



Emzirme ve Anne sütünün Önemi

HEDEFLER

- Yenidoğan bebekler için anne sütünün önemini kavrayabilmek
- Kolostrum, geçiş sütü ve matür sütü tanımlayabilmek
- Bebeğin memeye yerleştirilmesi ve emzirme tekniklerini anlatabilmek
- Emzirme süresi ve sıklığını belirlemek
- Bebeğin yeterli süt aldığının belirtilerini sayabilmek





- Bütün bebekler ve çocuklar, sağlıklı olmak ve sağlığını korumak için yeterince beslenme hakkına sahiptir
- Emzirme bebeklere ve çocuklara bu hakkı sağlayan en ideal yöntemdir



İLK SÜT:

Kolostrum(Ağız sütü)

- Annenin doğumdan sonraki ilk 5 gün ürettiği süttür
- Kolostrum koyudur, rengi sarımtıraktır, az miktarda salgılanır

Geçiş sütü

- Kolostrumdan sonra salgılanır ve yaklaşık 2 hafta devam eder
- Protein miktarı azalırken laktoz, vitamin, yağ ve kalori değeri artar



OLGUN SÜT

- Emzirmenin başında gelen süt karbonhidrattan zengindir, bu süte **ön süt** denir
- Emzirmenin sonunda salgılanan süte **son süt** denir, yağdan zengindir
- Bebeğin tüm gereksinimlerini sağlayabilmesi için memeyi boşaltması ve kendiliğinden memeden ayrılması önemlidir, bu durumda yağdan zengin son sütü aldığı söylenebilir





KOLOSTRUM



ÖN SÜT

SON SÜT



SÜT YAPIMININ KONTROLÜ: HORMONAL KONTROL

Prolaktin

- Süt yapımını prolaktin hormonu sağlar
- Her emzirme sonrasında salgılanır ve bir sonraki emzirme için süt oluşturur
- Prolaktin geceleri daha fazla salgılanır
- Ovulasyonu baskılar
- Stres ve yorgunluk → prolaktin sentezinde inhibisyon → süt yapımının azalması



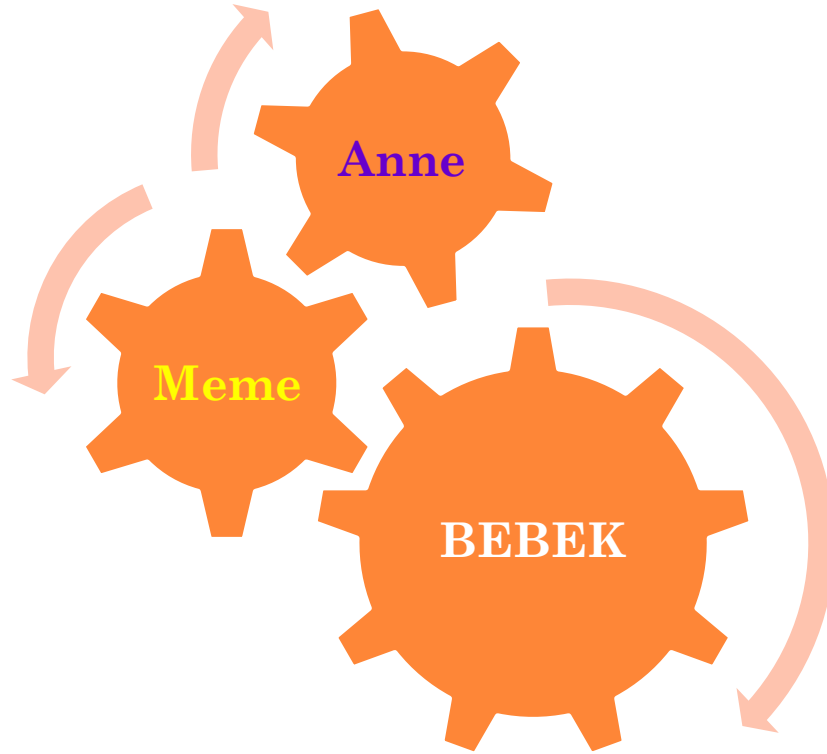
SÜT YAPIMININ KONTROLÜ: HORMONAL KONTROL

Oksitosin

- Bebeğin emmeye başlamasıyla salgılanır,
- Sütün alveollerden süt kanallarına boşalmasını sağlar (oksitosin refleksi)
- Kaygı, stres, ağrı, şüphe gibi durumlar oksitosin refleksine engel olur
- Güven duygusu, bebeğin sesi, görüntüsü oksitosin refleksini artırır



