

BAHÇEYAKA AİLE SAĞLIĞI
MERKEZİ

**ANNE SÜTÜ ve EMZİRME
EĞİTİMİ**



-2017-

1 - ANNE SÜTÜ NEDEN ÖNEMLİDİR ?

▶▶ Doğumdan sonra ilk yarım saat içinde emzirme başlatılmalıdır.

▶▶ 6 aylığa kadar tek başına 6 Aylık - 2 Yaş arasında ise ek besinlerle beraber emzirmeye mutlaka devam edilmelidir.

▶▶ Anne sütünün doğan bebek için son derece önemli olması içeriğinden ve özelliklerinden kaynaklanır. İlk 6 ay tek başına anne sütünün verilmesi yetişkinlik döneminde kronik hastalık riskini azaltmaya yardımcı olur.

▶▶ Anne sütü, zamanında doğan, anneden yeterli oranda besin ögeleri depolayan her yeni doğan bebeğin ilk 6 aylık döneminde tek başına normal büyüme ve gelişmesine yetecek besin ögelerini sağlayan en uygun besindir.

Anne Sütünün Özellikleri

▶▶ Her zaman steril ve bebeğe uygundur.

▶▶ Besin ögeleri bileşimi bebeğin tüm gereksinimlerini karşılar.

▶▶ Koruyucu etmenleri içerir.

▶▶ Sindirime yardımcı aktif enzimler içerir.

▶▶ Enfeksiyonu önleyen bağışıklık ögeleri (IgA, IgG ve IgM) içerir.

▶▶ Hormonlar ve büyüme etmenleri içerir.

▶▶ Solunum yolu ve gastrointestinal enfeksiyonların görülme oranını düşürür.

▶▶ Çene ve diş gelişiminde rolü vardır.

▶▶ Bazı kronik hastalıkların oluşma riskini azaltır. (Tip I diyabet, çölyak, şişmanlık, koroner kalp hastalığı, hipertansiyon)

▶▶ Alerjiye karşı koruyucudur.

▶▶ Emzirme bebeğin ruhsal, bedensel ve zeka gelişimine yardımcı olur ve bebeğin sosyal ilişkilerinde güçlü bir erişkin aday olmasını sağlar.

Kolostrum (Ağız sütü):

▶▶ Doğumdan hemen sonra ilk 3-5 günde salgılanan, bileşim özellikleri ile yenidoğan bebeğin ilk günlerdeki gereksinimlerini karşılamak açısından büyük önem taşıyan süttür.

▶▶ Hastalıklardan koruyucu ve bağışıklık sistemini güçlendirici maddeler içerir. (Antikor, Akyuvar)

▶▶ Anne sütü A, D, B12 vitaminleri açısından zengindir, bağırsağın olgunlaşmasını sağlayan epidermal büyüme, alerji ve intolerans oluşmasını engelleyen büyüme etmenlerinden zengindir.

▶▶ Bu sütün enerjisinin yaklaşık yarısı yağlardan gelir. Kolostrumda daha fazla olmak üzere çoklu doymamış yağ asitlerinden zengin olması, sinir ve beyin hücrelerinin gelişimi, görme işlevinin daha etkin olması gibi pek çok vücut işlemlerinde önemli rol oynar.

▶▶ Bağırsakları temizleyen müshil etkisinden dolayı mekonyumu temizler ve sarılığın önlenmesine yardımcı olur.

