



BAŞARILI EMZİRME



ANA ÇOCUK SAĞLIĞI VE AİLE PLANLAMASI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



BAŞARILI EMZİRMENİN EN ÖNEMLİ ANAHTARI ANNENİN KENDİNE GÜVENMESİDİR

Başarılı emzirme, annenin bebeğini emzireceğini düşünmesi ve bunu başaracağına inanmasıyla başlar.

Nasıl emzireceğini bilen anne kendine güven duyar.



Kitapçığın hazırlanmasında özellikle aşağıdaki kaynaklardan yararlanılmıştır

- **Successful Breastfeeding.** *Royal College of Midwives, Oxford Churchill Livingstone, Oxford. 1994.*
- **Anne ve Çocuk Sağlığında Öncelikler.** *Bulut A., Gökçay G., Neyzi O. Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul, 1994.*
- **Anne Sütü ile Beslenmede Danışmanlık.** *Dünya Sağlık Örgütü, Cenevre, 1994.*
- **Breastfeeding.** *Lawrence R., 3rd ed. St. Louis Mosby, 1989.*

Bu kitapçık ailelere, bebekleri anne sütü ile besleme konusunda uygulaması kolay bilgiler vermek amacıyla hazırlanmıştır.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

- Bebeğin vücut ve ruh sağlığı için en uygun besin, annenin kendi sütüdür. Her annenin sütü, kendi bebeği için en uygun bileşimdedir.
- Emzirmenin doğumdan hemen sonra başlatılması ve sık emzirme ile süt yapımı kolaylaşır.
- Erken emzirme ile annede doğum sonu kanamalar çabuk kesilir, memelerde şişme ve iltihaplanma olmaz, loğusalık kolaylaşır.
- Anne sütü ile beslenen bebeğin D vitamini ve flor dışında hiçbir ek sıvıya, ek besine, vitamine gereksinimi yoktur.
- Bebeğe ek sıvı ya da besinlerin verilmesi, annenin süt yapımını azaltır.
- İlk 6 ayda yalnız anne sütü ile beslenen bebekler sağlıklı büyür ve gelişirler. Başta ishal olmak üzere mikrop lu hastalıklara yakalanmazlar, bebeklik döneminden sonra da daha az hastalanırlar.
- Annenin bebeğini emzirmesiyle anne-bebek ilişkisi güçlenir, annenin bebeğini benimsemesi, bebeğin sağlıklı bir kişilik kazanması kolaylaşır.
- Sağlıklı her anne bebeği için yeterli süt üretebilir.

Bu sayılanlar, çok küçük doğmuş ya da önemli bir hastalığı olanlar dışında, tüm bebekler için geçerlidir.

ANNE SÜTÜ İLE BESLENME HER BEBEĞİN EN DOĞAL HAKKIDIR.



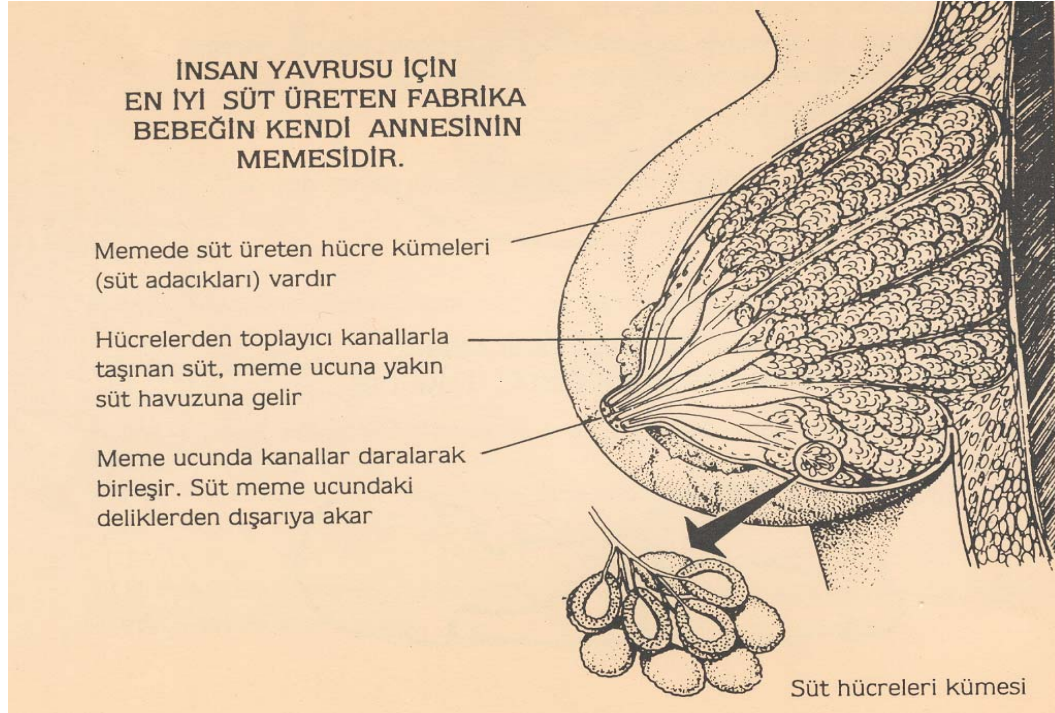
GEBELİK SIRASINDA MEMEDE NE GİBİ DEĞİŞİKLİKLER OLUR?

