

Bebeğinizin ihtiyaçlarını
en doğru şekilde karışılamanız için

EMZİRME KILAVUZU



Annelere
Özel

DH.YD.17/02

444 86 82
medova.com.tr

Şeyh Şamil Mahallesi Dosteli Cad.
No: 52/1 Selçuklu Konya
F > 0850 502 19 51

MEDOVA
HASTANESİ

MEDOVA
HASTANESİ
444 86 82 | medova.com.tr

YENİDOĞAN BEBEĞİN;
Annesinin teninden gelen sıcaklığa,
memesinden gelen anne sütüne,
annesinin yanında olduğunu bilmekten
gelen güvene ihtiyacı vardır.
Emzirmeyle gelen bu bağlantı, ileriki
yaşlarda yalnızlık hissinin oluşmasını engeller.

SAĞLIK BİR GEBELİK İÇİN ANNE SÜTÜ

Sevgili Anne / Baba,

Doğumdan sonraki en kısa sürede ten tene temas kurularak emzirmeye başlayın. 6. ayın bitimine kadar sadece "Anne sütü" (emzirme) ile besleyin. 2 yaş ve ilerisine kadar tamamlayıcı besinlerle birlikte "Anne Sütü" vermeye devam edin.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), UNICEFF ve Sağlık Bakanlığımız bunu önermektedir. Çünkü;

- ✓ Anne Sütü" bebeğin büyümesinde ve gelişmesinde ihtiyacı olan tüm besin öğelerini içermektedir.
- ✓ "Anne Sütü" bebeği hastalıklardan korumaktadır.
- ✓ "Anne Sütü" en doğal, en taze ve bebek için en uygun besindir.
- ✓ "Anne Sütü" daima hazırdır ve uygun ısıdadır.
- ✓ "Anne Sütü" temizdir, mikropsuzdur.
- ✓ "Anne Sütü"nın sindirimi kolaydır.
- ✓ "Anne Sütü" bedavadır.

ANNE SÜTÜNÜN SALGILANMASI

Sütün salgılanmasını etkin bir şekilde başlatabilmek için, doğumdan / sezaryenden sonraki en kısa sürede ten tene temas sağlanarak emzirmeye başlayın.

Sezaryen'den sonra "Anne Sütü"nün geç geleceği inancı yanlıştır. Bebek, memeyi emmeye başladığı andan itibaren sütün salgılanması da başlayacaktır.

İlk günler memeden "kolostrum" (ağız sütü) salgılanır ve miktar olarak azdır. Bebeğinizin midesi de buna paralel olarak küçüktür. Kolostrum, içerdiği besin maddeleri seviyesinin yüksek olmasından dolayı yoğun / konsantre bir süttür. Yoğun / konsantre olması, bebeğin az miktarla doymasını sağlayacak, bağışıklık sistemini geliştirerek bebeğinizin "ilk aşısı" olacaktır. Bebek ne kadar sık emerse sütün salgılanması da ona göre olacaktır. Bebeğin büyümesine paralel olarak, sütün memeden salgılanma miktarı da artacaktır.

YENİDOĞAN BEBEĞİN MİDE KAPASİTESİ VE HER EMMEDE ANNEDEN SALGILANAN SÜT MİKTARI

			
1. gün	3. gün	1 hafta	1 ay
(kiraz büyüklüğünde)	(ceviz büyüklüğünde)	(kayısı büyüklüğünde)	(yumurta büyüklüğünde)
5-7 ml	22-27 ml	45-60 ml	80-150 ml

Bebeğinizin büyümesine paralel olarak sütünüzün artması için, onu doğru teknikle ve sık sık emzirin.

EMZİRME NASIL OLUR?

1

Emzirmeye başlamadan önce anne mutlaka rahat bir pozisyon almalıdır. Sırtı desteklenmeli ve gevşemiş bir şekilde oturmalıdır.



2

Bebeğini doğru pozisyonda tutmalıdır. Bebeğin ağzı, annenin meme başının tam karşısında olacak şekilde ayarlanmalıdır.



3

Anne, memeyi 4 parmağı memenin kahverengi kısmının aşağısında, baş parmak memenin üst kısmından C şeklinde tutarak bebek ağzını açınca memenin kahverengi kısmının (areola) tamamını alacak şekilde bebeğe vermelidir.



