

**Sağlık Bilimleri Fakültesi**  
**Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı**  
**Doğum ve Kadın Hastalıkları Anabilim Dalı**

**1-7 Ekim Emzirme Haftası Eğitim ve Farkındalık Etkinliği**

(9 Ekim 2024, Erzurum Kayak Yolu Aile Sağlığı Merkezi, Erzurum 12 Mart Aile Sağlığı Merkezi)

**Düzenleyenler:**

Prof. Dr. Elanur YILMAZ KARABULUTLU

Prof. Dr. Ayşe GÜROL

Dr. Öğr. Üyesi Ayşe METİN

Dr. Öğr. Üyesi Birgül TUNCAY

Arş. Gör. Şevin POLAT

Arş. Gör. Abdullah ADIYAMAN

**Amaç:**

Emzirme Haftası kapsamında düzenlenen bu etkinlik, anne sütü ile beslenmenin önemini vurgulamak, emzirme sürecinde karşılaşılan zorluklar hakkında bilgilendirme yapmak ve doğru emzirme teknikleri konusunda anneleri/aileleri bilinçlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Etkinlik, annelerin emzirme sürecini sağlıklı ve verimli bir şekilde sürdürebilmeleri için gerekli bilgi ve desteği sağlamayı hedeflemektedir.

**Etkinlik İçeriği:**

Etkinlik programı çerçevesinde katılımcılara aşağıdaki konularda bilgi aktarılmıştır:

**Emzirmenin Faydaları:** Anne sütü ile beslenmenin bebeklerin fiziksel ve zihinsel gelişimine olan katkıları; annenin sağlığı üzerindeki olumlu etkileri.

**Doğru Emzirme Teknikleri:** Emzirmenin nasıl yapılacağı, emzirme pozisyonları ve etkili bir emzirme sürecinin temel adımları.

**Karşılaşılan Zorluklar ve Çözümler:** Süt üretimini artırma, bebeklerin emme zorlukları gibi sıkça karşılaşılan sorunlar ve bu sorunlara yönelik çözüm önerileri.

**Emzirmeyi Destekleyen Yaşam Tarzı ve Beslenme Önerileri:** Emziren annelere yönelik beslenme önerileri, uyku düzeni ve genel yaşam tarzı tavsiyeleri.

**Etkinlik Süreci:**

Katılımcılara ilk olarak emzirmenin önemi, anne sütü ile beslenmenin sağlık üzerindeki etkileri hakkında kısa bir sunum yapılmıştır. Ardından, konular uzman sağlık personelleri tarafından ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Etkinlik boyunca katılımcılara soru-cevap ve birebir danışma imkânı sunulmuş, emzirme süreçlerine dair bireysel soruları yanıtlanmıştır.

**Katılımcı Geri Bildirimleri:**

Etkinlik sonunda katılımcılardan geri bildirim toplanmış ve çoğu katılımcının eğitimden duyduğu memnuniyet ifade edilmiştir. Annelik sürecinde bilgiye ulaşma ve destek alma konusundaki ihtiyaçların altı çizilmiştir.

**Sonuç ve Değerlendirme:**

Etkinlik, emzirmenin yaygınlaştırılması ve desteklenmesi açısından olumlu bir adım olarak değerlendirilmiş olup, gelecekte benzer eğitimlerin daha geniş kitlelere ulaşmak adına tekrarlanması planlanmaktadır. Katılımcıların geri bildirimlerine dayanarak, özellikle emzirme ve anne sütü konularındaki bilgi eksikliğini gidermeye yönelik daha kapsamlı içeriklerin sağlanması gerektiği gözlemlenmiştir.

## Etkinlik Afişii



ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ  
ERZURUM TECHNICAL UNIVERSITY  
2010

Sağlık Bilimleri Fakültesi  
Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Çocuk Sağlığı  
ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı

farkındalık  
etkinliği

# 1-7 Ekim Emzirme Haftası

4. SINIF ÖĞRENCİLERİMİZ İLE

## Eğitim ve Farkındalık Etkinliği



### DÜZENLEYENLER

Prof. Dr. Elanur YILMAZ KARABULUTLU • Prof. Dr. Ayşe GÜROL  
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe METİN • Dr. Öğr. Üyesi Birgül TUNCAY  
Arş. Gör. Şevin POLAT • Arş. Gör. Abdullah ADIYAMAN

9 Ekim 2024 Çarşamba 10.00-15.00

Erzurum Kayakyolu Aile Sağlığı Merkezi ve  
Erzurum 12 Mart Aile Sağlığı Merkezi

/etukurumsal

www.erkurum.edu.tr

Kuvvetli Birlikte ve  
Tutarlı Önemle

## Etkinlikten G6rseller

