

Türkiye / Türkiye
IYCF-E Key Messages / Feb 2023

Peyamên Bingehîn ji bo Xwedîkirina Pitik û Zarokên Biçûk di Rewşên Acîl de (IYCF-E)
Sibat, 2023

Early and accurate communication on Infant and Young Child Feeding in Emergencies (IYCF-E) can save lives by supporting, promoting and protecting the nutrition of infants and young children in an emergency situation. During emergencies, breastfeeding is the strongest protection for your baby's health and nutrition.

Di rewşên acîl de têkilîya zû û rast a li ser Xwedîkirina Pitik û Zarokên Biçûk di Rewşên Acîl de (IYCF-E) dikare bi teşwîqkirin, piştgirîkirin û parastina xwedîkirinê jiyana pitik û zarokên biçûk xelas bike. Di wextên acîl de, mijandin ji bo tenduristî û xwedîkirina pitika we parastina herî xurt e.

Below are sample key messages to aid responders in effectively communicating to various audiences about IYCF-E in the Türkiye earthquake response.
Ji bo ku tîmên piştgiriya di midaxeleya erdhejê ya Tirkiyeyê de li ser (IYCF-E) bi derdorên cuda re têkilîyeke bi bandor daynin, peyamên bingehîn li jêr in:

The first column outlines the main subject of the messages, while the second column are messages targeted to health care workers and helpers and the third are messages designed for parents and caregivers.

Stûna ewil mijara bingehîn a peyaman diyar dike, stûna duyem ji bo xebatkar û alîkarên tenduristiyê ye û stûna sêyem ji bo dêûbav û çavdêran e.

Additional resources can be found on the IYCFE HUB at: <https://iycfehub.org/>

Çavkaniyên zêdetir ji bo IYCF-Eyê dikarin li ser vir bînin peyda bikin: <https://iycfehub.org>

Peer support for infant feeding let by pediatrician can be found at: Sosyal Pediatri Afet Anne Destek (Telegram, destek grubu) <https://t.me/+zzv3jgNt3uQ2MGU>

Koma piştgiriya ji dayikê bo dayikê ku ji hêla doxoran ve tê birêvebirin, hûn dikarin li ser vir peyda bikin: Piştgiriya Dayikê ya Sosyal Pediatri Afet (Telegram, koma piştgiriya)
<https://t.me/+zzv3jgNt3uQ2MGU>

One to One support for infant feeding can be found at: <https://www.temasdernegi.com/tr/annedestek>

Piştgiriya yek bi yekî ji bo xwedîkirina pitikan dikare li vir were peyda kirin: <https://www.temasdernegi.com/tr/annedestek>

Additional infant and young child nutrition support and resources can be found at La Leche League Turkey www.llturkiye.org

Piştgirî û çavkaniyên zêdetir ji bo xwedîkirina pitik û zarokên biçûk dikarin li ser vir werin peyda kirin: www.llturkiye.org

If you are an organisation providing nutrition services and require additional support please visit the Global Nutrition Cluster Technical Alliance <https://ta.nutritioncluster.net/request-support>

Eger hûn saziyek in û xizmeta xwedîkirinê didin û lazimiya we bi piştgiriya heye, ji kerema xwe serdana vir bikin: <https://ta.nutritioncluster.net/request-support>

