



HAYATA EN İYİ BAŞLANGIÇ ANNE SÜTÜ

NEDEN ANNE SÜTÜ?

Her annenin sütü kendi bebeğine özel ve bebeğin durumuna göre hazırlanmış en mükemmel besindir.

Sindirimi çok kolaydır.

Annenin bebeğini emzirmesiyle anne-bebek ilişkisi güçlenir, annenin bebeğini benimsemesi, bebeğin sağlıklı bir kişilik kazanması kolaylaşır.

Anne sütü proteinlerin, yağların, vitaminlerin ve karbonhidratların en mükemmel bileşimini içerir.

Anne sütü içinde bulunan antikorlar, canlı hücreler, enzimler ve hormonlar bebeğinizi enfeksiyon ve hastalıklara karşı korur.

Anne sütü alan bebeklerin zeka düzeylerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir.

Emziren anneler eski kilosuna daha çabuk dönerler.

Emzirme, annede meme ve yumurtalık kanseri ile menopoz sonrası osteoporoz ve kalça kırığı riskini azaltır.

Emzirme annenin ve ailenin yaşamını daha kolay hale getirir, daha az zaman ve para harcanır.

Emziren annenin kendine güveni ve bebeğine yakınlık duyma ile bağlanması artar.

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 de korur. Çünkü emzirme doğada artık olarak kalabilecek daha az plastik madde kullanımı demektir.



Anne Sütü İle İlgili Sık Sorulan Sorular

Anne Sütünün Önemi ve Bebeğin Beslenmesinde Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

Anne Sütünün Görünümü Nasıldır?

“İlk süt”, “kolostrum” ya da “ağız sütü” dediğimiz ilk gelen koyu kıvamlı süt daha sarımtırak renkte olup, ilk beş gün boyunca salgılanan süttür. Geçiş sütü; kolostrumdan sonra salgılanan ve 15. Güne kadar devam eden süttür. Olgun süt; doğumdan iki hafta sonra salgılanan ve emzirme süresince devam eden süte denir. Beyaz ve inek sütünden daha sulu görünümündedir, rengi mavimsi bile olabilir. Bebek büyüdükçe sütün rengi değişebilir. Bunun nedeni bebek büyüdükçe ihtiyaçlarına cevap verecek şekilde sütün içeriğinin değişmesidir. Emzirmenin başında karbonhidrattan zengin ön süt gelirken, emzirmenin sonunda yağdan zengin olan, bebeğe doygunluk ve kilo alımını sağlayan son süt gelir. Emzirme işlemi sırasında bebek emmeye başladığı memedeki son sütü de aldıktan sonra diğer memeye geçilmelidir.

Süt Memeden Nasıl Akar?

Süt memede yapılır yapılmaz dışarıya salınmaz, süt akımı için bebeğin emmesi gerekir. Bebeğin etkin emmesi için memeye iyi yerleştirilmesi ve memeyi iyi kavraması çok önemlidir. Bebeğin emmesi ile meme ucunda bulunan 10-15 delikten süt dışarıya akar. Her iki meme aynı anda çalışır. Bebek bir memeden emerken, diğer memeden süt damlayabilir. Bebek emmeye başladığında, ilk önce meme başının hemen arkasında koyu renkli kısmın içinde bulunan süt havuzcuklarındaki birikmiş sütü alır. Bu süt bittikçe yeniden salınır.

Süt Yapımının Devamlığı Nasıl Sağlanır?

Emzirmede bebeğin ağzı annenin meme ucu çevresindeki renkli kısmı sıkıştırır, ezer. Bu baskı ile uyarılan sinirler beyinde prolaktin yapımı ile görevli olan bölgeye haber götürürler. Bu haberler prolaktin salgılanması için emir olur. Ne kadar çok haber iletilirse, o kadar çok prolaktin yapılır.

Prolaktin nedeniyle “fazla emme fazla süt yapar”. Özellikle geceleri daha fazla prolaktin yapılır. Prolaktin ayrıca annenin bebeğini emzirmek için gece uyansa bile yorgun olmamasını sağlar. Unutmayın ne kadar sık emzirseniz o kadar çok sütünüz olacaktır.

Bebeğimi Ne Kadar Süre (Kaç Yaşına Kadar) Emzirmem Gerekir?

Bebek beslenmesiyle ilgili bütün bilim insanlarının, Dünya Sağlık Örgütü’nün, Unicef’in önerisi ve Sağlık Bakanlığı’nın politikası; “Bebeklerin ilk 6 ay su bile verilmeden sadece anne sütüyle beslenmeleri ve 6. aydan sonra da uygun ek beslenme ile beraber emzirmenin 2 yaş ve ötesine kadar sürdürülmesi”dir. Emzirme sadece 6 ayla sınırlı değildir. Emzirmenin faydaları ek beslenme döneminde de devam etmektedir. Ülkemizde en çok yanlış anlaşılan konulardan birisi budur. Yani emzirme uygun ek beslenmenin başladığı 6. aydan sonra da durdurulmamalı ve 2 yaş ve ötesine kadar sürdürülmelidir.