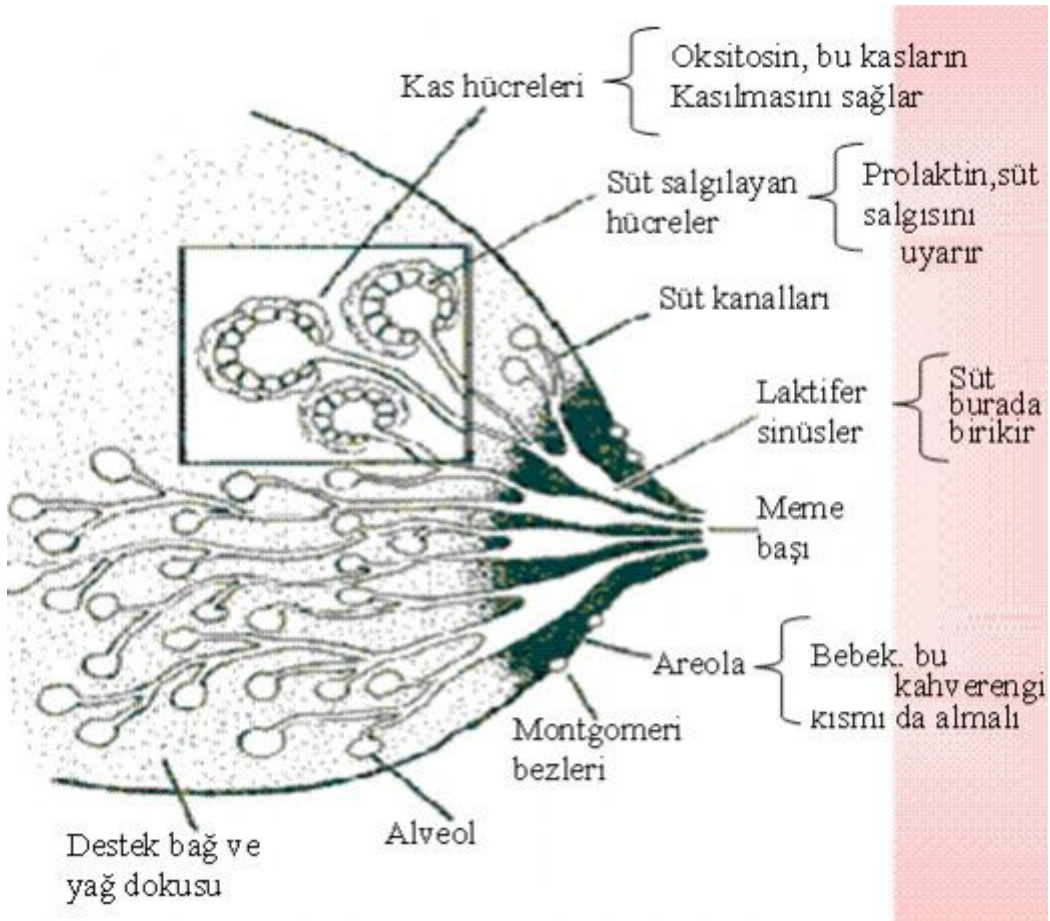
2 - ANNE SÜTÜNÜN BEBEĞE VE ANNEYE FAYDALARI

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

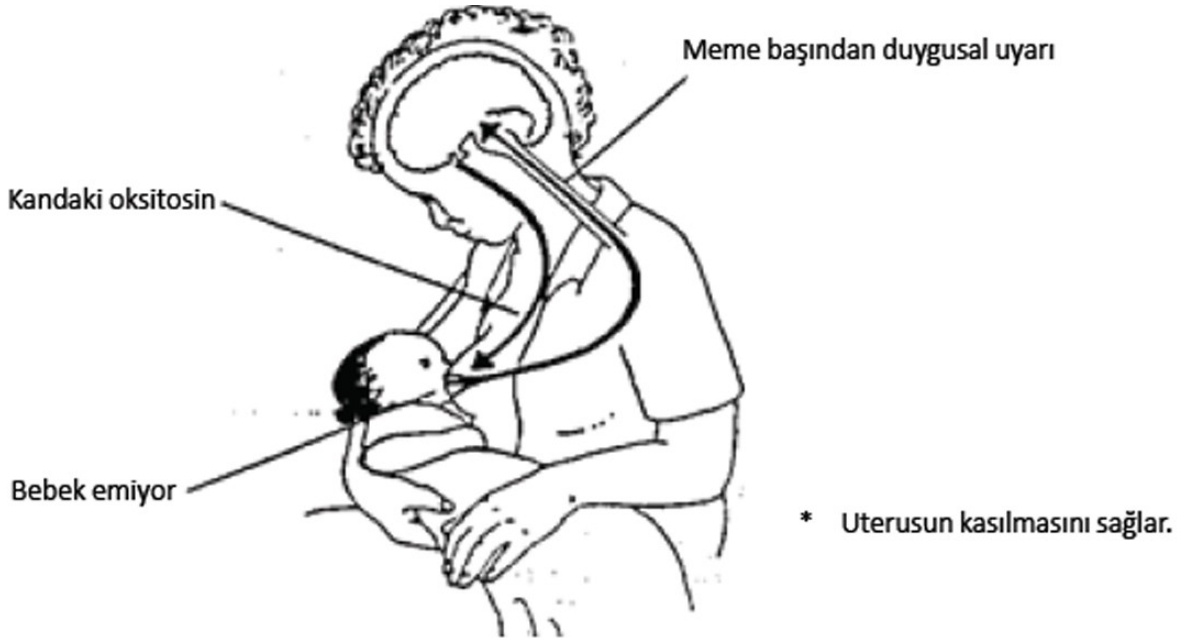
3 - EMZİRMENİN ANNEYE FAYDALARI

- ▶▶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.

4 – EMZİRME NASIL OLUR



Memenin anatomisi



Oksitosin; Emzirmeden önce veya emzirme sırasında oluşur. Sütün akmasını sağlar.

Oksitosin refleksine yardım eden ve engel olan faktörler nelerdir?

Bu Süreci Neler Destekler	Bu Süreci Neler Engeller
Bebeğe duyulan sevgi	KAYGI, STRES, AĞRI, ŞÜPHE
Bebeğin ağlaması	
Ten teması	
Bebeğin görüntüsü	

Aktif Oksitosin Refleksinin Belirti ve Duyguları
Emzirmeden hemen önce ya da tam emzirirken memelerinde karıncalanma hissetmesi
Bebeğini düşününce, ya da ağladığını duyunca memeden süt akması
