



T.C. Sağlık Bakanlığı

EMZİRME

BÖLÜM 1

**ANNE SÜTÜ VE EMZİRME İLE İLGİLİ
TEMEL MESAJLAR**

YENİ DOĞAN BEBEĞİNİ NASIL BESLEYECEKSİN?

SENİNLE YENİ DOĞAN BEBEĞİNİ NASIL BESLEYECEĞİNİ KONUŐALIM:

- BEBEĞİNİ NASIL BESLEMİY DÜŐÜNÜYORSUN?
- NE ZAMAN ANNE SÜTÜ VERMEYE BAŐLAYACAKSIN?
- NE KADAR SÜRE VERECEKSİN?
- DİĞER GIDALARA NE ZAMAN BAŐLAYACAKSIN?

(Gibi sorularla detaylandırın. Anneyi sözünü kesmeden dikkatlice dinleyin. Doğru söylediği sözler için onaylayın veya birkaç övgü dolu sözcük söyleyin. Yanlış fikirlerini not alarak daha sonra tartıŐın. Daha sonra anneye Őöyle bir açıklamada bulunun.)

“TÜRKiYE VE DÜNYA'DAKİ DOKTORLAR EMZİRME KONUSUNDA YENİ VE ÇOK ÖNEMLİ BAZI GERÇEKLER KEŐFETTİLER. BEBEĞİNİN VE SENİN SAĞLIĞIN İÇİN, BU KONUDAKİ YENİ BİLGİLERİ VE NELER YAPILMASI GEREKTİĞİNİ SENİNLE PAYLAŐMAK İSTİYORUM.”



YENİ DOĞAN BEBEĞİNİ NASIL BESLEYECEKSİN ?

BEBEĞİN İÇİN TEK VE EN İYİ BESİN ANNE SÜTÜDÜR

1. Anne sütü ve doğumdan sonra ilk gelen sarı süt (halk arasında ağız, tıp dilinde kolosturum denen) bebeğini ishal, soğuk algınlığı, öksürük ve diğer hastalıklardan korur.
2. Anne sütünün hazmı kolaydır, kaynatmak gerekmez, daima taze, temiz ve bebeğe vermek üzere hazırdır.
3. Anne sütü alan bebeklerde kansızlık görülmez, çünkü anne sütü içerisindeki demir bebek tarafından iyi emilir.
4. Anne sütü alan bebeklerde pişik, karın ağrısı ve kabızlık daha az görülür.
5. Anne sütünde bebeğinin büyüme ve gelişmesi için gerekli olan tüm maddeler tam ve yeterli olarak bulunmaktadır.
6. Anne hasta, gebe veya adet görüyor olsa bile, sütü her zaman bebek için en iyi besindir, çünkü bu dönemlerde bile kalitesi bozulmaz. Ancak bu durumlarda anne, kendi beslenmesine daha çok özen göstermek zorundadır.



BEBEĞİN İÇİN TEK VE EN İYİ BESİN ANNE SÜTÜDÜR

DOĞUMDAN SONRAKİ İLK YARIM SAAT İÇİNDE BEBEĞİNİ EMZİRMeye BAŞLA.

1. Doğum hem bebek hem anne için güzel bir olaydır. Doğumdan hemen sonra bebeğini kucaklaman, hem seni hem bebeğini rahatlatır ve bebeğinle aranda sıkı bir bağ oluşturur.
2. Doğumdan hemen sonra kucağına aldığıında bebek, doğal olarak memeyi bulur ve emer. Bu dönemde bebek emmeyi öğrenir.
3. Bebeğinin erken emmeye başlaması, eşin (plasentanın) çabuk ayrılmasına ve doğum sonrası kanamanın çabuk durmasına yardımcı olur.
4. Annenin ilk gelen sarı sütü (tıp dilinde kolostrum denen ilk süt, ağız sütü) bebek için çok önemlidir; çünkü bebeği hastalıklara karşı korur, bebeğın ilk aşısıdır.
5. İlk günlerdeki ağız sütü azdır fakat bebeğının bütün besin ihtiyacını karşılar. Onun için şekerli su, mama, inek sütü veya başka bir besin vermene gerek yoktur. Bu besinler bebeğının iştahını kapatır, bebeğinin hastalandırır. Bu besinleri alan bebek, anne sütünü almak istemez.
6. Bebeğine biberonla herhangi bir gıda veya yalancı meme verme. Bu, bebeğinin anne memesi ile yalancı memeyi karıştırmasına neden olur ve bebeğın annesini emmeyi öğrenmesini zorlaştırır.



