

ANNE SÜTÜ VE EMZİRME



ANNE SÜTÜ İLE
BESLENME HER
BEBEĞİN EN
DOĞAL
HAKKIDIR



**Yeni doęanlar için
en uygun beslenme
řekli kendi annesi
tarafından
emzirilmesidir**



ANNE SÜTÜNÜN FAYDALARI;

- Anne ile bebek arasında duygusal bağ kurulmasını sağlar
- Bağışıklık sistemini geliştirir
- Ekonomiktir
- Kolay hazmedilir
- Annenin meme ve yumurtalık kanseri riskini azaltır
- Anne sütü alan bebeklerde zeka gelişimi daha iyidir.
- İshal ve solunum yolu hastalıkları gibi akut hastalıklarından korur
- Fizyolojik sarılığı önler



Emzirme bebeği rahatlatır, gevşetir, ağrıyı
azaltır, uykunun dűzenlenmesini sađlar



DOĞRU TEKNİK SIK EMZİRME



EMZİRME ADIMLARI

- ❖ Emzirmeye başlamadan önce eller yıkanır.
- ❖ Rahat bir pozisyon alınır (oturur ve ya yan yatar pozisyon) ve bebek kucaklanır
- ❖ Bebek, yüzü ve gövdesi anneyle yüz yüze gelecek biçimde tutulur.
- ❖ Emzirmeye hangi memeden başlanacaksa bebeğin başı o kol üzerine yerleştirilir.
- ❖ Meme ucuna özel bir temizlik yapılması gerekmez, sadece memenin kahverengi kısmı sıkılarak akıtılan birkaç damla süt ile uç kısmı ve çevresinin silinmesi yeterli olur.
- ❖ Meme baş parmak üstte diğer parmaklar altta olacak şekilde tutulur.
- ❖ (C şeklinde) Baş parmak ile bebeğin burun deliklerinin açık kalması sağlanır
- ❖ Meme ucu ve kahverengi kısmın tamamı bebeğin ağzına yerleştirilir.

