

ANNE SÜTÜ BİLGİLENDİRME REHBERİ



MEDOVA
HASTANESİ

ANNE SÜTÜ EŞSİZDİR

Hazırlayan:



Eğitim Hemşiresi:

Emine Ekinci

MEDOVA HASTANESİ EMZİRME POLİTİKASI

Medova Hastanesi'nde Dünya Sağlık Örgütü (WHO), UNİCEF ve T.C. Sağlık Bakanlığı'nca onay verilen; "On Öneri" ve "Anne Sütü Muadillerinin Pazarlaması İle İlgili Uluslararası Yasa" kapsamındaki emzirme politikası benimsenmektedir.



1. Özel Medova Hastanesi olarak emzirmenin anne ve bebek sağlığı yönünden yararlarının ve anne sütünün öneminin anlatılması ve tüm annelerin emzirmeye teşvik edilmesi amacıyla izlediğimiz bir emzirme politikamız vardır. Bu politika düzenli aralıklarla tüm personelimizin bilgisine sunulmaktadır.
2. Politikamız doğrultusunda kurumumuzdan hizmet alan anne ve anne adayları; bebeklerini ilk 6 ay sadece anne sütü, ilk 6 aydan sonra 2 yaş ve ötesine kadar tamamlayıcı besinlerle birlikte anne sütü ile beslemeye devam etmeleri konusunda eğitilmekte ve desteklenmektedir.
3. Anne adaylarımıza hastanemizde anne sütünün yararları ve emzirme teknikleri ile ilgili eğitimler verilmektedir.
4. Doğumdan hemen sonra bebeklerin anneleri ile ten tene temas kurmaları sağlanarak emzirme başlatılmaktadır.
5. Annelerimize, emzirmenin nasıl olacağı ve bebeklerinden ayrı kalmaları durumunda sütün salgılanmasını nasıl sürdürebilecekleri ve sütün saklanması konularında bilgiler verilmektedir. Gerekli olan durumlar için anne sütünün sağlanması konusunda destek olunmaktadır. Sütün saklanması için gerekli alt yapımız bulunmaktadır. Prematüre bebeklerde de öncelikli olarak anne sütü tercih edilmektedir.
6. Özel Medova Hastanesi'nde tıbben gerekli görülmedikçe, yeni doğanlara anne sütünden başka yiyecek ya da içecek verilmemektedir.
7. Hastanemizde anne ve bebeğin 24 saat aynı odada kalmaları sağlanmaktadır.
8. Anneler, bebek her istediğinde emzirmeleri için teşvik edilmektedir.
9. Hastanemizde emzirmenin başarısı açısından bebeklere, yalancı emzik ya da biberon kesinlikle verilmemekte ve anneler bu konuda bilgilendirilmektedir.
10. Hastanemizde anne sütü muadili ürünlerle ilgili uluslararası uygulamalar benimsenmiştir. Anne sütü muadillerinin reklam ve pazarlamasına izin verilmemektedir.
11. Taburculuk sonrası başarılı emzirmenin devam etmesi, karşılaşılabilecek sorunların danışılabilmesi, bebeğin ve annenin kontrollerinin yapılabilmesi için 7/24 hizmet vermektedir.

Sevgili anneler, sağlıklı bir nesil yetiştirmek için çıkılan bu yolda biz hep yanınızdayız.

Sorularınız için lütfen bizi arayın!

444 86 82 | medova.com.tr

MEDOVA
HASTANESİ
DH.YD.03/02

**Anne sütü;
Bebeğiniz için yeri doldurulamaz
bir doğa harikasıdır. Çünkü;**

- ✚ Bebeğin ruh ve vücut sağlığı için en uygun besindir.
- ✚ Her zaman hazır, temiz, uygun ısıdadır, ekonomiktir.
 - ✚ Sindirimi en kolay besin maddesidir.
- ✚ Her annenin sütü kendi bebeği için en uygun özelliktedir. Prematüre bebeği olan annenin sütü prematüre bebeğe, 1 aylık bebeği olan annenin sütü 1 aylık bebeğe, 3 aylık bebeği olan annenin sütü 3 aylık bebeğe göredir.
- ✚ Organ ve sistemlerin gelişmesini düzenleyen büyüme faktörlerini içerdiğinden bebeğin büyümesini ve gelişmesini hızlandırır.
- ✚ Anne sütü bebeğin ilk 6 ayda ihtiyaı olan protein, yağ vb. her türlü besin değerine sahiptir. Bu nedenle D vitamini dışında hiçbir ek besine, ek sıvıya, vitamine gereksinim duymaz.
 - ✚ Aşırı şişmanlama (obesite) riski daha azdır.
- ✚ Annenin ilk gelen sütü (ağız sütü) bebek için çok önemlidir, bebeğin ilk aşısıdır.
- ✚ İçerdiği akyuvarlar ve koruyucu maddeler sayesinde bebeğinizi enfeksiyonlara karşı korur.
 - ✚ Anne sütü, ishale yol açan mikroorganizmaların oluşmasını engeller
 - ✚ Anne sütü ile beslenen bebeklerde kansızlık daha az olur.
- ✚ İleri yaşlarda gelişebilecek hastalıkların olasılığını da azaltır. Örneğin; alerjik hastalıklar, çeker hastalığı, astım, kanser, damar sertliği, diş çürükleri vb.
 - ✚ İçerdiği A vitamini ile göz hastalıklarına karşı korur.
- ✚ Anne sütü alan bebeklerde pişik, karın ağrısı ve kabızlık daha az görülür.
 - ✚ Ani bebek ölümü riskini (beşik ölümü) azaltır.
 - ✚ Bebeğiniz için doğal bir sakinleştiricidir.
- ✚ Anne style beslenen bebekler daha az ağlarlar, daha iyi uyurlar.
- ✚ Emzirmeyle anne ile bebek arasında var olan duygusal bağ gelişir
 - ✚ Bebeğinizin zekâ gelişiminin daha iyi olmasını sağlar.





