

ANNE SÜTÜNÜN ÖNEMİ ve EMZİRME POLİTİKAMIZ

Bebeğinizin sağlığı için anne sütünün önemini biliyoruz. Bu amaçla uzman personelimiz ve donanımızla doğumdan hemen sonra hastanemizde ve hastane sonrasında size gereken her türlü desteği verebilmek için çalışıyoruz.

- Emzirme teknikleri ve anne sütünün önemi” ile ilgili yazılı politikaya uyumlu olarak tüm sağlık personeline düzenli aralıklarla eğitim verilmektedir.
- İlgili alanlarda işe başlayan personele ilk 6 ay içinde bu konuda eğitim verilmektedir.
- Doğum öncesi ve sonrası dönemde anne sütü ve emzirmenin yararları ve sütün sürekliliğinin sağlanması konularında gebelere ve annelere uygulamalı eğitim verilmektedir.
- Annelere emzirme tekniği ve anne sütü konularını içeren broşürler verilmektedir.
- Anne ile bebeğin 24 saat bir arada kalmaları sağlanmakta, anne bebeğin her isteyişinde emzirme teşvik edilmektedir.
- Yenidoğan bebeklerin ilk yarım saat içinde emzirmeye başlanması için annelere destek verilmekte ve teşvik edilmektedir.
- Emzirilen bebeklere yalancı emzik veya biberon gibi emzirmeyi engelleyebilecek hiçbir ürün verilmemektedir.
- Tıbbi gereksinim olmadıkça yeni doğan bebeğe ilk 6 ay anne sütünden başka bir yiyecek ya da içecek verilmemekte ve uygun ek gıdalar ile emzirmenin 2 yıl devam edilmesine teşvik edilmektedir.
- Yenidoğan bebeklerin sağlıklı gelişimleri için ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmeleri gerekir. Bu nedenle ÖZEL MEDLINE ADANA HASTANESİ olarak, Dünya Sağlık Örgütü (WHO), UNICEF ve T.C. Sağlık Bakanlığınca onay verilen “ön öneri” ve anne sütü mamullerinin pazarlaması ile ilgili uluslararası yasa doğrultusunda ve uluslararası akreditasyon standartlarını esas alarak emzirme politikasını benimsedik.
- Bu amaçlar doğrultusunda:
 - Tüm ilgili Sağlık Ekibimiz ‘Emzirme Danışmanlığı’ eğitimi almış olup, sizlere yardıma her zaman hazırdır.
 - Anne ve bebeğin aynı odayı paylaşmaları bilimsel bir gerçek olarak benimsenmiş ve uygulamaya alınmıştır.
 - Daha ilk andan itibaren anne ve bebeğin uyumu için gerekli tüm koşullar sağlanmaktadır.

- Bebek bakım uygulamaları anne gözleminde yapılarak beceri kazanması sağlanmaktadır.

ANNE SÜTÜNÜN ÖNEMİ

- Bebeğin vücut ve ruh sağlığı için en uygun besin, annenin kendi sütüdür.
- Emzirmenin doğumdan hemen sonra başlatılması ve sık emzirme ile süt yapımı kolaylaşır.
- Erken emzirme ile annede doğum sonu kanamalar çabuk kesilir memelerde şişme ve iltihaplanma olmaz loğusalık kolaylaşır.
- Anne sütü ile beslenen bebek D vitamini dışında su dahil hiç bir ek sıvıya, ek besine, vitamine gereksinimi yoktur.
- Bebeğe ek sıvı ya da besinlerin verilmesi, annenin süt yapımını azaltır.
- İlk 6 ay yalnız anne sütü ile beslenen bebekler sağlıklı büyür ve gelişirler. Başta ishal olmak üzere mikropu hastalıklara yakalanmazlar, bebeklik döneminden sonra da daha az hastalanırlar.
- Annenin bebeğini emzirmesi ile anne bebek ilişkisi güçlenir, annenin bebeğini benimsemesi bebeğin sağlıklı bir kişilik kazanması kolaylaşır.
- Sağlıklı her anne bebeği için yeterli süt üretebilir.

