

Türkiye
Acil Durumlarda Bebek ve Küçük Çocuk Beslenmesi (IYCF-E) Kilit Mesajlar
Şubat 2023

Acil Durumlarda Bebek ve Küçük Çocukların Beslenmesi (IYCF-E) hakkında erken ve doğru iletişim, acil bir durumda bebeklerin ve küçük çocukların beslenmesini destekleyerek, teşvik ederek ve koruyarak hayat kurtarabilir. Acil durumlarda emzirme, bebeğinizin sağlığı ve beslenmesi için en güçlü korumadır.

Aşağıda, yardım ekiplerinin Türkiye deprem müdahalesinde IYCF-E hakkında çeşitli kitlelerle etkili bir şekilde iletişim kurmasına yardımcı olacak örnek kilit mesajlar bulunmaktadır.

İlk sütun mesajların ana konusunu ana hatlarıyla belirtirken, ikinci sütun sağlık çalışanları ve yardımcılara yönelik mesajları, üçüncü sütun ise ebeveynler ve bakıcılar için tasarlanmış mesajlardır.

Daha fazla bilgi: IYCFE HUB at: <https://iycfhub.org/>

Doktorlar tarafından yönetilen, anneden anneye destek grubu: Sosyal Pediatri Afet Anne Destek (Telegram, destek grubu) <https://t.me/+zzv3jgNt3uQ2MGU>

Bire bir anne destek hattı: <https://www.temasderneği.com/tr/annedestek>

Bebek ve küçük çocuk beslenmesi hakkında daha fazla kaynak ve bilgi La Leche League Turkey www.llturkiye.org adresinde bulunabilir

Eğer beslenme hizmetleri veren bir kurum iseniz ve desteğe ihtiyacınız varsa Global Nutrition Cluster Technical Alliance <https://ta.nutritioncluster.net/request-support> adresini ziyaret edebilirsiniz.

	Sağlık Çalışanları/Yardımcıları	Ebeveynler ve Bakıcılar için
Emzirmeye Başlamak	Kolostrum, çocukların hayatta kalması için kritik öneme sahiptir. İlk 6 ay bebek maması, başka yiyecek veya sıvı kullanılmamalıdır. Emzirmeyi sağlamak için annelere destek verin.	İlk sütünüz bebeğiniz için çok önemlidir ve bebeğinizin sağlıklı kalmasına yardımcı olabilir. İlk günlerde sütünüzden başka bir şey vermeyin. Herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa sağlık çalışanları, yardımcılar veya küçük çocukları olan diğer annelerle konuşabilirsiniz.
	Ten tene temas, kan şekerinin ve sıcaklığın daha iyi düzenlenmesini sağlar ve bol miktarda süt oluşumunu başlatan oksitosin ve prolaktin salınımını uyarır. Emzirmeyi desteklemek için yenidoğanları anne ile ten tene temas edecek şekilde yerleştirin.	Isınma, rahatlık ve memeye kolay erişim için ilk birkaç gün bebeğinizi sürekli ten tene temasta yaslayın.
	Sık ve etkili emzirme, süt tedariğinin en önemli belirleyicisidir. Engelleri kaldırın ve ebeveynleri eğitin.	Bebeğinize mümkün olan en fazla miktarda anne sütü verebilmek için gece gündüz sık sık meme verin.
Emzirmeye Devam Etmek	Bebekler ilk altı ay sadece anne sütü almalıdır. Çeşitli çaylar, su ve diğer tüm yiyecek ve içeceklerin kullanılmaması konusunda uyarıda bulunun ve bu ürünleri vermeyin.	Sütünüz bebeğinizin yaklaşık 6 aya kadar ihtiyacı olan tek şeydir. Özellikle temiz su ve elektriğe erişimin sınırlı olduğu acil durumlarda, diğer yiyecek ve içecekler küçük bebeğinizi hasta edebilirler ve gerekli değildir. Stresli ve sıkıntılı durumlarda bile emzirmek mümkündür. Kendinize güvenin ve emzirmeye devam edin.
	Tamamlayıcı gıdalar, küçük çocuklar için besleyici olarak yoğun ve lezzetli olan yerel gıdalara ağırlık verilerek 6. ayda başlatılmalıdır.	6 ay civarında, bebeğinize emzirmenin yanı sıra mevcut olan ek gıda, katı ve yarı katı yiyecekleri vermeye başlayın.
	Emzirme İKİ yıl ve sonrasında kadar devam etmelidir. Geçiş sırasında veya gıda kıtlığı sırasında, ALTI aydan sonra sadece anne sütüyle beslenmeye kısa süreli dönüşler gerekli ve hayat kurtarıcı olabilir.	Sütünüz, siz vermeye devam ettiğiniz sürece bebeğiniz için besleyici ve koruyucudur. Bebeğiniz ALTI aylık veya daha büyük olsa dahi acil durumlarda emzirmeyi bırakmayın.

