

ANNE SÜTÜNÜN FAYDALARI

- ✓ Anne ile bebek arasında duygusal bağ kurulmasını sağlar.
- ✓ Bağışıklık sistemi geliştirir.
- ✓ Ekonomiktir.
- ✓ Kolay hazmedilir.
- ✓ Annenin meme ve over kanseri riskini azaltır
- ✓ Emen bebeklerde IQ daha yüksektir.
- ✓ İshal ve solunum yolu hastalıklarından korur.
- ✓ Fizyolojik sarılığı önler.



SÜTÜNÜZÜN YETERİNCE GELMESİ İÇİN

- ✓ Bebeğinizi sık sık emzirin
- ✓ Bebeğiniz her ağladıkça, her istedikçe EMZİRMEYİ SÜRDÜRÜN

Yeni doğan bir bebek emmese bile annenin göğsünde sık sık kalmak isteyebilir.

Bebek büyüdükçe emzirme sıklığı azalır. Sık emzirme, bol süt gelmesini sağladığı gibi göğüslerinizin şişmesini ve acımasını da önler.

Sağlıklı Nesiller ve Sağlıklı Gelecek İçin Anne Sütü



BEBEĞİNİZİN İLK 6 AY İHTİYACI OLAN TEK BESİN ANNE SÜTÜDÜR

Enerji, protein, yağ, karbonhidrat ve diğer önemli besin öğeleriyle yeni doğanda büyüme gelişmeyi sağlayan biyolojik bir sıvıdır. Ayrıca birçok enzim hormon, büyüme etmeni ve bağışıklık öğelerini içeren yapısıyla eşsiz bir besindir.

Tel: 444 4228/2133
0 236 236 0330



Doğumdan hemen sonra emzirmeye başlayan annenin önceleri az miktarda gelen sütünün miktarı bebeğin sık sık emmesi ile artar.

“Ağız Sütü” denilen bu koyu kıvamlı ilk sütün bebeğinizin sağlığı ve gelişimi için verilen ilk besin olması önemlidir.

BEBEĞİNİZLE TEN TENE CAN CANA OLMAK SÜTÜNÜZÜN GELİŞİMİNİ VE AKIŞINI KOLAYLAŞTIRIR.

Emzirme ile ilgili her türlü soru ve sorunlarınız için; kurumumuza ya da yakınınızda bulunan bir sağlık kuruluşuna başvurabilirsiniz.

BEBEGINİZ 6. AYINI DOLDURDUGUNDA

- Zamanında
- Uygun miktarda
- Uygun sekilde
- Uygun sıklıkta ve
- Uygun ek besinlere başlamak çok önemlidir.

BEBEĞİNİZİ 6. AYDAN İTİBAREN UYGUN EK BESİNLERLE BİRLİKTE EN AZ 2 YAŞ VE ÖTESİNE KADAR EMZİRİNİZ

BEBEĞİN MEMEYE DOĞRU YERLEŞMESİNDE 4 TEMEL NOKTA

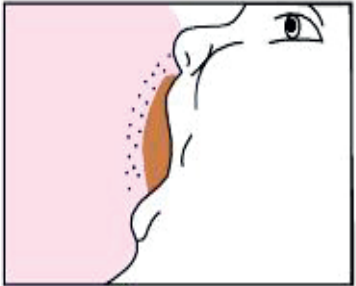
- ✓ Ağız geniş açık.
- ✓ Alt dudağı dışa dönmüş.
- ✓ Bebeğin çenesi memeye değiyor.
- ✓ Ağzının üzerinde daha fazla areola (meme başının etrafındaki koyu alan) görülüyor.

ETKİLİ EMME SONUÇLARI

- ✓ Meme ve başı sağlıklı görünümüdür.
- ✓ Emzirme sonunda göğüs yumuşar.
- ✓ Emzirme anne için rahat ve zevklidir.
- ✓ Bebek memeyi kendisi bırakır.
- ✓ Bebeğin sütü yutuşu duyulabilir veya görülebilir.