| | Health Care Workers/Helpers Xebatkar/Alîkarên Tenduristiyê | For parents and caregivers Ji bo dêûbavan û çavdêran |
|---|--|--|
| Start breastfeeding Destpêkirina mijandinê | <p>Colostrum is critical to child survival. No infant formula, other food or liquid should be used in the first 6 months. Offer support to mothers to establish breastfeeding.</p> <p>Kolostrûm ji bo jiyana pitikan pir girîng e. Di nav 6 mehên ewil de, divê ne şîrê çêkirî (mamaya pitikan) ne jî xwarin û vexwarineke din were bikaranîn. Ji bo mijandina pitikan divê piştgiriya dayikan bê kirin.</p> | <p>Your first milk is very important for your baby and can help keep your baby healthy. Do not give anything but your milk in the early days. You can talk to health care workers, helpers or other mothers of young children if you have any problems or concerns</p> <p>Şîrê we yê ewil ji bo pitika we pir girîng e û dibe alîkar ku pitika we tendurist bibe. Di rojên ewil de, ji xeynî şîrê xwe tiştekî din nedin pitika xwe. Pirs yan jî fikareke we hebe, hûn dikarin bi xebatkar û alîkarên tenduristiyê re yan jî bi dayikên xwedî zarokên biçûk re xebat bidin.</p> |
| | <p>Skin-to-skin provides stability of blood glucose, temperature and stimulates the release of oxytocin and prolactin which initiate the copious onset of milk. Place newborns in skin-to-skin contact with the mother to support breastfeeding.</p> | <p>Keep your baby against your skin all the time in the first few days, for warmth, comfort and easy access to your breast.</p> <p>Di çend rojên ewil de, hem ji bo germahî û rehetiya pitikan û hem jî ji bo ku pitik bi rehetî bigihîjin pêsîran,</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>Temasa laş-bi-laş îstiqrara şekirê xwînê û germahiyê çêdike û dike ku oksîtoksîn û prolaktîn werin berdan û ev her du jî dikin ku şîr zêde bibe. Ji bo piştgirîkirina mijandinê, temasa laş-bi-laş a nûzayî û dayikê çêkin.</p> | <p>pitikên xwe her tim laş-bi-laş bixin ber sînga xwe.</p> |
| | <p>Frequent and effective breastfeeding is the most important predictor of milk supply. Remove barriers and educate parents. Mijandina hertimî û bi bandor ji bo çêbûna şîr pir girîng e. Astengiyan rakin û dêûbavan perwerde bikin.</p> | <p>Offer the breast often through the day and night to make the most milk for your baby. Ji bo ku hûn ji pitika xwe re şîrê herî zêde çêkin, sibê û êvarê pitika xwe bimijînin.</p> |
| <p>Keep breastfeeding Domandina mijandinê</p> | <p>Infants should receive only human milk for the first six months. Counsel against the use of teas, water and all other foods and drinks and do not provide these products. Pitik şeş mehên ewil divê tenê şîrê dayikê bigire. Ji bo ku çay, av û hemû xwarin û vexwarinên din nedin pitikan, hişyariyê bidin û van berheman nedin!</p> | <p>Your milk is all your baby needs until about 6 months. Especially in emergencies, where there is limited access to clean water and electricity, any other foods and drinks can make your young baby sick and are not needed. It is possible to breastfeed even in situations of distress. Be confident and continue breastfeeding. Heta şeş mehan ji pitika we re tenê şîrê we lazim e. Bi taybetî jî di wextên acîl de, wexta ku ava paqij û ceyran tune ye, xwarin û vexwarinên din ne lazim in û ev xwarin û vexwarin dibin sedem ku pitika we nexweş bibe. Di rewşên teng de jî mirov dikare pitikê bimijîne. Ji xwe bawer bin û mijandinê bidomînin.</p> |