	Eğer anne bebeği hem bebek maması hem de anne sütü gibi alternatif sütlerle besliyorsa ek beslenmeyi azaltması ve anne sütünü artırması için onu teşvik edin. Ek beslemeyi azaltmak için her alternatif beslenmeden önce bebek emzirilmeli ve her emzirmeden sonra sütü artırmak için elle sağma yapılmalıdır.	Bebeğinizi emzirmeye ek olarak bebek maması gibi başka bir sülle besliyorsanız, sadece anne sütü ile beslenmeye geçmek için sütünüzü artırmanız mümkündür. Karışık beslemede her biberonla besleme, bebeğinizin memede daha az zaman geçirmesi anlamına gelir ve bu da daha az süt yapmanıza neden olabilir. Bunun yerine, bebeği mümkün olduğunca göğsünüzde tutarak, herhangi bir alternatif beslenmeden önce emzirecek ve her emzirmeden sonra elle bir bardağa sağıarak ve ardından sağılan sütü bebeğe vererek anne sütünüzü artırabilirsiniz.	
	Uygun destek ile relaksasyon (yeniden emzirme) mümkündür. Sık meme uyarma ve memeye temasla başlayın.	Emzirmeyi bırakmış olsanız veya hemen başlamamış olsanız bile tekrar başlayabilirsiniz. Bebeğinize memeyi vererek başlayın veya bebeğiniz henüz meme ile ilgilenmiyorsa memeye masaj yapın.	
	COVID-19 enfeksiyonu veya diğer yaygın solunum veya gastrointestinal hastalıklar emzirmeyi durdurmak için bir neden değildir. Bebeği anneden ayırmayın. Hijyen ve sürekli emzirmenin önemi konusunda rehberlik sağlayın.	Siz veya bebeğiniz hastalanırsanız, COVID-19 dahil, emzirmeye devam edin. Sütünüz bebeğinizi koruyacak ve siz dinlenirken sık sık emme daha sonra da bol miktarda süt olmasını sağlayacaktır.	
	Koleraya yakalanılması durumunda, anneler emzirme teşvik edilmelidir. Yenidoğan bebekler emzirilmeden önce anneler ellerini su ve sabunla yıkamaları konusunda teşvik edilmelidir. Emzirmeden önce meme dışkı veya kusmuk ile temas ETMEDİĞİ SÜRECE memeyi su ve sabunla yıkamak önerilmemektedir. Eğer memenin dışkı veya kusmukla temas ettiği düşünülüyor ise, emzirmeden önce anneye memesini su ve sabunla yıkaması, meme ucu ve areolasına az bir miktar anne sütü sürmesini önerebilirsiniz. Klor veya diğer antiseptik çözeltileri kullanmayın. Güçlü bir tavsiyede bulunmak adına yeterli kanıt yoktur, ancak emzirme her zaman teşvik edilmelidir.	Bir sağlık uzmanı tarafından aksi şekilde yönlendirilmediğiniz sürece kolera hastalığı durumunda emzirmeye devam edin. Emzirme kolerayı şiddetlendirmez. Anne sütü bebekleri/çocukları koleraya yakalanmaktan koruyan bir içeriğe sahiptir.	
Emzirmeyen bebekler	Tüm emzirmeyen bebekler	Annenin kendi sütü bebeğin ihtiyaçlarını karşılamıyorsa veya yetersizse, başka bir sağlıklı anne doğrudan emzirme veya bardakla sağma yoluyla anne sütü sağlayabilir.	Bebeğiniz sizden ayrı ise veya bebeğinizin şu anda ürettiğinizden daha fazla süte ihtiyacı varsa, başka bir anne bebeğinizi doğrudan besleyebilir veya bir bardağa sağıabilir.
		Anne sütü ikamelerine (ASİ) bağımlı olan bebekler, çok yüksek bir hastalık ve ölüm riski altındadır. Bebek ne kadar küçükse risk o kadar fazladır.	Bebeğiniz bebek mamasıyla besleniyorsa, hastalanma olasılığı daha yüksektir. Bebeğiniz ne kadar küçükse risk o kadar fazladır.
		Acil durumlarda anne sütü ikamelerini (mama vb.) vermektan kaçının ve anneleri sütlerini artırmaları ve/veya diğer kadınlarla emzirmeyi paylaşmaları için destekleyin.	Şimdi bebek maması vermeye başlamayın - daha fazla emzirin ve/veya eğer gerekli ise bir süt anneden emzirmesini rica edin.