**DOĞUMDAN SONRAKİ İLK YARIM SAAT İÇİNDE
BEBEĞİNİ EMZİRMEYE BAŞLA.**

BEBEĞİNE İLK ALTI AY SADECE ANNE SÜTÜ VER BAŞKA YİYECEK VE İÇECEK VERME

1. Anne sütünün yapısı, bebeğin ihtiyacına goredir.
2. Anne sütün, bebeğin ilk 6 ayda ihtiyacı olan her türlü besin değerine sahiptir. (protein, yağ, demir, vitamin ve benzeri)
3. Anne sütünde yeterli miktarda su bulunduğu için, çok sıcak iklimlerde dahi bebeğe su vermeye gerek yoktur.
4. Anne sütünde yeterli miktarda vitamin bulunduğu için, ilk 6 ayda ayrıca meyve suyu vermeye gerek yoktur.



**BEBEĞİNE İLK ALTI AY SADECE ANNE SÜTÜ VER
BAŞKA YİYECEK VE İÇECEK VERME**

BEBEĞİN 24 SAAT SENİNLE AYNI ODADA KALMASINI SAĞLA VE BEBEĞİNİ HER İSTEDİĞİ ZAMAN VE ACIKTIĞINDA EMZİR

1. BEBEĞİNİN 24 SAAT SENİNLE AYNI ODADA KALMASINI SAĞLA:

- Hemen doğumu takiben, bebeğin anne ile aynı yatakta veya annenin yatağının yanında bir beşikte yatması çok önemlidir. Böylece bebek her ihtiyacı olduğunda anne besleyebilir, bakabilir, kucaklayabilir.

2. BEBEĞİNİ HER İSTEDİĞİNDE EMZİR, ÖZELLİKLE GECE BOYUNCA EMZİRİRSEN:

- Süt yapımı artar.
- Memede süt birikmesinden dolayı ortaya çıkacak problemler önlenir.
- Özellikle çalışan anneler için çok faydalıdır.

3. BEBEĞİNİ İSTEDİĞİ SÜRE KADAR EMZİR:

- Bazen emme 5-10 dakika bazen de yarım saat sürer.
- Bebek sadece süt almak için emmez, bazen kendi öz güvenini oluşturabilmek bazen de emmekten keyif almak için emer.
- Sütünün yeterli olduğunu bebeğinin günde 5-6 defa idrara çıkmasından ve aylık kontrollerde muntazam kilo almasından anlayabilirsin.
- Hasta ve yorgun bebeğin sık aralıklarla ve azar azar emmeye ihtiyacı vardır.

4. BEBEĞİN İÇİN YETERLİ SÜT ÜRETEBİLECEĞİNE İNAN:

- Yeterli süt üretimi düzenli emzirmeye bağlıdır.
- Memelerinden birini daha az emziriyorsan, bu tarafın süt üretimi giderek azalacak ve duracaktır.
- Bebeğin, bir memedeki sütü tamamen bitirinceye kadar emmesine izin ver, şayet bebek hala aç ise diğer memeyi de emzir.
- Bir sonraki emzirmede, son emzirdiğin memeden başla ve bebeğin bu memeyi tamamen boşaltmasını sağla, bebek hala aç ise tekrar ilk meme ile emzirmeye devam et.



**BEBEĞİN 24 SAAT SENİNLE AYNI ODADA KALMASINI SAĞLA
VE BEBEĞİNİ HER İSTEDİĞİ ZAMAN VE ACIKTIĞINDA EMZİR**

BEBEĞİNE 6 AYINDAN SONRA EK GIDA VERMEYE BAŞLA EMZİRMEYE DE EN AZ 2 YAŐINA KADAR DEVAM ET

1. DOĞUMDAN SONRAKİ 6 AYINDA BEBEĞİNE EK GIDA VERMEYE BAŞLA

- 6 ay sonra, bebeğin ek gıda almaya hazırdır.
- Yeni gıdalara azar azar ve tek tek başla.
- İlk olarak hangi ek gıdaya baŐlayacaĐına, ebe veya sağlık personeline danıŐtıktan sonra karar ver.

2. EMZİRMEYE EN AZ 2 YAŐINA KADAR DEVAM ET

- Ek gıdaya baŐladıktan sonra, anne sütünü 2 yaŐına kadar hala bebek için çok önemli bir enerji ve besin kaynağıdır.
- Özellikle bebeğin hasta olduğu dönemde, anne sütünü bebeğe iyilik ve rahatlık sağlar, sindirimi kolaydır, daha iyi hazmedilir; ishal ve üst solunum yolu enfeksiyonları gibi hastalıkların daha çabuk iyileŐmesini sağlar.



**BEBEĞİNE 6 AYINDAN SONRA EK GIDA VERMEYE BAŞLA
EMZİRMEYE DE EN AZ 2 YAŐINA KADAR DEVAM ET**

EMZİREN ANNE KENDİ BESLENMESİNE ÖZEN GÖSTERMELİDİR

- Emziren anne günde en az iki bardak süt veya yoğurt, peynir gibi süt ürünlerinden almalıdır.
- Besin ve enerji ihtiyacını karşılamak için, her oğnde fasülye, nohut veya et, tavuk, balık gibi yiyecekler yenilmelidir.
- Emziren anne yeterli miktarda meyve ve sebze yemelidir.
- Anne kendi beslenmesine zen göstermeye bebeğin doğumundan önce başlamalıdır.



