

## Emzirme döneminde hiç ya da en azından daha az sigara kullanmanın olumlu yönleri

- Çocuğunuz daha sakin olur.
- Çocuğunuz astım, alerji ya da bronşit gibi hastalıklara karşı daha çok koruma altındadır.
- Bebeğinizin ihtiyacına göre vücudunuz yeterli anne sütü üretir.

## Emzirmenin olumlu yönleri

- Uzun yıllar çocuğunuzun sağlığını olumlu etkiler.
- Kalori yakar.
- Meme kanseri riskini azaltır.

**Emzirmek bir takım işidir. Her şey yoluna girene kadar zamana ve desteğe ihtiyaç vardır. Buna inanın! Ebeniz ile iletişime geçiniz.**

[www.wenigeristmehr.org](http://www.wenigeristmehr.org)

Getirden durch  
Bundesministerium  
für Gesundheit  
aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Hebammenverband Niedersachsen e.V.

FACT  
FACHVERBAND FÜR  
FAMILIENHEBAMMEN

weniger ist mehr  
Rauchfreiberatung  
durch Familienhebammen

Vivantes

Universitätsmedizin  
GRIFFSWALD

# Emzirme ve Sigara İçme

Sigarasız bir emzirme dönemi sizin ve bebeğiniz için en iyisidir. Anne sütü bebeğiniz için en sağlıklı ve uygun besindir.

Hamileliğinizde sigarayı bıraktınız mı? Tebrikler. Birçok kadın emzirme dönemini sigaradan uzak durmak için değerlendirir. Siz ne dersiniz?

Sigarasız kalmak sizin için gündemde bir konu değil mi? Olabildiği kadar az sigara içmek iyidir. Bazı kuralları uygulayıp emzirme döneminin avantajlarından faydalanabilirsiniz.



## Sigara ile nikotin ve diğer zehirli maddelerin anne sütüne geçtiği doğru mu?

Evet. Özellikle bebeğinizin gelişimi için çok zararlıdır. Diğer taraftan emzirmenin bebek için avantajları oldukça fazladır. Anne sütü en uygun şekilde bebeği besler, hastalıklardan korur ve fiziksel ve psikolojik olarak daha dinç kalmasını sağlar.



## Sigara içtikten sonra havalandırmak yeterli midir?

Hayır. Sigara dumanından çıkan zehirli maddeler yere, koltuklara, duvar kâğıdına yerleşir. Çocuklara bu zehirli maddeler kolaylıkla geçer ve daha hassas bir şekilde çocuklar tepki koyarlar. Dışarıda çocuğunuzu yanınıza almadan sigara içiniz. Arabanızı tamamen sigarasız bırakınız. Diğer insanlara karşı bebeğiniz için sigarasız bir ortam yaratmak için çekinmeden ısrar ediniz.



## Açık havada sigara içsem yeterli mi?

Hayır. Sigaranın zehirli maddeler üzerinizde kalır. Bu yüzden üzerinize başka bir kıyafet giyiniz ve mümkün olduğunda onu içtikten sonra dışarıda bırakınız. Sigara içtikten sonra kesinlikle ellerinizi ve yüzünüzü yıkayınız. Dişlerinizi de fırçalarsanız iyi olur.



## Sigara içmeden önce mi bebeğimi emzirmeliyim?

Evet, o an en uygun zamanıdır. Nikotin çok çabuk anne sütünüze geçer. 1,5 saat içtikten sonra hala nikotinin yarısı anne sütünde bulunmaktadır. Sigara içtikten sonra en az 2 saat emzirmemelisiniz.



## Başka ne yapabilirim?

Bebekler anne karnında ve sonrasında pasif içiciliğe maruz kaldıysa ani ölüm riski daha fazla olur. Bu riski düşük tutmak için bebek, sigarasız bir ortam olan ebeveynlerin yatak odasında kendi yatağında sırt üstünde uymalıdır.



## Emzirmek yakın bir ilişki sağlayabilir – stresten uzak kalın

Emzirirken bebeğiniz ve siz aranızdaki bağı hissedersiniz. Vücudunuz rahat ve keyifli olmak için hormonlar üretir. Mümkün ise bebeğinizi 4-6 ay boyunca sadece emziriniz. Ondan sonra ek gıdalara başlayınız.