Gebelik dönemi boyunca annenin memeleri, doğacak bebek için dünyadaki en uygun sütü üretecek ve kullanmaya hazırlayacak bir fabrika haline gelir. Meme başının etrafındaki deriden yağlı bir madde salgılanmaya başlar. Bu doğal madde, emziren annenin meme ucunu çatlaklardan korur. Bu nedenle meme başını çatlaklardan korumak ya da temizlemek için meme başına karbonatlı su, sabunlu su, krem sürmeye gerek yoktur. Hatta bunları sürerken yağlı madde de silinecek ve meme başında çatlaklar daha kolay oluşacaktır.

Gebelik sırasında meme ve meme başına özel bakım uygulamak gereksizdir. Ancak memelerde büyüme olacağı için daha büyük beden sütyen kullanmak yararlı olacaktır.

Doğum sırasında memeler bebek için ilk besin olacak “ilksüt”ü salgılamaya hazırdır.

İNSAN YAVRUSU İÇİN EN İYİ SÜT ÜRETEN FABRİKA BEBEĞİN KENDİ ANNESİNİN MEMESİDİR.



ANNE SÜTÜNÜN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

Bebeğin memeden alacağı ilk besine “ilksüt”, “ağız sütü” ya da “kolostrum” denir. “İlksüt”ün görüntüsü anneden anneye değişir, ancak genellikle sarı renkte ve kıvamlıdır. Bu “ilksüt” özel olarak çok besleyicidir ve bebeği pek çok hastalıktan korur.

“İlksüt”ün miktarı az olmasına karşın, ilk günlerde bebeğin beslenmesi ve barsaklarının iyi çalışması için yeterlidir. Bazı annelerde doğumdan sonra “ilksüt” çok az miktarda gelebilir veya hiç salgılanmayabilir. Bu durumda bebek zarar görmez, kendi depolarını kullanarak gerekli enerjiyi sağlar. Önemli olan annenin doğumdan sonra en kısa zamanda, mümkünse hemen emzirmeye başlamasıdır.

Bebek her ağladıkça emzirilmelidir. Birçok yeni doğan bebek gece ve gündüz 1-3 saat aralıklarla emmek ister. Sık aralıklarla emzirerek bebeğin bu “ilksüt”ü mümkün olduğunca çok almasına çalışılmalıdır. İlk günlerde sık emzirme daha sulu olan “olgun” süt yapımını hızlandırır. Emzirme belirli saatlere göre değil, bebeğin isteğine bağlı olarak yapılırsa, olgun süt yapımı daha erken olur.

Bazı yenidoğan bebekler çok uyur ve yeterince sık ememezler. Böyle bebekler ilk günlerde 3-4 saat sonunda uyanmamışlarsa yavaşça kucağa alınarak annelerine verilmeli, gerekiyorsa yanağını sıvazlayarak memeyi almaları için uyarı yapılmalıdır.

SÜT YAPIMI NASIL BAŞLAR?

Memede süt yapımını sağlayan madde annenin beyninden salgılanan “PROLAKTİN” adlı bir hormondur. Gebeliğin sonlanmasıyla vücutta gebelik hormonları azalır ve prolaktin salgılayan bezler uyarılır. Prolaktin salgısı doğumdan sonra bazı annelerde hemen, bazılarında ilk 4 gün içinde artmaya başlar.

