

ANNE SÜTÜ İLE BESLENME VE EMZİRME



SİZDE BEBEĞİNİZİ İLK 6 AY SADECE ANNE SÜTÜ İLE BESLEYİN!

H **Hatem**
ÖZEL HATEM HASTANESİ

İçindekiler

ÖNSÖZ	3
SAĞLIKLI NESİLLER,.....	4
SAĞLIKLI GELECEK İÇİN ANNE SÜTÜ	4
EMZİRME POLİTİKAMIZ	5
NEDEN EMZİRMELİYİZ ?	6
Bebek İçin Faydaları:.....	6
Anne İçin Faydaları:	7
EMZİREN ANNENİN BESLENMESİ	8
EMZİRİRKEN NASIL BESLENMELİYİZ?	8
ANNE SÜTÜNÜ ARTIRAN BESİNLER.....	8
ANNE SÜTÜNÜN OLUŞUMU.....	10
SÜT YAPIMI NASIL BAŞLAR VE GELİŞİR?	10
ANNE SÜTÜNÜN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?	10
BEBEK MEMEYE NASIL YERLEŞTİRİLMELİDİR?	11
BEBEK MEMEYİ NASIL DAHA İYİ KAVRAR?	11
EMZİRİRKEN MEME NASIL DESTEKLENMELİDİR?	12
BEBEK NASIL EMER?	12
EMZİRİRKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ ?	12
BEBEĞİMİN DOĞRU POZİSYONDA EMDİĞİNİ NASIL ANLAŞILIR?	13
EMZİRME POZİSYONLARI.....	13
BEBEĞİN İYİ YA DA KÖTÜ POZİSYONDA EMDİĞİNE NASIL KARAR VERİLİR?	14
MEME BAŞI ÇATLAKLARI.....	15
EMZİRMEYEN SONRA BEBEĞİN GAZİNİN ÇIKARTILMASI	15
EMZİRMEYE NE ZAMAN BAŞLAMALIYIZ?.....	16
NE SIKLIKLA EMZİRMELİYİZ?	16
MEME BAŞI TEMİZLİĞİ NASIL OLMALI?	17
ANNE SÜTÜNÜN SAĞILMASI VE SAKLANMASI	17
SÜT NASIL SAĞILIR?	17
1-Sütün elle sağılması.....	18

2-Sütün Pompa ile Sağılması:	18
SAĞILAN SÜTÜN SAKLANMASI.....	18
SAĞILAN SÜT BEBEĞE NASIL VERİLMELİ?	19
HASTALIK DURUMUNDA EMZİRME.....	19
BEBEĞİNİZ İÇİN ASLA SİGARA İÇMEMELİSİNİZ !!!.....	20
MEMEDEN KESME	20
YARARLANILAN KAYNAKLAR:.....	22

ÖNSÖZ

Değerli Anne ve Babalar,

Bu kılavuz anne sütü ile beslenme konusunda uygulanabilir, kolay bilgiler vermek amacıyla hazırlanmıştır. Hatem Hastanesi olarak tüm bebeklerin anne sütü ile beslenmelerinin hakkı olduğu bilinci ile hizmet etmekteyiz. Hastanemizde annelere etkin emzirme ve anne sütünün yararları ile ilgili eğitimler verilmekte, bunun yanında anneler bebeklerini doğar doğmaz emzirmeye başlamaları için teşvik edilmektedir. Konu ile ilgili olarak tüm çalışan kadromuza güncel bilgiler ışığında hizmet içi eğitimlere tabi tutulmaktadır. Tüm sağlık personelimiz, bir insanın en doğal hakkı olan anne sütünün özendirilmesi ve emzirmeye teşvik edilmesinin tabi görevi olduğunun bilinci ile hareket etmektedir.

Bebeğiniz doğduktan sonra anne sütü ile beslenmesi onu bir çok hastalıktan koruyacak, zeka gelişimine önemli katkılarda bulunacaktır. Anne sütü ile beslenen bebeklerin, yapay beslenenlere oranla daha zeki oldukları bilinmektedir. Ayrıca anne sağlığında oldukça önemli olan emzirmenin yararlarından da kılavuzumuzda bahsedeceğiz.

Doğum sonrası dönem oldukça hassas bir süreç olduğundan annelerin emzirme süreçlerinde, eşleri tarafından desteklenmesi oldukça önemlidir. Bir aile olmanın bilinci ile eşler, bebeklerinin en az 6 ay sadece anne sütü ile beslenmesinde destek olmalıdır.

Bizler sağlıklı toplumların oluşması için anne sütünün mutlaka alınması gerektiğinin bilincinde olarak, tüm anne ve babalara gerekli desteği verme çabasındayız. Bu çabamız doğrultusunda hazırlanan kitapçığımızın evinizde aklınıza takılabilecek sorularda sizlere yol göstermesini ümit eder, aileniz ile birlikte sağlıklı günler dileriz.

Emzirme Danışmanlığı Hattımız 220 15 15 (1379)

**SAĞLIKLI NESİLLER,
SAĞLIKLI GELECEK İÇİN ANNE SÜTÜ**

DEĞERLİ ANNE ADAYLARI VE ANNELER;

BEBEĞİNİZİN, ÜLKEMİZDE ÖNEMLİ BİR HALK SAĞLIĞI SORUNU HALİNE GELEN OBEZİTEYİ YAKALANMASINI; ŞEKER HASTALIĞI, KALP HASTALIĞI, DAMAR HASTALIĞI GİBİ KRONİK HASTALIKLARLA YAŞAM KALİTESİNİ BOZMASINI İSTEMİYOR VE OKULDA DAHA BAŞARILI OLMASINI İSTİYORSANIZ DOĞDUKTAN HEMEN SONRA BAŞLAYARAK, İLK 6 AY SADECE, 6. AYDAN SONRA UYGUN EK BESLENME İLE BİRLİKTE EN AZ 2 YAŞ VE SONRASINA KADAR ANNE SÜTÜ İLE BESLEYİN!

