



ANNE SÜTÜ İLE BESLEME EL KİTAPÇIĞI



MANİSA
CELAL BAYAR
ÜNİVERSİTESİ

Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Sağlık Yüksek Okulu Ebelik Bölümü
Hafsa Sultan Hastanesi Kadın Hastalıkları Kliniği
hastane.mcbu.edu.tr Tel: 4444 228 Dahili: 2133

KHD.YD.01/Rev02/06.01.2024

ANNE SÜTÜ EŐSİZDİR

Anne Sütü İle Besleme El Kitabı aileleri
bilgilendirmek amacıyla
hazırlanmıŐtır.

Hazırlayan:

Celal Bayar Üniversitesi

Sağlık Yüksek Okulu Ebelik Bölümü

Hafsa Sultan Hastanesi Kadın Hastalıkları Kliniği

Prof. Dr. Selma ŐEN

CBÜ Sağlık Yüksek Okulu Ebelik Bölümü

Doç. Dr. Gonca KARAYAĞIZ MUSLU

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Fetiye Sağlık Yüksekokulu

Ebe Arzu KILIÇ

Emzirme Eğitim HemŐiresi Seda Erdoğan

2014

ANNE SÜTÜNÜN ÖNEMİ VE YARARLARI

Anne sütü; yenidoğanda optimum büyüme ve gelişme için gerekli olan tüm sıvı, enerji ve besin öğelerini içeren, biyoyararlılığı yüksek, sindirimi kolay doğal bir besindir. Anne sütü ve emzirmenin hem bebek, hem de anne için, başta beslenme olmak üzere, sağlık, ba-

ANNE SÜTÜ VE EMZİRMENİN BEBEK, ANNE VE TOPLU- MA YARARLARI

- Sağlığın geliştirilmesi ve korunması,
- Yeterli ve dengeli beslenmesinin sağlanması,
- Sağlıklı büyüme ve gelişmenin sağlanması,
- Bağışıklık sisteminin korunması ve geliştirilmesi,
- Sosyal-psikolojik gelişim ve ekonomik boyut yönünden önemlidir.



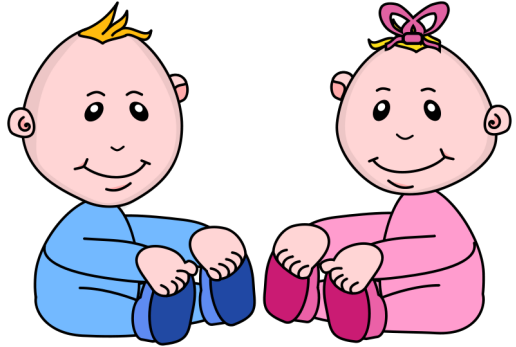
SOSYAL-EKONOMİK (TOPLUMSAL) YARARLARI

- Sağlık harcamaları azalır.
- Çocuk hastalıklarının tedavisindeki iş gücü azalır.
- İş günü kaybı azalır, izin alma ve para kaybı azalır.

BEBEK İÇİN YARARLARI

1- Sağlık yönünden akut ve kronik hastalıkların riskini azaltır

- Alt solunum yolu enfeksiyonları
- Otitis media (orta kulak iltihabı)
- Bakteriyel menenjit
- İdrar yolu enfeksiyonları
- Nekrotizan enterokolit
- Allerjik hastalıklar
- Ani bebek ölümü sendromu
- İnsuline bağımlı diyabet
- İshal
- Lenfomalar
- Obezite
- Crohn's hastalığı
- Ülseratif kolit
- Kronik gastroentestinal hastalıklar



2- Bağışıklık sistemini güçlendirir

- Antikorlar, salgısal Ig A
- Hücresel immünite, canlı hücreler
- Normal floranın oluşmasına yardım
- Prebiyotik ve probiyotik özellikleri
- Enfeksiyonlara karşı korur.
- Aşıların etkinliğini artırır.

3- Büyüme-Gelişme ve Psikolojik yönden yararları

- Anne-bebek ilişkisini kuvvetlendirir
- Bebeğin ruhsal, bedensel ve zekâ gelişimine yardımcı olur.
- Dikkat azlığı sendromu, ilgisizlik gibi olgularda anne sütü alımı önem kazanmaktadır.
- Çene diş gelişimini iyi yönde etkiler
- Büyüme faktörleri, organ ve doku

ANNE İÇİN YARARLARI

1- Sağlık yönünden

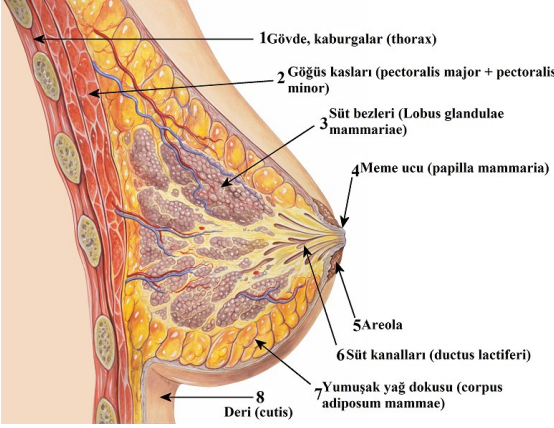
- Emzirme, göğüs kanseri. over kanseri endometrium (rahim için tabakası) kanseri ve meme kanserine yakalanma riskini azaltır.
- Emzirme, anneyi ileride ortaya çıkacak kemik erimesinden (osteoporozis) korur.
- Emzirme, uterusun eski haline dönmesine yardımcı olur, anneyi aşırı kan kaybından ve anemiden korur
- Emziren annelerde endometrozisin ilerleme hızı daha düşüktür.
- Emzirme kilo vermeyi kolaylaştırır. Emzirme, kadının günlük enerji gereksinimi yaklaşık 500-600 kkalori arttırır. Sağlıklı ve doğru beslenen anne, emzirme sırasında enerji harcadığından ve süt üretimi için yağ dokusu kullanıldığından daha kolay ağırlık kaybederler.

