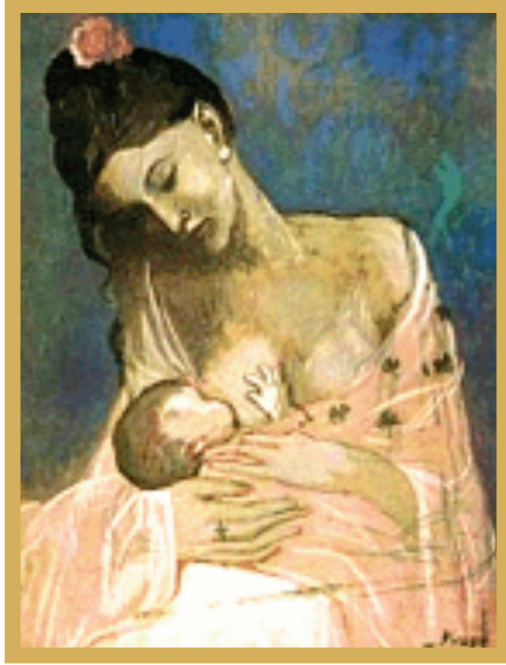




Gazi Hastanesi

Gazi Üniversitesi Sağlık Araştırma ve Uygulama Merkezi



EMZİRME REHBERİ

ANNE SÜTÜ İLK 6 AY TEK BAŞINA, SONRASINDA 2 YAŞINI AŞANA KADAR BEBEĞİNİZİN TÜM GEREKSİNİMLERİNİ KARSILAYAN BİR MUCİZEDİR

Emzirmenin önemi nedir?

- Anne ile bebek arasında duygusal bağlanmayı sağlar.
- Annede annelik duygusunu, bebekte de güven duygusunu geliştirir.
- Annenin kendini daha mutlu, güvenli ve huzurlu hissetmesini sağlar. Depresyonu azaltır.
- Emzirme annenin ve bebeğin sağlığını hem yakın zaman hem de uzun vadede korur.
- Emzirme hormonları sayesinde doğum sonrası rahim hızla küçülür, annede kanama azalır, demir eksikliği ve anemi önlenir.
- Emzirme annede yumurtalık ve meme kanseri riskini azaltır.
- Emziren kadınlarda osteoporöz (kemik erimesi) daha az görülür.

Anne sütünün bebeğe yararları nelerdir?

- Bebeğin dengeli ve yeterli beslenmesini sağlar. İçerik bebeğin ihtiyacına göre her yaşta uygundur.
- Su içeriği yeterlidir. Bebeğe dışardan su vermek gerekmez.
- Bebeği ishal, zatürre, idrar yolu enfeksiyonu ve menenjitten koruyan elemanlar içerir.
- Bebeğe allerji, astım ve obezite (şişmanlık) riskini azaltır.
- Bebeğin kabızlık, pişik, gaz sancısı, reflü gibi sorunlarının sıklığını azaltır.
- Şeker hastalığı, kalp damar, bağırsak hastalıkları, kan kanseri, lenf tümörleri gibi birçok ciddi hastalık bebekken emzirenlerde daha nadir görülmektedir.
- Bebeğin zihinsel gelişimini ve zekasını olumlu etkiler.
- Bebeğin kendi bağışıklık sisteminin gelişimini hızlandırır. Bebeğin ilk aşısıdır.
- Anne sütü alan prematüre bebeğin ciddi sorunları azalır hastanede daha kısa yatar

Bebek doğum sonrası ilk ne zaman emzirilmelidir?

İdeal olan bebeğin doğum sonrası ilk yarım saat içinde emzirilmesidir.

Kolostrumun (ağız sütü) önemi nedir?

İlk 5 günde az miktarda salgılanan, sarımsı renkte, içeriği farklı olan anne sütüdür. Özel bağışıklık elemanları, büyüme faktörleri, mineraller ve vitaminlerden zengindir. Bebeğin bir çok hastalığa karşı ilk aşısı gibidir. Siyah renkli ilk kakanın çıkmasını kolaylaştırır, yenidoğan sarılığını önler.

Bebeğinizi hangi aralıklarla emzirmelisiniz?

İsteğe bağlı emzirme, beslenme sıklığı ve suresini bebeğin gereksinimleri ve ağlık belirtileri tarafından belirlenmesidir. Acıkma belirtileri ilk günlerde günde 10-12 kez görülür. Bu sıklık emzirmenin başarılması, süt yapımının başlaması ve devam etmesi için gereklidir. Bebeğin mide kapasitesi de ilk günler bir ceviz (5ml) kadardır. Sütün miktarı, mide hacmi ve bebeğin becerisi paralel olarak günler içinde artar. Anne bebeğin erken acıkma belirtilerini tanımali ve bebek her istediğinde emzirmelidir. Ağlama acıkmanın geç belirtisidir, ertelemekten memeye tutulmalidir.