ANNE SÜTÜ MUCİZEDİR!



EMZİRME POLİTİKAMIZ

1. Hastanemizde anne sütü ve emzirme uygulamasının korunması, teşvik edilmesi ve desteklenmesi amacıyla bir emzirme politikası oluşturulmuştur.
 - a) Hastanemizin bütün birimlerinde “Anne Sütü Muadillerinin Pazarlamasıyla İlgili Uluslararası Yasa” benimsenmiştir. Dünya Sağlık Asamblesi’nin ilgili kararları eksiksiz şekilde uygulanmaktadır. Hastanemizde mamayı teşvik edici çalışmalar, promosyon ürünlerin dağıtımı ve reklamı yapılmamakta / önerilmemektedir.
 - b) Personel ve ebeveynlerle düzenli aralıklarla paylaşılan yazılı bir “bebek beslenme politikası” oluşturulmuştur.
 - c) Sürekli izleme ve veri sistemi kurulmuştur.
2. Personellerimize emzirme konusunda annelere destek olması için gereken bilgi, yetkinlik ve becerilerle donatılması sağlanmaktadır.
3. Hastanemizde hamile kadınlar ve aileleri emzirmenin önemi ve yönetimi hakkında bilgilendirilmektedir.
4. Annelerin bebekleri ile doğar doğmaz en kısa sürede ten tene temas kurması sağlanmakta, en kısa sürede emzirmeye başlaması ve temasın kesintisiz şekilde sürmesi için annelere destek olunmaktadır.
5. Emzirmenin başlatılması ve sürdürülmesi ile sık karşılaşılan güçlüklerin yönetilmesi konusunda annelere destek sunulmaktadır.
6. Tıbbi bir zorunluluk olmadığı sürece, yenidoğana anne sütünden başka herhangi bir yiyecek veya sıvı verilmemektedir. İlk 6 ay sadece anne sütü verilmesi ve ilk 6 ay sonrasında ayına uygun ek besinlerle birlikte emzirmeye devam edilmesi desteklenmektedir.
7. Annelerin bebekleri ile bir arada tutulmaları sağlanmakta ve günün 24 saati aynı odada kalmaları sağlanmaktadır.
8. Annelerin bebekleri acıktığı zaman verdiği işaretleri tanınması ve bunlara yanıt vermesi konusunda anneler destek olunmaktadır.
9. Biberon ve emzik kullanımı ve riskleri konusunda annelere danışmanlık hizmeti verilmektedir.
10. Ebeveynlerin ve bebeklerin emzirme konusunda sürekli destek ve bakım hizmetlerine erişimi sağlayacakları merkezlerle ilgili bilgilendirmeleri taburculuk işlemleri öncesinde sağlanmaktadır.

BAŞARILI EMZİRMENİN EN ÖNEMLİ ANAHTARI ÖNCELİKLE ANNENİN KENDİNE GÜVENMESİDİR

BAŞARILI EMZİRME,

ANNENİN BEBEĞİNİ EMZİRECEĞİNİ DÜŞÜNMESİ VE BUNU BAŞARACAĞINA İNANMASIYLA BAŞLAR NASIL EMZİRECEĞİNİ BİLEN ANNE KENDİNE GÜVEN DUYAR.

HAYATA EN İYİ BAŞLANGIÇ ANNE SÜTÜ

NEDEN EMZİRMELİYİZ ?

ANNE SÜTÜ

BEBEĞİNİZ İÇİN GEREKEN EŞSİZ VE EN ZENGİN TEK BESİN KAYNAĞIDIR.

Bebek İçin Faydaları:

- ✚ Yenidoğan için zengin içeriği ile en ideal, en doğal ve en taze besindir.
- ✚ Her zaman temiz, mikropsuz ve ideal ısıdadır.
- ✚ Daima hazırdır, ekonomiktir, özel harcama gerektirmez.
- ✚ Sindirime yardımcı aktif enzimler içerdiğinden bebeğin sindirimini kolaylaştırır.
- ✚ İçeriğindeki hormonlar ve büyüme faktörü ile bebeğin gelişimini hızlandırır.
- ✚ Solunum yolu ve bağırsak enfeksiyonları daha az görülür, orta kulak iltihabı riski azalır.
- ✚ Bazı kronik hastalıkların gelişmesini önler (şeker, çölyak hastalığı gibi).
- ✚ Anne sütü pişikleri önler, alerjilere karşı korur.
- ✚ Anne sütü ve doğumdan sonra gelen sarı süt (ağız sütü), bebeği hastalıklardan korur. Mutlaka verilmelidir. Bebeğin ilk aşısıdır.
- ✚ Emzirme ile en iyi çene, diş eti ve diş gelişimi sağlanır.
- ✚ Bebeğe anne arasında özel bir sevgi bağı kurulmasını sağlar.
- ✚ Anne sütü alan bebekler daha az ağlar, doğal sakinleştiricidir.
- ✚ Anne sütü alan bebeklerin zeka düzeyinin daha yüksek olduğu bilinmektedir.
- ✚ Bebeğin sinir sisteminin gelişimine olumlu katkıları bulunur.
- ✚ Anne sütü alan bebeklerde demir eksikliğine bağlı kansızlık daha az görülür.

Anne İçin Faydaları:

- ✚ Emziren annenin kalori yakmasını sağlayarak doğum öncesi kilosuna dönmesine yardım eder.
- ✚ Doğum sonrası aşırı kan kaybını önler.
- ✚ Doğum sonrası, rahmin normal boyutlarına dönmesine yardım eder.
- ✚ Yumurtalık ve meme kanseri riskini azaltır.
- ✚ Kemik yoğunluğunu artırır ve osteoporoz hastalığı riskini azaltır.
- ✚ Adet kanamalarının başlamasını geciktirir.
- ✚ Emziren annelerin bebekleri ile aralarındaki duygusal bağ daha çabuk gelişir ve mükemmelleşir.

