



ANNE SÜTÜ VE EMZİRME

***Çocuk ve Ergen Sağlığı
Daire Başkanlığı***



ANNE SÜTÜNÜN TEŞVİKİ

Hedefimiz;

Her kadına şartları ne olursa olsun, emzirme için gerekli profesyonel ve toplumsal desteğin sağlanması, annelerin emzirme ile ilgili tecrübe kazanabilmesini sağlayacak tüm bilgi, eğitim ve öz güvenin verilmesidir.



ANNE SÜTÜ; ANNENİN BEBEĞİNE VERECEĞİ İLK VE EN GÜZEL HEDİYEDİR...



UNICEF, WHO, SAĞLIK BAKANLIĞI ÖNERİLERİ

- Emzirmeye ilk bir saat içerisinde başlanması
- İlk 6 ay sadece anne sütü
- 6 aydan sonra 2 yaş ve ötesine kadar uygun tamamlayıcı besinlerle birlikte emzirmenin sürdürülmesi



ANNE SÜTÜ NEDEN BEBEKLER İÇİN İDEALDIR?



Anne sütü, en doğal , en taze
ve en uygun besindir.





Anne sütü;

- ilk 6 ayda bebeğin ihtiyacının %100' ünü,
- 6-12 ayda bebeğin ihtiyacının %50' sini
- 12.aydan itibaren de %30'unu karşılar.



Her bebek için kendi annesinin sütü idealdir.
Her bebeğe özel bileşimde salgılanır.



Anne sütü bileşimi, bebeğin;
erken doğumuna,
gelişimine,
gün içindeki öğünlerine
göre en uygun olacak şekilde değişmektedir.

ANNE SÜTÜ;

➤ ÖN SÜT

Sulu ve şekerli

➤ SON SÜT

Proteinli ve yağlı



Günde 10-12 kez, her öğünde bir meme tamamen boşalana kadar emzirilmelidir.

KİLO KAYBI ENDİŞESİ VE GEREKSİZ FORMÜL MAMA BAŞLANMASI

İlk haftada %7-10 kilo kaybı normaldir.

- Yenidoğan bebeğin midesi;
 - İlk gün bilye kadar (~5ml)
 - 3. gün pinpon topu kadar (~ 20ml)
 - 10.gün yumurta kadar (~50ml)
- İlk 24 saatte yaklaşık 7-14 ml /her beslenmede,
- Sonraki 36 saatte artarak 24 saatlik periyotta 500ml' ye ulaşır.



ANNE SÜTÜNÜN FAYDALARI NELERDİR ?



Anne Sütü ve Emzirme ;
Anne ve bebek arasında
vazgeçilmez duygusal bir bağ oluşturur.



İlk süt (kolostrum) içerdıği yoğun bağışıklık maddeleri ile bebeği hastalıklardan korur.



Her yerde hazırdır,
bedavadır, hazırlama, ısıtma ve koruma
sorunları yoktur.



Anne sütü, sık sık emzirildiğinde bebeğin su ihtiyacını tam olarak karşılar, ayrıca su verilmesine gerek yoktur.



Anne Sütü, büyüme faktörü içerdıği için
bebekler daha iyi büyürler.



Özel bir kokusu vardır,
bebeğin gözü kapalı olsa da
meme başını bulmasını sağlar.



Anne sütünün içinde bebeği kanserden koruyucu maddeler bulunur.

Anne sütünün içerdđi maddeler bebeği rahatlatır, gevşetir, ağrıyı azaltır,
Daha çabuk uykuya dalmasını sağlar.

