Emzirme günlüğü uygulaması: MimiLog ile süre, meme ve emzirme düzenini takip edin

İyi bir emzirme günlüğü uygulaması süreyi, hangi memeyi ve sıklığı kaydeder; akıldan asla fark edemeyeceğiniz düzenleri gösterir. MimiLog bunu nasıl yapıyor?

Yazar: Lubor Šimůnek · Yayınlanma Tarihi: July 15, 2026 · Sağlık ve Fitness

Çevrimiçi sürüm: https://appstoryo.com/tr/blog/breastfeeding-log-app-track-feeding-times



Emzirme kaydı tutmak neden sandığınızdan daha önemli

Emzirme, ebeveynliğin ilk döneminin en zorlu yanlarından biri olduğu kadar, kaydını tutarsanız en çok veri barındıran yanlarından biridir. Yenidoğanla geçen ilk haftalarda bebeği istediğinde emzirmeniz, yani saate değil açlık işaretlerine yanıt vermeniz önerilir. Bu hem süt üretimi hem de bebek için iyidir. Ama aynı zamanda kayıt tutmadığınızda son emzirmenin ne zaman olduğunu, ne kadar sürdüğünü ve en son hangi memeyi verdiğinizi hızla unutmanız anlamına gelir.

Gecenin üçünde, uykusuzken bu bilgiyi akılda tutmak gerçekten zordur. Az önce sağdan on iki dakika mı emzirdiniz, yoksa soldan yirmi dakika mı? Yarı uykuluydunuz. Emin değilsiniz. Bebek ise şimdiden yeniden huzursuzlanıyor.

Bir **emzirme günlüğü uygulaması** bu sorunu çok basit biçimde çözer: başlatmak için dokunursunuz, meme değiştirmek için dokunursunuz, bitirmek için dokunursunuz. Arayüzün tamamı budur. Zamanla biriken veriler ise size yalnızca hissederek asla bilemeyeceğiniz bir şeyi anlatır: bebeğinizin emzirme düzeni gerçekte nasıl.

MimiLog emzirmeyle ilgili neleri kaydeder

MimiLog, iOS ve Android için ücretsiz bir bebek takip uygulamasıdır ve emzirme günlüğü gerçekten ihtiyacınız olan her şeyi kapsar:

Süre takibi

Emzirme takibinde en önemli sayı çoğu zaman en basit olanıdır: bu emzirme ne kadar sürdü? MimiLog her oturumun tam başlangıç ve bitiş saatini kaydeder, toplam süreyi de otomatik olarak hesaplar. Sabahın dördünde hesap yapmak yok.

Meme takibi

Sol mu, sağ mı? MimiLog tek bir oturum içinde her memeyi ayrı ayrı kaydetmenizi sağlar. Soldan başlamak için dokunursunuz, sağa geçmek için dokunursunuz, bitirmek için dokunursunuz. Uygulama her iki tarafı da kendi süreleriyle kaydeder.

Bu neden önemli? İki nedenle. Birincisi, bir sonraki sefer hangi memeden başlayacağınızı hatırlamanıza yardımcı olur; süt dengesini korumak için önemli bir ayrıntı. İkincisi, zaman içinde bebeğinizin bir taraftan daha etkin emip emmediğini ya da oturumların memelere göre farklılaşıp farklılaşmadığını gösterir.

Sıklık düzenleri

Bebeğiniz ne sıklıkla emiyor? MimiLog bunu net görmenizi sağlayan verileri sunar: yirmi dört saatteki toplam emzirme sayısı ve emzirmeler arasındaki ortalama süre. İlk haftalarda çocuk doktorları genellikle günde en az sekiz ila on iki kez emzirmeyi önerir. Bu sayıyı tahmin ederek değil, kesin olarak bilmek hem rahatlatıcı hem de işe yarar.

Gün içindeki düzenler

Emzirmeler günün hangi saatlerinde yoğunlaşıyor? Anne sütüyle beslenen birçok bebek akşam saatlerinde kümeli emzirme yapar: arka arkaya gelen birkaç kısa emzirme, ardından çoğu zaman daha uzun bir gece uykusu. Kayıt tutmak bu düzeni açıkça ortaya çıkarır; böylece akşamlarınızı planlayabilir ve bebeğin o saatlerde neden bu kadar aç göründüğünü anlayabilirsiniz.

MimiLog'u iOS ve Android'de ücretsiz indirin ve emzirme günlüğünüze bugün başlayın: hesap yok, abonelik yok, reklam yok.

Emzirmeyle birlikte biberon

Birçok aile emzirmeyi biberonla birleştirir; ya sağılmış sütle ya da mama takviyesiyle. MimiLog bunu da karşılar. Biberon beslenmelerinde miktarı mililitre veya ons olarak kaydedersiniz ve uygulama bunu emzirme oturumlarınızın yanında takip eder. Karma beslenme yapıyorsanız ya da sağdığınız miktarla biberonla verdiğinizi karşılaştırıyorsanız, MimiLog hepsini tek bir yerde tutar.