Kan damarları, memede süt yapımı için gereken maddeleri süt hücrelerine taşır. Prolaktinin etkisiyle memeler sütle dolar. Bu sürede memede kan damarları daha çok kan taşır ve memeler sıcak ve sert olur. Süt akmaya başlayınca ve bebek emmeyi öğrendikçe memedeki gerginlik azalır, anne de rahatlar.

Bu olaylar sırasında anne ve bebek zorluklarla karşılaşabilir. İlk günlerde anne ve bebeğe, yardım ve destek gerekebilir.

ANNE SÜTÜNÜN GÖRÜNÜMÜ NASILDIR?

İlk sütün sarımsak renkte olmasına karşın olgun süt beyaz ve inek sütünden daha sulu görünümündedir, rengi mavimsi bile olabilir.

Bebek büyüdükçe anne sütünün rengi değişir. Bunun nedeni bebek büyüdükçe ihtiyaçlarına cevap verecek şekilde sütün içeriğinin değişmesidir.

SÜT MEMEDEN NASIL AKAR?

Süt memede yapılır yapılmaz dışarıya salınmaz, süt akımı için bebeğin emmesi gerekir. Bebeğin etkin emmesi için memeye iyi yerleştirilmesi ve memeyi iyi kavraması çok önemlidir.

Bebek emerken, meme başındaki sinirlerden, başka uyarılar da çıkar ve bu uyarılarla annenin beyinin başka bir bölümünden OKSİTOSİN adlı bir diğer hormon salgılanır.

Oksitosin süt adacıklarının etrafındaki küçük kasları etkiler. Bu etki ile kaslar kasılır ve süt, süt adacıklarından meme başındaki kanallara taşınır. Bebeğin emmesi ile meme ucunda bulunan 10-15 delikten süt dışarıya akar. Her iki meme aynı anda çalışır. Bebek bir memeden emerken, diğer memeden süt damlayabilir.

Bebek emmeye başladığında, ilk önce meme başının hemen arkasında bulunan süt havuzundaki birikmiş sütü alır. Bu süt hemen tükenir. Süt akımının devamı için oksitosin salgısının uyarılması gereklidir.

Memede süt yapımı ve yapılan sütün meme ucuna ulaşması bebeğin her iki hormonun yapımını uyaracak kadar kuvvetli ve etkin emmesi ile gerçekleşir. Bunun için bebeğin sık aralarla ve uygun bir biçimde memeye yerleştirilmesi ve bebeğin de meme başını iyice kavraması gerekir.

EMZİRME SIRASINDA SÜT AKIMININ DEVAMLILIĞI NASIL SAĞLANIR?

Bazı annelerin sütleri, bebek memeye tutulur tutulmaz akmaya başlar. Emzirmeyi, düşünmek bile beyini uyarak sütün akmasına neden olur.

Bazı annelerde ise süt akışı bu kadar kolay olmaz. Bebeğin birkaç kuvvetli emme hareketinden sonra başlar.

1. Kuvvetli emme ile annenin beyine uyarılar gider.
2. Oksitosin salgılanarak memeye ulaşır ve süt akımı başlar



SÜT YAPIMININ DEVAMLILIĞI NASIL SAĞLANIR?

Emzirmede bebeğin ağız annenin meme ucu çevresini sıkıştırır. Bu baskı ile uyarılan sinirler beyinde prolaktin yapımı ile görevli olan bölgeye haber götürürler. Bu haberler prolaktin salgılanması için emir olur. Ne kadar çok haber iletilirse, o kadar çok prolaktin yapılır.



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

**BEBEK NE KADAR ÇOK EMERSE,
ANNE O KADAR ÇOK SÜT ÜRETİR**

EMZİRMEYE NASIL BAŞLANIR?

Anne sütü ile beslenmede annenin bilmesi gereken en önemli nokta, bebeğini memeye nasıl yerleştireceğidir. Bebek memeye iyi yerleşmiş ise, anne ve bebek emzirmeyi öğrenirken meme uçları zedelenmez.

Emzirirken anne değişik durumları deneyebilir. Ancak önemli olan bebeğin tutulma şeklidir.

Hangi durumda olursa olsun, bebeğin omuz ve vücudu memeye dönük olmalı ve burnu meme başı hizasında bulunmalıdır.

