



SÜT NASIL SAĞILIR

★Sağma işlemine geçmeden önce eller iyice yıkanır ve sütün sağılacağı kabın da temiz olması sağlanır. Bunun için geniş ağızlı fincan veya bardak seçilir.

★Rahat bir yere oturduktan sonra meme başının etrafındaki kahverengi bölgeye doğru masaj yapılır. Meme, baş parmak üstte, diğer parmaklar altta kalacak biçimde tutulur

★Hedef bölge meme başının etrafındaki kahverengi bölgenin gerisinde kalan alandır. Süt sağılması içinbaş 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.

★Sağma hareketi ritmik bir şekilde tetarlanmalıdır.

ANNE SÜTÜNÜN SAKLANMASI

Sağılmış anne sütü;

- Oda ısısında (25 C°) **3 Saat** ,
- Buzdolabı rafında (5 C°) **3 Gün** ,
- Derin dondurucuda (-18 C°) **3 Ay**

SAKLANABİLİR...

(ISITIRKEN BENMARİ USULÜ ISITINIZ)

SÜTÜNÜZÜN ARTMASI İÇİN

★Bebeğinizi saat gözetmeksizin her istediğinde emzirin.

★Bol sıvı tüketin

★Stresten uzak durun ve dinlenin

★Emzirmeyi isteyin ve kendinize güvenin

DOĞRU EMZİRME POZİSYONLARI



T.C. Sağlık Bakanlığı

**BAHÇEYAKA
AİLE SAĞLIĞI MERKEZİ**

**ANNE SÜTÜ
VE
EMZİRME BROŞÜRÜ**

**RANDEVU İÇİN
ALO 182**



ANNE SÜTÜNÜN FAYDALARI NELERDİR ?

★Anne ve bebek arasında vazgeçilmez duygusal bir bağ oluşturur. Bebeğin ruh ve vücut sağlığı için en uygun besindir.

★İlk süt (Kolostrum) içerdiği yoğun bağışıklık maddeleri ile bebeği hastalıklardan korur. Bebeğin ilk aşısıdır.

★Her yerde hazırır, bedavadır, hazırlama, ısıtma ve koruma derdi yoktur.

★Anne sütü, sık sık emzirildiğinde bebeğin su ihtiyacını tam olarak karşılar, ayrıca su verilmesine gerek yoktur.

★Organ ve sistemlerin gelişmesini düzenleyen büyüme faktörlerini içerdiğinden bebeğin büyümesini ve gelişmesini hızlandırır.

★Özel bir kokusu vardır, bebeğin gözü kapalı olsa da meme başını bulmasını sağlar.

★Anne sütünün içeriğinde bebeği kanserden koruyucu maddeler bulunur.

★Anne sütünün içerdiği maddeler bebeği rahatlatır, gevşetir, ağrıyı azaltır, daha çabuk uykuya dalmasını sağlar.

★Sindirimi en kolay besin maddesidir. Bebekler anne sütünü tamamen ve kolaylıkla sindirir. Anne sütü alan bebeklerde karın ağrısı ve kabızlık daha az görülür.

★Aşırı şişmanlama (obezite) riski daha azdır.

★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.

★Emzirilen bebekler daha az ağlarlar.

★Anne sütü bebeğin zekasını 8-10 puan artırır. Anne sütü ile beslenen bebekler diğer besinlerle beslenen bebeklerden daha zeki olurlar.

★Anne sütü ile beslenen bebeklerde; konuşma problemi, şeker hastalığı, lenf kanseri, kansızlık ve diş çürükleri daha az görülür.

★İçerdiği akyuvarlar ve koruyucu maddeler sayesinde bebeğinizi enfeksiyonlara karşı korur.

★Ortakulak iltihabı riski azalır.

★Alerjiye karşı koruyucudur.

★Bebeği pişikten korur.

★Solunum yolu hastalıkları daha az görülür.

★Ani bebek ölümü riskini (beşik ölümü) azaltır.

EMZİRMENİN ANNEYE FAYDALARI

★Emzirme; annelerin meme kanseri, rahim kanseri, kansızlık (anemi), kemik erimesi (osteoporoz) gibi hastalıklara yakalanma riskini azaltır.

★Emzirmek, doğum sonrasında rahmin toparlanmasını sağlar. Emzirme sırasında salgılanan oksitosin hormonu rahim yenilenmesini sağladığından, rahmin doğum öncesi haline dönmesini hızlandırır. Rahmin eski haline çabuk dönmesi beraberinde loğusalık kanamalarında azalmayı sağlar.

★Emzirmek, memede süt birikiminden dolayı oluşan komplikasyonları ortadan kaldırır.

★Emzirme hormonları; anneyi gevşetir, daha çabuk uykuya dalmasını sağlar ve anneyi dinlendirir.

★Emzirmek annelere kilo vermede yardımcı olur. Emzirme sırasında bazal metabolizma hızı normal dönemden daha fazladır. Bu da kilo vermeye yardımcı olur.

★Emzirmek, şeker hastası annenin günlük insülin ihtiyacını azaltır.

Emzirmeyi isteyin ve kendinize güvenin...

BEBEĞİN YETERİNCE BESLENEMEDİĞİNİ NASIL ANLARIM?

★Bebegin yeterince kilo almaması.

★Gün içinde bezini 6 defadan daha az ıslatması.

★Gün içinde katı dışkısını 3 defadan az yapması.

★İdrarının koyu sarı veya turuncu renkte gelmesi.

★Beslendikten sonra bile sürekli mızızlanması.

★Tüm gün uykulu görünmesi.

*Doğumdan sonra ilk yarım saat içinde
bebeğinizi emzirmeye başlayınız !*

*Bebeğinizde yenidoğan sarılığı oluşursa
kesinlikle anne sütünü kesmeyiniz.*

Bol bol emziriniz...

EMZİRME SIRASINDA BEBEĞE POZİSYON VERİLMESİ

★Doğru teknikle emzirme tek başına anne sütü ile beslenme süresini artırmaktadır.

★Sağlıklı bir bebek için doğumdan hemen sonra emzirmeye başlanmalı.

★Emzirme öncesi bebeğin altının temiz olup olmadığı kontrol edilmeli.

★Bebegin vücudu annesine dönük olmalı.



★Bebek yalnızca başından değil tüm vücudu ile desteklenmeli.

★Bebegin ağız ile meme başı aynı seviyede bulunmalı.

★Bebek, ağızla yalnız meme ucunu değil etrafındaki kahverengi alanı (areola) da kavramalı.

★Emme sırasında bebeğin çenesi memeye değmeli, alt dudağı dışa dönük ve ağız genişçe açılmış olmalı, yanakları yuvarlak görünmeli.

★Anne göğsünü desteklemek için areolanın gerisinden başparmak üstte ve diğer parmaklar altta olacak şekilde tutmalı.

★Anne gevşek ve rahat olmalı.