



NEDEN EMZİRMELİYİM?

- Her annenin sütü kendi bebeğine özel, bebeğin durumuna göre hazırlanmış en güzel besindir.
- Emzirme anne ile bebek arasındaki duygusal bağı güçlendirir.
- Anne sütü her zaman hazır, mikropsuz, temiz ve uygun ısıdadır.
- Anne sütü bebeğin bağışıklık sistemini güçlendirir ve birçok hastalığa karşı korur.
- Anne sütünün sindirimi çok kolaydır. Bu nedenle anne sütü alan bebeklerde ishal, kabızlık gibi sindirim sistemi rahatsızlıkları daha az görülür.
- İlk 6 ay bebeğinize sadece anne sütü vermeniz yeterlidir. 6. aydan sonra ek gıdalarla birlikte emzirmeye devam edilmeli, 2 yaş ve ötesine kadar emzirmeye devam edilmelidir.
- Anne sütü aşıların etkinliğini artırır,
- Emzirme, rahmin hamilelikten önceki haline dönmesini hızlandırır.
- Emziren annelerde meme kanseri ve yumurtalık kanseri riski azdır.

Bebeğinizi ne kadar sık emzirirseniz o kadar çok sütünüz olacaktır.



Sağlıklı Nesiller ve sağlıklı Gelecek İçin Anne Sütü



HAYATA EN İYİ BAŞLANGIÇ ANNE SÜTÜ

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.



KHD.YD.02/Rev00/22.07.2020



KOLOSTRUM NEDİR?

- Doğumdan hemen sonra bebeğin memeden alacağı ilk besine kolostrum (ilk süt-ağız sütü) denir. İlk süt çok besleyicidir bebeğin ilk aşısı olarak düşünülmektedir.
- Bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlar. İçerisinde bulunan immunoglobülin A, G, E, D ve E ile bebeği her türlü mikrop ve virüsten korur.
- Bağırsak florasının gelişimini destekler. Yenidoğan bebeklerde bu flora henüz gelişmemiş olduğu için kolostrumun bu konudaki faydası büyüktür.
- Sindirim sistemini destekler. Yeni doğan bebeklerde sindirim sistemi henüz gelişmediğinden bakteri ve enfeksiyonlara açıktır. Kolostrum bu tehlikeyi en aza indirir.
- Bebeğin vücudundaki mekonyumun (kaka) atılmasını kolaylaştırır. Doğumdan sonra bebeğin vücudunda biriken ve sarılığa neden olan bilirubin isimli maddenin dışkı yoluyla atılması gerekir. Yani kolostrum, sarılık riskini de azaltır.
- Bebeğin alerjiye yakalanma ihtimalini azaltır.
- Bebek kolostrumun çok küçük bir miktarıyla doyabilir. Bu yüzden doğumdan sonraki ilk günlerinde "Sütüm az!" deyip emzirmekten vazgeçmeyin. Sık sık emzirin.

Bebeğinin sağlığının ilk temelleri kolostrum sayesinde atılır.

SÜTÜM YETİYORMU?

- Bebeğinize yeterli miktarda süt üretmeniz için günde 3-4 lt su içmeli ve düzenli beslenmelisiniz.
- Yenidoğan bebek ilk 3 gün kilo kaybedebilir.7-10 günlük olduğunda doğum kilosuna ulaşması beklenir.
- Bebeğiniz günde 6-8 kez idrar yapıyor ve ilk altı ay boyunca ağırlığı ayda en az 500 gram veya haftada 150-200 gram kilo alıyorsa sütünüzün yeterli olduğu anlaşılır.



BEBEĞİMİ EMZİRİRKEN NASIL TUTMALIYIM?



Kucak Pozisyonu



Ters Kucak Pozisyonu



Futbol Tutuşu Pozisyonu

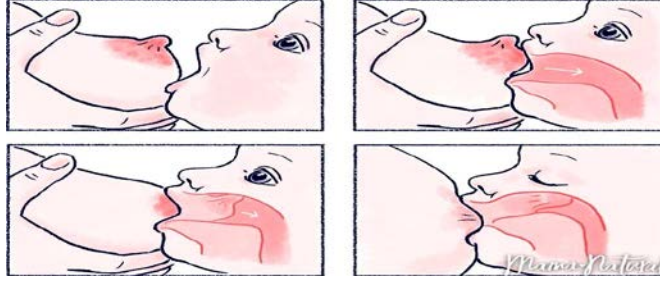


Yatarak Emzirme

BEBEĞİMİ MEMEYE NASIL YERLEŞTİRMELİYİM?