Diğer Faydaları:

- ✚ Emzirme ile hem ailenin hem de devletin yaptığı sağlık harcamaları azalır.
- ✚ Emziren kadınların çalıştığı iş yerlerinde verimlilik artar. Emziren kadınların bebekleri sık sık hasta olmadıkları için iş yerlerinden daha az ayrılırlar.
- ✚ Emzirme çevreyi korur. Çünkü emzirme doğada artık olarak kalabilecek daha az plastik madde kullanımı demektir.

ANNE SÜTÜ;

ENERJİ, PROTEİN, YAĞ, KARBONHİDRAT VE DİĞER ELZEM BESİN ÖĞELERİYLE YENİDOĞANDA BÜYÜME VE GELİŞMEYİ SAĞLAYAN KARMAŞIK BİYOLOJİK BİR SIVI VE İÇERDİĞİ BİR ÇOK BİYOAKTİF ENZİM, HORMON, BÜYÜME ETMENİ VE BAĞIŞIKLIK ÖĞELERİNİ İÇEREN YAPISIYLA EŞSİZ BİR BESİNDİR.

EMZİREN ANNENİN BESLENMESİ

Doğum sonu dönemdeki bir annenin günlük kalori ihtiyacı ortalama 2000-2500 kaloridir. Emziren annenin salgıladığı sütteki enerjinin büyük bir kısmı yediklerinden sağlanır. Bu yüzden beslenmenize özen göstermelisiniz.

Sağlıklı bir anne günde 700-800 ml süt salgılar. Süt salınımı esnasında ortalama 750 kalorilik bir enerji harcaması gerçekleşir. Bunun 500 kalorisi yediklerinizden, 250 kalorisi gebelikte depolanan yağlardan karşılanır. Bu da, emziren annelerin gebelik sırasında aldıkları fazla kiloların, diğer annelere göre daha hızlı enerjije dönüşmesinin sebebidir.

Emziren annelerin diğer kadınlara göre besin gereksinimi daha fazladır. Fakat lokum, şerbet gibi tatlı, unlu, yağlı ve şekerli, kalorisi yüksek besinli kalorisi yüksek besinleri aşırı tüketmemeye dikkat edilmesi gerekir. Bu besinler süt yapımına yardımcı olmaz, sadece kilo alınmasına yardımcı olur. Şekerli gıdalar, süt yapmaz ama kilo yapar.

Emziren anneler öğün atlamamalı ve öğünleri, tüm besin gruplarını içeren dengeli bir menüden oluşmalıdır. Günde 3 ana ve en az 2-3 ara öğüne yer verilmelidir. Ayrıca süt verirken sigara ve alkol içilmemelidir. Çay ve Kahve gibi içeceklerin tüketimi oldukça sınırlanmalıdır. Çay ve kahve yerine ıhlamur, az şekerli limonata, rezene, papatya çayları tercih edilmeli, hem emzirme saatinde sıvı alınmalıdır.

EMZİRİRKEN NASIL BESLENMELİYİZ?

- Emziren annelerin çok yorulmaması ve uykusuz kalmaması önemlidir.
- Her besin grubunu içeren yeterli ve dengeli bir diyet emziren anne için yeterli olacaktır.
- Özellikle emzirdikten sonra sıvı ihtiyacı artacağından anne susayacaktır.
- Emziren annelerin başta su olmak üzere kafein içermeyen, asitli olmayan içecekler, mevsimine uygun taze meyvelerden hazırlanmış meyve suları, süt, ayran vb. ile sıvı ihtiyaçlarının karşılanması gerekir
- Annenin süt üretimi için ek 500 kaloriye daha ihtiyaç vardır. Bunu karşılayacak mevsimine uygun bol taze sebze, meyve içeren yeterli ve dengeli bir diyet uygun olacaktır.

ANNE SÜTÜNÜ ARTIRAN BESİNLER

- Sütün miktarını arttıran en önemli faktör sık sık emzirmedir.
- Annenin sıvı ihtiyacını yeterince karşılaması bol su içmesi de önemlidir.
- Sütü arttırdığı söylenen halkımız arasında sıkça kullanılan tahin helvası, bulgur, taze soğan vb. besinler mevcuttur. Eğer anne arttırdığına inanıyorsa bu besinleri tüketebilir ancak sütü arttıran esas etmenin sık sık bebeğini emzirme olduğu unutulmamalıdır.

MENÜ

Emziren anneye örnek bir menü ...

KAHVATI:

- 1 su bardağı süt veya yumurta
- 1 kibrit kutusu kadar peynir
- Domates, salatalık
- 1 tatlı kaşığı reçel veya pekmez
- 1 ince dilim ekmek

ÖĞLE YEMEĞİ:

- 1 tabak etli sebze yemeği
- 1 tabak pilav veya makarna
- Mevsim salata
- 1 dilim ekmek

AKŞAM YEMEĞİ:

- 1 kase çorba
- 1 tabak tavuk ya da balık yemeği
- Mevsim salata
- 1 dilim ekmek

ARA ÖĞÜN:

- 2 kibrit kutusu peynir
- 2 dilim ekmek
- 1 orta boy meyve



ARA ÖĞÜN:

- 1 orta boy meyve veya yoğurt



ARA ÖĞÜN:

- 1 kase yoğurt veya 1 kase sütlü tatlı



GÜNDE 3 LİTRE SU TÜKETİLMELİDİR.