2- Psikolojik yönden

- Annelik duygusunun gelişmesine neden olur.
- Emzirme, anne ile bebek arasındaki bağı güçlendirir.
- Emziren annelerin kendilerine güvenleri fazladır bu durum süt verimini olumlu yönde etkiler.
- Emzirmek anne için doğal bir sakinleştiricidir.

SÜT OLUŞUMU VE SÜT SALGILANMASI

Bebeğin emmesi ile meme başları uyarılmış olur. Bu uyarılar sinirler vasıtasıyla beyine iletilir.



Böylece süt üretimi (prolaktin hormonu) ve süt akışı (oksitosin hormonu) başlar. Salgı dokusundan yapılan süt, kanallar boyunca göğüs ucuna doğru ilerler. Süt kanalları göğüs ucundaki kahverengi bölüm (areola) de genişleyerek sütün toplandığı torbacıklarda sütü biriktirir. Bebeğin emmesi ile meme uçlarından anne sütü gelir.

Bu döngü emzirme tekrarlandığı sürece devam eder.

Bebeğin her istediğinde emmesi; süt yapımının devamını sağlayacaktır. Süt miktarı 3 / 4.günden itibaren giderek artacaktır. Sütün üretimini sağlayan hormon (Prolaktin) geceleri daha çok salgılanır, bu hormon anneyi rahatlatarak daha iyi uyumasını / dinlenmesini sağlar. Bu nedenle gece emzirmeleri hem süt yapımını artırır hem de annenin dinlenmesini sağlar.

Süt üretimini arttıran faktörler.

Süt üretimini azaltan faktörler.

Bebek için sevgi dolu düşünceler
Bebeğin sesi
Bebeğin görüntüsü
Bebeğe dokunma
Bebek için sevgi



Kaygı-Stres
Ağrı-Üzüntü
Şüphe

Başarılı emzirme; annenin bebeğini emzireceğini düşünmesi ve başaracağına inanmasıyla başlar.

Anne Sütünün Salgılanmasını Gösteren Belirti ve Duyguları

- ◆ Emzirmeden hemen önce veya emzirirken memelerde ezilme, karıncalanma hissi,
- ◆ Bebeğini düşününce ya da ağladığını duyunca memeden süt akması,
- ◆ Bebek meme emerken diğer memeden süt akması,
- ◆ Emzirme sırasında bebek memeden ayrıldığında memelerden ince ince süt akması,
- ◆ İlk haftalar emzirme esnasında rahmin kasılmasıyla ağrı ve bazen kan gelmesi,
- ◆ Süt emdiğini gösterir şekilde bebeğin yavaş ve derin emmesi, yut-

Anne kendini iyi hissediyorsa,
Bebek etkili emecek şekilde memeye iyi yerleştirilmişse,
Bebek istediği kadar sık ve istediği süre de emziriliyorsa,
Etrafınızdakilerde emzirmeye destek oluyorsa,

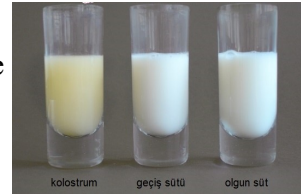


Anne sütü salgılandığı döneme ve bileşimine göre;

- 1. Kolostrum (ağız sütü):** Doğumdan sonra ilk beş gün boyunca salgılanan süttür.
- 2. Geçiş Sütü:** Kolostrumdan sonra 5-15. günler arasında salgılanan süttür.
- 3. Olgun Süt :** On beşinci günden sonra salgılanan süttür.

Kolostrum ve Özellikleri

Doğumdan sonra ilk 5 günde salgılanan süte **kolostrum** denir. Koyu limon sarısı renkli, alkalen ve süte oranla daha akıcı bir görünümde olan kolostrum, yenidoğanın ilk günlerde enerji, sıvı ve besin gereksiniminin tümünü karşılar.



İçeriğinde olgun süte oranla daha fazla protein, vitamin, mineral, inorganik tuz ve daha az oranda yağ ve karbonhidrat bulunur.

Kolostrum, bebeğin bağışıklığını arttırarak, yenidoğan bebeği dış ortamdan gelecek zararlı mikroorganizmalara karşı korur. Bebeğin ilk aşısı olarak düşünülmektedir. Bu nedenle bebeğe ilk verilecek besin anne sütüdür.