**EMZİREN ANNE KENDİ BESLENMESİNE
ÖZEN GÖSTERMELİDİR**

DOĞRU EMZİRME TEKNİĞİ İLE EMZİRMEYE AİT PROBLEMLER ÖNLENEBİLİR

1. ELLERİNİ YIKA

- Bebeğinin mikrop almasını ve hastalanmasını önle.

2. MEME BAŞINI TEMİZLE

- Emzirmeden önce meme başını ve çevresini temiz su ile sil.
- Karbonatlı su, sabunlu su vb. kullanma. Bunlar meme başında çatlak ve yaraya neden olur.

3. BEBEĞİNLE RAHAT BİR YERE OTUR

- Sırtını bir yere dayayarak destekle.
- Oturduğun yer temiz ve yeterince sıcak olsun,
- Emzirirken mutlu ve huzurlu ol.

4. BEBEĞİNİ, YÜZÜ VE BEDENİ SANA DÖNÜK OLACAK ŞEKİLDE TUT, BEBEĞİNİN BAŞINI KOLUNUN İÇ KISMINA YERLEŞTİR. AYNI KOL VE ELLE BEBEĞİ KALÇA VE BACAKLARINDAN KAVRA.

- Emzirirken anne ve bebek rahat olmalıdır.
- Anne ve bebeğin göz teması çok önemlidir.

5. ELİNLE GÖĞSÜNÜ ALTINDAN TUT, MEME BAŞI İLE ETRAFINDAKİ KAHVERENGİ KISMA DOKUNMA.

6. BEBEĞİNE GÜLÜMSEYEREK BAK VE MEME UCUNU BEBEĞİNİN DUDAĞINA VE ÇENESİNE DEĞDİR.

7. BEBEK AĞZINI AÇINCA MEME UCUNU VE ETRAFINDAKİ KAHVERENGİ KISMI BEBEĞİN AĞZINA YERLEŞTİR.

- Bebeği memeye, tekniğine uygun yerleştirdiğinde bebeğin çenesi ile göğsün arasında boşluk kalmaz.



**DOĞRU EMZİRME TEKNİĞİ İLE EMZİRMEYE AİT
PROBLEMLER ÖNLENEBİLİR**

EMZİRME HEM ANNE HEM BEBEK SAĞLIĞI İÇİN ÖNEMLİDİR.

EMZİRME DANIŞMANINA MESAJ:

Bu sayfa emzirmenin yararlarını özetlemektedir. Gebe ziyaretleri sırasında, gebe ile bu konuyu en ince ayrıntılarına kadar tartıştıktan sonra, diğer aile fertlerini çağırarak bu mesajları onlara da iletiniz.

EMZİRMENİN ANNE İÇİN FAYDALARI:

Kısa sürede eski kilosuna döner.

Rahim daha çabuk toparlanır.

Bebekle arasında yakın bir bağ kurulur.

Psikolojik tatmin sağlar.

Özel bir hazırlık gerektirmez.

Ekonomiktir.

EMZİRMENİN BEBEK İÇİN FAYDALARI:

ANNE SÜTÜ

Daima temiz, taze ve uygun ısıdadır.

Hazmı kolaydır.

Kabızlığı önler.

Hastalıklardan korur.

Doğal besinlerden içeriği en mükemmel olanıdır.

EMZİRME

Çene ve diş sağlığı için yararlıdır.

Konuşmayı geliştirir.

Anne ile bebek arasında sıcak bir bağ oluşturur.



**EMZİRME HEM ANNE HEM BEBEK SAĞLIĞI
İÇİN ÖNEMLİDİR.**

**BABALAR! BÜYÜKANNE VE BÜYÜKBABALAR! ARKADAŞLAR VE AKRABALAR!
YENİ ANNEYE EMZİRME KONUSUNDA YARDIMA HAZIR OLUN!**

**ANNENİN EMZİRME KONUSUNDA BAŞARILI OLACAĞINA İNANMASI GEREKLİDİR,
BEBEĞİ VE KENDİSİ İÇİN SAĞLIKLI BİR YAŞAM BU YOLLA MÜMKÜNDÜR.**

- Annenin emzirme döneminde diğer aile fertlerinin yardımına ihtiyacı vardır.
- Anne gebelik ve emzirme sırasında süt, yoğurt, peynir, yeşil sebzeler, meyveler, nohut, fasulye, et, mercimek, üzüm suyu gibi gıdalar almalıdır.
- Evde rahat, temiz, aydınlık, sessiz ve sıcak bir yer olmalıdır. Emzirme sırasında bu yer kullanılmalıdır. Anne bebeğini yatarak emzirecek ise, bebeğini meme hizasında tutabilmek için emzireceği taraftaki kolun altına destek olarak yastık yerleştirmelidir.
- Anne önu açılan rahat elbiseler giymelidir - memeler için destekleyici rahat bir sütyen kullanılmalıdır.
- Anne ve bebek her zaman emzirebilmek için, gece ve gündüz aynı odada kalmalıdır.
- Tuvaletten çıktıktan sonra, bebeğin altını değiştirdikten sonra, emzirmeden önce, kendi beslenmesinden önce ellerini yıkamalıdır.