GEBELİK SIRASINDA MEMEDE NE GİBİ DEĞİŞİKLİKLER OLUR?

Gebelik dönemi boyunca annenin memeleri, doğacak bebek için dünyadaki en uygun sütü üretecek ve kullanmaya hazırlayacak bir fabrika haline gelir. Meme başının etrafındaki deriden yağlı bir madde salgılanmaya başlar. Bu doğal madde, emziren annenin meme ucunu çatlaklardan korur. Bu nedenle meme başını çatlaklardan korumak ya da temizlemek için meme başına karbonatlı su, sabunlu su, krem sürmeye gerek yoktur. Hatta bunları sürerken yağlı madde de silinecek ve meme başında çatlaklar daha kolay oluşacaktır.

Gebelik sırasında meme ve meme başına özel bakım uygulamak gereksizdir. Ancak memelerde büyüme olacağı için daha büyük beden sutyen kullanmak yararlı olacaktır. Doğum sırasında memeler bebek için ilk besin olacak ilk sütü salgılamaya hazırdır.

Memede süt üreten hücre kümeleri vardır. Hücrelerden toplayıcı kanallara taşınan süt meme ucuna yakın süt havuzuna gelir. Meme ucunda kanallar daralarak birleşir. Süt meme ucundaki deliklerden dışarıya akar.

ANNE SÜTÜNÜN FAYDALARI NELERDİR?

Doğumdan sonra gelen sarı süte ağız/kolostrum denir. Bebeği hastalıklardan korur. İlk sütün miktarı az olmasına karşın ilk günlerde bebeğin beslenmesi ve bağırsakların çalışması için yeterlidir.

- Anne sütü bebeğin beslenmesi için ideal besindir.
- Anne sütü en doğal ve taze besindir.
- Anne sütü her zaman temiz ve mikropsuzdur.
- Anne sütü daima hazırdır, ekonomiktir.
- Anne sütü tamamıyla ve kolaylıkla sindirilir.
- Anne sütü alan bebeklerde karın ağrısı ve kabızlık daha az görülür.
- Anne sütü bebek ile anne arasında özel sevgi bağı kurulmasını sağlar.
- Anne sütü alan bebekler diğer besinler ile beslenen bebeklerden daha zeki olurlar.
- Emziren annenin doğum sonu kanamaları daha az olur.

SÜT YAPIMI NASIL BAŞLAR?

Memedeki süt yapımını sağlayan madde annenin beyninden salgılanan prolaktin adlı bir hormondur. Gebeliğin sonlanması ile vücuttaki gebelik hormonları azalır ve prolaktin salgılayan bezler uyarılır. Prolaktin salgısı doğumdan sonra bazı annelerde hemen bazılarında 4 gün içinde artmaya başlar.

Kan damarları, memede süt yapımı için gereken maddeleri süt hücrelerine taşır. Prolaktin etkisiyle memeler sütle dolar. Bu sürede memede kan damarları daha çok kan taşır ve memeler sıcak ve sert olur. Süt akmaya başlayınca ve bebek emmeyi öğrendikçe memedeki gerginlik azalır, anne de rahatlar.

Bu olaylar sırasında anne ve bebek zorluklarla karşılaşabilir. İlk günlerde anne ve bebeğe, yardım ve destek gerekebilir.

ANNE SÜTÜNÜN GÖRÜNÜMÜ NASILDIR?

İlk sütün sarımsı renkte olmasına karşın olgun süt, beyaz ve inek sütünden daha sulu görünümündedir, rengi mavimsi bile olabilir. Bebek büyüdükçe anne sütünün rengi değişir. Bunun nedeni bebek büyüdükçe ihtiyaçlarına cevap verecek şekilde sütün içeriğinin değişmesidir.

SÜT MEMEDEN NASIL AKAR?

Süt yapılır yapılmaz memeden dışarı salınmaz, süt akması için bebeğin emmesi gerekmektedir. Bebeğin etkin emmesi için memeye iyi yerleştirilmesi ve memeye iyi kavraması çok önemlidir. Bebek emerken, meme başındaki sinirlerden, başka uyarılarda çıkar ve bu uyarılarla annenin beyninin başka bir bölümünden oksitosin adlı bir diğer hormon salgılanır.

