

# BEBEKLER VE KÜÇÜK ÇOCUKLAR İÇİN TEN TENE TEMAS

Ten tene temas (TTT) bebeğin soyularak ve annesinin çıplak memelerinin arasındayken güvenli bir pozisyonda sarılarak uygulanan bir bakım yöntemidir.



- Ten tene temas sayesinde bebekler, anne karnındaki gibi güvende ve bağlı hissederler. Aşk hormonu oksitosin salgılanır ve anne ile çocuğu rahatlatır. Stresli zamanlarda ve acil durumlarda TTT depresyon riskini azaltır ve bağlanmaya yardımcı olur. TTT ağlayan bebeği sakinleştirir ve annenin dışındaki kişiler de TTT uygulayabilir!
- Doğumdan hemen sonra en az 90 dakika TTT uygulanmalıdır. TTT'in kesintiye uğramaması küçük/prematüre bebekler için hayat kurtarıcıdır.
- TTT, bebekler ve yenidoğan dönemini aşmış küçük çocuklar için de faydalıdır. Ten tene temas süresi arttıkça bebek ve anne için faydası artar. TTT emzirme sorunlarının çözülmesine yardımcı olur. Hatta annenin süt miktarını artırdığı kanıtlanmıştır.

Ten tene temas, emzirmeyi başlatmak, iyileştirmek ya da yeniden başlatmak için önemli bir uygulamadır. Bebeğinizi kadehle beslerken veya sütünüzü artırmak için "damla damla yöntemi" uygularken, ten ten temasını sürdürebilirsiniz. Daha fazla bilgi için bir emzirme danışmanıya görüşebilirsiniz.

#### MUHTEŞEM GERÇEK:

Annenin vücudu bebeğinin ihtiyaçlarına adapte olur, hatta ikizlerde her ikize özel uyumlanır. Çalışmalara göre her memede bir bebek olduğunda annenin iki memesinin de sıcaklığı değişkenlik gösterir her bebeğin ihtiyacını karşılamak üzere artar veya azalır.

## TEN TENE TEMAS YAPMAK SAYI SAYMAK KADAR KOLAY; 1 - 2 - 3!

**1** Hazırlanın! Önden açılabilen bir kıyafet giyin veya hiçbir şey giymeyin, sütyen takmayın. Bebeğin de üzerinde sadece bezi kalsın. Eğer oda serinse, üzerinizi bir battaniyeyle örtebilirsiniz. Bebeğin yüzünün kapanmadığından ve rahat nefes aldığından emin olun.

**2** Yerleştirin! Bebeği dik şekilde göğsünüze, iki memenizin ortasına yerleştirin, poposu ve kolları fotoğraftaki gibi bükük olsun; adeta minik bir kurbağa gibi. Yanağı size yaslanmalı, başını hareket ettirebilmeli; böylece sizi görebilir ve nefes alabilir. Bebeğin başı onu öpebileceğiniz kadar yakın olmalı.

**3** Rahatlayın! Bir sandalye veya yatakta geriye yaslanarak emzirme pozisyonunu alın. Birlikte uyuyacaksanız, kılavuzlarda belirtilen güvenli uyku önerilerini izleyin ve sırtınızı yaslayın. Bebeği asla yastıkların üzerine koymayın.



Ten tene temas, emzirmeyi başlatmak, iyileştirmek ya da yeniden başlatmak için önemli bir uygulamadır. Bebeğinizi kadehle beslerken veya sütünüzü artırmak için "damla damla yöntemi" uygularken, ten ten temasını sürdürebilirsiniz. Daha fazla bilgi için bir emzirme danışmanıya görüşebilirsiniz.

Güvenli ve uygun bir taşıyıcı (sling veya kanguru), ten tene temas için kullanılabilir. Böylece siz hareket halindeyken, vücudunuzun daha fazla süt üretmesine yardımcı olur. Küçük bebekler için, bebeklerin boynunun ve başının desteklendiğinden, taşıyıcının en üst kısmının bebeğin kulağının tam altında kaldığından, rahat nefes almak için başını oynatabildiğinden, aynı zamanda "kurbağa" pozisyonunun korunduğu ve "öpücük mesafesinde" olduğundan emin olun.

