



ÖZEL TEKİRDAĞ
yaşam
HASTANESİ

EMZİRME DANIŞMANLIĞI EL KİTABI



İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	5
OTURUM 1	7
OTURUM 2	10
OTURUM 3	11
OTURUM 4	16
OTURUM 5	18
OTURUM 6	20
OTURUM 7	22
OTURUM 8	25
OTURUM 9	29
OTURUM 10	31
OTURUM 11	35
OTURUM 12	37
OTURUM 13	44
OTURUM 14	45
OTURUM 15	53
OTURUM 16	55
OTURUM 17	62
OTURUM 18	65
OTURUM 19	66
OTURUM 21	74
OTURUM 22	78
OTURUM 23	82
OTURUM 24	85
OTURUM 25	86
OTURUM 26	88
OTURUM 27	93
OTURUM 28	97
OTURUM 29	103
OTURUM 30	104
OTURUM 31 (Ek Oturum)	108
OTURUM 32	113
OTURUM 33	115
NOT:	118

GİRİŞ

Bu kurs neden gereklidir?

Toplumun ve onu oluşturan bireylerin, sağlıklı ve güçlü olarak yaşamasında ekonomik ve sosyal yönden gelişmesinde, refah düzeyinin artmasında, mutlu, huzurlu ve güvence altında varlığını sürdürebilmesinde yeterli ve dengeli beslenme en temel koşullardan biridir. Anne sütü ile beslenme, çocuğun sağlığı ve gelişmesi için ise ana koşuldur.

Bebek beslenmesinde ilk 6 ay anne sütü verilmesinin önemi bebeğin beslenme, büyüme, gelişim ve hastalıklardan korunması için ideal içeriğe sahip olmasından kaynaklanır. Bu sebeplerle de Dünya Sağlık Örgütü ve UNICEF gibi birçok uluslararası ve ulusal kuruluş 6 ayda tek başına anne sütü verilmesini ve uygun ek besinler ile birlikte olmak koşulu ile emzirmenin 2 yaşa veya daha ileri yaşlara kadar sürdürülmesi gerektiğini kabul etmiştir.

Buna karşı bir çok ülkede annelerin büyük çoğunluğu, bebeklerine yapay yiyecek ve içecekler vermeye 6 aydan çok önce başlamakta ve birçoğu da 2 yaşından çok önce anne sütüyle emzirmeyi kesmektedir. Bu durumun sık rastlanan nedenleri annelerin sütlerinin yeterli olmadığına inanmaları veya emzirmede bazı güçlüklerle karşılaşmalarıdır. Bazen de bu durum, annenin ev dışında çalışması ve işine devam ederken aynı zamanda nasıl emzireceğini bilememesinden kaynaklanmaktadır. Bazen anneye ihtiyacı olan yardımcı yapacak kimse yoktur veya sağlık kuruluşlarının yönlendirmesi ve sağlık görevlilerinden edindikleri bilgiler emzirmeyi destekleyici doğrultuda değildir.

Sağlık görevlileri olarak, sağlık hizmeti verdiğiniz anne ve çocuklara başarılı emzirmede yardımcı olabilirsiniz. Bu yardımı yalnız doğumdan önce veya perinatal dönemde değil, çocuğun birinci ve ikinci yılı boyunca da yapmak gerekir. Annelere kendileri veya bebekleri yalnız sağlıklı olduklarında değil, hastalandıkları zaman da emzirmeyi sürdürmelerini öğütleyebilirsiniz. Annelerin, sütlerinin yeterli olduğu konusunda güven kazanmalarına ve emzirme ile ilişkili güçlüklerin üstesinden gelmelerine yardımcı olabilirsiniz. Çalışan annelere emzirmeyi sürdürmeleri konusunda da yardım edebilirsiniz.

Bu yardımı gerçekleştirmek için yeterince eğitilmediğinizi hissedebilirsiniz. Geçmişte, emzirme konusunda danışmanlık ve destek becerileri, ne doktorların, ne de hemşire ve ebelerin eğitim programlarında yer almazdı. Bu kurs size emzirme konusunda danışmanlık için temel bilgileri sağlayacaktır. Böylece annelere başarılı emzirme için ihtiyaçları olan destek ve cesareti verebileceksiniz.

Kurs boyunca sizden çok çalışmanız istenecek. Sizden, birçok bilgiyi öğrenmeniz ve emzirme konusunda danışmanlık yapabilmeniz için birçok alıştırmaya ve klinik uygulama yapmanız istenecek.

Kursu ilgi çekici ve keyifli bulacağınızı umut ediyoruz. Öğrendiğiniz beceriler bundan sonra anne ve bebeklerle olan çalışmalarınızda onlara daha çok yardımcı olmanızı ve görevinizi daha başarı ile yürütmenizi sağlayacaktır.

Kurs ve El Kitabı

Emzirme konusunda danışmanlık: Bu kurs 33 oturumdan oluşuyor. Kurs yöneticisi bu oturumları size uygun olacak şekilde planlayacak ve size bir zaman cetveli verecektir.

Katılanların el kitabı kursta başlıca rehberinizdir. Bu kitabı klinik uygulamalar dışında her an yanınızda bulundurmalısınız. İzleyen sayfalarda öğrenmeniz gereken beceriler dahil, her bölümün ana bilgilerinin özetlerini bulacaksınız. Oturumlar sırasında ayrıntılı not tutmanız gerekmez, ancak örneğin tartışmalarda ilginizi çeken noktaları yazabilirsiniz. El kitabınızı kurstan sonra da saklayın. Uygulamalarınız sırasında bu kitap sizin için her zaman bir referans kitap olacaktır.

El kitabınız ayrıca şunları da içerir:

- Ezberlemek isteyeceğiniz ana noktaları belirten özetler,
- Alıştırmalar ve klinik uygulamalarda kullanılan formlar, listeler ve kontrol listeleri

- Tek başınıza yapmanız istenecek olan yazılı alıştırmalar

Klinik uygulama oturumlarında kullanmak için formlar, listeler ve kontrol listeleri size ayrıca dağıtılacaktır. Böylece uygulamalarda el kitabınızı taşımak zorunda kalmayacaksınız.

Her yazılı alıştırmadan sonra size cevap anahtarlarını içeren kağıtlar verilecek. Bu size daha sonra cevaplarınızı gözden geçirme ve tamamlamaya zaman bulamadığınız soruları çalışma imkanı verecek.

Ayrıca şu referans materyallerinin bir kopyası da size verilecek:

- Bebek sağlığını koruma: Anne sütü benzeri süt formüllerini pazarlama için uluslararası yasa
- Emzirmeyi, koruma özendirme, destekleme: Doğum hastanelerinin özel rolü WHO / UNICEF'in müşterek bilgisi 1989.
- Bebek Dostu Hastaneler, Doğum Hastanelerimiz için genel kriterlere ek olarak: Ek besin için kabul edilebilir tıbbi endikasyonlar
- Emzirme ve annenin aldığı ilaçlar: İlaç listesinden öneriler.

Kurs yöneticisi bu referans kaynaklarını oturumlardan önce okumanızı isteyecek. Oturumlardan sonra da ne öğrendiğinizi hatırlamada bu kaynaklar size yardımcı olacak.

OTURUM 1

ANNE SÜTÜ İLE BESLENME NEDEN ÖNEMLİDİR

Giriş

Annelere nasıl yardım edeceğinizi öğrenmeden önce anne sütü ile beslenmenin neden önemli olduğunu anlamanız ve yararlarını bilmeniz gerekir. Anne sütü ile yapay sütler arasındaki farkları ve yapay beslenmenin tehlikelerini bilmelisiniz.

Slayt 1 / 1

ANNE SÜTÜ	EMZİRME
<ul style="list-style-type: none">* Mükemmel besin içeriği* Kolay hazmedilir etkili bir şekilde kullanılır* Hastalıklardan korur* Yapay beslenmeden daha ucuza mal olur	<ul style="list-style-type: none">* Anne – bebek bağının kurulmasına yardımcı olur* Yeni bir gebeliğin gecikmesine yardımcı olur* Annenin sağlığını korur

ANNE SÜTÜ İLE BESLENMENİN YARARLARI

Şekil 1. Sütler arasındaki farkların özeti

	İNSAN SÜTÜ	HAYVAN SÜTÜ	FORMÜL SÜT
Bakteri içerir	Hiç yok	Olası	Hazırlarken olası
Anti-infektif faktörler	Var	Yok	Yok
Büyüme faktörleri	Var	Yok	Yok

Protein	Uygun miktarda sindirimi kolay	Çok fazla Sindirimi zor	Kısmen düzeltilmiş
Yağ	Yeterli esansiyel yağ asidi var, sindirim için lipaz var	Esansiyel yağ asidi yok, lipaz yok	Esansiyel yağ asidi yok, lipaz yok
Demir	Az miktarda İyi emilebilen	Az miktarda İyi emilemeyen	İlave edilmiş İyi emilemeyen
Vitaminler	Yeterli	A ve C vitamini yetersiz	Vitaminler ilave edilmiş
Su	Yeterli	Fazladan su verilmesi gerekli	Fazladan su gerekli olabilir

BULAŞICI HASTALIKLARA KARŞI KORUMA

1. Enfekte anne
2. Annenin vücudundaki akyuvarlar anneyi koruyacak antikor yapar
3. Bazı akyuvarlar annenin memesine gider ve orada antikor yapar
4. Annenin enfeksiyonuna karşı oluşan antikorlar süt ile salgılanır ve bebeği korurlar

Anne sütü bileşiminde değişiklikler

Kolostrum annenin doğumdan sonraki birkaç gün boyunca ürettiği süttür. Koyudur. Rengi sarımtırak veya berraktır

Olgun süt birkaç gün sonra üretilen süttür. Sütün miktarı artar: göğüsler dolu, sert ve ağır hissedilir. Bu süreç “sütün gelmesi” olarak bilinir.

Ön süt öğünde en erken salgılanan süttür.

Sonsüt öğün sonunda salgılanan süttür.

Sonsüt ön süttten daha beyaz görünür çünkü daha fazla yağ içerir. Bu yağ anne sütü ile alınan enerjinin büyük bölümünü karşılar. Bu nedenle bebeği memeden kısa sürede ayırmamak gerekir. Bebek kendi bırakana kadar memede tutulmalıdır.

Ön süt son süttten daha mavidir. Çok miktarda üretilir ve yüksek miktarda protein, laktoz ve diğer besinleri içerir. Bebek ön süttten fazla miktarda içtiğinden gerek duyduğu bütün suyu bundan karşılar. Bebeklerin 6 aylığa kadar sıcak havalarda bile diğer sulu içeceklerle gereksinimleri yoktur. Diğer içeceklerle susuzluklarını giderirlerse, anne sütünü daha az almak isteyebilir.

KOLOSTRUM

Özellik	Önem
* Antikordan zengin	— Enfeksiyondan ve alerjiden korur
* Akyuvarlardan zengin	— Enfeksiyondan korur
* Barsakları temizleyici (müshil)	— Mekonyumu temizler, sarılığın önlenmesine yardım eder
* Büyüme faktörleri	— Barsağın olgunlaşmasına yardım eder, allerji ve intoleransı önler
* A vitamininden zengin	— Enfeksiyonların ağırlaşmasını önler, göz hastalıklarını önler

Emzirmenin psikolojik yararları

Emzirme anne ile bebek arasında yakın, sevgi dolu bir ilişki kurulmasını kolaylaştırır. Bu da anneyi duygusal olarak tatmin eder. Doğumdan sonra yakın temas bu ilişkinin gelişmesine yardımcı olur. Bu durum “duygusal bağlanma”(bonding) olarak adlandırılır.

Eğer bebekler doğumdan hemen sonra annenin yanında kalırlarsa ve emzirilirse daha az ağlarlar ve daha çabuk gelişebilirler.

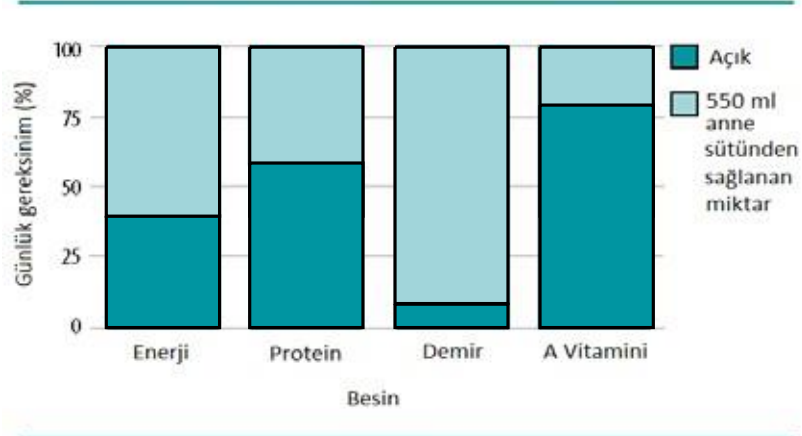
Emziren anneler bebeklerine daha şefkatli davranırlar. Bebeklerinin onları çok meşgul ettiğinden ve gece beslemekten daha az yakınırırlar. Bu annelerin çocuklarını terk etme ya da ihmal etme olasılığı diğer annelere göre daha azdır.

Bazı çalışmalarda anne sütü ile beslenmenin bebeğin zeka gelişimine, entellektüel yapısına olumlu etki yaptığını bildirilmektedir. Yaşamın ilk haftalarında anne sütü ile beslenen düşük doğum tartılı bebekler, yapay beslenen bebeklere göre ileri yaşlarda zeka testlerinde daha başarılı olurlar.

Şekil 2.

İKİNCİ YILDA ANNE SÜTÜ

12-23 aylık emzirilen çocuklarda tamamlayıcı besinlerce doldurulan açık



YAPAY BESLEMENİN TEHLİKELERİ

- * Daha fazla ishal ve solunum yolu hastalığı
- * İnatçı ishal
- * Malnütrisyon, A vitamini eksikliği
- * Daha yüksek ölüm olasılığı
- * Anne daha erken hamile kalabilir
- * Bağlanmayı önler
- * Daha fazla allerji süt intoleransı
- * Bazı kronik hastalıkların artma riski
- * Şişmanlama
- * Zeka testlerinde daha düşük puan
- * Kansızlık, over ve meme kanseri riski daha yüksek

ÖNERİLER

- Emzirmeye doğumdan sonra ½-1 saat içinde başlayın
- İlk 6 ay yalnız anne sütü verin
- 6. ayda ek besine geçin

- 6 aylıktan başlayarak her çocuğa ek besin verin
- Emzirmeye en az 2 yaşına kadar devam edin

SÜT ÇOCUĞU BESLENMESİNDE TERİMLER

Doğal Beslenme (tek başına anne sütü): Bebeğe anne sütüne ek olarak hiç bir yiyecek ya da su dahil içecek verilememesidir (ilaçlar, vitamin ya da mineral damlaları dışında; sağılmış anne sütü de verilebilir).

Anne sütü ile beslenme: Bu, anne sütü ile beslenme demektir, fakat ek olarak az miktarda su veya temeli su olan, çay gibi içeceklerin de verilmesidir.

Tam emzirme: Doğal beslenme ya da anne sütü ile beslenme demektir.

Biberonla beslenme: Bebeğe besini biberonla vermektir. İçinde sağılmış anne sütü dahil her şey olabilir.

Yapay beslenme: Bebeğin hiç emzirilmemesi ve yalnız yapay besinlerle beslenmesidir.

Karışık beslenme: Bebeği emzirmek aynı zamanda süt veya başka besinler vermektir.

Uygun zamanlı tamamlayıcı besinler verme: 6 aylıktan sonra bebeğe anne sütüne ek olarak başka besinler verilmesidir.

OTURUM 2

YÖRESEL EMZİRME DURUMU

Çalıştığınız yer için aşağıdaki soruları cevaplamaya çalışın.

Gözlemlediğiniz duruma en uygun olacak şekilde “iyi”, “hatalı” cevaplarını daire içine alın.

		İyi	Hatalı
Kaç çocuk emzirilmeye başlanıyor?		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaçı doğumdan sonra 1 saat içinde emziriliyor?		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Emzirilmeye başlamadan önce kaçına başka besin veya içecekler veriliyor?		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaçı 6 ay boyunca doğal besleniyor?		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaçı diğer besin ve içecekler alıyor?	1. ayda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	2. ayda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	3. ayda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaçı şu süreden emzirilmeye devam ediyor?	6 ay	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	12 ay	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	24 ay	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

OTURUM 3

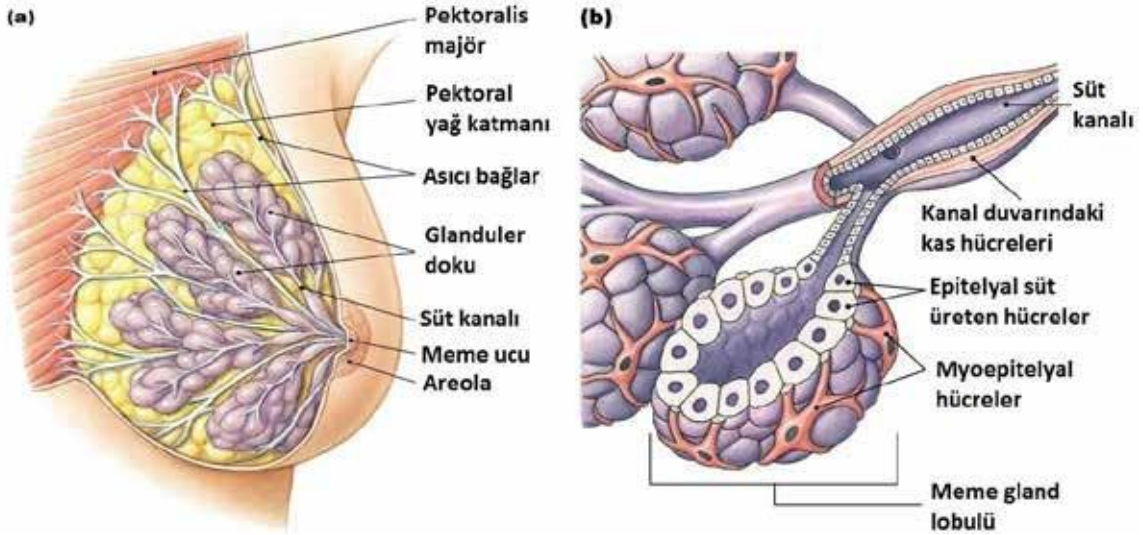
EMZİRME NASIL OLUR?

Giriş

Bu oturumda emzirmenin anatomi ve fizyolojisini öğreneceksiniz. Annelere yardım etmek için emzirmenin nasıl oluştuğunu anlamalısınız.

Her durum ya da her güç durumda uygulayabileceğiniz standart bir danışmanlık yolu öğrenemezsiniz. Ancak emzirmenin nasıl işlediğini anlarsanız sorunun ne olduğunu belirleyebilir ve annelere kendisi için en iyisine karar vermede yardımcı olabilirsiniz.

Şekil 3. Memenin anatomisi



Meme başından
duygusal uyarı

Şekil 4. Prolaktin

Her emzirme SONRASINDA salgılanır. BİR SONRAKİ Emzirme için süt oluşturur.

Kandaki

Bebek
emiyor



Meme başından duygusal uyarı

prolaktin

* Gece daha fazla prolaktin salgılanır

* Ovulasyonu baskılar

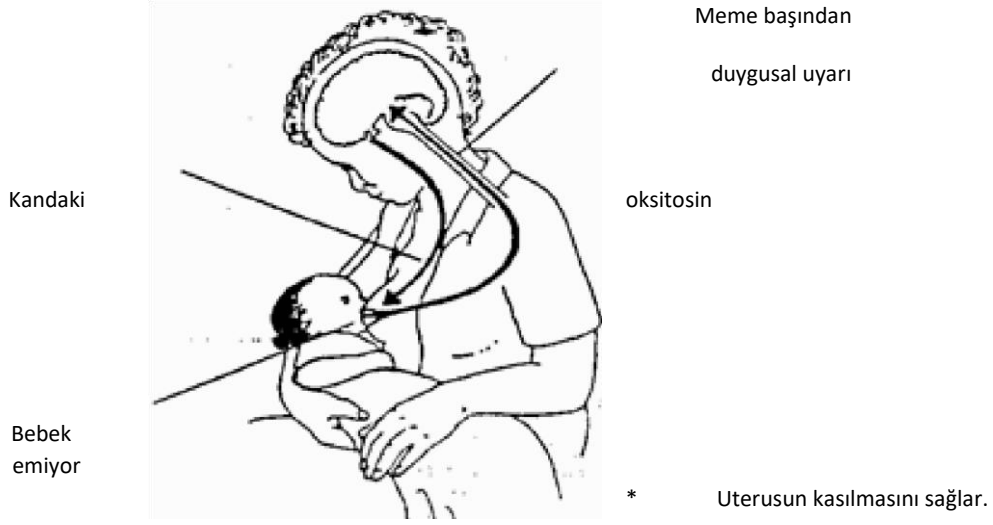
Şekil 5. Oksitosin refleksi

Emzirmeden ÖNCE veya AKMASINI sağlar.

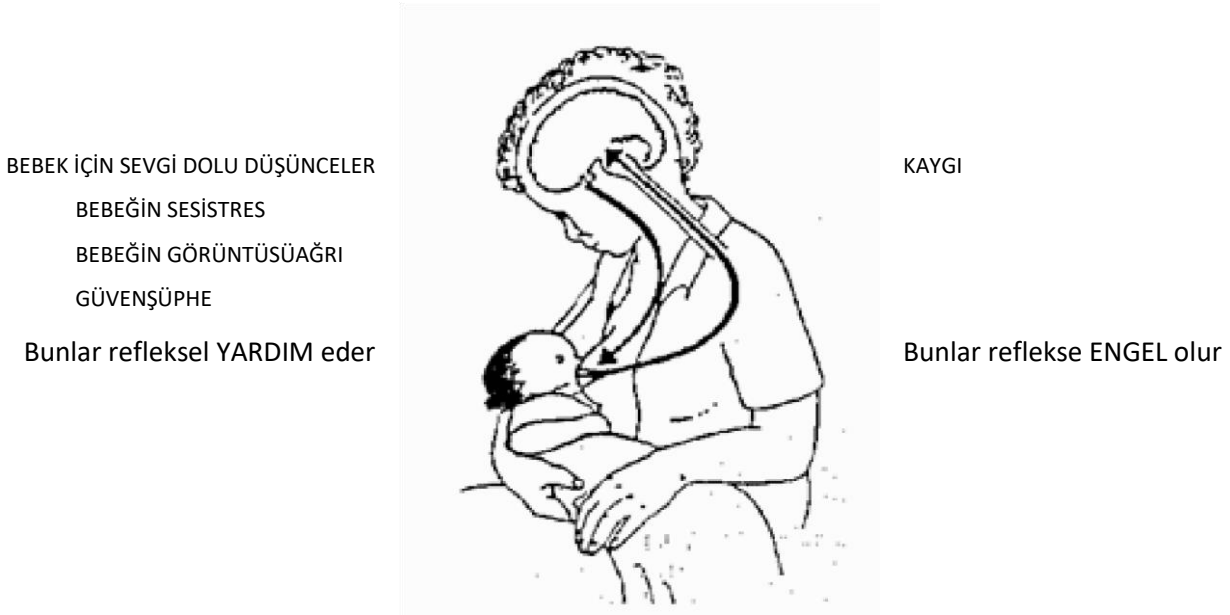
emzirme SIRASINDA oluşur. Sütün



Emzirme Danışmanlığı El Kitabı



Şekil 6. Oksitosin refleksine yardım etme ve engel olma



AKTİF OKSİTOSİN REFLEKSİNİN BELİRTİ VE DUYGULARI

Anne şunları fark edebilir:

- ◆ Emzirmeden hemen önce ya da tam emzirirken memelerinde ezilme veya karıncalanma hissi
- ◆ Bebeğini düşününce, ya da ağladığını duyunca memeden süt akması
- ◆ Bebek meme emerken diğer memeden süt damlaması
- ◆ Emzirme sırasında bebek memeden ayrılırsa memelerden ince ince süt akması
- ◆ İlk haftalardaki emzirmelerde uterus kasılmalarıyla ağrı ve bazen kan boşanması durumu
- ◆ Sütün ağzına aktığını gösterir şekilde bebeğin yavaş ve derin emme ve yutmaları

Şekil 7. Anne Sütünde Önleyici Madde (inhibitör)



- Eğer meme süt ile tamamen dolarsa salgılama durur

Memede anne sütü üretiminin kontrol edilmesi

Oksitosin ve prolaktinin, iki memeye de eşit şekilde gitmesine karşın, bazen bir meme süt yapmaya devam ederken, diğerinde neden süt üretilmediğini merak edebilirsiniz. Bu şekil, bunun nedenini gösteriyor.

Anne sütünde süt üretimini azaltan veya sonlandıran bir madde (inhibitör) vardır. Eğer memede çok süt varsa, inhibitör madde süt salgılayan hücrelerden süt salgılanmasını durdurur. Bu da memeyi çok dolu olmanın zararlı etkilerinden korur. Eğer bebek ölürse veya emmeyi başka bir nedenle bırakırsa bu mekanizma sayesinde süt yapımı duracaktır. Eğer süt emilme veya sağılma yoluyla memeden boşaltılırsa bu inhibitör maddede ortadan kalkar ve meme daha fazla süt yapar.

Bunlar size şunların nedenini anlamanıza yardımcı olur:

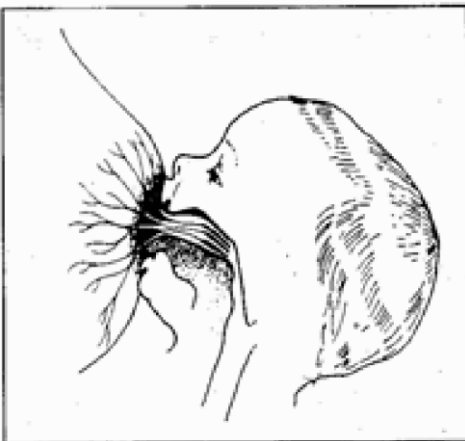
- Eğer bebek bir memeden emmeyi bırakırsa bu meme süt yapmayı keser.
- Eğer bebek bir memeden daha fazla emerse, bu meme daha fazla süt yapar ve diğerine göre daha büyük olur.

Ayrıca şunları anlamanıza da yardımcı olur:

- Bir memenin süt yapmaya devam etmesi için, süt o memeden boşaltılmalıdır.
- Eğer bebek bir veya iki memeden ememiyorsa, memenin süt üretmeye devam etmesi için süt sağılarak meme boşaltılmalıdır.