| <p>Complementary foods should be introduced at 6 months, with an emphasis on local foods that are nutritionally-dense and palatable to young children. Xwarinên çêkirî yên kêrhatî û tamxweş ên zarokên biçûk di meha 6an de bidin destpêkirin.</p> | <p>Around 6 months, begin offering your baby other semi-solid and solid foods that are available alongside breastfeeding. Di derdora meha şeşan de, hêdî hêdî, tevî mijandinê, xwarinên nîv-req û req jî bidin pitika xwe.</p> | |
| <p>Breastfeeding should continue until TWO years and beyond. During transit or food shortages, brief returns to exclusive breastfeeding after SIX months may be necessary and life-saving. Mijandin divê heta DU salan û zêdetir dewam bike. Di wexta derbasbûna xwarinên req de yan jî wexta ku xela hebe, piştî ŞEŞ mehan eger hûn demeke kurt vegerin tenê-mijandinê, ev yek dibe ku lazim be û jiyane xelas bike.</p> | <p>Your milk is nutritious and protective for your baby for as long as you keep giving it. Don't stop breastfeeding during the emergency even if your baby is already SIX months old or more. Heta wexta ku hûn şîrê xwe bidin, şîrê we pitika we têr dike û diparêze. Eger pitika we ŞEŞ mehî be yan jî ji ŞEŞ mehan mezintir be, di rewşên acîl de jî pitika xwe ji mijandinê nekin.</p> | |
| <p>If a mother is feeding the infant both alternative milk, such as infant formula, and breastmilk encourage her to increase her breastmilk supply and reduce supplemental feeding by keeping the baby at the breast, breastfeeding before each alternative feed, and hand expressing to increase supply after each feed Eger dayik pitika xwe hem bi şîrê alternatîv, wekî şîrê çêkirî, û bi şîrê dê xwedî dike, ji bo ku dayik şîrê dê zêde bike û xwarinên çêkirî (xwedîkirinên îlawe) kêm bike, cesaretê bidin wê. Berî her xwarina alternatîf pitikê bimijînin û piştî her mijandinê ji bo zêdekirina şîr pêsîran bi destan bidoşin.</p> | <p>If you are feeding your infant another milk, such as infant formula, in addition to breastfeeding it is possible to increase your milk supply to return to exclusively breastfeeding. When mixed feeding, each bottle feed means less time for your baby at the breast, which may cause you to make less milk. Instead, you can increase your breastmilk by keeping the baby at your breast as much as possible, breastfeeding before any alternate feeding, and hand expressing into a cup after each feed and then feeding that expressed milk to the infant. Ku hûn pitika xwe tevî mijandinê bi şîrekî çêkirî jî, wekî mamaya pitikan, xwedî dikin û hûn dixwazin pitika xwe tenê bi mijandinê xwedî bikin, wê demê mijandin dikare şîrê we zêde bike. Di dema xwedîkirina tevlihev de, her bîberona ku pitik digire, ev yek dike ku pitika we kêmtir di ber pêsîrên we de bimîne û ev jî dibe sebeba kêmtirbûna şîr. Li şûna vê, bi qasî ku mimkin e, eger hûn pêsîrên xwe bidin pitika xwe, hûn dikarin şîrê xwe zêde bikin. Berî her xwarina alternatîf, pitikê bimijînin; û piştî her mijandinê, bi destan şîrê xwe bidoşin tasekê û paşê jî şîrê dotî bidin pitikê. Bi vî awayî şîrê we zêde dibe.</p> | |
| <p>Relactation is feasible with support. Begin with frequent stimulation and contact. Relaktasyon (ji nû ve mijandin) bi piştgirîyeke baş mimkin e. Bi hişyarkirin û temaskirina pêsîran dest pê bikin.</p> | <p>You can start breastfeeding again, even if you stopped or if you didn't start right away. Start by offering the breast to your baby or massage if your baby is not interested yet. Eger we dest ji mijandinê berdabe yan jî eger we heman dest pê nekiribe, hûn dikarin dîsan mijandinê bidin destpêkirin. Ewil pêsîrên xwe bidin pitika xwe yan jî eger pitika we hîna jî bi pêsîran re eleqedar nabe, masajê ji pêsîrên xwe re bikin.</p> | |