ANNE SÜTÜNÜN OLUŞUMU

Gebelik dönemi boyunca annenin memeleri, doğacak bebek için dünyadaki en uygun sütü üretecek ve kullanmaya hazırlayacak hale gelir. Memede süt üreten hücre kümeleri (süt adacıkları) vardır. Hücrelerden toplayıcı kanallarla taşınan süt, meme ucuna yakın süt havuzuna gelir. Meme ucunda daralarak birleşir. Süt, meme ucundaki deliklerden dışarıya akar. İlk günlerde bu mekanizmayı çalıştırmaya başladığımızdan ısrarcı olmalısınız. Bebeğiniz emdikçe bu mekanizmanın hızlanacağından emin olabilirsiniz. Bu nedenle **bebeğinizi sık sık emzirmelisiniz.**

SÜT YAPIMI NASIL BAŞLAR VE GELİŞİR?

Sürekli işleyen ve çalışan bedenimiz anneliğe hazırlanırken muhteşem bir senkronizasyon içinde hareket eder. Gebelik boyunca annenin memeleri süt üretmeye hazırlanır. Memeler büyür, daha da kanlanır. Meme ucu etrafı iyice koyulaşır. Bebek annesini emmeye başladığında hipofizden oksitosin ve prolaktin hormonu salgılanır. Prolaktin süt keseciklerinde süt salınımını sağlar iken, oksitosin hormonu süt keseciklerinin etrafındaki kas dokuyu harekete geçirerek sütün kanallarda ilerlemesini sağlar. Ayrıca oksitosin hormonunun kanalları genişletici etkisi, sütün kanallarda ilerlemesini daha da kolaylaştırır. Her memede benzer sayıda süt bezi vardır. Bu yüzden memenin küçük ya da büyük oluşu süt verimine etkili olmaz. Meme ucunun uyarılması ve bebeğin anneyi olabildiğince emmesi süt yapımını sağlayan en önemli iki tetikleyici mekanizmadır. Dolayısıyla anne sütü yapımı bebeğin emme oranıyla orantılıdır. **Bebeğiniz ne kadar emerse sütünüz o kadar bollaşır.**

ANNE SÜTÜNÜN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

Bebeğin memeden alacağı ilk besine “ilk süt”, “ağız sütü” ya da kolostrum denir. İlk sütün sarımtırak renkte olmasına karşın olgun süt, beyaz ve sulu görünümündedir hatta rengi mavimsi bile olabilir. Gün geçtikçe anne sütünün rengi değişebilir. Bunun nedeni, bebek büyüdükçe ihtiyaçlarına cevap verecek şekilde sütün içeriğinin değişmesidir. **İlk süt bebeğin ilk aşısıdır. Besin içeriği tam da bebeğin ilk günlerine özel olarak tasarlanmıştır ve bebeğe mutlaka verilmelidir.**

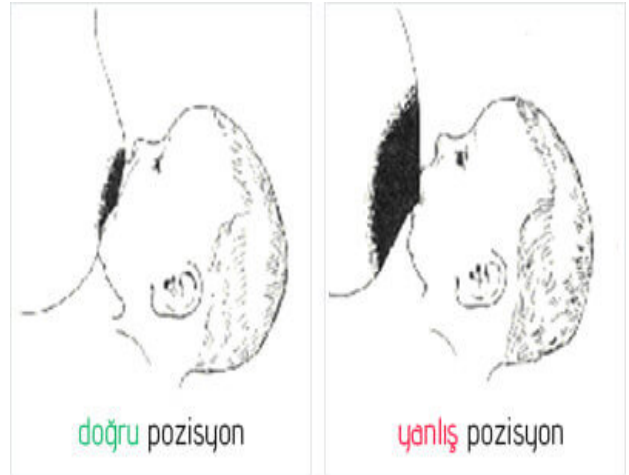


BEBEK MEMEYE NASIL YERLEŞTİRİLMELİDİR?

- ✚ İlk günlerde bebeği yatarak emzirmek anne için daha rahat olabilir.
- ✚ Bu durumda, bebek yan yatmış olan anneye dönük yatırılır.
- ✚ Anne, serbest kolu ve eli ile bebeği memesine yaklaştırılabilir.
- ✚ Anne ve bebeğin arkasının birer yastıkla desteklenmesi bebeğin yerleşmesine yardımcı olur.
- ✚ Bebeğin yüzü anne göğsüne dönük olmalıdır.
- ✚ Eğer anne oturarak emziriyorsa, dik oturmalı veya hafifçe eğilmeli, sırtını ve kolunun altını destekleyerek rahat bir pozisyon sağlamalıdır. Annenin kucağı düz olmalıdır.
- ✚ Gerekirse uygun pozisyon için annenin ayaklarının altına bir tabura konabilir.
- ✚ Bebeğin altına yastık konularak memeye yaklaştırılabilir.
- ✚ Emzirme esnasında sadece bebeğinizle ilgilenmeniz, aranızdaki bağı güçlenmesini kolaylaştırabilir. Emzirme anne ve bebek iletişiminde eşsiz bir zamandır.

**BEBEK MEMEYİ NASIL DAHA İYİ KAVRAR?**

Bebek, ağzını iyice açarak ve dilini hareket ettirerek emer. Bebeğinizi yavaşça memeye yaklaştırınız, meme başını dudaklarına hafifçe dokundurunuz. Emzirmenin başlangıcında anne meme ucunda acı hissedebilir. Ancak, emzirme süresi boyunca meme ucunun devamlı acıması, bebeğin memeyi doğru kavramadığını gösterir. Böyle bir durumda etkin emme sağlanmadığından pozisyonunuzu ve bebeğinizin meme başını kavrayışını değerlendirmelisiniz.



Bebeğiniz meme başı ile birlikte, meme başını çevreleyen kahverengi kısmın büyük çoğunluğunu ağızına almalıdır. Bebeğinizin alt dudakları dışa doğru kıvrılmış olmalı ve çene hareketlerini görmelisiniz. Mümkün olduğunca sakın bir ortamda emzirmeli, bebeğinizin yutkunma seslerini dikkatli dinlediğinizde duyabilmelisiniz. Bu bebeğinizin etkin emmediğini gösterir.