Şekil 8. Memede iyi ve iyi olmayan yerleştirme

İyi yerleşmiş

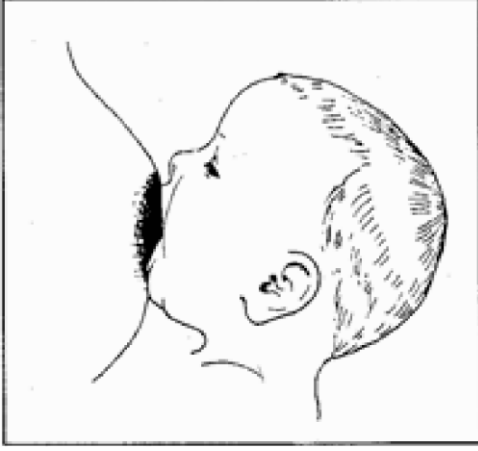


İyi yerleşmemiş

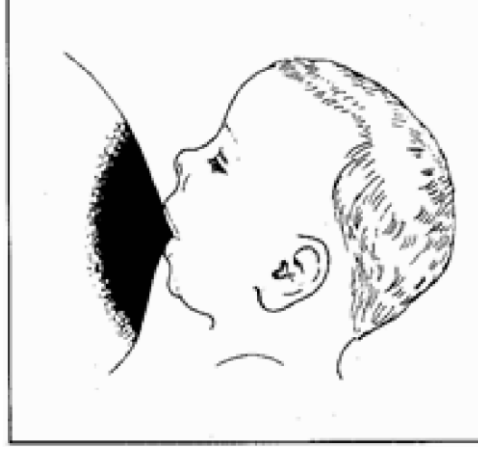


Şekil 9. Memeye yerleşme dıştan görünüş

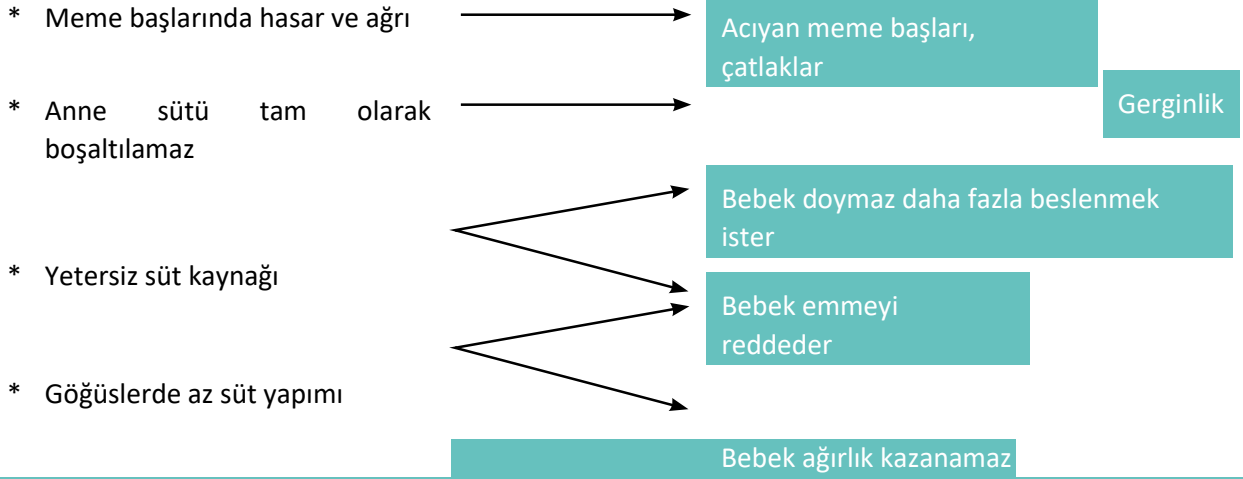
İyi yerleşme



İyi olmayan yerleşme



MEMEYE İYİ OLMAYAN YERLEŞMEMENİN SONUÇLARI



MEMEYE İYİ YERLEŞMEME NEDENLERİ

Biberon kullanma:	emzirme düzenine alışmadan önce
Tecrübesiz anne:	ek yapay sütler verilmesi, ilk bebek
Fonksiyonel zorluklar:	daha önceki çocuklarını biberonla besleyen anne küçük veya zayıf bebek uzun meme ucu memede tıkanıklık geç beslenme
Deneyimli yardım eksikliği:	geleneksel yardımın ve sosyal desteğin yokluğu yardım edecek doktor, diyetisyen, ebe, hemşirenin bu konuda eğitim almamış olması.

Şekil 10. Bebekteki refleksler

Arama refleksi

Bir şey dudaklarına değ
değmez bebek ağzını açar ve dilini
aşağı ve öne doğru uzatır

Özet:

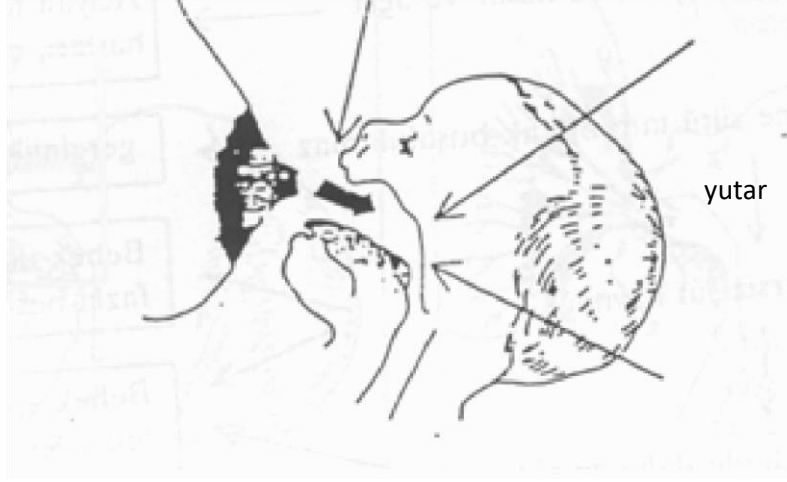
Emme refleksi

Damağa
bir şey
değdiğinde
bebek emer

Beceri

Anne bebeğe
uygun pozisyon
vermeyi öğrenir.

Bebek memeyi
nasıl alacağını öğrenir



Yutma refleksi

Ağız süt ile dolunca
bebek

- ◇ Annede memesinden süt akımı, kısmen annenin düşüncelerine, duygularına ve duyularına bağlıdır. Gece-gündüz anneyi bebekle beraber tutmak ve annenin bebeğini emzirme konusunda olumlu hissetmesini sağlamak önemlidir.
- ◇ Bebeğin memeye iyi yerleştirilmemesi pek çok sorunun nedenidir. Bu zorluklar annenin bebeğine uygun pozisyon vermesine yardım ederek aşılabılır. Bu da anneye doğumdan sonraki ilk günlerde bebeğine pozisyon vermesine yardım ederek sağlanabilir.
- ◇ Memelerin ürettiği süt miktarı bebeğin ne kadar emdiğine ve memeyi ne ölçüde boşalttığına bağlıdır. Bebek ne kadar fazla emerse süt o kadar fazla gelir. Bir çok anne bebeklerinin alabileceklerinden daha fazla, ikizlere de yetecek kadar süt üretebilir.

Emzirme birçok durumda başarılı olacaktır, eğer;

- Anne kendini iyi hissediyorsa
- Bebek etkili emecek şekilde memeye iyi yerleştiriliyorsa
- Bebek istediği kadar sık ve istediği süre emziriliyorsa
- Çevre emzirmeye destek oluyorsa

OTURUM 4

EMZİRMENİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Giriş

Emzirmeyi değerlendirme size annenin yardıma ihtiyacı olup olmadığını gösterir ve ona nasıl yardım edeceğinizi anlatır. Soru sormadan önce yalnızca gözlemleyerek de emzirmenin iyi mi kötü mü gittiğini anlayabilirsiniz. Bu, uygulama, klinikde bebeğin su kaybı olup olmadığını, solunum hızının ne olduğunu gözlemlemek kadar muayenenin önemli bir parçasıdır.

Bebek emmediği zaman bazı noktaları gözlemleyebilirsiniz. Bazı durumları ise ancak bebek emerken gözlemleme fırsatınız olur.

BİR EMZİRME NASIL DEĞERLENDİRİLİR

1. Anne ile ilgili olarak neler gözlemliyorsunuz?
2. Anne bebeğini nasıl tutuyor?
3. Bebek ile ilgili olarak neler gözlemliyorsunuz?
4. Bebek nasıl tepki veriyor?
5. Anne bebeğini memesine nasıl yerleştiriyor?
6. Anne besleme süresince memesini nasıl tutuyor?
7. Bebek memeye iyi yerleşmiş görünüyor mu?
8. Bebek etkili emiyor mu?
9. Emzirme nasıl bitiyor?
10. Bebek tatmin olmuş gözüküyor mu?
11. Annenin memelerinin durumu ne?
12. Annenin emzirme ile ilgili duyguları ne?

Şekil 11. Anne bebeği nasıl tutuyor?

- a. Bebeğin vücudu anneye yakın, yüzü meme- b. Bebeğin vücudu anneden uzakta. Anne diğer taraya dönük
anne ile yüzyüze bakışma fa bakıyor. Anne – bebek göz teması yok.



Şekil 12. Anne memesini nasıl tutuyor?

- a. Anne parmaklarını göğüs duvarına dayar b. Memesini meme başına çok yakın tutuyor.
işaret parmağı memeyi alttan ve meme tabanından destekler.



OTURUM 5


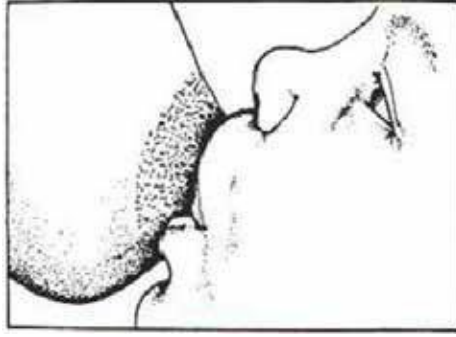
EMZİRMEYİ GÖZLEME

ALİŞTİRMA 1 : Emzirme Gözlem Formunun kullanılması

Bu alıştırma bebeğin pozisyonunun ve memeye yerleştirilmesinin iyi ya da kötü olup olmadığını slaytlarda göreceksiniz. 5 / 13 den. 5 / 15'e kadar olan slaytlara bakarak, izleyen sayfalardaki Emzirme Gözlem Formu'nu gözlemlerimize göre doldurun. Dört adet form var. Her slayt için bir form doldurun.

- Bir belirti görürseniz, belirtinin yanındaki kutuya v işaretini koyun.
- Eğer bir belirti görmüyorsanız. kutuyu boş bırakın.
- Eğer önemli birşey görürseniz, ancak ona ait bir kutu yoksa formun en altındaki "Notlar" bölümüne yazın. Gördüğünüz şeylerin çoğu "Bebeğin Vücut Pozisyonu" ve "Emme" bölümündedir. Bu alıştırma formun diğer bölümlerini doldurmanız gerekmiyor.

Şekil 13.

a. Anne Memesine İyi Yerleşmiş Bebek	b. Anne Memesine Kötü Yerleşmiş Bebek
	

E-M-Z-İ-R-M-E GÖZLEM FORMU

Annenin adı :	Tarih :
Bebeğin adı :	Bebeğin yaşı :

(Parantez içindeki belirtiler sadece yeni doğana aittir)

Emzirmenin iyi gittiğinin belirtileri	Olası sorun belirtileri
VÜCUT POZİSYONU Ê Anne gevşek ve rahat Ê Bebeğin vücudu yakın, memeye dönük Ê Bebeğin başı ve vücudu düz Ê Çene memeye değiyor (Bebek alttan destekli)	Ê Omuzlar gergin, bebeğin üstüne eğiliyor Ê Bebeğin vücudu anneninkinden uzak Ê Bebeğin boynu eğri duruyor Ê Çene memeye değmiyor (Sırf omuzlar ya da baş destekleniyor)

<p>İİN DAVRANIŞI</p> <p>Bebek acıkınca memeye uzanıyor</p> <p>Ê (Bebek memeyi arıyor)</p> <p>Ê Bebek diliyle memeyi keşfediyor</p> <p>Ê Bebek memede sakin ve uyanık</p> <p>Ê Bebek memeye yerleştirilmiş duruyor</p> <p>Ê Süt salgılanması bulguları var (süt akması, son ağrıları)</p>	<p>Ê Memeye uzanma yok</p> <p>Ê (Arama gözlemlenmedi)</p> <p>Ê Bebek memeye ilgilenmiyor</p> <p>Ê Bebek huzursuz ya da ağlıyor</p> <p>Ê Bebek memeden kayıyor</p> <p>Ê Süt salgılanması bulgular yok</p>
<p>DUYGUSAL BAĞLANMA</p> <p>Ê Emin ve güvenli tutuş</p> <p>Ê Annenin yüz yüze dikkati</p> <p>Ê Annenin çok dokunması</p>	<p>Ê Sinirli ya da gevşek tutuş</p> <p>Ê Anne / bebek göz teması yok</p> <p>Ê Az dokunmak ya da sallamak ya da dürtmek</p>
<p>ANATOMİ</p> <p>Ê Emzirmeden sonra yumuşak memeler</p> <p>Ê İleri uzanmış, dik meme uçları</p> <p>Ê Sağlıklı görünen deri</p> <p>Ê Emzirme esnasında yuvarlak memeler</p>	<p>Ê Şiş memeler</p> <p>Ê Meme uçları düz ya da içe çökük</p> <p>Ê Deride kırmızılık ya da çatlaklar</p> <p>Ê Gergin ya da çekilmiş memeler</p>
<p>E İME</p> <p>Ê Geniş ağız</p> <p>Ê Alt dudak dışa dönmüş</p> <p>Ê Dil memenin etrafında kıvrılmış</p> <p>Ê Yanaklar yuvarlak</p> <p>Ê Ağızın üzerinde daha fazla areola</p> <p>Ê Yavaş, derin emmeler ve arada dinlenme</p> <p>Ê Yutkunma duyulabiliyor ya da görülebiliyor</p>	<p>Ê Ağız aç açık, öne doğru uzanmış</p> <p>Ê Alt dudak içe dönmüş</p> <p>Ê Dil gözükmüyor</p> <p>Ê Yanaklar gergin ya da içine göçmüş</p> <p>Ê Ağızın altında daha fazla areola</p> <p>Ê Sadece hızlı emme</p> <p>Ê Sadece şapırdatma sesi duyuluyor</p>
<p>EMME İÇİN HARCANAN ZAMAN</p> <p>○ Bebek memeyi bırakıyor</p> <p>Bebek dakika emdi.</p>	<p>○ Anne bebeği memeden ayırıyor</p>

Notlar:H C Armstrong, Training Guide to Lactation Management, New York, IBFAN ve UNICEF 1992'den değiştirilerek alınmıştır.

OTURUM 6

DİNLEME VE ÖĞRENME

Giriş

Danışmanlık, karşımızdaki insanların ne hissettiğini anlamaya ve ne yapacaklarına karar vermede yardımcı olmaya yönelik bir çalışma biçimidir. Bu oturumlarda emziren anneleri ve onların neler hissettiklerini tartışacaksınız.

Danışmanlığın gerekli olduğu tek durum emzirme konusu değildir. Danışmanlık becerileri diğer hastalarla konuşurken de yararlıdır.

Ayrıca bu beceriler aileniz, arkadaşlarınız ve çalışma arkadaşlarınızla ilişkilerinizde de işinize yarar. Bu tekniklerin bazılarını bu kişilerle ilişkilerinizde kullanmaya çalışın- göreceksiniz, sonuçlar şaşırtıcı ve size yardımcı olacak.

İlk iki danışmanlık becerisi oturumu “dinleme ve öğrenme” konusunda olacak. Emziren bir anne özellikle çekingense, tanımadığı bir insana duygularını kolayca anlatamaz. Dinleme becerilerinizi kullanmanız, ayrıca onunla ilgilendiğinizi belli etmeniz gerekir. Bu, onu sizinle daha fazla konuşmak için cesaretlendirecektir. Aksi durumda çekinecek ve hiçbir şey söylemeyecektir.

Beceri 1. Sözsüz iletişimden yararlanın

Sözsüz iletişim, davranışınızı konuşma dışında her yolla, duruşunuzla, ifadenizle belli etmenizdir. Sözsüz iletişim anneye onunla ilgilendiğinizi hissettirir ve sizinle konuşmasına yardım eder.

Beceri 2. Açık uçlu sorular sorun

Açık uçlu sorular çok yararlıdır. Annenin bunlara cevap vermek için size bazı bilgiler vermesi gerekir. Açık uçlu sorular genelde “Nasıl? Ne? Ne zaman? Nerede? Niçin?” kelimeleri ile başlar. Örneğin; “Bebeginizi nasıl besliyorsunuz?”

Kapalı uçlu sorular genelde daha az yararlıdır. Anne yalnızca “Evet” veya “Hayır” diye cevap verebilir. Bu sorular genelde “mı sınız? yaptı mı? var mı? yapıyor mu?” kelimeleri ile başlar. Örneğin “Daha önceki bebeğinizi emzirdiniz mi?” Eğer anne bu soruya “Evet” yanıtını verirse annenin tek başına anne sütüyle mi beslediğini, yoksa yapay besinler de verip vermediğini bilemezsiniz.

Konuşmayı başlatmak için, genel, konuyla ilgili açık uçlu sorular yararlıdır.

Örneğin: “Emzirmek sizin için nasıl gidiyor?”

Konuşmaya devam ederken daha spesifik bir soru sorabilirsiniz.

Örneğin: “Bebek doğduktan kaç saat sonra onu ilk defa emzirdiniz?”

Bazen emin olmak için kapalı uçlu bir soru sormak işe yarar.

Örneğin: “Bebeginize başka yiyecek ve içecek veriyor musunuz?”

Eğer “Evet” derse, daha fazla öğrenmek için açık uçlu bir soruyla devam edebilirsiniz.

Örneğin: “Böyle yapmaya karar verdiren nedir?” veya “Ona ne veriyorsunuz?” **Beceri**

3. İlgilendiğinizi gösteren tepkiler gösterin ve jestler yapın.

Anneyi cesaretlendirmenin bir diğer yolu baş sallama, gülümseme, vb. jestler yapmak, “mm”, “Hı hı” gibi cevaplar vermektir. Bu anneye onunla ilgilendiğinizi gösterir.

Beceri 4. Annenin söylediğini tekrarlayarak vurgulamak

Annenin söylediğini tekrar etmek onu dinlemiş olduğunuzu gösterir ve anneyi daha fazla konuşmak için cesaretlendirir. Annenin söylediğini değişik bir şekilde tekrar edin. Örneğin eğer anne “Bebeğim dün gece çok ağladı” derse siz: “Bebeginiz dün ağlayarak size uykusuz bir gece mi geçirtti?” diye sorabilirsiniz.

Beceri 5. Nasıl hissettiğini anladığınızı gösterin (Empati)

Örneğin; eğer anne: “Bebeğim çok sık emmek istiyor ve bu yüzden kendimi çok yorgun hissediyorum” derse, siz “Demek çoğu zaman kendinizi yorgun hissediyorsunuz” diyebilirsiniz. Bu onun kendini yorgun hissettiğini anladığınızı gösterir. Eğer “onu ne kadar sıklıkla besliyorsunuz?” ona daha başka ne veriyorsunuz” gibi hislerden uzak bir soru sorarsanız onu anlamadığınızı düşünür.

Beceri 6. Yargılayan sözlerden kaçının

Yargılayıcı sözler şöyle sözlerdir: doğru, yanlış, iyi, kötü, yeterli, uygun v.b. Eğer soru sorarken böyle kelimeler kullanırsanız anne yanlış yaptığını ya da bebeğinde bir sorun olduğunu düşünebilir. Ancak bazen yargılayıcı sözleri olumlu yönde anneye güven kazandırmak için söylemeniz gerekebilir. (Bkz. Oturum “Güven kazandırma ve destek verme”)

Başını uygun düzeyde tut

Dikkatini odakla

Engelleri kaldır

Zaman harca

Uygun dokun

DİNLENME VE ÖĞRENME BECERİLERİ

Yardımcı sözsüz iletişim kurun.

Açık uçlu sorular sorun.

İlgiyi gösteren cevap ve jestler kullanın.

Annenin söylediklerini tekrarlayarak vurgulayın.

Empati-karşınızdakilerin hislerini anladığınızı gösterin.

Yargı kokan sözlerden kaçının.

OTURUM 7

DİNLENME VE ÖĞRENME ALIŞTIRMALARI

ALİŞTİRMA 2. Açık uçlu sorular sorma

Alıştırmayı nasıl yapmalı:

1 - 3. sorular “kapalı”dır, “evet” veya “hayır”la cevaplamak kolaydır. Annenin daha fazla bilgi vermesini gerektiren yeni bir “açık” soru yazın. 4. soru zaman kalırsa yapacağınız, isteğe bağlı kısa bir öykü alıştırmasıdır.

Örnek:

Bebeğini emziriyor musun? yerine Bebeğini nasıl emziriyorsun? şeklinde sormalıyız.

Aşağıdaki soruları açık uçlu soru şekline çeviriniz.

1. Bebeğin seninle mi uyuyor? (.....)
2. Bebeğinden sık ayrı kalıyor musun? (.....)
3. Memelerin dokununca acıyor mu? (.....)
4. İsteğe bağlı kısa öykü alıştırması

Yusuf ve Melahat 3 aylık Ahmet’i kliniğe getiriyorlar. Kilo almadığı için sizinle görüşmek istiyorlar.

Yusuf ve Melahat’a soracağınız. 2 açık uçlu soru yazın.

Sadece “evet” ya da “hayır”la cevaplandıramayacakları sorular olmalıdır.

Sorular şöyle olabilir:

Ahmet’i nasıl besliyorsunuz?

Emzirme sizin için nasıl gidiyor?

Ahmet ne gibi hastalıklar geçirdi?

Ahmet nasıl davranıyor?

Ahmet’i nasıl beslediğinizi bana anlatır mısınız?

ALİŞTİRMA 3. Annenin söylediklerini tekrarlayarak uygulama

Alıştırmayı nasıl yapmalı:

1 - 5. ifadeler annelerin size söyleyebilecekleri bazı sözlerdir.

1 - 3'ün karşısında üç cevap var. ifadeyi "tekrarlayarak vurgulayan" cevabı işaretleyin.

4 - 5. ifadeler için, annenin söylediğini "tekrarlayarak vurgulayan" bir cevabı kendiniz yazın.

6. numara zaman kalırsa yapacağınız, isteğe bağlı kısa öykü alıştırmasıdır.

Örnek:

Annem yeterince sütüm a. Yeterince olduğunu mu
düşünüyorsun?
olmadığını söylüyor b. Niçin böyle düşünüyor?
✓ c. Sütünün az geldiğini mi söylüyor?

Cevaplanacak:

1. Bebeğin çok kaka a. Her gün böyle çok mu kaka yapıyor?
yapıyor.
Bazen günde 8 kere. b. Kakanın görünüşü nasıl?
c. Bu her gün mü oluyor, yoksa sadece bazı
günler mi?

2. Beni fazla emmek
istemiyora a. Hiç biberon verdiniz mi?
benziyor. b. Uzun süredir mi istemiyor?
c. Emmeyi reddediyor gibi mi?

3. Biberon vermek
istedim, ama a. Niye biberonu denedin?
hepsini tükürdü. b. Biberondan emmeyi mi reddetti?
c. Fincanla vermeyi denedin mi?

4. Bazen 3-4 gün hiç kaka
yapmıyor. (.....)

5. Eşim, bebeğimizin emzirmeyi kesecek yaşa geldiğini söylüyor. (.....)

6. İsteğe Bağlı Kısa Öykü Alıştırması

Markette 2 aylık bebeğiyle Ayşe'ye rastladınız. Bebeğin ne kadar iyi görüldüğünü söyleyip, nasıl olduklarını soruyorsunuz. Şöyle diyor: "Ah canım, çok iyiyiz, ama akşamları bir kez biberon vermek gerekiyor".

Ayşe'yi daha fazla konuşmaya cesaretlendirmek için sözlerini nasıl tekrarlayarak vurgulayabilirsiniz?

ALIŞTIRMA 4. Empati -nasıl hissettiğini anladığınızı gösterme

Alıştırmayı nasıl yapmalı:

1 - 5. ifadeler annenin söyleyebileceği bazı sözlerdir.

1 - 3. ifadelerin karşısında seçebileceğiniz üç cevap var.

Annenin konuşmasında, duygularını ifade edebilecek sözlerin altını çiziniz. En empatik cevabı işaretleyiniz.

4 - 5. ifadeler için duygulu sözlerin altını çiziniz ve kendi empatik cevabınızı yazınız.

6. numara zamanınız kalırsa yapacağınız isteğe bağlı kısa öykü alıştırmasıdır.

Örnek:

Bebeğim geceleri o kadar sık emmek istiyor ki, kendimi çok yorgun hissediyorum.

- a. Toplam kaç kere emiyor?
b. Her gece uyanıyor mu?
✓ c. Gece emzirmek gerçekten yorucu olmalı

Cevaplandırılacak:

1. Meme uçlarım o kadar acıyor ki biberon vermem gerekecek.

- a. Ağrı yüzünden emzirmeyi kesmeyi mi istiyorsun?
b. Öbür çocuklarına biberon vermiş miydin?

c. Ah, hayır böyle yapma! Sırf

memelerin acıyor diye emzirmeyi

kesmemelisin.

2. Sütüm o kadar sulu ki, bebeğe yaramayacağından eminim.

- a. Bu önsüt, hep böyle sulu görünür.
b. Sütünün görüntüsü seni endişelendiriyor mu?
c. Peki, çocuk kaç kilo?

3. Bebeğim bir günlük oldu ve üzgün müsün?

a. Sütüm henüz gelmediği için memelerimde hiç süt yok.

b. Daha emmeye başlamadı mı?

c. Sütün gelmesi hep birkaç gün alır.

4. İşte bütün gün sütüm akıyor, çok sıkılıyorum. (.....)

5. Emzirirken karnım çok fena ağrıyor. (.....)

6. İsteğe Bağlı Kısa Öykü Alıştırması

Gül, bebeği Sami'yi görmeniz için getiriyor. Endişeli görünüyor. Şöyle diyor: "Sami çok sık emiyor, ama hala çok zayıf!"

Gül'e ne hissettiğini anladığınızı göstermek için ne söylediniz?

ALİŞTİRMA 5. Yargı sözcüklerinin tercüme edilmesi

YARGILAMA SÖZCÜKLERİ

İyi	Normal	Yeterli	Sorun	Çok fazla ağlama
Güzel	Doğru	Uygun	Başarısız	Mutsuz
Kötü	Uygun	Uygun Değil	Başarısızlık	Mutlu

Kötü Bir Şekilde	Haklı	Tatminkar	Başarılı	Huysuz
	Yanlış	Fazla Kafi	Başarı	Gaz Sancılı

Yargılayıcı Soru Örnekleri

- İyi Emiyor mu?
- Dışkılaması normal mi?
- Yeterli kilo alıyor mu?
- Emzirmeyle ilgili problemleriniz var mı?
- Gece çok fazla ağlıyor mu?

OTURUM 8

SAĞLIK UYGULAMALARI

Giriş

Sağlık hizmetleri uygulamalarının emzirme konusunda büyük etkileri vardır. Niteliksiz uygulamalar anne sütü ile beslenmeyi azaltabilir ve yapay beslenmenin daha da yaygınlaşmasına yol açar. İyi uygulamalar ise emzirmeyi destekler ve annelerin başarılı ve uzun süre emzirmelerine yardımcı olur.