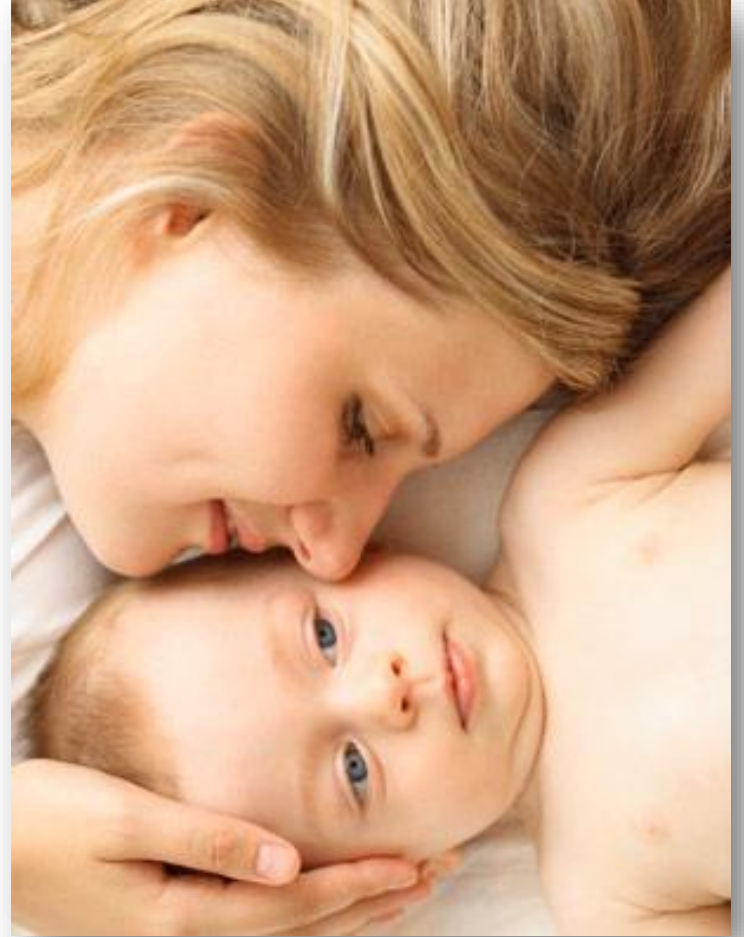
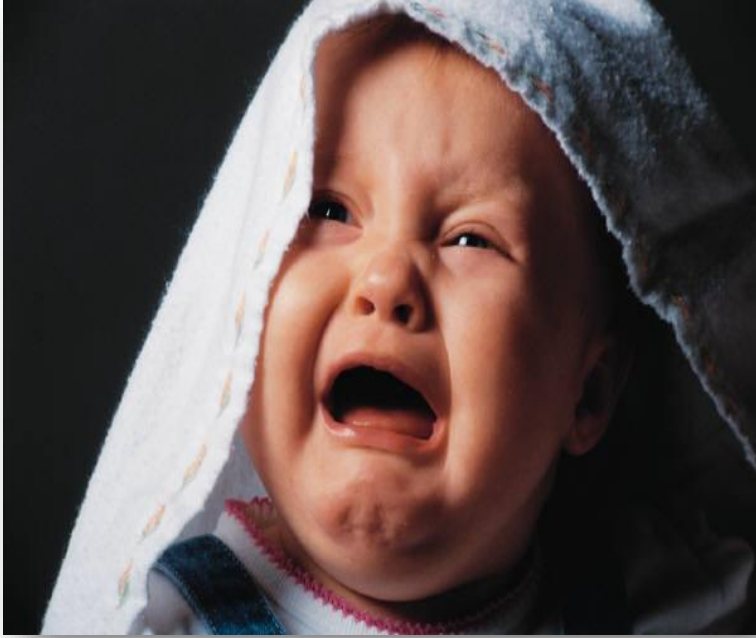


Bebekler anne sütünü tamamen
ve kolaylıkla sindirir

Anne sütü alan bebeklerde,
karın ağrısı ve kabızlık daha az görülür



Emzirilen bebekler daha az ağlarlar



Anne sütü bebeğin zekasını 8 -10 puan artırır



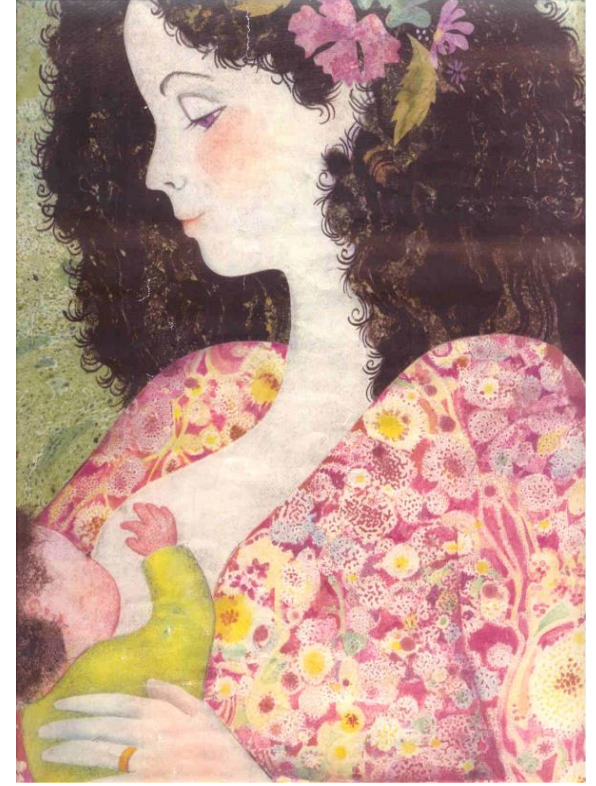
Anne sütü alan bebekler,
diğer besinlerle beslenen bebeklerden
daha zeki olurlar

Anne sütü ile beslenen bebeklerde;
konuşma problemi,
şeker hastalığı,
lenf kanseri,
kansızlık ve
diş çürükleri
daha az görülür



Uzun Süre Emzirme ile;

- Ortakulak iltihabı riski azalır.
- Alerjiye karşı koruyucudur ve
- Bebeği pişikten korur.
- Solunum yolu hastalıkları daha az görülür.