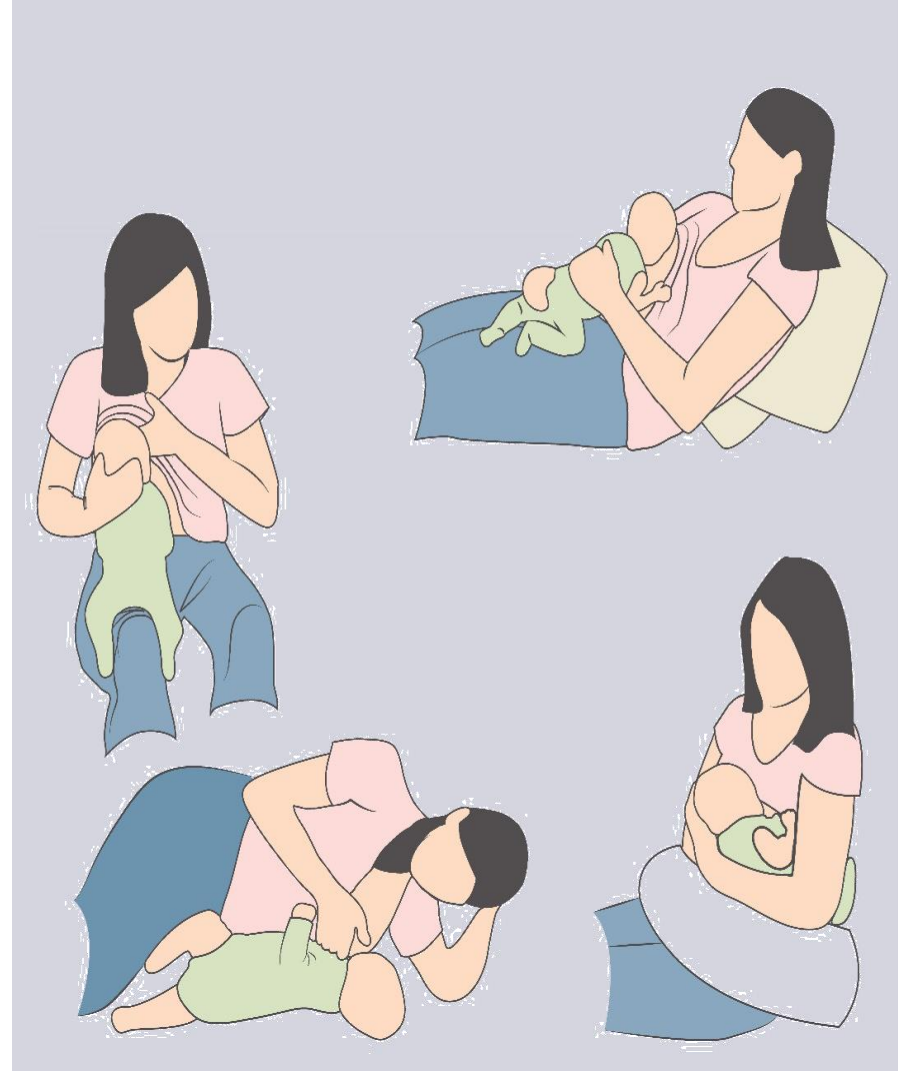
Doğru



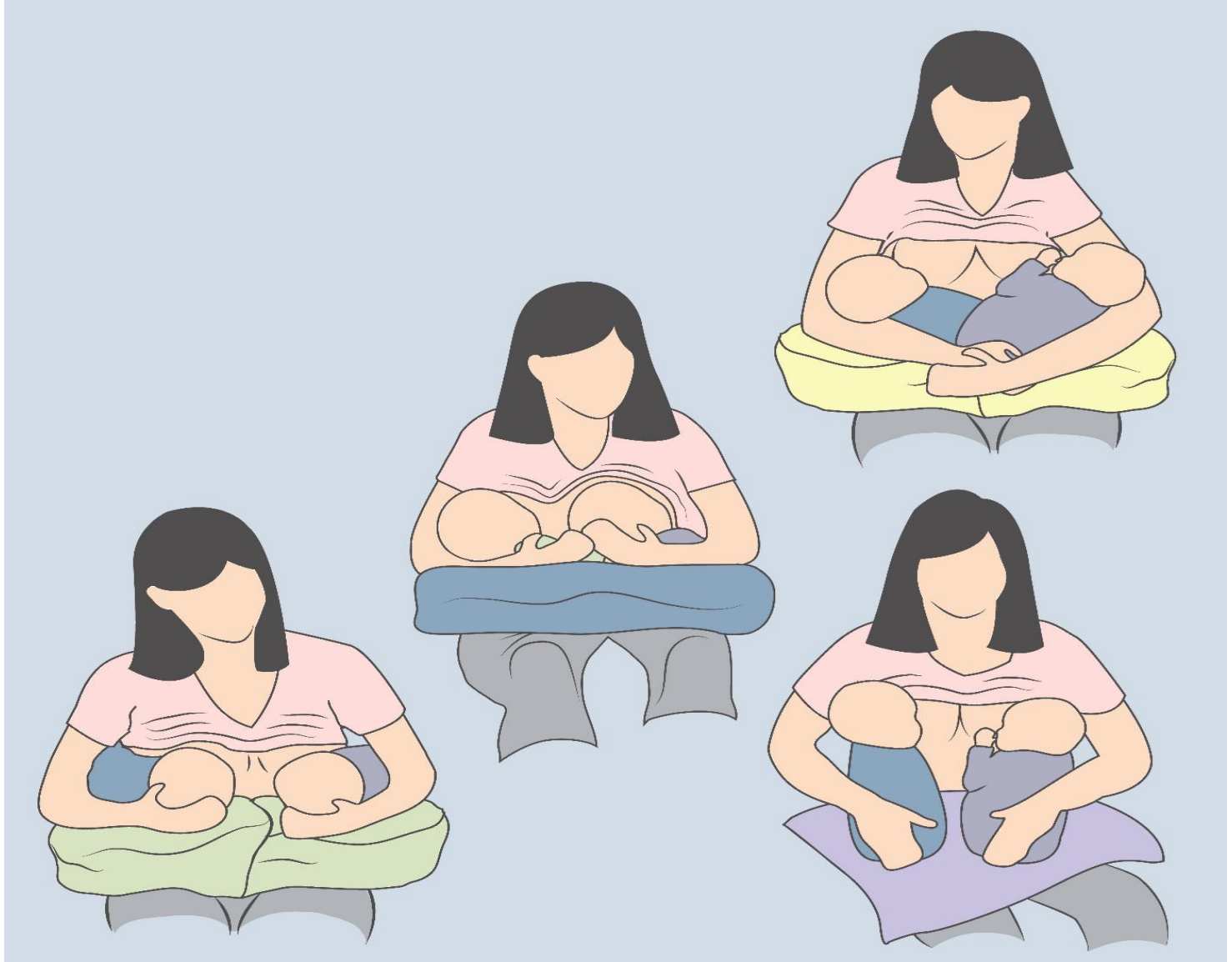
Yanlış



EMZİRME POZİSYONLARI



İKİZLER İÇİN EMZİRME POZİSYONLARI



**SÜTÜNÜZÜN YETERİNCE GELMESİ İÇİN ;
Bebeginizi sık sık emzirin, bebeğinizin sinyallerini
takip ederek, her istediğinde emzirmeyi
sürdürün**

- ❖ Yeni doğan bir bebek emmese bile annenin göğsünde sık sık kalmak isteyebilir
- ❖ Özelliklerde ilk günlerde gelen süt miktar olarak az görünse de bebeğin ihtiyacını karşılar ve kalori değeri yüksektir
- ❖ Sık emzirme, bol süt gelmesini sağladığı gibi göğüslerinizin şişmesini ve acımasını da önler

- ❖ Emzirme sıklığı, bebeğin isteğine bırakılmalıdır, İlk haftalarda midesi küçük olduğu için bebeğin sık sık acıktığı akılda tutulmalıdır
- ❖ Emzirme tamamlandığında uygun pozisyonlarda tutularak bebeğin gazı çıkarılmalıdır.
- ❖ Memeden gelen ilk süt suludur, emzirdikçe memedeki sütün yağ oranı artar. Bebekte tokluk hissi uyandırır
