



ACIL DURUMLARDA BEBEK BESLENMESİ HAKKINDA BİLGİLER*

✓ Doğal afet durumunda bir bebeęi beslemenin en güvenli yolu emzirmektir.

1. Stres altında olsalar bile anneler doğal afet sırasında ve sonrasında emzirmeye devam edebilirler.

Anneler fiziksel ve duygusal stres dönemlerinde anne sütü üretmeye devam edebilirler. Bununla birlikte, anne sütünün salınımı (veya bebek tarafından bırakılması) stresten etkilenebilir. Stres altında olan emziren annelerin süt salınımını teşvik etmek için desteğe ihtiyacı olabilir. Anneleri bebekleriyle yakın temas halinde tutun, böylece sık sık emzirebilirler. Zamanında verilen pratik ve duygusal destek, bebeğin beslenmesiyle ilgili endişelere bağlı stresi azaltabilir. Bazı hormonların salgılanması nedeniyle emzirme, zorlu durumlarda ebeveyn ve bebek için stresi bile azaltabilir.

2. Çocuklarına bebek maması yediren aileler için ekstra önlemler alınması gerekmektedir.

Tüketime hazır bebek mamaları acil durumlarda mama ile beslenen aileler için en güvenli seçenektir. Çünkü suyla karıştırılması gerekmez ve steril tek kullanımlık kaplarda mevcuttur. Toz bebek maması tek seçenek olduğunda, kontamine olmamasını sağlamak için ekstra özen gösterilmelidir. Ekstra önlemler arasında bebek mamasının güvenli su ve temiz bir ölçü kepçesiyle hazırlanması, bebek maması kutusunun kapağı sıkıca kapalı olarak serin ve kuru bir yerde saklanması ve biberon ve meme ucu gibi tüm bebek besleme malzemelerinin dikkatlice temizlenmesi yer alır.

Toz bebek maması, kabın üzerinde belirtilen tam su ve mama miktarı kullanılarak hazırlanmalıdır. Verilen kepçenin tam ölçüsünü kullanın. Bebek mamasını **ASLA** sulandırmayın - çok fazla su bebeğin beslenme ihtiyaçlarını karşılamayabilir. Çok az su, bebeğin böbreklerinin ve sindirim sisteminin çok fazla çalışmasına ve dehidrasyona neden olabilir. Hazırlanan bebek mamasının hazırlandıktan sonra 2 saat içinde ve beslenmenin başlamasından itibaren bir saat içinde kullanılması önemlidir. Bebeęi besledikten sonra biberonda kalan tüm bebek mamaları atılmalıdır.

3. Bebeklerin mamayla beslenmesi, doğal afet sırasında emzirmeye kıyasla daha fazla ekipman, kaynak ve çaba gerektirir.

Bebek mamasıyla beslenme, mama hazırlamak için güvenli su ve biberonları, emzikleri ve diğer parçaları temizlemek için temizlik malzemeleri gerektirir. Bu kaynaklar acil bir durumda hazır olmayabilir. Toz bebek maması yeterli soğutma olmadan önceden hazırlanamaz, bu da ailelerin bebek maması kullanmasının önünde ek engeller oluşturabilir. Emzirme, acil bir durumda bebeği beslemenin en güvenli yoludur. Bebeklerin ihtiyaç duyduğu besinleri içerir ve bebekleri enfeksiyondan korumasını sağlar. Emziremeyen veya sağılmış anne sütü ile beslenemeyen bebekler, hazırlanması için su eklenmesini gerektirmeyen hazır bebek maması ile beslenebilir.



ACIL DURUMLARDA BEBEK BESLENMESİ HAKKINDA BİLGİLER*

4. Ebeveynler destek ile doğal afet sırasında bebeklerini sağılmış sütle besleyebilirler.

Ebeveynlerin afet öncesinde bebeklerini sağılmış anne sütüyle besledikleri veya şu anda bebeklerini memeden besleyemedikleri durumlarda, sütü elle nasıl sağacaklarını öğrenmeleri çocuklarına anne sütü vermeye devam etmelerine yardımcı olacaktır. Yardım personeli, emziren kadınların sütlerini elle sağmaları için güvenli ve özel bir alan tahsis edilmesini sağlayabilir. Gerekirse ailelere elle süt sağmayı öğrenmeleri için emzirme konusunda rehberlik sağlanmalıdır. Sağılan anne sütü tek kullanımlık bir kaptaki bebeğe verilebilir. Pompa ekipmanının uygun şekilde temizlenmesi mümkün olmadığında veya elektrikli pompa için güç kaynağı bulunmadığında, sütü elle sağlamak göğüs pompası kullanmaya tercih edilir.