İdeal bir besin olan ve olumlu etkileri yaşam boyu devam eden anne sütü ile beslenme her çocuğun en doğal hakkıdır.
Bebeğin yaşama şansını artırır.



EMZİRMENİN ANNE SAĞLIĞINA FAYDALARI NEDİR?



Emzirme; annelerin
meme kanseri,
rahim kanseri,
kansızlık (anemi) ,
kemik erimesi (osteoporoz)
gibi hastalıklara yakalanma
riskini azaltır



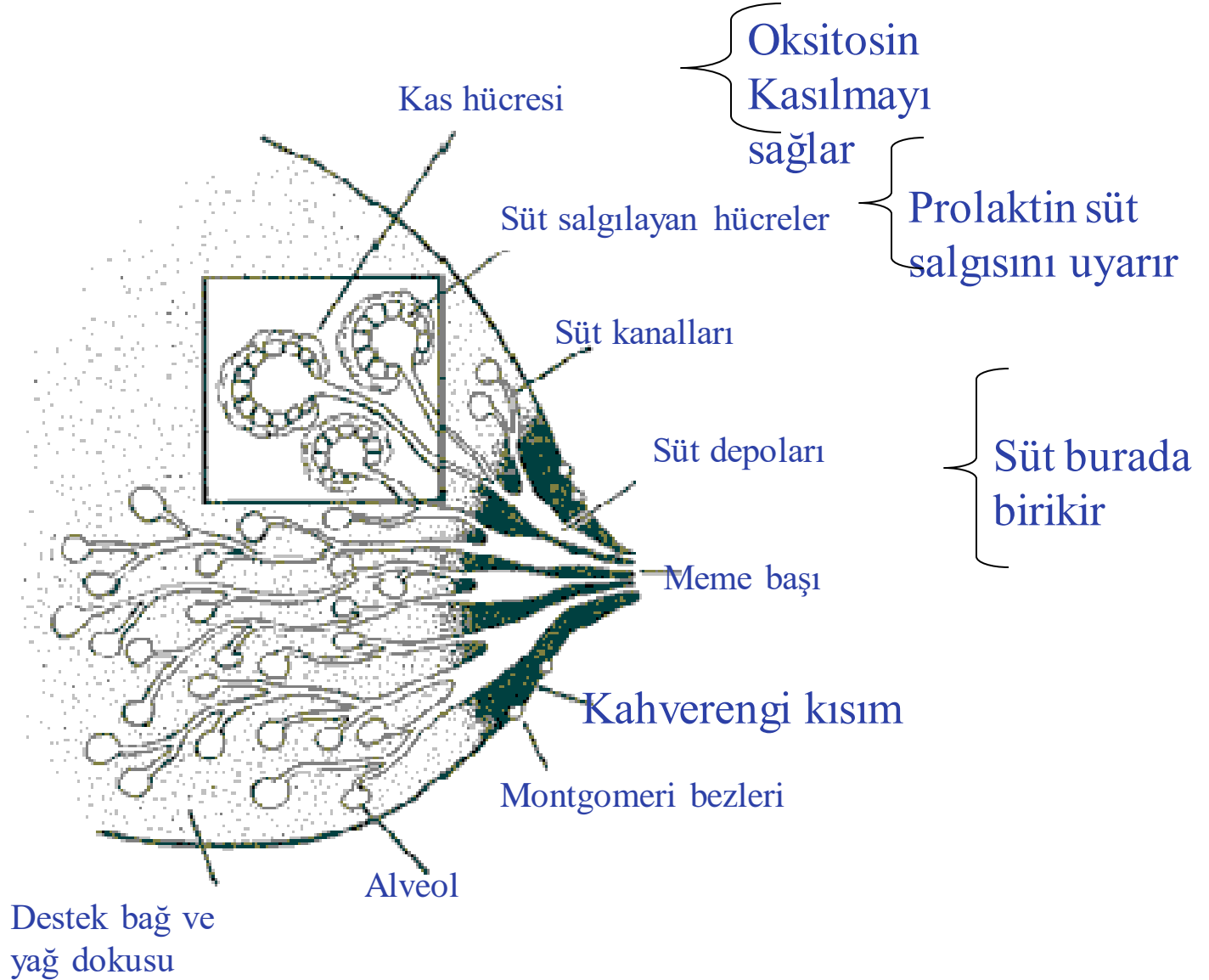
Emzirme hormonları;
anneyi gevşetir,
daha çabuk uykuya dalmasını sağlar ve
anneyi dinlendirir.

