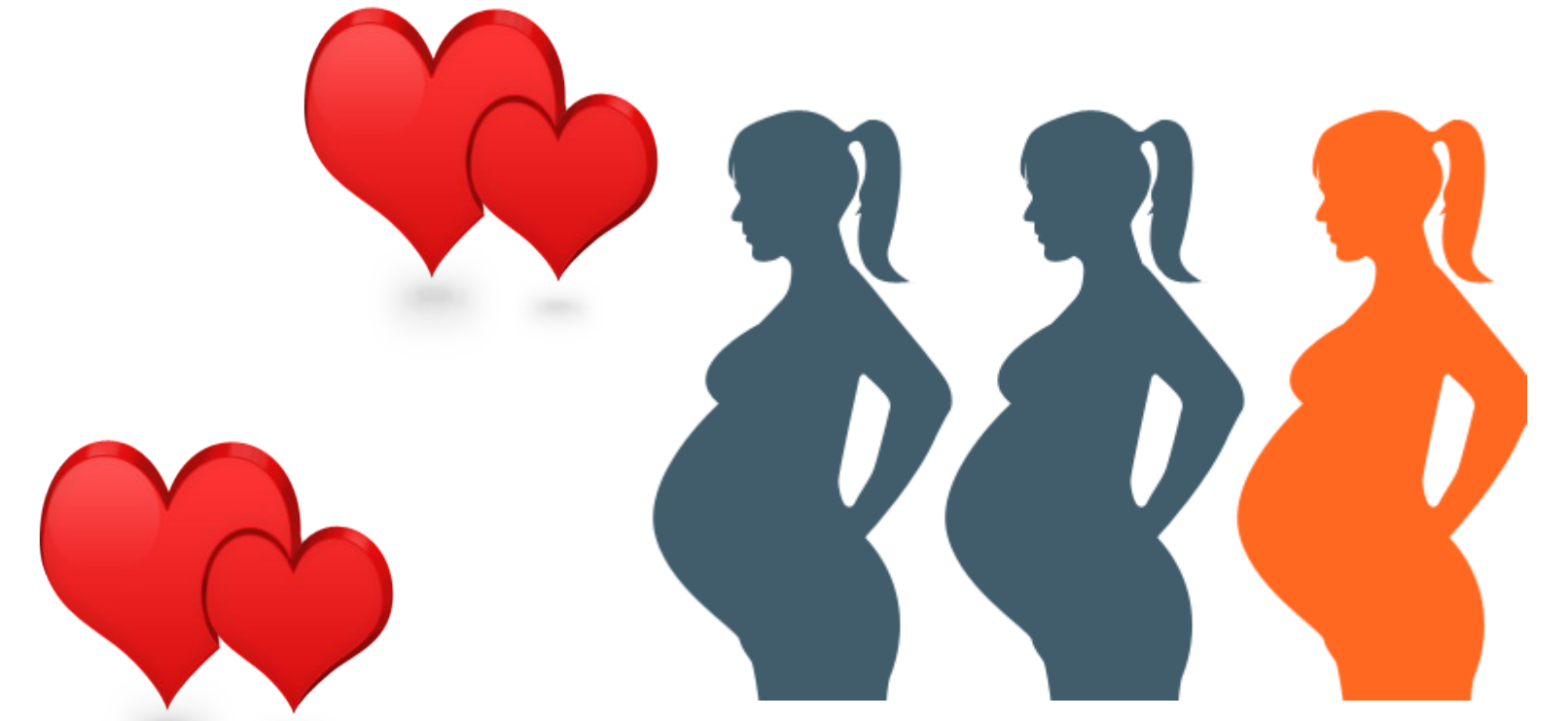


BEBEK DOSTU AİLE SAĞLIĞI MERKEZİ



SAĞLIKLI NESİLLER, EMZİRİLEN BEBEKLERDEN OLUŞACAK !