5. Çoğu ebeveyn, kendileri veya bebekleri hasta olduğunda bile emzirmeye devam edebilir.

Anne sütü, emziren kadın grip veya ishal gibi rahatsızlıklar geçirse bile bebekleri hastalıklardan korumaya yardımcı olabilecek antikorlar ve diğer immünojenik faktörler içerir. Bir bebek hasta olduğunda, ebeveyn genellikle emzirmeye devam edebilir veya bebeklerini susuz bırakmamak için sağılmış sütle besleyebilir. Anne sütü veya emzirmenin önerilmediği nadir istisnalar vardır, örneğin emziren annenin belirli bulaşıcı hastalıklara yakalanması veya belirli ilaçları kullanması gibi.

6. Ebeveynler dengeli beslenmeseler veya doğal afet sırasında aç kalsalar bile emzirmeye devam edebilirler.

Emziren ebeveynler, mümkün olduğunca sağlıklı ve besleyici yemekler ve atıştırmalıklar yiyerek ve acil bir durum sırasında susuz kalmamak için bol su içerek hem kendi sağlıklarını hem de bebeklerinin sağlığını destekleyebilirler. Ancak, aç olan veya sağlıklı gıdalara erişimi kısıtlı olan ebeveynler yine de emzirebilirler. Anne sütü, bebeğin büyümesini ve sağlığını desteklemek için uygun kalori miktarını ve optimal beslenmeyi sağlar. Anne sütü yerine bebek mamasıyla beslemek, ebeveynin süt arzını azaltacak ve bebeğine tam anne sütü sağlama becerisini etkileyecektir.

7. Dondurucuda saklanan anne sütü, elektrik kesildiğinde güvenli bir şekilde kullanılamayabilir.

Doğal afet sırasında elektrikle çalışan bir buzdolabına erişim sınırlı olabilir. Elektrik kesildiğinde, dondurucunun kapağını kapalı tutun; bu, sütün tamamen çözülmesini önlemeye yardımcı olacaktır. Mümkünse, beklenen bir elektrik kesintisinden önce, tüm anne sütünü dondurucunun arkasına (en soğuk kısma) taşıyın ve dondurucunun dolu olduğundan veya hava akışını azaltmaya yardımcı olmak için boş alanların buruşturulmuş gazete ile doldurulduğundan emin olun. Dolu bir dondurucu, kısmen dolu bir dondurucudan daha uzun süre donmuş halde kalır. Sütte buz kristalleri görülebiliyorsa süt hala donmuş olarak kabul edilir. Süt çözüldükten sonra 24 saat içinde kullanılmalıdır ve yeniden dondurulamaz; 24 saat sonra süt kullanılmazsa atın. Anne sütünün güvenli bir şekilde saklanması söz konusu olduğunda şunu unutmayın: Sakladığınız anne sütünün güvenliğinden şüphelendiğiniz an kullanmayın ve atın.



ACIL DURUMLARDA BEBEK BESLENMESİ HAKKINDA BİLGİLER*

8. Emzirmeyi bırakan bir ebeveyn uygun destekle tekrar başlayabilir

Relaksasyon, bir ebeveynin bir süre (haftalar veya aylar) emzirmeyi bıraktıktan sonra tekrar emzirmeye başlaması sürecidir. Bir ebeveyn, doğal bir afet veya hastalık salgını sırasında bebeğini beslemenin güvenli bir yolu olarak yeniden emzirmek isteyebilir. Emzirme, 1) meme ucunun uyarılmasını ve 2) sütün salgılanmasını gerektiren bir arz ve talep sürecidir. Bir ebeveyn, pompalama, elle sağma ve/veya doğrudan memeden emzirme yoluyla meme uçlarını sık sık uyararak yeniden emzirebilir veya süt üretimini yeniden sağlayabilir. Süt üretimi yeniden başladıktan sonra, sütün sık sık ve tamamen çıkarılması süt üretiminin gelişmesine yardımcı olur. Yeniden emzirme birçok farklı faktöre bağlıdır ve yeniden emzirmek isteyen ebeveynler için bir emzirme danışmanı veya başka bir emzirme uzmanı tarafından destek ve dikkatli izleme önemlidir.

HASUDER Afet ve Acil Durumlar Çalışma Grubu

*Kaynak: (<https://www.cdc.gov/nutrition/emergencies-infant-feeding/facts.html#:~:text=Breastfeeding%20is%20the%20safest%20way,require%20adding%20water%20for%20preparation>)

Erişim Tarihi: 10.02.2023