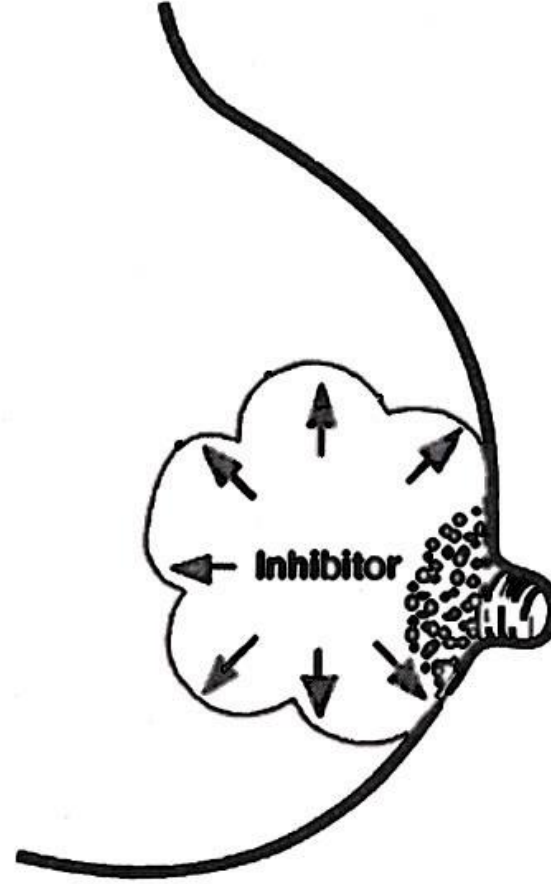
Emziren anneler eski kilolarına daha
çabuk döner.



EMZİRME NASIL OLUYOR ?