Oksitosin süt adacıklarının etrafındaki küçük kasları etkiler. Bu etki ile kaslar kasılır ve süt, süt adacıklarından meme başındaki kanallara taşınır. 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 bulunan süt havuzundaki birikmiş sütü alır. Bu süt hemen tükenir. Süt akımının devamı için oksitosin salgısının uyarılması gereklidir.

Memede süt yapımı ve yapılan sütün meme ucuna ulaşması bebeğin her iki hormonun yapımını uyaracak kadar kuvvetli ve etkin emmesi ile gerçekleşir. Bunun için bebeğin sık aralıklarla ve uygun bir biçimde memeye yerleştirilmesi ve bebeğinde meme başını iyice kavraması gerekir.

EMZİRME SIRASINDA SÜT AKIMININ DEVAMLILIĞI NASIL SAĞLANIR?

Bazı annelerin sütleri bebek emmeye tutulur tutulmaz akmaya başlar. Emzirmeyi düşünmek bile beyni uyararak sütün akmasına neden olur.

- Kuvvetli emme ile annenin beynine uyarılar gider.
- Oksitosin salgılanarak memeye ulaşır ve süt akımı başlar.

SÜT YAPIMININ DEVAMLILIĞI NASIL SAĞLANIR?

Emzirmede bebeğin ağzı annenin meme ucu çevresini sıkıştırır. Bu baskı ile uyarılan sinirler beyinde prolaktin yapımı ile ilgili görevli olan bölgeye uyarılar götürürler. Bu uyarılar prolaktin salgılanmasını başlatır. Ne kadar çok uyarı iletilirse o kadar çok prolaktin yapılır.

Bebeğin her emmesinde sinirler yoluyla gönderilen uyarılar annenin beynine iletilir. Beyinden prolaktin salgılanarak memeye kan yoluyla iletilir ve memede süt yapımı uyarılır.

EMZİRMEYE NE ZAMAN BAŞLAMALISINIZ?

Emzirmeye doğumda hemen sonra kendinize gelir gelmez başlamanız gerekir. Doğumdan sonra ilk birkaç gün içerisinde gelen koyu 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 sarılığın olan bebekte de emzirme sürdürülmelidir. Yalancı meme verilmemelidir.

BEBEK MEMEYE NASIL YERLEŞTİRİLMELİ ?

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 kucağına da yastık konulabilir.

BEBEK MEMEYİ NASIL DAHA İYİ KAVRAR ?

Bebek ağızını iyice açarak ve dilini hareket ettirerek emer. Bebeğinizi yavaşça memeye yaklaştırınız, ağızını meme başına dokundurunuz. Emzirmenin başlangıcında anne meme ucunda acı hissedebilir. Ancak emzirme süresi boyunca meme ucunun devamlı acıması bebeğin memeyi doğru kavramadığını gösterir. Meme ucunda acı duyulmasının nedeni, bebeğin dilini meme yerine meme ucuna karşı hareket ettirmesidir.

Ağız yeterince açılmamışsa, dil meme ucuna sürtünerek zedelenmesine yol açacaktır. Bebek emdikten sonra doymuş görünmüyorsa, memeyi kavramasında sorun var demektir. Bebeğin süt ile dolu kanallara ulaşabilmesi için ağızını iyice açması gerekir.

BEBEK NASIL EMER ?

Eğer bebek memede uygun biçimde tutulmuyorsa iyi ememez ve annenin meme başları zedelenip acıyabilir. Bebeğin iyi emmesi için ağızıyla yalnız meme ucunu değil, etrafındaki kahverengi alanı da kavraması gerekir. Bebek emmeye yaklaştırılırken, ağız mümkün olduğunca açık olmalı ve çene memeye dayanmalıdır. Bebeğin ağızını iyice açması için meme ucunu bebeğin alt ve üst dudaklarına değdirmelidir.

