



GAZİ ÜNİVERSİTESİ DİŞ HEKİMLİĞİ FAKÜLTESİ



Anne Sütü

Bebeğiniz için en değerli besin



Anne sütü, bebeğin ilk 6 ay boyunca ihtiyaç duyduğu enerji ve besin öğelerini karşılayan en uygun besindir. Emzirme; bebeğin sağlıklı büyüme ve gelişimini, annenin sağlığını ve anne-bebek bağını destekler.

“ Anne sütü,
hayata sağlıklı bir başlangıçtır. ”



Dünya Sağlık Örgütü Önerisi

0-6
AY

Yalnızca
anne sütü

6.
AYDAN
SONRA

Uygun ek gıdalarla
birlikte anne sütü

2
YAŞ VE
ÖTESİ

Emzirmenin
sürdürülmesi
önerilir



1 Anne sütünün bebeğe faydaları

- Bağışıklık sistemini destekler.
- Enfeksiyonlara karşı korumaya yardımcı olur.
- Sağlıklı büyüme ve gelişimi destekler.
- Anne-bebek bağını güçlendirir.



2 Anne sütünün anneye faydaları

- Doğum sonrası toparlanmayı destekler.
- Rahmin eski haline dönmesine yardımcı olur.
- Meme ve over kanseri riskinin azalmasına katkı sağlar.
- Ekonomik, pratik ve hijyeniktir.



3 Emzirme için kısa öneriler

- Emzirmeye doğumdan sonraki ilk saat içinde başlayın.
- İlk 6 ay yalnızca anne sütü verin.
- Bebeğinizi istediği sıklıkta emzirin.
- Emzirme öncesi ve sonrası el hijyenine dikkat edin.
- Emzirme döneminde dengeli beslenin; sigara ve alkolden kaçının.



4 Anne sütü ve ağız-dış sağlığı

- Emme hareketi, ağız kasları ile çene-yüz gelişimini destekler.
- İlk dişler sürdüğünde ağız temizliğine başlanmalıdır.
- Ek gıda döneminde biberon ve şekerli içeceklerin sık kullanımından kaçının.



GAZİ ÜNİVERSİTESİ
DİŞ HEKİMLİĞİ FAKÜLTESİ



<https://dent.gazi.edu.tr>



0312 203 40 00



Sağlıklı Nesiller İçin Anne Sütünü Destekliyoruz