| <p>Infection with COVID-19 or other common respiratory or gastrointestinal illnesses are not a reason to stop breastfeeding. Do not separate. Provide guidance on hygiene & importance of continued breastfeeding. Eger dayik bi COVID-19ê yan jî bi nexweşiyêke din a berbelav a nefesdayîne yan jî gastroîntestînal ketibe, ev nexweşî ji bo sekinandina mijandinê ne sedem in. Pitikê ji pêsîran veneqetînin. Der heqê hijyen û girîngiya mijandina berdewam de rê nîşan bidin.</p> | <p>Keep breastfeeding if you or your baby become ill, including with COVID-19. Your milk will protect your baby now and frequent suckling while you rest will ensure there is plenty of milk later too. COVID-19 jî tê de, eger hûn yan jî pitika we nexweş ketibe jî, mijandinê bidomînin. Şîrê we dê pitika we biparêze û di wexta bêhnvedanê de jî her tim bimijînin, ev yek dê paşê bike ku şîr gelekî zêde bibe.</p> | |
| | <p>In the event of illness from cholera, mothers should be encouraged to breastfeed. The mother should be encouraged to wash her hands with soap and water before putting the neonate to breast. It is NOT recommended to wash the breast with soap and water UNLESS the breast has been in direct contact with stool or vomit. Di rewşa nexweşiya kolera de, dayik divê ji bo mijandinê werin teşwîqkirin. Dayik berî ku pitikê bidin</p> | <p>Continue breastfeeding in the event of illness from cholera unless otherwise directed by a health professional. Breastfeeding does not make cholera worse. Breastmilk contains properties that protect breastfeeding infants/children from getting cholera. Heta ku pisporeke tenduristiyê tişteki berevajî negot, di rewşa nexweşiya kolereyê de jî mijandinê bidomînin. Mijandin kolereyê xerabtir nake. Di şîrê dê de hin taybetî hene û pitik/zarokên ku tên mijandin bi rêya wan</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>ber pêsîrên xwe, bila werin teşwîqkirin ku destên xwe bi sabûn û avê bişon. Heta ku temasa pêsîran rasterast bi pîsahî yan jî tiştên vereşandî çênebe, NAYÊ pêşniyarkirin ku pêsîr bi sabûn û avê werin şûştin.</p> <p>If there is a reason to believe that the mother's breast has been in contact with stool or vomit, consider asking the mother to clean her breast with soap and water and expressing some small amount of breast milk on her nipple and areola before putting the neonate to feed. Do not use chlorine or other antiseptic solutions. There is insufficient available evidence to make a strong recommendation, however breastfeeding should always be encouraged.</p> <p>Eger sedemek hebe û tê texmînkirin ku temasa pêsîrên dayikê bi pîsahî yan jî tiştên vereşandî çêbûye, dayik berî ku pitika nûzayî bide ber pêsîrên xwe, daxwazê jê bikin ku bila pêsîrên xwe bi sabûn û avê bişo û paşê bila hinek şîrê pêsîrên xwe di serê pêsîrên xwe û aerolaya xwe bide. Klorîn û antîseptîkên din bi kar neynin. Têra xwe delîl tune ne ku mirov pêşniyareke xurt bike, lê belê divê mijandin her tim were teşwîqkirin.</p> | <p>taybetiyan ji nexweşiya kolerayê tîn parastin.</p> |
| <p>Non-breastfed infants</p> <p>Pitikên nemijandî</p> | <p>All non-breastfed infants Hemû pitikên nemijandî</p> <p>If mother's own milk is not available or insufficient for the infant's needs, another healthy mother may provide breast milk, through direct breastfeeding or expressed for cup feeding. Eger şîrê dayikê bi xwe tune be yan jî ji bo hewcedariyên pitikê kêmtir be, dayikeke din a tendurist bi rêya mijandin yan jî bi rêya şîrê dotî dikare şîrê pêsîrên xwe bide.