Doğumdan Sonra Emzirmeye Başlamak için Beklemem Gerekli mi?

Anne ister normal doğum isterse sezeryanla doğum yapmış olsun, doğumdan sonra kendine gelir gelmez bebeğini emzirmelidir. Doğum salonunda doğumun hemen ardından bir sağlık personeli tarafından bebek memeye tutulmalıdır. Annenin bebeğini sık sık emzirmesi, aynı odada kalarak emzirmeyi sık sık tekrarlaması, tensel temasın sağlanması gereklidir. Ne kadar sık emzirilirse sütün gelmesi daha kolay olacaktır. Emzirmeden beklenildiği takdirde sütün gelişi gecikecektir.

Doğumdan Sonra Bebeğime Şekerli Su Vermem Gerekir mi?

Bebeğin doğumdan hemen sonra alması gerekli olan besin sadece anne sütüdür. Şekerli su verilerek ağız sütün alınması engellenecek ve bebeğin başta enfeksiyonlar olmak üzere çeşitli hastalıklara yakalanma riski artacaktır. Oysa bebeğin bırakın şekerli suya, suya bile ihtiyacı yoktur. Anne sütü hava ne kadar sıcak olursa olsun bebeğin ihtiyacı olan suyu da içerir. Onun tek ihtiyacı ilk 6 ay sadece kendi annesinin sütüdür.

Bebeğimi Emzirirken Nasıl Tutmalıyım?

Anne sütü ile beslenmede annenin bilmesi gereken en önemli nokta, bebeğini memeye nasıl yerleştireceğidir. Bebek memeye iyi yerleşmiş ise, anne ve bebek emzirmeyi öğrenirken meme uçları zedelenmez. Emzirirken anne değişik tutuşları deneyebilir. Ancak önemli olan bebeğin doğru tutulma

şeklidir. Hangi durumda olursa olsun, bebeğin omuz ve vücudu memeye dönük olmalı ve burnu meme başı hizasında bulunmalıdır. Anne, bebeğin sadece başını değil, tüm vücudunu desteklemelidir.

Bebeğimi Mememe Nasıl Yerleştirmeliyim?

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 yaklaştırabilir. Annenin ve bebeğin arkasının birer yastıkla desteklenmesi bebeğin yerleşmesine yardımcı olur. Eğer anne oturarak emziriyorsa, dik oturmalı veya hafifçe eğilmeli, ancak kucağı düz olmalıdır. Bunun için gerekirse ayaklarının altına bir tabure konabilir. Bebeği rahatça tutması için annenin arkası veya kolları yastıkla desteklenebilir. Bebeğin anneye yaklaşması için annenin kucağına da bir yastık konulabilir. Annenin yeterli süt oluşturabilmesi için bebeğin yeteri sıklıkta ve doğru şekilde emmesi gerekmektedir.

Emzirirken Mememi Nasıl Desteklemeliyim?

- 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 vermeli.

Bebeğimin Doğru Pozisyonda Emdiğini Nasıl Anlarım?

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

İyi yerleştirme meme başında oluşabilecek çatlak, yara, tıkanıklık vb. problemleri önler.

Bebeğinizin iyi emmediğinden kaygılanıyorsanız bu konuda Aile Sağlığı Merkezinde Aile Hekimliği Biriminize ve Muğla Eğitim Araştırma Hastanesi ve Milas Devlet Hastanesinde bulunan Anne sütü ve Laktasyon polikliniklerine başvurabilir veya bir sağlık görevlisinden danışmanlık alabilirsiniz. Ayrıca size en yakın anne destek grubunu öğrenebilir ve diğer emziren annelerle bir araya gelip birbirinize destek verebilirsiniz.

Bebek Nasıl Emer?

Eğer bebek memede uygun biçimde tutulmuyorsa iyi ememez ve annenin meme başları zedelenip acıyabilir. Bebeğin iyi emmesi için ağızla yalnız meme ucunu değil, etrafındaki kahverengi alanı da kavraması gerekir. Bebek memeye yaklaştırılırken, ağız mümkün olduğunca açık olmalı ve çene memeye dayanmalıdır.

Bebeğin ağızını iyice açması için anne meme ucunu bebeğin alt ve üst dudaklarına değdirmelidir. Ağız içinde yalnız meme ucu değil meme ucunun çevresi de bulunmalıdır. 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 ağızla yeterince meme dokusunu kavramamış olduğunu gösterir.

Bebeğim hep memede duruyor ancak kilo almadı. Doktorum bana bebeğini memede tutuyorsun ama bebeğini etkili emzirmemişsin dedi.

