



**ANNE SÜTÜ
VE
EMZİRME**

ANNE SÜTÜ VE EMZİRMENİN ÖNEMİ

- Anne sütü; doğal ve temizdir. Ayrıca bir maliyeti yoktur.
- Bebeğin ihtiyacı olan her şeyi içerir.
- Anne sütü ile beslenen bebeğin, ilk 6 ay boyunca D vitamini dışında hiç bir ek sıvıya/besine/vitamine ihtiyacı yoktur. Ek sıvı ve besin verilmesi, bebeğin emmesini olumsuz etkileyeceğinden annenin süt yapımını azaltır.
- İlk 6 ay içerisinde bebeğe anne sütü dışında ek gıda verildiği takdirde bebeğin henüz yetersiz olan sindirim sistemi bu gıdaları sindirmekte zorlanır.
- Her annenin kendi bebeğine yetecek kadar sütü vardır ve her anne kendi bebeği için en uygun sütü üretir. Önemli olan annenin emzirmeye istekli ve kararlı olmasıdır.
- Anne sütü, bebeğin ilk aşısıdır. Bebeği başta ishal olmak üzere birçok hastalıklardan korur.
- Kolay sindirilir, bebeğin bağırsak gelişimini sağlar ve gaz şikâyetlerini azaltır. Zekâyı geliştirir. Sağlıklı büyüme-gelişme sağlar.
- Bebeğe anne arasındaki duygusal bağı güçlendirir. Annesini emen bebekler daha huzurlu olur ve daha az ağlar. Bebeğini emziren anne de bebeğine daha sevgi dolu davranır.
- Emzirme, anne sağlığını da olumlu yönde etkiler. Annenin gebelik öncesi formunu kazanmasını kolaylaştırır ve anneyi; meme, yumurtalık kanserlerinden korur. Yeni gebeliği geciktirir.



**UNUTMAYINI
ANNELERİN BEBEKLERİNE
VEREBİLECEĞİ EN DEĞERLİ
HEDİYE KENDİ SÜTÜDÜR.**

EMZİRMEYLE İLGİLİ BİLİNMESİ GEREKENLER

- Emzirmenin doğumdan hemen sonra (ilk yarım saat–1 saat içinde) başlatılması, yaşamın henüz ilk dakikalarında barsaklarında henüz hiçbir koruyucu olmayan bebeğin barsaklarını tamamen koruyucu bir tabakayla kaplanmasını ve böylece bebeğin mikroplardan korunmasını sağlar.

- Bebek ne kadar çok emerse, anne o kadar çok süt üretir. Bol sıvı almak süt üretimini artırır. Ancak üzüntü, sıkıntı ve her türlü stres anne sütünü azaltır.



- Emzirme sıklığı, bebeğin isteğine bırakılmalıdır. Her ağladığında, emmek istediğinde emzirilmelidir. Bebekler bazen 2 saatten fazla uyuyabilir ve ağlamayabilir. 2 saati geçmesine rağmen bebek uyanmadıysa, uyanmasını ve ağlamasını beklemeden uyandırılır ve emzilir.

- Emzirme sırasında bebek, bir memeyi tamamen boşalttıktan sonra, diğer memeye geçilmelidir. Çünkü, bebek emmeye başladığında, ilk gelen süt karbonhidrattan (şekerden) zengin, en son gelen süt ise yağdan zengin süttür. Bebeğin bu iki sütü de alması gerekir.

- Emzirme gece boyunca da aynı şekilde devam etmelidir. Süt hormonu gece daha çok salgılanır. Emzirmeyle birlikte süt üretimi artar. Bebek gece en az 3–4 kez emzirilmelidir.

- Gebelik döneminde olduğu gibi emzirme döneminde de doktor tavsiyesi dışında ilaç kullanılmamalıdır.