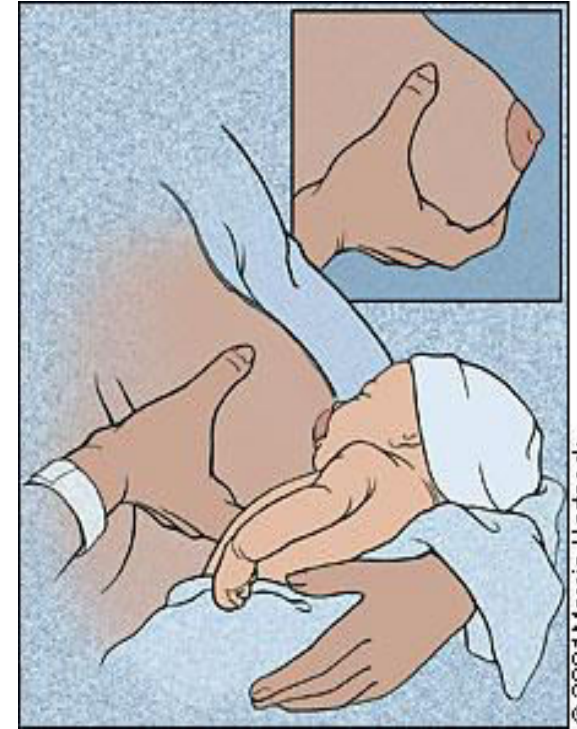
EMZIRMENİN BİLEŞENLERİ



ANNENİN POZİSYONU

Rahat olmalı, sırtı, oturuyorsa ayaklarının altı, desteklenmeli, bebeğin üzerine eğilmemeli, gerekirse memesini eliyle desteklemeli;

- Parmakları meme altında göğüs duvarına düz olarak yaslanmalı
- İşaret parmağı memeyi alttan desteklemeli
- Başparmak memenin üst kısmında olmalı (C-şeklinde tutuş)
- Parmaklar areoladan uzakta olmalı, memeye baskı yapmamalı



DEĞİŞİK TUTUŞ ŞEKİLLERİ

Yan yatarak



Aynı taraftaki kol ile



“Futbol topu” tutuşu

Karşı taraftaki kol ile



İkizlerde emzirme



BEBEĞİN POZİSYONU

1.DÜZ TUT- Kulağı, omuzu ve kalçası düz bir hat oluşturmalıdır → boyun sağa-sola veya öne-arkaya bükülmez

2.YAKIN TUT - Annenin gövdesine yakın tutulmalıdır → böylece meme bebeğe değil bebek memeye yaklaştırılmış olur