Emzirmenin anneye yararları;

- ✚ Erken emzirmeyle doğum sonu kanamalar çabuk kesilir, memelerde şişme iltihaplanma olmaz, anne loğusalık dönemini daha rahat / sorunsuz geçirir.
- ✚ Rahmin daha kısa sürede normale dönmesini sağlar.
- ✚ Emmeyle anneden salgılanan hormonlar sayesinde kısa sürede dinlenme ihtiyacını karşılar, huzurlu olur.
- ✚ Emziren annelerde meme kanserine yakalanma riski daha düşüktür
- ✚ Doğum sonrasında kemiklerin yeniden mineral kazanmasını sağladığı için, menopoz sonrası kalça kemiği kırığı riskini azaltır.
- ✚ Bu belirtilenler; çok küçük doğmuş ya da önemli bir hastalığı olanlar dışında tüm bebekler için geçerlidir.

Sağlıklı Nesiller Emzirilen Bebeklerden Oluşacaktır

Anne sütü ile beslenmek her bebeğin hakkıdır neriler:

- Doğumdan sonraki en kısa sürede anne ile bebeğin ten tene temas kurmalarını sağlayın
- İlk 6 ay** sadece anne sütü verin.
- Anne style birlikte 6.ayın bitiminden itibaren tamamlayıcı besinlere başlayın.
- 2 yaş ve ilerisine kadar** tamamlayıcı besinlerle birlikte anne sütü vermeye devam edin.

Memelerde gebelik sırasında ne gibi değişiklikler gözlenir?

- Gebeliğin oluşmasıyla birlikte, memelerde emzirmeye hazırlanmaya başlarlar.
- Gebelik süresi ilerledikçe süt bezleri ve süt kanallarının sayısı artar, memeler irileşir, meme başlarının ve çevresinin rengi koyulaşır, meme başı boyları uzar.
- 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, sürüldüğünde emzirmeden önce silmek gerekeceğinden meme başında çatlaklar daha kolay oluşacaktır. Bu durumda derinin doğal koruyucu özelliğinin kaybolmasına yol açacaktır.



Meme bakımı için;

- Memenizi günde bir kez sabunsuz suyla yıkamanız,
- En son gelen sütü meme ucunuza sürmeniz meme başı temizliğinde yeterli olacaktır.

Doğumdan sonra memeler bebeğin beslenmesi için gereken 'ilk sütü' salgılamaya hazırdır.

Emzirme; Sevgi Aktarımının En Mükemmeli Yolu

Emzirme ve süt akışı nasıl olur?

- ✚ Bebeğin emmesi ile meme başları uyarılmış olur. Bu uyarılar sinirler vasıtasıyla beyine iletilir.
- ✚ Böylece süt üretimi (prolaktin hormonu) ve süt akışı (oksitosin hormonu) başlar.
- ✚ Salgı dokusundan yapılan süt, kanallar boyunca göğüs ucuna doğru ilerler.
- ✚ Süt kanalları göğüs ucundaki kahverengi bölüm (areola) de genişleyerek sütün toplandığı torbacıklarda sütü biriktirir.
- ✚ Bebeğin emmesi ile meme uğlarından anne sütü gelir.
- ✚ Bu döngü emzirme tekrarlandığı sürece devam eder.

Geceleri de emzirmek gerekli midir?

- ✚ **Bebeğin her istediğinde emmesi;** süt yapımının devamını sağlayacaktır. Süt miktarı 3 / 4.günden itibaren giderek artacaktır.
- ✚ **Sütün üretimini sağlayan hormon (Prolaktin) geceleri daha cok salgılanır,** bu hormon anneyi rahatlatarak daha iyi uyumasını / dinlenmesini sağlar. Bu nedenle gece emzirmeleri hem süt yapımını arttırır hem de annenin dinlenmesini sağlar.

Süt üretimini
arttıran faktörler

Süt üretimini
azaltan faktörler

Bebek için sevgi
dolu düşünceler
Bebeğin sesi
Bebeğin
görüntüsü
Bebeğe dokunma



Kaygı
Stres
Ağrı
znt
şüphe

**Başarılı emzirme; annenin bebeğini emzireceğini
düşünmesi ve başaracağına inanmasıyla başlar**

Anne Sütünün Salgılanmasını Gösteren Belirti ve Duyguları

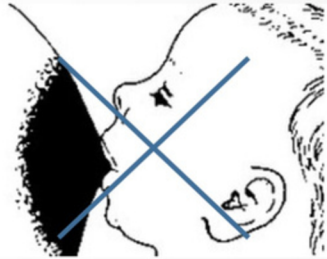
- ✦ Emzirmeden hemen önce veya emzirirken memelerde ezilme, karıncalanma hissi,
- ✦ Bebeğini düşününce ya da ağladığını duyunca memeden süt akması,
- ✦ Bebek meme emerken diğer memeden süt akması,
- ✦ Emzirme sırasında bebek memeden ayrıldığında memelerden ince ince süt akması,
- ✦ İlk haftalar emzirme sırasında rahmin toparlanma kasılmalarının hissedilmesi,
- ✦ Süt emdiğini gösterir şekilde bebeğin yavaş ve derin emmesi, yutkunması.



Anne kendini iyi hissediyorsa,
Bebek etkili emecek şekilde memeye iyi
yerleştirilmişse,
Bebek istediği kadar sık ve istediği süre de
emziriliyorsa,
Etrafınızdakilerde emzirmeye destek oluyorsa,
emzirme başarılı olacaktır.



Doğru emen bebek



Yanlış emen bebek

Meme ucu ile birlikte çevresindeki koyu kısmı da (areola) kavramış bebekler; Meme ucu ve dil ile damak arasındaki emme hareketiyle sütün ağza akmasını sağlarlar. Oysa memeyi ucundan emen bebekler; meme ucunu sıkıştırdıkları ısırdıkları için, sütün akışını engellerler. Süt kanalları sıkıştığı için süt gelmeyince de sinirlenerek memeyi daha çok ısırrılar, bu da meme ucunun tahrişine ve annenin canının yanmasına neden olur. Normalde çok rahat olan emzirme eylemi, memeye yanlış yerleşme nedeniyle bir sorun haline gelir.