Bebek meme emerken diğer memeden süt damlaması
Emzirme sırasında bebek memeden ayrılırsa memelerden damla damla süt akması
İlk haftalardaki emzirmeler de rahim kasılması ile hissedilen ağrı ve bazen ani kan boşalması
Sütün ağzına aktığını gösterir şekilde bebeğin yavaş ve derin emme ve yutmaları

PROLAKTİN

Her emzirme sonrasında salgılanır.
Bir sonraki emzirme için süt oluşturur



Her emzirme sonrası **Prolaktin** salgılanır.

Bir sonraki emzirme için süt oluşturur.

Gece daha fazla prolaktin salgılanır.

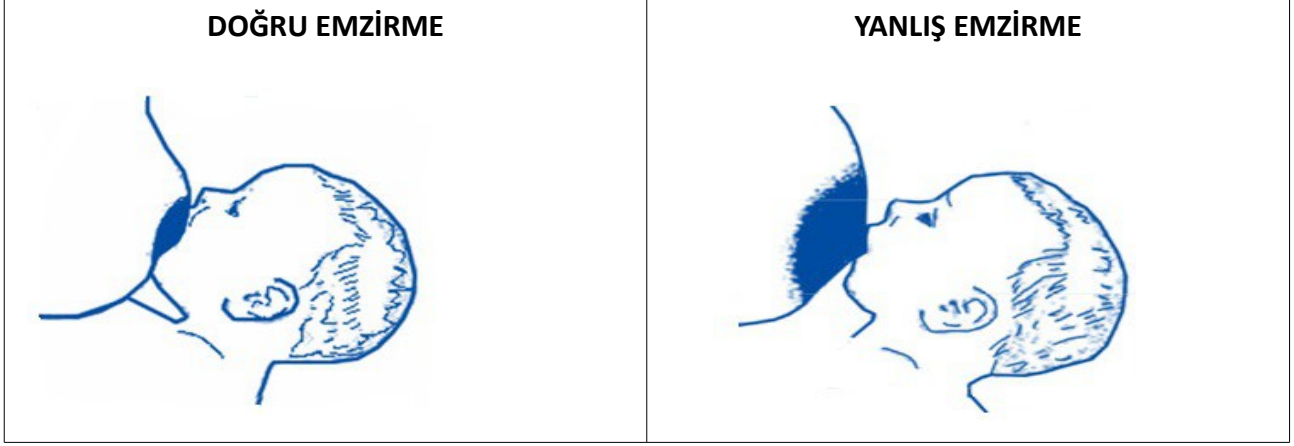
Ovulasyonu (Yumurtlamayı) baskılar.

5 – BEBEĞE POZİSYON VERİLMESİ

- ▶▶ 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 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 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.