Anne, bebeği memesine yaklaştırmak için elini bebeğin omuzlarının arkasından diğer tarafa geçirmelidir. Bu sırada bebeğin başını baş ve işaret parmaklarıyla destekleyebilir.

**MEMEYİ BEBEĞE DOĞRU
SARKITMAKTANSA,
BEBEĞİ MEMEYE YAKLAŞTIRMAK
DAHA KOLAYDIR**



BEBEK MEMEYE NASIL YERLEŞTİRİLMELİ?

İlk günlerde bebeği yatarak emzirmek anne için daha rahat olabilir.

Bu durumda bebek yan yatmış olan anneye dönük yatırılır. Anne serbest kolu ve eli ile bebeği memesine yaklaştıracaktır. Annenin ve bebeğin arkasının birer yastıkla desteklenmesi bebeğin yerleşmesine yardımcı olur.

Eğer anne oturarak emziriyorsa, dik oturmalı veya hafifçe eğilmeli, ancak kucağı düz olmalıdır. Bunun için gerekirse ayaklarının altına bir tabure konabilir.

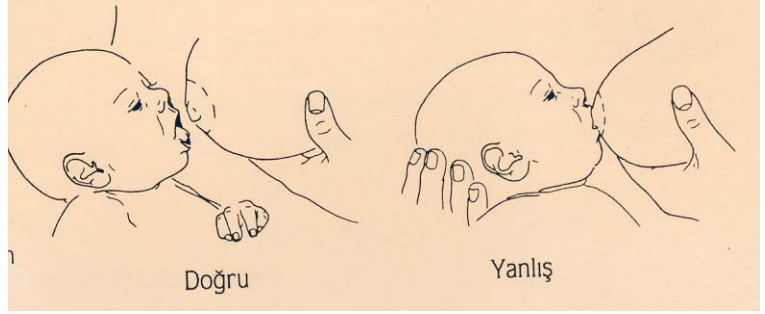
Bebeği rahatça tutması için annenin arkası veya kolları yastıkla desteklenebilir. Bebeğin anneye yaklaşması için annenin kucağına da bir yastık konulabilir.

BEBEK MEMEYİ NASIL DAHA İYİ KAVRAR?

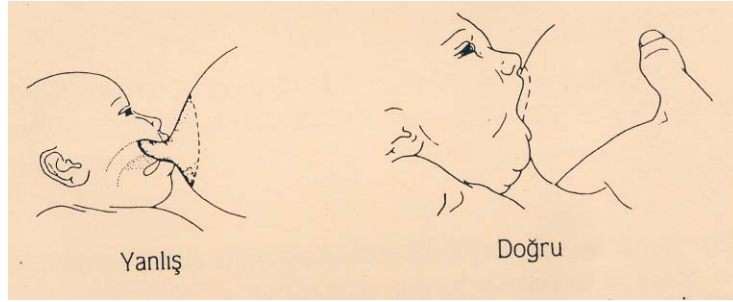
Bebek ağzını iyice açarak ve dilini hareket ettirerek emer. Bebeğinizi yavaşça memeye yaklaştırın, ağzını meme başınıza dokundurun.

Bekleyin! Bebek
iyice ağzını açsın sonra....

Bebegi çabuk ve yumuşak
bir şekilde memeye
yerleştirin



Emzirmenin başlangıcında anne meme ucunda ağır hissedebilir. Ancak emzirme süresi boyunca meme ucunun devamlı acıması bebeğin memeyi doğru kavramadığını gösterir. Meme ucunda acı duyulmasının nedeni, bebeğin dilini meme yerine meme ucuna karşı hareket ettirmesidir.



Ağız yeterince açılmamışsa, dil meme ucuna sürtünerek zedelenmesine yol açacaktır.