ÖZELLİKLE ÇALIŞAN ANNELER İÇİN:

- Çalışan anne bebeğini işyerine götüremiyorsa, sütünün kesilmemesi için anneye sütün nasıl sağılacağı gösterilmelidir. Bu şekilde sütün göğüslerde birikip dolgunluk yapması da önlenir.
- Sağılmış anne sütü her türlü bebek mamasından daha faydalıdır. Süt sağıldıktan sonra temiz bir kaptaki korunur ve bebeğe bakan kişi tarafından annenin işde olduğu dönemde bebeğe verilir.
- Annenin işde olduğu saatlerde önceden sağılmış olan anne sütü, kaşıkla bebeğe verilmelidir. Bu dönemde kesinlikle biberon ve emzik kullanılmamalıdır. Kaşıkla beslenen bebek anne işten döndükten sonra tekrar emmek isteyecektir, bu da sütün salgılanmasının devamını sağlar.

EMZİREN ANNELERİN PSİKOLOJİK OLARAK DESTEKLENMESİ, RAHAT VE MUTLU OLMASI GEREKİR.



**BABALAR! BÜYÜKANNE VE BÜYÜKBABALAR! ARKADAŞLAR VE AKRABALAR!
YENİ ANNEYE EMZİRME KONUSUNDA YARDIMA HAZIR OLUN!**

SÜT SAĞMA VE SAKLAMA

ELLE SÜT SAĞMA BASAMAKLARI:

- A: Sağma işlemine geçmeden önce eller sabunla iyice yıkanır.
- B: Rahat bir yere oturduktan sonra parmak uçları ile yumuşak bir biçimde memeye dıştan içe, meme başının etrafındaki kahverengi bölgeye doğru masaj yapılır. Önceden ısıtılmış bir havlu memenin üzerine konulursa sütün akışı kolaylaşacaktır.
- C: Meme, başparmak 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 sağılması 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.

MEMELERİ ELLE SAĞARAK BOŞALTMA SÜRESİ YAKLAŞIK 20-30 DAKİKADIR.

SAĞILMIŞ SÜT NASIL SAKLANIR?

- Temizliğe dikkat edilerek sağılan anne sütü; oda sıcaklığında 3 saat, buzdolabı rafında (+4 derecede) 3 gün ve derin dondurucuda (-18 derecenin altında) 3 aya kadar saklanabilir. Ayrıca uygun kaplarda veya poşetlerde saklanmalıdır.
- 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.
- Derin dondurucudan çıkarılan dondurulmuş anne sütü öncelikle direk oda ısısında değil buzdolabının içinde çözdürülmelidir.
- İçinde anne sütü olan kap, sıcak su dolu başka bir kabın içine konarak çözülmüş sütün ılınması sağlanıp, bebeğe verilmelidir.
- Sağılan anne sütünün biberon yerine kaşık veya geniş ağızlı bir bardak ya da fincanla verilmesi daha uygundur.



resim 1



resim 2



resim 3

SÜT SAĞMA VE SAKLAMA



BÖLÜM 2

**DOĞUM SONRASI ANNE SÜTÜ
VE EMZİRME İLE İLGİLİ
PROBLEMLERİN ÇÖZÜMLERİ**

PROBLEM : “MEMELERİMDE SÜT BİRİKTİ”

SEBEBİ:

- Bebeğe süt gelinceye kadar
Başka yiyecek ve / veya sıvı vermek.
- Bebeği sık sık emzirmemek.

ÇÖZÜM:

- İstirahat et.
- Bebek istedikçe sık sık emzir.
- Bebeği memeler çok dolup gerginleşse bile emzirmeye devam et.
- Meme gevşeyince tekrar emzir.
- Bebek memeyi boşaltamazsa sütü elle veya pompa ile boşalt ve sağdığın sütü kaşıkla ver.
(Resim 1a, b)
- Süt çok fazla ise atma, anne sütü oda ısısında 3 saat buzdolabında 3 gün bozulmadan kalabilir.
- Bu sağılmış ve sakladığın sütü kendi bebeğin için kullanabilirsin, çok fazla ise başka bebeğe ver.
- Ağrıyan memeye sıcak havlu koy.