Doğum hastaneleri , annelerin doğumdan hemen sonra emzirmeye başlamalarına yardımcı olur. Ayrıca, doğum sonrası dönemde de emzirmenin devam etmesine katkıda bulunurlar. Diğer sağlık kuruluşları da , anne sütü ile beslenmenin 2 yıl veya daha uzun süre sürdürülmesinde çok önemli rol oynayabilir. (Bkz. Oturum 28. Emzirmenin sürdürülmesi).

1989'da WHO ve UNICEF Doğum Servislerinin Özel Rolü: Emzirmenin Korunması, Yaygınlaştırılması ve Desteklenmesi adı altında bir ortak bildiri hazırladılar. Bu döküman, doğum servislerinin emzirmeyi nasıl destekleyeceğini tanımlar. "On adım" bu "ortak bildiri"nin başlıca önerilerinin bir özetidir. Bunlar "Bebek Dostu Hastane Girişiminin" temelidir. "Bebek Dostu" olabilmek için kurumun "on adım" ilkelerini uygulamaya koymuş olması gerekir.

Doğumdan sonraki ilk saatte tenisel temas, emzirmeye ve anne bebek bağının kurulmasına yardımcı olur.

BAŞARILI EMZİRME İÇİN 10 ADIM

Doğum ve yenidoğan servisleri olan tüm sağlık kuruluşları aşağıdaki ilkelere uymalıdır:

- 1.Kuruluştaki çalışan tüm sağlık görevlilerine düzenli olarak iletilen, yazılı bir emzirme politikası oluşturmak.
- 2.Bu politikayı yürütmek için gerekli becerileri tüm sağlık görevlilerine kazandırmak üzere bir eğitim programı hazırlamak.
- 3.Tüm hamile kadınları emzirmenin yararları ve uygulaması hakkında bilgilendirmek.
- 4.Annelere doğumdan sonraki ilk yarım saat içinde emzirmeye başlamaları için yardım etmek.
- 5.Annelere nasıl emzireceklerini göstermek bebeklerinden ayrı kalsalar da, emzirmeyi nasıl sürdürebileceklerini öğretmek.
- 6.Tıbbi bir gereksinim olmadıkça yenidoğana anne sütü dışında herhangi bir yiyecek ya da içecek vermemek.
- 7.Anne ve bebeğin 24 saat aynı odada kalmasını sağlamak (Rooming-in).
- 8.İsteğe bağlı emzirmeyi özendirme.
- 9.Anne sütü ile beslenen bebeklere biberon veya yalancı emzik vermemek.
10. Anneleri, taburcu olduktan sonra da emzirmeye devam edebilmeleri, karşılaşabilecekleri sorunları **çözebilmeleri** , bebeklerinin ve kendilerinin kontrollerini yaptırabilmeleri açısından başvurabilecekleri sağlık kuruluşları ve emzirme destek grupları hakkında bilgilendirilmek.

EMZİRME İÇİN DOĞUM ÖNCESİ HAZIRLIK

Annelerin grup halinde bilgilendirilmesi :

- * Emzirmenin yararlarını anlatın.
- * Emzirme konusunda basit geçerli bilgiler verin.
- * Doğum sonrası olacakları anlatın.
- * Sorularını cevaplayın, tartışın.

Annelerin tek tek bilgilendirilmesi :

- * Emzirme deneyimi olup olmadığını sorun.
- * Herhangi bir soru ya da kaygıları olup olmadığını sorun.
- * Kaygılı olmaları durumunda memelerini kontrol edin.
- * Kendilerine güvenmelerini sağlayın, ona yardım edeceğinizi anlatın.

Emzirme öncesi bebeğe başka besinler verilmesinin tehlikeleri:

Emzirme öncesi (prelakteal) besleme; bebeğe, emzirmeye başlamadan önce yapay besinler ya da içecekler vermektir. Bu tehlikelidir çünkü:

- Bebeğe anne sütü dışında verilen besinler nedeni ile bebekte ishal, septisemi (kan zehirlenmesi), menenjit gibi enfeksiyonlarla ,yapay besinlerdeki proteinlere karşı duyarlılık (intolerans), egzema gibi alerjilerin gelişme olasılığı artar.
- Bebeğin emmesi engellenir.
- Bebeğin açlığı gider, böylece bebek daha az emmek ister.
- Yapay besin biberonla veriliyorsa, bebeğin memeyi alması zorlaşır (emme şaşkınlığı ya da meme şaşkınlığı).
- Bebek daha az emer ve memeyi daha az uyarır.
- “Süt gelmesi” gecikir ve emzirmenin düzene girmesi zorlaşır.

Bebek emzirme öncesi birkaç kez bile beslenirse anne memesinde tıkanıklık, şişme gibi sorunların olasılığı artar. Ayrıca emzirme doğumdan hemen sonra başlatılmazsa bebek memeden genellikle daha erken kesilir.

AYNI ODADA KALMANIN VE İSTEĞE BAĞLI EMZİRMENİN YARARLARI

Aynı odada kalma ve isteğe bağlı emzirme, anne ile bebek arasında bağ kurulması ve emzirme açısından yararlı uygulamalardır.

Aynı odada kalmanın yararları

- Anne bebeğe hemen cevap verebileceğinden, aradaki bağın kurulmasına yardımcı olur.
- Bebek daha az ağlar, biberon vermeye gerek kalmaz.
- Anneler emzirme konusunda kendilerine daha çok güvenirler.
- Emzirme süresi uzar.

İsteğe bağlı emzirmenin yararları

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

“Aynı yatakta yatma” emzirirken annenin dinlenmesini sağlar.

İLK EMZİRMeye NASIL YARDIM EDİLİR

- * Acele etmeyin ve gürültüden kaçınin.
- * Çok az zamanınız olsa bile telaş etmeyin ve bağırmeden konuşun.
- * Anneye kendisini nasıl hissettiğini ve emzirmenin nasıl gittiğini sorun.
- * Herhangi bir bilgi ya da öneri vermeden önce bu soruların cevabını alın.
- * Emzirmeyi gözlemleyin.
- * Anne bebeğini emzirirken sessizce seyredin. Bebeğin pozisyonu ve yerleştirilmesi uygunsa anneye bu işi ne kadar iyi yaptığını söyleyin. Ona yapması gerekeni göstermenize gerek kalmamıştır.
- * Gerekirse bebeğe uygun pozisyon vermesine yardımcı olun.
- * Anne zorluk çekiyorsa ya da bebek memeye iyi yerleşmemişse gerekli yardımı yapın.
- * Anneye emzirme ile ilgili bilgileri verin.
- * İsteğe bağlı emzirme konusunu ve bebeğin emmeye hazır olduğunu gösteren belirtileri anladığından emin olun. Sütünün nasıl geleceğini açıklayın.
- * Annenin sorularını cevaplayın.
- * Annenin aklında sormak istediği sorular olabilir; ya da siz konuştuğça açığa çıkan kaygıları olduğunu, emin olmadığı noktalar olduğunu anlayabilirsiniz. Ne yapması gerektiğini basit ve açık bir şekilde anlatınız.

Başarılı emzirmenin onuncu adımı :

Bu adıma göre: “Emzirmeyi destekleyen grupların kurulmasına öncülük etmek ve annelerin hastane veya klinikten taburcu olduktan sonra bu gruplara, hastaneye veya 1.basamak sağlık kuruluşlarına başvurmalarını sağlamak” gereklidir.

Birçok anne ilk haftalarda emzirmeyi bırakır ya da ek besine başlar.Zorluklar en çok bu dönemde olur. Birçok anne de doğumdan sonra bir ya da iki gün içinde henüz sütleri gelmeden ve emzirme düzeni yerleşmeden taburcu olurlar.

İyi uygulamalar bile her zaman bu zorlukları önleyemeyebilir.

Annelerin emzirmeye aralıksız devam edeceklerini garanti edemezler. Bu nedenle annelerin evlerine gittikten sonra ne yaptıklarını düşünmek önemlidir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve UNICEF’in emzirmenin korunması, özendirilmesi ve desteklenmesi amacıyla oluşturduğu, anne sütünün teşviki çalışmalarının temeli olan “Emzirmede 10 Öneri”nin 10. önerisi; emzirmenin desteklenmesinde 1. basamak sağlık kuruluşlarının rolü düşünülerek ülkemize uyarlanmıştır. Böylece, 10. öneri sadece anne destek gruplarını değil, birer anne destek grubu gibi çalışan birinci basamak sağlık kuruluşlarını da kapsamaktadır.

Emziren annelere yardım için olası kaynaklar şunlardır:

- Destekleyici aile ve dostlar:
- Genelde bu desteğin en önemli kaynağıdır. Toplumda emzirme bir gelenek ise ve aile üyeleri yakın bir yerde oturuyorsa sosyal destek genelde iyidir. Ancak bazı gelenekler yanlış olabilir. Özellikle kentlerdeki kadınların bu konuda az desteği vardır veya onları biberonla beslemeye özendiren arkadaş ve yakınları olabilir.
- Hastaneden ayrıldıktan sonra, bir hafta içinde, erken doğum sonu kontrolü:
- Bu kontrol emzirme sırasında gözlemi ve emzirmenin nasıl gittiği konusunda anneye tartışmayı içermelidir. Böylece annelere, küçük zorluklarında sorun büyümeden, yardımcı olabilirsiniz.
- 6. haftada rutin doğum sonrası kontrolü:
- Bu kontrol emzirmenin gözlemlenmesini, aynı zamanda aile planlaması tartışmasını içerir. (Bkz. Oturum 31, “Kadınların beslenmesi, sağlığı ve doğurganlığı”)

- Sağlık merkezlerinde yardımın devamı
- İki yaşın altındaki bir bebek veya annesiyle ilişkide olan bir sağlık görevlisi emzirmeyi desteklemelidir. (Bkz. Oturum 28. “Emzirmenin desteklenmesi”)
- Toplum sağlık görevlilerinin yardımı
- Toplum sağlık görevlileri emziren annelere yakın oturduklarından yardım için iyi bir konumdadırlar. Bu kişiler merkezlerde çalışanlara göre anneleri daha sık görebilir ve onlara daha fazla zaman ayırabilir. Toplum sağlık görevlilerini bazı emzirme danışmanlığı becerileri konusunda eğitmek yararlıdır. • Emzirme destek grupları

EMZİRME DESTEK GRUPLARI

- Grup; bir sağlık görevlisi, zaten varolan bir kadınlar grubu, emzirmeye önem veren bir anneler grubu, gebelik kontrolleri sırasında ya da doğum hastanesinde tanışıp emzirmeye devam etmeğe ve birbirine yardımcı olmaya kararlı bir kadınlar grubu tarafından başlatılabilir.
- Grup, 1 ya da 4 haftada bir ya birinin evinde, ya da başka bir yerde buluşup “Emzirmenin Yararları” ya da “Zorlukların Aşılması” gibi belirli konularda görüş alışverişinde bulunurlar.
- Birbirlerinin deneyimlerinden yararlanırlar, zorlukların aşılmasında uygulanabilir fikirleriyle ya da cesaretlendirme yoluyla diğerlerine yardımcı olurlar. Vücutlarının nasıl çalıştığını daha iyi öğrenirler.
- Grubun emzirme konusunda bilgisi olan birine ihtiyacı vardır. Bu kişi yanlış fikirleri düzeltip sorunlara değişik öneriler getirir. Bu, grubun olumlu davranmasını sağlayacak, şikayetleri önleyecektir. Bu kişi, gruptan biri konuyu yeterince öğrenene kadar bir sağlık görevlisi olabilir.
- Grubun gerektiğinde yararlanabileceği bir bilgi kaynağına ihtiyacı vardır. Bu, zaman zaman danışabilecekleri, emzirme konusunda bilgili bir sağlık görevlisi olabilir. Bir ihtiyaç da katılımcıların kendilerini eğitmeleri için gerekli olan konuyla ilgili güncel yayınlardır. Bunların sağlanmasında sağlık görevlisi yardımcı olabilir.
- Anneler, birbirlerini görmek için mutlaka toplantıları beklemek zorunda değildirler. Kendilerini kötü hissettiklerinde ya da ne yapacaklarını bilmedikleri zamanlarda birbirlerine danışabilirler.
- Emzirme destek grupları, aile ve arkadaş desteği olmayan anneler için önemli bir iletişim fırsatıdır.

Annenin emzirme konusunda kendine olan güvenini artırıp kaygıları azaltan bir işlevi vardır.

Annelerin ihtiyaç duyduğu ve sağlık kuruluşlarının veremediği özel ilgi ve yardımı kendisi gibi bir kadından almasını sağlar.

ANNE DOĞUM HASTANESİNDEN TABURCU OLMADAN ÖNCE YAPILMASI GEREKENLER

- Evde nasıl bir destek olduğunu öğrenmek
- Mümkünse aile bireylerine annenin gereksinimlerinden bahsetmek
- İlk hafta içinde emzirme gözlemini de içerecek bir doğum sonrası kontrol ayarlamak (6. haftadaki rutin kontrole ek olarak)
- Gerektiğinde emzirmeyle ilgili yardım için bir sağlık görevlisine nasıl ulaşılabileceğini anlatmak
- Yaşadığı çevrede bir emzirme destek grubu varsa, ona başvurmasını sağlamak
- Yaşadığı çevrede bir birinci basamak sağlık kuruluşu varsa ona başvurmasını sağlamak

OTURUM 9

KLİNİK UYGULAMA I

Dinleme ve Öğrenme

Emzirmeyi Değerlendirme

Bu notlar, klinik uygulamayı nasıl yapacağınıza dair eğiticinin size vereceği bilgilerin özetidir. Oturum boyunca ne yapacağınızı bilmeniz için bunları okumaya çalışın.

Klinik uygulama sırasında küçük gruplar halinde çalışacaksınız ve grubun diğer üyeleri gözlem yaparken herkes sırasıyla bir anneyle konuşacak. Böylece emzirmeyi gözlemlemeyi öğrenecek ve 6. oturumdaki dinleme ve öğrenmeye ilişkin altı beceriyi uygulayacaksınız.

Klinik uygulamadan sonra gördüğünüz anneler için KLİNİK UYGULAMA VE GELİŞME FORMU'nu doldurun

Yanınıza ne almalısınız:

- 2 adet EMZİRME GÖZLEM FORMU;
- 1 adet DİNLEME VE ÖĞRENME BECERİLERİ özeti ;
- Not almak için kağıt ve kalem.

Yanınıza kitap veya el kitabı alımınıza gerek yoktur.

Eğer anneyle konuşacak olan sizseniz:

- Kendinizi anneye tanıtır ve onunla konuşmak için iznini alın. Grubu tanıtır, bebeğin beslenmesiyle ilgilendiğinizi anlatır.
- Oturmak için bir sandalye veya tabure bulmaya çalışın.
- Eğer bebek o anda emiyorsa, anneye devam etmesini söyleyin. Eğer bebek o anda emmiyorsa anneden, bebeğin emmeye hazır olduğunu düşündüğünde bebeğini her zaman yaptığı gibi emzirmesini rica edin. Grubun da emzirmeyi seyredebilmesi için anneden izin isteyin.
- Emzirmeden önce veya sonra anneye nasıl olduğu, bebeğin iyi olup olmadığı, emzirmenin nasıl gittiği konularında açık uçlu sorular yöneltin. Böylece konuşmayı başlatabilirsiniz. Anneyi kendisi ve bebeği hakkında konuşması için cesaretlendirin. Dinleme ve öğrenme becerilerinizi mümkün olduğunca kullanmaya çalışın.

Eğer siz gözlemci iseniz;

- Arka planda sessizce durun. Mümkün olduğunca sessiz ve hareketsiz olmaya çalışın. Fikrinizi söylemeyin aranızda konuşmayın
- Anne ve bebek hakkında genel gözlemler yapın. Örneğin annenin mutlu görünüp görünmediğine bakın. Annenin yanında süt formülü veya biberon var mı?
- Anne ve katılımcı konuşurken konuşmayı genel olarak gözlemleyin. Örneğin şunlara dikkat edin: Kim daha çok konuşuyor? Anne rahatça konuşuyor mu?
- Katılımcının dinleme ve öğrenme becerileri konusunda özel gözlemler yapın. Bu sözsüz iletişimi de içermelidir.
- Bir beceriyi kullandığında DİNLEME VE ÖĞRENME BECERİLERİNİ sonradan tartışmakta size yardımcı olması için **V işareti koyun.**



Emzirme Danışmanlığı El Kitabı

- Hata yapıp yapmadığına; örneğin yargılayıcı bir söz kullanıp kullanmadığına, annenin yalnızca “evet” veya “hayır” la cevaplayabileceği çok soru sorup sormadığına dikkat edin.
- Emzirme işlemi devam ederken sessizce anne ve bebeğe bakın, izlerken EMZİRME GÖZLEM FORMU’nu doldurun.
- Annenin ve bebeğin adını yazın; gördüğünüz her belirti için **V işareti koyun. Emzirmenin ne kadar sürdüğünü de yazın.**
- Anneye işbirliği için teşekkür edin ve ona destek verecek ve onu övecek sözler söyleyin.

YAPILMAMASI GEREKENLER

- * “Emzirme” ile ilgilendiğinizi söylemeyiniz.
- * Annenin davranışı değişebilir; biberonla besleme konusunda rahat konuşmayabilir. “Bebek beslenmesi” ya da “bebekler nasıl beslenir” gibi konularla ilgilendiğinizi söyleyiniz.
- * Anneye yardım etmeyiniz, önerilerde bulunmayınız.
- * Klinik Uygulama 1’de anneye yardım gerekiyorsa, durumu eğiticinize ya da klinikte çalışanlara bildirin.
- * Formların bir engel oluşturmasına izin vermeyiniz.

Anneyle konuşma sırasında katılımcı not almamalıdır. Gerek duyuyorsa yapacakları konusunda notlara bakabilir fakat yazmak istediklerini konuşmadan sonra yazmalıdır. İzleyen katılımcılar not tutabilir.

OTURUM 10

BEBEĞE POZİSYON VERME

Giriş

Daima bir anneye yardım etmeden önce onu emzirirken izleyin.

Ne yaptığını görmek için zaman ayırın böylece annenin durumunu açıkça anlayabilirsiniz. Acele etmeyin ki anne her zamankinden farklı birşey yapmasın.

Anneye yalnızca zorlukla karşılaştığında yardım edin.

Bazı anne ve bebeklerin emzirirken kendilerine rahat gelen ancak başkaları için zor olan pozisyonları vardır. Bu, özellikle 2 aylıktan büyük bebekler için geçerlidir. Eğer bebek anne sütünü etkin şekilde alıyorsa ve anne rahatsa pozisyonu değiştirmeye gerek yoktur.

Annenin mümkün olduğunca kendisinin yapmasını sağlayın.

Annenin yapması gerekeni siz yapmayın. Ona ne yapmasını istediğinizi söyleyin. Mümkünse, kendi vücudunuzun üstünde gösterin.

Ne yaptığınızı anladığından ve kendi kendine yapabileceğinden emin olun.

Sizin yapacağınız annenin bebeğini uygun pozisyona kendisinin koymasını sağlamaktır.

Siz bebeğe doğru pozisyon verin ancak, bunu kendi annesi yapamazsa bunun bir yararı yoktur.

Şekil 14. Annenin meme başı bebeğin dudaklarına değiyor. Bebek ağzını açıyor ve dilini memeyi alacak şekilde uzatıyor.



OTURAN ANNEYE NASIL YARDIM EDİLİR

- Anneyi selamlayın, kendinizi tanıttın, annenin ve bebeğin isimlerini sorun. Anneye nasıl olduğunu sorun. Ayrıca emzirmenin nasıl gittiğine dair bir veya daha fazla açık uçlu soru sorun.
- Emzirmeyi değerlendirin.

Anneye bebeğini emzirirken gözlemlemenize izin verip vermeyeceğini sorun. Anneden bebeği memesine her zamanki şekilde koymasını rica edin. (Eğer bebeği yeni emzirdiyse bu gözlemi daha sonra yapmak için anneye ulaşabilirsiniz.)

Emzirmeyi gözlemleyin.

- Eğer annenin, bebeğin memeye yerleşmesi için yardıma ihtiyacı olduğuna karar vererseniz:

İlk önce şöyle cesaretlendirici bir şey söyleyebilirsiniz:

“Gerçekten sütünüzü istiyor, öyle değil mi?”

Daha sonra ona neyin yardımcı olacağını anlatın ve isterse gösterebileceğini belirtin

Örneğin şöyle bir şey söyleyin:

“Eğer (bebeğin ismi) emerken ağzına memeyi iyice alırsa emzirme sizin için daha rahat olur. Bunun nasıl olacağını göstermemi ister misiniz?

Eğer kabul ederse, ona yardıma başlayabilirsiniz.

- Annenin rahat, sakın bir pozisyonda oturduğundan emin olun.
- Siz de rahat ve sakın olacak bir pozisyonda oturun. Ayrıca kolayca yardım edebilecek pozisyonda olun.
- Anneye bebeği nasıl tutacağını anlatın, gerekirse gösterin.

Şu **dört temel noktanın** anlaşılmasını sağlayın.

1. Bebeğin başının ve vücudunun aynı doğrultuda, düz bir hat üzerinde olmalı.
 2. Bebeğin burnu meme başının hizasında olacak şekilde yüzü memeye bakmalı
 3. Anne bebeği kendi vücuduna yakın tutmalı.
 4. Eğer bebek bir yenidoğansa yalnızca başı ve omuzlarından değil ayrıca poposundan da desteklenmelidir.
- Anneye memesini nasıl tutup bebeğe verebileceğini gösterin:
 - Parmaklarıyla göğsün altından tutarak ve parmakları göğüs duvarına dayanarak göğüse destek versin (Bkz. Şekil 12a. sayfa 17).
 - Memenin başına hafif bası yapmak için başparmağını kullanabilir. Bu hareket göğsün şeklini değiştirir ve bebeğin memeyi daha kolay almasını sağlayacak duruma getirir.
 - Memesini meme başına çok yakın bir yerden tutmamalıdır.
 - Bebeğin ağzını açması için meme başıyla bebeğin dudaklarına nasıl değmesi gerektiğini anlatın.(Bkz. Şekil 23.)
 - Bebeğe memeyi vermeden önce bebeğin ağzını iyice açmasını beklemesini anlatın. Bebeğin memeyi ağzına iyice alabilmesi için ağzının iyice açık olması gerekir.
 - Ona ağzını iyice açtığında memeye nasıl çabukça yaklaştıracığını gösterin.
 - Bebeği memesine yaklaştırmalı, kendisini veya memesini bebeğe doğru hareket ettirmemelidir.
 - Bebeğin alt dudağını meme başının altına koymalı. Böylece bebeğin çenesi memeye değmelidir.
- * Annenin tepkilerine dikkat edin. Canı acır gibi mi görünüyor? Veya “Oh, şimdi daha iyi” mi diyor? Eğer hiçbir şey söylemezse bebek emerken neler hissettiğini sorun.
- İyi yerleşme ile ilgili tüm belirtilere bakın. Eğer yerleşme iyi değilse yeniden deneyin.

YATAN ANNEYE NASIL YARDIM EDİLİR

- Anneye rahat ve sakın şekilde yatması için yardım edin.
- Bebeği nasıl tutması gerektiğini gösterin.

Oturan anne için geçerli olan aynı **dört ana kural** yine önemlidir.

Bebeği, kolunun alt kısmıyla destekleyebilir. Eğer gerekirse memesine kolunun üst kısmı ile destek olabilir. Eğer memesini desteklemezse, bebeği üst kolu ile tutabilir.

Annenin emzirebileceği diğer pozisyonlar:

Anne birçok şekilde, örneğin ayakta emzirebilir.

Annenin rahat ve sakın olması, çocuğun da ağızyla memeyi iyice kavraması önemlidir.

Anneye gösterebileceğiniz bazı yararlı pozisyonlar:

- Koltukaltı pozisyonu

— Bebeği, emzirdiği taraftaki değil, diğer koluyla tutmak **Şekil 15.**

<p>a. Bebeğini koltuk altı pozisyonunda tutan anne</p> <ul style="list-style-type: none">— İkizlerde,— Kanal tıkanıklığı durumlarında,— Bebeğin yerleşmesi zor bu olduğu durumlarda yararlıdır	<p>b. Emzirdiği göğsüne zıt koluyla bebeği tutan anne</p> <ul style="list-style-type: none">— Çok küçük bebeklerde,— Hasta bebeklerde yararlıdır
	

Şekil 16. Bebeğini yatarak emziren anne



ANNENİN BEBEĞE POZİSYON VERMESİNE YARDIM

- * Anneyi selamlayıp emzirmenin nasıl gittiğini sorunuz.
- * Emzirmeyi değerlendiriniz.
- * Annenin rahat bir pozisyonda olmasına, kendini rahat hissetmesine dikkat ediniz.
- * Siz de rahat, anneye yakın bir yere oturunuz.
- * Bebeği nasıl tutacağını anlatınız, gerekirse gösteriniz.

Dört Temel Nokta:

- Bebeğin başı ve gövdesi düz bir hatta olacak,
 - Yüzü memeye bakacak, burnu meme ucunun karşısında olacak,
 - Vücudu anneninkine yakın olacak,
 - Yeni doğmuşsa poposundan da tutulacak.
 - * Memesini nasıl destekleyeceğini gösteriniz:.
 - Parmakları memenin altında göğsüne olmalı,
 - İşaret parmağıyla memeyi alttan desteklemeli,
 - Başparmak memenin üstünde olmalı,
 - Parmaklar meme ucundan uzakta tutulmalı.
 - * Bebeğin memeye yerleşmesine nasıl yardımcı olacağını açıklayınız, ya da gösteriniz:
 - Meme ucuyla bebeğin dudaklarına dokunmak,
 - Bebeğin ağzını genişçe açmasını beklemek
 - Bebeği, alt dudağı meme ucunun altına gelecek şekilde çabucak memeye tutmak.
 - * Annenin nasıl tepki gösterdiğine dikkat ediniz ve şimdi nasıl hissettiğini sorunuz.
 - * İyi yerleşme belirtilerini arayınız.
- Bebek iyi yerleşmemiş ise tekrar deneyiniz.

OTURUM 11

ÖZGÜVEN KAZANDIRMA VE DESTEK VERME

Giriş

Üçüncü ve dördüncü danışmanlık becerileri oturumları “özgüven kazandırma ve destek verme” konularındadır.

Emziren anne kendine güvenini kolayca yitirebilir. Bu onu gereksiz yere yapay besinler vermeye itebilir. Ayrıca ailesinin ve arkadaşlarının baskıları sonucu da anne yapay besinlere başlayabilir. Siz annenin kendine güvenmesine ve kendisini iyi hissetmesine yardımcı olacak becerilere sahip olmalısınız. Özgüven duygusu annenin, başarıyla emzirmesine yardımcı olduğu gibi, çevresinden gelebilecek baskılara direnmesinde de yardımcı olur.