BEBEĞİN MEMEYE DOĞRU YERLEŞMESİNDE 4 TEMEL NOKTA

- ▶▶ Ağız geniş açık
- ▶▶ Alt dudağı dışa dönmüş
- ▶▶ Bebeğin çenesi memeye dokunuyor
- ▶▶ Ağzının üzerinde daha fazla areola görünüyor



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.

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.

- ▶▶ 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.

6-EMZİRME POZİSYONLARI



KUCAK

Kucak pozisyonu çoğunlukla ilk birkaç haftadan sonra kullanılır.



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.



KOLTUK ALTI

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



İKİZ KUCAK

İkiz bebekler için uygun emzirme pozisyonudur.



YATARAK

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

7 - MEME İLE İLGİLİ SORUNLAR

DÜZ VE İÇE ÇÖKÜK MEME UÇLARI

Bebek meme ucunu değil memeyi emdiği için aslında bebeğin emmesi için çok büyük bir problem oluşturmamaktadır. Bebek ile tensesel temas kurarak memeyi keşfetmesi sağlanmalıdır. Bebeğe farklı bir emme pozisyonu (Koltuk Altı) vererek emmesine yardımcı olunabilir. Pompa ve şırınga yöntemleri ile meme başı çıkarılabilir. Gerekirse ilk 2 hafta süt sağılarak bardakla verilebilir veya direk bebeğin ağızına sağılabilir. Biberon kullanımı bebeğin memeyi almasını zorlaştıracığından bundan kaçınılmalıdır.



GÖĞÜSTE TIKANIKLIK, BİRİKME

MEME TIKANMASININ NEDENLERİ ve ÖNLEMLERİ	
NEDENLER	ÖNLEMLER
Fazla süt	
Emzirmeye başlamanın gecikmesi	Doğumdan hemen sonra emzirmeye başlamak
Bebeğin memeye kötü yerleşmesi	Bebeğin memeye iyi yerleşmesini sağlamak
Bebeğin sık sık emzirilmemesi	Emzirmeyi süre ve sıklık açısından sınırlandırmamak
Emzirmenin kısa kesilmesi	

MASTIT

Mastit, süt kanallarının tıkanmasından kaynaklı ve genellikle enfeksiyonla seyreden meme inflamasyonudur. Göğüsler dolduğunda boşaltılmazsa göğüs kanalı tıkanıklığı, göğüs kanalı tıkanıklığı da tedavi edilmezse mastit oluşabilir.

Göğüs kanalı tıkanıklığının belirtileri:

Memede ağrılı sertlikler oluşması
Memenin bir bölgesinde olağandışı sıcaklık hissi
Aynı bölgede kızarıklık ve ağrı
Emzirme sonrası genel bir sertlik hissi
Halsizlik

Mastitin nedenleri:

Aniden sütten kesme ya da düzensiz emzirme sonucu süt kanallarının dolması ya da tıkanması
Dar kıyafetler ya da memeye baskı uygulama
Bebeğin memeyi yeterli ve doğru tutamaması
Meme uçlarındaki yara ve çatlaklardan dolayı emzirememe

Mastiti azaltabileceğiniz bazı öneriler:

Bebeğinizi her iki memenizden de sık sık - her 2-3 saatte bir (gece de dahil) emzirerek sorunlu memeyi boşaltın ve emzirmedeğiniz zamanlarda stnz sağın.
Daha fazla dinlenmeye çalışın.Sorunlu bölgeye ıslak ya da kuru sıcak uygulama yapın (r. sıcak su torbası, sıcak kompres ya da duş almak gibi)
Emzirmeden önce ve emzirdikten sonra ağrılı bölgeye göğüs duvarından meme ucuna doğru masaj yapın.
Dar kıyafetler giymekten kaçının.

Mastitiniz varsa bile memede apse gelişme olasılığını azaltmak için emzirmeye devam etmeniz önem taşır. Stnzde bebeği enfeksiyondan koruyan antikorlar bulunduğundan bu dönemde emzirmenin bebeğinize bir zararı olmaz.