- ❖ Memeler ilk günlerde anneyi rahatsız edecek biçimde ağrılı, dolgun ve şiş olabilir. Bu şikayetler bebeğin memeye doğru yerleştirilmesi ve sık emzirilmesi ile giderilebilir

BEBEKLERİN ACIKTIĞINI NASIL ANLARIZ?

ERKEN İPUÇLARI "Ben Açım"



• Heyecanlı



• Ağız Açıklığı



• Baş Çevirme

ORTA İPUÇLARI

"Ben gerçekten açım"



• Gerilme



• Fiziksel Hareketlilik



• Eli ağza sokma

GEÇ İPUÇLARI

"Beni sakinleştir ve beni besle!"



• Ağlama



• Ters vücut hareketleri



• Rengi kırmızıya döner



Bebek ağladığında sakinleştirmek için...

- Sarılın.
- Göğüsünüze yaslayın.
- Konuşun.
- Okşayın.

ARAMA – EMME REFLEKSİ



Yönelme Refleksi



Emme Refleksi

ETKİN EMME BELİRTEÇLERİ

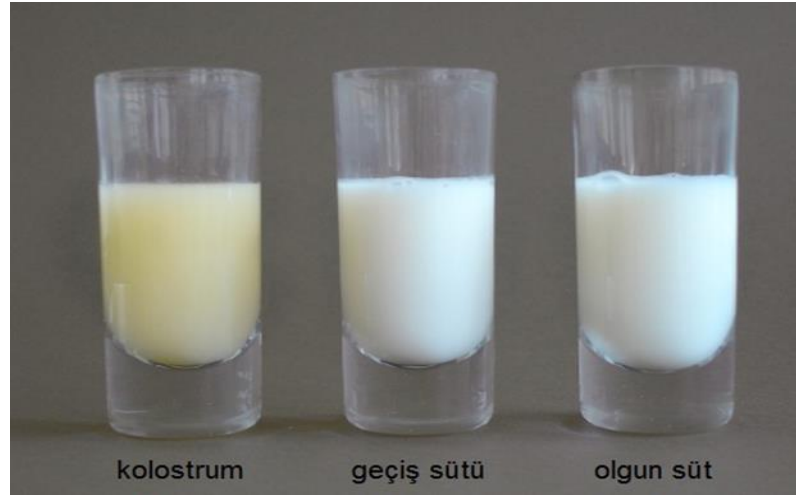
- ❖ Meme başı sağlıklı görünümündedir
- ❖ Emzirme sonunda göğüs yumuşar
- ❖ Emzirme anne için rahat ve zevklidir
- ❖ Bebek memeyi kendisi bırakır
- ❖ Bebeğin sütü yutuşu duyulabilir veya görülebilir