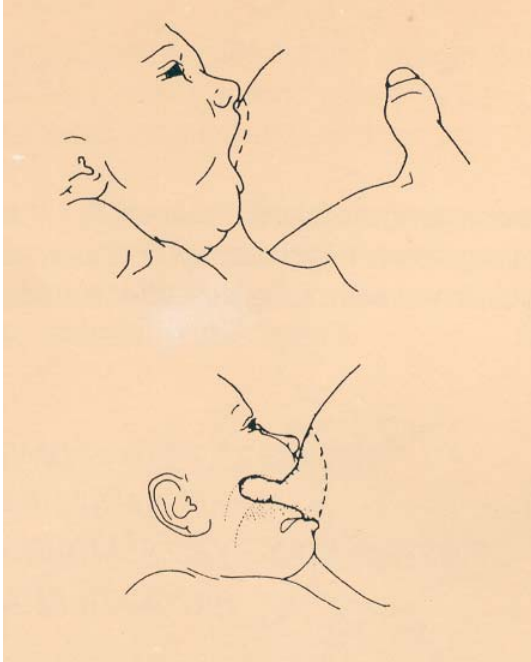
Bebek emdikten sonra doymuş görünmüyorsa, memeyi kavramasında sorun var demektir. Bebeğin süt ile dolu kanallara ulaşabilmesi için ağzını iyice açması gerekir.

**ANNE BEBEĞİNİN İYİ EMMEDİĞİNDEN KAYGILANIYORSA
BU KONUDA BİLGİLİ BİR SAĞLIK GÖREVLİSİNE BAŞVURMALIDIR.**

BEBEK NASIL EMER?

Eğer bebek memede uygun biçimde tutulmuyorsa iyi ememez ve annenin meme başları zedelenip acıyabilir.

Bebeğin iyi emmesi için ağzıyla yalnız meme ucunu değil, etrafındaki kahverengi alanı da kavraması gerekir. Bebek memeye yaklaştırılırken, ağız mümkün olduğunca açık olmalı ve çene memeye dayanmalıdır. Bebeğin ağzını iyice açması için anne meme ucunu bebeğin alt ve üst dudaklarına değdirmelidir.



Meme olabildiğince ağızı doldurmuş
Ağız tam açık
Çene memeye dayanmış
Alt dudak dışa doğru kıvrılmış

Ağız içinde yalnız meme ucu değil meme ucunun çevresi de bulunuyor

Eğer bebek memeyi doğru olarak kavramışsa her emme işlemi sırasında çenesinin, bazen de kulaklarının hareket ettiği görülür.

Bebek sürekli emmez. Kuvvetli emme hareketlerinden sonra kısa dinlenme aralıkları olur.

Emerken şapırtı sesi duyulması ya da yanakların içeri çekilmesi genellikle bebeğin yalnızca meme ucunu emdiğini ve ağzıyla yeterince meme dokusunu kavramamış olduğunu gösterir.

MEME UCUNU EMMEKLE BEBEK BESLENEMEZ

NE KADAR SÜRE EMZİRMELİ?

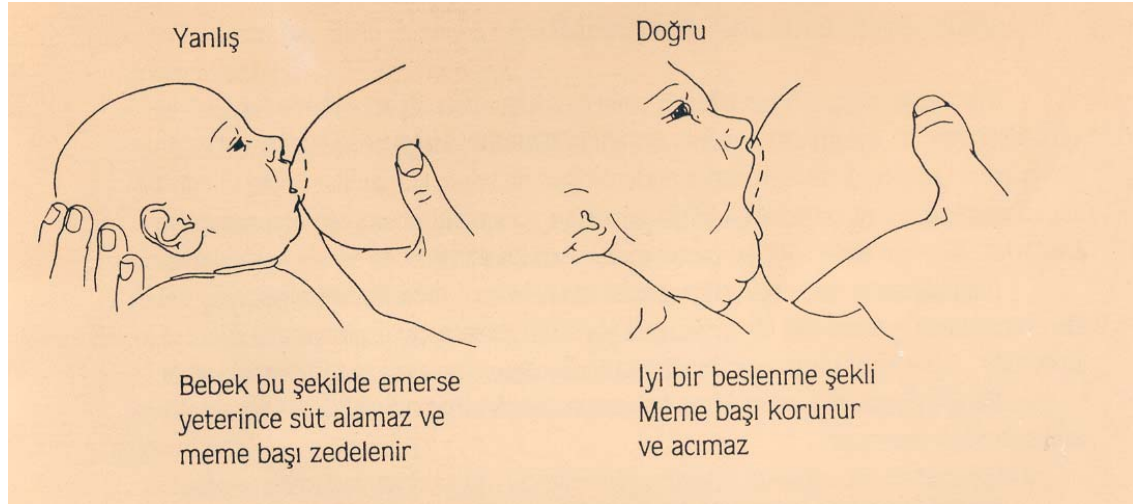
Emzirmeye zaman sınırı koymaya gerek yoktur. Gün içinde emzirme süreleri değişken olabilir. Hiçbir zaman iki bebek arasında karşılaştırma yapılmamalıdır. Kardeşler arasında bile fark vardır.

