Stillen

Emzirme

Fläschchen

Biberon

1

Empfehlungen für Mütter und Väter

Anneler ve Babalar için tavsiyeler

Stillen ist gemeinsames Lernen für Mutter und Kind. Informieren Sie sich bereits während der Schwangerschaft über das Stillen.

Emzirme anne ve çocuk için birlikte öğrenmektir. Daha hamilelik esnasında kendinizi emzirme hakkında bilgilendirin.

Wir empfehlen, Ihr Kind zu stillen, so lange Sie und Ihr Baby das wollen. Das ist das Beste für Mutter und Kind.

Çocuğunuzu, siz ve o istediği müddetçe emzirmenizi tavsiye ediyoruz. Bu Anne ve Çocuk için en iyisidir.

2

Vertrauen Sie auf die Hungerzeichen Ihres Babys.

Çocuğunuzun açlık belirtilerine güvenin.

Kuscheln Sie mit Ihrem Kind! Ihr Baby braucht viel körperliche Nähe und Hautkontakt.

Çocuğunuzla kucaklaşın! Çocuğunuzun çokca bedensel yakınlığa ve ten teması ihtiyacı vardır.

3

Tipps

Rund ums Stillen

Emzirme hakkında herşey

Ihr Baby ist hungrig, wenn es beispielsweise die Faust in den Mund nimmt, schmatzt, unruhig wird oder den Kopf hin und her dreht.

Eğer çocuğunuz mesela yumruğunu ağzına alıyorsa, ağzını şapırdatıyor, huzursuz oluyorsa ya da kafasını oraya buraya çeviriyorsa acıkmıştır.

Die Anzahl der Stillmahlzeiten kann unterschiedlich sein. Legen Sie Ihr Kind nach Bedarf an.

Emzirme öğünlerinin sayısı farklı olabilir. Çocuğunuzu ihtiyacı olduğu kadar emzirin.

4

Ihr Baby hat genug, wenn es zufrieden ist
und die Gewichtszunahme stimmt.
Eğer çocuğunuz memnunsa ve kilosu da uygunsa
yeterli beslenmiştir.

Stillen fördert die gesunde Entwicklung
Ihres Babys und kann Infektionskrankheiten,
Übergewicht, Magendarmproblemen,
Allergien und Zahnfehlstellungen vorbeugen.
Emzirme bebeğinizin sağlıklı gelişimini
destekler ve bulaşıcı hastalıkları, obeziteyi,
mide-bağırsak problemlerini, alerjileri ve
çarpık diş şekillenmelerini engeller.

Stillen senkt das Risiko der Mutter,
an Brust- oder Eierstockkrebs zu erkranken,
unterstützt eine schnellere Gewichtsabnahme,
spart Geld und ist praktisch.
Emzirme annenin meme ve yumurtalık kanserine
yakalanma riskini azaltır ve hızlı kilo verilmesini
destekler, paradan tasarruf eder ve pratiktir.

Stillende Frauen haben einen erhöhten
Energie- und Flüssigkeitsbedarf.
Trinken Sie zu jeder Stillmahlzeit ein
Glas Wasser, ernähren Sie sich ausgewogen
und leben Sie gesund.
Emziren kadınlar yüksek oranda enerjiye
ve sıvı tüketimine ihtiyaç duyarlar.
Her emzirme sırasında bir bardak su için,
dengeli beslenin ve sağlıklı yaşayın.

Tipps

Rund ums Fläschchen

Biberon hakkında herşey

Wenn Sie Ihrem Baby das Fläschchen geben,
empfehlen wir Pre-Nahrung im gesamten
ersten Lebensjahr.
Eğer bebeğinizi biberonla besliyorsanız,
bir yaşına kadar Ön-Besini tavsiye ediyoruz.

Bereiten Sie das Fläschchen immer frisch
zu und verwenden Sie das kleinste Saugloch.
Biberonu her zaman taze hazırlayın ve en
küçük emme delikli olanını kullanın.