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 kavramış olduğunu gösterir.

EMZİRME POZİSYONLARI

Klasik beşik tutuşu: Bu pozisyonda sırtınızı destekleyen rahat bir koltuğa oturunuz. Memenizi elinizle C şeklinde tutarak destekleyiniz. Bebeğinizin yüzü, karnı ve dizlerini size dönük biçimde midenize dayayınız. Bebeğinizin başı, dirseğinizin çukur kısmında bulunmalıdır. Kolunuzun yorulmaması için gerekirse yastıkla destekleyiniz.

Futbol tutuşu: Bebeğinizin bacaklarını koltuğunuzun altından sarkıtınız. Bebeğinizin başını elinizle destekleyiniz, gerekirse elinizin altına bir yastık koyunuz. Bu tutuş memenizin kontrolü ve bebeğinizin emişi açısından kolaydır. İkiz bebeği olan anneler için idealdir.

Çapraz beşik tutuşu: Bebeğinizi, emzireceğiniz memenin aksi tarafındaki kolunuzun içine yatırınız. Bebeğinizin vücudu size dönük ve meme hizasında olmalıdır. Bu şekilde bebeğinizin başını daha rahat kontrol edersiniz.

Yatarak emzirme: Hafif yan yatar biçimde sırtınızı ve omzunuzu bir yastıkla destekleyiniz. Kolunuzu bebeğinizin başının arkasından geçirerek onun vücudunu, diğer elinizle de memenizi destekleyiniz. Bebeğinizin sırtına bir yastık koyunuz, ağzı meme ucuna gelecek şekilde yanınıza yatırınız.

BEBEĞİNİZİ NE SIKLIKLA BESLEMELİSİNİZ ?

- Emzirmeye zaman sınırı koymaya gerek yoktur.
- Gelen süt miktarının artması için bebek sık sık emzirilmelidir.
- Bebek her ağladığında emzirilmelidir.
- Yenidoğan bebekler genellikle günde 8-10 öğün emmek isterler. Öğün sayısı daha sonra giderek azalır.
- Sık emzirme, bol süt gelmesini sağladığı gibi göğüslerin şişmesini ve acımasını da önler.

Bebeğinizin sağlığı ve mutluluğu için onu ilk 6 ay sadece anne sütü ile besleyiniz. 6 aydan sonra, bebeğiniz 2 yaşına gelene kadar uygun ek besinlerle birlikte, emzirmeye devam edebilirsiniz. Anne sütü bebek için gerekli tüm besinleri ve suyu yeterli miktarda içerir. Çok sıcak havalarda bile anne sütü bebeğinizin susuzluğunu giderir. 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.

DAHA ÇOK EMZİRME =DAHA ÇOK UYARI =DAHA ÇOK SÜT

Bebek

Ne kadar çok emerse,

Anne

O kadar çok

Süt üretir

EMZİRİRKEN HER İKİ MEME DE VERİLMELİ Mİ?

Her emzirmede ilk gelen süt daha az yağ içeren “ön süt”tür. Bebek emmeyi sürdürdükçe sütün bileşimi değişir, yağ miktarı artar. En fazla yağ içeren süt, emzirmenin sonunda salgılanan süttür. Buna “son süt” denir. Bebeğin hem ön süte hem de son süte ihtiyacı vardır.

Son sütteki yağ inek sütündekine benzemez. Daha hafiftir ve sindirimi daha kolaydır. Bu yağ bebek için çok değerli bir enerji kaynağıdır. Bebeğin tokluk duygusu oluşur ve yeterli kilo alması için bu yağın sağladığı enerji ihtiyacı vardır.

Bebek memeye doğru yerleştirilip doyana ve memeyi kendisi bırakana kadar memede tutulursa, hem ön sütü hem de son sütü alır. Bebek daha emmek istiyorsa ikinci memede verilebilir. Eğer bebek bir meme ile beslenmiş ise, bir sonraki emzirmede diğer meme verilmelidir. Bu arada emzirme sonrası kalan sütün sağılması uygundur. İki meme verilmişse bir sonraki öğüne son verilen taraftan başlanmalıdır.