Veriler zamanla size ne anlatır

Düzenli emzirme kaydı tutarak şunları keşfedebilirsiniz:

- **Emzirme süresi eğilimleri:** ilk haftalarda süt üretimi oturana kadar emzirmeler çoğunlukla uzun ve sık olur. Altıncı ve sekizinci haftalara doğru birçok bebek daha verimli hale gelir: aynı miktar sütü yarı sürede alır. Bunu verilerde görmek rahatlatıcıdır.
- **Kümeli emzirme aralıkları:** birçok bebek emzirmelerini oldukça öngörülebilir biçimde kümeler. Kayıt bunun genellikle ne zaman olduğunu ortaya koyar; böylece hazırlıksız yakalanmak yerine buna göre plan yapabilirsiniz.
- **Süt üretimi sinyalleri:** bebeğinizin günün belirli saatlerinde sürekli daha uzun emdiğini fark ederseniz, bu o saatlerde sütün daha az olduğuna işaret edebilir; ne zaman süt sağacağınıza ya da takviye yapacağınıza karar verirken işe yarar bir bilgi.
- **Günlük toplam emzirme süresi:** bazı ebeveynler ilk haftalarda günde kaç saat emzirdiklerini görünce şaşırır. Gerçek sayıyı görmek hem doğrulayıcıdır (bunun ne kadar yorucu olduğunu abartmıyorsunuz) hem de kendi programınızı anlamanıza yardım eder.

Emzirme kaydı için pratik ipuçları

- **Bebeği memeye vermeden önce ya da hemen sonra kaydedin.** Bir emzirmeyi kaydetmenin en iyi anı, tam başlarken ya da tam biterken olandır. Ertelemeyin: ayrıntılar hızla bulanıklaşır.
- **Uygulamayı elinizin altında tutun.** Emzirirken tek elle kayıt tutabilmek şarttır. MimiLog'un arayüzü tek dokunuşla çalışacak şekilde tasarlandı; böylece emzirirken menüler arasında gezinmeniz gerekmez.
- **Nitel gözlemler için notları kullanın.** Emzirme nasıl geçti? Bebek uykulu muydu? Avunmak için mi emdi? Bu notlar, verilerin tek başına yakalayamadığı bağlamı ekler.
- **Kusursuz kayıt tutma kaygısına kapılmayın.** Aralarda boşluk olan bir günlük bile hiç günlük tutmamaktan kat kat yararlıdır. Kısmi veriler bile düzenleri ortaya çıkarır.

MimiLog'u ücretsiz deneyin: gizliliğine önem veren ebeveynler için en iyi emzirme günlüğü uygulaması. iOS ve Android'de.

Emzirme kaydında gizlilik

Emzirme verileri mahremdir. Bedeninize, bebeğinizle kurduğunuz beslenme ilişkisine ve bebeğinizin aldığı besine dair bilgilerdir. Çoğu emzirme uygulaması hesap açmanızı zorunlu kılar; bu da bu verilerin bir sunucuya gitmesi demektir. Bazı uygulamalar anonimleştirilmiş verileri üçüncü taraflarla paylaşır ya da size mama reklamları göstermek için kullanır.

MimiLog her şeyi cihazınızda saklar. Hiçbir sunucu emzirme kayıtlarınızı almaz. Hiçbir şirketin beslenme verilerinize erişimi yoktur. Kâğıt bir defter kadar özeldir, çünkü hiçbir zaman elinizden çıkmaz.

Son sözler

Emzirmek, üzerine bir de zihinsel yük eklenmeden zaten yeterince zordur. Bir **emzirme günlüğü uygulaması**, hangi memenin sonuncu olduğunu, son emzirmenin üzerinden ne

kadar geçtiğini ve bu kümeli emzirme akşamının normal mi yoksa bir işaret mi olduğunu hatırlama yükünü sizden alır. Bu soruları doğru yanıtlamanız için gereken verileri verir.

MimiLog bunu basitçe, gizliliğinizi koruyarak ve ücretsiz yapar. Kaydettiğiniz her emzirme, haftalar ve aylar içinde emzirme yolculuğunuzun tüm hikâyesini anlatan bir kayıttaki veri noktasıdır.

MimiLog'u App Store ve Google Play'den ücretsiz indirin. Emzirme günlüğünüze bugün başlayın.

Kaynak gösterimi: Lubor Šimůnek (2026). *Emzirme günlüğü uygulaması: MimiLog ile süre, meme ve emzirme düzenini takip edin*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/tr/blog/breastfeeding-log-app-track-feeding-times
© 2026 lapnito.cz s.r.o.