Emzirme zamanı :



Doğumdan sonraki ilk 1/2 - 1 saatte

EMZİRME ZAMANI



Doğumdan sonraki ilk 1/2 - 1 saatte emzirmeye başlanmalıdır. Emzirmeden önce bebeğe hiçbir içecek verilmemelidir. Bebek her istediğinde emzirilmeli, emzirilen bebeklere yalancı meme verilmemelidir.

- İlk 6 ayda bebeklere sadece anne sütü verilmelidir.

EMZİRME SIKLIĞI VE SÜRESİ

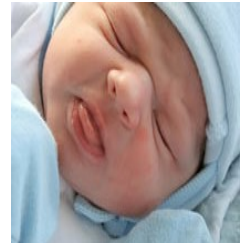
Bebekler normalde bir öğünde alacakları anne sütünün yaklaşık % 50 sini ilk 1-2 dakikada, % 90 ını ilk 5 dakika içerisinde emerler. Normal bir emzirme süresi 15-20 dakika olmalıdır.

Beslenme sıklığı bebeğin isteğine göre ayarlanmalıdır.

Beslenme sıklığı bebekten bebeğe farklılık gösterir. Bebek her istediğinde emzirilmelidir.

Bebeğin acıktığını nasıl anlarız?

Önce diliyle tipik sağma hareketleri yapar. Bu da salya üretimini başlatır. Ellerini ağızına götürür. Başını bir yandan obur yana çevirir. Bebeğinizin ağlaması beslenmek için hazır olduğunu gösteren bir seri işaretlerin ardından son umutsuz yalvarıştır. Bu işaretleri tanıyın ve bebek ağlamadan önce emzirin. Çünkü ağlayan, huzursuz, gergin bir bebeğin memeyi tutması zorlaşır.



İlk haftalarda emzirme aralıkları bir saat, iki saat gibi çok kısa olabilir. Her emzirme sonrası memede yapılan süt miktarı biraz daha artacağından, zamanla beslenme aralıkları uzayacaktır.

Doğru Emzirmek İçin Neler Yapmalı?

- ◆ Emzirmeye başlamadan önce ellerinizi sabunla iyice yıkayın.
- ◆ Meme ucu ve araolayı temiz su ve yumuşak bir bez yardımı ile temizleyin.
- ◆ Rahat bir yere oturun ve sırtınızı bir yere dayayın. Ayaklarınız yere tam olarak basmalıdır. Ağırılığınızı bebeğinizin üzerine vermeyin.
- ◆ Bebeğinizin omuz ve vücudu memeye dönük olmalı, bebeğinizin burnu meme başı hizasında, bası ise bir miktar arkaya doğru eğik olmalı.
- ◆ Bebeğe kalçasından destek olun.
- ◆ Meme ucu ve areolaya dokunmadan memenizi elinize C şeklinde tutarak destekleyin.
- ◆ Meme ucunuzu bebeğin alt dudığına değdirin.
- ◆ Bebek ağzını genişçe açtığı anda meme ucunu ve areolayı (memenin kahverengi kısmı) bebeğin ağzına yerleştirin. Sadece meme ucunuzu alırsa bebeğin ağzından çıkarıp tekrar deneyin. Aksi takdirde bebeğiniz yeterince süt alamadığı gibi sizin de meme ucunuz tahriş olur. kurutun.
- ◆ Bebeğiniz emerken çenesi memenize değmelidir. Böylece bebeğinizin burun delikleri açık kalacaktır.



- ◆ Bebeğiniz memenizi doğru tuttuysa alt dudağı daha belirgin olmak üzere her iki dudak da dışarı doğru kıvrılır. Areolanızın özellikle alt kısmı bebeğin ağzında kaybolur.
- ◆ Meme bakımı açısından her emzirme sonrası kendi sütünüzün bir damlasını meme ucuna sürüp 20-30 saniye açıkta bırakarak kurutun.

!!!Bebek burnundan rahat nefes alabilmelidir.

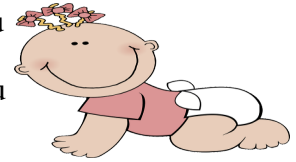
Meme emerken bebek burnu ile solunuma devam eder, meme bebeğin burnunu kapatmamalıdır. Bebeğin burnunun tıkalı olması, emmeyi güçleştirip imkansız bir hale getirebilir. Doktor önerisiyle emzirmeden önce burna serum fizyolojik damlatmak ve temizlemek yararlı olabilir.

!!!Bebeğin ağzı memeye doğru yerleşmiş olmalıdır.



!!!Bebek rahat olmalıdır.

Giysileri ve ortam ısısı uygun, altındaki bezi kuru ve temiz olan bebek daha kolay emer. Bazen bebekler emme esnasında kakalarını yapabilirler, bu normal bir olaydır.



!!!Her öğünde her iki memede emzirilmelidir.

Her emzirmede ilk gelen süt daha az yağ içeren “ön süt”tür. Bebek emmeyi sürdürdükçe sütün içeriği değişir, yağ miktarı artar. En fazla yağ içeren süt, emzirmenin sonunda salgılanan “son süt”tür. Son sütteki yağ inek sütündekine benzemez, daha hafiftir ve sindirimi daha kolaydır. Bu yağ bebek için çok değerli bir enerji kaynağıdır.