Annenin yanlış birşey yaptığını hissetmemesini sağlamak çok önemlidir.

Anne kolaylıkla kendisiyle veya emzirmesiyle ilgili bir bozukluk olduğuna ya da kendisinin yanlış bir şey yaptığına inanabilir. Bu onun özgüvenini sarsar.

Emziren anneye ne yapacağını söylemekten kaçınılmalıdır.

Her anneye kendisi ve bebeği için neyin en iyi olduğuna kendisinin karar vermesinde yardımcı olunmalıdır. Bu onun kendine olan güvenini artırır.

Beceri 1: Annenin düşündüklerini ve hissettiklerini anladığınızı göstermek

Bazen anne sizin kabul edemeyeceğiniz hatalı bir düşünceye sahip olabilir. Eğer onunla uyuşmazsanız ve eğer onu eleştirirseniz hatalı olduğunu hissedecektir. Bu onun özgüvenini azaltacaktır. Eğer onunla aynı düşüncede olduğunuzu söylerseniz de, ileride doğru şeyler önermek zor olur. En iyisi düşündüklerini anladığınızı göstermektir. Bu, tarafsız şekilde yani anneye bu konuda uyuştüğünü veya uyuşmadığını göstermeden cevap vermektir. Ayrıca annenin söylediklerini farklı biçimlerde tekrar etmek, anneye ilgilendiğinizi gösteren jestler yapmak kabul ettiğinizi göstermek, yararlıdır.

Bazen anne sizin pek de önemli olmadığını bildiğiniz birşey yüzünden üzüntülü olabilir. Anneye “endişelenme, endişelenecek hiçbir şey yok” demek annenin düşündüklerinin yanlış olduğunu hissetmesine yol açar. Bu durum ona, sizin onu anlamadığınızı düşündürür ve özgüveni azalır. Eğer üzüntüsünü kabul ederseniz güveni azalmaz. Anlayışı gösterecek şekilde kabul etmeye “**empati - eş duyum**” denir.

Beceri 2: Anne ve bebeğin doğru yaptıklarını belirleyin ve övün.

Sağlık çalışanları olarak, biz sorun aramak için eğitildik. Dikkatimizi yalnızca insanların yanlış olduğunu düşündüğümüz şeyleri görmeye yöneliyor ve bunları düzeltmeye çalışıyoruz. Danışman olarak biz anne ve bebeklerin doğru yaptığı şeyleri de görmeyi öğrenmek zorundayız. İyi uygulamaları da görmeli, bunları takdir ettiğimizi gösteren övgülerde bulunmalıyız.

İyi uygulamaları övmenin şu yararları vardır:

- Anneye özgüven kazandırır.
- Anneyi iyi uygulamalara devam etmeye özendirir.
- Annenin daha sonraki önerileri kabul etmesi kolaylaşır.

Beceri 3: Pratik yardım

Bazen pratik yardım, önerilerde bulunmaktan ve sözel uyarılardan daha çok işe yarar. Örneğin:

- Anne kendini yorgun, kirli ya da rahatsız hissettiği zaman;
- Aç veya susuz olduğu zaman;
- O ana kadar birçok öğüt dinlediğinde;
- Ona anlayış ve desteğimizi göstermek istediğinizde;
- Belirli bir pratik sorunu olduğunda gerekebilir.

Pratik yardımlar şunlar olabilir:

- Annenin kendisini temiz ve rahat hissetmesine yardım etmek;
- Anneye emzirme sırasında veya sonrasında bir içecek vermek ya da yiyecek vermek;
- Anne rahatlayana kadar bebeği tutmak v.b.

“Bebeğimi henüz emzirmedim...Göğüslerimde **süt yok ve oturunca çok ağrım oluyor.**” **Diyan bir anne için hangi cevap daha uygundur ?**

“Sütünüzün gelmesine yardımcı olmak için bebeğin şu anda emmesi gerekiyor.” “Sizin rahat etmenizi sağlamama izin verin, daha sonra size içecek birşey getireceğim.”

Beceri 4: Konuyla ilgili, geçerli ve az miktarda bilgi verin.

Şu anda anne için gerekli olan bilgi ,konuyla ilgili geçerli bilgidir.

Bir anneye bilgi verirken şu noktaları hatırlayın:

- Ona birkaç hafta içinde değil de bugün yapabileceği şeyleri söyleyin.
- Özellikle anne yorgunsa ve o ana kadar birçok öğüt almışsa, bir defada en fazla bir ya da iki bilgi verin.
- Anne ve bebeğin yaptıkları doğru şeyleri överek, annenin fikirlerini kabul ederek güvenini kazanmasını bekleyin. Hemen yeni bir bilgiyi söylemeyiniz ya da hatalı bir düşünceyi düzeltmeniz gerekmez.
- Bilgiyi olumlu bir tutumla verin ki onu eleştirdiğinizi düşünmesin. Bu özellikle yanlış bir düşünceyi düzelteceğiniz zaman önemlidir.

Beceri 5: Sade bir dille konuşun.

Annelerle konuşurken aşına olduğu terimler kullanın çoğu kişinin sağlık çalışanlarının kullandığı teknik terimleri anlamadığını unutmayın.

Beceri 6. Bir veya iki öneri yapın, emir vermeyin.

Anneye emir vermemeye dikkat edin. Bu onun kendini güvenli hissetmesine engel olur.

Bunun yerine anneye danışmanlık yaparken, yapacaklarını farklı bir şekilde de yapabileceğini önerebilirsiniz. Bundan sonra o, deneyip denememeye kendisi karar verir. Bu, onun yaptıklarının kendi kontrolünde olduğunu hissetmesine ve kendisine güvenmesine yardımcı olur.

ÖZGÜVEN VE DESTEK BECERİLERİ

- Ê Annenin düşünce ve duygularını kabul etmek;
- Ê Anne ve bebeğin doğru uygulamalarını belirleyip övebilmek;
- Ê Geçerli pratik yardım sağlamak;
- Ê Az ve öz bilgi verebilmek;
- Ê Basit bir dil kullanmak;
- Ê Emir vermek yerine önerilerde bulunmak.

OTURUM 12

GÜVEN KAZANDIRMA ALIŞTIRMALARI

ALIŞTIRMA 6. Annenin düşüncelerini kabul etmek

1 – 3 arası örnekler annelerin sahip olabileceği yanlış düşüncelere örneklerdir.

Her yanlış düşüncenin yanında üç tane cevap vardır. **Bunlardan biri düşünceyle uyuşur, bir tanesi düşünceyi kabul eder, diğeri de uyuşmaz.**

Eğitciniz hatalı düşünceyi okuyacak. Siz de sırayla, her cevabı okuyun ve yukarıda yazılı olan durumlardan hangisine uyduğunu söyleyin.

Örnek 1 - 3:

Eğitici okur:	Katılımcı okur:
1. "Hava şimdi çok sıcak olduğundan ona su veriyorum."	"Oh, bu gerekli değil Anne sütü yeterli suyu içerir." "Evet, bebekler bu havada fazladan suya ihtiyaç duyarlar" "Bebeğin bazen fazladan suya ihtiyacı olduğunu mu düşünüyorsun?"

2. "İki gündür emziremiyorum, sütüm ekşimiştir."	"Süt birkaç gün beklese iyi olmaz" "Sütünün ekşidiğini düşünerek endişe mi ediyorsun?" "Süt hiçbir zaman göğüste ekşimez."
3. "Bebeğim ishal, onun için onu şimdi emzirmek iyi değil."	"bebeğin ishal olduğunda onu anne sütüyle beslememen gerektiğini mi düşünüyorsun?" "Bebek ishalken onu emzirmek tehlikesizdir." "Bebek ishalken emzirmeyi durdurmak çoğu zaman iyidir"

4 - 10 arası örnekler anneler tarafından söylenmiş bazı hatalı düşüncelerdir. Yanlarında cevap yoktur.

Eğitciniz her yanlış düşünceyi okuyacaktır.

Siz de sırayla annenin dedikleriyle uyuşup uyuşmadığınızı göstermeden onları kabul ettiğinizi gösteren cevaplar verin.

Örnek 4 - 10

Eğitici okur:

4. "Artık iki aylık olduğu için ona formül süt vermeliyim. Sütüm artık bebeğime yetmez."
5. "Yine hamileyim, onun için emzirmeyi hemen bırakmalıyım."
6. "İlk birkaç gün emziremem, çünkü sütüm daha gelmez."
7. "İlk süt bebek için iyi değildir. sütüm değişene kadar emziremem."
8. "Baharatlı yiyecekler yiyemem, bunlar bebeğe dokunur."
9. "Bebeğimin 10 dakikadan fazla emmesine izin vermiyorum. Çünkü göğsümün ucu tahriş olur."
10. "Bebeğim ememiyor çünkü göğüslerim küçük."

ALİŞTİRMA 7. Annenin duygularını kabul etmek

Alıştırma nasıl yapılacak:

- Aşağıdaki A, B ve C öykülerinden sonra üç tane cevap var.
- Annenin hissettiklerini kabul eden cevaba ✓ işareti koyun.
- D öyküsü için ise ,kabul ettiğinizi gösteren kendi cevabınızı hazırlayın.

Örnek:

Nesrin'in oğlu nezle olmuş ve burnu tıkanmış, onun için emmekte zorlanıyor. Nesrin bunları anlatırken göz yaşlarına boğuluyor.

Nesrin'in hissettiklerini kabulleneceğinizi gösteren cevabı ✓ ile işaretleyiniz.

a. Kaygılanma – bebeğin çok iyi.

b. Ağlaman gereksiz yakında iyi olur.

✓ c. Bebek hastayken insan üzülüyor, değil mi ?

Cevaplanacak:

Öykü A.

Esra ağlamaktadır. Memelerinin yine yumuşadığını ve onun için de sütünün azalmış olduğunu söylemektedir. Bebeği henüz üç haftalıktır.

- Ağlama, eminim hala sütün yeterlidir.
- Buna gerçekten üzülüyorsun, biliyorum.
- Göğüsler bu zamanda çoğu kez yumuşar, bu senin sütün azaldı demek değildir.

Öykü B.

Fatma çok sıkkın. Bebeği bazen bir veya iki gün hiç kaka yapmıyor. Kakasını yaptığı zaman da, dizlerini çekip yüzü kıpkırmızı oluyormuş. Kakalar yumuşak ve kahverengiymiş.

- Bu kadar sıkılmamalısn, bebekler için bu oldukça normaldir.
- Bazı bebekler ,4 veya 5 gün kaka yapmazlar.
- Kaka yapmadığı zaman bu seni oldukça kaygılandırıyor, değil mi ?

Öykü C.

Suzan ağlamaktadır. Bebeğinin elbiselerini çıkarıp bebeğin poposundaki kızarıklığı gösterir.

- Bu kızarıklık seni telaşlandırıyor, değil mi ?
- Bu tür kızarıklık bebekte olur – onu çabuk iyileştiririz.
- Ağlama – önemli bir şey değil.

Öykü D.

Selma, çok kaygılı görünmektedir Bebeğinin çok hasta olduğundan emindir. Dili beyaz lekelerle kaplıdır, bunların pamukçuk olduğunu görüyorsunuz. Bunun çok önemli olmadığını ve tedavi etmenin de kolay olduğunu biliyorsunuz.

Kaygılanmasını anlayıp kabul ettiğinizi göstermek için ona ne söyleyeceğinizi yazın.

Olası cevaplar:

Bu beyaz lekeleri gördüğünde insan oldukça korkuyor, değil mi ?

Beyaz lekelerden ötürü oldukça kaygılısın, değil mi ?

ALİŞTİRMA 8. Anne ve bebeğin doğru yaptığı şeyi övmek.

Alıştırma nasıl yapılacak:

- Öykü E, F ve G için, üç cevap vardır. Bunların tümü anneye söylemek istediğiniz şeylerdir.
- Anneye güven kazandırmak için, anne ve bebeğin doğru yaptığı şeyi öven cevabı V ile işaretleyin. (Ona daha fazla bilgiyi sonra verirsiniz.)
- Öykü H ve I için anne ve bebeğin doğru yaptığı şeyi öven cevabınızı kendiniz yazın.

Örnek:

Bir anne 3 aylık bebeğini emzirmekte ve meyve suyu vermektedir. Bebek hafif ishalidir.

Annenin yaptığına öven cevabı işaretleyin.

- Meyve suyunu bırakmalısın. İshalin nedeni olasılıkla budur. ✓ b. Emzirdiğin iyi, anne sütü onun toparlanmasına yardımcı olur.
- 6 aylık olana kadar bebeklere anne sütünden başka birşey vermemek en doğrusudur.

Cevaplanacak:

Öykü E.

Bir anne gündüz isteyken, bebeği biberonla ve yapay besinle beslenmektedir. Anne . Eve gelir gelmez bebeğini emzirmektedir, fakat bebek eskisi kadar emmek istememektedir.

- Eve geldiğinde emzirmekle çok akıllılık ediyorsun.
- Yapay besinleri biberon yerine kapla versen, daha iyi olur.
- Bebekler biberonla beslenmeye başlayınca, çoğu kez memeyi bırakırlar.

Öykü F.

3 aylık bir bebeğin annesi bebeğin akşamları çok ağladığını söylüyor ve sütünün azaldığını düşünüyor. Bebek geçen ay iyi kilo almış.

- Birçok bebek günün bu saatinde ağlar - endişelenecek birşey yok.
- İyi kilo alıyor ve bu sadece senin sütün sayesinde olmakta.
- Daha sık meme emsin, bu kısa sürede sütünü arttırır.

Öykü G.

15 aylık bir çocuk anne sütü almaktadır, bunun yanında çocuğa bazen sulu unlu bir çorba, bazen de çay ve ekme verilmektedir. Çocuk altı aydır kilo almamıştır, zayıf ve perişan görülmektedir.

- Çocuğunun daha dengeli bir diyete ihtiyacı var.
- Emzirmeye devam ediyor olman çok iyi, fakat bu yaşında bebeğinin uygun tamamlayıcı beslenmeye de ihtiyacı vardır.
- Bu yaşta ona anne sütü ve çorbadan daha fazla birşeyler vermelisin.

Öykü H.

4 aylık bir bebek, tamamen biberonla beslenmektedir ve ishali vardır. Büyüme eğrisi doğduğunda 3.5 kg olduğunu ve son iki ayda sadece 200 g. aldığını göstermektedir. Biberon çok ekşi kokmaktadır.

Öykü I.

Nevra çalıştığınız kuruma 3 aylık bebeği Tamer'i memeden nasıl keseceğini öğrenmek için gelmiştir. Tamer biberonu red etmektedir, anne sizden öneri istiyor. Tamer uyanık ve hareketlidir.

ALİŞTİRMA 9. Kısa, geçerli bilgiler vermek

Alıştırmayı nasıl yapacaksınız

Aşağıda değişik yaşta bebekleri olan 6 anne vardır.

Yanlarında 6 değişik bilgi (a, b, e, d, e ve f) vardır, bunlar annelerin ihtiyacı olan bilgilerdir, fakat bilgiler buna en fazla ihtiyacı olan annenin karşısında değildir.

O anda o bilgiye en çok ihtiyacı olan anneye o bilgiyi karşılaştırın.

Her annenin tanımından sonra 6 harf vardır.

Ona en gerekli olan bilgiyi içeren harfi yuvarlak içine alın. Örnek olarak, 1. anne için doğru cevap parantez içine alınmıştır.

7.ve 8. anneler için gerekli bilgiyi içeren bir cümleyi siz yazın.

Cevaplanacak

Anneler 1-6

Bilgiler

1- İşe başlayan anne a b c d (e) f	a. Önsüt normalde sulu gözükür ve sonsüt daha beyazdır.
2- 12 aylık bebeği olan anne a b c d e f	b. Yalnız anne sütü ile beslemek bebek 6 aylık olana kadar en iyisidir.
3- Sütünün çok sulu olduğunu düşünen anne a b c d e f	c. Daha fazla emme daha fazla süt yapar.
4- Yeterli sütü olmadığını düşünen anne a b c d e f	d. Bu zamanda bebeğin yalnız kolostrum ihtiyacı vardır.
5- 2 aylık bebeği olan ve ona yalnız anne sütü veren anne a b c d e f	e. Gece emzirmek bebek için iyidir ve sütün de artmasını sağlar.
6- Yeni doğum yapmış ve emzirmeden önce yapay besinler veren anne. a b c d e f	f. Emzirme iki yıl ve daha fazlası için iyidir.

Anne 7:

Doğumdan bir gün sonra bir anne de göğüsler yumuşaktır. Anne sütünün “gelmesini” istemektedir:

Anne 8:

5 – 6 aylık sağlıklı ve yalnız anne sütü ile beslediği bir bebeği olan anne.

ALİŞTİRMA 10. Bilgileri olumlu bir biçimde vermek

Alıştırmayı nasıl yapacaksınız.

Aşağıda alıştırma 7 de de verilmiş olan ,bazı yanlış fikirleri içeren ve annenin düşüncelerini kabullendiğinizi gösteren cümleler vardır.

Anneye daha sonra, yanlış düşüncesini düzeltmek için neler söyleyeceğinizi yazın.

Bilgiyi olumlu bir şekilde, onu eleştirmeden veriniz.

Örnek:

Bir anne “Göğüslerim küçük olduğundan yeterli sütüm yok “demektedir.

“öncelikle var olan düşüncesini kabul edin”

“Evet. Anneler çoğu kez göğüslerinin boyutu nun sütün miktarını ve emzirmeyi etkileyeceğini düşünürler Doğru bilgiyi olumlu şekilde verin:

“Biliyorsun büyük memeler daha fazla yağ içerirler. Memede sütü yapan kısım boyutu ne olursa olsun tüm göğüslerde aynıdır.” **Cevaplanacak:**

1. Bir anne “10 dakikadan fazla emmesine izin vermiyorum. Çünkü neme uçlarım tahriş olur.” demektir. düşüncesini kabul edin:

“Evet, böyle düşünmenii anlıyorum.”

Doğru bilgiyi olumlu .şekilde verin:

2. Bir anne “Hava şimdi o kadar sıcak ki, ona su veriyorum” demektir.düşüncesini kabul edin:

“Bazen onun daha çok su içmeye ihtiyaç duyduğunu mu düşünüyorsun ?” Doğru bilgiyi olumlu şekilde verin:

3. Bir anne “Akşamları ona biberon veriyorum ve sütümü geceye saklıyorum.” demektir. düşüncesini kabul edin.

“Akşamları bebeğin tatmin olmadığını mı düşünüyorsun ?” Doğru bilgiyi olumlu şekilde verin:

KLİNİK UYGULAMA GELİŞME FORMU

Her hasta görüldükten sonra, yaptığınız her iş için boş kutulara ✓ koyun. Oturum 1 ve Oturum 2’de bulunan kutulardan en az bir tanesinde gördüğünüz her anne ve bebek için ✓ koyabilirsiniz.”

Klinik uygulama 2, 3 ve 4’ü bitirdikten sonra eğiticinizle gelişiminizi tartışın. Aşağıdaki becerileri en az bir kere okuyun

1. Dinleme ve öğrenme (listeyi kullanarak)

Emzirmeyi değerlendirme (E M Z İ R M E Y İ İZLEME Formu kullanarak

3. Güven ve destek verme (listeyi kullanarak)

4. Memede bebeğe pozisyon verme

5. Emzirme hikayesini öğrenme (listeyi kullanarak)

Aşağıdaki durumlardan en az üçünde annelerde danışmanlık becerinizi deneyin

6. Normal doğumdan sonra

7. Sezeryandan sonra

8. Anne sütü ile beslenme güçlüğü ile

9. Meme sorunu ile ilgili

10. Düşük doğum tartılı bebek ya da ikizler

11. Hasta bebek

12. Aşı ve/veya büyümenin izlenmesi için bebeğini getirenler

13. Aile planlaması için gelenler

14. Bir antenatal kliniğinde

Mümkünse aşağıda yazılı olanları gözleyin.

15. Sütünü sağan anne

16. Kapla beslenen bebek

ALİŞTİRMA 11. Basit dil kullanmak.

Alıştırma nasıl yapılacak:

Aşağıda anneye vermek isteyeceğiniz, alıştırma 9 daki bilgileri de içeren bilgiler vardır.

Bilgi doğrudur, ancak sağlık görevlisi olmayan bir annenin anlayamayacağı teknik terimler kullanılmıştır Bilgileri annelerin kolayca anlayabilecekleri şekilde tekrar yazın.

Örnek:

Bilgi: Kolostrum bir bebeğin ilk günlerde ihtiyacı olan tek şeydir. Basit dil kullanarak:

İlk gelen sarımsı yoğun süt, bebeğinizin ilk günlerde ihtiyacı olan tek şeydir.

Cevaplanacak:

1. Bilgi: Sadece anne sütü vermek, bebek 6 aylık olana kadar en iyi beslenme şeklidir.
Basit dil kullanarak:
2. Bilgi: Önsüt normalde sulu gözükür, sonsüt ise daha beyazdır.
Basit dil kullanarak:
3. Bilgi: Bebeğiniz emdiğinde, göğsünüzden daha çok süt salgılanmasını sağlayan prolaktin salınır.
Basit dil kullanarak:
4. Bilgi: Etkin emme için, bebek memeye iyi yerleştirilmelidir. Basit dil kullanarak:

ALİŞTİRMA 12. Emir yerine bir veya iki öneride bulunmak

Alıştırma nasıl yapılacak:

Aşağıda emziren bir anneye vermek istediğiniz emirler (öğütler) vardır.

Bu emirleri tekrar öneri şekline getirerek yazın.

Soru 4 ve 5 isteğe bağlıdır, zamanınız varsa yapın.

Örnek:

Emir: Bebek seninle aynı odada yatsın, böylece gece de sık sık beslenebilir.

Öneri: Eğer seninle aynı yatakta olursa gece beslemek daha kolay olur.

Öneri yapmak için bazı değişik örnekler:

Soru halinde öneri yapmak:

Eğer seninle aynı odada yatarsa onu beslemen daha mı kolay olur dersin?

Onu seninle aynı odada yatırmayı düşündün mü?

Bilgiyle devam eden soru:

Bebekle aynı odada, yatma fikrine ne dersin? Bu şekilde onu beslemek daha kolay olur.

Cevaplanacak:

1. Emir: Bebeğiniz en az 4 aylık olana kadar hiç su ve şekerli su vermeyin!
Öneri:
 2. Emir: Onu daha sık besle, böylece senin sütün artacaktır.
Öneri:
 3. Emir: Onu kaptan beslemelisin. Hiçbir besini biberonla verme, yoksa emmeyi red eder.
Öneri:
- İsteğe bağlı:
4. Uyarı: Onu kendine yakın tut, yoksa ağzına yeterli meme alamaz. Öneri:
 5. Emir: Emzirmek için alçak bir sandalyeye oturmalısın, yoksa rahat edemezsin.
Öneri:

OTURUM 13

KLİNİK UYGULAMA II

Güven kazandırma ve destek verme

Bebeğe göğüste pozisyon verme

Bu notlar eğiticinizin klinik uygulamanın nasıl yapılacağına dair size vereceği bilgilerin bir özetidir. Oturumda ne yapacağınızı hatırlamak için bunları okumaya ve zaman ayırmaya çalışın.

Klinik uygulama sırasında küçük gruplar veya çiftler halinde çalışacaksınız. Eşiniz veya grubun diğer üyeleri gözlem yaparken annelerle sırayla konuşacaksınız. Oturum 11'deki güven kazandırma ve destek verme, 10. oturumda bebeğe pozisyon verme konusunda anneye yardım etmeyi uygulayın.

Klinik uygulamadan sonra, gördüğünüz anne ve bebekleri KLİNİK UYGULAMA GELİŞME FORMU'na kaydedin.

Berberinizde ne alacaksınız:

- GÜVEN VE DESTEK BECERİLERİ listesinin bir kopyası,
 - DİNLEME VE ÖĞRENME BECERİLERİ'nin bir kopyası, — E
 - M – Z – İ – R – M - E GÖZLEM FORMU'nun bir kopyası, —
- Not almak için kalem ve kağıt.

Klinik uygulama nasıl yapılacak:

- Klinik Uygulama'da olduğu gibi anneye sorular sorun ve anne ve bebeği gözlemleyin. “Emzirmeyi değerlendirme” ve “dinleme ve öğrenme” becerilerini uygulamaya dikkat edin
- Ayrıca, 6 güven kazandırma ve destek verme becerisini mümkün olduğunca kullanın. Şunları yapmaya çalışın:
 - Anne ve bebeğin doğru yaptığı iki şeyi övün.
 - Anneye onun durumuna uygun geçerli iki bilgi verin.
 - Çok fazla öğüt vermekten kaçının.
- Gözlem yapan katılımcı GÜVEN VE DESTEK BECERİLERİ FORMUNA eşinin kullandığı her beceri için # işareti koyar.
- Eğer fırsat olursa, anneye göğsünde bebeğe pozisyon vermesinde ya da başka bir güçlükte yardım etmeyi deneyin. Eğiticinize haber verin. Anneye yardım ederek, ne yapmanız gerektiğini gösterebilir ve ilk yapışınızda size yardım etsin.

OTURUM 14

MEME SORUNLARI

Giriş

Bazı meme durumları bazen emzirme güçlüklerine yol açabilir.

- Düz veya içe çökük meme başları, büyük ya da uzun meme başları;
- Göğüste tıkanıklık, birikme;
- Kanal tıkanıklığı ve mastit;
- Ağrılı ve çatlak meme uçları.

Bu durumların tanınması ve tedavisi hem anneyi rahatlatma, hem de emzirmenin devamı açısından önemlidir.

Birçok değişik şekilde ve boyutta göğüs vardır.

Bebekler hemen hepsinden emebilir.

DÜZ VE İÇE ÇÖKÜK MEME UÇLARININ DÜZELTİLMESİ

Doğum öncesi tedavi	Büyük olasılıkla yararsız.
Hemen doğum sonrası	Anneye özgüven kazandırmak, memeler düzelecektir. Bebğin meme ucunu değil MEMEYİ emdiğini açıklamak, bebğin tensel temasla memeyi keşfini sağlamak. Annenin Bebeği memeye erken tutmasına yardım etmek. Değişik bir pozisyon denemek, örneğin koltukaltı Meme ucunu çıkarmak için anneye yardım Pompa veya şırınga kullanımı
Gerekirse ilk iki hafta	Anne sütünü alıp bebeğe bardakla verme Anne sütünü bebğin ağzına sağma

Düz ve içe çökük meme uçlarının düzeltilmesi:

- Doğum öncesi tedavi genellikle yararsızdır.
Örneğin meme ucunu germek ya da meme kılıfı takmak işe yaramaz.
Meme uçlarının çoğu herhangi bir tedavi gerekmeksizin doğum zamanı düzelirler.

Hemen doğum sonrasında anneye yardım, bebğini emzirmeye başladığı zaman önemlidir.