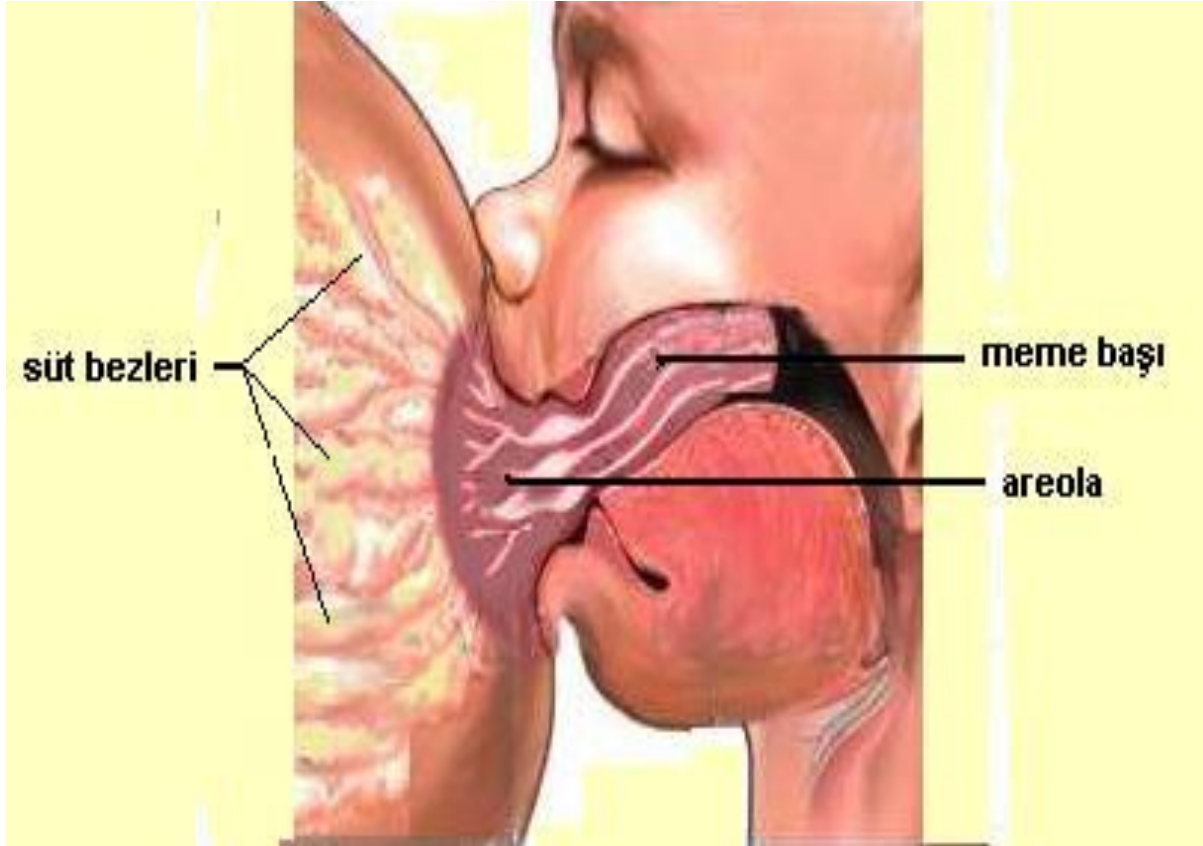




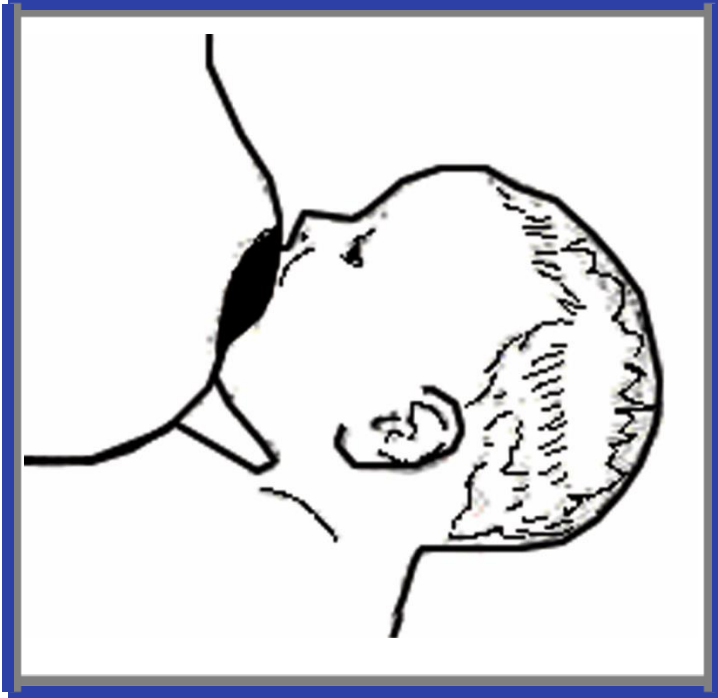
Eğer meme,
süt ile
tamamen dolarsa
salgılama durur.



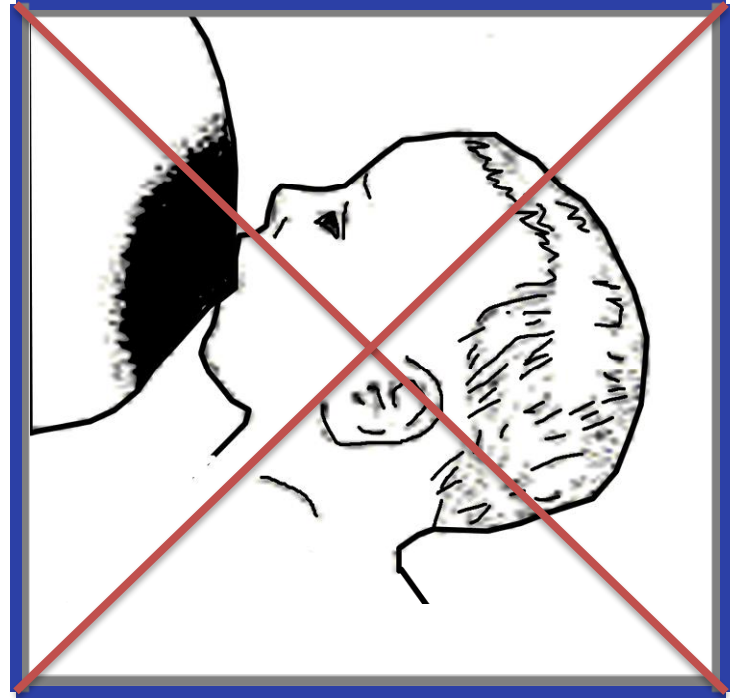
DOĞRU YERLEŐTİRME= DOĞRU EMZİRME



DOĞRU EMZİRME



YANLIŞ EMZİRME



Doğru emzirmek için;

- Emzirme için anne rahat bir yere oturmalı,
- Bebeğin başı annenin dirseğinin içinde olmalı,
- Bebek tamamen anneye dönük ve en yakın temasta olmalıdır.





Bebek ağzını kocaman açtığında,
bebeğin ağzına bolca kahverengi kısmı doldurmak
gerekir.