3.DESTEKLE - Başından, omuzlarından ve poposundan desteklenmelidir

4.YÜZ YÜZE BAK - Yüzü memeye bakarken burnu meme başına yönlendirilmelidir



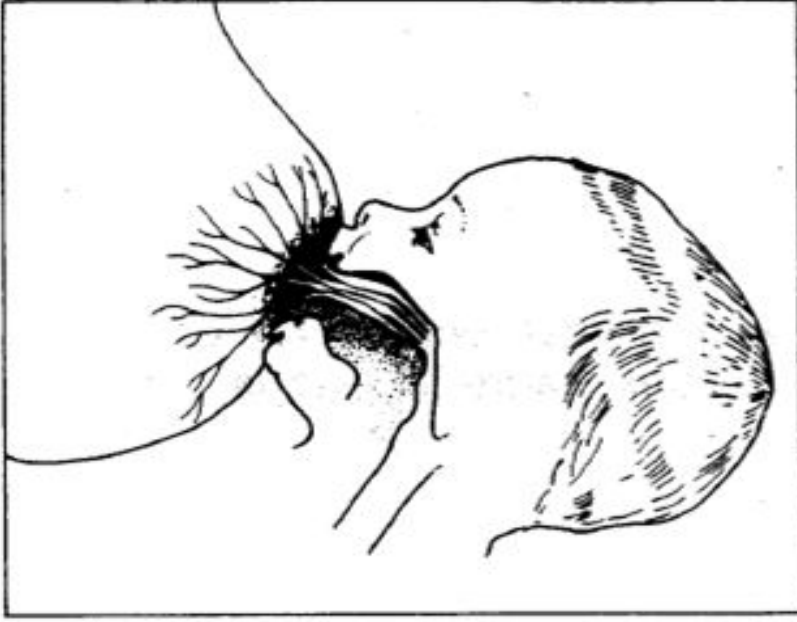


BEBEĞİN MEMEYE YERLEŐMESİ

Memeye iyi yerleşmiş bir bebekte gözlenen belirtiler:

- Çenesi memeye dayanmış
- Ağız geniş açık
- Alt dudak dışa doğru dönük
- Areola ağzın üst kısmında alt kısmına göre daha fazla görünüyor

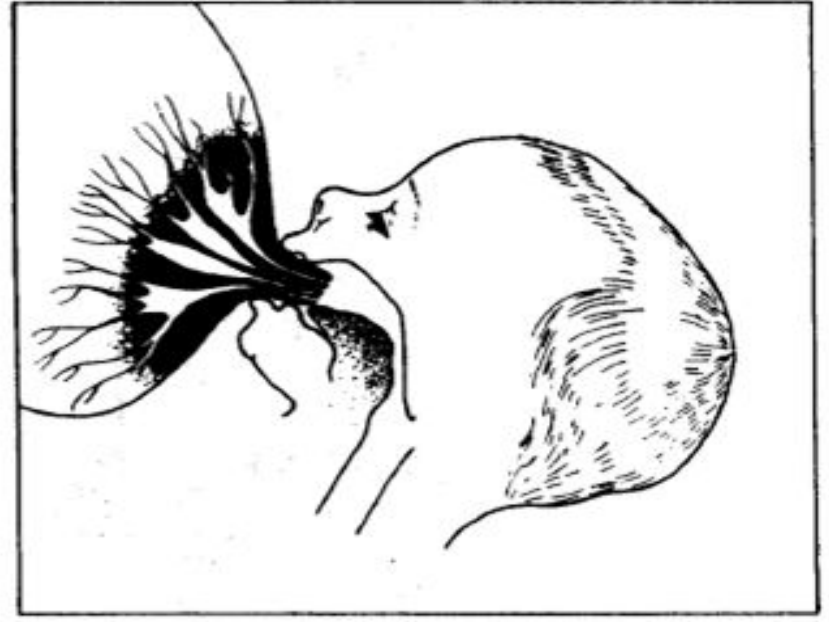




Doğru Emzirme

Meme ucu ve etrafındaki koyu renkli kısım, bebeğin ağzından uzayarak emzik Őeklini almıŐtır

Meme ucu bebeğin damağına değmektedir



Yanlış Emzirme

Bebek sadece meme ucunu ağzına almıŐ ve etrafındaki koyu renkli kısmı almamıŐtır



EMMEYİ DEĞERLENDİRMEK

Etkin emme

- Yavaş bir tempoda ve derin emme hareketleri yapar, yutma sesi duyulur
- Yanaklar dolgundur ve içeri doğru çekilmez
- Bebek emme sırasında sakindir
- Emmeyi kendi kendine bırakır ve tatmin olmuş görünür
- Anne memelerinde ağrı hissetmez



EMMEYİ DEĞERLENDİRMEK

Etkin emememe

- Hızlı ve yüzeysel emme hareketleri yapar, şapırdatma sesi duyulur
- Emme sırasında yanakları içe çöker
- Memeyle “kavga eder”, sıkça memeden ayrılır
- Çok sık (>12 kere/gün) ve uzun süre (>40 dakika) emer, ancak memeden ayrılmak istemez, tatmin olmamış görünür
- Annenin memeleri ağrılıdır



- Anne sütünün bebeğe faydaları şunlardır:
- Besin iğeriği yüksek ve sindirimi kolaydır.
- Anne sütü bebeğin ilk 6 ayda ihtiyaçı olan protein, yağ vb. her türlü besin değerine sahiptir. Bu nedenle bebek D vitamini ve flor dışında hiğbir ek besine, ek sıvıya veya vitamine gereksinim duymaz.
- Sterildir, enfeksiyonlara neden olmaz.
- İmmünolojik zellikleri ile enfeksiyonlara karşı koruyucudur.
- Ucuzdur, ekonomik yük getirmez.
- Her zaman hazır bir besindir.