- Anneye özgüven kazandırınız.
- Başta zor olacağını, fakat sabır ve kararlılıkla başarılı olacağını anlatınız.
- Doğumdan sonraki iki hafta içinde memelerinin gelişip yumuşayacağını belirtiniz.
- Bebeğin meme ucunu değil, memeyi emdiğini açıklayınız.
- Bebeğin ağzına alabildiğince çok meme alması gerekir. Bu arada bebek emdikçe memeyi ve ucunu dışarıya çekeceğini açıklayınız.
- Anneyi tensel temas ve bebğin memeyi keşfetmesi için özendiriniz.
- Bebeğin kendi istediği şekilde memeye yerleşmesine izin verin. Bazı bebekler bunu kendi kendilerine öğrenirler.
- Bebeğin memeye daha iyi yerleşmesine yardım ediniz.
- Eğer bebek kendi başına memeye iyi yerleşemiyorsa memeye bebğin daha iyi yerleşmesi için yardım edin. Bu yardımı erken yapın, hatta ilk gün süt gelip memeler dolmadan yapmanız iyi olur.
- Annenin bebeği değişik pozisyonlarda tutmasına yardım ediniz.
- Bazen bebğin pozisyonunu değiştirmek memeye yerleşmesini kolaylaştırır. Örneğin bazı anneler koltukaltı pozisyonunun işe yaradığını söylerler. (Oturum 10 'daki demonstrasyon).
- Emzirme öncesinde meme ucunu çıkarmak için anneye yardım ediniz.

- Bazen emzirme öncesinde meme ucunun çıkmış olması bebeğin yerleşmesini kolaylaştırır. Bunun için meme ucunun uyarılması bazen yeterli olur. Bu durumda meme pompası ya da şırınga da kullanılabilir (şırınga metodu daha sonra gösterilecektir.)

Bazen memenin elle şekillendirilmesi de bebeğin işini kolaylaştırır. Elle şekillendirme için avuç memeyi aşağıdan desteklerken başparmakla da yukarıdan yavaşça bastırılır. Eli meme ucundan uzak tutmaya özen gösterilmelidir. (Bkz. Oturum 10. "Bebeğe memede pozisyon verme".)

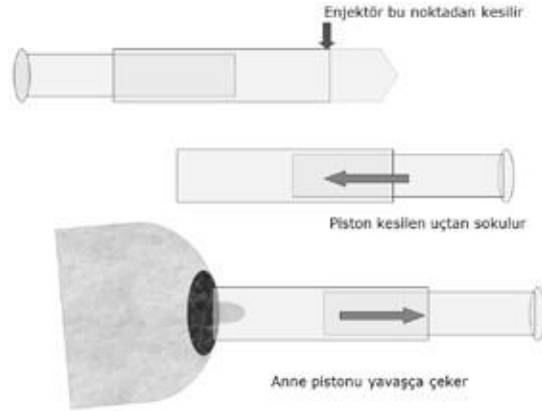
Eğer çift kabul ederse, koca karısının memelerini birkaç kez emip gerginleştirebilir.

İlk iki hafta başarılı emzirme yapılamamışsa, şunlar denir:

- Anne sütünün bebeğe bardakla verilmesi.
- Anne sütünün boşaltılması memeyi yumuşatacağından bebeğin memeyi almasını kolaylaştırır, aynı zamanda süt üretiminin devamını sağlar.
- Biberon kullanımı bebeğin memeyi almasını zorlaştıracığından bundan kaçınılmalıdır.
- Anne sütünün doğrudan bebeğin ağzına sağılması.
- Bazı anneler bunu çok yararlı bulurlar. Bebek sütü doğrudan alacağından sinirlenmez, hatta emmeye bile daha istekli olabilir.
- Bebeğe sık sık memeyi keşfetmesi için fırsat verilmesi.

Tensel temasa devam edilmeli, bebeğin memeye kendi başına yerleşmesine izin verilmelidir.

Şekil 17. İçe çökük meme ucu tedavisinde kullanılacak şırınganın hazırlanışı



DOLU VE TIKANMIŞ MEME ARASINDAKİ FARKLILIKLARIN ÖZETİ

DOLU MEME	TIKANMIŞ MEME
Sıcaktır	Acı verir
Aşırıdır	Ödemli gibidir
Serttir	Özellikle meme ucu gevşektir Parlaktır Kırmızı görünebilir
Süt akar	Süt AKMAZ
Ateş yoktur	24 saat ateş olabilir

MEME TIKANMASININ NEDENLERİ VE ÖNLEMLERİ

NEDENLERİ

- Fazla süt
- Emzirmeye başlamanın gecikmesi
- İyi yerleşmeyi sağlamak
- Memeye kötü yerleşme
- Emzirmeyi sınırlandırmamak
- Sütün seyrek boşaltılması
- Emzirmenin kısa kesilmesi

ÖNLEMLERİ

- Doğumdan hemen sonra emzirmeye başlamak

Tıkanık (şiş) memenin tedavisi

Tıkanık meme tedavisi için sütün memeden boşaltılması ön koşuldur. Eğer süt boşaltılmazsa mastit, apse oluşabilir ve süt üretimi azalır. Bu nedenle anneye göğsünü “dinlendirmesini” önermeyin.

- Eğer bebek emmeyi becerebiliyorsa sık emmelidir.
- Bu, sütü boşaltmanın en iyi yoludur. Anneye, bebeğe pozisyon vermesinde yardımcı olun. Böylece etkin şekilde emsin ve meme başına zarar vermesin.
- Eğer bebek emmiyorsa sütü sağmasında anneye yardımcı olun.
- Anne, sütü eliyle sağlayabilir ya da meme pompasına veya sıcak bir şişeye ihtiyacı olabilir. (Bkz. Oturum 20. “Sütün sağılması”)
- Bazen çocuğun emebilmesi için göğsü yumuşatmak amacıyla az miktar süt sağmak yeterli olabilir.
- Emzirmeden ya da sütü sağmadan önce annenin oksitosin refleksi uyandırılmalıdır.
- Bunlar anneye yardım edebileceğiniz ya da kendisinin yapabileceği şeylerdir.
 - Memelerin üzerine sıcak bir kompres uygulayın; ya da anne sıcak duş alsın.
 - Sirtına ve boynuna masaj yapın;
 - Memesine hafifçe masaj yapın; —
- Meme ve meme başı derisini uyarın.
 - Annenin sakinleşmesine yardımcı olun.

Bazen sıcak bir duş ya da banyo göğüslerden sütün akmasını sağlar. Böylece memeler bebek emebilecek şekilde yumuşak hale gelir.

- Bir emzirmeden sonra memelerinin üzerine soğuk kompres uygulayın
- Bu ödemi (şişkinliği) azaltmada yararlı olabilir.
- Anneye güven kazandırın.
- Yakın zamanda rahatça emzirebileceğini anlatın.

MEME TIKANMASININ TEDAVİSİ

Memeyi “dinlendirmeyiniz”



Bebek emebiliyorsa	Sık emzirmeye, pozisyon vermeye yardımcı olun
Bebek ememiyorsa	Elle ya da pompayla sütü sağın
Emzirme öncesi oksitosin refleksini uyarmak için	Ilık yaş pansuman ya da ılık duş Omuz ve sırtta masaj Memelere hafif masaj Meme ucu derisine uyarı Annenin gevşemesine yardım
Emzirme sonrası ödemi azaltmak için	Memeye soğuk yaş pansuman

TIKALI KANAL VE MEME İLTİHABI BELİRTİLERİ

Tıkalı kanalSütün birikmesi.....Enfektif olmayan iltihap.....Enfektif iltihap

Yumru
Dokununca acı
Yerel kızarıklık
Ateş yok
İyi hissetme



Sert kabartılar
Şiddetli ağrı
Kırmızı bölgeler
Ateş
Hastalık hissi

Kanal Tıkanıklığı ve Mastit Belirtileri:

Meme iltihabı meme tıkanıklığı (şiş meme) ya da kanal tıkanıklığı sonucu gelişebilir.

Kanal tıkanıklığı, memenin bir kısmındaki süt oradan uzaklaştırılmadığında gelişir. Kanal bazen sütün kıvamlı, koyu olması sonucu tıkanmış olabilir. Memenin bir bölgesinde hassas, üzeri kırmızı bir şişlik gözlenir. Annenin ateşi yoktur ve kendini iyi hisseder.

Süt memenin bir bölümünde kalırsa buna süt stazı (sütün birikmesi) denir. Süt boşaltılamazsa meme dokusunda iltihap oluşur. Buna enfektif olmayan mastit (meme iltihabı) denir. Bazen meme dokusu bakteri ile enfekte olur. Buna enfektif mastit adı verilir.

Yalnızca belirtilerin yardımıyla meme iltihabının enfektif olup olmadığı anlaşılabilir. Eğer belirtiler ciddi ise annenin antibiyotik tedavisine ihtiyacı vardır.

TIKALI KANAL VE MEME İLTİHABI NEDENLERİ

- Memede kısmi ya da genel Altta yatan nedenler
Süt akışı azalması - yetersiz emzirme
 - bebeğin başarısız emişi
 - giysilerin darlığı
 - emzirme sırasında parmakların baskısı
 - büyük memelerden süt akımının iyi olmaması
- Emzirme sıklığında ve Süresinde azalma - stres ve fazla çalışma
- Doku harabiyeti - memelerde travma
- Bakteri girişi - meme ucu çatlakları

Kanal tıkanıklığı ve meme iltihabı nedenleri

Kanal tıkanıklığının ve meme iltihabının en önemli nedeni memenin tümünden veya bir bölümünden süt boşalmasının yeterince olmamasıdır.

Memenin tümünden süt boşalmasının yetersiz oluşunun sebepleri:

— Seyrek emzirme.

Örneğin:

- Anne çok meşgul olduğunda
- Gece uyuduğu ya da düzensiz uyuduğu için bebek daha az emmeye başladığında.
- Emzirme düzeninde değişiklik (örneğin bir yolculuk nedeniyle) olduğunda.

— Etkin olmayan emme. (bebek memeye iyi yerleşmediğinde görülür.) Memenin bir bölümünden süt boşaltılmasının yetersiz olması:

- Etkin olmayan emme, bebeğin iyi yerleşmemesi sonucunda memenin sadece bir kısmındaki sütün boşalması,
- Sıkı giyeceklerin baskısı, annenin özellikle gece sütyen giyerek veya memenin üzerine yatarak süt kanalının tıkanmasına neden olması;
- Emzirme sırasında annenin parmaklarının baskısı;
- Sarkık bir göğsün alt bölümünün iyi boşalmaması.

Diğer önemli bir faktör annenin stresi ve çok çalışmasıdır. Bu yüzden bebek daha seyrek ve kısa süre emmektedir.

Ani bir vuruş veya daha büyük bir çocuğun tekmesi gibi bir travma meme dokusunu hasara uğratarak mastit'e (memenin iltihabı) neden olabilir.

Eğer meme başında çatlak varsa bakteriler meme dokusuna kolayca girebilir. Bu da memeye iyi yerleşmemenin mastite neden olmasının bir yoludur.

Kanal tıkanıklığı ve meme iltihabının tedavisi:

Tedavinin en önemli kısmı, etkilenmiş meme bölgesindeki sütün boşaltılmasıdır.

- Zayıf boşalmanın nedenlerini araştırın ve düzeltin:
- Bebeğin memeye yerleşmesinin uygun olup olmadığını araştırın
- Giyeceklere, özellikle gece giyilen sütyene bağlı ya da memenin üzerine yatmaya bağlı bası olup olmadığını araştırın.
- Anne bebeğini emzirirken parmaklarıyla ne yaptığına bakın. Areolayı nasıl tutuyor, süt akımını engelliyor mu?
- Annenin büyük, sarkık memeleri olup olmadığına bakın. Eğer böyleyse bebeğini emzirirken memesini daha yukarı kaldırmaya dikkat etmelidir.
 - Bir hedef bulsanız da bulmasanız da anneye şunları yapmasını önerin:
- Sık sık emzirin: En iyisi bebekle beraber yatmaktır, böylece bebek istediği zaman anne emzirebilir.
- Bebek emerken memeye masaj: Anneye tıkalı alana ve bu alandan meme ucuna doğru nasıl masaj yapılacağını gösterin. Bu masaj tıkalı yoldaki engeli ortadan kaldırır. Anne bu sırada koyulaşmış bir süt parçasının geldiğini farkedebilir. (Bebegin bunu yutmasının bir tehlikesi yoktur.) — Öğünler arasında memelere sıcak kompresler uygulayın.
 - Bazen bunları yapmak yararlıdır:
- Emzirmeye etkilenmemiş memeden başlayın: Eğer oksitosin refleksini etkiliyorsa bu yardımcı olabilir. Refleks çalışmaya başladığı zaman etkilenmiş memeye geçebilirsiniz.
- Bebeğe her emzirmede değişik bir pozisyon verilmesi: Bu memenin çeşitli yerlerindeki sütün boşaltılmasını sağlar. Anneye her emzirmede bebeği kucağında yüz yüze değil, değişik pozisyonlarda emzirmesini önerin. Bebeği koltuk altı pozisyonunda nasıl tutacağını veya yatarak emzirmek için nasıl yatacağını gösterin. Bu pozisyonlarda rahat değilse, ısrar etmeyin.
 - Eğer emzirmek zorsa, anneye sütünü sağmasında yardımcı olun:
- Bazen anne özellikle çok acı veriyorsa hasta memesinden bebeğini emzirmek istemez.
- Bazen bebek olasılıkla sütün tadı değiştiği için enfekte memeden emmek istemez.
- Bu durumlarda sütün sağılması gereklidir. Eğer süt memede kalmaya devam ederse apse gelişebilir. Genelde kanal tıkanıklığı veya mastit, memenin o bölümünden süt boşalıyorsa bir gün içinde iyileşebilir.

Eğer Şunlar Varsa Ek Tedavi Gerekebilir:

- Anneyi ilk gördüğünüzde ciddi belirtileri varsa, YA DA
 - Meme ucunda çatlak dolayısıyla bakterilerin bulaşma olasılığı varsa, YA DA —
- Sütün akışı sağlandıktan sonraki 24 saat içinde hiçbir düzelme olmazsa.

Bu Durumda Tedavide Aşağıdakilere Başvurmanız Gerekir:

- **Antibiyotikler.**

Uygun Antibiyotik tedavisi için hekime veya sağlık kuruluşuna yönlendirilmesi gerekir.

Ampicilin gibi daha yaygın antibiyotiklerin burada etkisi genelde yoktur.

Anneye durumu birkaç günde düzelse de antibiyotiğe 10-14 gün devam etmesi gerektiğini söyleyiniz. Eğer tedaviyi zamanından önce keserse, iltihabın tekrarı söz konusu olabilir.

- **Tam istirahat.**

Çalışıyor ise rapor almasını, ev kadını ise birinden yardım istemesini öneriniz.

Mümkünse ailesi ile görev bölümü konusunda konuşunuz.

Stresliyse ya da çok çalışıyorsa, daha fazla dinlenmeye teşvik ediniz.

Bebeğiyle birlikte dinlenmesi, emzirme sıklığını arttıracığından süt akımı için de iyidir.

- **Ağrı kesiciler.**

Ağrı için anneye hekim önerisi ile uygun antieflamatuar veya analjezik verilir.

Anneye sık emzirmeye, masaja ve ılık yaş pansumana devam etmesini söyleyiniz. Yeterli yemiyorsa yeterli miktarda yiyecek ve içecek almasını öneriniz.

Tablo 2. MEME CANDİDASI TEDAVİSİ

Jansiyen moru boyası:

Bebeğin ağzına: % 0.25 lik solüsyondan lezyonların geçmesinden 3 gün sonra ya da 5 gün süreyle her gün ya da iki günde bir sürünüz.

Meme uçlarına:Beş gün süreye %0.5 lik sürünüz.

YA DA

Nistatin krem 100.000 IU/g:

Memelerde günde 4 kez emzirme sonrası.

Belirtiler geçtikten sonra 7 gün kullanıma devam ediniz.

Nistatin süspansiyon 100.000 IU/ml.

Bebeğin ağzına günde 4 kez emzirme sonrası damlalıklarla 1 ml

Belirtiler geçtikten sonra 7 gün kullanıma devam ediniz.

Emzik ve meme kılıflarının bırakılması

Meme Ucu Yaralarında Yapılacaklar

Önce nedenini arayınız.

- Emzirmeyi izleyip kötü yerleşme belirtilerini kontrol ediniz.
- Memeleri kontrol ediniz.

Candida belirtilerini arayınız; Tıkanıklık ya da çatlak olup olmadığına bakınız.

- Bebeğin ağzında Candida belirtisi ya da dil bağı, poposunda Candida döküntüsü kontrolü yapınız.

Sonra uygun tedaviye geçiniz:

- Annenin özgüvenini sağlayınız.

Yaraların geçici olduğunu ve kısa sürede rahat emzirmeye geçeceğini açıklayınız.

- Bebeğini düzgün yerleştirmesine yardımcı olunuz.

Genelde bu gerekli olan tek noktadır.

Emzirmeye ara vermeksizin devam edebilir.

- Tıkanıklığı geçirmede yardımcı olunuz.

Sık emzirmesini ve sütünü sağmasını öğütleyiniz.

- Meme ucu çevresinde deri kızarıklık, parlak, pul pul ise, ya da kaşıntı, derinlere işleyen acı var ise ya da yaralar geçmiyorsa Candida tedavisi uygulayınız.

Sonra anneye öğütler veriniz:

- Memelerini günde bir kereden fazla yıkamamasını, yıkarken sabun kullanmamasını havluyla sertçe ovuşturmadan kaçınmasını öğütleyiniz.

Memelerin emzirme öncesinde ya da sonrasında yıkanması gerekmez. Vücudun diğer kısımları kadar yıkanması yeterlidir. Yıkanırken derinin doğal yağları kaybolduğundan bu yara oluşmasını kolaylaştırır.

- İlaçlı losyon ve merhemlerden, deriyi tahriş ettikleri ve bunların herhangi bir yararı bulunmadığı için kaçınmasını öğütleyiniz.
- Emzirme sonrası çıkaracağı bir miktar sütle meme ucu çevresini hafifçe ovmanın iyileştirici özelliği olduğunu

MEME UCU YARALARINDA YAPILACAKLAR söyleyiniz.

Nedenini arayınız:

- * Bebeğin yerleşmesini kontrol ediniz.
- * Tıkanıklık, çatlak, Candida için memeleri kontrol ediniz.
- * Candida ve dil bağı için bebeği kontrol ediniz.

Uygun tedaviye geçiniz:

- * Annenin özgüvenini sağlayınız.
- * Yerleşmeyi düzeltiniz ve emzirmeye devam ediniz.
- * Tıkanıklığı azaltınız – sık emzirme ve sütün sağılmasını öneriniz.
- * Deri kızarıklık, parlak ve pul pul ise kaşıntı ve derinlerde ağrı varsa, yaralar geçmemişse Candida tedavisi uygulayınız.

Anneye öğütler:

- * Memeyi günde sadece bir kez sabunsuz yıka.
- * İlaçlı losyon ve merhemlerden kaçın.
- * En son gelen sütü meme ucu çevresine sür.

OTURUM 15

MEME SORUNLARI ALIŞTIRMALARI

ALIŞTIRMA 13: Meme Sorunları

Alıştırmayı nasıl yapmalı?

Öyküleri okuyunuz ve soruların cevaplarını bırakılan boşluğa kurşun kalemle yazınız. Bitirdiğinizde cevaplarını eğiticinizle tartışınız.

Örnek :

Bayan A her iki memesinin de şiş ve ağrılı olduğunu söylüyor. Bebeğini sütü geldikten sonraki üçüncü günde emzirmiş. Bebeği emiyor, fakat şimdi ağrılı olduğundan fazla emmesine izin vermiyor. Sütü eskisi kadar hızlı da akıyor.

Tanı nedir?

Tıkanmış meme

Bu duruma ne neden olmuş olabilir?

Emzirmenin geç başlatılması

Bayan A'ya nasıl yardım edebilirsiniz?

Anneye sütünü sağmasında ve bebeği memesine yerleştirmede yardımcı olun ki daha iyi emebilsin

Örnek:

Bayan B, sağ memesinin dünden beri ağırlı olduğunu söylüyor. Memesinde hassas bir kitle hissetmiş. Ateşi yok ve kendini iyi hissediyor. Göğüslerini sarkmadan korumak amacıyla, dar olan eski bir sütyenini giymeye başlamış. Bebeği, şimdilerde geceleri uyanmadan bazen 6-7 saat uyuyor. Bayan B, bebeği kendisine yakın tutuyor ve bebeğin çenesi memesine dayanıyor. Bebeğin ağızı tam olarak açık, yavaş ve kuvvetli olarak emiyor.

Bayan B'nin vücudu hakkındaki endişelerini anladığınızı (empati) belirtmek için ona ne söyleyebilirsiniz?

Tanı nedir?

Nedeni ne olabilir?

Bayan B'ye verebileceğiniz üç öneri nedir?

Bayan C'de, üç günden beri sol göğsünde ağırlı bir şiş var. Memesi son derece hassas ve üzerindeki derinin büyük kısmı kırmızı görünüyor. Bayan C'nin ateşi var ve bugün, kendini işe gidemeyecek kadar kötü hissetmiş. Bebeği kendisi ile birlikte yatıyor ve gecede emiyor. Gündüzleri bebeğe bırakmak için sütünü sağıyor. Sütünü sağmakta zorluk çekiyor. Çok meşgul olduğu için gün boyunca bebeğini emzirmek ya da sütünü sağlamak için zaman bulamıyor.

Bayan C'ye sorununu anladığınızı göstermek için ne söylersiniz?

Tanı nedir?

Bayan C'nin niçin bu duruma geldiği hakkında ne düşünürsünüz?

Bayan C'yi nasıl tedavi edersiniz?

Bayan D altı haftalık bebeğini emzirirken, meme ucunun acımasından yakınıyor. Bebek uyurken annesinin memelerine bakıyorsunuz ve çatlağa rastlamıyorsunuz. Bebek uyandığında onu emerken izliyorsunuz. Bebeğin vücudu annesinden uzak çenesi memeye yaslanmıyor ve yeterince geniş açılmamış. Hızlı ve yüzeysel emdiği dikkatinizi çekiyor. Bebek memeyi bıraktığında meme başının hırpalanmış olduğunu görüyorsunuz.

Bayan D'nin meme ucundaki ağrının nedeni nedir?

Bayan D'nin özgüvenini sağlamak için ne yapabilirsiniz?

Ne gibi pratik önerilerde bulunurdunuz?

Bayan E'nin bebeği dün doğmuş. Doğumdan hemen sonra bebeğini beslemek istemiş, ancak bebek yeterince iyi ememiyormuş. Meme başlarının çökük olduğunu ve emzirmesinin mümkün olmayacağını söylüyor. Göğüslerini incelediğinizde, meme başlarının düz olduğu dikkatinizi çekiyor. Bayan E'ye parmaklarını kullanarak, meme başı ve areolayı gererek meme ucunun dışarı çıkmasını sağlamasını söyleyiniz. Meme başı ve areolanın uzatılabileceğini göreceksiniz.

Bayan E'nin meme başları hakkındaki görüşlerini kabul ettiğinizi belirtmek için ona ne söylersiniz?

Ona özgüvenini nasıl kazandırabilirsiniz?

Bayan E'ye nasıl bir pratik yardım önerebilirsiniz?

Bayan F'nin bebeği üç aylık, meme uçlarının sızladığını söylüyor. Birkaç hafta önce geçirdiği mastitten bu yana sızlama ara ara devam ediyor. Mastit bir antibiyotik küründen sonra düzelmiş. Bu yeni ağrı, bebeğini emzirirken ortaya çıkıyor ve göğsünün derinliklerine doğru iğne batırılıyormuş gibi hissediyor. Onu bebeğini emzirirken gözlediğinizde bebeğin ağzını yeterince geniş açtığını, alt dudagının dışa kıvrıldığını ve çenesinin memeye yaslanmış olduğunu görüyorsunuz. Bebek derin ve yavaş emiyor ve büyük yudumlarla yutkunduğunu görebiliyorsunuz.

Bayan F'nin sızlayan meme uçlarının nedeni ne olabilir?

Bayan F'ye ve bebeğine ne tedavi verirsiniz?

Bayan F'ye özgüvenini nasıl kazandırabilirsiniz?

OTURUM 16

MEMEYİ RED

Giriş

Bebeğin emmeyi reddetmesi, emzirmeden vazgeçmenin sık rastlanan nedenlerindedir. Ancak, bu sorun çoğu kez çözümlenebilir. Memeyi red, annede ciddi kaygı yaratabilir. Anne kendini reddedilmiş hisseder ve bu deneyim onu hayal kırıklığına uğratar.

- Bazen bebek memeyi tutar, ancak emmez, yutmaz ya da çok zayıf emer.
- Bazen anne emzirmeye çalışırken, bebek ağlar ve memeye adeta kavga eder.
- Bazen bebek bir dakika emer ve sonra emmeyi ağlayarak ya da tikanarak bırakır. Bunu bir öğün sırasında birçok kez yapabilir.
- Bazen de ,bebek bir memeyi emer ama diğerini reddeder.

Bebeğin memeyi reddetme nedenini bulmanız ve hem anne hem de bebek için emmeyi yeniden zevkli hale getirmek için nasıl yardım edeceğinize karar vermeniz gerekir.

Şekil 18. Bebek, hasta olduğu için ememeyebilir. Bu bebekte tetanos var.



BİR BEBEK MEMEYİ NİÇİN REDDEBİLİR?

1. Bebek hasta, ağrılı veya ilaç etkisinde?

Hastalık: Bebek memeyi alır ancak eskisine göre daha güçsüzce emer.

Ağrı: Forseps ya da vakum uygulanan bölgede yara olabilir.

Bebek ağlar ve annesi kendisini beslemeye çalışırsa mücadele eder.

Ağızda acıma: Candida enfeksiyonu (Pamukçuk), daha büyük bebeklerde diş çıkarma). Bebek birkaç kez emer sonra durur ve ağlar.

Sedatif etkisi: Annesine doğum sırasında ya da psikolojik tedavi amacıyla verilen ilaçlar yüzünden bebekler uyuklayabilir.

2. Emzirme tekniğinde bir sorun mu var?

Bazen, emzirme, bebek için zor ve tatsız bir hale gelebilir.

Olası nedenler:

- Biberonla beslenme ya da yalancı emzik kullanımı,
- Memeye kötü bir pozisyonda tutulma ya da tıkalı meme yüzünden yeterli miktarda süt alamama,
- Annesi ya da yardımcının bebeği sertçe ve kötü bir pozisyonda tutması ve bu sırada bebeğin başının arkasına bastırması, bu basıncın bebekte “dövüşme” arzusu uyandırması,
- Annenin memesini, bebeğin almasını engelleyecek şekilde tutuyor ya da sallıyor olması,
- Emzirmenin kısıtlanması, örneğin belli saatlerde meme verilmesi,
- Fazla birikim sonucu çok fazla süt, çok hızlı geliyordur. Bu durumda bebek, bir dakika için emer ancak sonra boşalma refleksi başlayınca ve süt fazla gelince nefes almak için memeyi bırakır ya da ağlar. Bu durum bir öğünde birçok kereler meydana gelebilir. Anne, bebek memeyi bıraktıktan sonra sütün akmaya devam ettiğini görebilir.
- Emmeyi düzenlemede erken dönemde zorluk (bazı bebeklerin emmeyi öğrenmesi diğerlerinden daha uzun sürer) yaşanması.