Mastit genellikle tek memede oluşur. nce mastitli memeden emzirmeniz tavsiye edilmektedir. Stnzn tadı biraz tuzlu olabileceğinden, bebeği memeyi almaya teşvik etmek için farklı emzirme pozisyonları denemeniz faydalı olabilir. Ayrıca bebeğiniz emdikten sonra da gğsnz sağmanız, süt kanallarınızı daha etkin boşaltmanızı sağlayacaktır. Eğer bebek memeyi yine de almak istemiyorsa birçok annenin yaptığı gibi stnz sağabilirsiniz. Böylelikle, genellikle bir hafta içerisinde sütteki tuzluluk kaybolana kadar süt retiminizi devam ettirebilirsiniz.

8 – EMZİRME SORUNLARI

A - MEMEYİ REDDEDEN BEBEK

Bebeğin emmeyi reddetmesi, emzirmeden vazgeçmenin sık rastlanan nedenlerindedir. Ancak, bu sorun çoğu zaman çözümlenebilir. Memeyi red annede ciddi kaygı yaratabilir. Öncelikle annenin kaygılarının giderilip altta yatan nedenlere yönelik çözümler üretilmeli.

Hastalık, Ağrı veya Sedatif Etkisi	Enfeksiyon, Beyin Hasarı, Yaranın Ağrması(Vakum, Forseps), Burun Tıkanıklığı, Ağzın Acıması(Pamukçuk, Diş Çıkarma)
Emzirme Tekniğinde Sorunlar	Biberon, Yalancı Emzik, Bol Süt Gelmemesi(Kötü Pozisyon, Tıkalı Meme), Pozisyon Verirken Baş Arkasına Bastırma, Emzirme Saatlerini Kısıtlama, Fazla Süt Yapımı, , Emmeyi Öğrenmede Zorluk
Bebeği Üzen Değişiklikler	Anneden Ayrılma, Yeni Bakıcı ya da Çok Sık Bakıcı Değiştirme, Aile Düzeninde Değişiklik, Annenin Hastalığı ya da Mastit, Annenin Adet Görüyor Olması, Annenin Kokusunda Değişiklik
Yalancı Ret	Yeni Doğarlarda Arama, 4-8 Aylar Arası Dikkatinin Çekilmesi, 1 Yaş Sonrası Anne Sütünü Kendi Kendine Kesmesi

B - YETERSİZ SÜT

▶▶Hemen her anne bir, hatta iki bebeğe yetecek kadar süt üretebilir. Yani yetersiz süt diye birşey yoktur.

▶▶Esas neden çoğunlukla emzirme sayısının azlığı yani sık emzirmemedir.

▶▶Genelde, anne sütünün az olduğunu düşünse bile, bebeği aslında tüm ihtiyacını anneden alabilir. Bazen, bebek yeteri kadar süt alamaz. Ama bunun nedeni bebeğin yeterince emmemesi, ya da etkin emmemesidir.

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.

BEBEĞİN YETERİNCE BESLENEMEDİĞİNİ NASIL ANLARIM?

- ▶▶Bebeğin 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 mızımızlanması.
- ▶▶Tüm gün uykulu görünmesi.

BEBEĞİN YETERLİ ANNE SÜTÜ ALAMAMASININ NEDENLERİ

Emzirme İle İlgili Faktörler	Annenin Psikolojik Durumu	Annenin Fiziksel Durumu	Bebğin Durumu
Geç Başlama	Özgüven Azlığı	Kontraseptif Hap, Diüretik	Hastalık
Sık Emzirmeme	Kaygı, Stres	Hamilelik	Anomali Varlığı
Gece Emzirmeme	Emzirmeden Hoşlanmama	Ağır Malnutrisyon	
Kısa Emzirme	Bebği Kabullenmeme	Alkol	
Memeye Kötü Yerleştirme	Yorgunluk	Sigara	
Biberon,Emzik Kullanımı		Plasenta Retansiyonu	
Ek Besinler Verme		Meme Gelişiminde Bozukluk	
OLDUKÇA SIK		ÇOK NADİR	

C – AĞLAMA

Birçok anne bebeğinin "çok fazla ağladığı" düşüncesi ile gereksiz yere ek besinler vermeye başlar, Bebeğin aç olduğunu ve sütünün yetersiz olduğunu düşünür. Ancak ek besinler genellikle bebeğin ağlamasını azaltmaz. Bazen çocuk daha da çok ağlar.