Etkili emmenin belirtileri nelerdir? Etkili Emme Sonucunda;

- Meme başı sağlıklı görünümündedir.
- Emzirme sonunda göğüs yumuşar.
- Emzirme anne için rahat ve zevklidir.
- Bebek memeyi kendisi bırakır.
- Bebeğin sütü yutuşu duyulabilir veya görülebilir

Memeye İyi Yerleşmeme ve Etkisiz Emmede

- Ağızının geniş açık olmadığı, dudaklarını ileriye uzattığı,
- Alt dudağının dışa dönük olmadığı,
- Çenesinin anne memesine değmediği,
- Yanaklarının içe çökük olduğu,
- Dışarıdan memenin ucundaki kahverengi bölgenin hemen tümünün dışarıda olduğu görülür.

Anne Sütü Hastalıklardan Korur mu?

Anne sütü bebeğinizi orta kulak iltihabi, üst ve alt solunum yolu enfeksiyonları, soğuk algınlığı, her türlü virüs ve ileride oluşabilecek şeker hastalığı, obezite, bazı kanser türleri gibi her türlü hastalıklardan korur.

Bebeğimi Emzirdiğim Sürece Hamile Kalabilir miyim?

Evet, hamile kalabilirsiniz. Hamile kalmak istemiyorsanız kullanmak istediğiniz bir doğum kontrol yöntemi için size en yakın olan sağlık kuruluşuna başvurunuz.

Neden Bebeğime Ek Besin Vermeden Sadece Anne Sütü Vermeliyim?

Anne sütü, bebeklere gereksinimi olan tüm besin öğelerini tek başına 6 ay sağlayabilen en iyi besindir. Sindirimi kolaydır. Anne sütü ile beslenen bebeklerin başka bir ek besine veya suya gereksinimleri yoktur. Anne sütü bebek için gerekli tüm besinleri ve suyu yeterli miktarda içerir.

Çok sıcak havalarda bile anne sütü bebeğin susuzluğunu giderir. Anne sütünün % 80 den fazlası sudur. Sıcak iklimlerde de anne sütü alan bebeklere su vermek gerekmez. Bebeğe su verilecek olursa, bebeğin midesi su ile dolacağından anne sütü almak istemeyecektir. Bunun sonucu olarak da bebek memeyi daha az emecek ve memede süt yapımı azalacaktır. Erken ek besin vermenin başta alerji olmak üzere (Bebek için) birçok riski vardır.

Sütümün Yeterli Olduğunu Nasıl Anlarım?

Her anne, sütünün bebeği için yeterli olduğundan emin olmak ister. Bebeği çok acıkıyorsa, az uyuyorsa, huzursuzsa, anne, sütünün yeterli olmadığını düşünür ve kaygılanır. Oysa bu belirtiler başka nedenlerden de kaynaklanabilir. Böyle durumlarda anneler çoğu kez bu konuda bir uzmana danışmadan ek mama vermeye başlarlar. Böylece anne sütü ile beslenmeden uzaklaşılır. Sağlıklı her anne, doğru bir şekilde emziriyorsa, ilk haftalarda sık ve geceleri de emziriyorsa, yeterli sıvı alıyorsa, bebeği için yeterli süt üretebilir. Anne sütü geçici olarak azalabilir. Bebek günde 6-8 kez idrar yapıyorsa, ilk 6 ay boyunca ağırlığı ayda en az 500 gr ya da haftada 150-200 g artıyorsa, annenin sütü yeterlidir. Yenidoğan bebek ilk hafta kilo kaybeder. 7-10 günlük olduğuunda doğum kilosuna ulaşması beklenir.

Bebeğimi Hangi Sıklıkta Emzirmeliyim?

Emzirme sıklığı bebekten bebeğe değişir. Bebek her istediğinde emzirilmelidir. Bebek ağzını açarak, aranarak, sonunda da ağlayarak açlığını belli eder. İlk aylarda bebek uyandığında genellikle açtır ve emzirilmek ister. 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.

Emzirme Döneminde Memeler İçin Özel Bir Bakım Gerekli mi?

Memeleri her emzirmeden önce temizlemeye gerek yoktur. Memeler asla sabunla ya da başka bir temizleyici ile yıkanmamalı, gerekirse sadece su ile duş alınmalıdır. Anne sütü bebeği hastalıklardan koruyucu o kadar çok madde içerir ki bu yolla mikrop bulaşmasından korkulmaz. Bebeğe mikroplar ellerden bulaşır. Önemli olan “Ellerin yıkanması”dır. Eller, vücutta, evde, hastanede veya çevrede bulunan her türlü mikrobu taşır. Anneler ve bebeğe bakan kişiler bunu hiç unutmamalıdır. Meme ucunun bakımı için özel olarak kremlerin kullanılmasına gerek yoktur. Memenin ucunun olmaması, ucunun içe çökük olması ya da ucunun büyük olması emzirme için problem değildir. Bebek zaten memenin sadece ucunu değil etrafındaki kahverengi bölgenin büyük bir bölümünü de alarak sütü emer. Yani meme dokusunun büyük bir bölümünü ağzına alır. Küçük ve büyük memeler yaklaşık aynı miktarda salgı dokusuna sahiptir ve ikisi de yeterince süt üretebilir!

