



ÖZEL TEKİRDAĞ
yaşam
HASTANESİ

EMZİRME REHBERİ



BÖLÜM 1

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

YENİ DOĞAN BEBEĞİNİ NASIL BESLEYECEKSİN?

SENİNLE YENİ DOĞAN BEBEĞİNİ NASIL BESLEYECEĞİNİ KONUŞALIM:

- BEBEĞİNİ NASIL BESLEMİY DÜŞÜNÜYORSUN?
- NE ZAMAN ANNE SÜTÜ VERMEYE BAŞLAYACAKSIN?
- NE KADAR SÜRE VERECEKSİN?
- DİĞER GIDALARA NE ZAMAN BAŞLAYACAKSIN?

(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 tartışın. Daha sonra anneye şöyle bir açıklamada bulunun.)

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



YENİ DOĞAN BEBEĞİNİ NASIL BESLEYECEKSİN ?

BEBEĞİN İÇİN TEK VE EN İYİ BESİN ANNE SÜTÜDÜR

1. Anne sütün ve doğumdan sonra ilk gelen sarı sütün (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 sütün alan bebeklerde kansızlık görülmez, çünkü anne sütün içerisindeki demir bebek tarafından iyi emilir.
4. Anne sütün 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, sütün 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 aldığında bebek, doğal olarak memeyi bulur ve emer. Bu dönemde bebek emmeyi öğrenir.
3. Bebeğinin erken emmeye başlaması, eğin (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 karđı korur, bebeğin ilk ağısıdır.
5. İlk günlerdeki ağız sütü azdır fakat bebeğinin bütün besin ihtiyacını karđılar. Onun için şekerli su, mama, inek sütü veya başka bir besin vermene gerek yoktur. Bu besinler bebeğinin iştahını kapatır, bebeğini 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 karđırtmasına neden olur ve bebeğin 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 sütü, 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 AYNİ ODADA KALMASINI SAĞLA VE BEBEĞİNİ HER İSTEDİĞİ ZAMAN VE ACIKTIĞINDA EMZİR

1. BEBEĞİNİN 24 SAAT SENİNLE AYNİ ODADA KALMASINI SAĞLA:

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

2. BEBEĞİNİ HER İSTEDİĞİNDEEMZİR, 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, Őayet bebek hala aĉ ise diğer memeyi de emzir.
- Bir sonraki emzirmede, son emzirdiğin memeden başla ve bebeğin bu memeyi tamamen boşaltmasını sağla, bebek hala aĉ 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 YAŞINA 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 başlayacağına, ebe veya sağlık personeline danıştıktan sonra karar ver.

2. EMZİRMEYE EN AZ 2 YAŞINA KADAR DEVAM ET

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



**BEBEĞİNE 6 AYINDAN SONRA EK GIDA
VERMEYE BAŞLA EMZİRMEYE DE EN AZ 2
YAŞINA 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 öğünde fasülye, nohut veya et, tavuk, balık gibi yiyecekler yenilmelidir.
- Emziren anne yeterli miktarda meyve ve sebze yemelidir.
- Anne kendi beslenmesine özen 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 BACAĞLARINDAN 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 DANIŐMANINA MESAJ:

Bu sayfa emzirmenin yararlarını özetlemektedir. Gebe ziyaretleri sırasında, gebe ile bu konuyu en ince ayrıntılarına kadar tartıŐtıktan 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 diŐ 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 önü açılan rahat elbiseler giymelidir - memeler için destekleyici rahat bir sütyen kullanmalıdır.
- 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 kapta 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 süütün 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 süütünü sağarak evine getirebilir, böylece evden uzakta olduğu sırada süütün 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 çözünmüş 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”

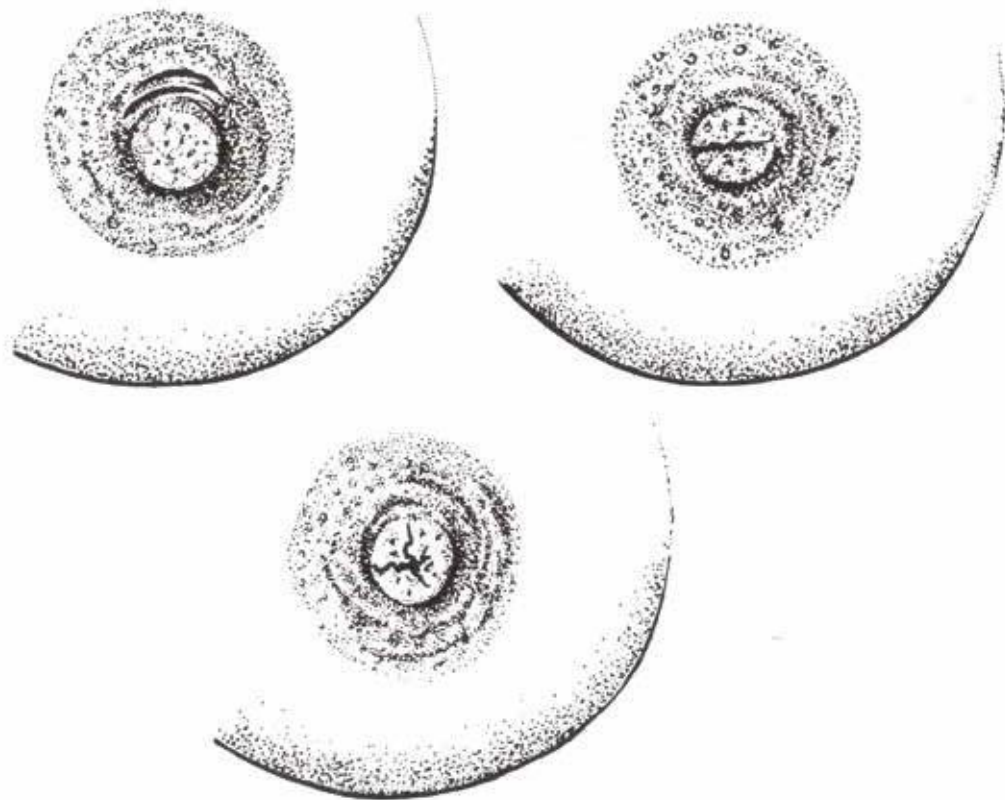
SEBEBİ:

