



“Mothers may breastfeed their children two complete years  
for whoever wishes to complete the nursing [period].”

[SURA 2/233]

**Breastfeeding  
saves lives**

# Why is breastfeeding important?

Children who are breastfed generally enjoy better health conditions than those who are fed with formula milk; they grow up and develop better this way. It is also estimated that pure breastfeeding (breast milk without any other materials, not even water) through the first six months will rescue 1.2 million children every year. Above that, if infants continue to be breastfed until the age of two or even later, the life of millions of babies is said to improve dramatically.

However, babies who don't receive breastfeeding are more likely to contract a disease than their breastfed counterparts. Additionally, those babies may not enjoy sound development, get handicapped or even die when breast milk can protect children from plenty of diseases.

And almost every mother can successfully breastfeed her baby. All mothers, especially those who doubt their ability to breastfeed, need constant and practical support from the father and the family in general. Additionally, health specialists and social advisors can all help in this regard.

1. In the course of the first six months of the infant's life, breast milk is considered to be the perfect food and drink for the baby, and in most cases no other food or drink is needed in that period; not even water.

2. The infant should be given to their mother right after birth for the mother to hug them and for the infant to feel direct physical contact between their body and their mother's in the first hour of their life. The infant should be breastfed at this moment too, in order to spark a special connection between them and the mother.

3. Almost every mother can successfully breastfeed her baby. And recurrent breastfeeding session helps to produce larger amounts of milk. It's also said that infants are to be breastfed at least 8 times through day and night and whenever they require that.

4. Breastfeeding helps protecting infants and babies from dangerous diseases.

5. Feeding the baby using a feeding bottle with the alternatives of the breast milk such as animal milk can threaten the baby's health and ability to survive. In case the mother is unable to breastfeed her baby, the breast milk or high-quality alternatives can be provided but in a normal clean cup; not in feeding bottle.

6. Mothers who work outside the house can breastfeed their babies whenever they want. The ones who have jobs that require them to be outside of their houses can breastfeed their children as soon as they come back home.

7. When babies solid nutrition after their sixth month, breastfeeding should still continue until the baby is two years old or more. As it is an important source of nutrition, energy and increases immunity against diseases.

## After the first 6 months:

- Babies should be offered other kinds of nutrition to satisfy their needs to grow up and develop.

- Mothers who breastfeed their babies in the first 6 months need to continue doing so in addition to offering them other kinds of nutrition under the condition that those external sources are safe and include various formula milk combinations.

“Emzirmeyi tamamlamak isteyen (babalar) için,  
anneler, çocuklarını iki tam yıl emzirirler.”

[BAKARA(2)/233]



Anne Sütü  
Hayat Verir

# Anne Sütü ile Beslenme Neden Çok Önemli?

Anne sütüyle beslenen çocuklar hazır mama ile beslenen çocuklara göre daha sağlıklı olur ve daha iyi bir gelişim gösterirler. Ayrıca, ilk altı ay boyunca sadece anne sütü ile beslenmenin (bebeğe anne sütü dışında su bile verilmeden), yılda 1.2 milyon çocuğun hayatını kurtardığı tahmin edilmektedir. Bunun yanı sıra, iki yaşına kadar anne sütü ile beslenmeye devam edilmesi halinde bebeklerin yaşam kalitesi daha da artmaktadır.

Anne sütü ile beslenmeyen bebeklerin bünyesi, anne sütü ile beslenen yaşlılarına kıyasla hastalıklara karşı daha savunmasızdır. Buna ek olarak, bu bebekler gelişim sınırlaması yaşayabilmekte, engelli olabilmekte ve hatta hayatlarını kaybedebilmektedir. Oysa ki, anne sütü çocukları pek çok hastalıktan korumaktadır.

Hemen hemen her anne sağlıklı bir şekilde bebeğini emzirebilir. Emzirme yetilerinden şüphe eden bütün annelerin özellikle babalar başta olmak üzere bütün aile üyeleri tarafından desteklenmeleri gerekmektedir. Ayrıca; sağlık uzmanları ve sosyal danışmanlar bu hususta kadınlara yardımcı olmaktadır.

1. Bebeklerin ilk altı ayında, anne sütü bebeklerin hem yiyecek hem de içecek ihtiyaçlarını mükemmel bir şekilde gidermektedir. Bu nedenle çoğu zaman anne sütüne ek olarak su bile verilmesine gerek kalmamaktadır.

2. Yeni doğan bebeklerin doğumun hemen sonrasında annenin yanına getirilmesi gerekmektedir. Böylelikle anne, çocuğuna sarılacak ve bebek de hayatının ilk saatlerinde annesini fiziksel olarak hissedecektir. Anne ile bebek arasında özel bir bağın kurulabilmesi için bebeğin bu anda da emzirilmesi gerekmektedir.

3. Hemen hemen her anne sağlıklı bir şekilde bebeğini emzirebilir. Bu bağlamda, tekrarlanan emzirme seansları annenin daha çok miktarda süt üretmesini sağlamaktadır. Ayrıca, yeni doğan bebeklerin gün boyunca en az 8 defa ve ihtiyaç duydukları zaman emzirmeleri gerekmektedir.

4. Anne sütü ile beslenme, yeni doğanların ve bebeklerin tehlikeli hastalıklardan korunmasını sağlar.

5. Bebeğin, anne sütüne alternatif olan çeşitli hayvan sütleri kullanarak biberon ile beslenmesi bebeğin sağlığını ve hatta hayatını tehlikeye atabilmektedir. Annenin çocuğunu emzirememesi durumunda anne sütü veya yüksek kalitede alternatif süt kullanılabilir. Ancak bunun biberona değil normal, temiz bir kaseye konulması gerekmektedir.