(a)

resim



(b)

PROBLEM : “MEMELERİMDE SÜT BİRİKTİ”

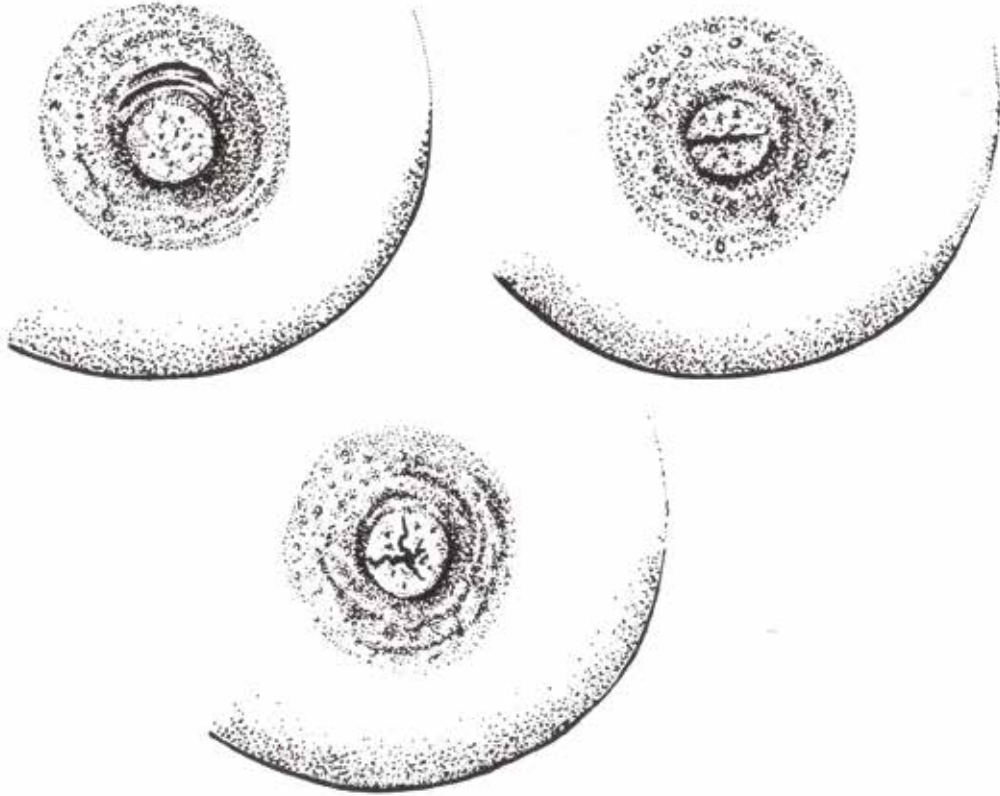
PROBLEM : “MEME UÇLARIM YARIK, ÇATLAK”

SEBEBİ:

Yanlış emzirme sonucu meme ucu tahriş olur.
Bu tahrişler çatlak veya yaralara yol açar.
(Resim 2) Bu çatlaktan bakteriler girerek meme iltihabına sebep olur.

ÇÖZÜM:

- Bebeği memeye uygun pozisyonda yerleştir ve emzirmeye devam et.
- Emzirdikten sonra meme ucunun iyileşmesi için bir damla sütü meme ucunda bırak ve kuruyana kadar açık bırak.
- Ağrı ve acı nedeniyle emzirmek mümkün değilse veya memelerin çok dolu olmasından dolayı bebek memeye uygun pozisyonda yerleştirilemezse;
 - * Sütü birkaç gün elle veya pompa ile çek.
(Resim 1a, b)
 - * Sağdığın sütü temiz kaptan topla, kaşıkla ver.



resim 2

PROBLEM : “MEME UÇLARIM YARIK, ÇATLAK”

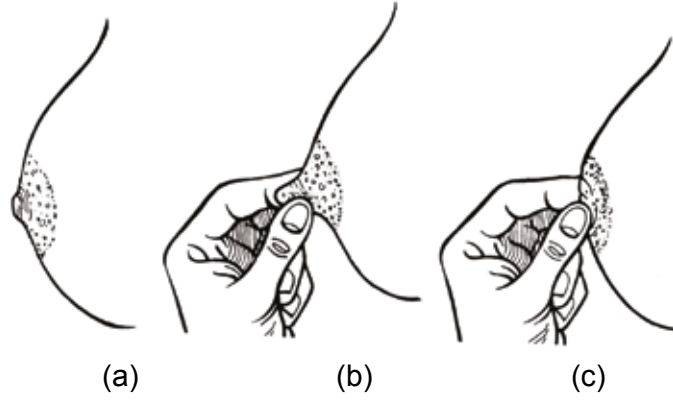
PROBLEM : “MEME UÇLARIM ÇOK KISA”

SEBEBİ:

