

0-6 AYLIK BEBEK BESLENMESİ

İlk 6 ayda yalnızca anne sütü ile beslenen bebekler ishal, zatürre gibi bulaşıcı hastalıklara, alerjik hastalıklara daha az yakalanırlar ve daha sağlıklı büyürler.

İlk 6 ay bebeğinizi yalnızca anne sütü ile besleyiniz. Bu aylarda anne sütü ile birlikte verilen ek besinler bebeğin emme gereksinimini azaltacağından anne sütünden yeterince yararlanmasını engeller. İster hastalık durumu olsun ister hava çok sıcak olsun dört aydan önce bebeğinizin anne sütü dışında suya ya da başka sıvılara (bitkisel çaylar, meyve suyu gibi) ihtiyaç yoktur.

Doğumdan sonra ilk günlerde salgılanan anne sütü çok besleyicidir. Bebeğinizi sık sık (1-2 saat aralarla yada ağladıkça) emzirerek bu süttten yararlanmasını sağlayınız. Anne sütünde bütün vitaminler vardır, yeterli olmayan yalnızca D vitamindir. Anne sütü ile beslenen bebeklere 4. haftadan başlayarak doktorunuzun vereceği D vitamini içeren damlasını düzenli kullanınız.

Emzirirken bebeğinizin yüzü, omuzları ve vücudu memeye dönük, burnu meme ucu hizasında olmalıdır. Kendinizde rahat bir pozisyonda oturunuz. Bebeğin yalnız meme ucunu değil, meme ucu etrafındaki koyu renkli bölümü de ağızına almasını sağlayınız. Bu şekilde hem bebek iyi emer, hem de meme ucu zedelenmez.

Bebeği emzirirken göğüs uçlarında acıma, çatlak gibi durumlar görülebilir. Bu durum çoğu kez bebeğin yalnızca meme ucunu emmesinden kaynaklanır. Böyle bir sorun ile karşılaştığınızda bebeğinizi yukarıda belirtilen teknikle emzirmeye devam edin göğüslerinizi kuru tutun. Geçmezse veya hemşireniz ile görüşünüz.

Her emzirmede ilk gelen süt daha az yağ içeren "ön süt" tür. Bebek emmeyi sürdürdükçe süttün bileşimi değişir, yağ miktarı artar. En fazla yağ içeren süt, emzirmenin sonunda salgılanan süttür buna "son süt" denir. 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 alır. Bebek daha emmek istiyorsa ikinci meme de verilebilir. Eğer bir meme ile beslenmiş ise bir sonraki emzirmede diğer meme verilmelidir. İki meme verilmişse bir sonraki öğüne son verilen meme tarafından başlanır. Birçok bebek tek memeyi 5-10 dakika emmekle doyar ve uyur. Bazı bebekler ise 20-30 dakikadan önce memeyi bırakmazlar.

Tüm annelerin sütü yararlıdır. Süttünüz size sulu gelebilir, bu anne süttünün özelliğidir. Anne sütü ile beslenen bebekler her beslenmeden sonra az miktarda kaka yapabilirler. Bu durum normaldir endişelenmeyiniz.

Göğüslerinizde süt yapımını arttıran en önemli etmen bebeğinizin sık aralıklarla ve yukarıda belirtildiği şekilde uygun teknikle emzirilmesidir. Emziren anneler her zaman sütyen giymelidirler. Sütyen bol ve pamuklu kumaştan yapılmış olmalıdır. Göğüslerin boşalmış olması ile süt yapımı artar. Bu nedenle bebeğinizi sık besleyiniz. Bebeğinizin emmediği durumlarda göğsünüzü elinizle sıkarak yada bir süt pompası kullanarak boşaltınız. Anne süttünün yetersiz olduğu düşüncesi ile doktora danışmadan bebeğinize yeni bir besin vermeyiniz. Başka bir besin vermek gerektiğinde bunun nasıl hazırlanacağını iyice öğreniniz ve temizlik kurallarına çok dikkat ediniz. Bebeğin yeterince anne sütü aldığı, haftada en az 150 gr. kilo alması ve günde en az 6-7 kez bezini ıslatması ile anlaşılır.

Emzirmede Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Emzirmeye başlamadan önce ellerinizi yıkayınız.
- Her gün banyo yapmayan anneler meme başlarını günde bir kez yıkamalıdır. Her emzirmeden önce meme başlarını silmeye gerek yoktur.
- Emzirirken meme ucu ve etrafındaki kahverengi halkanın çocuğun ağızını tamamı ile kapatacak şekilde olmasını sağlayınız.
- Bebeğinizi rahat olduğunuz bir şekilde emziriniz. Bu yatarken, otururken yada ayakta olabilir. Öne eğilmeden bebeği size yaklaştırarak emzirirseniz sırtınızın ağrmasına engel olabilirsiniz. Gerekirse sırtınızı ve bebeğin altını yastık ile destekleyiniz.
- Beslenme sıklığını ve süresini bebeğinizin isteğine göre düzenleyiniz. Bebeğin sık aralıklarla emzirilmesi süt yapımını arttırır.
- Bebeklerini emziren annelerin iyi beslenmesi, özellikle anne sağlığı açısından önemlidir. Bu nedenle annelerin düzenli ve çeşitli yiyecek guruplarından beslenmeleri gerekmektedir. Emziren anne günde en az 2 su bardağı süt veya yoğurt tüketmeli her gün tüm besin guruplarından (meyve, sebze, et, tahıllı yiyecekler) düzenli olarak yemelidir.

Emziren anneler sigara içmemelidir. Çay ve kahve gibi besleyici değeri olmayan ve uyarıcı içecekler almamalı veya az tüketmelidirler.

Anne bebeğinden ayrı kaldığı zaman memelerini sağıarak süttünü biriktirebilir ve bebeğini bol süt ile besleyebilir. Bu nedenle emziren her kadın özellikle elle sağma tekniğini bilmelidir.