Memeye İyi Yerleşmiş Bebek

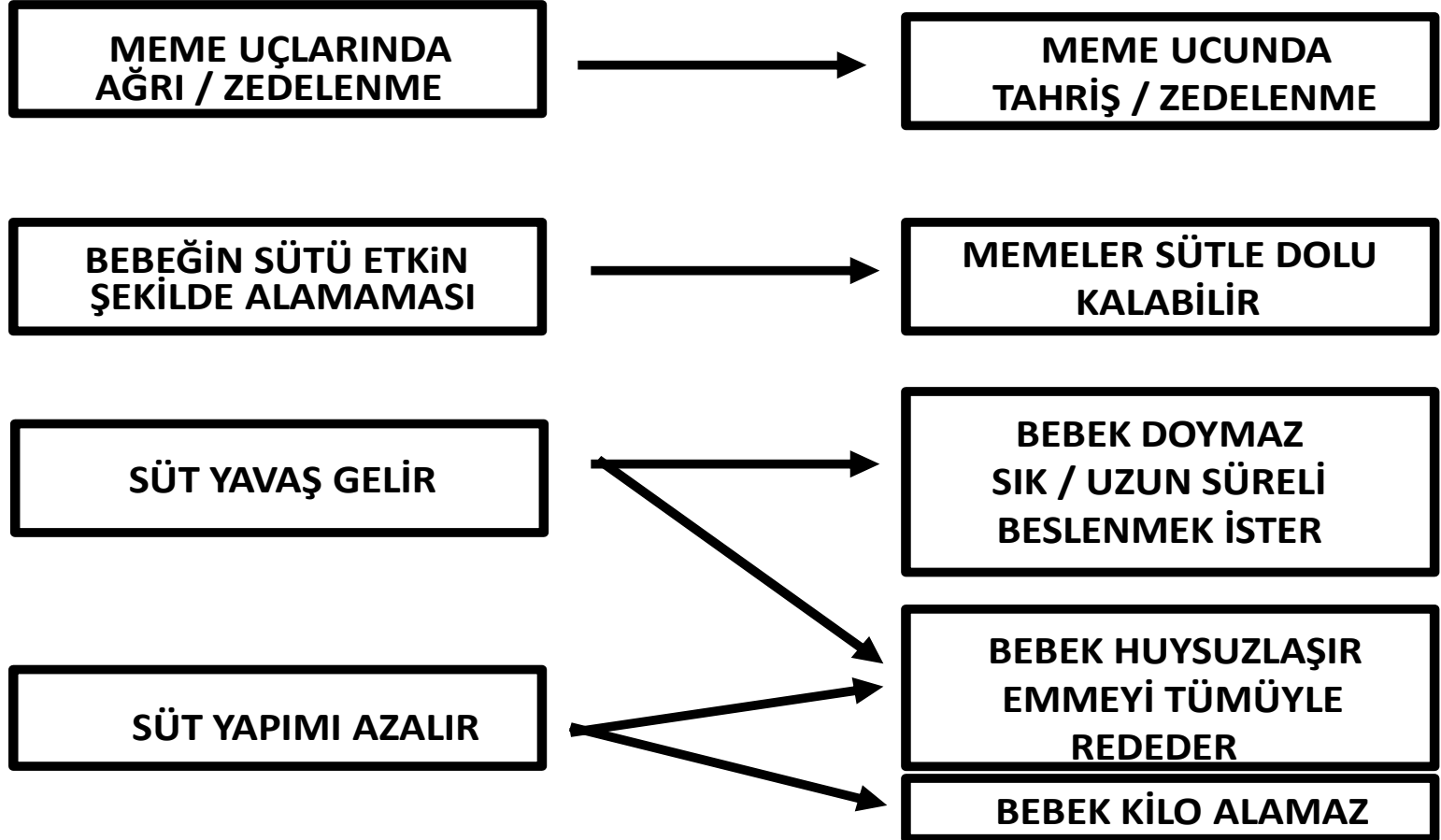


Bebek memeye iyi yerleşmediğinde bebek memede asılı kalmış gibi gözükür

BEBEĞİN MEMEYE YANLIŞ YERLEŐTİRİLMESİNİN SONUÇLARI



BEBEĞİ MEMEYE YANLIŞ YERLEŞTİRMENİN SONUÇLARI





Sağlık Bakanlığı

EMZİRME POZİSYONLARI



➤ KUÇAK POZİSYONU



➤ TERS KUÇAK
POZİSYONU



➤ KOLTUKALTI
POZİSYONU



➤ YATARAK
EMZİRME



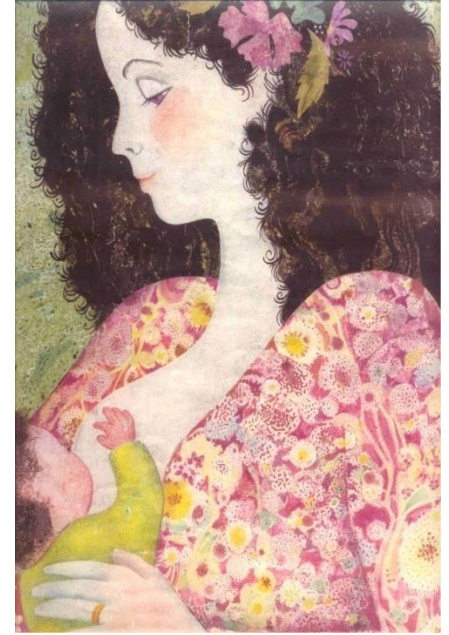
İKİZ BEBEKLERİN EMZİRİLMESİ



BİR EMZİRME ÖĞÜNÜNDE NASIL EMZİRELİM ?