Eğer bebek memeyi düzgün olarak kavramışsa, emzirme ne kadar uzun sürerse sürsün meme ucu zedelenmez.

Eğer bebek uzun süre memede kalıyor ve yine de tatmin olmuyorsa olasılıkla memeyi kavramasında bir sorun vardır.

Böyle bir durumda bilgili bir sağlık görevlisinden yardım isteyiniz.

Bebekğin yeterli miktarda memeyi ağzına alabilmesi için ağzının iyice açık olması gerekir.



BEBEKLER HANGİ SIKLIKTA BESLENMELİ?

Beslenme sıklığı bebekten bebeğe değişir. Bebek her istediğinde emzirilmelidir. Bebek ağzını açarak, aranarak, sonunda da ağlayarak açlığını belli eder. İlk aylarda bebek uyandığında genellikle açtır ve emzirilmek ister.

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.

Öyleyse bir kez daha hatırlayın...

DAHA ÇOK EMZİRME = DAHA ÇOK UYARI = DAHA ÇOK SÜT

NEDEN BEBEK EK BESİN VERİLMEYEN YALNIZ ANNE SÜTÜ ALMALI?

Anne sütü ilk aylarda bebeğin tüm besin gereksinimlerini karşılayacak bileşimdedir. Sindirimi kolaydır.

Anne sütü ile beslenen bebeklerin başka bir ek besine veya suya gereksinimleri yoktur. Anne sütü bebek için gerekli tüm besinleri ve suyu yeterli miktarda içerir. Çok sıcak havalarda bile anne sütü bebeğin susuzluğunu giderir. Sıcak iklimlerde de anne sütü alan bebeklere su vermek gerekmez. Bebeğe su verilecek olursa, bebeğin midesi su ile dolacağından anne sütü almak istemeyecektir. Bunun sonucu olarak da bebek memeyi daha az emecek ve memede süt yapımı azalacaktır.

BEBEK YETERLİ SÜT ALIYOR MU?

Her anne, sütünün bebeği için yeterli olduğundan emin olmak ister. Bebeği çok ağlıyorsa, az uyuyorsa, huzursuzsa anne, sütünün yeterli olmadığını düşünür ve kaygılanır. Oysa bu belirtiler başka nedenlerden de kaynaklanabilir. Böyle durumlarda anneler çoğu kez bu konuda bilgili bir kişiye danışmadan ek mamalar vermeye başlarlar. Böylece anne sütü ile beslenmeden uzaklaşırlar.

Sağlıklı her anne, doğru bir şekilde emziriyorsa, ilk haftalarda sık ve geceleri de emziriyorsa, yeterli sıvı alıyorsa, aşırı yorulmuyorsa bebeği için yeterli süt üretebilir. Anne sütü geçici olarak azalabilir. Bu önlemler alınırsa süt hemen artar.

Bebek günde 6-8 kez idrar yapıyorsa, ağırlığı haftada 150-200 g artıyorsa, annenin sütü yeterlidir.

EMZİRİRKEN HER İKİ MEME DE VERİLMELİ Mİ?

Her emzirmede ilk gelen süt daha az yağ içeren “önsüt”tür.

Bebek emmeyi sürdürdükçe sütün bileşimi değişir, yağ miktarı artar.

En fazla yağ içeren süt, emzirmenin sonunda salgılanan süttür. Buna “sonsüt” denir. Bebeğin hem önsüte hem de sonsüte ihtiyacı vardır.

Sonsütteki yağ inek sütündekine benzemez. Daha hafiftir ve sindirimi daha kolaydır. Bu yağ bebek için çok değerli bir enerji kaynağıdır. Bebeğin yeterli kilo alması için yağın sağladığı enerjiye ihtiyacı vardır.

Bebek memeye doğru yerleştirilip doyana ve memeyi kendisi bırakana kadar memede tutulursa, hem önsütü hem de sonsütü alır. Bebek daha emmek istiyorsa ikinci meme de

verilebilir. Eğer bebek bir meme ile beslenmiş ise, bir sonraki emzirmede diğer meme verilmelidir. İki meme verilmişse bir sonraki öğüne son verilen taraftan başlanmalıdır.