AĞLAMA NEDENLERİ	
BÜYÜME HIZINA BAĞLI AÇLIK	Daha sık emzirildikçe süt miktarıda artar.
ANNENİN YEDİKLERİ	Bu yiyeceklerden uzak durulması.
ANNENİN KULLANDIĞI İLAÇLAR	Kola,Kahve,Çaydaki Kafein. Sigara.
SÜT FAZLALIĞI	Bebek memeye iyi yerleşmemeişse görülür.(Daha Uzun emme->Daha Sık Uyarı) Bir memeyi bitirmeden diğer memeye geçerse süt miktarı artacaktır. Bu durumda bebek, ön süttten çok alırken, son sütü yetersiz alacaktır. Dışkılar yeşil ve yumuşak olabilir. Anne sütü bol olduğu halde yetersiz olduğunu düşünür.
KOLİK	Genelde geceleri ağlar. Bacaklarını karnına çekebilir. Genelde 3 aylıktan sonra ağlamalar azalır.
FAZLA GEREKSİNİMİ OLAN BEBEKLER	Daha fazla kucağa alınmak ve taşınmak isterler. Annelerin bebeklerini kucakta taşımalarının geleneksel olduğu toplumlarda, annelerin bebeklerini kucağa çok almadıkları ya da ayrı bir beşikte yatırdığı toplumlara göre daha azdır.

9 - SÜT NASIL SAĞILIR

SÜT SAĞMA YÖNTEMLERİ

- ▶▶ Oksitosin Refleksinin Uyarılması (Anneye ruhsal yönden yardım ve kaygılarının azaltılması)
- ▶▶ Elle Sağma
- ▶▶ Pompa ile Sağma
- ▶▶ Enjektör Pompası İle Sağma



ELLE 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 için baş 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.



SÜTÜN SAĞILACAĞI KAP NASIL HAZIRLANMALI?

- ▶▶ Geniş ağızlı bir fincan, bardak.
- ▶▶ Su ve sabunla yıkanmalı.
- ▶▶ Kaba kaynar su koyulup 1-2 dakika beklenilmeli.
- ▶▶ Sütü sağmadan önce kaptaki su boşaltılmalı.

NE KADAR SIKLIKLA SÜT SAĞILMALI?

- ▶▶ İlk gün olanak varsa ilk 6 saat içinde başlanmalıdır.
- ▶▶ Süt sağılması bebeğin emeceği sıklıkta yapılmalıdır.
- ▶▶ Süt geceyide içecek şekilde en az 3 saatte bir sağılmalıdır.
- ▶▶ Eğer daha az yapılırsa veya işlemler arasındaki süre uzun olursa, süt üretimi yeterli olmayabilir.
- ▶▶ İşte olduğu zaman bebeğine yeterli sütü bırakmak için işe gitmeden önce olabildiğince fazla süt sağmalıdır.
- ▶▶ Süt yapımının devamlılığını sağlamak için annenin çalışma yerinde de sütünü sağması önemlidir.

SÜT NASIL SAKLANIR?

Sağılmış anne sütü;

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

SAKLANABİLİR...

10 – ANNE SÜTÜNÜ ARTTIRMAK

Bir sebeple emzirmeye ara vermiş annelerin yeniden emzirmeye başladığında doğal süreç olarak azalmış olan sütlerini arttırmaları gerekir. Anne sütünü arttırmak ve emzirmeyi yeniden başlatmak için aynı kurallar ve yöntemler uygulanır. Ancak emzirmeyi yeniden başlatmak daha zordur ve daha uzun sürer. Anneler çok iyi motive olmalıdır ve yeniden başlamayı başarmak için çok desteğe ihtiyaç duyarlar, bunu sağlamak görevimizdir.

- ▶▶ Anne sütünün artması için gerekli süre çok değişkendir.
- ▶▶ Annenin çok istekli olması ve bebeğini sık emzirmek istemesi bu süreyi kısaltmada yardımcı olur.
- ▶▶ Bu süre beklenenden uzun sürerse anneler kaygılanmamalıdır. Bu doğal bir durumdur.
- ▶▶ Eğer bir bebek ara sıra meme emmeyi sürdürüyorsa, anne sütü miktarı birkaç gün içinde artacaktır.
- ▶▶ Eğer bebek meme emmeyi bırakmışsa sütün bolca üretilmesi için 1-2 hafta veya daha uzun bir süre gerekebilir.
- ▶▶ Bebek küçükse (6 Ay) bu işlem daha kısa sürede olur.
- ▶▶ Emzirme her yaşta yeniden başlatılabilir.
- ▶▶ Emzirmeyi yeni bırakmış bebeklerde bu süre uzun zaman önce emzirmeyi bırakanlara göre daha kısadır.
- ▶▶ Bir kadın yıllardır meme emzirmemiş yada menopozda da olsa yeniden süt üretebilir. (Örneğin bir büyükanne torununu emzirebilir)