Bebeğim doğal birkaç gün oldu ve memem çok acıyor. Sanki ödemli gibi parlak görünüyor. Sütüm akıyor ve ateşim de var. Emzirmem biraz zorlaştı. Bunun nedeni nedir? Ne yapmalıyım?

Bu durumdaki memeler “tıkalı meme” olarak tanımlanmaktadır. Genelde doğumdan sonraki ilk günlerde yeterince emziremem, emzirmeye geç başlama, ek mama verme, memeye kötü yerleştirme, sütün seyrek boşaltılması ya da emzirme süresinin kısa tutulması sonucunda oluşan bir durumdur. Tıkanık meme acı verir, ödemli gibidir, özellikle meme ucu gevşektir, parlaktır ve kırmızı görünebilir. Süt akamaz ve ateş olabilir.

Önlem olarak doğumdan hemen sonra emzirmeye başlanmalı, bebeğin memeye iyi yerleşmesi sağlanmalı, bebek her istediğinde emzirilmeli, belli aralıklarla emzirilmeye çalışılmamalıdır. “Meme tıkanıklığı” problemini çözmek için bebek doğru pozisyonda sık sık emzirilmelidir. Bebek ememiyorsa elle ya da pompa ile sütün sağılması gerekir. Emzirme öncesi emzirmeyi kolaylaştırmak için ılık yaş pansuman, ılık duş, omuz ve sırta masaj, memelere hafif masaj, meme ucu derisine hafif uyarı yapılmalı ve anneyi rahatlatacak, gevşetecek işlemler uygulanmalıdır. Emzirme sonrasında ödemi önlemek için havlu ile memeye soğuk yaş pansuman uygulanmalıdır.

Bebeğim Emmeği Reddediyor. Ne Yapmalıyım?

Bebeğin memeyi reddetmesi çeşitli şekillerde olabilir. Hiç emmeme, zayıf emme, emmeye çalışırken ağlama ve meme ile savaşıma, kısa süre emme ve sonra memeyi boğulur gibi ya da ağlayarak bırakma, tek memeyi emme, ötekisini istememe şeklinde gözlenebilir. Memeyi reddin nedenleri ise hastalık, ağrı, anneye doğumda verilen sakinleştirici ilaçların etkisi, emzirme tekniğinde sorunlar, bebeği üzen değişiklikler ve yalancı red olabilir.

Bebekler hastayken memeyi alır ama güçsüz emer. Anneler de bunu red zannedebilir. Ağızda pamukçuk ya da diş çıkarma varsa acıyabilir ve bebek memeyi reddedebilir. Burnu tıkanıkta reddedebilir. Anneye doğumda ya da psikolojik tedavi amaçlı verilen bazı ilaçlar da bebeğin memeyi reddetmesine sebep olabilir. Emzik kullanımı, biberonla beslenme, memeyi kötü pozisyonda tutma,

tıkalı meme, bebeğin kötü desteklenmesi, mesela emzirirken başının tutulması, itilmesi, annenin memeyi yanlış tutuşu, emzirmenin kısıtlanması, fazla süt birikimi, doğumdan sonraki annenin acemiliği gibi emzirme tekniğine bağlı nedenler de bebeğin memeyi red etmesine neden olabilir. Bazen bebek sadece bir memeyi red edebilir. Bu genelde yukarıdaki nedenlerin bu memede daha fazla olması ile ilgilidir. Bebeği Üzen Değişiklikler: anneden ayrılma, annenin işe başlaması, yeni bir bakıcı, çok sık bakıcı değiştirme, aile düzeninde değişiklik, annede hastalık ya da mastit, annenin adet görüyor olması, annenin kokusundaki değişiklik. Bazen yeni doğanlardaki memeyi arama hareketini, 4-8 aylardaki bebeklerin memeyi emerken dikkatlerinin dağılmasını ve aniden başka şeylere bakmalarını anneler red zannederler. Buna yalancı red denir. Memeyi tutması için beklenmelidir.