Bebek ne kadar çok emerse o kadar çok süt üretilir

Bebeğiniz Nasıl Emer?



Bebeğinizin yüzü memenize bakacak burnu meme ucunuzun karşısında olacak şekilde, bebeğinizin dudak kenarını meme başınızı yaklaştırarak memenizi aramasını sağlayın.



Bebeğinizin ağzını iyice açmasını ve kahverengi kısmı ağzının içine almasını bekleyin. Ererken şapırtı sesinin duyulması, yanaklarını içeri doğru çekmesi sadece meme ucunu emdiğini ve ağzıyla yeterince memeyi kavramadığını gösterir.



Parmaklarınızla meme başınızı bebeğinizin ağzında tutmasına yardımcı olun. Memeyi ağzına olabildiğince doldurmuş mu? Ağzı tam açık mı? Çene memeye dayanmış mı? Alt dudak dışı doğru kıvrılmış mı? Kontrol edin !



Bebeğiniz emmeye başladığında siz de elinizle başının arkasına destek olun. Bebeğiniz sürekli emmez, kuvvetli emme hareketlerinden sonra kısa süreli dinlenme aralıkları olur.



Bebeğinizi emzirirken tensel temasta bulunduğunuzda bebeğinizin güven duygusunu geliştirirsiniz.



Emme işlemi sona erdiğinde bebeğiniz doymuş ve mutlu görünür

Nasıl emzireceğini bilen anne; kendine güvenen annedir

Emzirirken Nelere Dikkat Edilmeli?

1.Emzirmeden önce eller mutlaka yıkanmalıdır.

Emzirme öncesinde eller 2-3 dakika süreyle bol sabunlu su ile yıkanmalı ve temiz havlu ile kurulanmalıdır.

2.Emzirme Pozisyonları

Emzirme; bebek ile anne arasında kurulan duygusal bağın ilk adımıdır. Emzirme sırasında esas olan annenin ve bebeğin rahat edebileceği en iyi pozisyonun seçilmesidir. Çünkü her bebeğin iyi bir emme yapabilmesi annenin de emzirmeyi mümkün olduğunca uzun süre yapabilmesi ancak rahat bir pozisyonda olmasıyla mümkündür. Emzirirken anne değişik pozisyonları deneyebilir.

Bebek emzirmenin birçok pozisyonu vardır.

- ✚ Bu pozisyonda sırtınızı destekleyen rahat bir koltuğa oturun. Memenizi elinize C şeklinde tutarak destekleyin. Bebeğinizin yüzü karnı ve dizlerini size dönük biçimde karnınıza dayayın Bebeğinizin başı dirseğinizin çukur kısmında bulunmalıdır. Kolunuzun yorulmaması için gerekirse bir yastıkla destekleyin



Kucak Pozisyonu

- ☐ **En yaygın emzirme pozisyonudur.**



Koltuk Altı Pozisyonu

- Bebeğinizin bacaklarını koltuğunuzun altından sarkıtın.
- Bebeğinizin başını elinizle desteleyin, gerekirse elinizin altına bir yastık koyun.
- Bu tutuş memenizin kontrolü ve bebeğinizin emişi açısından kolaydır
- ☐ **Bu pozisyon ikiz bebeği olan, sezaryen doğum yapan, göğüsleri büyük olan anneler için idealdir.**

Bebeğinizi, emzireceğiniz memenin aksi tarafındaki kolunuzun içine yatırın. Bebeğinizin vücudu size dönük ve meme hizasında olmalıdır. Bu şekilde bebeğinizin başını daha rahat kontrol edebilirsiniz

- ☐ **Bu pozisyon memeyi yakalama problemi olan Küçük veya erken doğan bebekler için idealdir**



Ters Kucak Pozisyonu

3. Bebek burnundan rahat nefes alabilmelidir.

Meme emerken bebek burnu ile solunuma devam eder, meme bebeğin burnunu kapatmamalıdır. Bebeğin burnunun tıkalı olması, emmeyi güçleştirip imkânsız bir hale getirebilir. Doktor önerisiyle emzirmeden önce buruna serum fizyolojik damlatmak ve temizlemek yararlı olabilir.

4. Bebeğin ağzı memeye doğru yerleşmiş olmalıdır.

5. Bebek rahat olmalıdır.

Gıysileri ve ortam ısısı uygun, altındaki bezi kuru ve temiz olan bebek daha kolay emer.

Bazen bebekler emme esnasında kakalarını yapabilirler, bu normal bir olaydır.

6. Her emzirmede ilk gelen süt daha az yağ içeren "ön süt" tür. Bebek emmeyi sürdürdükçe sütün içeriği değişir, yağ miktarı artar. En fazla yağ içeren süt, emzirmenin sonunda salgılanan "son süt" tür. Son sütteki yağ daha hafiftir ve sindirimi daha kolaydır. Bu yağ bebek için çok değerli bir enerji kaynağıdır. Bebeğin hem ön süte hem de son süte ihtiyacı vardır. Bebek memeye doğru yerleştirilip doyana ve memeyi kendisi bırakana kadar memede tutulursa, hem ön sütü hem de son sütü almış olur. Bir memedeki süt bittiğinde diğer memeyi emziriniz. Eğer bebek bir memede doymuşsa, bir sonraki emzirmede diğer meme verilmelidir. İki meme verilmişse bir sonraki öğüne son verilen taraftan başlanmalıdır.

7. Beslenme süresi yeterli olmalıdır .

Bebekler normalde bir öğünde alacakları anne sütünün yaklaşık % 50 sini ilk 1-2 dakikada, % 90 ını ilk 5 dakika içerisinde emerler. Doğumdan sonraki günlerde bebek tek bir memede 15-20 dakika boyunca kalmalı, eğer emmeye devam etmek isterse diğer meme emzirilmelidir.