Bebeğin hem ön süte hem de son süte ihtiyacı vardır. Bebek memeye doğru yerleştirilip doyana ve memeyi kendisi bırakana kadar memede tutulursa, hem ön sütü hem de son sütü almış olur. Eğer bebek bir meme ile beslenmişse, bir sonraki emzirmede diğer meme verilmelidir. İki meme verilmişse bir sonraki öğüne son verilen taraftan başlanmalıdır.



EMZİRME TEKNİKLERİ

Emzirme; bebek ile anne arasında kurulan duygusal bağın ilk adımıdır. Emzirme sırasında esas olan annenin ve bebeğin rahat edebileceği en iyi pozisyonun seçilmesidir. Çünkü her bebeğin iyi bir emme yapabilmesi annenin de emzirmeyi mümkün olduğunca uzun süre yapabilmesi ancak rahat bir pozisyonda olmasıyla mümkündür. Emzirme yapılırken anne değişik pozisyonları deneyebilir

Bebek emzirmenin birçok pozisyonu vardır.

1. Klasik emzirme pozisyonu (beşik tutuşu)

- Bu pozisyonda sırtınızı destekleyen rahat bir koltuğa oturun.
- Memenizi elinize C şeklinde tutarak destekleyin.
- Bebeğinizin yüzü karnı ve dizlerini size dönük biçimde karnınıza dayayın.
- Bebeğinizin başı dirseğinizin çukur kısmında bulunmalıdır.
- Kolunuzun yorulmaması için gerekirse bir yastıkla destekleyin

Beşik Tutuşu



2. Çanta pozisyonu (futbol tutusu)

- Bebeğinizin bacaklarını koltuğunun altından sarkıtın.
- Bebeğinizin basını elinizle destele-
yin, gerekirse elinizin altına bir yas-
tık koyun.
- Bu tutuş, memenizin kontrolü ve
bebeğinizin emişi açısından kolay-
dır.
- Bu pozisyon ikiz bebeği olan, sezaryen doğum yapan, göğüs-
leri büyük olan anneler için idealdir.

Futbol Tutuşu



3. Çapraz beşik pozisyonu

- Bebeğinizi, emzireceğiniz memenin
aksi tarafındaki kolunuzun içine yatı-
rın.
- Bebeğinizin vücudu size dönük ve
meme hizasında olmalıdır.
- Bu şekilde bebeğinizin basını daha
rahat kontrol edebilirsiniz .

Çapraz Beşik Tutuşu



4. Yatarak emzirme pozisyonu

- Hafif yan yatar biçimde sırtınızı ve
omzunuzu bir yastıkla destekleyin.
- Bir kolunuzu bebeğinizin basının ar-
kasından geçirerek onun vücudunu,
diğer elinizle de memenizi destekle-
yin. Bebeğinizin sırtına bir yastık ko-
yun, ağzı meme ucuna gelecek şekil-
de yanınıza yatırın.
- Bu pozisyon sezaryen doğum yapan
ve geceleri emziren anneler için idealdir.

Yan Yatış Pozisyonu



EMZİRME SONRASINDA BEBEĞİN GAZININ ÇIKARILMASI

Meme emme esnasında bebekler bir miktar da hava yutarlar. Hava yutmanın esas neneni hatalı beslenme tekniğidir. Midede sindirim esnasında gaz oluşur, bu oluşan hava-gaz karışımı midenin sol üst tarafında toplanır, beslenmeden sonra bunun çıkarılması gerekir.

Bebegi yutulan havadan kurtarmak için gaz çıkarma teknikleri vardır. Bunlar;

- Beslenme arasında ve sonrasında bir omuza bez konulduktan sonra, baş omuza dayanacak şekilde dik tutulur ve sırtı sıvazlanır, pışpışlanır.
- Bebek yüzükoyun yere bakacak şekilde kucağa veya dizlere yatırılır ve sırt sıvazlanır.



Gazı çıkartılan bebeğin midesi yukarıya gelecek şekilde bir süre sağ yan veya yüzükoyun yatırılması uygun olacaktır.



Emzirmenin kesilmesi gereken durumlar

- Galaktozemi
- Tedavisiz aktif Tüberküloz
- Annede ilaç bağımlılığı
- Annede AIDS



Emzirmenin geçici olarak kesilmesi gereken durumlar

- Radyoaktif izotop tedavisi
- Antimetabolit tedavisi
- Kanser kemoterapisi

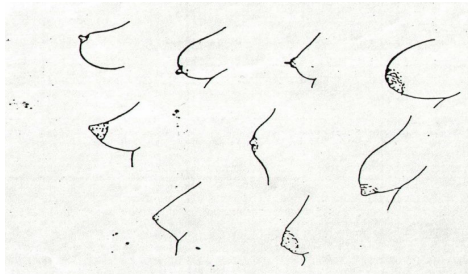
Emzirmenin kesilmesi gerekmeyen durumlar

- Annede Hepatit B pozitifliği,
- Hepatit C virüsü bulunması
- Annenin ateşli hastalık geçirmesi,
- Sitomegalovirüs pozitif olması
- Bilirubin yüksekliği



EMZİRME SORUNLARI

Birçok anne, memelerin boyutları konusunda kaygılanır. Küçük memeli kadınlar yeterince süt üretemeyeceklerini düşünürler. Oysa; memenin boyutu yağ miktarına bağlıdır, salgı bezleri ile ilgili değildir. Meme boyutu ne olursa olsun tüm kadınlar yeterince süt üretirler ve bebeklerde hemen hemen hepsinden emebilirler, emerlerken bazen desteklenmeye ihtiyaçları olur.