Birçok bebek, tek memeyi 5-10 dakika emmekle doyar ve uyur. Bazı bebekler ise 20-30 dakikadan önce memeyi bırakmazlar.

MEME BAKIMI GEREKLİ Mİ?

Memeleri her emzirmeden önce temizlemeye gerek yoktur. Anne sütü bebeği hastalıklardan koruyucu o kadar çok madde içerir ki bu yolla mikrop bulaşmasından korkulmaz. Bebeğe mikroplar ellerden bulaşır.

Önemli olan “ELLERİN YIKANMASI”dır. Eller vücutta, evde hastanede veya çevrede bulunan her türlü mikrobu taşır. Anneler ve bebeğe bakan kişiler bunu hiç unutmamalıdır.

GECELERİ EMZİRME GEREKLİ Mİ?

Bebekler gereksinimlerini yalnızca gündüzleri beslenmekle karşılayabilecek duruma gelinceye kadar geceleri de emmek isterler.

Gece öğünlerinin kesilme zamanı bebekten bebeğe farklılık gösterir. Genelde ilk aylardan sonra gece emzirme aralıkları uzar.

Gece emzirme süt yapımının artmasına yardımcı olur.

Bebek annenin hemen yakınında ise geceleri emzirmek kolaylaşır ve anne için yorucu olmaz.

Gece beslemelerinde bebeğin giysileri ıslak değilse bebeğin altı değiştirilerek rahatsız edilmemelidir. Bebek yavaşça kaldırılıp uyandırılmadan emzirilebilir.

Bebeğin giysilerine kadar ıslanmaması için geceleri daha kalın bezler kullanmak uygundur.

Eğer bebek ses ve ışıkla rahatsız edilmeden emzirilirse, beslenme sonunda hem anne hem de bebek kolayca uykularına devam edebilirler.

EMZİRDİKTEN SONRA BEBEĞİN GAZI NASIL ÇIKARILIR?

Beslendikten sonra bebeği 10-15 dakika dik tutmak gaz çıkarmasına yardımcı olur. Bebek memede uyumuş ve rahat görünüyorsa gaz çıkarmaya gerek yoktur. Bebek huzursuzsa, kucakta, dik durumda sırtı sıvazlanarak gaz çıkarmasına yardımcı olunabilir.

SÜT NASIL SAĞILIR?

Sütün elle sağılmasını tüm emziren annelerin bilmesi gerekir. Birçok durumlarda sütün sağılması gerekebilir.

Sütün sağılması şu durumlarda yararlıdır:

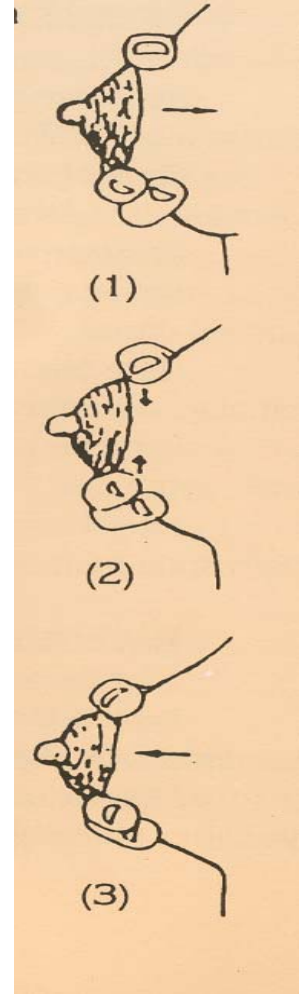
- Tıkanık, şiş memeyi rahatlatmak için
- Çökük bir meme başından emmeyi öğreninceye kadar bebeği beslemek için
- Memeyi istemeyen bir bebeği, emmekten hoşlanmayı öğrenene kadar beslemek için
- Düşük doğum tartılı ve kuvvetli ememeyen bir bebeği beslemek için
- Yeterli ememeyen hasta bir bebeği beslemek için
- Anne ya da bebek hasta ise sütün akmasını önlemek için

Elle boşaltma, süt sağlamak için en iyi yoldur. Alet gerektirmez ve anne her yerde, her zaman yapabilir.