EMZİRMEDE SIK YAPILAN HATALAR

- ▶ Emzirmeden önce meme başının karbonatlı su, sabunlu su veya çeşitli kremler ile temizlenmesi meme başı çatlağına ve bebeğin memeyi tutmasında çeşitli güçlükler neden olabilir.
- ▶ En iyi meme bakımı anne sütü ile olur.
- ▶ Silikon başlıklar bebeğin memeyi doğru kavramasını engeller.
- ▶ Ortamda aşırı kalabalık ve gürültü, aile içi gerginlikler, aşırı sıcak, sıkı giysiler ve örtüler bebeğin emmesini olumsuz etkileyebilir.
- ▶ Eldiven giydirilmesi bebeğin parmaklarını emmesini engelleyerek huzursuzluğuna neden olabilir.
- ▶ Bebeğin doymadığı kaygısı ile biberon kullanılarak ek besin verilmesi, emziğin şekerli sıvılara ve bala bandırılması, bebeğe şekerli bitki çayları verilmesi memeye isteksizlik yaratabilir.
- ▶ Görüldüğü gibi başarılı bir emzirmenin birinci kuralı istemek ve gerisini bebeğe bırakmaktır.

ANNE SÜTÜ EN İYİ AŞIDIR

EMZİRME SIKLIĞI VE SÜRESİ

- ▶ Emzirme sıklığı bebeğin isteğine göre ayarlanmalıdır.
- ▶ Emzirme 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 gibi çok kısa olabilir. Her emzirme sonrası memede yapılan süt miktarı biraz daha artacağından zamanla emzirme aralıkları uzayacaktır.
- ▶ Emzirme süresi yeterli olmalıdır. Bebekler normalde bir öğünde alacakları anne sütünün yaklaşık %50 sini ilk 1-2 dakikada, %90 ını ilk 5 dakika içinde emerler. Normal bir emzirme süresi 15-20 dakika olmalıdır.

SAĞLIKLI BİR GELECEK ANNE SÜTÜYLE GELECEK !



DOĞRU EMZİRME POZİSYONLARI



KUCAK

Kucak pozisyonu çoğunlukla ilk birkaç haftadan sonra kullanılır.



KOLTUK ALTI

Bu, bebeği kesi yerinden uzak tuttuğu için sezeryanla doğum yapan anneler için iyi bir pozisyondur. Bebek akan sütle kolayca başa çıkabilir.



TERS KUCAK

Bu pozisyonda bebeğiniz, meme ucunuzun seviyesine yükselmesine yardım eden ve kucağınızda çapraz bir şekilde duran yastıkla alttan desteklenir. Yastıkların aynı zamanda dirseklerinizi de desteklemesi gerekir. Böylece kollarınız bebeğinizin ağırlığını taşımamış olur.



YATARAK

Birçok anne yatarak emzirme pozisyonunu rahat bulur, özellikle de geceleri.



İKİZ KUCAK

İkiz bebekler için uygun emzirme pozisyonudur.



İLK 6 AY
SADECE
ANNE SÜTÜ



ANNE SÜTÜNÜN ÖZELLİKLERİ

- ▶ Anne sütü tek başına ilk 4-6 ayda D Vitamini dışında bebeğin tüm besin ihtiyaçlarını karşılar.
- ▶ İnek sütüne ve hazır mamalara göre sindirimi çok daha kolaydır.
- ▶ Bebeğin büyüme ve gelişmesi için gerekli minerallerin emilimini kolaylaştırır.
- ▶ A ve C vitaminleri inek sütüne oranla daha yüksektir.
- ▶ Anne sütü her zaman temiz ve hazır bir besindir.



ANNE VE BEBEĞE FAYDALARI

- ▶ Anne sütü ile beslenen bebekler ishal, öksürük, nezle ve diğer sık görülen bulaşıcı hastalıklara daha az yakalanır.
- ▶ Anne sütü ile beslenme bebeğin şişman olmasını önler.
- ▶ Yapay beslenen bebeklerde görülen süt alerjisi anne sütü ile beslenen bebeklerde daha az görülür.
- ▶ Pişik anne sütü ile beslenen bebeklerde daha az görülür.
- ▶ Bebeğini kendi sütü ile besleme anne-çocuk ilişkisini kuvvetlendirerek bebeğin duygusal doyumunu sağlar.

ACABA SÜTÜM YETERLİ Mİ?

Bebeğin yeterli beslendiği, günde en az 5 kez idrar yaparak bezini ıslatması, en geç 15. günde doğum kilosuna ulaşması ve ayda en az 500-600 gram alması ile anlaşılır.

HER DAMLASI BİR BÜYÜ SENDE İÇ SENDE BÜYÜ

Sağlıklı Her Anne Bebeği İçin Yeterli Süt Üretebilir...