**BAŞARILI EMZİRMENİN EN ÖNEMLİ
ADIMI ANNENİN EMZİRME İSTEĞİDİR**

OLGUN SÜT

ÖN SÜT: Emzirmeye başlarken üretilen mavimsi süttür

SON SÜT: Emzirmenin sonlarında üretilen beyazımsı süttür.
Yağ içeriği daha fazladır





KOLOSTRUM



ÖN SÜT



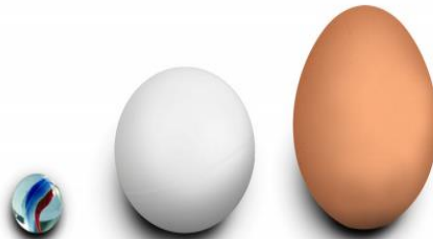
SON SÜT



OLGUN SÜT

Fizyolojik tartı kaybı ve bebeğin mide kapasitesi

- İlk haftada %7-10' a kadar kilo kaybı normaldir
- Yeni doğan bebeğin midesi
- İlk gün bilye kadar (~5ml)
- 3. gün pinpon topu kadar (~ 20ml)
- 10.gün yumurta kadar (~50ml)



SÜT NASIL SAĞILIR ?

- Sağma işlemine geçmeden önce eller iyice yıkanır ve sütün sağılacağı kabın da temiz olması gereklidir. 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 tekrarlanmalıdır

MEMELERİN ELLE BOŞALTILMASI



Bastırın.



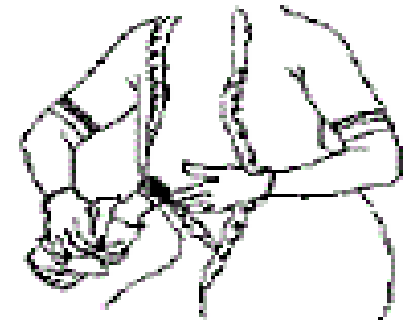
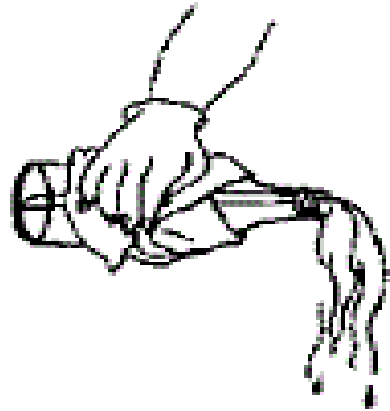
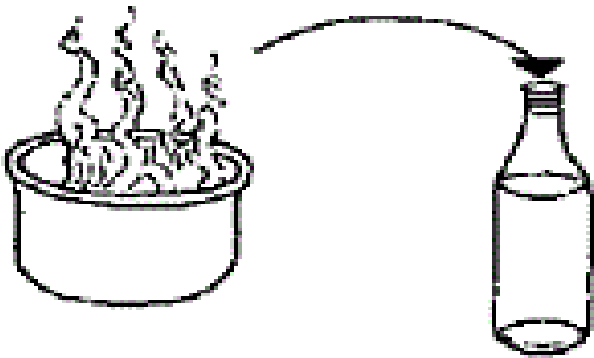
Sıkın.



Bırakın.

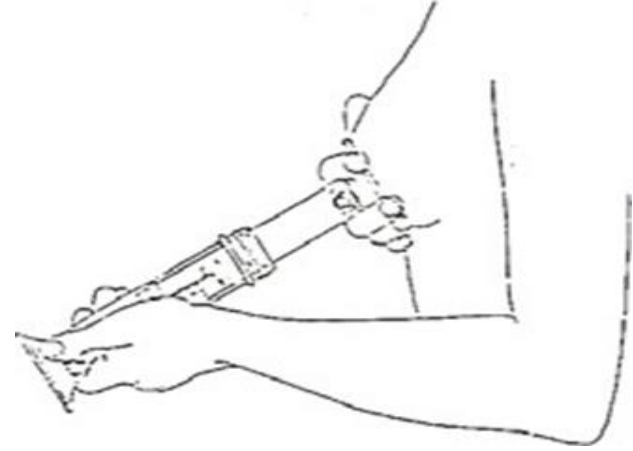
SÜTÜ SAĞMAK İÇİN ILIK ŞİŞE METODU:

- Şişeye sıcak suyu boşaltın.
- Suyu şişeden dışarı boşaltın.
- Ilık şişeyi annenin memesine tutun.