Bebek hasta ise süt sağılıp verilebilir. Sakin bir ortamda dikkatinin dağılması önlenmelidir. Bebeğin acıyan bir yeri varsa o bölgeye dikkat edilmelidir. Ağzında pamukçuk varsa tedavi olmalı, dış çıkırıyorsa sabırlı olmalı, burun tıkanıklığı varsa açılmalıdır. Anne gerekirse bir süre izin almalı, kokular bırakılmalı, doğru bir şekilde emzirilmelidir. Yalancı red normaldir, memeyi tutması için beklenmelidir. Bebeğin ağzına süt sağılabilir, farklı pozisyonlarda emzirilebilir.

Bebeğin başına bastırmamalı, gerekirse sağılarak kısa bir süre süt bardak ya da kaşıkla verilmelidir. Biberon ya da emzik kullanılmamalıdır. Anne ile bebek arasında “tensel temas” sağlanmalı, anne bebeği sık sık kucaklayıp okşamalı, bebek her istediğinde emzirilmelidir.

Tensel temas için yurt dışında da “kanguru yöntemi” olarak belirtilen ve Anadolu’da kadınlarımızın zaman zaman kullandığı bir yöntem ile bebek annenin göğsünde bir çarşaf ile bekle bağlanarak tensel temas sağlanabilir ya da anne ile bebek bir süre birlikte yatabilir. Annenin yediği bazı besinlerin kokusu ya da aroması süte geçebileceğinden besin tüketiminde özenli olunmalıdır. Kola, kahve ve çaydaki kafein vb. maddeler süte geçip bebeği huzursuz edebileceğinden kullanılmamalıdır. Bebeğin bulunduğu evde anne ya da evdeki diğer kişiler tarafından sigara içilmemelidir. Daha bol süt yapımı ve daha fazla huzur için bebeğinizle ten tene, can cana olunuz.

Emzirme Döneminde Eşimin Emzirmeme Nasıl Katkısı Olabilir?

Bebeklerin fiziksel olarak çok fazla dokunulmaya ihtiyacı vardır. Bebeğinizi emzirdikten sonra babanın sevgi dolu kolları onun olabileceği en güzel yerlerden biridir. Bebeğinizi emzirdikten sonra eşinizin göğsüne koyunuz ki ikisi de baba evlat ilişkisini yaşamaya başlasınlar. Babanın anneye emzirme konusunda verdiği destek, sizin anne sütü konusunda başarılı olmanız için en büyük destektir. Özellikle doğumdan sonraki ilk haftalar değişen hormonlar ve uykusuzluk sonucu kendinizi güçsüz hissettiğinizde, eşinizin yanınızda olup bebeği emzirmenize yardımcı olması, tüm aile ilişkisini olumlu etkileyecektir.

Emzirdikten Sonra Bebeğimin Gazını Nasıl Çıkarmalıyım?

Beslendikten sonra bebeği 10-15 dakika dik tutmak gaz çıkarmasına yardımcı olur. Bebek memede uyumuş ve rahat görünüyorsa gaz çıkarmaya gerek yoktur. Bebek huzursuzsa kucakta veya dik durumda sırtı sıvazlanarak gaz çıkarmasına yardımcı olunabilir.

Süt Nasıl Sağılır?

Sütün elle sağılması, süt sağmak için en iyi yoldur ve tüm emziren annelerin bilmesi gerekir. Birçok durumda sütün elle sağılması gerekebilir.

Sütün Sağılması Şu Durumlarda Yararlıdır:

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 ememeyen bir bebeği beslemek için, Yeterli ememeyen hasta bir bebeği beslemek için, Anne ya da bebek hasta ise sütün akmasını önlemek için, Dolu memeyi bebeğin almasını kolaylaştırmak için, Elle boşaltma, süt sağmak için en iyi yoldur. Alet gerektirmez, anne her yerde, her zaman yapabilir. Sütün sağılacağı kap geniş ağızlı bir fincan veya bardak olabilir. Kap önce su ve sabun ile yıkanır, daha sonra kaynatılır ya da kaba kaynar su konur ve birkaç dakika bekletildikten sonra boşaltılır.



Elle Sağma İşleminin Basamakları

A: Sağma işlemine geçmeden önce eller sabunla iyice yıkanır.

B: Rahat bir yere oturduktan sonra parmak uçları ile yumuşak bir biçimde memeye dıştan içe, meme başının etrafındaki kahverengi bölgeye doğru masaj yapılır. Önceden ısıtılmış bir havlu memenin üzerine konulursa sütün akışı kolaylaşacaktır.

C: Meme, başparmak üste, diğer parmaklar altta kalacak biçimde tutulur

Eğer meme büyükse bir el memenin üstüne, diğer el memenin altına gelecek şekilde tutulmalıdır. Hedef bölge meme başının etrafındaki kahverengi bölgenin gerisinde kalan alandır. Bazen süt dolu memede süt havuzcukları elle hissedilebilir. Süt havuzcuklarının bulunduğu bu alanın elle basınç yapılarak sağılması gerekir. Süt sağılması için baş ve diğer parmaklar yavaşça içe, göğüs duvarına

doğru ve ardından birbirine doğru bastırılır. Bastırma işlemi, el göğüs duvarından uzaklaştırılırken devam ettirilir. Bu şekilde süt meme başına doğru itilir. Süt sağma işlemi sırasında acı hissedilmemesi gerekir, acı oluyorsa uygulanan teknik hatalıdır. İşlem tekrarlandıktan sonra süt akmaya başlar. Sağma hareketi ritmik bir şekilde tekrarlanmalıdır.