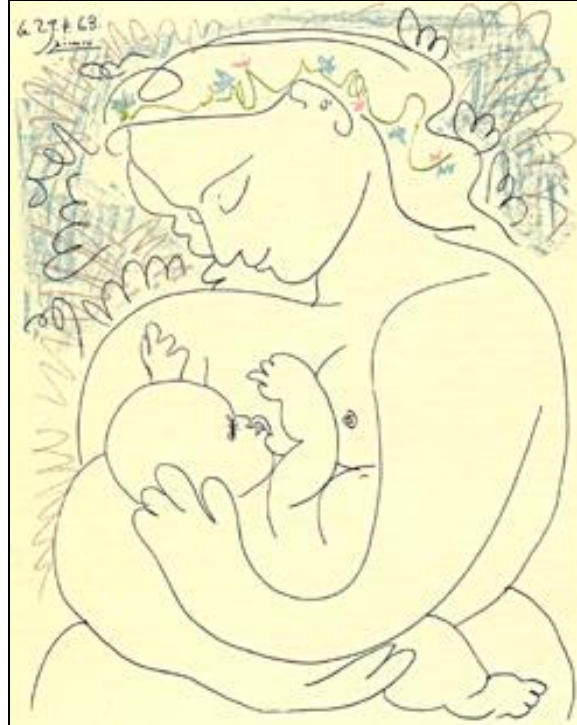


- Bir meme tamamen boşalana kadar emzirilmeli, bir sonraki emzirmede diğer meme emzirilmelidir.
- Bebek bir memeyi bitirdikten sonra ikinci memeyi emmişse sonraki emzirmede yarım kalan memeden başlanmalıdır.