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)
 - * Sağdığıın 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)

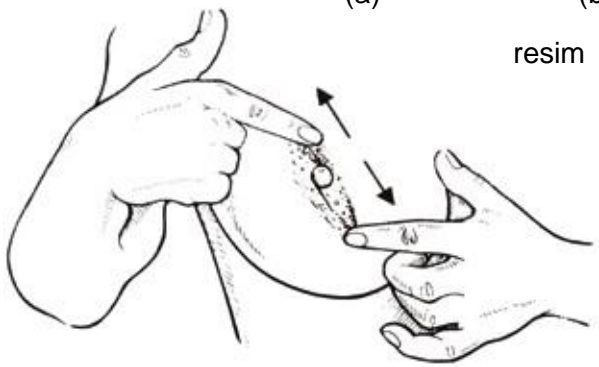


(a)

(b)

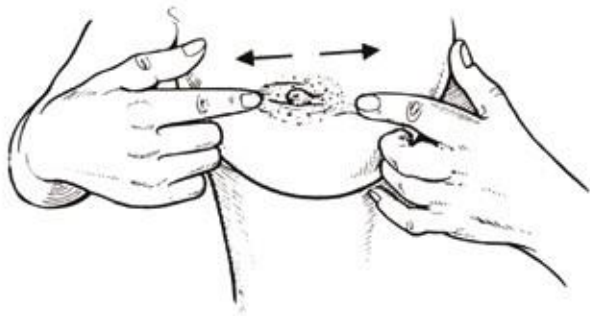
(c)

resim 3



(a)

resim 4



(b)

PROBLEM : “MEME UÇLARIM ÇOK KISA” PROBLEM : “MEME UÇLARIM ÇOK UZUN”

SEBEBİ:

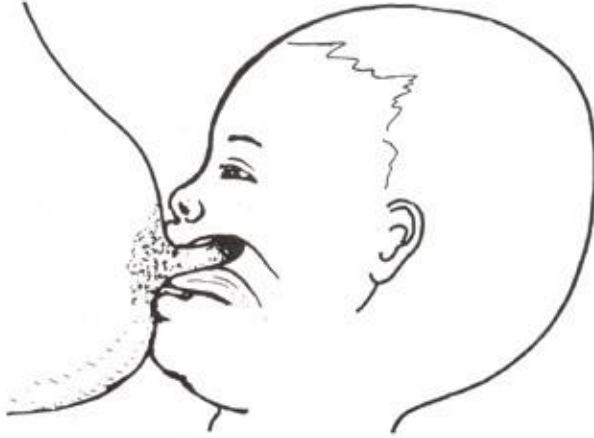
Doğumsaldır.

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
DOĞRU EMZİRME

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



resim 6
YANLIŞ EMZİRME

Bebek sadece meme ucunu ağızına 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 pamukcuk 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 sütü artırır).
- Biberonla beslemeyi durdur, sütünü sağ, Kap veya kaşıkla ver.
- Anne sütünden başka yiyecek, içecek verme.
- Her emzirmeden önce sağarak memeyi boşalt. Çok dolu olmasını ve birden akmasını

önle. Sık sık ve bebeğin istediği süre emzirerek yeterince sütün olmasını sağla.

- Emerken çok giydirme.



PROBLEM : BEBEĞİM MEME EMMEYİ REDDEDİYOR PROBLEM : SÜTÜM YETERLİ DEĞİL

SEBEP:

Yeterince sık emzirmedikleri için sıklıkla anneler 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 sütünden başka şey (su, meyve suyu v.b.) vermiyorsan 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.
 - 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. 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.
7. Dengeli ve yeterli beslen.
 - Süt, yoğurt, peynir, et, yumurta, tavuk,
 - Yeşil yapraklı sebze, meyve
 - Nohut, fasulye, 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 doluymuş gibi şişlik olması.

ÇÖZÜM:

MASTİTİS VEYA MEME APSESİNDE:

- Emzirmeye devam et.
- Emziremezsen sütünü elle veya pompa ile sağ ve günde birkaç kez boşalt . Süt mem ede 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: ATEŐİM VAR (SÜT

SEBEBİ:

Sütten bazı elementlerin kana geçmesinden olduğu düşünölmektedir.

ÇÖZÜM :

Genellikle tedavi gerektirmez. Kendiliğinden geçer.

- 48 saat sonra geçmezse doktora git.

PROBLEM: ATEŐİM VAR (SÜT

SEBEBİ:

Bebeğın memeyi yanlış teknik ile emmesi.

ÇÖZÜM:

Bebeğı 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.
 - * Bebeğın memeyi bırakmasını istersen, küçük parmağını bebeğın ağızının köşesinden sokarak memeni bastır . Sonra memeyi yavaşça çek.
 - * Emme süresini kısaltmaya gerek yok.