MAMA KODU

- ▶ Anne sütü yerine kullanılacak ürünlerin reklamı yapılmaması
- ▶ Bu ürünlerin örneklerinin serbest bir şekilde dağıtılmaması
- ▶ Sağlık personeli tarafından bu ürünler önerilmemesi
- ▶ Mama firmasının pazarlama personeli ile anneler arasında bağlantı kurulmaması
- ▶ Sağlık çalışanlarına mama örnekleri veya hediyeler verilmemesi
- ▶ Afişlerde ve mamaların etiketlerinde, mamayla beslenmenin en ideal (mükemmel) olduğunu gösterir biçimde bebeklerle mamaların bir arada resimleri bulunmaması
- ▶ Sağlık çalışanlarının mamalar hakkında bilimsel ve tam (olaylara dayanan) bir şekilde bilgilendirilmesi
- ▶ Etiketle, mama ile beslenme hakkında bilgi, anne sütünün yararları ve mama ile beslenmenin zararları ve maddi masrafın belirtilmesi



BAŞARILI BİR EMZİRME

- ▶ Başarılı bir emzirme için her şeyden önce doğru pozisyon almak gereklidir.
- ▶ Anne normal koşullarda rahat bir koltukta, sırtı dik olarak oturmalıdır.
- ▶ Bebek yüzü ve gövdesi aynı doğrultuda ve anneye dönük, başı gövdeye göre yüksekte, yani eğri bir çizgi oluşturacak şekilde anne tarafından kucaklanmalıdır.
- ▶ Bebeğin başı annenin emziren göğsünün tarafındaki kolu dirsekten bükülerek dirsek kıvrımının hemen önüne yerleştirilmelidir.
- ▶ Bebeğin altta kalan kolu anne ile bebek arasına girmemelidir.
- ▶ Bebeğin başına arkadan bastırılmamalıdır.
- ▶ Anne kolunun altı gerektiğinde bir yastık ile desteklenebilir..
- ▶ Bebek uygun şekilde pozisyon verilerek kucağa alındıktan sonra alt dudağı meme ucunun altına gelecek şekilde bebek aşağıdan yukarıya doğru memeye yaklaştırılmalı, diğer elin dört parmağı memeyi alttan desteklerken başparmak üstte memeyi yönlendirmelidir.
- ▶ Anne meme ucunu bebeğin dudaklarına değdirerek emme için ağzını açmasını sağlamalı, bebek ağzını genişçe açtığında meme ucu ve çevresindeki kahverengi bölüm (areola) birlikte bebeğin ağzına verilmelidir.
- ▶ Bebeğin çenesi memeye dayanmalı, üstteki başparmak burnun tıkanmasını önlemelidir.

DOĞRU EMZİRME



YANLIŞ EMZİRME





ANNE SÜTÜ



ANNE SÜTÜNÜN BEBEĞE VE ANNEYE FAYDALARI

Anne sütü ile beslenen bebeklerde enfeksiyon hastalıkları daha az görülmekte, beyin gelişimi daha iyi olmakta, allerjik hastalıklar, ishal ve solunum yolu hastalıkları ve hatta ileri yaşlarda ateroskleroz, kanser ve multipl skleroz gibi hastalıklar daha az bildirilmektedir. Emziren annelerde ise meme kanseri, yumurtalık kanseri, osteoporoz ve kansızlık daha az görülmektedir.

BAŞARILI BİR EMZİRME İÇİN İSTEMEK ve GERİSİNİ BEBEĞE BIRAKMAK YETERLİDİR



EMZİRMEDE SIK YAPILAN HATALAR

Emzirmeden önce meme başının karbonatlı su, sabunlu su veya çeşitli kremler ile temizlenmesi meme başı çatlağına ve bebeğin memeyi tutmasında çeşitli güçlükler neden olabilir. En iyi meme bakımı anne sütü ile olur. Özel silikon başlıklar bebeğin memeyi doğru kavramasını engeller. Ortamda aşırı kalabalık ve gürültü, aile içi gerginlikler, aşırı sıcak, sıkı giysiler ve örtüler bebeğin emmesini olumsuz etkileyebilir. Eldiven giydirilmesi bebeğin parmaklarını emmesini engelleyerek huzursuzluğa neden olabilir. Bebeğin doymadığı kaygısı ile biberon kullanılarak ek besin verilmesi, emziğin şekerli sıvılara ve bala batırılması, bebeğe şekerli bitki çayları verilmesi memeye isteksizlik yaratabilir. Görüldüğü gibi, başarılı bir emzirmenin birinci kuralı istemek ve gerisini bebeğe bırakmaktır.