EMZİRİRKEN MEME NASIL DESTEKLENMELİDİR?

- ✚ Parmaklar memenizin altında göğsünüze dayalı olmalı.
- ✚ İşaret parmağıyla memenizi alttan desteklemelisiniz.
- ✚ Başparmağınız memenin üstünde olmalı.
- ✚ Parmaklarınız memenin ucundan uzak olmalı, bebeğin çenesinin memeye dokunmasına izin vermelidir.

BEBEK NASIL EMER?

Eğer bebek memede uygun biçimde tutulmuyorsa iyi emmez ve annenin meme başları zedelenip acıyabilir. Bebeğin iyi emmesi için ağızıyla yalnız meme ucunu değil, etrafındaki kahverengi alanı da kavraması gerekir.

Eğer bebek memeyi doğru olarak kavramışsa, her emme işlemi sırasında çenesinin, bazen de kulaklarının hareket ettiği görülür. Bebek sürekli emmez. Kuvvetli emme hareketlerinden sonra kısa dinlenme aralıkları olur.



Emerken şapırtı sesi duyulması ya da yanakların içeri çekilmesi, genellikle bebeğin yalnızca meme ucunu emdiğini ve ağızıyla yeterince meme dokusunu kavramamış olduğunu gösterir.

EMZİRİRKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ ?

1. Ellerinizi yıkayınız ve bebeğinizle rahat bir yere oturunuz.
2. Bebeğinizi yüzü ve bedeni size dönük olacak şekilde tutunuz. Bebeğinizin başını kolunuzun iç kısmına yerleştiriniz.
3. Aynı kol ve elle bebeğinizi omuz ve poposundan destekleyiniz.
4. Elinizle göğsünüzü altta işaret parmağınız, üstte baş parmağınız olacak şekilde C şeklinde tutunuz.
5. Bebek ağızını açınca meme ucunu ve etrafındaki kahverengi kısmı bebeğinizin ağızına yerleştiriniz.

BEBEĞİMİN DOĞRU POZİSYONDA EMDİĞİNİ NASIL ANLAŞILIR?

- ✚ Ağız geniş açık olmalı.
- ✚ Bebeğin çenesi memeye dayanmalı.
- ✚ Alt dudağı dışa doğru kıvrılmış olmalı.
- ✚ Meme olabildiğince ağızı doldurmuş olmalı (sadece meme ucunu değil, meme ucunun etrafındaki kahverengi bölgenin çoğunu da ağızına almış olmalı).



EMZİRME POZİSYONLARI

Emzirirken anne değişik durumlar deneyebilir. Ancak önemli olan bebeği tutma şeklidir. Hangi durumlarda olursa olsun, bebeğin omuz ve vücudu memeye dönük olmalı ve burnu meme başı hizasında bulunmalıdır. Anne, bebeği memesine yaklaştırırken, elini bebeğin omuzlarının arkasından diğer tarafa geçirmelidir. Bu sırada bebeğin başını, baş ve işaret parmaklarıyla destekleyebilir.

1. Kucak Pozisyonu

Bu pozisyonda anne sırtını destekleyen rahat bir koltuğa oturur. Memeyi eliyle C şeklinde tutarak destekler. Bebeğin, yüzü karnı ve dizleri anneye dönük biçimde olmalıdır. Bebeğin başı, annenin dirseğinin çukur kısmında bulunmalıdır. Gerek görülürse annenin kolunun altına yastık konulabilir.

2. Koltukaltı Pozisyonu

Bebeğin bacağı annenin koltuğunun altından sarkar. Bebeğin başı elle desteklenir. Gerek görülürse el altına yastık konulabilir. Bu tutuş, memenin kontrolü ve bebeğin emişi açısından kolaydır.

3. Yatarak Emzirme Pozisyonu

Anne, bebeği emzireceği memenin aksi tarafındaki kolunun içine yatırır. Bebeğin vücudu anneye dönük ve meme hizasında olmalıdır.



KUCAK POZİSYONU



KOLTUK ALTI



YATARAK

BEBEĞİN İYİ YA DA KÖTÜ POZİSYONDA EMDİĞİNE NASIL KARAR VERİLİR?

Kötü emzirme pozisyonu sık görülen pek çok soruna neden olabilir.

- ✚ Ağrılı meme başı
- ✚ Emmeyi reddetme
- ✚ Yetersiz süt

İyi pozisyonda emzirme işlemleri:

- ✚ Bebeğin tüm vücudu anneye bitişiktir.
- ✚ Ağız ve çene, memeye bitişiktir.
- ✚ Bebeğin ağzı geniş olarak açılır.
- ✚ Memenin kahverengi kısmı daha az görülebilir.
- ✚ Bebek, yavaş ve düzenli emer.
- ✚ Bebek, rahat ve huzurludur.
- ✚ Anne, meme başında ağrı hissetmez.

Kötü pozisyonda emzirme işlemleri:

- ✚ Bebeğin vücudu, anneden çok uzak olabilir.
- ✚ Bebeğin ağız ve çenesi memeden ayrıdır.
- ✚ Özellikle alt dudakın altında fazlaca memenin kahverengi kısmı görülebilir.

- ✚ Bebek, çok hızlı ve kısa emmeler yapar.
- ✚ Bebek, yeterli süt gelmediği için emmeyi reddeder.
- ✚ Anne, meme başında ağrı hissedebilir.

Emme ihtiyacı:

Bebekler aç oldukları için iştahla, zevkle ve rahatlıkla emerler. Bazı bebeklerin emme isteği daha çoktur. Bu bebekler ağızlarına giren her şeyi (kendi ya da annenin parmakları, oyuncak, bez, plastik parçası vs.) emerler. Bu durumda pek çok anne bebeğin aç olabileceğini düşünür.