Sadece bir memenin reddi:

Bazen bebek, sadece bir memeyi istemez. Bu genellikle sorunun istenmeyen tarafta daha etkili olmasındandır.

3. Bir değişiklik bebeği üzmüş olabilir mi?

Bebeklerin çok güçlü duyguları vardır. Eğer üzgünlerse memeyi istemezler. Ağlamayabilirler, sadece memeyi istemezler. Bu durum en sık 3 – 12 aylar arasında meydana gelir. Bebek birçok öğünü reddeder. Bu davranış bazen, “Emme Grevi” diye adlandırılır.

Olası nedenler:

- Anneden ayrılma, örneğin, annenin tekrar işe başlaması,
- Yeni bir bakıcı ya da çok fazla bakıcı değiştirilmesi,
- Aile düzeninde değişiklik, örneğin, evin taşınması ya da akrabalara ziyarete gidilmesi,
- Annede hastalık ya da memesinde enfeksiyon olması,
- Annenin adet görüyor olması,
- Annenin kokusunda değişiklik, örneğin, değişik bir sabun ya da yemek,

4. Bu “görünüşte” mi? Yoksa “gerçek” bir red midir?

Bazen, bebek annesine memeyi istemediğini düşündürecek şekilde davranır. Memeyi gerçekten reddetmiyordur.

- Yeni doğmuş bir bebek memeye tutulduğunda, başını “hayır” der gibi sağa sola çeviriyordur. Bu, ilgisiz ve normal bir davranıştır.
- 4 . ve 8. aylar arasında bebeklerin dikkati çok kolay çekilir. Örneğin bir ses duyduklarında aniden emmeyi keserler. Bu, bebeğin uyarıya tepkili olduğunu gösterir.
- Bir yaşından sonra bebek emmeyi kendi kendine kesebilir. Bu genellikle kademeli olarak gerçekleşir.

Şekil 19. Bazen bebek emme süreci sıkıntılı veya sinirlendirici olduğundan emmeyi reddeder.



MEMEYİ REDDİN NEDENLERİ

Hastalık, ağrı veya sedatif etkisi	Enfeksiyon Beyin hasarı Yaranın ağrması (vakum, forseps) Burun tıkanıklığı Ağzın acıması (pamukçuk, diş çıkarma)
Emzirme tekniğinde sorunlar	Biberon, yalancı emzik Bol süt gelmemesi (kötü pozisyon ya da tıkalı meme) Pozisyon verirken baş arkasına bastırma Emzirme saatlerini kısıtlama Fazla süt yapımı Emmeyi öğrenmede zorluk Anneden ayrılma Yeni bakıcı ya da çok sık bakıcı değiştirme
Bebeği üzen değişiklikler (özellikle 3 - 12 aylar arasında)	Aile düzeninde değişiklik Annenin hastalığı ya da mastit Annenin adet görüyor olması Annenin kokusunda değişiklik Yeni doğanlarda arama
Yalancı (görünüşte) red	4-8 aylar arası dikkatinin çekilmesi 1 yaş sonrası anne sütünü kendi kendine kesme

MEMENİN REDDİNİN TEDAVİSİ

Eğer bebek memeyi istemiyorsa:

1. Mümkünse nedeni tedavi edin veya ortadan kaldırın.
2. Anne ve bebeğe emzirmeden tekrar hoşlanmaları için yardımcı olun.

1. Mümkünse nedeni tedavi edin veya ortadan kaldırın.

Hastalık:

İnfeksiyonları uygun antibiyotiklerle ve diğer yollarla tedavi ediniz.

Eğer gerekliyse uzmana sevk ediniz.

Eğer bir bebek emiyorsa, hastanede özel bakıma ihtiyacı olabilir.

Annesinin, bebek tekrar emmeye başlayınca kadar, onu tüple veya kaşıkla beslemesi için sütünü sağlamayı öğretiniz (20. oturumdan "Sütün Sağılması" konusuna bakınız).

Ağrı:

Yaradan ileri geliyorsa: Anneye, bebeği ağırlı yerine dokunmadan tutabilmesi için yardım ediniz.

Pamukçuktan ileri geliyorsa: Jansiyen moru veya Nystatin ile tedavi edin (14. oturumda, tablo 2 deki "Meme Sorunları")

Diş çıkarmadan ileri geliyorsa: Anneyi sabırlı olması ve bebeği emzirmeye devam etmesi için ikna ediniz.

Burun tıkanıklığından ileri geliyorsa: Anneye bebeğin burnunu nasıl temizleyebileceğini gösterin ve kısa süreli ancak sık sık beslemeyi önerin.

Sedatif etkisi:

Eğer anne, düzenli tedavi altındaysa başka bir yol bulmaya çalışın.

Emzirme tekniği:

Anneyle sorunun nedenlerini tartışın. Bebek emmek için tekrar istekli olduğunda teknik açıdan daha fazla yardımınız dokunabilir.

Fazla süt yapımı:

Bu çok miktarda sütün, çok hızlı akmasının en sık nedenidir.

Fazla süt yapımı, bebeğin memeye kötü tutulması sonucu olabilir. Bebek etkin bir biçimde ememezse, sık meme isteyecek ve memede uzun zaman emmek isteyecektir. Bu da memenin gereğinden daha çok süt yapımı için uyarılmasına neden olacaktır.

Fazla birikim, annenin her defasında, gerek olmasa da bebeği iki memesinden de emzirmeye çalışması ile de meydana gelebilir.

Fazla süt yapımını düzeltmek için:

- Anneye bebeğini memeye doğru pozisyonda tutması için yardım edin.
- Anneye, her defasında bebeği bir memeden emzirmesini tavsiye edin. Eğer bebek, tek memeden emmeye devam eder ve kendi isteği ile memeyi bırakırsa, ihtiyacı olan, yağdan zengin “son süt” ü de alabilir. Bir sonraki öğünde diğer meme verilir.

Bazen şunlar da yardımcı olabilir:

- Emzirmeden önce sütün bir kısmını sağmak.
- Emzirirken sırtüstü uzanmak (süt yukarı doğru akmak zorunda kalacağından daha yavaş gelir).
- Memesini makas tutar gibi tutarak akımın yavaşlamasını sağlamak (Bkz. 10. oturum “Bebeği Memeye Yerleştirme”). Ancak, bütün bu teknikler sorunun nedenini ortadan kaldırmaz.

Bebeği üzen ne ise değiştirmek:

- Anneden ayrılma ya da değişiklikleri, eğer mümkünse azaltmanın gereğini tartışınız.
- Yeni sabun, parfüm ya da yiyeceği kullanmayı bırakmasını öneriniz.

Yalancı (görünüşte) red:

- Eğer yenidoğanda arama refleksi ise: Bunun normal olduğunu açıklayın. Anne, bebeğini memeye tutmalı ve onun meme ucunu keşfetmesine izin vermelidir. Bebeğin memeyi almasını kolaylaştırmak için kendisine yakın tutmasına izin verin.
- Eğer dikkatinin çekilmesi ise: Anneye, bebeği daha sessiz bir ortamda emzirmesini önerin, sorun genellikle düzelir.

Eğer bebek memeyi kendi kendine bırakıyorsa anneye:

- Çocuğun, aile yemeğinden yeterince yediğinden emin olmasını,
- Başka yollarla çocuğa daha fazla ilgi göstermesini,
- Geceleri, çocukla beraber uyumaya devam etmesini (bu en az 2 yaşına kadar geçerli) önerin.

2. Anneye ve bebeğe emzirmeden tekrar hoşlanmaları için yardım

Bu zor ve sıkı çalışma isteyen bir iştir. Hiçbir bebeği emmeye zorlayamazsınız. Annenin, bebeğini emzirirken kendini mutlu hissetmeye ve zevk almaya ihtiyacı vardır. Her ikisi de yakın temastan hoşlanmayı yeni baştan öğrenmek zorundadır. Annenin özgüvenini kazanmasına ve desteğe ihtiyacı vardır.

Anneye şunları yapması için yardım edin.

- Bebeğini her zaman kendine yakın tutması
- Bebeğin bakımını olabildiğince kendisi yapmalı.
- Büyükannelere ya da yardımcılarına, anneye, ev işlerini yapmak ya da büyük kardeşlere bakmak gibi diğer yollardan yardım etmelerini önerin.
- Anne, bebeğini sık sık kucaklamalı ve emzirme saatleri dışında da tensesel teması sağlamalı, bebeği ile birlikte uyumalı.
- Anne, eğer çalışıyorsa, bir süre için izin almalı.
- Konuyu, bebeğin babası, dede ve nineleriyle ya da diğer aile yakınları ile de tartışmanız yararlı olabilir.
- Bebek her istediğinde meme verme
- Anne, bebeği tekrar beslemek için acele etmemeli, ancak bebek ilgi gösterirse emzirmeye hazır olmalıdır.
- Bebek uykulu iken ya da yediği başka bir besinden sonra, emmeye, aç olduğu durumdan daha istekli olabilir. Anne değişik pozisyonlarda memesini emzirmeyi deneyebilir.
- Bebeğin emmesi için şu yollardan yardımcı olun
- Bebeğin ağızına az miktar süt sağın.
- Memeyi alabileceği en uygun pozisyona ayarlayın, yerleşmeyi kolaylaştırın.
- Anne çocuğun başının arkasına bastırmaktan ya da memesini sıkmaktan kaçınmalıdır.
- Bebeği tekrar emmeye başlayana kadar bardakla besleyin
- Anne sütünü sağabilir ve bebeğe bunu içirebilir. Gerekliyse yapay süte geçin ve bunu da bardakla verin.
- Anne, her çeşit biberon ve yalancı emzik kullanımından kaçınmalıdır.

YENİDEN EMZİRME İÇİN ANNE VE BEBEĞE YARDIM

Anneye şunları yapmasında yardım edin:

- Bebeğini kendine yakın tutması (başka bakıcılar olsa da)
Beslenme zamanları dışında da yeterince yakın temas sağlaması
Bebeği ile birlikte uyuması
Diğer kişilerden kendisine başka yönlerden yardımcı olmalarını istemesi
- Bebek her istediğinde emzirmesi
Bebek uykulu iken ya da başka bir besin verdikten sonra
Değişik pozisyonlarda
Boşalma refleksinin çalıştığını hissettiğinde
- Bebeğe memeyi alması için yardım etmesi
Ağızına biraz süt sağması
Memeyi kolay alacağı bir pozisyon vermesi
Başının arkasına bastırmaktan ya da memeyi sallamaktan kaçınması
- Bebeği bardaktan beslemesi
Mümkünse annenin sütünü sağıp, gerek varsa ek besin verilmesi

ALİŞTİRMA 14. Memenin Reddi

Alıştırma nasıl yapılmalı:

Öyküleri okuyun, soruların altındaki boşluklara cevabınızı kurşun kalemle yazın. Bitirdiğinizde yanıtlarınızı eğitici ile tartışın. Bayan K ve L'ye ait öyküleri cevaplandırmak isteğe bağlıdır (zamanınız varsa).

Cevaplamak için:

Bayan H'nin bebeği iki gün önce vakumla doğurtulmuş. Başında yarası var. Bayan H emzirmeye çalıştığında bebek bağıyor ve reddediyor. Bayan H üzgün ve emzirmenin kendisi için zor olacağını düşünüyor. Onu bebeği beslemeye çalışırken gördüğünüzde parmaklarının yaraya basınç yaptığını görüyorsunuz.

Bayan H'ye durumunu anladığınızı (empati) belirtmek için ne söylersiniz?

Bayan H'nin özgüvenini kazanmak için hangi bilgileri verirsiniz?

Pratik olarak nasıl yardım edebilirsiniz?

Bayan I, 3 aylık bebeğinin memeyi istemediğini söylüyor. Bebek hastanede doğmuş ve baştan beri annesi ile berabermiş (rooming-in). Emzirmede bir sorun olmamış. Bayan I, bebek 2 aylık olduğunda işine dönmüş. Son bir haftadır, akşamları eve geldiğinde bebek memeyi istemiyormuş. Bayan I, çok çalıştığı ve bütün gün çok sıcak olduğu için sütünün iyi olmadığını düşünüyor.

Bayan I'nın sütüyle ilgili düşüncelerine katıldığınızı belirtmek için ne söylersiniz?

Bebeğin memeyi reddetmesine ne yol açmış olabilir?

Anneye özgüven kazandırmak için ona ne gibi övgüler yapabilirsiniz ve ne bilgi verirsiniz?

Bayan I denemeye karar verirse emzirmeye tekrar başlaması için ona ne önerirsiniz?

Bayan J'nin 1 aylık bir bebeği var. Bebek hastanede doğmuş ve emzirmeye başlamadan önce üç kez biberonla beslenmiş. Bayan J, eve döndüğünde bebek çok sık emmek istemiş ve doymamış gibi görünüyormuş. Bayan J, sütünün yetersiz olduğunu düşünmüş ve emzirmeye ek olarak biberonla yapay süt vermeye devam etmiş, sütünün zamanla artacağını umut etmiş. Şimdi bebeği memeyi reddediyor. Bayan J emzirmeye çalıştığında bebek ağlıyor ve başını çeviriyor. Bayan J emzirmeyi çok istiyor ve bebeğinin kendisini istemediğini düşünüyor.

Bayan J'ye durumunu anladığınızı nasıl belirtirsiniz?

Bayan J'nin bebeği memeyi neden istemiyor?

Bayan J'ye hangi bilgi yardımcı olabilir?

Bayan J'ye kendisi ve bebeğinin emzirmeden tekrar hoşlanması için sağlayabileceğiniz dört yardım olasılığı nedir?

İsteğe bağlı

Bayan K, bebeğini 3 gün önce doğurmuş. Bebeğin memeyi reddettiğini ve biberona geçmek zorunda kaldığını söylüyor. Bir hemşire bebeği doğru tutması için yardım ediyor. Hemşire, bebeği, yüzü bayan K'nin memesine gelecek şekilde tutuyor. Sonra bayan K'nin memesini bir eline bebeğin başını da diğer eline alıyor. Bebeği, başının arkasından tutup memeye doğru itmeye çalışıyor. Bebek kafasını arkaya atıyor ve ağlıyor.

Hemşireyi övmek için ne söylersiniz?

Bayan K'nin bebeği memeyi neden istemiyor?

Hemşireye farklı olarak ne yapmasını söylersiniz?

Bayan K'ya ne yapmasını önerirsiniz?

Bayan L, 6 aylık bebeğinin aniden memeyi istemediğini söylüyor. Bebek hastanede doğmuş ve bir saat içinde emmeye başlamış. Hiç biberon verilmemiş, ancak son günlerde kaşıkla koyu mamalara başlanmış. Geçen ay aile,

baba iş ararken, birlikte oturmak üzere kasabadaki akrabalarının yanına taşınmış. Evde, bebeğe bakmayı seven ancak bayan L'yi sürekli eleştiren bir hala var.

Bayan L'nin bebeğinin memeyi reddetmesinin nedeni ne olabilir?

Bayan L'ye tekrar emzirebilmesi için ne önerirsiniz?

Hangi pratik yardımda bulunabilirsiniz?

OTURUM 17

EMZİRME ÖYKÜSÜ ALMAK

Giriş

Eğer bir anne yardım isterse, onun durumunu anlamamız gerekir.

Size gereken her şeyi gözlemleyerek, dinleyerek öğrenemezsiniz. Bazı sorular sormanız gerekir.

Öykü almak demek gerekli soruları sistematik şekilde sormak demektir. Soracağınız soruları hatırlamanıza yardımcı olması için özel bir form kullanacaksınız (Emzirme Öykü Formu).

Formu kullanmayı öğrenirken tüm soruları sormanız gerekir.

Deneyim kazandıkça, hangi anne için hangi soruların geçerli olduğunu anlayacaksınız. O vakit tüm soruları her seferinde, sormak zorunda kalmayacaksınız.

ÖZET: EMZİRME ÖYKÜSÜ NASIL ALINIR?

Anne ve bebeğin adlarını kullanın (Eğer uygunsa)

Anneden kendisini ve bebeğini kendi kelimeleri ile anlatmasını isteyin.

Bebeğin büyüme eğrisine bakın.

En önemli soruları sorun.

Eleştirici bir tavır kullanmaktan kaçının.

Soruları tekrar etmemeye çalışın.

Daha zor ve özel konularda bilgi sahibi olmak için zaman ayırın.

EMZİRME ÖYKÜSÜ NASIL ALINIR

- Annenin ve bebeğin adını kullanmak (eğer uygunsa)

Anneyi nazik ve dostça karşılayın. Kendinizi tanıtır, kendisinin ve bebeğinin adını sorun. Bunları hatırlayın ve kullanın ya da anneye kültür düzeyine uygun şekilde hitap edin.

- Anneye kendini ve bebeğini istediği biçimde anlatmasını söyleyin.

Kendince neyin önemli olduğunu hissediyorsa size anlatmasına izin verin.

Bilmeniz gereken diğer şeyleri daha sonra da öğrenebilirsiniz.

Annenin size daha çok şey anlatması için dinleme ve öğrenme becerilerinizi kullanın.

- Bebeğin büyüme eğrisine bakın.

Bu size bazı önemli olayları açıklayabilir ve bazı soruları sormanıza gerek kalmaz.

- Size en önemli ipuçlarını sağlayacak soruları sorun.

Kapalı uçlu soruları da içeren sorular sormanız gerekecek, bunların fazla olmamalarına dikkat edin.

Emzirme öykü formu öğrenmeye ihtiyacınız olan konularda size yol gösterecektir.

Altı konunun her birinden neleri öğrenmeniz gerektiğine karar verin



- Anneyi eleştiren bir davranışta olmamaya dikkat edin.

Soruları nazikçe sorun : Örneğin:

“Neden biberon kullanıyorsunuz?” diye sormayın. Bebeğe bu besini (yapay sütün markası) vermeye nasıl karar verdiniz? Diye sormanız daha uygun.

Destekleyici ve güven kazandırıcı becerilerinizi kullanın.

Annenin söylediklerini kabul edin ve doğru yaptıkları için onu övün.

- Soruları tekrarlamamaya çalışın.

Annenin ya da büyüme eğrisinin size bilgi vermiş olduğu konularda soru sormamaya çalışın.

Bir soruyu tekrarlamamız gerektiğinde önce “acaba iyi anlamış mıyım?” deyin ve sonra, örneğin “geçen ay hem ishal hem de zatürre geçirdi dediniz, değil mi?” diye devam edin.

- Daha zor ve duygusal konularda bilgi edinmek için zaman ayırın.

Bazı konularda soru sormak daha zordur. Ancak annelerin duygularını ya da emzirmeyi gerçekten isteyip istemediklerini bu şekilde öğrenebilirsiniz.

— Emzirmesi konusunda çevresindekiler ona neler söylediler?

— Bazı özel kurallara uymak zorunda mı?

— Bebeğin babası, kendi annesi, kayınvalidesi neler söylüyorlar?

— Zamanında bu çocuğa hamile kalmayı istemiş miydi?

— Şimdi bebeği olmasından ve onun cinsiyetinden memnun mu?

Bazı kadınlar, bunları size kendiliklerinden anlatırlar. Diğerleri ise, onları duygularını anladığınızı belirttiğinizde anlatacaklardır. Bazen bu iletişimi kurmak zaman alır. Eğer bir anne rahat konuşmuyorsa bekleyin ve daha sonra tekrar deneyin. Başka bir gün, daha özel bir yerde devam etmeniz gerekebilir.

EMZİRME ÖYKÜSÜ FORMU

Annenin adı-soyadı: _____ Bebeğin adı: _____ Doğum tarihi: _____

Ne için başvurulduđu: _____

Bebeğin şimdiki beslenmesi (Bütün sorular sorulacak)	Emzirme Emzirme sıklığı Öğün süresi İki emzirme arasındaki en uzun süre Tek meme veya her ikisi Emzik Ek besinler (ve su) Ne veriliyor Ne zaman başladı? Ne kadar Nasıl veriliyor	Gündüz Evet/Hayır	Gece
Bebeğin sağlığı ve davranışları (Tüm sorular sorulacak)	Doğum tartısı Prematüre veya ikiz İdrar (günde 6 defadan az/çok) Dışkı (yumuşak, sarı / kahverengi; veya katı ya da yeşil; sıklığı) Beslenme davranışı (kusma, iştah) Uyku davranışı Hastalıklar Anomaliler	Şimdiki tartısı	Büyüme
Hamilelik, doğum, ilk beslenme	Doğum öncesi bakım Doğum Emzirme eğitimi yapıldı mı? Anne - bebek aynı odada Erken temas (ilk 1 / 2 – 1 saat) İlk emzirme zamanı Emzirme öncesi beslenme Ne verildi? Nasıl verildi? Eşantiyon mama verildi mi? Doğum sonu emzirmeye yardım	Aldı / Almadı Nerede oldu? Evet/Hayır	
Annenin durumu ve aile planlaması	Yaşı Sağlığı Aile planlaması yöntemi Memenin durumu Emzirmenin özendirilmesi Alkol, sigara, kahve alıyor mu? Diğer ilaçlar		
Önceki çocukların beslenmesi	Önceki çocukların sayısı Kaçını emzirdi? Biberon kullandı mı? Deneyimi	Nedenleri İyi / kötü	



Aile ve sosyal durum	Eğitim ve çalışma durumu Ekonomik durumu Babanın emzirmeye karşı tutumu Diğer aile üyelerinin emzirmeye karşı tutumu Çocuğun bakımına yardım emzirme hakkında diğerleri ne düşünüyor?		
----------------------	---	--	--

OTURUM 18

ÖYKÜ UYGULAMASI

Bu notlar, size eğitici tarafından alıştırmanın nasıl yapılacağı konusunda vereceği bilgilerin bir özetidir. Bu oturum sırasında ne yapılacağını anımsama için bu notları okumaya zaman ayırmaya çalışın.

Alıştırma sırasında, küçük gruplar halinde çalışacak ve sırayla öykü alma formunu kullanarak ve bir “danışman” olarak “anneden” öykü alma pratiği yapacaksınız. Siz “anne” olduğunuzda elinize anne ve bebeğin öyküsünü içeren ve izlemeniz gereken bir kart verilecek.

Öykü alma pratiği nasıl yapılır?

Eğer siz danışman iseniz :

- Anneyi karşılayın. Nasıl olduğunu sorun. Anne ve çocuğun adlarını kullanın.
- Konuşmayı başlatmak için emzirme konusunda açık uçlu soru sorun.
- Emzirme Öykü Formu’nun altı bölümünden de sorular sorun ve durumunu öğrenmek için bebeğin büyüme-gelişme eğrisine bakın.
- Formun üstüne kısa notlar alabilirsiniz, ama bunun bir engel olmamasına dikkat edin.
- Bilgi, öneri, öğüt vermeyin.

Eğer siz anne iseniz :

- Danışmanın açık uçlu sorularına cevap olarak “geliş nedenini” okuyun, — Sizin öykünüzdeki bilgilere göre Danışmanın sorularını yanıtlayın.
- Soruyu cevaplayacak bilgi öyküde yoksa, öyküye uyacak bilgiyi uydurun.

— Eğer danışmanız dinleme ve öğrenme becerilerini iyi kullanıyorsa ona bilgileri daha kolaylıkla verin.

Eğer siz izleyici iseniz:

— Emzirme Öykü Formu’nu izleyin ve danışmanın öyküyü doğru alıp almadığını gözlemleyin.

Geçerli soruları sorup sormadığına, önemli soruları atlayıp atlamadığına ve tüm bölümlere ait sorular sorup sormadığına dikkat edin.

“Danışman”ın annenin sorununu doğru anlayıp anlamadığını karar vermeye çalışın.

- Tartışma sırasında, oyuncuların doğru yaptıklarını övmeye dikkat edin ve neleri daha iyi yapabilecekleri konusunda öneriler getirin.

OTURUM 19

MEME MUAYENESİ

MEME MUAYENESİ NASIL YAPILIR?

Rutinde gerekmez: Sadece siz ya da anne için önemli bir şeyler varsa yapınız. Doğumdan sonra ise; ya emzirmeden önce muayene edin ya da bebek bitirinceye kadar bekleyin. Muayeneyi nazik ve dikkatlice yapın.

- Ne yapmak istediğinizi açıklayın ve izin alın.
- Memelerine dokunmadan gözlemleyin. Şunlara bakın :
 - Memenin boyutu ve şekli (kendine güvensizlik nedeni olabilir).
 - Meme ucunun boyutu ve şekli (bebeğin memeyi tutmasını etkileyebilir)
 - Sütün damlaması (aktif oksitosin refleksi işareti)
 - Dolgun, yumuşak, şiş olması
 - Meme başının tabanında ya da çevresindeki çatlaklar
 - Kızarıklık (inflamasyon ya da infeksiyon)
 - Emzirmenin sonunda meme ucu dışarı çıkmış mı, hırpalanmış mı?
 - Nedenler (Meme operasyonu, daha önce geçirilmiş meme apsesi)
- Memesinde dikkatini çeken bir şeyin olup olmadığını sorun (Eğer evet derse göstermesini isteyin.)
- Eğer gerekliyse meme palpasyonu yapın ancak önce izin alın. Elinizin düz kısmını kullanın (Parmaklar bitişik ve düz olmalıdır) Çimdiklemeyin ve dürtüklemeyin. Ağrı ya da hassasiyet belirtilerini görmek için annenin yüzünü inceleyin. Şunları hissetmeye çalışın :
 - Genelde sertlik, dolgunluk ya da şişlik olup olmadığı,
 - Lokal sertlik, sıcak alanlar ya da kitleler
- Anneye meme uçlarının nasıl kolayca dışarı çıkabileceğini gösterin. (baş ve işaret parmaklarını meme ucunun iki yanına areola üstüne koymalı ve dışarı çıkartmaya çalışmalıdır)
- Bulgularınız hakkında anne ile konuşun

Özgüven kazandırıcı ve destek verici becerileri kullanın. Eleştirici olmayın ve gerek yoksa anneyi endişelendirecek sözler söylemeyin.

OTURUM 20.

ANNE SÜTÜNÜ SAĞMAK

Giriş

Emzirmenin başlatılması ve devamı için süt sağmanın yararlı ve önemli olduğu bir çok durum vardır.