DİĞER SÜT SAĞMA TEKNİKLERİ

Enjektör Pompası



Elektrikli Süt Sağma Pompaları



SAĞILMIŞ SÜT NASIL SAKLANIR ?

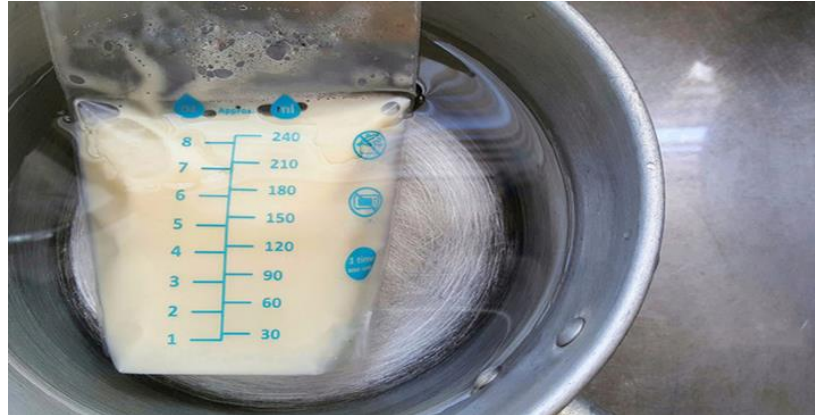
3-3-3 KURALI

- ❖ Oda sıcaklığında (serin, loş ortamda); **3 SAAT**
- ❖ Buzdolabı rafında (+4 derecede) ; **3 GÜN**
- ❖ Derin dondurucuda (-18 C altında); **3 AY**



SÜTÜN ISILTILMASI

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



Tamamlayıcı Beslenmeye ne zaman Başlayalım?

- ❖ İlk 6 ay sadece anne sütü
- ❖ Tamamlayıcı besinlere 180 gün dolunca başlanması doktorunuz aksini söylemedikçe bebeğiniz için en ideali olacaktır



**BEBEĞİNİZİN İLK 6 AY DOKTORUNUZUN AKSİNİ
ÖNERDİĞİ HASTALIK DURUMLARI DIŞINDA SİZİN
SÜTÜNÜZDEN BAŞKA, SU DAHİL HİÇ BİR ŞEYE İHTİYACI
YOKTUR!!!**

6. AYINI DOLDURDUĞUNDA

- ✓ Zamanında
- ✓ Uygun miktarda
- ✓ Uygun şekilde
- ✓ Uygun sıklıkta
- ✓ **Ve uygun tamamlayıcı besinlere başlamak çok önemlidir.**



EMZİRME DÖNEMİNDE ANNENİN BESLENMESİ

Emziren anneler hem kendi vücudundaki besin depolarını dengede tutmak hem de salgıladığı sütün karşılığı olan enerji, protein, mineral ve vitaminleri almak için yeterli ve dengeli beslenmelidir

SÜTÜNÜZÜN
HER DAMLASI
BEBEĞİNİZ İÇİN
DEĞERLİDİR.

**BEBEĞİNİZİ 6 . AYDAN
SONRA UYGUN EK
BESİNLERLE BİRLİKTE
EN AZ İKİ YAŞINA
KADAR EMZİRİNİZ**

ÜCRETSİZ EMZİRME DANIŞMANLIĞI İÇİN;

SİLİVRİ DEVLET HASTANESİ

Adres : Yeni Mah. Nedim Beyazgül Sok. No:4 Silivri
/ İSTANBUL

Telefon : 0212 727 21 00

Telefon : 0212 727 21 00

B Blok 1. Kat Gebe Okulu Dahili :2104

B Blok 1. Kat Kadın Doğum Servisi Dahili : 2102

-1 Emzirme Odası / Emzirme Polikliniği