Halten Sie Ihr Baby zum Fläschchen geben
einmal links und einmal rechts im Arm.
Bebeğinize biberon verdiğinizde onu bir
kez sağ ve bir kez de sol kolunuzda tutun.

Vertrauen Sie auf die Hungerzeichen
Ihres Babys.

Çocuğunuzun açlık belirtilerine güvenin.

Haben Sie Fragen zum Stillen oder zum Fläschchen? Wenden Sie sich an eine der nachfolgenden Beratungseinrichtungen:

Emzirme ve bebek beslenmesine dair sorularınız mı var?
Aşağıda belirtilen danışmanlık kurumlarına müracaat edebilirsiniz.:

Landesgeschäftsstelle des österreichischen Hebammengremiums Vorarlberg
Walterstraße 22, 6712 Thüringen, M 0664 / 645 00 90, http://vorarlberg.hebammen.at

Stillberaterinnen
www.stillen.at

Vorarlberger Stilltelefon
Am Postplatz 1, 6700 Bludenz, M 0664 / 151 20 00, tägl. 8 – 20 Uhr

Ihre Fachärztin bzw. Ihren Facharzt für Gynäkologie oder Kinderheilkunde

Elternberatung connexia
bzw. eine Elternberaterin in Ihrer Nähe, Broßwaldengasse 8,
6900 Bregenz, T 055 74 / 487 87, www.connexia.at/elternberatung

Sprechstunde für Schrei-, Schlaf- und Fütterstörungen
der aks gesundheit über Rehaschein auf **Zuweisung** Ihrer Ärztin bzw. Ihres Arztes

Haben Sie Fragen zum Stillen oder zum Fläschchen? Wenden Sie sich an eine der nachfolgenden Beratungseinrichtungen:

Emzirme ve bebek beslenmesine dair sorularınız mı var?
Aşağıda belirtilen danışmanlık kurumlarına müracaat edebilirsiniz.:

Landesgeschäftsstelle des österreichischen Hebammengremiums Vorarlberg
Walterstraße 22, 6712 Thüringen, M 0664 / 645 00 90, http://vorarlberg.hebammen.at

Stillberaterinnen
www.stillen.at

Vorarlberger Stilltelefon
Am Postplatz 1, 6700 Bludenz, M 0664 / 151 20 00, tägl. 8 – 20 Uhr

Ihre Fachärztin bzw. Ihren Facharzt für Gynäkologie oder Kinderheilkunde

Elternberatung connexia
bzw. eine Elternberaterin in Ihrer Nähe, Broßwaldengasse 8,
6900 Bregenz, T 055 74 / 487 87, www.connexia.at/elternberatung

Sprechstunde für Schrei-, Schlaf- und Fütterstörungen
der aks gesundheit über Rehaschein auf **Zuweisung** Ihrer Ärztin bzw. Ihres Arztes

Haben Sie Fragen zur Ernährung? Wenden Sie sich an die aks Ernährungsberatung und Diättherapiestelle in Ihrer Nähe:

Beslenme'ye ilişkin sorularınız mı var? Yakınınızda bulunan
aks Beslenme danışmanlığı ve Diyet terapi kurumuna müracaat edin.

Bludenz/Bürs, Feldkirch, Götzis, Tschagguns
Julia Giacomuzzi, M 0664 / 802 83 545

Bregenz
Eva Bechter, M 0664 / 802 83 556

Dornbirn, Höchst, Lustenau
Birgit Kubelka, M 0664 / 802 83 553

Egg
Evelyn Mölschl, M 0664 / 802 83 575

www.aks.or.at

Nutzen Sie die Möglichkeit, einen kostenlosen Ernährungsworkshop der Vorarlberger Gebietskrankenkasse in Anspruch zu nehmen. Termine und Kontakt unter VGKK www.vgkk.at – Vorsorge

Vorarlberg Sağlık ve Sigorta Kurumunun (der Vorarlberger Gebietskrankenkasse) düzenlediği ücretsiz seminerlerine katılma imkanını dikkate alın. Seminer tarihlerini ve müracaat bilgilerini-VGKK www.vgkk.at – Vorsorge – adresinden temin edebilirsiniz.