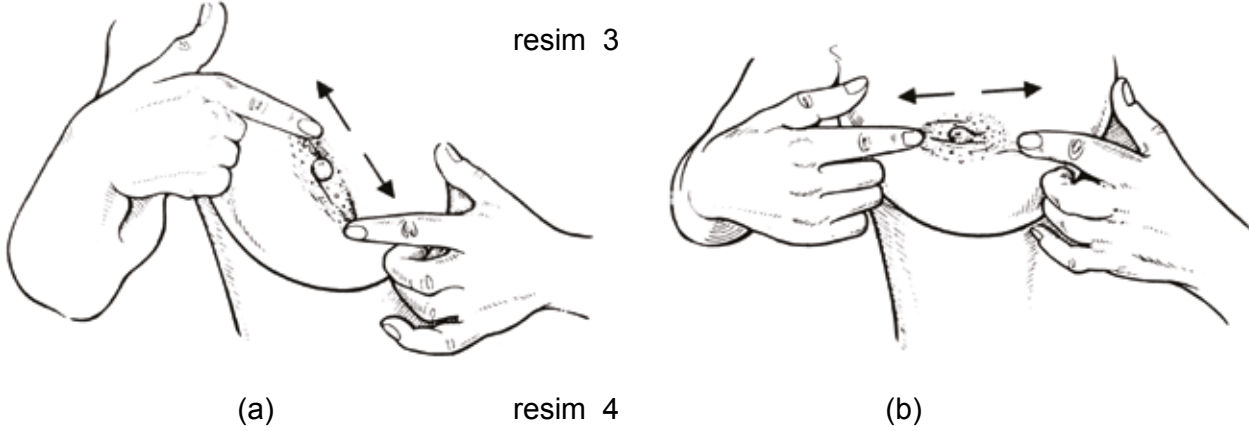
Doğumsaldır.

ÇÖZÜM:

- Önce meme uçlarını dokunmadan incele.
- Meme ucunun görünüşünü ve uzayıp esnemesini kontrol et (Resim 3a, b, c)
- Meme ucunu çıkartabilmek için, her iki işaret parmağınla iki zıt yöne doğru dokuyu gerdir. (Resim 4a, b)
- Bu egzersizi günde iki defa beşer dakika yap.
- Bebeği doğumdan hemen sonra emzir ve uygun pozisyonda olduğundan emin ol.
- Memelerin çok dolu ve gerginse yumuşayınca kadar sütünü sağ. Bu bebeğin meme ucunu daha kolay tutmasını sağlar.
- Emzirirken meme ucunun ve koyu renkli kısmın bebeğin ağzında olmasına dikkat et. (Resim 5)



resim 3



resim 4

PROBLEM : “MEME UÇLARIM ÇOK KISA”

PROBLEM : “MEME UÇLARIM ÇOK UZUN”

SEBEBİ:

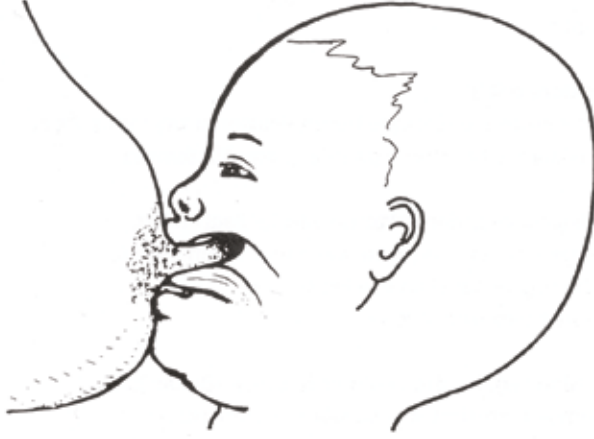
Doğumsaldır.

TANIMI:

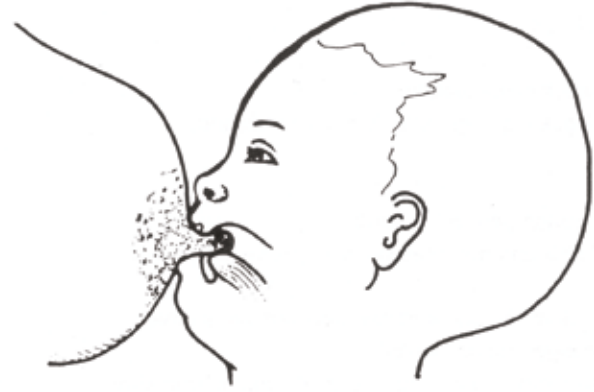
Meme uçları uzun olduğundan bebek sadece meme ucunu emer. Koyu renkli kısmı ağızına alamaz. Dil üst damağa dokunmaz. Süt yapımını sağlayan hormonu uyaramaz. Sonuçta bebek yeterince süt alamaz.

ÇÖZÜM :

- Emzirirken meme ucunun ve çevresindeki koyu renkli kısmı bebeğin ağızında olması, doğru teknikle emzirilmesi önemlidir. (Resim 5)



resim 5



resim 6

DOĞRU EMZİRME

Meme ucu ve etrafındaki koyu renkli kısım, bebeğin ağzında uzayarak emzik şeklini almıştır. Meme ucu bebeğin damağına değmektedir.

YANLIŞ EMZİRME

Bebek sadece meme ucunu ağzına almış, etrafındaki koyu renkli kısmı almamıştır.