Bebeğin acıktığını nasıl anlarsınız?

- Gözleri açılır, ağzını açıp dilini çıkarır, arama çabası vardır. Ellerini ağzına götürür, yumruğunu, elini, parmaklarını veya ağzına yakın Őeyleri emer. Kolunu bacağını hareket ettirir. Huysuzlanır, mızırđanır.
- Sonunda yüksek sesle kesintisiz ağlar.

Bebeğinizin doydugunu nasıl anlarsınız ?

- Bebek gevŐer, memeden ayrılır, uykuya dalar, ya da uyuyana kadar kısa kısa emmeye devam eder.
- Bebek her emzirme seansında tek memeyi sondaki sütü alana kadar emzirilince doydunluğu ve uykuyu öğrenir. Meme tamamen boşalınca süt yapımı da artar.
- Bebeğin son sütü alma süresi ilk haftalarda 10-40 dakika arasında iken, bebek büyüdükçe bu süre 5 dakikaya kadar kısılır. Bebek aylarca her seferde tek memeyi sonuna kadar emmelidir.

Hangi pozisyonlarda emzirebilirsiniz?

Farklı emzirme pozisyonlarından kendiniz için uygun olanı seçebilirsiniz. nemli olan bütün pozisyonlarda sırtınız, omzunuz, boynunuz ve kolunuz kasılmamalı, rahat ve gevŐek olmalısınız.

Yan yatarak emzirme

- Özellikle sezaryen doğumlarda ilk günlerde çok kullanışlıdır. Ancak anne ve bebek için dinlendirici bir pozisyon olduğundan her dönem için uygundur
- Bebek annenin kolunun üzerinde yatmamalıdır. Bebeğin zerine abanma riskini azaltmak için kolunu dışarıda bırakmalıdır.
- Bebeğin burnu meme ucuyla aynı hizada olmalıdır.
- Anne ve bebeğin sırtları battaniye veya yastıkla desteklenebilir.



Çapraz tutuş

- Anne emzirdiği taraftaki eli ile memeyi tutar. Diğer el bebeğin kafasını kavrayarak meme ile buluşturur.
- Anne hem bebeğin ağzını ağtığı anı hem de meme başını rahat görür. Bebeğin memeyi kavraması ve annenin başı desteklemesi kolaylaştır.
- Diz zerine bir minder/yastık koymak bebeği kontrol etmeyi kolaylaştırır.
- Bebeğin başını tutarken hareket etmesini engelleyecek kadar bastırmamalıdır.
- Prematüre, hasta veya kavrama sorunu olan bebeklerde özellikle kullanışlıdır.



Koltuk altı tutuş

- İkiizde veya memenin tüm bölgelerinin boşaltılması için yararlıdır.
- Sezaryen doğumlarda da ağrı azalacağından uygun olabilir.
- Bebeğin gövdesi için koltuk altına doğru bir yastık/minder kullanılabilir
- Aşırı hareketli bebekleri memede kontrol etmek için de kullanışlıdır.



Klasik kucakta tutuş

- Annenin avucu bebeğin kalçasını kavramalı, annenin kolu bebeği memeye döndürmelidir.Bebek sadece başından değil tüm vücudu ile desteklenmelidir. Göbekler karşılıklı gelmelidir.
- Bebeğin başı, meme ile tam karşılıklı olacak şekilde dirsek üçgeni içinde kalmalıdır, boşluğa kaymamalıdır.
- Bebeğin alt kolu arkadan anneye “sarılmalı”, anneye arasında kalmamalıdır
- Annenin kol altına minder/yastık konulabilir.



Bebeğin pozisyonu nasıl olmalı?

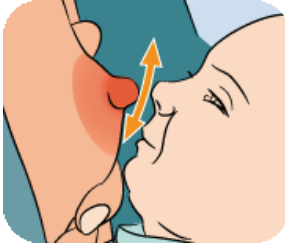
Farklı tutuş şekillerine göre değişse de, bebeğin başı ile memenin en uygun buluşabildiği, bebeğin etkin emebildiği, anneyi yormayan bir pozisyon tercih edilmelidir.