ELLE SAĞMA YÖNTEMİ

- Sağma öncesi eller yıkanır.
- Süt kanallarının genişlemesi ve süt akışının daha kolay olması için, sağma öncesi, ılık/hafif sıcak bir duş alınabilir ya da göğüslere, sıcak suyla ıslatılmış havlu uygulanabilir.

• Oturur pozisyonda hafif öne doğru eğilmek süt akışını kolaylaştırır.

• El, dairesel olacak şekilde tutulur (C tutuşu). Meme duvarından, meme ucuna doğru dairesel ve ritmik hareketlerle bas-çek bas-çek şeklinde memeden süt sağılır.

• Bas-çek hareketleri, meme başına değil, meme başının etrafındaki kahverengi kısma uygulanır.

• Parmaklar yardımıyla, kahverengi kısım, meme duvarına doğru bastırılır ve sonra meme ucuna doğru çekilir.

• Sağma işlemi sırasında farklı noktalara uyarı verebilmek için parmaklar meme etrafında döndürülmelidir.



SÜTÜN SAĞILABİLECEĞİ DURUMLAR

- Tıkanık/şiş memeyi rahatlatmak, tedavi etmek.
 - Çökük bir meme başından emmeyi öğrenene kadar bebeği beslemek.
 - Düşük doğum ağırlıklı ve ememeyen bir bebeği beslemek.
 - Yeterli ememeyen hasta bebeği beslemek.
 - Bebeğin çok dolu bir memeyi almasını kolaylaştırmak.
 - Bebeğin beslenme saatlerinde annenin bebeğinin yanında olamaması. (Annenin işe gitmesi vb. durumlar)
 - Anne, bebeği emziremeyecek bir durumdaysa (hastalık vb.)
- Ayrıca, bebeği yoğunbakımda olan anneler, 3 saatte bir sütünü sağarak yoğunbakıma bırakmalıdır. Böylece hem süt oluşumunun sürekliliği, hem de bebeğin anne sütü ile beslenmesi sağlanmış olur.

- Elle sağmayı bütün emziren annelerin öğrenmesi gerekir.
- Elle sağma, herhangi bir alet gerektirmeden annelerin kolaylıkla uygulayabileceği bir sağma yöntemidir.

SAĞILAN ANNE SÜTÜNÜ SAKLAMA KOŞULLARI

Anne Sütü;

- Oda sıcaklığında 6 saat,
- Buzdolabının rafında 24 saat,
- Buzdolabının dondurucusunda 2 hafta, açılmayan dondurucuda 3 ay,
- Derin dondurucuda 6 ay saklanabilir,
- Donmuş süt, çözüldükten sonra buzdolabında 24 saat saklanabilir. 24 saat içinde bebeğe verilmelidir.

SAĞILAN ANNE SÜTÜNÜN BEBEĞE VERİLMEDEN ÖNCE ISITILMASI

Anne sütü ocak üstünde ısıtılmaz, kaynatılmaz ve mikrodalga fırına koyulmaz. "Benmari" usulü ısıtılır:

Anne sütünün bulunduğu kap, sıcak suyun bulunduğu kabın içine yerleştirilir. Isınması beklenir. Hafifçe sallanarak karışması sağlanır. Sütün sıcaklığı, pratik olarak bileğin iç yüzeyine bir kaç damla damlatılarak kontrol edilebilir.

SAĞILAN ANNE SÜTÜNÜN BEBEĞE VERİLMESİ

Sağılan süt bebeğe verileceği zaman kaşık, bardak veya fincan kullanılır. Süt bebeğin ağızına direkt dökülmez. Kaşık veya kap bebeğin dudaklarına dokundurularak bebeğin ağızını açması ve diliyle sütü alması sağlanır.