		Ebeveynlerin ve bakıcıların anne sütü ikamesini uygun şekilde hazırlamaları için eğitim almalarını sağlayın ve ilgili tesislere, malzemelere erişimleri olduğundan emin olun.	Bebek maması kullanıyorsanız, dikkatli hazırlık yapın ve hijyen sağlayın. Besleme hazırlama gereçlerinin, bardakların ve diğer gereçlerin temiz olduğundan emin olun. Destek için yerel sağlık merkeziniz, "Anne-Bebek Güvenli Alanları" veya "Blue Dot" ile iletişime geçebilirsiniz.
		Bebeği hasta etmekten kaçınmak için besleme sonrası geride kalan bebek maması atılmalıdır.	Bebek, beslenme sırasında bebek mamasının tamamını içmiyorsa, kalanı atın veya yemek pişirmek için kullanın. Ayrıca aile yemeğine karıştırabilir veya daha büyük, emzirmemiş bir çocuğa veya yaşlı aile üyesine verebilirsiniz. Bebeğe kalan sütü vermek bebeğinizi hasta edebilir.
6 ayın altındaki bebekler		6 aydan küçük bebekler için bebek maması son seçenek olarak önerilir. Bebek mamasına geçmeden önce ilk olarak anne sütünü artırmayı, relaksasyon (yeniden emzirme) veya süt anne seçenekleri değerlendirilmeli.	Bebek maması sadece bir beslenme uzmanı veya sağlık çalışanı tarafından önerildiğinde verilmelidir. Eğer bebek maması öneriliyor ise, mama 6 aydan küçük bebeklere 6 aylık olana dek ihtiyaçları olacak tüm gıdayı sağlayacaktır. Bir sağlık çalışanı tavsiye etmediği sürece, ek bir gıda verilmesine ihtiyaç yoktur.
6 ayın üzerindeki bebekler		6 aydan büyük bebekler tam yağlı hayvan sütü (inek, keçi, bufalo, koyun, deve), Ultra Yüksek Sıcaklık (UHT) sütü, sulandırılmış buharlaştırılmış (ancak yoğunlaştırılmamış) süt, fermente süt veya yoğurt ve sağılmış anne sütü de alabilirler. 12 aydan küçük bebeklere verilen hayvansal sütler kaynatılmalı ve soğumaya bırakılmalıdır.	Bebeğiniz 6 aydan büyük olduğunda, bebeğinize inek, koyun keçi gibi hayvansal kaynaklardan tam yağlı süt veya UHT sütü ve fermente yoğurt verebilirsiniz. 12 aydan küçük bebeklere verilen tüm hayvansal sütler kaynatılmalı ve soğumaya bırakılmalıdır.
		Anne sütü ikame maddeleri veya diğer içecekler için biberon, emzik veya diğer kapalı/kapaklı kapları kullanmayın. Bunlar acil bir durumda hijyenik olarak kullanılamaz ve emme yerine geçtiği için meme uyarımını azaltabilir. Tek kullanımlık bir bardak veya dayanıklı, kolay temizlenebilir bir bardak kullanın.	Biberonların ve diğer özel kapların acil durumlarda temiz tutulması imkansızdır ve ciddi hastalıklara sebep olabilir. Eğer çocuğunuz ememiyor ise bir kaşık veya küçük kaplar/bardaklar kullanın.