Bazı meme durumları bazen emzirme güçlüklerine yol açabilir. Bunlar;

- Düz veya içe çökük meme başları,
- Büyük veya uzun meme başları,
- Memede tıkanıklık, süt birikimi,
- Kanal tıkanıklığı ve mastı,
- Ağrılı ve çatlak meme uçları.

MEME BASININ ÇATLAK VE AĞRIYOR OLMASI

Nedeni;

- ◆ Annenin doğru emzirme tekniğini kullanmıyor olması,
- ◆ Bebeğin sadece meme basını alıyor olması (bebek meme ucunu sürekli çekiştirerek meme derisinin aşındırarak bu da annenin çok ağrı duymasına neden olacaktır),
- ◆ Annenin gereğinden çok uzun sürede emziriyor olması,
- ◆ Meme bakımında karbonat vb. şeylerin kullanılıyor olması.



Öneriler ;

- Bebeği memenize uygun pozisyon da yerleştiriniz,
- Emzirmeye devam ediniz,
- Memelerinizi günde bir kez duru su ile yıkayınız,
- Merhem, losyon kullanmaktan kaçınınız,
- Meme basındaki yaralar iyileşmemişse; deride kızarıklık, parlaklık, pul pul görünüm varsa mantar enfeksiyonu olabilir. İlaç tedavisine ihtiyaç duyulabileceğinden doktorunuza başvurunuz.



- Bebeğinizin ağzını pamukçuk, dil bağı açısından kontrol ediniz (Dil bağının olduğunda bebek dilini uzatamaz ve memeyi iyi ememez).
- Çatlak varlığında ve koruyucu amaçla en son gelen sütü meme ucu ve çevresine sürünüz.
- Ağrı ve acı nedeniyle emzirmeniz mümkün değilse; sütünüzü birkaç gün elle veya süt pompasıyla sağıp ta bebeğinize veriniz.
- Bebeğinizi meme ucunu başlığıyla emzirebilirsiniz.



MEME BAŞININ DÜZ VEYA İÇE ÇÖKÜK OLMASI

Nedeni ;

Doğumsaldır.



İçe çökük meme başı



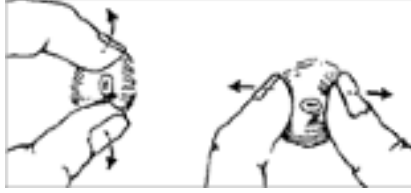
Düz meme başı

- Önce meme uçlarınızı dokunmadan inceleyin.
- Meme ucunuzun görünüşünü ve uzayıp esnemesini kontrol edin.

Bebek meme ucunu emmez. Meme ucu ve çevresindeki halkayı ağzına alıp bir meme bası oluşturur. Meme ucu, bebeğin ağzındaki 'meme basının' yalnız üçte birini oluşturur.

Düz meme basını çıkarmak için bazı egzersizler yapmak gerekir. Bunlar;

1. Meme bası baş parmak ile işaret parmağı arasında yuvarlanarak hafifçe çekilmeli ve bebeğin ağzına verilmeli.



2. Meme basını

çıkartabilmek için

her iki parmakla iki zıt yöne doğru meme bası gerdirilmeli. Bu egzersizleri sık sık tekrarlanmalı.



Öneriler ;

- Öncelikle bebeğin meme ucunu değil memeyi emdiğini biliniz,
- Emzirirken meme ucunun ve koyu renkli kısmın bebeğinizin ağzında olmasına dikkat ediniz,
- Meme başlarınız biraz sabırla düzelecektir, kendinize olan güveninizi yitirmeyiniz,
- Bebeğinizi doğumdan hemen sonra emzirmeye başlayınız,
- Sizin ve bebeğiniz için en uygun olan pozisyonu belirleyiniz,
- Memeleriniz çok dolu ve gerginse yumuşayınca kadar sütünüzü sağınız, (böylece bebeğiniz meme ucunuzu daha kolay tutabilir)



Eğer gerekirse ilk 1-2 hafta emzirmeden önce süt sağma makinesi ile sütünüzü sağınız,

Anne sütünüzü sağıp bebeğiniz emmeye başlayıncaya kadar bardakla / fincanla veya fincandan kasıkla besleyiniz.

Meme Basının Büyük Ve Uzun Olması

Nedeni ;

Doğumsaldır.



- Meme uçları uzun olduğundan bebek sadece meme ucunu emer
- Koyu renkli kısmı ağızına alamaz
- Dil üst damağa dokunmaz.
- Süt yapımını sağlayan hormonu uyaramaz.
- Sonuçta bebek yeterince süt alamaz ve anne sütünün azalmasına sebep olur.

Öneriler ;

- Emzirirken meme ucunun ve çevresindeki koyu renkli kısmın bebeğin ağızında olmasına dikkat etmelisiniz (bu da doğru emzirme tekniğiyle olur).
- Şekildeki gibi emzirilirse bebek yeterince ememez ve anne sütünün azalmasına neden olur.