8. Beslenme sıklığı bebeğin isteğine göre ayarlanmalıdır .

Beslenme sıklığı bebekten bebeğe farklılık gösterir. Bebek her istediğinde emzirilmelidir.

Bebek ağzını açarak, aranarak, sonunda da ağlayarak açlığını belli eder.

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.

Her anne kendi sütünü kendisi sağlamalıdır.

Emziren Anneler İçin 2500 Kalorilik Örnek Yemek Listesi

Kahvaltı

- 1 su bardağı süt
- 2 kibrit kutusu peynir
- 1 yemek kaşığı pekmez veya bal veya reçel
- 1 tatlı kaşığı tereyağı veya 5 adet zeytin, 2 ince dilim ekmek
- 1 portakal veya domates

Ara öğün

- 1 porsiyon meyve(1 adet elma)

Öğle

- 1 porsiyon etli sebze yemeği
- 1 porsiyon pilav veya makarna
- 1 kase yoğurt, az şekerli komposto
- 1 ince dilim ekmek

Ara öğün

- 1 bardak taze meyve suyu
- 1 dilim börek veya kek veya peynir, ekmek

Akşam

- 1 porsiyon yayla veya tarhana veya domates çorbası
- 2-3 köfte kadar et veya balık yada tavuk
- 1 porsiyon zeytinyağlı barbunya pilaki, salata
- 1 porsiyon meyve(1 adet portakal),
ince dilim ekmek

Ara öğün (yatmadan önce)

- 1 su bardağı süt



9. Beslendikten sonra bebeğin gazı çıkarılmalıdır.



Meme emme esnasında bebekler bir miktar da hava yutarlar.
Hava yutmanın esas nedeni hatalı beslenme tekniğidir.
Midede sindirim esnasında gaz oluşur, bu oluşan hava -gaz karışımı midenin sol -üst tarafında toplanır, beslenmeden sonra bunun çıkarılması gerekir.

- ✚ Bebeği yutulan havadan kurtarmak için gaz çıkarma teknikleri vardır. Bunlar;
- ✚ Beslenme arasında ve sonrasında bir omuza bez konulduktan sonra, baş omuza dayanacak şekilde dik tutulur ve sırtı sıvazlanır, pırpışlanır.
- ✚ Bebek yüzükoyun yere bakacak şekilde kucağa veya dizlere yatırılır ve sırt sıvazlanır.



10. Egzersiz

Emziren annenin ağır bir egzersiz sonrasında kendi sütünün laktik asit içeriği artar ve anne sütünün tadı değişir. Bazı bebekler bu tattan hoşlanmazlar. Böyle bir durumda annenin bebeğini ya emzirmeden 90 dakika önce egzersiz yapması ya da egzersizden 90 dakika sonra emzirmesi gerekir.

Emziren Annenin Beslenmesi Nasıl Olmalıdır?

- ✚ Anneler; kendi beslenmenize hamilelik döneminden başlayarak özen gösteriniz.
- ✚ Emziren anneler dengeli ve yeterli besleniniz, rejim yapmayınız. Günde ortalama 3-4 Gün içinde düzenli olarak taze sebze ve meyve tüketiniz.
- ✚ Gebeliğiniz boyunca içeriği bilinmeyen ve katkı maddesi olan besinleri (hazır çorbalar, hazır meyve suları) tüketmeyiniz.
- ✚ Kafeinli içecekler, alkol, sigara kullanmayınız.
- ✚ Besin ve enerji ihtiyacını karşılamak için, her öğünde fasulye, nohut veya et, tavuk, balık gibi yiyecekleri tüketiniz.
- ✚ Günde en az iki bardak süt veya yoğurt, peynir gibi süt ürünlerini tüketiniz. İstirahat ediniz.

**Bebeğin 24 saat sizinle aynı odada kalmasını
Sağla ve bebeğini her istediği zaman ve açtıktığında emzir.**

Anne Sütünün Sağılması Gereken Durumlar

- ✦ Her annenin stokta sütün olması bebek - anne için değerli ve önemlidir.
- ✦ Tıkanık ya da fazla dolu memeyi rahatlatarak bebeğin memeyi almasını kolaylaştırmak için,
- ✦ Kanal tıkanıklığı veya süt birikmesini tedavi etmek için,
- ✦ Çökük bir meme başından emmeyi öğrenene kadar bebeği beslemek için,
- ✦ Memeyi istemeyen bir bebeği emmeden hoşlanana kadar beslemek için,
- ✦ Erken doğan veya düşük doğum tartılı ve başlangıçta ememeyen bir bebeği beslemek için,
- ✦ Anne ya da bebek hasta olduğunda birbirinden ayrı ise bebeği anne sütü ile beslemek için,
- ✦ Anne bebeğinden uzaktayken süt akmasını önlemek için,

Anneler;

- ✦ Gerektiğinde sütünüzü sağabilmek için doğumdan 1-2 gün sonra sütünüzü nasıl sağabileceğinizi öğreniniz.
- ✦ Elle boşaltmak, süt sağlamak için en iyi yoldur (Süt sağma makineleri de kullanılabilir).

Sütün Sağılacağı Kabın Hazırlanması

- ✦ Emzirme öncesinde eller 2-3 dakika süreyle bol sabunlu su ile yıkanmalı ve temiz havlu ile kurulmalıdır.
- ✦ Geniş ağızlı, ısıya dayanıklı fincan veya bardak tercih edilir.
- ✦ Seçilen kap temizlenir, kaynatılır (bulaşık makinesinde de yıkanabilir),
- ✦ Kuru ve temiz bir yerde saklanır,
- ✦ Sağılan süt hemen bebeğe verilecekse, sağma işlemine başlamadan önce fincana (bardağa) kaynar su konularak bir iki dakika bekletilir ve su boşaltılır. (anne sütü ısınısını korumak için),
- ✦ Sağma işlemine geçilir.