</p> <p>Infants who are dependent on breastmilk substitutes (BMS) are at very elevated risk of illness and mortality. The younger the infant, the greater the risk. Pitikên ku girêdayî îqameyên şîrê dê (ÎŞD) ne, di bin rîskeke zêde ya nexweşî û mirinê de ne. Pitik çiqas biçûk be, rîsk ew qas mezin e.</p> <p>Avoid introducing BMS during the emergency and support mothers to increase their milk supply and/or share breastfeeding with other women. Di wextên acîl de xwe ji îqameyên şîrê dê (ÎŞD) dûr bigirin û dayikan teşwîq bikin da ku şîrê xwe zêde bikin û/yan jî mijandinê bi jinên din re parve bikin.</p> <p>Ensure parents and caregivers receive education and access to facilities and supplies to prepare BMS appropriately. Ji bo ku dêûbav û çavdêr (caregiver) bikarin bi awayekî baş îqameyên şîrê dê (ÎŞD) hazir bikin, bila ew perwerdeyê bigirin û bigihîjin sazîyan.</p> <p>Any extra infant formula must be discarded to avoid making the baby ill. Ji bo ku pitik nexweş nekeve, divê hûn şîrê çêkirî yê mayî biavêjin.</p> <p>Under 6 months Biçûktir ji 6 mehan</p> <p>Infant formula is recommended as a last option for infants under 6 months. First explore increasing breastmilk supply, relactation, or the use of milk from another mother. Pitikên ku ji 6 mehan biçûktir in, şîrê çêkirî ji bo wan wek rêya herî dawî tê pêşniyarkirin. Ewil ji bo zêdekirina şîrê dê û relaktasyonê (ji nû ve mijandin) lêkolînê bikin yan jî şîrê dayikeke din bi kar bînin.</p> | <p>If your baby is separated from you or your baby needs more milk than you are making now, another mother can feed your baby directly or express breastmilk into a cup. Eger pitika we ji we hatiye veqetandin yan jî şîrê ku hûn niha didin pitikê eger hewcedariya wê jê zêdetir be, dayikeke din dikare rasterast yan jî şîrê xwe bidoşe tasekê û pitika we xwedî bike.</p> <p>If your baby is formula fed, he is more likely to get sick. The younger your baby, the greater the risk. Eger pitika we bi şîrê çêkirî (mamaya pitikan) tê xwedîkirin, pir mihtemel e ku bi nexweşiyê bikeve. Pitika we çiqas biçûk be, rîsk ew qas mezin e.</p> <p>Don't start to use formula now - breastfeed more and/or obtain human milk from another mother if required. Niha dest bi şîrê çêkirî nekin - zêdetir bimijînin û/yan jî eger lazim bike, ji dayikeke din şîr bigirin.</p> <p>If you are using formula, ensure careful preparation and hygiene. Ensure the feeding preparation utensils and cup and other utensils are clean. For support you can contact your local health center, Mother Baby Space, or Blue Dot facility. Eger hûn şîrê çêkirî bi kar tînin, bi baldarî û bi hîjyen hazir bikin. Baldar bin ku malzemeyên hazirkirina xwarinê, tas û malzemeyên din paqij in. Ji bo piştgiriya hûn dikarin xwe bigihînin navendên tenduristiyê yên lokal.</p> <p>If the baby does not drink all of the infant formula during a feeding, discard what is or use it to cook a meal. You can also mix it in family food or give it to an older, non-breastfed child or elderly family member. Giving a baby leftover milk can make your baby ill. Eger pitik di wexta xwedîkirinê de hemû şîrê çêkirî venexwe, şîrê çêkirî yê mayî biavêjin yan jî ji bo çêkirina şîvê bi kar bînin. Wekî din jî hûn dikarin şîrê mayî bixin nav xwarina malbatê yan jî bidin zarokên mezintir ên nemijandî yan jî bidin endamên malbatê yên pîr. Eger mirov şîrê çêkirî yê mayî bide pitikê, pitik dikare nexweş bikeve.