DOLU VE TIKANMIŞ MEME

Nedenleri;

- Doğumdan hemen sonra emzirilmeye başlanmaması,
- Bebeğe süt gelinceye kadar mama, sıvı verilmesi,
- Bebeğin sık emzirilmemesi,
- Emzirmenin kısa tutulması,



Tıkanmış meme

Tıkanmış meme ;

Acı verir, parlaktır, Ödemli gibidir, Özellikle meme ucu gevşektir, Kırmızı olabilir, Süt akmaz, meme sıcaktır, 24 saat ateş olabilir.



Dolu meme

Dolu meme ; Ağırdır, Serttir,

Süt akar, Ateş yoktur.

Öneriler;

- Doğumdan sonra hemen emzirmeye başlayınız,
- Sık sık emziriniz,
- Gerekirse sütünüzü sağınız,
- Memenize doğru yerleştiriniz.

Dolu ve Tıkanmış Şiş Memede Tedavi;

Meme tıkanmasının en sık nedeni; meme bası çatlak veya ağrısı nedeni ile memeyi dinlendirmek düşüncesini taşıyan annenin, kısa bir süre için emzirmeyi bırakması.

Kesinlikle emzirilmeye ara vermeyiniz!

Göğüs çok dolu veya tıkalı ise, bebekte ememiyorsa göğsü yumuşatmak amacıyla elle veya süt pompasıyla sütünüzü sağınız.

Emzirmeden önce ve sütü sağmadan önce sütü salgılatan hormonu uyarmak için aşağıdaki uygulamaları yapabilirsiniz:

- Memenin üzerine ılık havlu konulması,
- Ilık duş alınması,
- Sırta ve omuzlara masaj yapılması,
- Memeye hafif masaj yapılması ,
- Meme bası derisinin uyarılması,



TIKALI KANAL VE MEME İLTİHABI



- Anne acı çeker, ateşi vardır,
- Memenin bir kısmı kabarıp sertleşmiş, üstündeki deri kızarmıştır,
- Tıkanmadan farkı genelde memenin bir kısmı etkilenmiştir,
- Tıkanıklık sütün koyulaşmasına bağlı da olabilir, Tıkanma engellenmezse iltihaba yol açabilir.
- Meme başında çatlaklıkların olması bakterilerin meme dokusuna girmesini kolaylaştırıp meme iltihabına neden olabilir.

Kanal tıkanıklığının ve meme iltihabının en önemli nedeni memenin tümünden veya bir bölümünden süt boşalmasının yeterince olmamasıdır.

Memenin tümünden süt boşalmasının yetersiz oluşunun nedenleri:

Annenin bebeğini seyrek emzirmesi. Örneğin;

- Annenin çok meşgul olup bebeğine az zaman ayırması,
- Annenin çalışmaya başlamış olması ve fazla stresli olması,
- Bir yolculuk vb. nedeniyle emzirme düzenindeki değişiklik olması,
- Gece uyuduğu yada düzensiz uyuduğu için bebeğin daha az emmesi.
- Bebeğin memeye doğru yerleştirilmemesine bağlı etkin emmemesi .



Memenin bir bölümünden süt boşalmasının yetersiz oluşunun nedenleri:

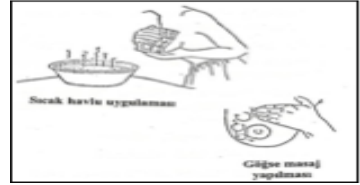
- Bebeğin etkin emmemesi ,
- Sıkı giyeceklerin baskısı, annenin özellikle gece sutyen giymesi veya memenin üzerine yatarak süt kanalının tıkanmasına neden olması,
- Emzirme esnasında annenin parmaklarıyla memeyi fazla bastırması, Sarkık bir göğsün alt bölümünün iyi boşalmaması.



Öneriler:

- Bebeğinizi sık sık emziriniz,
- Bebeğinizin memenize doğru yerleştiriniz,
- Sütün akışını engelleyecek dar giysiler giymeyiniz,
- Bebeğinizi emzirirken parmaklarınızı fazla bastırmayınız,
- Memeleriniz sarkık ve büyükse, emzirirken yukarı kaldırmaya dikkat ediniz,
- Emzirmeye etkilenmemiş, memenizden başlayınız,
- Her emzirmede bebeğiniz ve sizin için uygun olan pozisyonları deneyiniz.
- Meme iltihabı oluşmuşsa bazen bebek sütün tadı değiştiği için iltihaplı memeden emmek istemeyebilir, bu durumda sütünüzü sağınız (Eğer süt memede kalmaya devam ederse apse gelişebilir).
- Memenizin üzerine ılık havlu koyunuz,
- Memenize masaj yapınız.

Süt Akışını Kolaylaştırmanın Diğer Yolu Meme Masajı



Meme masajı; üretilen sütün kanallara aktarılmasını kolaylaştırır. Bu da bebeğinizin sütünüzden daha iyi faydalanmasını sağladığı gibi, sütün kanallarının tıkanarak memelerinizin aşırı dolgunlaşmasını önler.