**Bebeğinizin yaşam kalitesini belirlemek sizin elinizde,
Anne sütü yaşadığınız binanın temeli gibidir, temelleri
ne kadar sağlam atarsanız bebeğinizde o denli kaliteli
bir yaşama sahip olur.**

Anne Sütü Nasıl Sağılır?



- a) Önce ellerinizi 2-3 dakika süreyle bol sabunlu su ile yıkayınız ve temiz havlu ile kurulayınız.
- b) Rahat bir yere oturunuz veya rahatça ayakta durabileceğiniz bir yerde durarak kabı memenize yakın bir şekilde tutunuz.
- c) Başparmağınızı (areolanın) kahverengi alanın bir tarafına, diğer parmakları öbür tarafına yerleştirip göğüs

duvarına doğru

bastırınız (fazla bastırmayın).

d) Parmaklarla meme başı ve göğüs ucundaki kahverengi alanın (areolanın) arkasından basınç yapınız, meme ucuna asla bastırmayınız.

e) Yanlardan da basınç yapılarak tüm bölümleri boşaltınız.

f) Bir memeyi 3-5 dakika süt akışı yavaşlayıncaya kadar sıkarak sağınız.

g) İlk birkaç gün anne sütünün sağılma işlemi 20-30 dakika sürebilir.

h) Süt salınımını (Laktasyonu) sağlamak, düşük doğum tartılı veya hasta yeni doğanı beslemek için, süt sağmaya ilk 6 saat içinde başlayınız.



Sağılmış Anne Sütü Nasıl Saklanır?

- Sağmış olduğunuz anne sütünüzü; anne sütü saklama poşetlerinde (medikal firmalarda satılan) veya kilitli buzdolabı poşetlerinde (marketlerde veya şarküterilerde satılan) saklayabilirsiniz.
- Bu poşetleri; buzdolabınızın buzlukunda veya derin dondurucunuzda, bir saklama kabının içinde, diğer yiyeceklere temas ettirmeden saklayınız.
- Her sağdığınız anne sütü için ayrı poşet kullanınız.
- Sağdığınız anne sütünün üzerine tekrar süt sağlamayınız.
- Anne sütünüzü sağdığınız poşetlerin üzerine bebeğinizin adını, sütünüzü sağdığınız tarihi ve saati yazınız.
- Poşetlerin üzerine yazmış olduğunuz tarih ve saat anne sütünü bebeğinize verirken öncelik sırasına göre vermenizde yararlı olacaktır (eski tarihten yeni tarihe doğru verilir) .
- Bebeğiniz hastanede yatıyorsa; poşet içinde dondurulmuş anne sütlerini eritmeden, buzlarla doldurulmuş saklama kaplarının içinde hastaneye getiriniz.

ANNE SÜTÜ SAKLAMA KOŞULLARI

ORTAM	DERECE	SÜRE
Derin Dondurucuda	-18°C (altında)	6 AY
Buzdolabında (orta raf)	+4°C	4 GÜN
Oda Isısında	+16°C +29°C	4 SAAT
Derin Dondurucudan Çıkarılan Buzdolabında Doğal Çözölmeye Bırakılan Süt	+2°C +8°C	24 SAAT

Dondurulmuş Anne Sütünün Eritilmesi Ve Isıtılması

- ✚ Sakladığınız anne sütünü kesinlikle ocağın üstüne veya mikrodalga fırına koymayınız, kaynatmayınız. Bu sütün proteinini bozar.
- ✚ Buzluktan çıkardığınız sütü kullanılabildiği kadar buzdolabında saklayıp, 24 saat içinde kullanınız.
- ✚ Süt poşetini bir kaba koyduğunuz ılık suyun içine ağzı dışarıda kalacak şekilde batırarak çözölmelerini sağlayın.
- ✚ Sıcaklığını kontrol ederek bebeğimize veriniz. Bebeğimizi besledikten sonra sütün arta kalanını atınız .

Sağılmış Süt Bebeğe Nasıl Verilir?



Annenin olmadığı durumlarda sağılan anne sütünün kaşık veya bardakla verilmesini sağlamak için bebeğimize bakan kişiyi bilgilendiriniz. (Biberon ile beslenmesi, bebeğin anne memelerini reddetmesine 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 bebeğin yeterince anne sütü alamamasına neden olabilir. Küçük bebekler bile dillerini kullanarak, adeta kedi gibi yalanarak küçük bir bardaktan sütü alabilirler.



Bebek Yeterli Süt alıyor mu?

Hemen her anne bir, hatta iki bebeğe yetecek kadar süt üretir. Ancak çoğu anne 'yeterli sütüm yok, bebeğim iyi beslenemiyor' telaşına kapılır, Burada önemli olan bebeğin aldığı süt miktarıdır.

Bebeginiz günde 6-8 kez bol miktarda açık renkli idrar yapıyorsa, ağırlığı haftada 125- 200gr, ayda en az 500gr artıyorsa anne sütü yeterlidir.

Süt Miktarını Arttırmak İçin Ne Yapılmalı

- ✚ Doğumdan sonra en kısa sürede bebek emzirilmeli.
- ✚ Bebek doğumdan sonraki ilk haftalarda her istediğinde sık sık emzirilmeli.
- ✚ Emzirme saatleri bebekle birlikte belirlenmeli (sizin istediğiniz saatte olması için inatlaşmayın, emzirme saatleri zamanla düzene girecektir).
- ✚ Bebek doğru pozisyonda memeye yerleştirilmeli.
- ✚ Geceleri de emzirmeye devam edilmeli.
- ✚ Anne de yeterli ve dengeli beslenmeli.
- ✚ Bol miktarda sulu gıdalar tüketilmeli.
- ✚ Biberon, yalancı emzik kullanılmamalı.
- ✚ Tamamlayıcı besinlere 6.ayın bitiminden önce başlanmamalı.



Bebek Memeyi Neden Emmek İstemez?