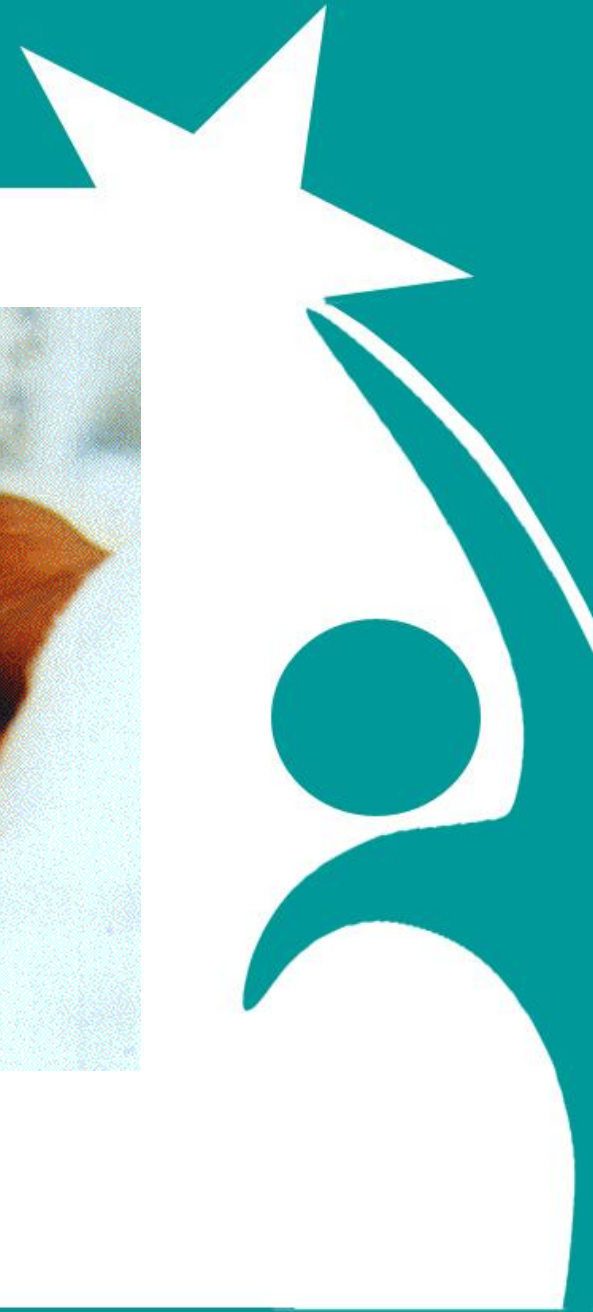


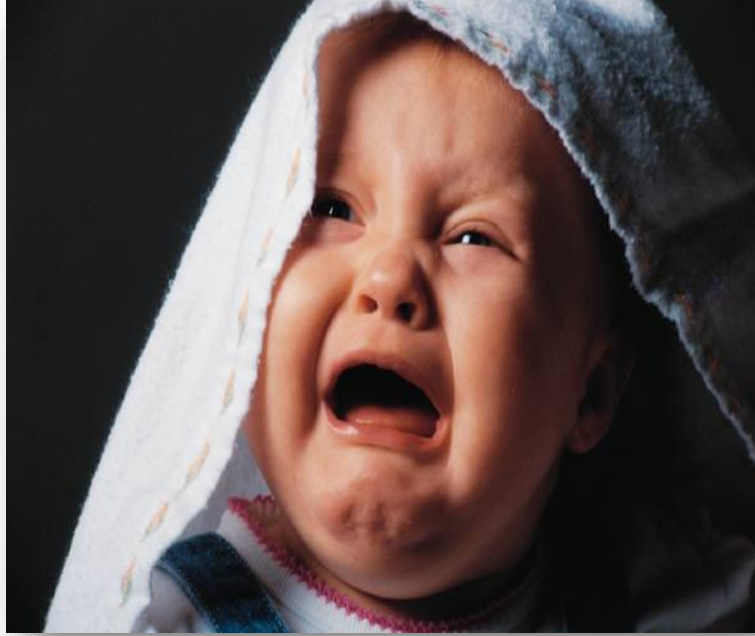
Emzirme döneminde;

Her Emzirmeden sonra 1 Bardak Sıvı Alınmalıdır.
(süt, taze meyve suyu, ayran, su, limonata vs)



YETERSİZ SÜT





- Bazen bebek yeterli süt alamaz
- Bazen anne yeteri kadar süt üretemeyebilir



Yetersiz süt tanısında güvenilir bulgular;

- Yetersiz tartı alımı
 - ✓ Ayda 500 gramdan az, (ikinci haftanın sonunda doğum tartısından az)
- Çok az miktarda, konsantre idrar çıkarması
 - ✓ Günde altıdan az,
 - ✓ Sarı ve keskin kokulu



Bebeğin yeterli anne sütü alamamasının nedenleri;

Emzirme ile ilgili faktörler

- Geç başlama
- Sık emzirmeme
- Gece emzirmeme
- Kısa emzirme
- Memeye kötü yerleşme
- Biberon, yalancı emzik verme
- Ek besinler verme



Bebeğin yeterli anne sütü alamamasının nedenleri;

Annenin psikolojik durumu

- Özgüven azlığı
- Kaygı, stres
- Emzirmeden hoşlanmama
- Bebeği kabullenememe
- Yorgunluk



DAHA ÇOK SÜT ÜRETMEK İÇİN NE YAPMAMIZ GEREKİR?

Çok emzirme = Daha çok süt

*Bebek her istediğinde
emzirilmelidir.*



Bebek Her İstedğinde Emzirmenin Yararları;



- Sütün gelmesi çabuklaşır.
- Bebek daha çabuk kilo alır.
- Kanal tıkanması türü sorunlar azalır.
- Emzirme alışkanlığı daha kolay yerleşir.

SÜT SAĞMA TEKNİKLERİ



Sütün sağılması hangi durumlarda yararlıdır ?

- Tıkanık (şiş) memeyi rahatlatmak
- Süt birikmesi
- Çökük meme başı
- Emmesi sorun olan bebek
- Memeyi reddeden bebek
- Düşük Doğum Ağırlıklı bebek
- Hasta bebek
- Hasta anne
- Anne işe başlamışsa
- Dolu memeyi almayı kolaylaştırmak için



Oksitosin refleksi



- Sessiz bir yer
- Çocuğun eşyasına veya resmine bakma
- Ilık bir şeyler içme
- Memeleri ısıtma
- Meme uçlarını uyarma
- Memelere masaj yapma
- Sırt Masajı

Sütün sağılması yöntemleri;



- Oksitosin Refleksinin Uyarılması
- Elle sağma
- Süt Sağma Pompası ile Sağma
- Enjektör Pompası

Elle süt sağmak;

- Ellerinini yıka, geniş ağızlı temiz bir kap hazırla
- Elini C tekniğiyle tut,
- Kahverengi kısmın arkasındaki süt deposunu hisset, büyük bir fıstığaa benzer
- Göğüs kafesine doğru bastır, parmakları birbirine doğru yaklaştır





- Bas ve bırak, bas ve bırak
- Yanlardan da aynı şekilde
- Meme ucuna asla bastırma



- Bir memeyi üç-beş dakika ,
sonra diğeri
- Toplam 20-30 dakika



EMZİK-BİBERON

Emzirilen Bebeklere Emzik ve Biberon Verilmemelidir.



Sağılan süt bebeğe verilirken; Biberon Yerine Kap Yöntemi



Biberon Yerine Enjektör Yöntemi kullanılmalıdır.



BİR ANNE NE KADAR SIKLIKLA SÜTÜNÜ BOŞALTMALIDIR?



- 3 saatte bir
- Günlük emzirme sıklığına göre



SÜTÜN SAKLANMASI

Sağılan süt;

- Oda sıcaklığında 3 saat
- Buzdolabının rafında 3 gün
- Derin dondurucuda 3 ay saklanabilir.



Emzirme Anne İçin Bir Görev Değil Haktır



Teşekkürler