

Ilk zamanlar bebek geceleri de meme ister. Bu onun için gereklidir. Bunun için ilk zamanlar geceleri de meme verin.

De eerste tijd vraagt uw baby ook 's nachts borstvoeding. Geef hem de borst. Hij heeft het nodig.

Daha sık beslenmeniz ile bebeğe yeteri kadar süt sağlarsınız. Her iki memeden de süt almasını sağlayınız.

U maakt méér melk voor uw baby door hem vaker te voeden. Laat hem telkens aan beide borsten drinken.

Ilk altı ay bebeğinizin yalnızca anne sütüne gereksinimi bulunur. Bu bebeğin sağlığı için en iyi yöntemdir. Daha sonra bebek başka besinler de almasına rağmen, anne sütünü içmeye devam etmelidir.

Het eerste half jaar heeft uw baby alleen borstvoeding nodig. Dat is het beste voor zijn gezondheid. Daarna krijgt hij ook ander eten. Hij krijgt nog steeds borstvoeding.

Kendinize dikkat edin ve yeteri kadar sıvı şeyler içip, yemek yemenize özen gösterin.

Zorg goed voor uzelf: drink genoeg en eet gezond.

Yeniden çalışmaya başlayacağınız zaman, bebeği nasıl anne sütü ile beslemeniz gerektiğini öğreniniz.

Als u weer gaat werken, kunt u leren hoe u de voeding uit de borsten haalt (afkolven).

Meme vermek hem anne hem de bebek için hoştur.

Borstvoeding is genieten voor moeder en kind

Sorularınız var mı?
İyi bir yöntem uyguladığınız konusunda kuşkularınız mı var?
Bu durumda bebeğine özellikle meme veren anneler ile konuşun.
Ebe ya da doğum görevlisinin tavsiyelerini sorun.
Konsultasyon bürosuna gidin.

Heeft u vragen?
Twijfelt u of het goed gaat?
Praat eens met een andere vrouw die graag borstvoeding geeft.
Vraag de verloskundige en de kraamverzorgster om raad.
Ga naar het consultatiebureau.

Borstvoeding de beste start

WHO/UNICEF Baby Friendly Hospital Initiative
Stichting Zorg voor Borstvoeding
Postbus 2047
2930 AA Krimpen aan den Lek

Deze uitgave werd mogelijk gemaakt door ondersteuning van



VSB FONDS



1998 Turks-Nederlandse uitgave.
Ook beschikbaar in Farsi-Engels,
Arabisch-Nederlands en
Engels-Frans

Anne sütü, bebeğiniz için iyi bir başlangıçtır.

Bebeğiniz en iyi anne sütüyle beslenerek büyür. Anne sütü bebeği hastalıklardan korur. Böylece bebeğinizi daha az doktora götürürsünüz. Ayrıca anne sütüyle besleme, sizin sağlığınıza için de iyidir. Bu, hoş bir duygu verir ve kolaydır. Aynı zamanda süt için, bir ücret ödemeye gerek de yoktur. Bebeğiniz bu sayede yeryüzündeki en lezzetli sütü içmiş olur.

Borstvoeding de beste start voor uw baby

Uw baby groeit het beste met borstvoeding. Moedermelk beschermt tegen ziekten. Uw baby hoeft daarom niet zo vaak naar de dokter. Borstvoeding geven is ook beter voor uw eigen gezondheid. Het is leuk en gemakkelijk. Bovendien kost moedermelk niets. En uw baby krijgt de beste en de leukste melk die er bestaat.

Memeyi nasıl verebilirsiniz? Hoe geeft u borstvoeding?



- 1** Bebeğinizi karşınıza karnı üstüne yatırıp, ona destek sağlayınız.
Leg uw baby met zijn buikje tegen u aan.
Ondersteun hem goed.



- 2** Dudaklarını gıcıklayarak, bebeğin ağzının geniş bir şekilde açılmasını sağlayınız. Kendinize daha fazla yaklaştırdığınızda, memeyi daha iyi tutmasını sağlamış olursunuz.
Kietel de lipjes en wacht tot hij zijn mondje wijd opendoet. Trek hem dan nog dichters naar u toe. Zo kan hij de borst goed pakken.
Ondersteun de borst.



- 3** Kendinizin de rahat oturması önemlidir. Bunun için çeşitli yöntemler vardır.
Yastık kullanın.
Zorg ervoor dat u zelf ook lekker zit of ligt. Er zijn verschillende manieren.
Gebruik kussens.



- 4** Het kinnetje ligt tegen de borst aan. Borstvoeding geven voelt prettig aan. Als het pijn doet, begint u opnieuw.

Böyle
Zo.



Böyle değil
Niet zo.



- 5** Bebeğinize sık meme verin. Bebek acıkınca yeteri kadar süt içtikten sonra, memeyi kendiliğinden bırakır.
Geef uw baby vaak de borst telkens als u denkt dat hij honger heeft. Als uw baby genoeg heeft, stopt hij vanzelf met drinken.