.
2. Ina May'in Emzirme Rehberi. Akademisyen Yayınevi, 2018, Ankara.
3. Mohrbacher N. Breastfeeding Solutions. New Harbinger Publications, 2013.
4. West D, Marasco L. Making More Milk. Mc Graw Hill Publication, 2009.

85. Bölüm: Aşı Yapılırken Bebeklerinizi Emzirmeyi Talep Edin

1. Pazarıcı F, Efe E. Çocukluk dönemi aşı uygulamalarında atravmatik bakım yöntemleri. *Uluslararası Hakemli Kadın Hastalıkları ve Anne Çocuk Sağlığı Dergisi* 2017;9:62-77.
2. Harrison D, Reszel J, Bueno M, Sampson M, Shah VS, Taddio A, Larocque C, Turner L. Breastfeeding for Procedural Pain in Infants Beyond the Neonatal Period. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2016;10: CD011248.
3. Johnston C, Campbell-Yeo M, Disher T, Benoit B, Fernandes A, Streiner D, et al. Skin-to-skin Care for Procedural Pain in Neonates (2017). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2017;2: CD008435.
4. Children's Hospital of Eastern Ontario (CHEO), CHEO Research Institute, University of Ottawa Be Sweet to Babies team (led by Dr. Denise Harrison)
5. <https://www.youtube.com/watch?v=FrKmAth4ZGc>
Erişim tarihi: 02.05.2020

86. Bölüm: Emzirme ve İlaç Kullanımı

6. Wambach K, Spencer B. Breastfeeding and Human Lactation. 6th ed. Jones & Bartlett Learning, 2021, USA.
7. Haastrup MB, Pottegard A, Damkier P. Alcohol and breastfeeding. *Basic Clin Pharmacol Toxicol*. 2014;114:168-73.

Drugs and Lactation Database (LactMed) [Internet]

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501469/>
Erişim tarihi: 02.05.2020

87. Bölüm: Emzirme, Botoks ve Estetik Uygulamaları

1. Eberle CE, Sandler DP, Taylor KW, White AJ. Hair dye and chemical straightener use and breast cancer risk in a large US population of black and white women. *Int J Cancer*. 2019 3. doi: 10.1002/ijc.32738. [Epub ahead of print]
2. Ghazarian AA, Trabert B, Robien K, Graubard BI, McGlynn KA. Maternal use of personal care products during pregnancy and risk of testicular germ cell tumors in sons. *Environ Res*. 2018;164:109-113.

3. Dianatinasab M, Fararouei M, Mohammadianpanah M, Zare-Bandamiri M, Rezaianzadeh A. Hair Coloring, Stress, and Smoking Increase the Risk of Breast Cancer: A Case-Control Study. Clin Breast Cancer, 2017;17(8): 650-659.

92. Bölüm: Süt Annelik Hakkında Doğru Bilinen Yanlıklar

1. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırmaları.
2. http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tnsa2018/rapor/sonuclar_sunum.pdf
Erişim tarihi: 02.05.2020.
3. World Health Organization (2003). Global strategy for infant and young child feeding. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42590/9241562218.pdf>
Erişim tarihi: 02.05.2020.
4. American Academy of Pediatrics. Donor human milk for the high-risk infant: Preparation, safety, and usage options in the United States. Pediatrics, 2017;139 (1) e20163440.
5. <https://pediatrics.aappublications.org/content/139/1/e20163440>
Erişim tarihi: 02.05.2020.
6. American Academy of Pediatrics Policy Statement: Breastfeeding and the use of human milk. Pediatrics, 2012; 129 (3): 827-841.
7. <http://pediatrics.aappublications.org/content/129/3/e827.full#content-block>
Erişim tarihi: 02.05.2020.
8. Canadian Paediatric Society
9. <https://www.cps.ca/en/documents/position/human-milk-banking>
Erişim tarihi: 02.05.2020.
10. U.S. Food and Drug Administration (2010) Use of donor human milk.
11. <https://www.fda.gov/science-research/pediatrics/use-donor-human-milk>
Erişim tarihi: 02.05.2020.
12. Academy of Breastfeeding Medicine 2017's Position Statement on Informal Breast Milk Sharing for the Term Healthy Infant
13. <https://abm.memberclicks.net/assets/DOCUMENTS/ABM%27s%202017%20Position%20Statement%20on%20Informal%20Breast%20Milk%20Sharing%20for%20the%20Term%20Healthy%20Infant.pdf>
Erişim tarihi: 02.05.2020.
14. Karadag A ve ark. Human milk banking and milk kinship: Perspectives of mothers in a Muslim country. Journal of Tropical Pediatrics, 2015;61(3):188-196.
15. Alnakshabandi K& Fiester A. Creating religiously compliant milk banks in the Muslim world: a commentary. Pediatrics and International Child Health, 2016;(36).4-6.
16. Özdemir ve ark. Human milk banking and milk kinship: perspectives of religious officers in a Muslim country Journal of Perinatology, 2015;35:137-141.
17. Onat G, Karakoç H. Informal Breast Milk Sharing in a Muslim Country: The Frequency, Practice, Risk Perception, and Risk Reduction Strategies Used by Mothers. Breastfeeding Medicine, 14(8), 597-602

96. Bölüm: Emzirmeyi Aşkla Sonlandırma

1. Sears W, Sears M. Doğal Ebeveynlik, 2001, Doğan Kitap.
2. Mohbacher N. Breastfeeding Solutions. New Harbinger Publication, 2013.
3. Wambach K, Spencer B. Human Lactation. 6th ed, Jones & Bartlett Learning, 2021.

98. Bölüm: Hamile Kalmayı Kolaylaştırıcı İpuçları

1. Lale Taşkın. Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği. Akademisyen Yayınevi. 2020.