PROBLEM : “MEME UÇLARIM ÇOK UZUN”

PROBLEM : BEBEĞİM MEME EMMEYİ REDDEDİYOR

SEBEPLER:

- Bebek hasta olabilir.
- Soğuk algınlığı nedeniyle burnu tıkalıdır.
- Ağzında pamukçuk vardır.
- Bebek ememeyecek kadar küçük ve güçsüzdür.
- Doğumdan sonra bebek anneden ayrı kalmış, ve emzirme gecikmiştir.
- Annenin işi, hastalığı nedeni ile bebek uzun süre anneden ayrı kalmıştır.
- Biberonla beslenen bebek anne memesi ile biberon ucundaki suni memeyi karıştırmıştır.
- Anne sütünün yanı sıra su, şekerli su veya mama verilmiştir.
- Annenin süt salınması ile ilgili problemi vardır. Süt birden gelmiş ve bebek baş edemeyerek korkmuştur veya; süt çok yavaş gelmiş ve bebek öfkelenerek emmeyi bırakmıştır.

ÇÖZÜM:

- Doktora götür.
- Her emzirme öncesinde burun deliklerini serü fizyolojik damlat.
- İyileşinceye kadar doktorun verdiği ilacı kullan.
- Bebek emmeye başlayıncaya kadar sütünü temiz kaba sağ ve kap veya kaşıkla ver.
- Sabırla emzirmeyi dene.
- Sütünü sağ, kap veya kaşıkla verilmesini sağla. (Birkaç gün Memeleri emzirmek veya sağmak sütünü artırır).
- Biberonla beslemeyi durdur, sütünü sağ, Kap veya kaşıkla ver.
- Anne sütününden başka yiyecek, içecek verme.
- Her emzirmeden önce sağarak memeyi boşalt. Çok dolu olmasını ve birden akmasını önle. Sık sık ve bebeğin istediği süre emzirek yeterince sütün olmasını sağla.
- Emerken çok giydirme.



PROBLEM : BEBEĞİM MEME EMMEYİ REDDEDİYOR

PROBLEM : SÜTÜM YETERLİ DEĞİL

SEBEP:

Yeterince sık emzirmedikleri için sıklıkla aneler sütünün yetmediğini düşünürler.

SÜTÜN YETERLİ OLMADIĞIYLA İLE İLGİLİ BELİRTİLER

Bebeğin kilo almaması sebepleri :

1. Bebek hastadır veya normal olmayan bir durum mevcuttur.
2. Anne yeteri sıklıkta bebeği emzirmez.
3. Bebeği, bebek istediği süre kadar emzirmez. Bazı bebek birkaç saniye emer ve uyur. Özellikle çok giydirilen bebekler için geçerlidir. Kısa sürede uyanır ve ağlarken, anne, sütünün yeterli olmadığını düşünür.
4. Annenin bebeği 6 aylık olmadan ek gıdaya başlaması.
5. Bebeğini uygun pozisyonda emzirmemesi.

ÇÖZÜM:

- Bebeğin günde kaç kez idrar yaptığını takip et. Anne sütünün başka şey (su, meyve suyu v.b.) vermiyorsa ve bebek günde 6 kez idrar yapıyorsa, sütün yeterlidir.
 - Sık sık tart, iki tartı arasında kilo almışsa, sütün yeterlidir.
1. Doktora götür.
 2. Sık sık emzir.
 3. Bebeği bebek istediği süre kadar emzir.
 - Her memeni en az 5-10 dakika emzir.
 - Emerken uyursa uyandır.
 - Emerken çok giydirme
 4. Sadece anne sütü ver. 6 ay olmadan ek gıdaya başlama.
 5. Sütünü artırmak için bebeğini sık sık doğru teknikte emzir.

ANCAK % 1'DEN AZ KADININ SÜTÜ YETERLİ DEĞİLDİR

BEBEK YETERİNCE EMMEZSE SÜT GİDEREK AZALIR.

6. Annenin kendine güveni olmaması ve yeterince süt salgılanmaması.
7. Annede beslenme bozukluğu olması.
8. Gerçek başarısız bir emzirme söz konusudur çünkü
 - Bebek kilo almaz.
 - Bebek hasta veya normal değildir.
 - Annenin sütü her türlü yardıma rağmen artmaz.

6. Her anne gibi senin sütünün de yeterli olacağına inan.
 - Endişe etme, üzülme.
 - Emzirirken rahat bir yere otur veya uzan, rahatla, gevşe.
 - Emzirmeye başlamadan önce ılık şekerli bir bardak şurup veya meyve suyu iç. (Bazen gülmek veya ağlamak da rahatlatır.)
 - Aile üyelerinin veya arkadaşlarının desteğini sağla.
 - Bebeğin kilo alıyorsa, “sütüm yeterli” diye düşün.
7. Dengeli ve yeterli beslen.
 - Süt, yoğurt, peynir, et, yumurta, tavuk,
 - Yeşil yapraklı sebze, meyve
 - Nohut, fasülye, mercimek vb,
 - Pekmez, şekerli bol sıvı iç.
8. Doktor önerisi ile Formül süt ver.
 - Sütü temiz cam bardaktan kaşıkla ver.
 - Diğer ek gıdalara bebek 6 aylık olmadan başlama.