Memeden rahat emme:

Temel beslenme bittikten sonra da bebek rahat bir şekilde emmeye devam edebilir. Süt akımının yavaş olarak sürdüğü bu devrede bebek emmeye devam etse de çok fazla süt almaz, emme refleksi doyuma ulaşır.

MEME BAŞI ÇATLAKLARI

Bebeğin yanlış pozisyonda anne memesini emmesi durumunda meme başında zedelenme ve çatlaklar oluşur. Bu çatlaklardan meme dokusuna bakteri geçişi sonucu meme iltihapları ve apseleri ortaya çıkabilir. Meme başı çatlakları oluştuğunda anne çok fazla acı duyduğu için bebeğini emzirmekte zorluk çeker. Zaten bebeğin memeyi iyi tutamaması sonucu meme ucunda önce hassasiyet, zaman içerisinde de çatlaklar oluşmaya başlamıştır. Çatlaklar, meme başının çevresinde ve meme ucunda enine çizgi halinde görülebilir.

Etkin emzirmenin olmaması nedeni ile memelerde doluluk başlar, meme başındaki çatlaklardan meme dokusuna bakteri geçişi sonucu meme iltihapları ve apseleri ortaya çıkabilir. Bu durumda, annenin göğsünün tam olarak boşatılması, kuru kalması ve hava ile temas etmesi kısa sürede iyileşme sağlanmasında önemlidir.

EMZİRMEYEN SONRA BEBEĞİN GAZININ ÇIKARTILMASI

Bebekler süt içerken hava yutabilir. Bebekler, yuttuğu havadan ya gaz çıkararak ya da geğirerek kurtulabilir. Bebeğinizi beslerken gaz çıkarması için arada ona fırsat vermelisiniz. Emzirme esnasında meme değiştirirken bebeğinizin gazını çıkarın. Yuttuğu hava ona tokluk hissi verebilir ve onu rahatsız ederek ihtiyacı olan besini almasını engelleyebilir. Ya da gaz midesine baskı yaparak, bebeğinizin kusmasına sebep olabilir. Bebeğiniz mutluyorsa, geğirecek kadar hava yutmamıştır; kıpırdanıp yüzünü buruşturuyorsa hava yutmuştur, bu yüzden bir süre daha deneyin. Ancak gazını hemen çıkarmasını beklemeyin. Bebeğinizin gazını çıkarmak için; beslendikten sonra bebeği 10-15 dakika dik tutmak gaz çıkarmasına yardımcı olur. Onu poposundan tutup, başı omzunuza gelecek şekilde kendinize yaslayarak

sırtını yavaşça sıvazlayın ve ritmik bir şekilde nazikçe vurun. Ağzından biraz süt gelme ihtimaline karşı omzunuza temiz bir havlu ya da bez örtebilirsiniz. Bebek memede uyumuş ve rahat görünüyorsa gaz çıkarmaya gerek yoktur.



EMZİRMEYE NE ZAMAN BAŞLAMALIYIZ?

Emzirmeye doğumdan hemen sonra ilk yarım/bir saat içerisinde başlaması gerekir. Doğumdan sonra ilk birkaç gün içerisinde gelen koyu (ağız) süt bebeğe mutlaka verilmelidir. Ağız sütü, bebeğin büyümesine ve hastalıklara karşı koruyucu madde almasına yardımcı olur. Doğumdan sonra 1-2 gün süt gelmese bile mamaya geçilmemeli, biberon verilmemeli, bebek emzirilmelidir. Bebek, sık sık memeye tutulunca 3-4 gün sonra bile süt gelebilir. Yenidoğan ve sarılığı olan bebekte de emzirme sürdürülmelidir. Yalancı meme verilmemelidir. Erken emzirmeyle, annede doğum sonu kanamalar çabuk kesilir, memelerde şişme ve iltihaplanma olmaz, lohusalık kolaylaşır.

1. Bebeğiniz için tek ve en iyi besin anne sütüdür.
2. Doğumdan sonraki ilk yarım/bir saat içinde emzirmeye başlanmalıdır.
3. Doğumdan sonra 1-2 gün süt gelmese bile mamaya geçilmemeli, bebek emzirilmelidir.
4. Sık sık emzirilince 3-4 gün sonra bile süt gelir.

NE SIKLIKLA EMZİRMELİYİZ?

Emzirme sıklığı bebekten bebeğe değişir. Bebekler her istediğinde emzirilmelidir. Emzirmede zaman sınırı konulamaz. Gelen süt miktarının artması için bebek sık sık emzirilmelidir. İlk haftalarda emzirme aralıkları bir saat, iki saat gibi çok kısa olabilir. Her emzirme sonrası memede yapılan süt miktarı biraz daha artacağından, zamanla beslenme aralıkları uzayacaktır. Sık emzirme, bol süt gelmesini sağladığı gibi memelerin şişmesini ve acımasını önler, iki emzirme arasındaki süre, bebeğin beslenmesi ve süt yapımının devamı açısından 3 saati geçmemelidir. Eğer bebek emmek istemiyorsa ve son beslenmeden sonra 3 saat geçtiyse uyandırın ve emzirin.

Bebeğinizin sağlığı ve mutluluğu için onu ilk 6 ay sadece ve sadece anne sütü ile besleyin. 6 aydan sonra, bebeğiniz 2 yaş ve sonrasına kadar uygun ek besinlerle birlikte, emzirmeye devam edin. Anne sütü bebek için gerekli tüm besinleri ve suyu yeterli miktarda içerir. Çok sıcak havalarda bile anne sütü bebeğin susuzluğunu giderir. Bebek memeye doğru yerleştirilip doyana ve memeyi kendisi bırakana kadar memede tutulmalıdır. Eğer bebek bir meme ile doymuşsa bir sonraki beslenmede diğer meme verilmelidir. Birçok bebek, tek memeyi 5-10 dakika emmekle doyar ve uyur. Bazı bebekler ise 20-30 dakikadan önce memeyi bırakmazlar. Bebekler, gereksinimlerini yalnızca gündüzleri beslenmekle karşılayabilecek duruma gelinceye kadar geceleri emzirilmelidir.