1

2

3

4

5

Emzirmeden Önce Yapılan Meme Masajı

- Önce sutyeninizi çıkarıp memenizi alttan ve üstten avuç içlerinizle kavrayınız.
- Memenizi alttan ve üstten kavramış durumdayken, memenizi hafifçe alta ve üste hareket ettiriniz.
- Ellerinizi memenizin göğüs kafesinize tutunduğu en uç noktadan (meme tabanı) başlayarak, parmak uçlarınızla dairesel hareketlerle memenizin çeşitli bölgelerini meme tabanından meme başına doğru masaj yaparak tarayınız.



Emzirme esnasında Yapılan Meme Masajı

Bebeğiniz emmeye ara verdiğinde parmak uçlarınızı kullanarak, memenizin üst kısmından aşağı doğru sıvazlayarak masaj yapınız. Sütünüzün kanallardan bebeğinizin ağız içine dolmasıyla bebeğin tekrar emmeye başladığını fark edersiniz. Bebeğiniz emip, yeniden ara verdiğinde memenizin diğer kısımlarına da aynı işlemi uygulayınız.



Bu masajı yaparken ellerinizi meme başına fazla yaklaştırmayınız, yaklaştırdığınızda bebeğiniz memenizi ememeyebilir.

ANNE SÜTÜNÜN SAĞILMASI GEREKEN DURUMLAR

- Anne ise gittiğinde bebeğin anne sütü ile beslenebilmesi için,
- Tıkanık yada fazla dolu memeyi rahatlatarak bebeğin memeyi almasını kolaylaştırmak için,
- Kanal tıkanıklığı veya süt birikmesini tedavi etmek için,
- Çökük bir meme başından emmeyi öğrenene kadar bebeği beslemek için,

- Memeyi istemeyen bir bebeği emmeden hoşlanana kadar beslemek için,
- Erken doğan veya düşük doğum tartılı ve başlangıçta ememeyen bir bebeği beslemek için,
- Anne yada bebek hasta olduğunda birbirinden ayrı ise bebeği anne sütünü ile beslemek için,
- Anne bebeğinden uzaktayken sütün akmasını önlemek için sütün sağma işlemi yapılır.



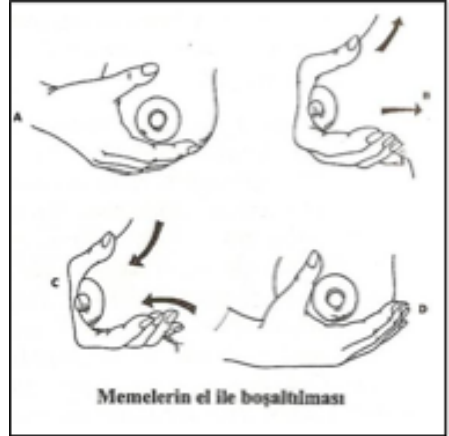
ANNELEER; Gerektiğinde sütünüzü sağabilmek için doğumdan 1-2 günden sonra sütünüzü nasıl sağabileceğinizi öğreniniz.

Elle boşaltmak, sütün sağmak için en iyi yoldur (Sütün sağma makineleri de kullanılabilir).

!HER ANNE KENDİ SÜTÜNÜ KENDİSİ SAĞMALIDIR.!

Anne Sütünü Nasıl Sağılır?

1. Önce ellerinizi 2-3 dakika süreyle bol sabunlu su ile yıkayınız ve temiz havlu ile kurulayınız.
2. Rahat bir yere oturunuz veya rahatça ayakta durabileceğiniz bir yerde durarak kabı memenize yakın bir şekilde tutunuz.
3. Başparmağınızı (aralanın) kahverengi alanın bir tarafına, diğer parmakları öbür tarafına yerleştirip göğüs duvarına doğru bastırınız (fazla bastırmayın).
4. Parmaklarla meme bası ve göğüs ucundaki kahverengi alanın (aralanın) arkasından basınç yapınız, meme ucuna asla bastır-



5. Yanlardan da basınç yapılarak tüm bölümleri boşaltınız.
6. Bir memeyi 3-5 dakika süt akışı yavaşlayınca kadar sıkarak sağınız.
7. Ilık birkaç gün anne sütünün sağılma işlemi 20-30 dakika sürebilir.
8. Süt salınımını (Laktasyonu) sağlamak, düşük doğum tartılı veya hasta yeni doğanı beslemek için, süt sağmaya ilk 6 saat içinde başlarız.



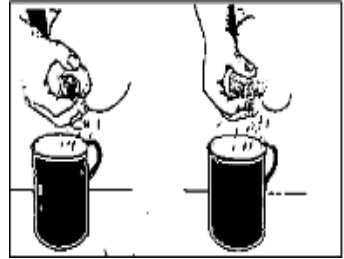
Bastırın.

Sıkın.

Bırakın.

Sütün Sağılacağı Kabın Hazırlanması

- Geniş ağızlı, ısıya dayanıklı fincan veya bardak tercih edilir.
- Seçilen kap temizlenir, kaynatılır (bulaşık makinesinde de yıkanabilir),
- Kuru ve temiz bir yerde saklanır,
- Sağma işlemine başlamadan önce fincana (bardağa) kaynar su konularak bir iki dakika bekletilir ve su boşaltılır (anne sütü ısısını korumak için),
- Sütü sağmadan önce kabın içindeki suyu boşaltılır,
- Sağma işlemine geçilir.



