Azərbaycan Respublikası
Səhiyyə Nazirliyi

HEYDƏR ƏLİYEV
FONDU

unicef
uşaqlar naminə birləşək

ANA VƏ CƏMİYYƏT ÜÇÜN FAYDALAR

- Menopauzanın əvvəlində süd vəzi və yumurtalıq xərçənginə tutulma riskini azaldır.
- Erkən əmizdirmə uşaqlığın sıxılaraq tez kiçilməsinə, ciftin doğulmasına və qanaxmanın azalmasına yardım edir.
- Hamiləlikdən əvvəlki çəkiyə qayıtmaqda və 5-6 ildən sonra bədən çəkisi əmsalını azalt-maqda anaya yardım edir.
- Yenidən hamilə olmağı yubada bilər.
- Ailənin qida və səhiyyə xidmətləri ilə bağlı xərclərini azaldır.
- Körpə və ana xəstəliklərinin azalması səbəbindən işdə zəif davamiyyət hallarını azaldır.

ANA SÜDÜNÜN İLK DAMLASI İLƏ HƏYATA İLK ADDIM

SAĞLAM KÖRPƏ SİZDƏN BAŞLAYIR!

Körpənin ana südü ilə qidalandırılması ananın körpəyə verə biləcəyi ən ali nemətlərdən biridir. Ana südü ilə qidalandırma körpənin sağlamlığı üçün çox faydalıdır və anaya öz körpəsi ilə sıx təmasda olmağa yardım edir.

Körpəni doğulduğu andan ana südü ilə qidalandırmağımın nə faydası var?

Yeni doğulmuş körpənizi doğulduqdan sonrakı ilk dörd saat ərzində ana südü ilə qidalandırın. Ana südünün tərkibində olan ağız südü körpənizin immun sistemini möhkəmləndirir.

6 AYLIQ

Körpənizi altı ayına qədər yalnız ana südü ilə qidalandırın.

2+ YAŞDA

Altı aydan sonra körpənizə yumşaq, vitaminlərlə zəngin qidalar yedirdin və ən azı iki yaşadək onu ana südü ilə qidalandırmağa davam edin.

NARAHAT OLMAYIN....

Körpəmin kifayət qədər süd qəbul etdiyinə necə əmin ola bilərəm?
Yeni doğulmuş körpələrin əksəriyyətinin hər 2 saatdan bir yemək istədiyindən, onu acdığı zaman qidalandırın. Körpənizin sağlam olduğuna və müvafiq qaydada inkişaf etdiyinə əmin olmaq üçün onun çəkisini hər ay səhiyyə mərkəzində yoxladın.

Körpəni ana südü ilə qidalandırmaq ağrılıdırmı?
Başlanğıcda müəyyən dərəcədə həssaslıq müşahidə oluna bilər, lakin günlər keçdikcə, bu, tədricən yox olur. Əgər bir neçə gündən sonra da ağrılar davam edirsə, mamaça və ya həkiminizə müraciət edin.

Mən harasa getmək üçün uşağı evdə qoymalı olduğum halda nə etməliyəm?
Siz südünüzü əl və ya xüsusi sorucu vasitə ilə sağa bilərsiniz. Əvvəlcə əllərinizi yumağı yaddan çıxarmayın. Südü soyuducuda steril əmzik şüşəsində 24 saat ərzində saxlaya bilərsiniz. Əmzik şüşəsindən istifadə etmək üçün körpənizin ən azı bir aylıq olmasını gözləyin.

Körpəmi ana südü ilə qidalandırdığım dövr ərzində qəbul etdiyim qida ilə bağlı nəyi bilməliyəm?
Bəli, körpələrini ana südü ilə qidalandıran analar adi hal ilə müqayisədə daha çox maye və meyvə, tərəvəz, dənli bitkilər, ət və süd məhsulları kimi bəsləyici qidaları qəbul etməlidir. Adi qaydada 3 dəfə qəbul etdiyiniz qidadan əlavə gündə 2-3 dəfə bəsləyici məhsullardan ibarət qəlyanaltı edin.