Gece öğünlerinin aralıklarının uzatılması bebeğe bağlıdır. Bebeğe ek besinlerin verilmesi, annenin süt yapımını azaltır.

1. Bebek her ağladığında emzirilmemelidir.
2. Bebeğiniz gündüz gece her istediğinde emzirilmelidir.
3. Sütünüzün az olduğunu düşündüğünüz anda daha sık emzirmelisiniz.
4. Sık emzirme bol süt gelmesini sağlar.

MEME BAŞI TEMİZLİĞİ NASIL OLMALI?

Meme başındaki doğal yağlar ve süt, meme başını koruyucu niteliktedir. Anne sütü, bebeği hastalıklardan koruyucu birçok madde taşıdığı için bu yolla mikrop bulaşması zordur. Bu nedenle, memeyi her emzirmeden önce temizlemeye gerek yoktur. Emzirme dönemi boyunca, günde 1-2 kez kaynatılıp ılıtılmış suyla meme başını silmek yeterlidir. Meme ucunun çatlamaması için krem kullanılmamalıdır. Emzirmeden sonra biraz süt sıkıp meme başına sürmek yeterlidir. Bu dönem içinde memeleri karbonatlı su veya sabun ile temizlemek cildin kurumasına ve çatlakların oluşmasına neden olacağından kesinlikle önerilmemektedir. **Her emzirme başlangıcında, öncelikle eller çok iyi yıkanmalıdır.**

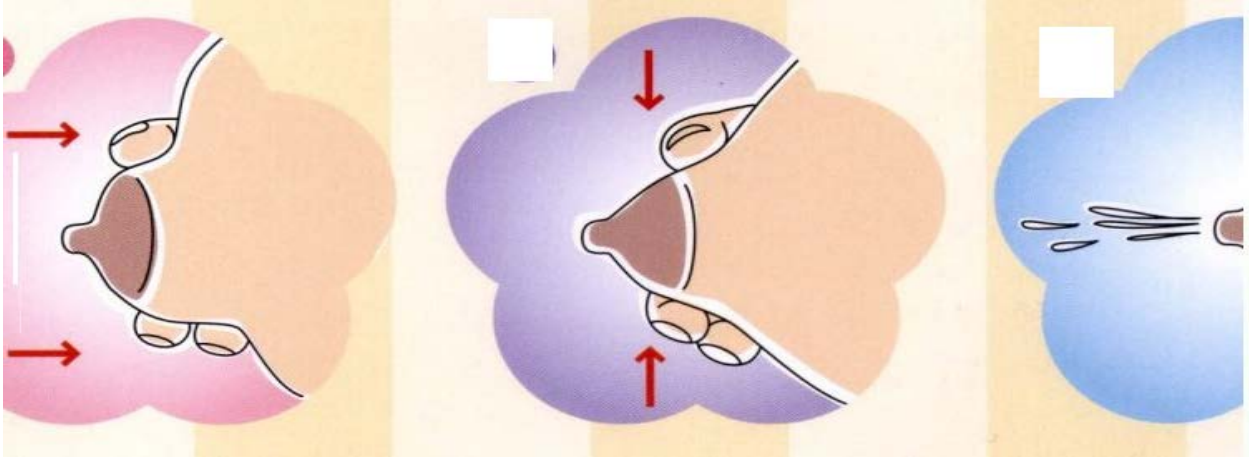
ANNE SÜTÜNÜN SAĞILMASI VE SAKLANMASI

SÜT NASIL SAĞILIR?

Günümüzde, çalışan annelerin sayısının artması ile anne sütünün daha sonra bebeğe verilmek üzere saklanması bir zorunluluk haline gelmiştir. Ayrıca tıkanık, şiş memeyi rahatlatmak için, çökük bir meme başından emmeyi öğreninceye kadar bebeği beslemek için, memeyi istemeyen bir bebeği, emmekten hoşlanmayı öğrenene kadar beslemek için, düşük doğum tartılı ve kuvvetli emmeyen bir bebeği beslemek için, anne ya da bebek hasta ise sütün akmasını önlemek için süt sağmak gerekebilir.

1-Sütün elle sağılması

- ✚ Her sağma işleminden önce eller mutlaka bol sabunlu suyla yıkanmalıdır.
- ✚ Rahat bir yere oturduktan sonra parmak uçlarıyla dıştan içe, meme başının etrafındaki kahverengi bir bölgeye doğru mesaj yapılır. Önceden ısıtılmış bir havlu memenin üzerine konulursa sütün akışı kolaylaşacaktır.
- ✚ Meme, başparmak üstte diğer parmaklar altta kalacak şekilde tutulur. Eğer meme büyükse bir el memenin üstüne, diğer el memenin altına gelecek şekilde tutulmalıdır. Hedef, bölge meme başının etrafında kahverengi bölgenin gerisinde kalan alandır. Süt sağılması için baş ve diğer parmaklar yavaşça içe, meme duvarına doğru ve ardından birbirine doğru bastırılarak öne doğru çekilir. Bu şekilde süt meme başına doğru birikir. Süt sağma işlemi sırasında acı hissedilmemesi gereklidir. Eğer acı varsa uygulanan işlem hatalıdır. İlk başta süt gelmeyebilir ama birkaç kez bastırdıktan sonra süt damlamaya başlar; eğer oksitosin refleksi aktif ise süt hızla akar. Memeleri elle sağarak boşaltma işlemi 20-30 dakikadır. Sıcak-ıslak havlu uygulama, sıcak duş alma, memeleri öne doğru hafifçe sallama süt akımını kolaylaştırır.