EMZİRME ADIMLARI

- Emzirmeye başlamadan önce eller yıkanır.
- Rahat bir pozisyon alınır (oturur ya da yan yatar pozisyon) ve bebek kucaklanır.
- Bebeğin yüzü ve gövdesi anneye paralel (yüzü, omuzları ve gövdesi aynı doğrultuda) olacak şekilde ve anneye iyice yakın biçimde tutulur.(Anne, bebeğe doğru eğilmez; bebeği kendine doğru çeker) Bebeğin alt çenesi, anne memesine değmelidir.
- Emzirmeye hangi memeden başlanacaksa bebeğin başı o taraftaki kol üzerine yerleştirilir.
- Meme başı için özel bir temizlik gerekmez, sadece memenin kahverengi kısmı sıkılarak akıtılan birkaç damla süt ile ucu ve çevresinin silinmesi yeterli olur.
- Meme ucu ve etrafındaki kahverengi kısmın tamamı bebeğin ağzına yerleştirilir ve meme üstüne yerleştirilen başparmak yardımıyla bebeğin burun deliklerinin açık kalması sağlanır.



- Bebeğin dudakları anne memesine dokundurulur. Bebek ağzını açtığı anda memeye yerleştirilir.
- Bebek, memeyi tutmaya zorlanıyorsa dudağı ve yanakları, parmakla hafifçe uyarılır. Gerekirse bebeğin ağzı açılarak memeye yerleştirir.



- Emzirme tamamlandığında bebek uygun pozisyonda tutularak gazı çıkarılmalıdır.(Omuzla doğru ya da ön kol boyunca yatırılarak) Bebeğin gazı çıkarıldıktan sonra yan yatırılmalıdır.



MEME SORUNLARI VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

1) Meme Dolgunluğu

Memenin süt ile dolması ve sertleşip ağırlaşması durumudur. Böyle durumda anne bebeğini sık emzirmeli ve bebeğin boşaltamadığı sütü elle sağarak veya pompayla boşaltmalıdır.

2) Meme Tıkanıklığı

Memenin süt ile dolup, boşaltılmaması sonucunda süt kanallarının tıkanması ve memeden süt akışının olmaması durumudur. 24 saat sonra ateş yükselebilir. Bu durumda da yine yapılması gereken memelerdeki sütü elle ya da pompayla boşaltmaktır. Ağrıyı ve şişkinliği azaltmak için, sağma sonrası memeye soğuk uygulama yapılabilir. Bebek sık emzirilmelidir.

3) Düz ve İçe Çökük Memeler

Doğumdan sonra meme uçlarına masaj yapılarak ve bebeğin emmesiyle, meme uçları zamanla belirginleşir. Zaten bebeğin emmesi gereken kısım, kahverengi kısımdır.

4) Meme Başı Çatlağı

En önemli nedeni bebeğin memeye yanlış yerleştirilmesi ve bebeğin sadece meme başını emmesi. Bunun dışında, meme tıkanıklığı ve bebeğin ağızda mantar enfeksiyonu olması da meme başı çatlağına sebep olabilir. Yapılması gereken; meme tıkanıklığının giderilmesi, bebeğin ağızda mantar enfeksiyonu varsa tedavi edilmesi, memeyi günde bir kez sabun kullanmadan yıkamak, emzirme öncesi ve sonrası meme başına anne sütü sürülerek temizlenmesi ve nemlendirilmesi, bebeği memeye doğru şekilde yerleştirmek ve emzirmeye devam etmek. Meme ucuna emzirme sonrası ped konulabilir.

5) Meme İltihabı

En önemli nedeni meme tıkanıklığıdır. Bu nedenle meme tıkanıklığı tedavi edilmelidir. 24 saatin sonunda belirtiler artarak devam ediyorsa hekiminize başvurunuz.



**ANNE SÜTÜ VE EMZİRME
DANIŞMA HATTI**
0216 419 26 76 / 572 - 579

Fatih Bulvarı No:75 Sultanbeyli / İSTANBUL
Tel : (0216) 444 1 794 (SYG) Fax : (0216) 398 76 21
www.saygihastanesi.com.tr