İyi Yerleştirme Meme Başında Oluşabilecek Çatlak, Yara, Tıkanıklık Vb. Problemleri Önler.
Ayrıca İyi Yerleştirme Bebeğinizin Daha İyi Süt Emmesini Ve Sütünüzün Daha Çok Olmasını Sağlar.

Meme Ucunu Emmekle Bebek Beslenemez.



- Bebeğinizin İyi Emmediğinden Kaygılanıyorsanız Size Yakın Aile Hekimliklerinden veya Hastanemiz Emzirme Danışmanlığı Biriminden Yardım Alabilirsiniz.

BEBEĞİM HASTALANDIĞINDA EMZİREBİLİRMIYİM?

Bebekler hastayken de emzirme sürdürülmelidir, hatta her zamankinden daha sık emzirilmelidir.

HASTA OLDUĞUMDADA BEBEĞİMİ EMZİREBİLİRMIYİM?

Annede psikiyatrik tedavi gerektiren bir hastalık veya kemoterapi gerektiren kanser hastalığı varsa bebek emzirimemelidir.

Bir ilaç kullanmanız gerekiyorsa hekiminize bebek emzirdiğinizi hatırlatınız.

NEDEN BEBEĞİME İLK 6 AY SADECE ANNE SÜTÜ VERMELİYİM?

Anne sütü ; ilk 6 ayda bebeğin ihtiyacının %100' ünü, 6-12 ayda bebeğin ihtiyacının %50' sini 12.aydan itibaren de %30'unu karşılar.

BEBEĞİMİ HANGİ SIKLIKLARLA EMZİRMELİYİM?

- Emzirme sıklığı bebekten bebeğe değişmektedir.
- Bebek her istediğinde emzirilmelidir. Günde 10-12 kez emzirilmelidir. Bir memeyi emzirme süresi 20 -30 dakika olmalıdır.
- İlk haftalarda emzirme aralıkları 1 saat,2 saat gibi çok kısa olabilir.Her beslenme sonrası memede yapılan süt miktarı biraz daha artacağından zamanla beslenme aralıkları biraz daha uzayacaktır.

KHD.YD.02/Rev00/22.07.2020

EMZİRDİKTEN SONRA BEBEĞİMİN GAZINI NASIL ÇIKARMALIYIM?

- Beslendikten sonra bebeği 10-15 dakika kucakta dik tutarak sırtını sıvazlama ile gazı çıkarılmalıdır.

MEMELERİM İÇİN ÖZEL BİR BAKIM GEREKLİMİ ?

- Memeleri her emzirmeden önce temizlemeye gerek yoktur,
- Asla sabunla ya da herhangi temizleyici ile yıkanmamalı, günde bir kez su ile yıkanmalı.
- Bebeğe mikroplar ellerden bulaşır. Önemli olan ' **ELLERİN YIKANMASI** ' dir.
- Meme ucunun olmaması, içe çökük olması ya da büyük olması emzirme için problem değildir.
- Bebek zaten memenin ucunu değil ucun etrafındaki kahverengi bölgenin büyük bir bölümünü de emerek sütü alır.

SÜTÜMÜ NASIL SAĞMALIYIM?

Elle süt sağma en iyi yoldur.

SÜTÜMÜ NASIL SAKLAYABİLİRİM ?

Temizliğe dikkat edilerek sağılan anne sütü

- Oda sıcaklığında **3 saat**,
- Buz dolabı rafında **3 gün**
- Derin dondurucuda **3 ay** saklanabilir.

SÜTÜMÜ BEBEĞİME NASIL VEREBİLİRİM?

- ✓ Derin dondurucudan çıkarılan dondurulmuş anne sütü önce buz dolabının içerisinde çözdürülmelidir.
- ✓ İçinde anne sütü olan kap, sıcak su dolu başka bir kabın içerisinde ılıtıldıktan sonra bebeğe verilmelidir.
- ✓ Sağılan anne sütü bebeğe kaşık, enjektör ya da fincanla verilmelidir.

Biberon verilmesi annenin memesini reddetmesine neden olabilir. Biberon emziğine alışan bir bebek memeyi kavrama alışkanlığında kaybedebilir ve meme yerine meme ucunu emmeye çalışabilir.