Birçok bebek, tek memeyi 5-10 dakika emmekle doyar ve uyur. Bazı bebekler ise 20-30 dakikadan önce memeyi bırakmazlar.

GECELERİ EMZİRME GEREKLİ Mİ ?

Prolaktin hormonu geceleri daha fazla salgılanır. Bu nedenle geceleri emzirme süt üretimini artırır.

Prolaktin hormonu anneyi gevşetir ve bazen uykusunu getirir. Anne geceleri emzirse bile genellikle iyi dinlenir.

Prolaktin ile ilgili hormonlar ovülasyonu baskılar, emzirme yeni bir gebeliği önleyebilir. Geceleri emzirme bunun için de önemlidir.

Bebekler gereksinimlerini yalnızca gündüzleri beslenmekle karşılayabilecek duruma gelinceye kadar geceleri de emmek isterler.

Gece öğünlerinin kesilme zamanı bebekten bebeğe farklılık gösterir.

Genelde ilk aylardan sonra gece emzirme aralıkları uzar.

EMZİRDİKTEN SONRA BEBEĞİN GAZI NASIL ÇIKARILIR ?

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 dik durumda sırt sıvazlanarak gaz çıkarmasına yardımcı olunabilir.

MEME BAŞI TEMİZLİĞİ NASIL OLUR ?

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.

Bu dönem içinde memeleri karbonatlı su veya sabun ile temizlemek cildin kurumasına ve çatlakların oluşmasına neden olacağı için kesinlikle önerilmemektedir.

Her emzirme başlangıcında öncelikle eller çok iyi yıkanmalıdır. Bebek memeyi bıraktıktan sonra ise anne sütünün birkaç damlasını meme ucuna ve etrafına sürerek meme ucunun yumuşak kalmasını sağlayabilir.

ANNE NASIL BESLENMELİ?

Emziren annenin salgıladığı sütteki enerjinin büyük bir kısmı yediklerinden sağlanır. Annenin aldığı enerji tam olarak süt enerjisine dönüşmemekte, vücut dokuları da bir miktar harcanmaktadır. Diyetin sağladığı enerjinin %80 oranında süt enerjisine dönüştüğü kabul edilir. Sağlıklı bir annenin günde ortalama 700-800 ml süt salgıladığı esas alındığında emziren annenin günlük ortalama enerji gereksinmesine 750 kalori ek yapılmalıdır. Bu miktarın 500 kalorisi annenin yediklerinden sağlanırken 250 kalorisi gebelikte depolanan yağlardan karşılanır. Bu da emziren anneleri gebelik sırasında aldıkları fazla kiloların enerjiye diğer annelere göre daha hızlı dönüşmesinin sebebidir. Emziren annelerin diğer kadınlara göre besin gereksinimi daha fazladır.

Emziliklik için, emziren annenin özelliklerine göre bir beslenme ve diyet uzmanı tarafından anne ile birlikte hazırlanan, başta doğal besin kaynaklarından sağlanan sağlıklı, yeterli ve dengeli bir beslenme programına besin öğeleri ilave edilmelidir. İyi ve doğru planlanmış bir beslenme, hem annenin sağlığının korunmasına ve kilo kontrolünün sağlanmasına, hem de bebek için daha fazla ve kaliteli süt üretimine yardımcı olur.

Emziren anneler eski vücut ağırlıklarına dönmek için acele etmemeliler. Bu süre 6 ay ya da daha fazla sürebilir. Emziren annelerin eski formlarına dönmeleri, emzirmeyen annelere göre daha kolay olacaktır. Gebelik sırasında önerilenden fazla kilo alınmışsa her ay 2 kilo kaybetmek normaldir. Ayda 2 kilodan fazla ağırlık kaybı doğru değildir. Hızlı kilo vermeyi vadeden diyet ve ilaç uygulamalarından kaçınılmalı. Emzirme döneminde düşük kalorili bir zayıflama diyeti yapılmamalı. Fakat lokum, şerbet gibi tatlı ve unlu, yağlı ve şekerli kalorisi yüksek besinleri aşırı yememeğe dikkat edilmeli. Bu besinler süt yapımına yardımcı olmaz, sadece kilo alınmasına yardımcı olur. Şekerli gıdalar süt yapmaz ama kilo yapar. Halk arasında süt yapsın diye Anneye bol bol şerbet, süt, yulaf, tahin helvası, pekmez, baklava gibi tatlılar yedirilir. Bunların