11 – TAMAMLAYICI BESLENME

6-8 Aylık

6-8 Aylık Bebek Beslenmesi

“6-8 ay bebeğinizin temel besin kaynağı anne sütü olmalıdır.”

— 6-8 Aylık Bebeğin 1 Günlük Besin İhtiyacı —



ANNE SÜTÜ
+
2 ÖĞÜN KATI GIDA

Bebeğinizin günlük beslenmesinin 2/3'ünü anne sütü oluşturmaktadır. Geriye kalan 1/3'lük kısmı ise kıta gıda (2 öğün) olmalıdır.

Bebeklere 6-8 ay arasında vereceğiniz kıta gıda miktarı günde en fazla 2 öğünü geçmemelidir. Bir öğünde en fazla 100 ml (1 çay bardağı) kıta gıda verilmelidir. Diğer öğünler mutlaka anne sütü olmalıdır. Anne sütü yoksa veya yetersizse, kıta gıda miktarını arttırmak yerine devam sütü tercih edilebilir. Anne sütünün yerine kıta gıda verilmesi ileriki yaşlarda obeziteye yol açabilir. Bu dönemde anne sütü ile ilgili tüm sorunlarınızda hekim veya hemşirenize danışınız.



Bir yaşından küçük bebeklere mecbur kalmadıkça inek sütü verilmemelidir.

1 yaşından küçük bebeklerde inek sütü veya keçi sütü tüketimi demir eksikliğine ve anemiye neden olmaktadır.



Kıta Gıdaya Başlarken TEMEL KURALLAR



Kıta gıdalara 6. aydan itibaren başlanmalıdır. Kıta gıdaya başlandığında anne sütü kesilmemeli ve azaltılmamalı, 2 yaşına kadar anne sütü vermeye devam edilmelidir. Anne sütünün yetmediğini düşündüğünüz durumlarda aile hekiminize veya aile sağlığı elemanınıza danışınız. Onların önerisiyle devam sütü kullanabilirsiniz.

Tek çeşit kıta gıda

Kıta gıdaya geçiş tek çeşit kıta gıda ile başlamalı ve yavaş yavaş arttırılmalıdır. Kıta gıdalar kaşıkla verilmelidir.



Kıta gıdalara, sebzeli tahıl çorbası, meyve püresi ve yoğurt ile başlanabilir. Başlangıç için; baklagiller, çilek gibi allerjen riski olan meyveler tercih edilmemelidir.

2 öğün Kıta Gıda

Günde 2 öğün kıta gıda yeterlidir. Daha fazla kıta gıda vermek, bebek için en faydalı besin olan anne sütü alımını azaltır.



6-8 aylık bebeğinizin midesi onun yumruğu kadardır. Bu yüzden bir öğünde vermeniz gereken kıta gıda miktarı bu ölçüye göre ayarlanmalıdır.



Bebeklere 1 yaşına kadar bal ve çay verilmesi uygun değildir. Gıdalara şeker ve tuz ilave edilmemelidir.

ET

Kıta gıdaların içerisine bebekler için önemli bir besin olan eti de eklemek önemlidir.



Su + Pirinç Unu + Şeker karışımı ev mamalarından kesinlikle kaçınılmalıdır.



Beslenme zamanı aynı zamanda sevgi ve öğrenme zamanıdır. Bebeğinizi teşvik ederek sabır ve keyifle besleyiniz.

Örnek kıta gıda menülerini hemşirenizden isteyebilirsiniz.

* Kıta gıda; süt dışındaki tüm besinlere denir. (Çorba, püre vb kıvamdaki besinler de kıta gıdadır.)
Kaynak: Sağlık Bakanlığı Aile Sağlığı Merkezi Bebek Beslenmesi Rehberi 2014.