ANNE SÜTÜ YAŞADIĞINIZ BİNANIN TEMELİ GİBİDİR, TEMELLERİ NE KADAR SAĞLAM ATARSANIZ BEBEĞİNİZDE O DENLİ KALİTELİ BİR YASAMA SAHİP OLUR.



SAĞILMIŞ ANNE SÜTÜ NASIL SAKLANIR?

- ◆ Sağmış olduğunuz anne sütünüzü; anne sütü saklama poşetlerinde (medikal firmalarda satılan) veya kilitli buzdolabı poşetlerinde (marketlerde veya şarküterilerde satılan) saklayabilirsiniz.
- ◆ Bu poşetleri; buzdolabınızın buzlüğünde veya derin dondurucunuzda, bir saklama kabının içinde, diğer yiyeceklere temas ettirmeden saklayınız.
- ◆ Her sağdığınız anne sütü için ayrı poşet kullanınız.
- ◆ Sağdığınız anne sütünün üzerine tekrar süt sağlamayınız.
- ◆ Anne sütünüzü sağdığınız poşetlerin üzerine bebeğinizin adını, sütünüzü sağdığınız tarihi ve saati yazınız.
- ◆ Poşetlerin üzerine yazmış olduğunuz tarih ve saat anne sütünü bebeğinize verirken öncelik sırasına göre vermenizde yararlı olacaktır (eski tarihten yeni tarihe doğru verilir) .
- ◆ Bebeğiniz hastanede yatıyorsa; poşet içinde dondurulmuş, anne sütlerini erimeden, buzlarla doldurulmuş saklama kaplarının içinde hastaneye getiriniz.



Sağdığınız Anne Sütünü;

Oda ısısında : 4 saat 22-26°C

Buzdolabında : 4 gün 4°C

Derin dondurucuda : 6 ay -18°C Saklayabilirsiniz!



Dondurulmuş Anne Sütünün Eritilmesi Ve Isıtılması

- Sakladığınız anne sütünü kesinlikle ocağın üstüne veya mikrodalgaya fırına koymayınız, kaynatmayınız. Bu sütün proteini bozar.
- Buzluktan çıkardığınız sütü kullanılana kadar buzdolabında saklayıp, 24 saat içinde kullanınız.
- Süt poşetini bir kaba koyduğunuz ılık suyun içine ağzı dışarıda kalacak şekilde (benmari usulü) batırarak çözülmesini sağlayın.
- Sıcaklığını kontrol ederek bebeğimize veriniz.
- Bebeğinizi besledikten sonra sütün arta kalanını atınız.



Sağılmış Süt Bebeğe Nasıl Verilir?

Annenin olmadığı durumlarda sağılan anne sütünün biberon yerine kaşık veya bardakla verilmesini sağlamak için bebeğimize bakan kişiyi bilgilendiriniz. (Biberon ile beslenmesi, bebeğin anne memesini reddetmesine neden olabilir.)



Biberon emziğine alışan bir bebek, memeyi iyi kavrama alışkanlığını da kaybedebilir ve meme yerine meme ucunu emmeye çalışır. Bu da meme çatlaklarına ve bebeğin yeterince anne sütü alamamasına neden olabilir. Küçük bebekler bile dillerini kullanarak, adeta kedi gibi yalanarak küçük bir bardaktan sütü alabilirler



Bebek Yeterli Süt alıyor mu?

Hemen her anne bir, hatta iki bebeğe yetecek kadar süt üretir. Ancak çoğu anne ‘yeterli sütüm yok, bebeğim iyi beslenemiyor’ telaşına kapılır, Burada önemli olan bebeğin aldığı süt miktarıdır.

Bebeğiniz günde 6-8 kez bol miktarda açık renkli idrar yapıyorsa, ağırlığı haftada 125- 200gr, ayda en az 500gr artıyorsa anne sütü yeterlidir.

Süt Miktarını Arttırmak İçin Ne Yapılmalı?

- Doğumdan sonra en kısa sürede bebek emzirilmeli.
- Bebek doğumdan sonraki ilk haftalarda her istediğinde sık sık emzirilmeli.
- Emzirme saatleri bebekle birlikte belirlenmeli (sizin istediğiniz saatte olması için inatlaşmayın, emzirme saatleri zamanla düzene girecektir).
- Bebek doğru pozisyonda memeye yerleştirilmeli.
- Geceleri de emzirmeye devam edilmeli.



- Anne de yeterli ve dengeli beslenmeli.
- Bol miktarda sulu gıdalar tüketilmeli. (en az 2lt su/günde)
- Biberon, yalancı emzik kullanılmamalı.
- Ek besinlere erken başlanmamalı. (ilk 6 ay sadece anne sütü)

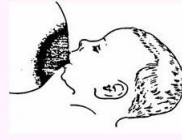


DAHA ÇOK EMZİRME = DAHA ÇOK UYARI = DAHA ÇOK SÜT YAPIMI

Doğru



Yanlış



Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Sağlık Yüksek Okulu Ebelik Bölümü
Hafsa Sultan Hastanesi Kadın Hastalıkları Kliniği
hastane.mcbu.edu.tr Tel: 4444 228 Dahili: 2133