sütü arttırıcı hiç bir etkisi olmaz. Sütü arttıran en önemli besin sudur. Günde en az 2,5-3 litre su içilmelidir. Çünkü sütün önemli bir kısmı sudur. Emziren anneler öğün atlamamalı ve her öğünleri tüm besin gruplarını içeren dengeli bir münüden oluşmalı. Günde 3 ana ve en az 2-3 ara öğüne yer verilmeli. Ayrıca süt verirken sigara ve alkol içilmemeli. Çay ve kahve gibi içeceklerin tüketimi oldukça sınırlanmalı. Çay ve kahve yerine ıhlamur, rezene, papatya gibi bitki çayları, tercih edilmeli. Her emzirme saatinde sıvı alınmalı.

SÜT NASIL SAĞILIR ?

Sütün elle sağılmasını tüm annelerin bilmesi gerekir. Birçok durumlar da sütün 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,
- Bebek yeterli miktarda ememiyorsa, sütün boşuna akmasını önlemek için,
- Anne ya da bebek hasta ise sütün akmasını önlemek için,

Anne çalışıyor ise;

Elle boşaltma, süt sağmak için en iyi yoldur. Alet gerektirmez ve her yerde, her zaman yapabilir. Sütün sağılacağı kabın temiz olması gerekir. Bunun için geniş ağızlı bir fincan veya

bardak seçilir. Kap su ve sabun ile yıkanır, daha sonra kaynatılır ya da kaba kaynar su konur ve birkaç dakika bekletildikten sonra boşaltılır. Kaynar su mikropların çoğunu yok edecektir.

ELLE SAĞMA İŞLEMİNİN BASAMAKLARI:

- 1. Basamak:** Sağma işlemine geçmeden önce eller iyice yıkanır.
- 2. Basamak:** 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.
- 3. Basamak:** Meme, başparmak üstte, diğer parmaklar altta kalacak biçimde tutulur. (1) 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 bastırılması gerekir. Süt

sağılması için baş ve diğer parmaklar yavaşça içe, göğüs duvarına doğru (2) ve ardından birbirine doğru bastırılır.(3) Bastırma işlem, el göğüs duvarından uzaklaştırılırken devam ettirilir. Bu şekilde süt meme başına doğru iletilir. 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 koltukaltı 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 alt bölgenin de boşalmasını sağlar.

ANNE SÜTÜNÜN SAĞILMASI, SAKLANMASI VE BEBEĞE VERİLMESİ

Başarılı emzirmenin yapılamadığı her türlü durumda, anne sütü yerine başka formül sütler kullanılmadan anne sütüne devam edilmelidir. Anneden ve bebekten kaynaklanan her türlü emzirme-emme probleminde bir elektrikli pompa kiralanması tavsiye edilir. Her iki memenin aynı anda sağılabilmesi ve sürenin yarıya indirilebilmesi için çift pompalama tertibatı olanı seçilebilmelidir.

SÜT POMPASI TİPLERİ

Hastane tipi elektrikli pompalar bebeğin emme hareketini hem basınç, hem ritim olarak en iyi taklit eden pompalardır.

Emzirme önemli bir süre ertelenecekse (erken doğan bebeklerde olduğu gibi) veya bebekten düzenli olarak ve uzun periyotlarla uzak kalınacak ise en uygun seçenektir.

Bu pompalar pahalıdır. Fakat haftalık, aylık veya uzun süreli kiralanabilir. Sütün sağılması her seferinde her göğüs için 15' er dakika olmalıdır.

Küçük el tipi pilli veya elektrikli pompalar, bebeğinden sadece çok kısa bir süre için ayrı kalacak annenin ihtiyacını karşılayabilir.