- Anne sütü alan bebekte ishal, karın ağrısı, kabızlık daha az grlr.
- Anne sütü ile beslenen bebeklerde kansızlık daha az olur.
- İçerdiği A vitamini ile göz hastalıklarına karşı korur.
- Çocuklarda ileri yaşlarda gelişebilecek hastalıkların görülme olasılığını azaltır. Örneğin; şeker hastalığı, astım, kanser, damar sertliği, diş çürükleri vb.
- Anne sütü büyüme faktörlerini içerdiğinden bebeğin büyümesini ve gelişmesini hızlandırır.



- Her annenin sütü kendi bebeği için en uygun özelliktedir. Prematüre bebeği olan annenin sütü prematüre bebeğe, 1 aylık bebeği olan annenin sütü 1 aylık bebeğe, 3 aylık bebeği olan annenin sütü 3 aylık bebeğe göredir.
- Anne sütü ile beslenen bebeklerde obezite daha az görölür.
- Bebek için doğal bir sakinleştiricidir.
- Anne ile bebek arasındaki iletişimi güçlendirir.



- Emzirmenin anneye yararları şunlardır:
- Annede uterus involüsyonunu sağlayarak doğum sonrası kanamayı azaltır.
- Annenin gebelik öncesi kilosuna dönmesine yardımcı olur.
- Meme ve over kanseri riskini azaltır.
- Postmenopozal osteoporoz ve kalça kırığı riskini azaltır.
- Emzirme döneminde salgılanan prolaktin hormonu anneyi sakinleştirir. Kendini daha enerjik hissetmesini sağlar.



MEME BAKIMI

- Memeler günde bir kez sabun kullanmadan su ile yıkanmalıdır. Sabunla yıkama meme derisini kuruttuğundan sadece banyo yaparken sabunlanmalıdır.
- Meme başı çatlağı varsa emzirmenin sonunda anne kendi sütünü sürebilir.
- Doktor önerisi ile ilaç kullanılıyorsa emzirme öncesi memeye sürülen ilaç iyice temizlenmelidir.



MEME BAKIMI

- Meme başı çatlakları emzirme tekniğinin yanlış uygulanmasından kaynaklandığı için doğru teknik öğretilmelidir.
- Bazı annelerde emzirme aralarında süt akabilir. Bu durumda temiz bir göğüs peti kullanılabilir. Ancak bu petler uzun süre ıslak olarak memede tutulmamalıdır.
- Memeleri sıkmayan giysiler giyilmelidir. Memeleri sıkkan giysiler süt kanallarında tıkanma ve mastite (meme iltihabı) neden olabilir.



EMZİREN ANNENİN DIKKAT ETMESİ GEREKEN NOKTALAR

- Emziren anne yeterli ve dengeli beslenmeli, bol sıvı tüketmelidir. Özellikle her emzirme sonrası içilen bir bardak su yararlıdır.
- Emziklilik döneminde suyun yanı sıra besin değeri yüksek olan süt ve taze sıkılmış sebze-meyve suları gibi içecekler tercih edilmelidir.
- Emzirme döneminde zayıflama diyeti yapılmamalıdır. Bu dönemde enerji alımı günlük 1800 kalorinin altına düşerse, vücut için gerekli olan besin ögeleri yeterli düzeyde alınmamaktadır.
- Emziren anneler alkol ve sigara kullanmamalıdır. Anne yeterince dinlenmelidir. İlaçlar anne sütü ile bebeğe geçtiğinden emziren anneler doktora danışmadan ilaç kullanmamalıdır.