Sütün sağılacağı kabın temiz olması gerekir. Bunun için geniş ağızlı bir fincan veya bardak seçilir. Kap su ve sabun ile yıkanır, daha sonra kaynatılır ya da kaba kaynar su konur ve birkaç dakika bekletildikten sonra boşaltılır. Kaynar su mikropların çoğunu yok edecektir.

Elle sağma işleminin basamakları:

1. **Basamak:** Sağma işlemine geçmeden önce eller iyice yıkanır.
2. **Basamak:** Rahat bir yere oturduktan sonra parmak uçları ile yumuşak bir biçimde memeye dıştan içe, memebaşının etrafındaki kahverengi bölgeye doğru masaj yapılır. Önceden ısıtılmış bir havlu memenin üzerine konulursa sütün akışı kolaylaşacaktır.
3. **Basamak:** Meme, baş parmak üstte, diğer parmaklar altta kalacak biçimde tutulur (1). Eğer meme büyükse bir el memenin üstüne, diğer el memenin altına gelecek şekilde tutulmalıdır. Hedef bölge meme başının etrafındaki kahverengi bölgenin gerisinde kalan alandır. Bazen süt dolu memede süt havuzcukları elle hissedilebilir. Süt havuzcuklarının bulunduğu bu alanın elle basınç yapılarak bastırılması gerekir. Süt sağılması için baş ve diğer parmaklar yavaşça içe, göğüs duvarına doğru (2) ve ardından birbirine doğru bastırılır (3). Bastırma işlemi, el göğüs duvarından uzaklaştırılırken devam ettirilir. Bu şekilde süt meme başına doğru itilir. Süt sağma işlemi sırasında acı hissedilmemesi gerekir, acı oluyorsa uygulanan teknik hatalıdır. İşlem tekrarlandıktan sonra süt akmaya başlar. Sağma hareketi ritmik bir şekilde tekrarlanmalıdır.



Sagma işlemi sırasında parmak hareketleri yuvarlama şeklinde olmalı, parmaklar ile meme derisi ovuşturulmamalıdır. El meme etrafında döndürülmeli, masaj koltuk altı da dahil olmak üzere tüm memeye uygulanmalıdır. Memeleri elle sağarak boşaltma süresi yaklaşık 20-30 dakikadır. Sıcak ıslak havlu, sıcak duş alma, öne doğru eğilerek memeleri hafifçe sallama süt akımını kolaylaştırır. Öne doğru eğilmek alt bölgelerin de boşalmasını sağlar.

Süt sağma pompa ile de yapılabilir. Bunun için ucu lastik puarlı huni biçiminde veya şırınga şeklinde elle çekilen pompalar ya da elektrikli pompalar vardır. Pompalar özenle temizlenmezse bunlarda mikroplar kolaylıkla ürer ve bebek için tehlike yaratır.

SAĞILMIŞ SÜT NASIL SAKLANIR?

Temizliğe dikkat edilerek sağılan anne sütü oda sıcaklığında 12 saat, buzdolabında bir hafta kalabilir. Sütün saklanması özellikle çalışan anneler için yararlıdır. Annenin evde olmadığı saatlerde bu süt verilir. Anne iş yerinde de sütünü sağarak evine getirebilir, böylece evden uzakta olduğu sırada sütün memeden boşa akması önlenmiş olur.

SAĞILMIŞ SÜT BEBEĞE NASIL VERİLİR?

Sağılan anne sütünün biberon yerine kaşık veya bardakla verilmesi daha uygundur. 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 açmaktadır. Küçük bebekler bile dillerini kullanarak, adeta kedi gibi yalanarak küçük bir bardaktan sütü alabilirler.

EMZİREN ANNEYE NASIL YARDIM EDİLMELİ?

Yeni doğum yapmış annelerin, özellikle ilk kez anne olanların emzirme konusunda yardım ve desteğe ihtiyaçları vardır. Ailenin bir bireyi ya da aileye yakın deneyimli ve bilgili bir kişi bu yardımı ve desteği verebilir.

Emziren annelerin çok yorulmaması ve uykusuz kalmaması önemlidir. Annelerin yeterince sıvı ve besin almalarına da özen gösterilmelidir.

Deneyimli bir ebe veya hemşire annelere yardımcı olabilir, annenin sorularını yanıtlayabilir, kuşkularını ortadan kaldırabilir ve güven kazanmasını sağlayabilir.