- ✚ Doğum esnasında ya da sonrasında anneye verilen ilaçlar nedeniyle bebek uyuklu olduğu için emmek istemeyebilir.
- ✚ Doğumda forseps ya da vakum uygulanmışsa bebek ağrı duyuyor olabilir.
- ✚ Bebeğin burnu tıkalı olabilir.
- ✚ Bebek hasta olduğu için eskisine göre daha az emmek isteyebilir.
- ✚ Büyük bebekler diş çıkarıyor olabilir.
- ✚ Emzirme tekniğiyle ilgili hatalar olabilir.
- ✚ Yalancı emzik, biberon kullanılıyor olması, meme reddine en büyük sebeptir.
- ✚ Bebeğin memeyi tutması için başından itiliyor olması (bebek sinirlenip başını kurtarmaya çalışır),
- ✚ Annenin bebeğini belirli saatlerde emzirmeye zorlaması,
- ✚ Annenin çalışmaya başlaması,
- ✚ Eve yeni bir bakıcının gelmesi ve bebeğinde alışmamış olması,
- ✚ Yeni bir eve taşınıyor olması veya seyahate çıkılıyor olması nedeniyle evdeki düzenin bozulması,
- ✚ Annenin kullandığı sabun, parfüm gibi değişikliğin bebeği etkilemiş olması.
- ✚ Bebeğin memeyi neden reddettiği tespit edilip, gerekli önlem alındığında bebek tekrar emmeye başlayacaktır.

Daha çok emzirme = Daha çok uyarı = Daha çok süt yapımı

Bebeklerin Ağlama Nedenleri

- Hızlı büyüyen bebek, birkaç gün çok acıkıp ağlar ve daha sık beslenmek ister.
- Bebek bu birkaç gün istediği sıklıkta emerse süt miktarı da artar ve eski sıklıkta emmeye devam eder.
- Annenin yediği bazı yiyecekler annesütünden geçerek bebekte gaz yaptığı için ağrı ve ağlama nedeni olabilir.
- Kola, kahve, çaydaki kafein süte geçip çocuğu rahatsız edebilir.
- Bebeğin uygun pozisyonda yerleştirilmemesi, emzirirken başının baskılanması, memelerin çok dolu olması bebeğin ağlamasına neden olabilir.
- Bebeğin altının pis olması, ortamın sıcak ya da soğuk olmasından dolayı bebekler rahatsızlık duyup ağlayabilir.
- Fazla ziyaretçiler, kucağa alma gibi durumlarda bebek yorulacağı için ağlayabilir.
- Doğumda forseps, vakum kullanılması ağrıyapabileceği için ağlama nedeni olabilir.
- Bebeğin hasta olması bebeğin ağlamasına sebep olan nedenler arasındadır.

Düşük Doğum Ağırlıklı veya Erken Doğmuş Bebekler

Bu bebeklerin anne sütüne büyük bebeklerden daha çok ihtiyacı vardır.

Anne sütü bu bebeklerin ihtiyaçlarına cevap verebilecek şekilde ayarlanmıştır. Daha fazla protein ve enfeksiyona karşı koruyucu maddeler içerir.

Bebeğiniz kısa bir süre için hastanede yatmak zorunda kalabilir, bu durumda size düşen görev anne sütünüzü bebeğinizin ememediği durumlarda mutlaka sağıp bırakmanız olacaktır.

Bebeğinizi takip eden merkezde bebeğinizi ziyaret edebilirsiniz.

Bebeğinizin klinik durumu uygunsa kucağınıza alabilir, tensel temas kurabilirsiniz. Böylece hem bebeğinizle iletişimde bulunursunuz, hem de sütünüzün artmasını sağlarsınız.

Bebeğiniz taburcu olana kadar bebeğinizi beslemeyi ve emzirmeye nasıl devam edeceğinizi öğrenirsiniz.



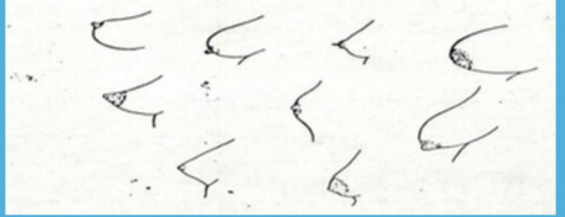
Emzirme Sorunları

Birçok anne, memelerin boyutları konusunda kaygılanır. Küçük memeli kadınlar yeterince süt üretemeyeceklerini düşünürler. Oysa; memenin boyutu yağ miktarına bağlıdır, salgı bezleri ile ilgili değildir. Meme boyutu ne olursa olsun tüm kadınlar yeterince süt üretirler ve bebeklerde hemen hemen hepsinden emebilirler, emerlerken bazen desteklenmeye ihtiyaçları olur.

Bazı meme durumları bazen emzirme güçlüklerine yol açabilir.

Bunlar;

- Düz veya içe çökük meme başları,
- Büyük veya uzun meme başları,
- Memede tıkanıklık, süt birikimi,
- Kanal tıkanıklığı ve mastit,
- Ağrılı ve çatlak meme uçları.



Meme Başının Çatlak Olması ve Ağrıyor Olması



Nedeni;

- Annenin doğru emzirme tekniğini kullanmıyor olması,
- Bebeğin sadece meme başını alıyor olması (bebek meme ucunu sürekli çekiştirerek meme derisini aşındıracak bu da annenin çok ağrı duymasına neden olacaktır),
- Annenin gereğinden çok uzun sürede emziriyor olması,

- Meme bakımında karbonat vb. şeylerin kullanılıyor olması.

Öneriler ;

Bebeği memenize uygun pozisyon da yerleştiriniz,

- Emzirmeye devam ediniz,
- Memelerinizi günde bir kez duru su ile yıkayınız,
- İlaç, merhem, losyon kullanmaktan kaçınınız,
- Meme başındaki yaralar iyileşmemişse;

deride kızarıklık, parlaklık, pul pul görünüm varsa mantar enfeksiyonu olabilir. İlaç tedavisine ihtiyaç duyulabileceğinden doktorunuza başvurunuz.