</p> <p>Infant formula should only be given to your infant when advised by a nutrition or health worker. If infant formula is advised, it will provide all the food a baby under 6 months needs until about six months of age. There is no need to add other foods unless this is advised by a health worker. Wexta ku xebatkareke xwedîkirin yan jî tenduristiyê pêşniyar kir, tenê şîrê çêkirî bidin pitika xwe. Eger şîrê çêkirî hatibe pêşniyarkirin, heta şeş-mehiya pitikê hemû xwarina ku ji pitikê re lazim dike, şîrê çêkirî wê xwarinê temîn dike. Heta ku xebatkareke tenduristiyê pêşniyar nekir, lazim nake ku hûn xwarinên din lê zêde bikin.</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | Over 6 months Mezintir ji 6 mehan | <p>If the baby is over 6 months, along with infant formula, age-appropriate complementary food rich in vitamins and minerals, such as fresh fruits, meats, vegetables, dairy and grains, should be introduced.</p> <p>Eger pitik ji 6 mehan mezintir be, tevî şîrê çêkirî, xwarinên tamamker ên wekî meywe, goşt û sebzeyên taze, berhemên şîr û dextlê bidin ku ji hêla vîtamîn û mîneralan ve zengîn in.</p> | <p>If your is over 6 months, along with infant formula, age-appropriate complementary food rich in vitamins and minerals, such as fresh fruits, meats, vegetables, dairy and grains, should be introduced</p> <p>Eger pitika we ji 6 mehan mezintir e, tevî şîrê çêkirî, xwarinên tamamker ên wekî meywe, goşt û sebzeyên taze, berhemên şîr û dextlê bidin ku ji hêla vîtamîn û mîneralan ve zengîn in.</p> |
| | | <p>Babies over 6 months can also receive full-cream animal milk (cow, goat, buffalo, sheep, camel), Ultra High Temperature (UHT) milk, reconstituted evaporated (but not condensed) milk, fermented milk or yogurt, and expressed breast milk. Any animal milk given to infants less than 12 months should be boiled and left to cool.</p> <p>Pitikên ji 6 mehan mezintir wekî din jî dikarin şîrê heywanan ê tam-rûnî (çêlek, bizin, gamêş, mih, deve), şîrê Ultra Zêde Germ (ÛZG), şîrê avandî û hilmandî (lê belê ne tîrkirî), şîrê fermante û mast û şîrê dotî yê pêsrên dayikê bigirin. Şîrê her heywana ku didin pitikên ji 12 mehan biçûktir, lazim e were kelandin û paşê were sarkirin.</p> | <p>When you baby is over 6 months, you can also provide full cream milk from animal sources such as cow, sheep goat or High Temperate milk, fermented yoghurt. Any animal milk given to infants less than 12 months should be boiled and left to cool.</p> <p>Wexta ku pitika we ji 6 mehan mezintir be, wekî din hûn dikarin şîrê tam-rûnî yê heywanên wekî çêlek, mih û bizinan yan jî şîrê Zêde Germ û mastê fermante bidin pitika xwe. Şîrê her heywana ku hûn didin pitika ji 12 mehan biçûktir, lazim e were kelandin û paşê were sarkirin.</p> |
| | <p>Do not use bottles, teats or other closed/lidded cups for breastmilk substitutes or other beverages. These cannot be used hygienically in an emergency and may decrease breast stimulation as suckling is replaced. Use a spoon, a disposable cup or durable, easily cleaned cup.</p> <p>Ji bo îqameyên şîrê dê yan jî vexwarinên din; bîberon, memik yan jî tasên girtî û bi-devik bi kar neyên. Ev tişt di rewşên acîl de nikarin bi awayekî hijyenîk werin bikaranîn û ji ber ku li şûna mijandinê tîr bikaranîn, hişyarbûna pêsrên kêr dikin. Kevçiyekî, qedeheke yek-carî yan jî qedeheke baş bi kar binin ku bi rehetî tîr paqijkirin.</p> | <p>Baby bottles and other special cups are impossible to keep clean during an emergency and can cause severe illness. If your child is unable to drink directly from the breast use a spoon or small cups to feed instead.</p> <p>Di wextên acîl de ne mimkin e ku mirov bîberonên pitikan û qedehên din ên taybet paqij bigire û ew dikarin bibin sedemên nexweşiyên dijwar. Eger zaroka we nikare rasterast pêsrên bimije, kevçî yan jî qedehên biçûk bi kar binin.</p> | |