MEME İLTİHABI (MASTİSİS), MEME APSESİ

MEME İLTİHABI (MASTİSİS)

SEBEBİ:

- Kanallar açılmazsa meme iltihaplanır. Meme- nin büyük kısmı gergin, şiş ve hassastır.

“MEME APSESİ”:

- Tıkalı ve enfekte kanalın erken tedavi edilme- mesi sonucu abse oluşur.

BELİRTİLERİ:

- Düzgün olmayan ağrılı sıcak, içi sanki sıvı ile dolmuş gibi şişlik olması.

ÇÖZÜM:

MASTİTİS VEYA MEME APSESİNDE:

- Emzirmeye devam et.
- Emziremezsen sütünü elle veya pompa ile sağ ve günde birkaç kez boşalt . Süt memede kalırsa enfeksiyon yayılır ve süt tamamen ke- silebilir.
- Doktora git, ilaçlarını düzenli al,
- Mümkün olduğunca istirahat et,
- Ağrıyan memeye, ılık suya batırılmış havlu ile pansuman yap.

BEBEK YETERİNCE EMMEZSE SÜT GİDEREK AZALIR.

PROBLEM: ATEŞİM VAR (SÜT ATEŞİ)

SEBEBİ:

Sütten bazı elementlerin kana geçmesinden olduğu düşünülmektedir.

ÇÖZÜM :

Genellikle tedavi gerektirmez. Kendiliğinden geçer.

- 48 saat sonra geçmezse doktora git.

PROBLEM: ATEŞİM VAR (SÜT ATEŞİ)

SEBEBİ:

Bebeğin memeyi yanlış teknik ile emmesi.

ÇÖZÜM:

Bebeği meme ucuna tekniğine uygun yerleştir.

- Bebek emerken meme ucu acırsa uygun pozisyonda mı; diye kontrol et.
- Memeni sabunla yıkama;
- Bebek emmeyi bitirince;
 - * Memeyi bırakıncaya kadar bekle.
 - * Bebeğin memeyi bırakmasını istersen, küçük parmağını bebeğin ağzının köşesinden sokarak memeni bastır. Sonra memeyi yavaşça çek.
 - * Emme süresini kısaltmaya gerek yok.

EBELERE HEMŐİRELERE VE EĞİTİMCİLERE MESAJ:

Bebeğin doğumdan 6. ayın sonuna kadar ihtiyacı olan temel gıda, sadece anne sütüdür. Doğumdan hemen sonra anne ile bebek tensel temasta olmalı ve bebek emzirilmek üzere anneye verilmelidir. Bebek gece ve gündüz sık sık emzirilmelidir. 6. ayın sonuna kadar anne sütünden başka hiçbir ek gıda verilmemelidir; uygun ek gıdaya 6. ayda başlanmalıdır.

Bu kitapçık, sizlerin (eğitim sırasında) gebelere ve yeni doğum yapmış annelere emzirmenin faydaları, uygulamaları, kendileri ve bebekleri için, emzirme konusunda en doğru bilgileri verebilmeniz için hazırlanmıştır.

BÖLÜM 1

BÜTÜN ANNELERE VERİLECEK MESAJLARI içerir. Annelere resimleri gösterdiğiniz sırada, diğer sayfada vereceğiniz ilgili mesajı bulacaksınız. Vereceğiniz mesajları bir ders şekline çevirmeyin. Anneyi ve onun fikirlerini de dinleyin; bu fikirleri nereden aldığını sorun; anne için faydalı olan resimleri gösterin ve mesajları verin; daima anneyi resimler ve mesajlar konusunda yorum yapmaya ve fikirlerini söylemeye teşvik edin.

BÖLÜM 2

Annelerin emzirme sırasında ÇOK SIK OLMAMAKLA BİRLİKTE KARŐILAŐTIKLARI problemleri tanımlar. Bu bölümü, bu tür problemleri olan ve çevresinden duyduğu yanlış bilgilerle endişelenen bir anneyi aydınlatmak için kullanın. Bu bölümdeki resimlerle annenin problemlerini tartışabilirsiniz.

Bu kitap bir iletişim aracıdır. İletişimde iki temel unsur, konuşmacı ve dinleyicidir. Her konuşmacı iletişim için kendince en iyi yolu kullanır ve bu dinleyenin ilgi derecesine, eğitim ve anlama derecesine göre değişmelidir. İşte bu amaçla bu kitabı kullanarak deneyim kazanmalı, iletişim için kullanacağınız en iyi yolları bulmalısınız. İletişim sırasında daima hatırlamanız gereken, anneyi kendisi ve bebeği için en iyi ve en doğru olanı yapmaya ikna etmektir. Lütfen bu kitabı en iyi şekilde kullanmayı deneyin ve bu eğitimden sonra sizin vermiş olduğunuz bilgileri, annelerin ne kadar uyguladığını (veya uygulamadığını, uygulamama nedenini) takip edin.