Bebeğinizin ağzını pamukçuk, dil bağı açısından kontrol ediniz (Dil bağı olduğunda bebek dilini uzatamaz ve memeyi iyi ememez). Çatlak varlığında koruyucu amaçla en son gelen sütü meme ucu ve çevresine sürünüz, kurumasını sağlayınız. nedeniyle emzirmeniz mümkün değilse; sütünüzü birkaç gün elle veya süt pompasıyla sağıp ta bebeğinize veriniz.



Meme Başının Düz veya İçe Çökük Olması



👉 Önce meme uçlarınızı dokunmadan inceleyin.

Meme ucunuzun görünüşünü ve uzayıp esnemesini kontrol edin.

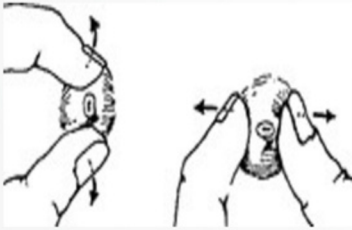
Bebek meme ucunu emmez. Meme ucu ve çevresindeki halkayı ağzına alıp bir meme başı oluşturur. Meme ucu, bebeğin ağzındaki 'meme başının' yalnız üçte birini oluşturur.



İçe çökük meme başı



Düz meme başı



1.Düz meme başını çıkarmak için bazı egzersizler yapmak gerekir. Bunlar; Meme başı başparmak ile işaret parmağı arasında yuvarlanarak hafifçe çekilmeli ve bebeğin ağzına verilmeli.

2.Meme başını çıkartabilmek için her iki parmakla iki zıt yöne doğru meme başı gerdirilmeli.

Bu egzersizleri sık sık tekrarlanmalı.

Öneriler ;

Öncelikle bebeğin meme ucunu değil memeyi emdiğini biliniz,

- ✦ Emzirirken meme ucunun ve koyu renkli kısmın bebeğinizin ağzında olmasına dikkat ediniz,

Meme başlarınız biraz sabırla düzelecektir, kendinize olan güveninizi yitirmeyiniz,

- ✦ Bebeğinizi doğumdan hemen sonra emzirmeye başlayınız,
- ✦ Sizin ve bebeğiniz için en uygun olan pozisyonu belirleyiniz,
- ✦ Memeleriniz çok dolu ve gerginse yumuşayınca kadar sütünüzü sağınız,(böylece bebeğiniz meme ucunuzu daha kolay tutabilir)
- ✦ Eğer gerekirse ilk 1-2 hafta emzirmeden önce sütünüzü sağınız,
- ✦ Anne sütünüzü sağıp bebeğiniz emmeye başlayınca kadar bardakla / fincanla veya fincandan kaşıkla besleyiniz.

Meme Başının Büyük Ve Uzun Olması

Nedeni ;

Doğumsaldır.

Meme uçları uzun olduğundan bebek sadece meme ucunu emer
Koyu renkli kısmı ağzına alamaz (Şekil-25).
Dil üst damağa dokunmaz.
Süt yapımını sağlayan hormonu uyaramaz.
Sonuçta bebek yeterince süt alamaz ve anne sütünün azalmasına sebep olur.



Öneriler ;

Emzirirken meme ucunun ve çevresindeki koyu renkli kısmın bebeğin ağzında olmasına dikkat etmelisiniz (bu da doğru emzirme tekniğiyle olur).

Şekil-25 deki gibi emzirilirse bebek yeterince ememez ve anne sütünün azalmasına neden olur.
Bebek memeyi kavrayınca kadar süt sağılıp kaşık veya kapla beslemeye devam edilebilir.

Dolu ve Tıkanmış Meme



Tıkanmış meme

Acı verir,parlaktır,
Ödemli gibidir,
Özellikle meme ucu gevşektir,
Kırmızı olabilir,
Süt akmaz,meme sıcaktır,
24 saat ateş olabilir.



Dolu meme :

Ağırdır,
Serttir,
Süt akar,
Ateş yoktur.

Nedenleri;

Doğumdan hemen sonra emzirilmeye başlanmaması,
Bebeğe süt gelinceye kadar sıvı ve vb... verilmesi,
Bebeğin sık emzirilmemesi,
Emzirmenin kısa tutulması,
Memeye uygun pozisyonda yerleştirilmemesi.

Öneriler;

Doğumdan sonra hemen
Sık sık emziriniz,
Gerekirse sütünüzü sağınız,
Memenize doğru yerleştiriniz

Tıkalı Kanal ve Meme İltihabı

- Anne acı çeker, ateşi vardır,
- Memenin bir kısmı kabarıp sertleşmiş, üstündeki deri kızarmıştır,
- Tıkanmadan farkı genelde memenin bir kısmı etkilenmiştir,
- Tıkanıklık sütün koyulaşmasına bağlı da olabilir,
- Tıkanma engellenmezse iltihaba yol açabilir.
- Meme başında çatlaklıkların olması

bakterilerin meme dokusuna girmesini kolaylaştırıp meme iltihabına neden olabilir.

Kanal tıkanıklığının ve meme iltihabının en önemli nedeni memenin tümünden veya bir bölümünden süt boşalmasının yeterince olmamasıdır.



Dolu ve Tıkanmış Şiş Memede Tedavi;

Meme tıkanmasının en sık nedeni meme başı çatlak veya ağrısı nedeni ile memeyi dinlendirmek düşüncesini taşıyan annenin, kısa bir süre için emzirmeyi bırakması.

Kesinlikle emzirmeye ara vermeyiniz . Göğüs çok dolu veya tıkalı ise, bebekte ememiyorsa göğsü yumuşatmak amacıyla elle veya süt pompasıyla sütünüzü sağınız.

Emzirmeden önce ve sütü sağmadan önce sütü salgılatan hormonu uyarmak için yandaki uygulamaları yapabilirsiniz:

- ✦ Memenin üzerine ılık havlu konulması, ılık duş alınması
- ✦ Sırt ve omuzlara masaj yapılması
- ✦ Memeye hafif masaj yapılması
- ✦ Meme başı derisinin uyarılması Annenin dinlenmesinin / gevşemesinin sağlanması.