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 sütle 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 emzirerek ve her emzirmeden sonra elle bir bardağa sağarak ve ardından sağılan s¼t¼ bebeğe vererek anne s¼t¼n¼z¼ artırabilirsiniz. |
| | Uygun destek ile relaktasyon (yeniden emzirme) m¼mk¼nd¼r. Sık meme uyarma ve memeye temasla başlayın. | Emzirmeyi bırakmış olsanız veya hemen başlamamış olsanız bile tekrar başlayabilirsiniz. Bebeğinize memeyi vererek başlayın veya bebeğiniz hen¼z meme ile ilgilenmiyorsa memeye masaj yapın. |
| | COVID-19 enfeksiyonu veya diğer yaygın solunum veya gastrointestinal hastalıklar emzirmeyi durdurmak için bir neden değildir. Bebeği memeden ayırmayın. Hijyen ve s¼rekli emzirmenin önemi konusunda rehberlik sağlayın. | Siz veya bebeğiniz hastalanırsanız, COVID-19 dahil, emzirmeye devam edin. S¼t¼n¼z bebeğinizi koruyacak ve siz dinlenirken sık sık emme daha sonra da bol miktarda s¼t¼ olmasını sağlayacaktır. |
| | Koleraya yakalanılması durumunda, anneler emzirme teşvik edilmelidir. Yenidoğan bebekler emzirilmeden önce anneler ellerini su ve sabunla yıkamaları konusunda teşvik edilmelidir. Meme dışkı veya kusmuk ile temas ETMEDİğİ S¼RECE memeyi su ve sabunla yıkamak önerilmemektedir. Eğer memenin dışkı veya kusmukla temas ettiği d¼ř¼n¼l¼yor ise, emzirmeden önce anneye memesini su ve sabunla yıkaması, meme ucu ve areolasına az bir miktar anne s¼t¼ s¼rmesini önerebilirsiniz. Klor veya diğer antiseptik ç¼zeltileri kullanmayın. G¼çlü bir tavsiyede bulunmak adına yeterli kanıt yoktur, ancak emzirme her zaman teşvik edilmelidir. | Bir sağlık uzmanı tarafından aksi şekilde y¼nlendirilmedięiniz s¼rece kolera hastalığı durumunda emzirmeye devam edin. Emzirme koleraı şiddetlendirmez. Anne s¼t¼ bebekleri/çocukları koleraya yakalanmaktan koruyan bir içeriğe sahiptir. |
| Emzirmeyen bebekler | T¼m emzirmeyen bebekler | Annenin kendi s¼t¼ bebeğin ihtiyaçlarını karşılamıyorsa veya yetersizse, başka bir sağlıklı anne doğrudan emzirme veya bardakla sağma yoluyla anne s¼t¼ sağlayabilir. |
| | | Anne s¼t¼ ikamelerine (ASİ) bağımlı olan bebekler, çok y¼ksek bir hastalık ve öl¼m riski altındadır. Bebek ne kadar k¼ç¼kse risk o kadar fazladır. |
| | | Acil durumlarda anne s¼t¼ ikamelerini (mama vb.) vermektan kaçının ve anneleri s¼t¼lerini artırmaları ve/veya diğer kadınlarla emzirmeyi paylaşmaları için destekleyin. |
| | | Ebeveynlerin ve bakıcıların anne s¼t¼ ikamesini uygun şekilde hazırlamaları için eğitim almalarını sağlayın ve ilgili tesislere, malzemelere erişimleri olduğundan emin olun. |
| | | Bebeği hasta etmektan kaçınmak için besleme sonrası geride kalan bebek maması atılmalıdır. |
| | | Bebeğiniz sizden ayrı ise veya bebeğinizin řu anda ürettiğinizden daha fazla s¼te ihtiyaçı varsa, başka bir anne bebeğinizi doğrudan besleyebilir veya bir bardağa sağabilir. |
| | | Bebeğiniz bebek mamasıyla besleniyorsa, hastalanma olasılığı daha y¼ksektir. Bebeğiniz ne kadar k¼ç¼kse risk o kadar fazladır. |
| | | şimdi bebek maması vermeye başlamayın - daha fazla emzirin ve/veya eğer gerekli ise bir s¼t¼ anneden emzirmesini rica edin. |
| | | 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. |
| | | Bebek, beslenme sırasında bebek mamasının tamamını içmiyorsa, kalanı atın veya yemek pişirmek için kullanın. Ayrıca aile yemeğine karıştıırabilir veya daha b¼y¼k, emzirilmemiş bir ç¼cuęa veya yaşlı aile üyesine verebilirsiniz. Bebeğe kalan s¼t¼ 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, relaktasyon (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. |