MEMEYE İYİ YERLEŞMİŞ BEBEK

- ✓ Memeyi kavramış olan bebeğin ağzının geniş, iyi, açık olduğu,
- ✓ Dilini öne doğru uzattığı için alt dudağının dışa dönük olduğu,
- ✓ Çenesinin anne memesine değdiği,
- ✓ Yanaklarının yuvarlak, dolgun olduğu,
- ✓ Emme sırasında anne memesinin yuvarlak olduğu,
- ✓ Alttan meme başının etrafındaki koyu alanın büyük bir kısmının bebeğin ağzı içinde kaldığı, çok azının görüldüğü **FARK EDİLİR.**



Bebeği memeye iyi yerleştirme;
Meme başında oluşabilecek çatlak, yara, tıkanıklık vb. problemleri önler.

ANNE SÜTÜNÜN YETERLİ OLDUĞU KONUSUNDA BEBEĞE AİT GÖSTERGELER

- ✓ Bebek ilk günlerden sonra 6-8 kez idrar yapıyorsa
- ✓ İlk 6 ay boyunca ağırlığı ayda en az 500 gr. artıyorsa **sütünüz bebeğiniz için yeterli** demektir.
- Annenin yeterli süt oluşturabilmesi için:**
- ✓ Bebek her istediğinde ve doğru şekilde geceleri de dahil sık sık emzirilmesi gerekmektedir.

EMZİRME POZİSYONLARI



Yatarak emzirme : gerekli durumlarda ve anne uyanırken tercih edilmelidir.

SÜT NASIL SAĞILIR?

- 1) Sağma işlemine geçmeden önce eller iyice yıkanır ve sütün sağılacağı kabın da temiz olması gereklidir. Bunun için geniş ağızlı fincan veya bardak seçilir.
- 2) Rahat bir yere oturduktan sonra meme başının etrafındaki kahverengi bölgeye doğru masaj yapılır. Meme, baş parmak üstte, diğer parmaklar altta kalacak biçimde tutulur.
- 3) Hedef bölge meme başının etrafındaki kahverengi bölgenin gerisinde kalan alandır.
- 4) Süt sağılması için baş ve diğer parmaklar yavaşça içe, göğüs duvarına doğru ve ardından birbirine doğru bastırılır.

- 5) Bastırma işlemi, el göğüs duvarından uzaklaştırılırken devam ettirilir. Bu şekilde süt meme başına doğru itilir.



Sağma hareketi ritmik bir şekilde tekrarlanmalıdır.

DİĞER SÜT SAĞMA TEKNİKLERİ:

- Enjektör Pompası
 - Elektrikli Süt Sağma Pompaları
- Meme Rahatlatıcı (Lastik Pompa)**
Lastik Pompa: Bebeğe süt toplamak için uygun değildir.

SAĞILMIŞ SÜT NASIL SAKLANIR?

Temizliğe dikkat edilerek sağılan anne sütü;

- Oda sıcaklığında 4 saat,
- Buzdolabı rafında 4 gün,
- Derin dondurucuda 6 aya kadar saklanabilir.
- Ayrıca uygun kaplarda veya poşetlerde saklanmalıdır. Kapların üzerine mutlaka tarih ve sağılan saat yazılmalıdır.

SÜTÜN ISITILMASI

- ✓ Derin dondurucudan çıkarılan dondurulmuş anne sütü öncelikle direkt oda ısısında değil buzdolabının içinde çözündürülmelidir.
- ✓ İçinde anne sütü olan kap, sıcak su dolu başka bir
- ✓ kabın içine konarak çözünmüş sütün ılması sağlanıp, bebeğe verilmelidir.

SAĞILMIŞ SÜT BEBEĞE NASIL VERİLİR?

- ✓ Sağılan anne sütü kaşık veya bardakla verilmelidir. Biberon verilmemelidir. Çünkü biberon verilmesi ile bebek anne memesini reddedebilir.
- ✓ Biberon emziğine alışan bir bebek, memeyi iyi kavrama alışkanlığını da kaybedebilir ve meme yerine meme ucunu emmeye çalışır.
- ✓ Bu da meme çatlaklarına ve en önemlisi bebeğin yeterince anne sütü alamamasına yol açar.