Sagma işlemi sırasında parmak hareketleri yuvarlama şeklinde olmalı, parmaklar ile meme derisi ovuşturulmamalıdır. El meme etrafında döndürülmeli, masaj koltuk altı da dahil olmak üzere tüm memeye uygulanmalıdır. Memeleri elle sağarak boşaltma süresi yaklaşık 20- 30 dakikadır. Sıcak ıslak havlu, sıcak duş alma, öne doğru eğilerek memeleri hafifçe sallama süt akımını kolaylaştırır. Öne doğru eğilmek memenin alt bölgelerinin de boşalmasını sağlar.

Süt sağma pompa ile de yapılabilir. Bunun için ucu lastik puarlı huni biçiminde veya şırınga şeklinde elle çekilen pompalar ya da elektrikli pompalar vardır. Pompalar özenle temizlenmezse, bunlarda mikroplar kolaylıkla ürer ve bebek için tehlike yaratabilir.

Sağılmış Süt Nasıl Saklanır?

Temizliğe dikkat edilerek sağılan anne sütü; oda sıcaklığında (serin, loş ortamda) 3 saat, buzdolabı rafında (+4 derecede) 72 saat(3 gün) , tek kapılı buzdolabının buzluğunda (-7 ile -2 derece) 3 hafta, iki kapılı buzdolabının buzluğunda (yaklaşık -18 derecede) 3 ay ve derin dondurucuda (-18 derecenin altında) 6 aya kadar saklanabilir.

Ayrıca uygun kaplarda veya poşetlerde saklanmalıdır. Sütün saklanması özellikle çalışan anneler için yararlıdır. Annenin evde olmadığı saatlerde bu süt verilir.

Anne işyerinde de sütünü sağarak evine getirebilir, böylece evden uzakta olduğu sırada sütün memeden boşa akması önlenmiş olur. İçinde dondurulmuş süt olan kap, sıcak su dolu başka bir kabın içine konarak donmuş sütün ısınması sağlanıp, bebeğe verilmelidir. Anne sütünün elle sağılması en ekonomik ve en kullanılabilir yöntemdir.

Sağılmış Süt Bebeğe Nasıl Verilir?

Sağılan anne sütünün biberon yerine kaşık veya geniş ağızlı bir bardak ya da fincanla verilmesi daha uygundur. Biberon verilmesi bebeğin anne memesini reddetmesine, bocalamasına neden olur. 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, adeta kedi gibi yalanarak küçük bir bardaktan süt içebilirler.

Emzirme ile ilgili Sorunum Olduğunda Nereden Yardım Alabilirim?

Yeni doğum yapmış annelerin, özellikle ilk kez anne olanların emzirme konusunda yardım ve desteğe ihtiyaçları vardır. Ailenin bir bireyi ya da aileye yakın, deneyimli ve bilgili bir kişi bu yardımı ve desteği verebilir. Anneler, anne sütü ve emzirme ile ilgili herhangi bir konuda bilgi almak için, Aile Sağlığı Merkezinde Aile Hekimliği Birimlerine ve Muğla Eğitim Araştırma Hastanesi ve Milas Devlet Hastanesinde bulunan Anne sütü ve Laktasyon polikliniklerine başvurabilirler.

Bebeğim Hastalandığında da Emzirebilir miyim?

Bebekler hastayken de 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. ishal gibi hastalıklar sırasında emzirme, hastalığın daha çabuk düzelmesine neden olur.

Hasta Olduğumda da Bebeğimi Emzirebilir miyim?

Kadınlar pek çok hastalıkta emzirmeye devam edebilirler. Uygulanan ilaç nedeniyle bir süre emzirme sağlanamıyor ise sütü sağıp laktasyonun devamlılığını sağlamak gerekir.

Kronik hastalığı olan annelerin emzirmeye başlayabilmesi için daha çok yardıma ihtiyacı olabilir. Annenin kronik hastalığı durumunda uzman hekimi ile koordineli emzirme danışmanlığı sağlanmalıdır.

Bir ilaç kullanmanız gerekiyorsa hekiminize emzirdiğinizi hatırlatınız.

Bebeğimi Emzirirken İlaç Kullanmam Sakıncalı mı?