Memenin tümünden süt boşalmasının yetersiz oluşunun nedenleri:

Annenin bebeğini seyrek emzirmesi.

Örneğin;

- ✦ Annenin çok meşgul olup bebeğine az zaman ayırması,
- ✦ Annenin çalışmaya başlamış olması ve fazla stresli olması,
- ✦ Bir yolculuk vb. nedeniyle emzirme düzenindeki değişiklik olması,
- ✦ Gece uyuduğu ya da düzensiz uyuduğu için bebeğin daha az emmesi.
- ✦ Bebeğin memeye doğru yerleştirilmemesine bağlı etkin emmemesi

Memenin bir bölümünden süt boşalmasının yetersiz oluşunun nedenleri:

Bebeğin etkin emmemesi,

- ✦ Sıkı giyeceklerin baskısı, annenin memenin üzerine yatarak süt kanalının tıkanmasına neden olması,
- ✦ Emzirme esnasında annenin parmaklarıyla memeyi fazla bastırması,
- ✦ Sarkık bir göğsün alt bölümünün iyi boşalmaması.

Sütümüzün her damlası bebeğiniz için değerlidir.

Öneriler:

- Bebeğinizi sık sık emziriniz,
- Bebeğinizin memenize doğru yerleştiriniz,
- Sütün akışını engelleyecek dar giysiler giymeyiniz,
- Bebeğinizi emzirirken parmaklarınızı fazla bastırmayınız,
- Memeleriniz sarkık ve büyükse, emzirirken yukarı kaldırmaya dikkat ediniz,
- Emzirmeye etkilenmemiş memenizden başlayınız,
- Her emzirmede bebeğiniz ve sizin için uygun olan pozisyonları deneyiniz.
- Meme iltihabı oluşmuşsa bazen bebek sütün tadı değiştiği için iltihaplı memeden emmek istemeyebilir, bu durumda sütünüzü sağınız (Eğer sütün memede kalmaya devam ederse apse gelişebilir).
- Memenizin üzerine ılık havlu koyunuz,
- Memenize masaj yapınız

Sütün Akışını Kolaylaştırmanın Diğer Yolu

Meme masajı: üretilen sütün kanallara aktarılmasını kolaylaştırır. Bu da bebeğinizin sütünüzden daha iyi faydalanmasını sağladığı gibi, sütün kanallarının tıkanarak memelerinizin aşırı dolgunlaşmasını önler.

Emzirmeden Önce Yapılan Meme Masajı

- Önce sutyeninizi çıkarıp memenizi alttan ve üstten avuç içlerinizle kavrayınız
- Memenizi alttan ve üstten kavramış durumdayken, memenizi hafifçe alta ve üste hareket ettiriniz.
- Ellerinizi memenizin göğüs kafesinize tutunduğu en uç noktadan (meme tabanı) başlayarak, parmak uçlarınızla dairesel hareketlerle memenizin çeşitli bölgelerini meme tabanından meme başına doğru masaj yaparak tarayınız.



Emzirme annelerin meme kanseri, anemi, osteoporoz gibi hastalıklara yakalanma riskini azaltır

Emzirme esnasında Yapılan Meme Masajı

- ✚ Bebeğiniz emmeye ara verdiğinde parmak uçlarınızı kullanarak, memenizin üst kısmından aşağı doğru sıvazlayarak. Masaj yapınız
- ✚ Sütünüzün kanallardan bebeğinizin ağız içine dolmasıyla bebeğin tekrar emmeye başladığını fark edersiniz. Bebeğiniz emip, yeniden ara verdiğinde memenizin diğer kısımlarına da aynı işlemi uygulayınız.
- ✚ Bu masajı yaparken ellerinizi meme başına fazla yaklaştırmayınız, yaklaştırdığınızda bebeğiniz memenizi ememeyebilir.



Bazen sütle dolu olduğu için sert ve ağırlı olan memelerin elle sağılması zor olur. Böyle bir durumda ılık duş alınması, banyoda memelerin ılık su dolu kap konması yada memeler üzerine sıcak havlu konulmasının ardından masaj yapılması daha yararlı olacaktır.

Ev Dışında Çalışan Emziren Annelere Öneriler;

- ✚ Mümkünse bebeğinizi işe götürünüz.
- ✚ Eviniz işyerinize yakınsa, eve gidip aralarda besleyebilir veya bebeğinizi emzirme saatlerinde emzirmek için iş yerinize getirebilirsiniz.
- ✚ Bebeğinizi doğum izni sırasında sadece anne sütü ile sık sık besleyiniz.
- ✚ İşyeriniz evden uzaktaysa;
- ✚ Bebeğiniz doğar doğmaz sütünüzü nasıl sağacağınızı öğreniniz.
- ✚ İşe gitmeden önce sütünüzü sağıp bırakınız.
- ✚ Geceleri, sabah ve evde olduğunuz herhangi bir zamanda emzirmeye devam ediniz.
- ✚ Gereksizce ek besin vermeyiniz.(nasıl olsa işe döneceğim, şimdiden biberonla beslemeye alıştırıyım düşüncesine sahip olmayın)
- ✚ Bakıcınıza kuralları dikkatlice öğretiniz (bardakla veya kaşıkla beslemesi gerektiğini)
- ✚ Sütünüzü sağdıktan sonra da emziriniz.
- ✚ İş yerinizde de sütünüzü 2-3 saatte bir sağınız ve saklama koşullarına uygun olarak saklayınız.

Ten tene temas,anne bebek bağının gelişmesi yada güçlenmesi için son derece önemlidir.

**Babanın çocuğuna vereceği
en güzel hediye annesine
göstereceği sevgidir.**



MEDOVA
HASTANESİ

444 86 82 | medova.com.tr

DH.RH.01/02