Sütün sağılması şu durumlarda yararlıdır:

- Tıkanık (şiş) memeyi rahatlatmakta



- Kanal tıkanıklığını ya da süt birikmesini tedavi etmekte
- Çökük bir meme başından emmeyi öğrenene kadar bebeği beslemekte
- Emmeyi düzenlemede zorluk çeken bir bebeği beslemekte
- Memeyi istemeyen bir bebeği emmekten hoşlanmayı öğreninceye kadar beslemekte
- Düşük doğum tartılı ve ememeyen bir bebeği beslemekte
- Yeterli ememeyen hasta bir bebeği beslemekte
- Anne ya da bebek hasta ise sütün kalanını saklamak için
- Annesi işe gittiğinde bebeği için süt bırakacağı zaman
- Anne bebeğinden uzakta iken süt akmasını önlemek için
- Bebeğin çok dolu bir memeyi almasını kolaylaştırmak için
- Sütü direkt olarak bebeğin ağzına sağlamak için
- Meme ucu ve areolayı kurumak ve yara olmaktan korumak için

Gerektiğinde bunu yapabilmeleri için tüm annelerin sütlerini sağmalarını öğrenmeleri yararlıdır. En kullanışlı yöntem sütü elle sağlamaktır. Bunun için araca gerek yoktur. Anne istediği zaman ve her yerde yapabilir. İyi bir teknikle çok verimli olabilir. Memeler yumuşak olduğunda elle sağlamak kolaydır. Memeler hassas veya şiş olduğunda daha zordur. Bu yüzden doğumdan 1 – 2 gün sonra anneye elle sağmayı öğretmek gerekir.

Birçok anne garip tekniklerle çokça süt sağabilmektedir. Eğer annenin kendi tekniği ona uygunsa ve verimli ise, bildiği gibi yapmasına izin verin. Ama anne yeterli süt sağlamakta zorluk çekiyorsa ona daha etkili bir teknik öğretin.

Oksitosin Refleksini Uyarmak

Anne sütünü sağarken oksitosin refleksi, bebeğin emmesi sırasındaki kadar etkin çalışmayabilir. Anne kendi oksitosin refleksine nasıl yardımcı olacağını bilmelidir, yoksa sütünü sağlamakta güçlük çekebilir.

OKSİTOSİN REFLEKSİNİ NASIL UYARMALI?

Anneye ruhsal yönden yardım edin:

- Özgüven kazandırın
- Kaygı ve ağrı kaynaklarını azaltmaya çalışın.
- Bebeği hakkında iyi duygu ve düşünceler taşıması için yardım edin

Anneye pratik olarak yardımcı olun. Şunları yapması için yardım edin ya da öneride bulunun:

- Destek verilebilecek bir arkadaşıyla sessiz bir yerde oturması

Bazı anneler, bebeği için sütünü sağan diğer annelerle birlikte iken süt sağmayı daha kolay yaparlar.

- Eğer mümkünse bebeğini tensel temas kuracak şekilde tutması:

Sütünü sağdığı sırada bebeğini kucağında tutabilir. Eğer bu mümkün değilse bebeğe bakarak bu işi yapabilir. Bunun da olanağı yoksa bazı zamanlar sadece bebeğin fotoğrafına bakmak bile ona yardımcı olur.

- Sakinleşmesi için ılık bir şeyler içmesi

Bu kahve olmamalı

- Memelerini ısıtması

Örneğin ılık kuru ya da yaş pansuman yapabilir, ılık bir duş alabilir.

- Meme uçlarını uyarması

Meme uçlarını hafifçe çekiştirebilir ya da parmakları arasında yuvarlayabilir

- Memelerine masaj ya da hafif hafif vurması

Bazı kadınlar memelerine parmak uçları ya da yumuşak bir tarak ile hafif hafif vurmaya yardımcı bulmaktadırlar. Bazı kadınlar ise, meme ucuna doğru yumruklarını hafifçe göğüs üzerinde gezdirmeyi yararlı bulmaktadırlar.

- Bir yardımcıdan sırtını yumuşakça ovuşturmasını istemesi.

Anne oturur. Öne doğru eğilir. Önündeki bir masaya kollarını koyar ve başını da kollarına dayar. Memeleri çıplak olarak ve serbestçe sallanmalıdır. Yardımcı, annenin omurgasının iki yanını birden avuçlayarak aşağı doğru masaj yapar Bu sırada yumrukları sıkılı ve baş parmağı öne doğru açık durumdadır. Yumrukları ile sıkıca bastırırken baş parmağı ile de küçük dairesel hareketler yapmalıdır. Boyundan kürek kemiklerine doğru omurganın her iki yanını da aynı zamanda iki ya da üç dakika ovuşturur.

Şekil 20. Yardımcı, oksitosin refleksini uyarmak için annenin sırtını ovuyor.



SÜTÜN SAĞILACAĞI KAP NASIL HAZIRLANIR?

- Geniş ağızlı bir fincan, bardak, kase seçin.
- Su ve sabunla yıkayın (kadın bunu bir gün önce de yapabilir).
- Kaba kaynar su koyun ve bir iki dakika bekletin. Kaynar su mikropların birçoğunu yok eder.
- Sütü sağmadan önce kabın içindeki suyu boşaltın.

ELLE ANNE SÜTÜ NASIL SAĞILIR?

Anneye kendi kendisine yapmasını öğretin. Onun yerine bu işi yapmayın, sadece ne yapacağını göstermek için nazikçe dokununuz.

Ona şunları öğretin :

- Ellerini iyice yıkasın.
- Rahat bir yere otursun ya da rahatça ayakta durabileceği bir yerde dursun ve kabı memesine yakın tutsun.
- Baş parmağını meme başı ve areolanın üstüne, işaret parmağını ise altına başparmağı hizasına yerleştirsın. Diğer üç parmakla memesini desteklesin (Şekil 7)
- Baş ve işaret parmaklarını yavaşça içe, göğüs duvarına doğru bastırsın; fazla bastırmamasına dikkat edin, yoksa süt kanallarını tıkayabilir.
- Her iki parmağı arasında kalan meme başı ve areola bölgesinde göğüse bastırsın.
- Areola arkasındaki süt sinüslerine bastırması gerekir
- Bazen süt veren memede sinüsleri hissetmek olasıdır. Büyük bir fistiğe benzerler.
- Anne bunları hisse derse onlara bastırsın.
- Bas ve bırak, bas ve bırak.

Bu acıtmamalı, acıyorsa uygulanan teknik hatalıdır.

İlk başta süt gelmeyebilir, ama birkaç kez bastırdıktan sonra süt damlamaya başlar, eğer oksitosin refleksi aktif ise süt hızla akar.

- Areolanın YANLARINDAN da aynı şekilde bastırsın ki; süt tüm segmentlerden boşalabilsin.
- Asla deriye parmaklarını sürmesin, Parmaklara hareketi yuvarlama gibi olmalıdır.
- Meme ucuna asla bastırmasın. Meme ucuna bastırma ya da meme ucunu çekme süt akımını sağlamaz; bebek sadece meme başını emerse süt alamaz.
- Bir memeyi 3-5 dakika, akım yavaşlayıncaya kadar sıksın. Sonra öteki memeyi sıksın sonra işlemi tekrar etsin. Her meme için aynı eller kullanılabileceği gibi farklı eller de kullanılabilir.

Anne sütünün yeterli sağılması işlemi özellikle ilk birkaç gün (sütün az geldiği günlerde) 20 – 30 dakika sürer. Sürenin kısaltılmaması önemlidir.

Şekil 21. Süt nasıl sağılır?

- a. Başparmağı areolanın bir tarafına, diğer parmakları öbür tarafına yerleştirip göğüs duvarına doğru içeri basınç yapınız.
- b. Parmaklar meme başı ve areolanın arkasından basınç yapmalı.
- c. Yanlardan da basınç yaparak tüm bölümleri boşaltınız.

a.

b.

c.



Ne kadar sıklıkla süt sağılmalı?

Laktasyonu sağlamak, düşük doğum tartılı veya hasta yenidoğanı beslemek için;

Süt sağılmaya ilk gün, olanak varsa ilk 6 saat içinde başlanmalıdır.

Önce sadece 1 – 2 damla kolostrum gelebilir, ama tıpkı hemen doğum sonrası bebeğin emmeye başlamasının yaptığı gibi, sağlamak da süt üretiminin başlamasına yardımcı olacaktır.

Süt sağılması bebeğin emeceği sıklıkta yapılmalıdır.

Süt, geceyi de içerecek şekilde en az 3 saatte bir sağılmalıdır. Eğer daha az yapılırsa veya işlemler arasındaki süre uzun olursa, süt üretimi yeterli olmayabilir.

Hasta bebeği besleyecek sütü devamlı kılmak için:

Süt, bebeğin isteyeceği sıklıkta olacak kadar, en az 3 saatte bir sağılmalıdır.

Birkaç haftadan sonra süt azalıyor gibi ise süt yapımını artırmak için;

Birkaç gün çok sık (1 / 2 – 1 saatte bir) ve gece boyunca en az 3 saatte bir olacak şekilde sağılmalıdır.

İşte olduğu zaman bebeğine yeterli sütü bırakmak için;

Bebeğe bırakmak için işe gitmeden önce olabildiğince fazla süt sağmalı. Süt yapımının devamlılığını sağlamak için annenin çalışma yerinde de sütünü sağması önemlidir (Bkz. Oturum 32 “Kadım ve Çalışma”).

Aşırı şişkinlik, dolgunluk veya işteyken süt akması gibi şikayetleri önlemek için:

Bu belirtileri yok edecek kadar süt sağılmalıdır.

Meme ucu cildini sağlıklı tutmak için:

Banyo veya duştan sonra bir damla süt sağıp meme ucunu ovuşturunuz.

Şekil 22. Lastikten meme pompası

Çok kullanışlı değildir ve kolayca mikroplar bulaşabilir.



Meme pompaları

Eğer elle sağlamak zor geliyorsa, anne bir el pompası kullanabilir.

LASTİK POMPA

Özellikle memeler yumuşak olduğunda çok kullanışlı değildir.

Bebeğe süt toplamak için uygun değildir.

Temizlenmeleri zordur. Lastik bölümde süt toplanabilir ve özellikle bunun temizlenmesi zordur.

Bu süt kalıntısına çoğu kez mikroplar bulaşmıştır.

En fazla elle sağmanın zor olduğu durumlarda, şişkinliği azaltmak amacıyla kullanılır.

Bu pompalar genelde “Meme Rahatlatıcı” diye bilinir.

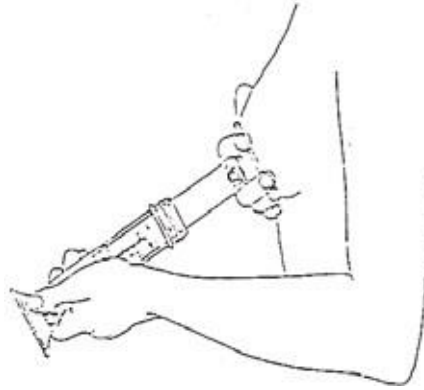
ENJEKTÖR POMPA

Lastik pompalardan daha etkilidir. Temizlenmesi ve sterilize edilmeleri daha kolaydır.

Enjektör pompa nasıl kullanılır?

- Ağız kısmındaki lastiğin iyice bükülebilir durumda olduğundan emin olun.
- Huni kısmını meme ucunun üstüne yerleştirin.
- Hava sızıntısı olmayacak şekilde tüm çevre derisine sıkıca temas ettiğinden emin olun.
- Dış silindiri aşağıya çekin, meme ucu huninin içine doğru çekilecektir.
- Dış silindiri bırakıp sonra tekrar aşağıya çekin, 1-2 dakika sonra süt akmaya başlar ve dış silindirde birikir.
- Süt akması durunca, lastiği gevşetin, sütü boşaltın ve olayı tekrarlayın.

Şekil 23. Enjektör pompa



Sütü sağlamak için ılık şişe metodu

Meme ucunun sert, göğsün çok hassas olduğu durumlarda elle sağlamak zor olabilir. Bu metotla memenin aşırı şişkinliğine bağlı şikayetler önlenir.

Uygun bir şişeye ihtiyacınız var:

- cam olmalı, plastik değil;
- 1-3 litre hacminde olmalı, 700 ml’den küçük hacimli olmamalıdır.
- şişenin ağzı en az 2 cm. mümkünse 4 cm çapında olmalı ki meme başı içine kolaylıkla girebilsin.

Ayrıca şunlara ihtiyacınız olacak :

- bir tas sıcak su (şişeyi ılıtmak için);
- şişenin ağzını soğutmak için biraz soğuk su; —

sıcak şişeyi tutmak için kalın bir kumaş.

- ılıtmaya başlamak için şişenin içine biraz sıcak su dökün. Sonra şişeyi tamamına yakın sıcak su ile doldurun. Çabuk doldurmaya kalkmayın yoksa şişe çatlayabilir.
- Şişeyi biraz bekletin ki cam ısınsın.

- Şişeyi kumaş parçası ile tutun ve sıcak suyu tekrar tase dökün.
- ŞİŞENİN AĞZINI SOĞUTUN, Şişenin hem içini hem dışını soğuk su ile soğutun. (Eğer şişenin ağzını soğutamazsanız meme başı derisini yakabilirsiniz.)
- Şişenin ağzını meme başına değdirin, tüm deriye dokunun ki havanın girebileceği boşluk kalmasin. Göstermek için eliniz ya da ön kolunuzun yumuşak bir kısmını kullanınız.
- Şişeyi sıkıca tutun. Birkaç dakika sonra şişe soğur, yumuşak bir emiş yapar, bu da meme başını şişenin ağzının içine çeker. Bazen anneler emişi hissederek geri çekilebilirler, bu durumda işlemi baştan başlatmalısınız.
- Isıtma oksitosin refleksine yardımcı olur, süt akmaya ve şişeye dolmaya başlar. Süt aktığı sürece şişeyi tutmayı sürdürünüz.
- Sütü boşaltın ve gerekiyorsa işlemi tekrar edin, ya da işlemi öteki meme için tekrarlayın.

Bir süre sonra memedeki akut ağrı azalır ve elle sağma ya da emzirme mümkün olur.

Şekil 24. Ilık şişe metodu

- a. Şişeye sıcak suyu boşaltın.
- b. Suyu şişeden dışarı boşaltın.
- c. Ilık şişeyi annenin memesine tutun.



SAĞILMIŞ SÜT NASIL SAKLANIR? 3-3-3 KURALI

- 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. (3-3-3 Kuralı)
- 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.

SAĞILMIŞ SÜT BEBEĞE NASIL VERİLİR?

- Derin dondurucudan çıkarılan dondurulmuş anne sütü öncelikle direk oda ısısında değil buzdolabının içinde çözündürülmelidir.
- İçinde anne sütü olan kap, sıcak su dolu başka bir kabin 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.
- Biberon verilmesi bebeğin anne memesini reddetmesine, bocalamasına neden olur. Biberon emziğine alışan bir bebek, memeyi iyi kavrama alışkanlığını da kaybedebilir ve meme yerine meme ucunu emmeye çalışır.
- Bu da meme çatlaklarına ve en önemlisi bebeğin yeterince anne sütü alamamasına yol açmaktadır. • Küçük bebekler bile dillerini kullanarak, adeta kedi gibi yalanarak küçük bir bardaktan süt içebilirler.

OTURUM 21

“YETERSİZ SÜT”

Giriş

Hemen her anne bir, hatta iki bebeğe yetecek kadar süt üretebilir. Genelde, anne, sütünün az olduğunu düşünse bile, bebeği aslında tüm ihtiyacını anneden alabilir. Bazen, bebek yeteri kadar süt alamaz. Ama bunun nedeni bebeğin yeterince emmemesi, ya da etkin emmemesidir. (Bkz. Oturum 3 “Emzirme nasıl oluyor”)

Çok ender olarak neden, annenin yeterli miktarda süt üretememesidir. Bu yüzden, annenin ne kadar süt üretebileceği yerine, bebeğin ne kadar süt aldığını düşünmek daha önemlidir.

BEBEĞİN YETERLİ SÜT ALMADIĞINI GÖSTEREN BELİRTİLER

GÜVENİLİR

- Yetersiz tartı alımı (Bir ayda 500 g.dan az)
(iki hafta sonunda tartısı, doğum tartısından az)
- Bebeğin çok az, konsantre idrar yapması (Bir günde altıdan az, sarı ve keskin kokulu)

OLASI

Emzirmeden sonra bebek tatmin olmuyorsa
Bebek sık sık ağlıyorsa
Çok sık meme emiyorsa
Çok uzun süre meme emiyorsa
Bebek emmeyi reddediyorsa
Bebek sert, kuru ya da yeşil dışkı yapıyorsa
Bebek az sayıda küçük miktarlarda dışkı yapıyorsa
Memeler büyümemişse (hamilelik sırasında)
Süt gelmiyorsa (doğumdan sonra)

Bebeğin yeterli süt alıp almadığı nasıl anlaşılır?

- Tartısını kontrol edin en güvenilir bulgu budur.
İlk 6 ay boyunca bebek ayda en az 500 g. veya haftada 125 g. almalıdır (ayda bir kilo alması gerekli değildir ve aslında bu olağan da değildir). Ayda 500 g.dan az tartı artışı oluyorsa, bebeğin tartı artışı yetersizdir.

Varsa büyüme eğrisine veya daha önceki tartı kayıtlarına bakın. Eğer hiçbir kayıt yoksa, bebeği tartın ve bir hafta sonra tekrar tartmayı planlayın.

Bebek yeterli kilo alıyorsa, yeterli süt alıyor demektir.

Ama daha önceki kayıtlar yoksa bu bilgiyi hemen elde edemezsiniz.

- Bebeğin idrar miktarını kontrol edin. Kullanışlı çabuk bir yöntemdir.

Yeterli süt alan bebek 24 saatte genelde en az 6 – 8 kez açık renkli idrar çıkarır. Yeterli süt alamayan bebek ise günde 6 kezden az idrar yapar (genellikle de 4 den az). Ayrıca özellikle bebek 4 haftadan büyükse idrarı koyu sarı, belirgin kokuludur.

Anneye bebeğinin ne kadar sıklıkta idrar yaptığını, idrarın koyu sarı veya kokulu olup olmadığını sorun.

- Bebek bol miktarda açık renkli idrar yapıyorsa, yeterli süt alıyordur.

— Günde 6 kezden az yoğun idrar çıkarıyorsa, yeterli süt alamıyordur.

Bu yöntem size, yalnız anne sütü alan bir bebeğin yeterli süt alıp alamadığı konusunda hemen bilgi verir. Ancak bebeğe başka içecekler veriliyorsa, emin olamazsınız.

BUNLAR SÜT YAPIMINI ETKİLEMEZ

- Annenin yaşı
- Cinsel ilişki
- Menstrüasyon
- Akraba ve komşuların eleştirileri
- Çalışmaya başlamak (Bebek sık emmeyi sürdürüyorsa)
- Bebeğin yaşı
- Sezeryanla doğum
- Preterm doğum
- Çok çocuk
- Basit, sıradan diet

BEBEĞİN YETERLİ ANNE SÜTÜ ALAMAMASININ NEDENLERİ

Emzirme ile ilgili faktörler	Anne: psikolojik durum	Anne: fiziksel durum	Bebeğin durumu
<ul style="list-style-type: none">Geç başlamaSık emzirmemeGece emzirmemeKısa emzirmeMemeye kötü yerleşmeBiberon, emzik vermeEk besinler verme	<ul style="list-style-type: none">Özgüven azlığıKaygı, stresEmzirmeden hoşlanmamaBebeği kabullenememeYorgunluk	<ul style="list-style-type: none">Kontraseptif haplar, diüretiklerHamilelikAğır malnütrisyonAlkolSigaraPlasenta parçası kalması (nadir)Meme gelişiminde bozukluk (çok nadir)	<ul style="list-style-type: none">HastalıkAnomali
Bunlar OLDUKÇA SIKTIR		Bunlar SIK DEĞİLDİR	

İlk iki sütündeki nedenler (“Emzirmeyle ilgili nedenler” ve “Anne psikolojik faktörler”) siktir.

Sıklıkla emzirmeyle ilgili nedenlerin de altında psikolojik nedenler yatar. Örneğin, ilk aşamada bu sık nedenleri araştırın.

Son iki sütündeki nedenlere ise az rastlanır.

Demek ki, annenin fiziksel bir nedene bağlı az süt üretmesi sık değildir. Sık nedenleri bulamıyorsanız ender nedenleri de düşünün.

BEBEĞİ YETERİNCE ANNE SÜTÜ ALMAYAN ANNEYE NASIL YARDIM EDİLİR?

Yapılacak İşler:

- Bir neden arayın

Dinleyin ve öğrenin

Öyküyü alın

Emzirmeyi değerlendirin

Bebeği muayene edin

Anneyi ve memeleri Herhangi bir meme problemi var mı? muayene edin

- Özgüven kazandırın ve destek olun: Annenin bebeğine daha fazla anne sütü vermesi için yardımcı olun ve daha çok süt üretebileceğine inanmasını sağlayın.

Kabul edin

Övün

Pratik yardım yapın

Geçerli bilgi verin

Basit bir dil kullanın

Önerin (duruma göre)

- Daha nadir nedenler konusunda yardım

Bebeğin durumu

Annenin durumu

- İzleyin: Bebek tartı almaya başlayana ve anne özgüvenini kazanana kadar önce günlük, sonra haftalık aralarla bebeği izleyin. Bebeğin kilo almaya başlaması 3 – 7 gün olabilir (Bkz. Oturum 27).

Neler öğreneceksiniz?

Psikolojik faktörler, annenin nasıl hissettiği

Emzirme ile ilgili faktörler, kontraseptif haplar, diüretikler

Bebeğin meme yerleşimi, anne - bebek bağı, bebeği kabullenmeme

Hastalık, anomali, büyüme durumu, beslenmesi ve sağlığı

Ürettiği süt hakkındaki görüşlerini

Bebeği ve emzirme konularındaki duygularını

Bebeğini hala emzirdiği için

Memeleri süt için uygun yapıda olduğu için

Bebeğin memeye daha iyi yerleşmesinde yardımcı olun

Bebeğin emmesinin süt yapımını nasıl kontrol ettiğini açıklayın

Bebeğin nasıl memeden daha çok süt alabileceğini açıklayın

“Bebek çok emerse memelerden daha çok süt gelir”

Daha sık, daha uzun süre, geceleri de emzirin.

Biberon ya da emzik kullanmaktan vazgeçin

(Gerekirse fincan kullanın)

Diğer içecek veya yiyecekleri azaltın ya da kesin

(Eğer bebek 6 aylıktan küçükse)

Stres ya da kaygılarını azaltmaya çalışın

Aileyle de konuşmanızı önerin

Eğer hasta ya da anormal ise tedavi edin ya da sevk edin.

Eğer östrojen hapları ya da diüretik kullanıyorsa; bırakması ya da ilacı değiştirmesine yardımcı olun.

YETERLİ SÜTÜ OLMADIĞINA İNANAN ANNEYE NASIL YARDIM EDERSİNİZ?

- Annenin durumunu anlayın

Dinleyin ve öğrenin

Güvenini neden kaybettiğini anlamak (empati)

Öyküsünü alın

Başkalarının baskılarını öğrenmek

Emzirmeyi değerlendirin

Bebeğin memeye yerleştirilmesini kontrol edin

Anneyi muayene edin

Memenin boyutları güven eksikliği nedeni olabilir.

- Özgüven kazandırın ve destek verin

Kabul edin

Sütü hakkındaki fikirleri ve duyguları

Övün (duruma göre)

Bebek iyi geliyor, sütü ihtiyaçlarını karşılıyor

Pratik yardımda bulunun

Gerekirse bebeğin memeye daha iyi yerleşmesini sağlayın

Yeterli bilgiyi verin

Yanlış fikirleri düzeltin, eleştirici davranmayın

Bebeklerin normal davranışlarını açıklayın

Meme ile beslenmenin nasıl olduğunu açıklayın

(dedikleriniz kaygılarına yönelik olmalı)

Basit bir dil kullanın

“Bazı bebekler çok emmeyi sevenler”

Önerin

Yorgunluğunu azaltmak için fikirler üretin. Aileyle de konuşmanızı önerin

OTURUM 22

AĞLAMA

Giriş

Birçok anne bebeğinin “çok fazla ağladığı” düşüncesi ile gereksiz yere ek besinler vermeye başlar. Bebeğin aç olduğunu ve sütünün yetersiz olduğunu düşünür. Ancak ek besinler genellikle bebeğin ağlamasını azaltmaz. Bazen çocuk daha da çok ağlar.

Çok ağlayan bir bebek anne ve çocuk arasındaki ilişkiyi bozabilir ve aile üyeleri arasında gerilime neden olabilir. Emziren anneye yardımcı olmanın en önemli bir yolu, ona bebeğinin ağlaması konusunda danışmanlık yapmaktır.

BEBEKLERİN AĞLAMA NEDENLERİ

Rahatsızlık	(bebeğin pis olması, sıcak ya da soğuk ortam)
Yorgunluk	(çok fazla ziyaretçi)
Hastalık ya da ağrı	(ağlamanın şeklinin değişmesi)
Açlık	(yeterli süt alamama, büyümenin hızlanması)
Annenin aldığı ilaçlar	(her türlü yemek, bazen inek sütü)
Memede süt fazlalığı	(kafein, sigara, diğer ilaçlar)
Kolik	
Bebeğin “aşırı” ihtiyaçları	

AĞLAMA NEDENLERİ

- Büyüme hızlanmasına bağlı açlık:

Öncesinden daha hızlı büyüyen bir bebek, birkaç gün çok aç olabilir. Daha sık beslenmek ister. Bu olay, başka zamanlarda da görülebilmekle birlikte en sık 2 haftalıkta, 5 haftalıkta ve 3 aylıkken görülür. Bebek birkaç gün daha sık emerse, süt miktarı artar ve bebek yine eski sıklıkta beslenmeye başlar.

- Annenin yedikleri:

Bazen anne bazı yemekleri yediği zaman bebeğinin rahatsız olduğunu farkeder. Nedeni, yenilen birçok maddelerin anne sütüne geçmesidir. Bu olay her türlü yiyecekte görülebilir, ama kendisi neyin etkilediğini farketmedikçe annenin yememesini önerebileceğimiz özel bir besin yoktur.

Annelerin yediği bazı yemeklerdeki proteinler çocukta allerji yapabilir. İnek sütü, soya, yumurta ve fıstık bu soruna neden olabilir. Bebeklere ilk emzirmeden önce, bir veya iki öğün formül süt verilmesi ile bile inek sütü alerjisi gelişebilir.

- Annenin kullandığı ilaçlar:

Kola, kahve, çaydaki kafein süte geçip çocuğu rahatsız edebilir. Anne sigara kullanıyorsa veya ilaç alıyorsa, çocuğu daha çok ağlayacaktır. Aileden başka biri sigara içiyorsa, bu da bebeği etkileyebilir.

- Süt fazlalığı:

Bu, bebek anne memesine iyi yerleşmemişse görülebilir. Bu durumda bebek çok uzun veya çok sık emer ve memeyi çok uyarır, bunun sonucu süt yapımı artar. Eğer anne, bebek bir memeyi emmeyi bitirmeden bebeği memeden ayırır ve diğerini verirse, süt miktarı artacaktır. Bu durumda bebek, ön sütte çok alırken, son sütü yetersiz alacaktır. Dışkılar yumuşak ve yeşil olabilir ve tartı artışı yetersiz olabilir ya da iyi büyümesine rağmen ağlar ve daha çok beslenmek ister. Anne, sütü bol olduğu halde, yetersiz olduğunu düşünür.