6. Ev dışında olmalarını gerektiren bir iş sahibi olan anneler ise eve döndüklerinde çocuklarını emzirmelidir.

7. Bebeklerin altıncı aydan itibaren katı besinle beslenmeye başlanmasından sonra iki yaşına gelene kadar veya daha uzun bir süre boyunca anne sütüyle beslenmeye de devam edilmesi gerekmektedir. Anne sütü önemli bir besin ve enerji kaynağı olmakla beraber hastalıklara karşı bağışıklık sistemini de güçlendirmektedir.

## İlk 6 Ay'dan sonra:

• Altıncı aydan sonra, bebeklerin sağlıklı büyüme ve gelişmesi için başka besin kaynakları ile de desteklenmesi gerekmektedir.

• İlk altı ay boyunca bebeğini emziren annelerin, altıncı aydan sonra verecekleri destekleyici besinlerin güvenli olması ve farklı devam sütlerinden oluşması kaydıyla bebeği anne sütü ile beslemeye devam etmeleri gerekmektedir.



” والوالداتُ يُرضعنَ أولادهنَّ حولينَ كاملين  
لِمَن أرادَ أن يَتِمَّ الرضاعةُ ”  
صدق الله العظيم

# الرضاعة الطبيعية تحفظ الحياة

# ما أهمية الرضاعة الطبيعية ؟

1. إن لبن الأم هو الغذاء والشراب الأمثلين للرضيع أثناء الأشهر الستة الأولى من حياته، وفي العادة فإنه لا يحتاج أثناء هذه الفترة إلى أي طعام أو شراب آخرين، ولا حتى الماء.

2. يجب أن يعطى الوليد لأمه بعد الولادة مباشرة لكي تحضنته وليشعر الطفل بالتلامس المباشر بين جسده وجسد أمه خلال اللحظات الأولى من حياته. كما يجب أن تبدأ الرضاعة الطبيعية في هذه الساعة حيث تنشأ رابطة خاصة بين الأم وطفلها.

3. يمكن لكل أم تقريباً أن ترضع صغيرها بنجاح، وتساهم جلسات الرضاعة المتكررة في زيادة إنتاج اللبن. ويجب أن يرضع الطفل ثماني مرات يومياً على الأقل، خلال الليل والنهار، وكلما طلب ذلك.

4. تساهم الرضاعة الطبيعية في حماية الرضع والأطفال الصغار من الأمراض الخطرة.

5. يمكن أن يؤدي إرضاع الطفل باستخدام زجاجة الإرضاع وإعطائه بدائل عن لبن الأم أو اللبن الحيواني إلى تهديد صحة الرضيع وقدرته على البقاء. وإن لم تكن الأم قادرة على إرضاع طفلها، فيمكنها تقديم لبن الأم في زجاجة، أو بدائل لبن الأم ذات الجودة العالية ولكن في كأس عادية نظيفة، وليس في قنينة الإرضاع

6. يمكن للمرضع التي تعمل خارج المنزل أن تستمر في إرضاع الطفل حينما تعود من العمل. ويمكنها أن ترضع متى شاءت وهي مع صغيرها

7. عندما يبدأ الأطفال بتناول الأطعمة الصلبة في الشهر السادس فإنه يجب أن تستمر الرضاعة الطبيعية حتى بلوغ الطفل عمر السنتين أو أكثر لأنها مصدر مهم للغذاء والطاقة والحماية من الأمراض.

## بعد الأشهر الستة الأولى:

• يجب أن يبدأ الأطفال بتناول أنواع أخرى من الأطعمة لتلبية احتياجاتهم الغذائية وما يلزم لنموهم.

• يجب على الأمهات اللواتي أرضعن أطفالهن خلال الأشهر الستة الأولى الاستمرار في إرضاع أطفالهن، بالإضافة إلى تقديم أنواع أخرى من الأطعمة شريطة أن يستوفوا شروط استخدام بدائل الأطعمة الآمنة بما فيها تراكيب لبن الأطفال وأنواع اللبن والطعام الأخرى. وبمجرد أن يكون بالإمكان توفير نظام غذائي كامل وآمن يجب أن يتم إيقاف الرضاعة الطبيعية.

يتمتع الأطفال الذين يتلقون الرضاعة الطبيعية بصحة أفضل من الأطفال الذين يتلقون اللبن الصناعي بشكل عام، ويكبرون ويتطورون بشكل أفضل.

ويقدر أن الرضاعة الطبيعية الخالصة (لبن الأم وحده، دون أي سوائل أو مواد أخرى حتى الماء) خلال الستة أشهر الأولى سينقذ حياة 1.2 مليون طفل كل عام، وإذا استمر الأطفال في تلقي الرضاعة الطبيعية حتى سن عامين أو أكثر فإن صحة ونمو الملايين من الأطفال ستتحسن بشكل كبير.

أما الأطفال الذين لا يحصلون على الرضاعة الطبيعية فهم معرضون للإصابة بالأمراض بشكل أكبر، كما يتأثر نموهم، ويزداد خطر تعرضهم للإعاقة. بينما يحمي لبن الأم الأطفال من الأمراض.

والرضاعة الطبيعية هي الطريقة المحبذة والطبيعية لتغذية الأطفال، حتى لو توفر اللبن الصناعي والماء النظيف، والنظافة العامة لإعداد اللبن الصناعي.

ويمكن لكل أم تقريباً أن ترضع صغيرها بنجاح. وتحتاج جميع الأمهات، خاصة اللواتي تتناهبهن الشكوك في مسألة إرضاع أطفالهن إلى التشجيع والدعم العملي من الأب والأسرة والأصدقاء والأقارب. كما يمكن للأخصائيين الصحيين والمجتمعيين أن يقدموا الدعم في هذا المجال.