ANNE SÜTÜNÜN ÖZELLİKLERİ

Anne sütü özel yapıda, sindirimi kolay ve enfeksiyondan koruyucu nitelikleri zengin bir protein içeriğine sahiptir. Anne sütünde protein ve minerallerin inek sütüne göre daha az olması, sindirim ve böbrekler açısından bebeğin yüklenmesini önler. Anne sütündeki demir, çinko gibi minerallerin emilimi inek sütüne göre çok daha fazla, örneğin demir için beş katıdır. Anne sütünde sindirimi kolay doymamış yağ asitlerinin oranı yüksektir. Beyin ve sinir sistemi için şart olan temel ve zorunlu yağ asitleri ise inek sütüne göre 8 kat olup, ilk 4 ay boyunca bebek tarafından sentezlenememektedir.

İLK 6 AY SADECE ANNE SÜTÜ

BAŞARILI BİR EMZİRME NASIL OLMALI

Başarılı bir emzirme için her şeyden önce doğru kucaklama ve pozisyon alma gereklidir. Anne normal koşullarda rahat bir koltukta, sırtı dik olarak oturmalıdır. Bebek yüzü ve gövdesi aynı doğrultuda ve anneye dönük, başı gövdeye göre yüksekte, yani eğri bir çizgi oluşturacak şekilde anne tarafından kucaklanmalıdır. Bebeğin başı annenin emzirilen göğsünün tarafındaki kolu dirsekten bükülerek dirsek kıvrımının hemen önüne yerleştirilmelidir. Bebeğin altta kalan kolu anne ile bebek arasına girmemelidir. Bebeğin başına arkadan bastırılmamalıdır. Anne kolunun altı gerektiğinde bir yastık ile desteklenebilir. Bebek uygun şekilde pozisyon verilerek kucağa alındıktan sonra alt dudağı meme ucunun altına gelecek şekilde bebek aşağıdan yukarıya doğru memeye yaklaştırılmalı, diğer elin dört parmağı memeyi alttan desteklerken başparmak üstte memeyi yönlendirmelidir. Anne meme ucunu bebeğin dudaklarına değdirerek emme için ağızını açmasını sağlamalı, bebek ağızını genişçe açtığı anda meme ucu ve çevresindeki kahverengi bölüm (areola) birlikte bebeğin ağızına verilmelidir. Bebeğin çenesi memeye dayanmalı, üstteki başparmak burnun tıkanmasını önlemelidir.

SAĞLIKLI HER ANNE BEBEĞİ İÇİN YETERLİ SÜT ÜRETEBİLİR...



EMZİRME SIKLIĞI VE SÜRESİ

Yeni doğan doğumdan sonra en kısa zamanda memeye verilmeli ve devamında emzirme sıklığı ve süresi bebeğin isteğine göre ayarlanmalıdır. İlk emzirmelerde süt hemen gelmeyebileceğinden, bebeğe başka bir besin vermeden emzirmeye devam edilmelidir. Özellikle ilk 2 ay her istediğinde bebeğe meme verilmelidir. Başlangıçta her emzirmede sırası değiştirilerek her iki göğsünde emzirilmesi sütün artması açısından yararlı olsa da, süt miktarı arttığında her öğünde bir memenin emzirilmesi yeterli olabilmektedir. Her öğünde bebeğin bir memeyi tamamen boşaltması sağlanmalıdır. Bu süre genellikle 10-15 dakika kadardır. İlk dönemden sonra emzirme aralıkları 2-3 saate uzayabilmektedir.



ACABA SÜTÜM YETERLİ Mİ?

Bebeğin yeterli beslendiği, günde en az beş kez idrar yaparak bezini ıslatması, en geç 15. günde doğum kilosuna ulaşması ve ayda en az 500-600 gram alması ile anlaşılır. Bebeklerde ilk günlerde görülen doğal tartı kaybının nedeni vücutta su oranının azalması ve suyun yer değiştirmesidir; anne sütü yetersizliğine bağlanmamalıdır. Dışkılama sayısı, bebeğin huzursuzluğu, uyku düzensizliği veya aşırı ağlaması anne sütü miktarı açısından güvenilir kriterler değildir. Çok iyi tartı alan bebeklerde de benzer yakınmalar görülebilir. Sadece bezin hep kuru bulunması ve sürekli koyun pisliği gibi ufak ve sert parçalar halinde az miktarda kaka yapılması açlık bulgusu olabilmektedir. Bunlar dışında en önemli kriter bebeğin yeterli kilo almamasıdır.