Genelde her ilacın emzikli kadınlar için uygun olan ya da emzirirken süte geçmeyen türevleri mevcuttur. Emziren anne bir ilaç kullanması gerektiğinde, doktoruna bebeğini emzirdiğini, buna göre bir ilaç önermesini hatırlatmalıdır.

Bebeğim sürekli ağlıyor ve kucağımda durmak istiyor. Sütüm yeterli olmadığı için mi bebeğim ağlıyor?

Bebekler sadece acıktıkları ya da annelerinin sütü yetmediği için ağlamazlar. Bebeklerin ağlamalarına neden olabilecek çeşitli durumlar vardır.

Bebeğin Ağlama Nedenleri

- Rahatsızlık(Bebeğin pis olması, sıcak veya soğuk ortam).
- Yorgunluk (Fazla ziyaretçi).
- Hastalık ya da ağrı (Ağlamanın şeklinin değişmesi).
- Açlık (Yeterli süt alamama, büyümenin hızlanması).
- Annenin aldığı ilaçlar, gıdalar, kafein, sigara, (Her türlü yemek, bazen inek sütü).
- Memede süt fazlalığı.
- Nedensiz ağlama (Kolik).
- Hipertermi (Çok giydirme sonucunda vücut ısısında artış).
- Annede meme ve meme başı sorunları.
- Bebekte memeyi kavrama, emme bozukluğu.
- Kolik, kilo alamama, huzursuzluk.
- Cerrahi tedaviler.

Özellikle büyümenin hızlanmasına bağlı olarak bebeğin artan ihtiyaçları karşılanamazsa bebekler ağlarlar. ikinci hafta, beşinci hafta ve üç aylıkken bu sıkça gözlenebilir. Bu durumda da daha sık emzirme en iyi çözümdür. Bazı bebekler diğerlerinden çok ağlarlar, daha fazla kucağa alınmak ve taşınmak isterler. Bir de “Kolik” olarak bilinen ağlamalar vardır. Ağlamanın belli bir şekli yoktur. Günün belli saatlerinde, özellikle akşamları ağlar. Karnı ağrıyormuş gibi ayaklarını karnına çeker. Emmek istiyormuş gibi görünebilir. Bebeği rahatlatmak zordur. Aşırı bağırsak hareketleri ve gazlanma olabilir. Bu tür ağlamalar bebek doğduktan sonra üçüncü haftada başlar ve 3. aydan sonra azalır.

Bebeğin Ağladığı Durumlarda Öneriler Ne Olabilir?

- Bebek memeye iyi yerleştirilmeli.
 - Fazla süt varsa her öğünde tek bir meme emzirilmeli.
 - Bebek memeyi bırakana kadar emzirilmeli.
 - Kafeinli içecekler azaltılmalı (Kahve, kola gibi).
- Sigara içilmemeli.
- Alerji ya da gaz yapabilecek yiyecekler bir süre kesilmeli.
 - Pratik yardım (Tutma, okşama, gaz çıkarma) yapılmalı.
 - Bebek kucağa alınmalı.

- Bebeğin sırtı sıvazlanmalı.
- Bebeğin karnı hafifçe okşanmalı, masaj yapılmalı.
- Anne bebeği kendine yakın tutmalı.
- Bebeği emzirme sonrası başkası sakinleştirebilir

Emzirirken Nasıl Beslenmem Gerekli?

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 ihtiyacı vardır. Bunu karşılayacak mevsimine uygun bol taze sebze, meyve içeren yeterli ve dengeli bir diyet uygun olacaktır.

Sütü Artıran Özel Besinler Var mıdır?

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 emzirme olduğu unutulmamalıdır.

Bebeğime Emzirmenin Yanında Su ya da Başka Besinler Vermeli miyim?

Bebeklerin ilk 6 ay su ya da başka içecekler ya da başka besinler olmaksızın kendi annelerinin sütüne ihtiyaçları vardır. Ek besinlere 6. aydan sonra başlanmalıdır.

Bebeğimin Sıcak Havalarda Anne Sütünün Yanında Suyu İhtiyacı Var mı?

Anne sütünün %80den fazlası sudur. Bu nedenle yeterince annesini emen bebeğin su ihtiyacı da aldığı süttten karşılanacaktır. Yapılan bilimsel çalışmalar,

Afrika ülkelerinde bile sadece anne sütü alan bebeklerin su ihtiyacının anne sütü ile karşılandığını göstermiştir. Eğer bebeğe 6 aydan önce su verilirse bu su anne sütünün yerini alarak bebeğin daha az emmesine neden olacak, bebek az besin almış olacak ve en önemlisi de su veya diğer ek besinler bir enfeksiyon taşıyıcısı olarak bebeğin hastalanmasına neden olabilecektir.

Bebeğime Emzik Verebilir miyim?