- Bebeğin boynu bükülmeden, kulak, omuz ve kalça düz bir hat oluşturmalı
- Bebek tüm vücuduyla desteklenmeli
- Göbekler karşılıklı gelecek şekilde bebek anneye yakın tutulmalı
- Bebek battaniyeye sarılmadan anne ile ten tene temas etmeli, elleri memeye dokunabilmeli
- Bebeğin burnu meme başı hizasında olmalı, meme ile bebeğin yüzü tam karşılıklı gelmeli

Memeye önce bebeğin çenesi dokunmalı

Memeyi nasıl tutmalıyım? Bebeğe nasıl vermeliyim?

- İşaret parmağı memeyi alttan, başparmak üstten (C-harfi şeklinde) tutmalıdır.
- Parmaklar memenin renkli kısmından uzakta olmalı, bebeğin çenesi memeye temas etmelidir.
- Meme bebeğin ağzına sokuşturulmamalı, bebek memeye yaklaştırılmalıdır
- Bebeğin dudağına meme dokundurularak arama refleksi uyarılmalı, bebek ağzını geniş atığında meme ile buluşturulmalıdır.



Bebeğin memeyi doğru kavradığını nasıl anlarsınız?

Doğru kavrama

- Çenesi memeye dayanmış
- Ağiz geniş açık
- Alt dudak dışa doğru dönük
- Alttan memenin renkli kısmının çok azı görünür
- Yanaklar dolgun
- Yutkunma (kı- sesi) duyulur
- Anne ağrı hissetmez



Bebeğin etkin/başarılı/doğru emdiğini nasıl anlarsınız?

- Sakin, ritmik ve dinlenerek emer. Derin derin 3-5 kez emer, yutkunur, 3-5 saniye bekler.
- Emme sırasında bebeğin yanakları dolgundur
- Bebek emmeyi, doyup tatmin olunca kendi bırakır, uykuya dalar
- İlk haftalar günde 10-12 kez, sonra 6-8 kez emer
- İlk 3-4 hafta memede 20-40 dakika kalabilir, sonra 5-10 dakikada emmeyi tamamlar.

Bebeğin memeyi yanlış kavradığını nasıl anlarsınız?

Yanlış kavrama

- Çene memeden uzakta
- Ağız küçük olarak açık
- Alt dudak içe dönük veya ileri uzanmış
- Memenin renkli kısmının hemen tümü görünür
- Yanaklar içe çökük
- Yutkunma sesi duyulmaz, şapırtı vardır
- Anne ağrı hisseder



Bebeğin etkin ememediğini nasıl anlarsınız?

- Hızlı ve yüzeysel emme, yutkunma sesi yok, şapırtı duyulur
- Emme sırasında bebeğin yanakları içe göçer
- Sık sık memeyi bırakıp, meme ile "kavga eder", iter, eliyle ve kafası ile memeye vurur.
- Çok sık (günde 12 den fazla) ve uzun süre (40 dakikadan uzun) emer
- Uyku süresi kısadır (Her sefer iki memeden ön sütü emip son sütü alamamışsa)
- Meme bebeğin ağızındayken anne ağrı duyar. Bebek emerken anne ağrı duymamalıdır. Ağrı varsa, yeniden memeyi doğru kavramasını sağlamalıdır.

Bu belirtilerden sadece birinin gözlenmesi bile emzirmede bir sorun olduğunu gösterir.

Emzirme ne kadar sürdürülmelidir?

Anne sütü tek başına 6 ay yeterlidir. Tamamlayıcı beslenmeyle birlikte de 2 yaşı geçene kadar sürdürülmelidir. Bırakma zamanlamasını bebek belirlemelidir.

Sütün yetmediği nasıl anlaşılır?

Bebeğin ağırlığının takibi ile anlaşılır. Memenin dolgunluğu, bebeğin ağlaması, uyuması yeterlilik için gösterge değildir. Anne sütü yeterli olan bebek ilk 3-5 gün günde 3-5 kez idrar yapar. 5. günden sonra günde 6-8 kez idrar yapmalıdır. İdrar sıklığı azalır ve bezde pembemsi leke olursa anne sütü alımında yetersizlik veya emzirme sorunu akla gelmelidir.

Emzik, biberon, hazır mama kullanımı emzirmeyi neden olumsuz etkiler?

Mama, biberon, emzik kullanmak hem anne sütü miktarının azalmasına hatta kesilmesine hem de bebeğin memeyi kavramasının bozulmasına, meme ucunun zedelenmesine ve emzirmenin toplam süresinin kısalmasına neden olur.



**Anne sütün yetmediği şüphesi veya
anne sütü/emzirme/meme ile ilgili sorunlarınız
varsa danışmanlık için
Emzirme Destek Merkezimize başvurunuz**

Emzirme Destek Merkezi Relaktasyon Ünitesi

www.gaziemzirmedestekmerkezi.com

E Blok Zemin Kat

Telefon: 0312 2027350