9-12 Aylık

9-12 Aylık Bebek Beslenmesi

"9-12 ay bebeğinizin temel besin kaynağı anne sütüdür."

Bu dönemde bebeğe gereğinden fazla katı gıda verilmemeli, anne sütü vermeye devam edilmelidir. Anne sütü yetersizliğinde bebeğin beslenmesi devam sütü ile desteklenebilir.

— 9-12 Aylık Bebeğin 1 Günlük Besin İhtiyacı —



Bebeklere 9-12 ay arasında vereceğiniz katı gıda miktarı günde en fazla 3 öğünü geçmemelidir. Bir öğünde en fazla 100 ml (1 çay bardağı) katı gıda verilmelidir. Diğer öğünler mutlaka anne sütü olmalıdır. Anne sütü yoksa veya yetersizse katı gıda miktarını arttırmak yerine devam sütü tercih edilebilir. Anne sütünün yerine katı gıda verilmesi ileriki yaşlarda obeziteye yol açabilir. Bu dönemde anne sütü ile ilgili tüm sorunlarınızda hekim veya hemşirenize danışınız.

Bir yaşından küçük bebeklere mecbur kalmadıkça inek sütü verilmemelidir.

1 yaşından küçük bebeklerde inek sütü veya keçi sütü tüketimi demir eksikliğine ve anemiye neden olmaktadır.



Katı Gıdaya Başlarken TEMEL KURALLAR



Katı gıda verirken anne sütü kesilmemeli ve azaltılmamalıdır. Bu dönemde bebeğinizi emzirmeye devam ediniz. 2 yaşına kadar anne sütü vermeye devam edilmelidir.



Günde 3 öğün katı yeterlidir. Daha fazla katı gıda vermek bebek için en faydalı besin olan anne sütü alımını azaltır. Anne sütünün yetmediğini düşündüğünüz durumlarda aile hekiminize veya aile sağlığı elemanınıza danışınız. Onların önerisiyle devam sütü kullanabilirsiniz.



Farklı çeşit katı gıda Katı gıda çeşitleri değiştirilerek verilmelidir. Örneğin bir gün sebze çorbası verildiyse, ertesi gün tarhana çorbası verilmelidir.



9-12 aylık bebeğinizin midesi onun yumruğu kadardır. Bu yüzden bir öğünde vermeniz gereken katı gıda miktarı bu ölçüye göre ayarlanmalıdır.



Bebeklere 1 yaşına kadar bal ve çay verilmesi uygun değildir. Gıdalara şeker ve tuz ilave edilmemelidir.



Bir yaşından önce boğulmaya neden olabilecek kabuklu kuru yemişler, üzüm, pişmemiş havuç gibi yuvarlak ve sert gıdalar verilmemelidir.



Su + Pirinç Unu + Şeker karışımı ev mamalarından kesinlikle kaçınılmalıdır.



Temiz & Taze Katı gıdalar temiz şekilde hazırlanmalı ve bekletilmeden verilmelidir.



Beslenme zamanı aynı zamanda sevgi ve öğrenme zamanıdır. Bebeğinizi teşvik ederek sabır ve keyifle besleyiniz.

Örnek katı gıda menülerini hemşirenizden isteyebilirsiniz.

12 – KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ



Muayeneye önce ayna karşısında başlanır. Eller bele konularak önce memelerin simetrik olup olmadığı kontrol edilir. Memelerde görünür bir kitle araştırılır, meme derisinde herhangi bir çöküntü veya renk değişikliği olup olmadığına bakılır.



Eller yukarı kaldırılarak aynı incelemeler tekrarlanır.



Daha sonra yatarak muayeneye geçilir. Muayeneye önce sağ memeden başlanır. Daha rahat muayene edebilmek için sağ omuz-sırt altına küçük bir yastık konulur. Sağ el başın arkasına yerleştirilir.



Muayene sol elin 2-3 parmak ucu ile gerçekleştirilir. Memebaşı çevresinden başlayarak ve meme dokusuna hafifçe bastırarak saat yönünde halkasal hareketler ile herhangi bir duyarlılık veya kitle olup olmadığı kontrol edilir. Tüm meme muayene edildikten sonra koltukaltına bakılır. Sol meme ve koltukaltı da benzer şekilde değerlendirilir.