4

Anne, memenin bebeğin ağzına doğru yerleştiğinden emin olmalıdır. Bebek, memenin kahverengi kısmın (areola) tamamına yakınına ağzına almalıdır.



5

Bebeğin, emmeye başladığı memeyi kendiliğinden bırakana (doyana) kadar emmesine izin verilmelidir. Kısıtlama yapılmamalıdır.

6

Emmeye başladığı memeyi doymuş olarak bırakan bebeğin gazı çıkartılmalı ve diğer meme bebeğe teklif edilmeli; alıyorsa, o memeyi de bırakana kadar emmesine izin verilmeli; istemiyorsa ısrar dilmemelidir.

7

Bir sonraki emzirmeye, son emzirilen (teklif edilen) memeden başlanmalıdır. İkiz bebeği olan anneler, meme değiştirmeden emzirmeye devam etmelidir. (Aynı meme, aynı bebek şeklinde.)

8

Bir sonraki emzirmeye; bebek istediğinde, arandığında (ağzı sağa sola açarak aranma, ellerini ağzına götürerek aranma) başlanmalıdır. Zaman kontrolü yapılmamalıdır. Bebek memeden kendiliğinden çekilene kadar emmesine izin verilmelidir.

9

Emzirme sonrasında uyuyan bebek uyanmadan 3 saat geçmişse, uyandırılarak emzirme başlatılmalıdır.

10

Bebeğinizi asla başından iterek emzirmeye zorlamamalısınız. Bunu yapmak bebeğin itiraz ve inatçılık duygusunu geliştirir, memeyi reddetmesine neden olur.

11

Bebeğiniz günde (24 saatte) en az 5-6 defa çişli bez, 2 defa kakalı bez çıkarıyorsa; ayda 500 gr ve üzerinde tartı alıyorsa doğru besleniyor demektir.

EMZİRMENİN FAYDALARI

- ✓ Emzirmek; anneyi meme kanserinden, yumurtalık kanserinden korur.
- ✓ Emziren annelerin rahmi doğumdan sonra daha çabuk toparlanır. Emzirme, kanama riskinden korur.
- ✓ Emziren anneler metabolizmaları daha hızlı çalışacağı için daha çabuk kilo verip eski formlarına kavuşurlar.
- ✓ Emzirmek; anne ile bebeği duygusal açıdan tatmin eder, bütünleştirir, bebeğin özgüvenini geliştirir. İleriki yaşlarda yalnızlık hissini oluşmasını engeller.
- ✓ Emen bebekler daha huzurlu olur, daha kolay uykuya geçerler.

ANNE SÜTÜNÜ SAĞMA VE SAKLAMA

Annenin, sütünü sağmaya gerek duyduğu durumlar;

- ✓ Bebek, emerek memeyi yeterince boşaltmadığında
- ✓ Bebek, dolu meme olmasından dolayı "areola"yı kavramada zorlandığında
- ✓ Annenin, bebeğinden ayrı kalması gerektiğinde
- ✓ Anne; dolu memeden dolayı ağrı, ateş hissettiğinde dolu meme boşaltılmalıdır.



Dolu meme boşaltılmazsa istenmeyen tablolar gelişebilir!

Memeyi boşaltmayı, önce elle ya da süt sağma pompaları ile yapabilirsiniz. (Elle süt sağma işleminin nasıl yapılacağını emzirme danışmanından öğrenebilirsiniz.) Sağmaya başlayacağınız memeye ılık kompres uygulayabilirsiniz. Memeyi sağarak boşaltma süresi 10 dk ile 20 dk arasında değişmektedir.

Sağdığınız sütünüzü; 4 saat oda sıcaklığında (+16°C - +29°C), 4 gün buzdolabının orta rafında (+4°C) 6 ay derindorundurucuda (-18°C) ağzı kapalı bir kapta veya süt saklama için özel üretilmiş ürünlerde saklayabilirsiniz. Sütünüzü ısıtırken, (donmuş süt kendi halinde çözülmesi) ılık su dolu bir kabın içinde bekletme şeklinde ısıtıp bebeğinize kaşık veya bardak ile verebilirsiniz.