Piyasada değişik tip ve kalitede ürünler bulunur. Pompa satın almadan önce, daha önce el pompası kullanmış biriyle konuşulmalı ya da hangi tipin seçileceği emzirme uzmanına danışılmalıdır.

YENİ SAĞILMIŞ ANNE SÜTÜNÜN SAKLANMASI

Buzdolabında 3 gün

Derin dondurucuda 3 ay

Oda ısısında 3 saat

Önceden dondurulmuş anne sütü buzlukta asla tekrar dondurulmamalıdır.

Buzdolabından çıkarılan süt oda ısısında çözülmeli, sıcak suyun içinde çalkalayarak ılıtılmalı, doğrudan ateş üzerinde ve mikrodalgada ısıtılmamalıdır.

ANNE SÜTÜNÜ ARTIRMAK VE YENİDEN BAŞLATMAK

Annenin hasta olup emzirmeyi kesmesi, bebeğin hasta olması, bebeğin yapay beslenmeye geçiş yapması gibi nedenlerle annenin sütü azalmış ise artırmaya ihtiyacı vardır, tekrar başlamak isteyebilir. Emzirmeye tekrar başlama durumuna Relaktasyon (tekrar emzirme)denir. Bundan sonra anne bebeğini çok sık emzirmeli, diyetine çok dikkat etmeli, bol sıvı almalı ve her şeyden önce emzirmeyi çok istemelidir. Bebeğin emmeye başlamasından birkaç gün sonra annenin sütünde düzenli artış görülecektir.

ANNELERİÇİN GENEL BİLGİLER

- Bebeğiniz altını günde 5-6 defa ıslatıyorsa, günde 1-2 kez kakasını yapıyorsa ve ayda en az 600gr alıyorsa anne sütü yeterlidir.
- Bebeğinizin ilk kakası koyu yeşil renkli, şekilli olabilir.24 saatten sonra sararır. Sonrası yumuşak, sulu, haki renklidir. 48 saatten sonra da altın sarısı renge döner.
- Bebeğinizi her istediğinde emziriniz.
- Her emzirmeden sonra gazını çıkartınız.
- Karnı tokken ağlıyorsa, altını kontrol ediniz.
- Kız bebeklerin altını her zaman önden arkaya doğru temizleyiniz.
- Bebeğinizin bulunduğu ortamın hijyen olmasına, oda sıcaklığının 20-22 0 C ve nem oranının dengeli olmasına dikkat ediniz.
- Bebeğinizin oda duvarlarının nefes alır olmasını sağlayınız.
- Bebeğinizin odasını her gün havalandırınız.
- Bebeğinizin cildini özellikle ilk 15 gün bebek yağı ile nemlendiriniz.
- Bebeğinizin göz, kulak ve burun temizliğinde pamuklu çubuk kullanmayınız.
- Banyo suyunun sıcaklığı vücut ısınıza eşit (36° C) olmalı. Suyun sıcaklığını dirseğinizle kontrol edebilirsiniz. Sabun yerine bebek şampuanı kullanınız.
- Bebeğiniz banyo sırasında ne çok aç, ne de çok tok olmalıdır. Bu nedenle banyosunu iki emzirme arasında yaptırınız.



- Bebeğinizi ilk ayında kendi giyindiğinizin iki katı giydiriniz.
- Bebeğinizin başında oluşan konakları zorlamayınız; bebek yağı sürüp biraz bekleyiniz, hafifçe tarayıp yıkayınız.
- Günde iki kez meme ucunu önceden kaynatılmış ılınmış su ile temizleyiniz. Bir damla sütü meme ucunda bırakınız.
- Gaz yapıcı yemekler yemeyiniz; bebeğiniz bundan etkilenecektir.
- Bebeđinizle konuřunuz, onunla ten temasında bulununuz.

Sağlıklı Günler

Kaynak

- Successful Breastfeeding. Royal College of Midwives, Oxford Churchill Livingstone, Oxford.1994
- Expressing your breast milk UNICEF Baby Friendly İnitiation, London VK.1997