Anne sütü alan bebeklere emzik ve biberon verilmesi önerilmemektedir. Bazen anneler emzirmenin yanında suyu ya da başka besinleri biberonla bebeklerine vermekte ya da ağlamasın ve oyalansın diye emzik kullanmaktadır. Ancak biberon ya da emzik alan bebeklerde “meme başı şaşkınlığı” dediğimiz bir durum oluşmakta ve bu bebekler anneyi emmeyi bırakabilmektedirler. Çünkü meme ile biberon ya da emzik emmek arasında emme şekli açısından farklar vardır. Bu nedenle biberon ya da emzik önerilmemektedir.

İşe Döndüğümde de Bebeğimi Emzirebilir miyim?

İşe dnldğnda tabiki emzirmek mümkündür. Sabah ve akşam bebeği evde emzirmenin yanında, işyerinde de sabah, öğlen ve ara verildiğinde süt sağılarak saklanabilir ve sağılmış olan bu süt, evde bebeğe bakan kişi tarafından bebeğe kaşık ya da fincanla verilebilir. Böylece annenin sütünün devamlılığı da sağlanmış olacaktır. Gündüz iş yerinde sağılan süt ile birlikte annenin memesinde süt yapımı devam edecektir.

Bebeğimi Emzirirken Sigara ya da Alkol Kullanabilir miyim?

Sadece emziren annenin sigara içmemesi değil bebeğin bulunduğu ortamda da sigara içilmemesi gerekmektedir. Sigaranın bebeğin memeyi reddetmesinin nedenlerinden biri olabileceği konusunda çalışmalar vardır. Alkolün sınırlı düzeyde alımında bile anne sütü yoluyla bebeğe geçeceği ve zararlı maddelerin çok az miktarlarının bile bebeğin ağırlığı dşnldğnda önemli sonuçlar doğuracağı belirtilmektedir.

Bebeğim Engelli Doğarsa Emzirebilir miyim?

Bebeğinizin her koşulda anne sütüne ihtiyaı vardır. Anne sütündeki hormonlar sizi ve bebeğinizi daha da rahatlatacaktır. Anne sütünün sindirimi kolay olduğu için kalp problemi olan veya kilo almakta zorlanan bebeklerde de anne sütü daha olumlu rol oynayacaktır. Down sendromu olan bebeklerin ise solunum yolu enfeksiyonlarına yakalanma riskini veya kabızlık sorununu ortadan kaldırmakta yardımcı olacaktır

Mümkün olduğuunca çevrenizdeki başarılı, emzirmiş veya emziren annelerden, aile sağlığı merkezlerinden, sağlık personelinen, anne destek gruplarından ve ailenizden destek alınız.

Eğer her şeye rağmen anne sütünü verebilmek mümkün olmuyor ise mümkün olduğunca sütünüzü sağıp bebeğinize sütünüzü vermeye çalışınız. Unutmayınız ki sütünüz bebeğiniz için en iyisidir.

Emzirme Döneminde Kahve, Kola Gibi Kafeinli İçecekler Tüketmek Bebeğimi Etkiler mi?

Kafeinin anne sütü yolu ile bebeğe geçmesi mümkündür. Kafein bebekte huzursuzluk, uykusuzluk, kimi zaman memeyi redde bile sebep olabilir. Bu nedenle bu tür içecekler emziren annelere önerilmemektedir.

Sezaryen ile Doğumdan Sonra Emzirmek Mümkün müdür?

İster sezeryan isterse normal doğum hiç fark etmez, bebeği emzirmek mümkündür. Sezeryanda belki emzirmeye biraz geç başlanabilir ancak bu da sorun oluşturacak bir gecikme değildir

Felaket Durumlarında Anne Sütünün Önemi Nedir? Anne Sütüne Devam Etmeli miyim?

Anne sütü, felaket durumlarında bebekleri pislenmiş, mikroplanmış sularla bulaşacak hastalıklardan korur. Özellikle toplu olarak gelişen ve öldürücü olabilecek ishal ve solunum yolu enfeksiyonlarına karşı korur. Bu zor dönemlerde sağlık ve psikolojik olarak verdiği rahatlıktan ötürü o dönemin zorluklarından çok fazla etkilenmemesine neden olur. Bu aynı zamanda hem anne hem bebek için geçerlidir. Anne sütü her zaman hazır ve bebeğinizin ihtiyacı olan her türlü besini içerdiği için bu dönemde daha da önemlidir. Sık sık emzirmenin sütünüzü artıracığını unutmayın.

Emzirme sırasında yaşanabilecek sorunların çözümü için mugla.annesutudestek@saglik.gov.tr mail adresinden sorularınızı iletebilirsiniz.

**BAŞARILI EMZİRMENİN EN ÖNEMLİ
ANAHTARI
ÖNCELİKLE ANNENİN KENDİNE GÜVENMESİDİR**



Güncellenme Tarihi 15 Eylül 2023