2-Sütün Pompa ile Sağılması:

Pompa ile sağma konusunda anneler bilgilendirilir. Sağma işlemi öncesinde anneler ellerini yıkamalı memelerini su ile silmelidir. Elektrikli pompalar tercih edilmelidir. Her anne sadece kendisinin kullanabileceği bir pompa kullanmalıdır. Sütün sağılacağı kaplar steril olmalıdır. Pompaların temizliğine özen gösterilerek, annelere işlem öncesi ve işlem sonrası yapması gerekenler konusunda bilgi verilir.

SAĞILAN SÜTÜN SAKLANMASI

Yeni sağılmış anne sütü buzdolabında 24 saat, buzdolabının buzluğunda 3 hafta, derin dondurucuda 3 ay, oda ısısında 3 saat saklanabilir. Önceden dondurulmuş anne sütü buzdolabında 24 saat bekletildikten sonra 3 saat oda ısısında eritilmeli ve sıcak suyun

içinde ılıtılıp bebeğe verilmelidir. Kesinlikle ateş üzerine ya da mikrodalgada ısıtılmamalıdır. Her sağımda bebeğe verilecek miktarda ayrılarak saklanmalıdır. HAZI



Oda Sıcaklığında

3 saat



Buzdolabında

3 gün



Derin Dondurucuda

3 ay

SAĞILAN SÜT BEBEĞE NASIL VERİLMELİ?

Sağılan anne sütünün biberon yerine kaşık ya da bardakla verilmesi daha uygundur. Biberon verilmesi ile bebek anne memesini reddedebilir. Biberon emziğine alışan bir bebek, memeyi iyi kavrama alışkanlığını da kaybedebilir ve meme yerine meme ucunu emmeye çalışır. Bu da meme çatlaklarına ve en önemlisi bebeğin yeterince anne sütü alamamasına yol açmaktadır. Küçük bebekler bile dillerini kullanarak küçük bir bardaktan sütü alabilirler.



HASTALIK DURUMUNDA EMZİRME

Bebeğin hastalığında emzirme:

- ✚ Bebekler hastayken emzirme sürdürülmelidir.
- ✚ Hatta her zamankinden daha da sık emzirilmelidir.
- ✚ Hastalık nedeniyle bebeğin iştahı azalmış ve huzursuz olabilir. Emzirme aynı zamanda onu sakinleştirecektir.
- ✚ Emzirmenin sadece bir beslenme şekli olmadığı, duygusal bağlanmayı, anne ile bebek arasında sevgi bağına sağladığı, bunun da hem anneye hem de bebeğe çok iyi geldiği unutulmamalıdır.
- ✚ İshal gibi hastalıklar sırasında emzirme, hastalığın daha çabuk düzelmesini neden olur.

Annenin hastalığında emzirme:

- ✚ Annede psikiyatri tedavi gerektiren bir hastalık ya da kemoterapi gerektiren bir kanser hastalığı varsa emzirmemelidir.
- ✚ Bunun dışında anne şeker hastası da olsa, yüksek tansiyonu da olsa, ishal, soğuk algınlığı vb. hastalıkları da olsa emzirebilir.
- ✚ Bir ilaç kullanmanız gerekiyorsa hekiminizi emzirdiğini hatırlatınız.

BEBEĞİNİZ İÇİN ASLA SİGARA İÇMEMELİSİNİZ !!!

Sigara, anne sütünü azaltmaktadır. Bebeğin bulunduğu odada, hatta evde kesinlikle sigara dumanı bulunmamalıdır. Sigara dumanı, bebeğin tüm solunum sistemini olumsuz etkiler. Bebek, ' sigara içmiş kadar olur'. Bu nedenle hamilelik dönemini fırsat bilerek sigarayı bırakınız. Kafein içeren içeceklerden (kahve, demli çay ve kola) uzak durun ya da günde en fazla bir bardak için. Bu miktardan daha fazla alınması, bebekte huzursuzluk yaratabilir.

MEMEDEN KESME

- ✚ İlk 6 ay tek başına anne sütü ile beslenmelidir.
- ✚ Ek besinler 6. ayda başlanır ancak anne sütü verilmeye devam edilir.
- ✚ Ek besinlerle birlikte anne sütü, çocuk 2 yaş ve ötesine kadar verilmelidir.

TOPUK KANI VE İŞİTME TESTİ :

Bebeğinizin topuk kanı alınması ve işitme testinin Yapılması hastanemizden taburcu olmadan önce gerçekleştirilir.

Doğumdan sonraki beşinci gün 2. Topuk kanının alınması ve işitme testinin tekrarı için Bebeğinizi hastanemize getirebilirsiniz.

SE♥GİNİZ VE ANNE SÜTÜNÜZ BEBEĞİNİZE YETER

**EMZİRME İLE İLGİLİ HER TÜRLÜ SORU VE SORULARINIZ İLE
İLGİLİ HASTANEMİZDEN YARDIM ALABİLİRSİNİZ**

Emzirme Danışmanlığı Hattımız 220 15 15 (1379)

YARARLANILAN KAYNAKLAR:

- ✚ Sağlık Bakanlığı, Halk sağlığı Genel Müdürlüğü, Çocuk ve Ergen Dairesi Başkanlığı, “Emzirme ve anne sütü ile ilgili sık sorulan sorular”, <https://dosyahastane.saglik.gov.tr/Eklenti/193581/0/emzirmeveannesutuileilgilibikisorularsorular-2020pdf.pdf>
- ✚ Sağlık Bakanlığı, Halk sağlığı Genel Müdürlüğü, Çocuk ve Ergen Dairesi Başkanlığı, Emzirme Danışmanlığı Eğitim Sunumları

ÖZEL HATEM HASTANESİ

Alleben Mahallesi. Kemal Köker Caddesi

No:43 Şahinbey/Gaziantep/Türkiye

TEL: 0 342 220 15 15 FAKS: 0 342 220 32 22

WEB: www.hatemhastanesi.com.tr E-POSTA: bilgi@hatemhastanesi.com.tr