- Kolik:

Bazı bebekler bu nedenlerden hiçbiri olmadan da çok ağlar. Bazen ağlamanın belirli bir şekli vardır. Bebek günün bazı saatlerinde, genelde akşamları sürekli ağlar. Karnı ağrıyormuş gibi bacaklarını çekebilir. Emmek istiyormuş gibi görünebilir ama bebeği rahatlatmak çok zordur. Bu bebeklerin nedeni tam bilinmeyen aşırı barsak hareketleri ve gazlanmaları olabilir. Buna “kolik” denir. Bu bebekler genelde iyi büyür ve 3 aylıktan sonra ağlamalar azalır.

- “Fazla gereksinimi” olan bebekler :

Bazı bebekler diğerlerinden çok ağlarlar, daha fazla kucağa alınmak ve taşınmak isterler. Annelerin bebeklerini kucakta taşımasının geleneksel olduğu topluluklarda ağlama, annelerin bebeklerini kucağa çok almadıkları ya da ayrı bir beşikte yatırdığı toplumlara göre daha azdır.

BEBEKLERİ ÇOK AĞLAYAN AİLEYE NASIL YARDIM EDİLİR?

- Neden arayın

Dinle ve öğren

Annenin neler hissettiğini anlatmasına yardımcı olun. Duygularını anlamaya çalışın.

- Kendini suçlu ve beceriksiz bir anne olarak görüyor olabilir. Bebeğine kızıyor olabilir.
- Başkaları annenin kendisini suçlu hissetmesine neden olabilir, ya da onu bebeğinin kötü, yaramaz veya disiplinsiz olduğuna inandırırılar.
- Başkaları ek besin ya da emzik kullanmasını önerebilirler.

Öyküsünü alın

- Bebeğin beslenmesini ve davranışlarını öğrenin
- Annenin dietini, kahve içip içmediğini, sigara, ilaç kullanıp kullanmadığını öğrenin.
- Ailesi ve başkalarının baskısı altında olup olmadığını öğrenin.

Emzirmeyi değerlendirin

Bebeğin emme pozisyonunu ve öğün süresini kontrol edin.

Bebeği muayene edin

- Ağrısı ya da herhangi bir hastalığı olmadığından emin olun. Büyümesini kontrol edin.
- Eğer bebeğin hastalığı ya da ağrısı varsa tedavi edin ya da edilmesini önerin.
- Özgüven kazandırın ve destek verin

Kabul edin

- Annenin sorununun nedeni hakkındaki düşüncelerini kabul edin.
- Bebeği ve bebeğinin davranışları hakkında hissettiklerini kabul edin.

Anne ve bebeğinin doğru olarak yaptıklarını övün.

- Bebeğinin iyi geliştiğini, hasta olmadığını açıklayın.
- Sütü bebeğinin tüm ihtiyaçlarını karşılamaktadır ne onda ne de sütünde bir sorun yoktur.
- Bebeği iyidir – kötü, yaramaz ya da disipline ihtiyacı olan bir çocuk değildir.

Geçerli bilgi verin

- Bebeğin rahatlatılmaya gerçekten ihtiyacı vardır. Hasta değildir ama gerçekten ağrısı olabilir.
- Ağlama bebek 3 – 4 aylık olduğunda azalır.
- Kolik için ilaç önerilmez. Bunlar zararlı bile olabilir.

- Ek besinler gerekli değildir, genelde yardımcı da olmaz. Yapay beslenen bebeklerde de kolik gelişebilir. Üstelik bunlarda inek sütü intoleransı ya da alerjisi gelişebilir ve bebek daha kötü duruma gelebilir.
- Rahatlamak için meme emilmesi güvencelidir, ama biberon ve emzik kullanılması güvenli değildir.

Bir iki öneri yapın:

Önerdikleriniz ağlamanın nedeni konusunda neler öğrendiğinize bağlıdır. Farklı ülkelerde sık görülen nedenler farklı olabilir.

- Eğer aşırı sütü varsa:
Bebegini memeye daha iyi yerleştirmesi için yardımcı olun.
Her öğünde sadece bir tek memeden emmesini önerin. Bebek kendisi bırakana kadar emmesini sürdürmesini sağlayın.
Diğer öğünde öteki memeyi versin. Eğer memesinde bebeği uzun süre tutarsa bebeğin yağdan zengin son sütü daha fazla alması sağlanmış olur (16.Oturum “Memeyi red”i okuyun).
- Kahve, çay ya da kola gibi kafein içeren içeceklerin daha az alınması yararlı olabilir. Sigara kullanıyorsa, bunu azaltmasını, süt vermeden önce ya da emzirirken değil, süt verdikten sonra içmesini önerin.
- Ailenin diğer üyelerine bebeğin bulunduğu odada sigara içmemelerini öğütleyin.
- İnek sütü, diğer süt ürünleri ya da diğer allerji yapabilecek besinleri (soya, fıstık, yumurta) yemeyi kesmesi yardımcı olabilir.
- Bu tür besinleri bir hafta kesmeli eğer bebeğin ağlaması azalırsa yememeyi sürdürmelidir. Bebek eskisi gibi ağlamayı sürdürürse, o zaman bu yenilmesi kesilen yemek ağlamanın nedeni değil demektir. O besini yeniden yiyebilir, Eğer yetersiz bir diet alıyorsa bu yemekleri kesmesini önermeyin, Başka enerji ve proteinden zengin besin, örneğin kuru fasulye yiyorsa o zaman diğer yiyecekleri kesmesini önerebilirsiniz.

Pratik olarak yardımda bulunun

- Ağlayan bir bebeği rahatlatmanın en iyi yolunun onu yakın tutmanız, hafif hareketlerle ve yumuşak bir basınçla karnını okşamanız gerektiğini açıklayın. Anneye, bebeği tutma ve taşıma yöntemlerini isterse göstereceğinizi söyleyin. Bazen bebeğin anne sütü kokusu almaması için bebeği başkasının tutmasının daha kolay olduğunu anlatın.
- Anneye bebeğinin gazını nasıl çıkaracağını gösterin. Bebeği dik tutmalı, örneğin oturur pozisyonda ya da omzuna yaslayarak tutmalı (Rutin olarak gaz çıkarmayı öğretmenize gerek yoktur. Sadece bebeğin kolu varsa öğretin).
- Sizin annenin ailesi ile bebeğin ihtiyaçlarını ve annenin desteğe ihtiyacını tartışmanızı önerin. Annenin ek besinlere gereksiz yere başlamasını engellemek için ailedeki gerginlikleri önlemek çok önemlidir.

ÇOK AĞLAYAN BEBEĞE NASIL YARDIM EDİLİR?

- Neden arayın
Dinleyin ve öğrenin Annenin neler hissettiğini (suçluluk, kızgınlık) anlatmasına yardımcı olun.
- Öyküsünü dinleyin Duygularını anlamaya çalışın. Bebeğin beslenmesini ve davranışlarını öğrenin.
Annenin diyetini, kahve, sigara, ilaç kullanımını öğrenin.
- Emzirmeyi değerlendirin Aile ve diğer insanlardan baskı
Memedeki pozisyon, öğün süresi
Hastalık ya da ağrı (tedavi edin ya da tedavi edilmesini önerin)
Büyüme durumunu kontrol edin.
- Özgüven kazandırın ve destek verin
Kabul edin Ağlamanın nedeni hakkında annenin düşüncelerini
Bebeği ve bebeğinin davranışları hakkındaki duygularını
Övün Bebeği iyi büyüyor, hasta değil
Sütü bebeğinin tüm ihtiyaçlarını karşılamakta
Geçerli bilgiyi verin Bebeği iyidir, kötü ve yaramaz değil
Bebeğin rahatlatılmaya ihtiyacı var
Ağlama bebek 3 - 4 aylık olduğunda azalır.
Kolik için ilaç önerilmez
Ek besinler yararlı ve yardımcı değildir. Yapay beslenme ile beslenen bebeklerde de kolik gelişebilir.
Rahatlatmak için güvenceli olan emzirmek, biberon ve emzik kullanılması değildir.
Öneri yapın (duruma uygun) Her beslenmede sadece bir memeyi, diğer öğünde öteki memeyi verin.
Çay ve kahveyi azaltın.
Sigarayı emzirmeden önce ya da emzirme sırasında değil, sonra için.
Süt, yumurta, soya, fıstık yemeyin (bir haftalık deneme eğer annenin diyeti uygunsa)
Pratik yardım Anneye ve yakınlarına bebeği nasıl tutmaları ve taşımaları gerektiğini, yakın tutulmayı, yumuşak bir şekilde karnını ovmayı gösterin.
Aileyle durumu tartışmayı önerin.

Şekil 25. Ağlayan bebeği rahatlatma yolları





OTURUM 23

“YETERSİZ SÜT” VE “AĞLAMA” ALIŞTIRMALARI

ALIŞTIRMA 16. “Yetersiz süt” ve ağlama.

Alıştırma nasıl yapılacak :

Sütlerinin yetersiz olduğunu düşünen ve bebeklerinin çok ağladığını söyleyen annelerle ilgili aşağıdaki örnekleri okuyun.

Bir kurşun kalemle soruları kısaca yanıtlayın.

Bayan T, bayan U ve bayan V ile ilgili öyküleri vaktiniz kalırsa inceleyin.

Bitirince cevaplarınızı eğitici ile tartışın.

Örnek:

Bayan M sütünün yetersiz olduğunu söylemektedir. Bebeği 3 aylıktır ve devamlı ağlamaktadır. Bir hemşire ona bebeğinin yeterince kilo almadığını söylemiş (geçen ay 200 g. almış). Bayan M kendi çiftliklerinde çalışıyor ve çok meşgul. Bebeğini geceleyin yaklaşık 2-3 kez, gündüzleri ise vakti olursa 2 kez emziriyor. Bebeğine başka bir besin veya içecek vermemiş.

Bayan M'nin söylediklerini anladığınızı ve kabul ettiğinizi belirtmek için ne söylersiniz?

Bayan M'nin bebeğinin yeterince süt alamamasının nedeni sizce nedir?

Bayan M'nin bebeğinin yeterince süt alabilmesi için neler önerirsiniz?

Cevaplamak için :

Bayan N bebeğinin akşamları daima aç olduğunu söylemektedir. 2 haftalıktan beri ağlamakta ve hiç ağlaması azalamamaktadır. Kız kardeşi bayan N'ye akşamları yorgun olduğundan yeterince sütü olmadığını söylemektedir. Kız kardeşi bayan N'ye geceye sütü kalması için akşamları bebeği biberonla beslemesini önermiş. Bayan N günde bir ya da iki kez çay içmektedir. Sigara kullanmamakta, süt ve kahve içmemektedir.

Bayan N'nin bebeği 5 haftalık ve 4.5 kilo ağırlığındadır. Bebek doğduğunda 3.7 kilo tartılmıştır.

Sizce bayan N'nin bebeği neden ağlamaktadır?

Bayan N ve bebeğinin doğru yaptıkları melerdir?

Ona verebileceğiniz 3 öneri nelerdir?

Bebeğine yardım etmek için bayan N'ye ne önerirsiniz?

Bayan O, 16 yaşında, bebeği 2 gün önce doğmuş ve sağlıklı, iki kez emzirmeyi denemiş ancak memeleri hala yumuşak, sütü olmadığını ve süt veremeyeceğini düşünüyor. Kocasını biberon ve süt formülleri almayı önermiş.

Bayan O'nun sütü konusunda söylediklerini kabul ettiğinizi belirtmek için ne söylersiniz?

Bayan O neden süt veremeyeceğine inanıyor?

Güven kazanması için ona hangi bilgileri verirsiniz?

Bayan O'ya nasıl pratik yardım yaparsınız?

Bayan P'nin bebeği 3 aylık. Son bir iki gündür aniden ağlamaya başlayıp sık sık beslenmek istediğini belirtiyor. Anne aniden sütünün azaldığını düşünmektedir. Bebeği bugüne kadar yalnız anne sütü ile beslenmiş ve iyi tartı almış.

Bayan P'yi anlamak için ne söylersiniz?

Bayan P'ye özgüven kazandırmak için neler söylersiniz?

Bayan P'ye hangi geçerli bilgileri verirsiniz?

Bayan Q sütünün azalmakta olduğundan kuşkulmaktadır. Bebeği 4 aylıktır ve doğduğundan beri yeterince kilo almaktadır. Geçen ay günde üç kez unlu besinler vermeye başlamış. Buna başladığından beri bebeğin daha az meme emdiğini ve emme süresinin de kısaldığını belirtiyor. Bayan Q bütün gün evinde oturmakta ve bebeği geceleri onunla yatmaktadır.

Bayan Q'nun sütü sizce neden azalmaktadır?

Bayan Q ve bebeği neyi doğru yapmaktadır?

Bayan Q'ya emzirmeyi sürdürmesi için ne önerirsiniz?

Bayan R'nin bebeği 7 haftalıktır. Sütünün iyi olmadığını söylemektedir. Bebeği emdikten sonra tatmin olamamaktadır. Yarım saat, bir saat içinde tekrar ağlayarak emmek istemektedir. Geceleri de ağlayıp beslenmek istemekte, bu da bayan R'yi çok yormaktadır. Bebek günde yaklaşık 6 kez idrar yapmakta, emerken alt dudağının içe döndüğünü ve ağzının altında üstündekinden fazla areola olduğu görünmektedir. Bebek doğduğunda 3.7 kiloydu, şimdi 4.8 kilo gelmektedir.

Bayan R'nin bebeği yeterli süt alabilmekte midir?

Bu davranışlarının nedeni nedir?

Bayan R'ye özgüven kazandırmak için neler söylersiniz?

Bayan R'ye yardımcı olmak için ne önerirsiniz?

Bayan S kendisini çok yorgun hissettiğini ve 2 aylık bebeğini biberonla beslemesi gerektiğini söylemektedir. Bebek emdikten sonra rahatlamakta. Bebeği o kadar çok emmekte ki günde kaç kez emzirdiğini bilemiyor. Yeterince sütü olmadığını ve sütünün bebeğine yaramadığına inanmakta. Sizinle konuşurken bebeği emmek istiyor. İyi bir pozisyonda emmekte. İki dakika sonra bebek ara verince bayan S hızla bebeği memesinden çekiyor. Bebeğin büyüme eğrisi bebeğin geçen ay 250 g. aldığını göstermekte.

Bayan S'nin sütü hakkındaki düşüncelerini anladığınızı göstermek için ne söylersiniz?

Bayan S'nin bebeği yeterince süt alabiliyor mu?

Bunun nedeni nedir?

Bayan S'ye yardım için ne önerirsiniz?

İsteğe bağlı

Bayan T'nin bebeği 6 haftalık. Her 2 – 3 saatte bir bazen 1 ½ saatte bir beslenmek istemekte, Bazen beş saat uyumakta. Doğduğundan beri 800 g. almış, Bayan T'nin annesi bebeğin çok ağladığını ve zayıf göründüğünü söylemekte. Kızının az sütü olduğunu ve biraz biberon vermesi gerektiğini söylüyor. İyi olarak gelişen nedir?

Bayan T'nin bebeğinin yeterince süt aldığını düşünüyor musunuz?

Bayan T'ye yardım için ne yaparsınız?

Bayan U sütünün azaldığını ve emzirmeden vazgeçmesi gerektiğini söylüyor. Oysa o, sürdürmek istemekte. Bebeği 6 aylık ve anne üç aydır işine geri dönmüş durumda. Gündüzleri bebek ile bayan U'nun kız kardeşi ilgilenmekte. Bayan U sabahları ve akşamları emzirmekte. İşe gitmeden sütünü sağıyor ancak yarım fincandan fazla süt gelmiyor. Bebeğe günde 1-2 biberon formül süt verilmekte. Bayan U eve döndüğünde çok yorgun oluyor ve kız kardeşi genellikle geceleyin bir biberon daha formül süt vermekte. Bebek doğduğunda 3.0 kilo iken şimdi 6.5 kilo gelmekte.

Bayan U'nun sütünün neden "kurduğunu" düşünüyorsunuz?

Bayan U neyi doğru olarak yapıyor?

Bayan U'nun emzirmeyi sürdürebilmesi için ne önerirsiniz?

Bayan V'nin bebeği 10 haftalık. Sütünün azaldığını söylemekte. 4 haftalık olduğundan beri bebeğine günde bir kez unlu mama ve biberonla da meyve suyu vermekte, Bunu bebeği çok ağladığı için bir ebe önermiş. Bayan V günde 4-5 kez, geceleri de bazen bir kez meme vermekte. Bebek çok ağlamakta, ancak emzik emdiğinde genellikle susmakta.

Bebek doğumunda 2.8, 1 aylıkken 3.4 kg. imiş, Şu anda ise 3.8 kg.

Bayan V'nin bebeği yeterince anne sütü alıyor mu?

Neden?

Bayan V'ye hangi 3 öneriyi yaparsınız?

OTURUM 24

KLİNİK UYGULAMA 3

Emzirme Öyküsü Almak

Bu notlar, eğiticinizin klinik uygulamanın nasıl yapılacağına dair size vereceği bilgilerin özetidir. Oturum sırasında bunları hatırlamak için bu notları okumaya zaman ayırmaya çalışın.

Önceki klinik uygulamalarda olduğu gibi çalışın. Oturum 17'deki becerileri kullanarak öykü pratiği yapın ve klinik uygulamadaki becerileri kullanmaya devam edin.

Klinik uygulamadan sonra KLİNİK UYGULAMA FORMU'na gördüğünüz anne ve bebekleri not edin.

Yanınıza ne alacaksınız :

- Bir kopya Emzirme Öyküsü Formu
- Bir kopya DANIŞMANLIK BECERİLERİ LİSTESİ (Bkz. Oturum 25)
- Not almak için kağıt ve kurşun kalem Eğer

anneyle konuşan iseniz :

Emzirme Öykü Formu'nu kullanarak tam bir emzirme öyküsü alın.

DANIŞMANLIK BECERİLERİ LİSTESİ'ni kullanarak tüm danışmanlık becerilerinizi uygulayın.

- Dinleme ve öğrenme becerilerinizi kullanın ve çok soru sormamaya çalışın.
- Güven kazandırma ve destek verme becerilerinizi kullanın ve çok öğüt vermemeye çalışın.
- Emzirmeyi değerlendirin

Annenin emzirme sorunu varsa, nedenini bulmaya ve yardımcı olmaya çalışın.

Ancak anneye yardım etmeden veya öneri yapmadan önce eğiticinizle konuşun.

OTURUM 25

DANIŞMANLIK UYGULAMALARI

Bu notlar, alıştırmanın nasıl yapılacağı konusunda eğiticinin size vereceği bilgilerin bir özetidir. Oturum sırasında ne yapılacağını hatırlamanız için bunları okumaya zaman ayırmaya çalışın.

Alıştırma sırasında küçük gruplar halinde çalışacaksınız, sırayla siz “danışman” olup elinizdeki danışmanlık becerileri kontrol listesini kullanarak “anneyle” durumunu tartışacaksınız. Siz “anne” olduğunuzda elinize anne ve çocuğunun öyküsünü içeren bir kart verilecek.

Çifte pratiği nasıl yapacaklarını anlatın :

Eğer “danışman” iseniz.

- Anneyi selamlayın ve nasıl olduğunu sorun.
- Anne ve bebeğe isimleri ile hitap edin.
- Konuşmayı başlatmak için emzirme ile ilgili bir ya da iki açık uçlu soru sorun.
- Danışmanlık becerilerinizi uygulayın.
- Gerekli gördüğünüz noktalarda yardım edin.

— DANIŞMANLIK BECERİLERİ LİSTESİ'ni kullanarak her bölümden örnek olarak en az bir beceri kullanın.

Emzirme sırasında gözlem yapmanız gerekmiyor. Bilmeniz gereken her şey öyküde var. Ama gerçek bir durumda mutlaka gözlem gerekiyor.

Eğer “anne” iseniz :

Grupta elinde öykünün kopyası olan tek kişi sizsiniz. Bunu diğer katılanlara özellikle “danışman”ınıza göstermeyin.

- Kendinize ve çocuğunuza ister gerçek, ister başka bir isim seçin.

- “Danışman”ın açık uçlu sorusunu geliş nedeninizi açıklayarak cevap verin. Bu öykünün ilk cümlesidir.
 - Sonra “danışman”ın sorularına öyküye uygun cevaplar verin. Yazılanlarla cevaplandıramadığınız bir soru olursa uygun bir yanıt uydurabilirsiniz.
 - Eğer danışmanınız iyi dinleme ve öğrenme becerileri kullanırsa ve sizinle gerçekten ilgilendiği izlenimini veriyorsa daha fazla anlatabilirsiniz.
- Eğer gözlemliyorsanız :
- “Danışman”ın hangi becerileri kullandığını ve kullanmadığını gözlemleyin.
 - “Danışman”ın doğru kullandığını düşündüğünüz becerileri kurşun kalemle DANIŞMANLIK BECERİ LİSTESİ’ne işaretleyin.
 - “Danışman”ın, “anne”nin durumunu doğru olarak anlayıp anlamadığına karar verin. En geçerli soruları sorup sormadığına ve uygun yapıp yapmadığına karar verin.
 - Tartışma sırasında, oyuncuların doğru yaptıklarını övmeye ve daha iyi neler yapabileceklerini önermeye hazırlanın.

NIŞMANLIK BECERİLERİ KONTROL LİSTESİ

İleme ve öğrenme

- Ê Yardımcı sözsüz iletişim
- Ê Açık uçlu soru sorma
- Ê İlgilendiğinizi gösterme
- Ê Tekrar ederek vurgulama
- Ê Anlayış gösterme (empati)
- Ê Yargılayıcı sözlerden kaçınma

Güven ve destek

- Ê Annenin dediklerini kabul etmek
- Ê Doğru olanları övmek
- Ê Pratik yardım yapmak
- Ê Geçerli bilgi vermek
- Ê Basit bir dil kullanmak
- Ê Bir iki öneri yapmak

Emzirmeyi değerlendirme

- Ê Bebeğin vücut pozisyonu
- Ê Anne ve bebeğin tepkileri
- Ê Anne-bebek bağı
- Ê Memenin anatomisi
- Ê Emme durumu
- Ê Öğün süresi

Öykü almak

- Ê Bebeğin şimdiki beslenmesi
- Ê Bebeğin sağlığı, davranışları
- Ê Hamilelik, doğum, ilk öğünler
- Ê Annenin durumu ve aile planlaması
- Ê Bebeğin önceki beslenmesi
- Ê Aile ve sosyal durum

OTURUM 26

DÜŞÜK DOĞUM AĞIRLIKLILIK VE HASTA BEBEKLER

Giriş

“Düşük doğum ağırlıklı bebek” terimi doğum tartısı 2500 gr altındaki bebekler için kullanılır. Bu bebekler preterm veya miadına göre küçüktür veya her ikisi de bir arada olabilir.

Birçok ülkede tüm bebeklerin % 15 - 20 ‘si düşük doğum ağırlıklıdır.

Bu bebeklerin anne sütüne büyük bebeklerden de daha fazla gereksinimleri vardır. Düşük doğum tartılı bir bebek için en iyi süt annesinin sütüdür. Preterm sütü özellikle preterm bebeğin ihtiyacına göre ayarlanmıştır. Fazladan protein ve enfeksiyona karşı maddeler içerir.

Düşük doğum ağırlıklı (DDA) bebekleri besleme yöntemleri :

İlk birkaç gün içinde bebek ağızdan besin almayabilir. Damar yoluyla beslenmesi gerekebilir. Ağızdan besleme, bebek bunu tolere eder etmez başlatılmalıdır.

Gestasyon yaşları 30 - 32 haftadan daha az olan bebeklerin genellikle orogastrik tüple beslenmeleri gerekir. Sağılmış anne sütünü tüple veriniz. Anne, bebek tüple beslenirken ona parmağını emdirebilir. Bu hareket, büyük bir olasılıkla bebeğin sindirim yolunu uyarmakta ve tartı almasına yardımcı olmaktadır.

Eğer mümkünse, bu erken dönemden başlayarak her gün, günün belirli bir zamanında anne bebeğini kucağına almalı ve onunla tensel temasını sağlamalıdır. Anneyle (veya babayla) bebek arasındaki tensel temasın hem bağlanmaya hem de memeden beslenmeye yardımcı olduğu gösterilmiştir. Kanguru bakımı olarak da nitelendirilen ten-tene teması; özellikle prematüre çocuklarda anne çocuk ilişkisinin kurulmasına ve çocuğun gelişimine katkı sağlamak ve annenin süt üretimini artırarak bebeğin anne sütü ile beslenmesine yardımcı olmaktadır. Kanguru bakımı, sakın bir ortamda annenin çıplak göğsüne çocuğun yatırılmasıyla bebek anne tensel temasının sağlanmasıdır. Öncelikle yarım saatle başlanır ve süre giderek arttırılabilir. Hastanelerde yenidoğan ünitelerinde solunum makinesi desteğine ihtiyaç duymayan her bebekte uygulanabilir. Oksijen ihtiyacı olan ya da nazal CPAP’li bebekler de uygun adaylar olabilir. Kanguru bakımının prematüre bebeklerde uyku süresini arttırdığı ve bebeğin ağlamasını azalttığı gözlenmiştir. Gestasyon yaşları yaklaşık 30 – 32 hafta arası olan bebekler besinleri küçük bir kaptan veya kaşıktan alabilirler. Bebek hala besinlerinin, çoğunu tüple alırken günde bir veya iki kez bebeğe kaptan besin vermeye çalışmaya başlayabilirsiniz. Bebek bunu iyi alabiliyorsa, tüp besinlerini azaltabilirsiniz. Bu evrede bebeği beslemenin diğer yolu da sütü doğrudan bebeğin ağızına sağarak vermektir.

Gestasyon yaşları 32 hafta veya daha fazla olan bebekler, meme emebilirler. Bebeğin genel durumu düzelir düzelmez anne bebeği göğsüne yaklaştırmalıdır. Bebek ilk başta sadece meme ucunu arayabilir, yalayabilir veya bir miktar emer. Anne sütünü sağarak kap veya tüple vermeye, bebeğin gereksinimini emerek karşılayacağından emin olana kadar devam ediniz.

Düşük doğum ağırlıklı bir bebek etkin bir şekilde emmeye başladığı zaman, beslenme süresince sık sık ve uzun süreler için duraksayabilir. Örneğin, 4 – 5 kez emdikten sonra 4 veya 5 dakikaya kadar uzun bir süre ara verebilir. Memeden bebeği çabuk çekmemek çok önemlidir. Bebeği hazır olduğunda tekrar emmeye başlayabilmesi için memede tutunuz. Gerekirse bir saate kadar devam edilebilir. Memeyi emdikten sonra bir kapla besin veriniz. Bir öğün emzirme, bir öğün fincandan beslemek de olabilir.

Bebeğin iyi bir pozisyonda emdiğinden emin olunuz. İyi yerleştirme ile etkin emme daha erken bir evrede gerçekleşebilir.

Düşük doğum ağırlıklı bir bebek için en iyi emme pozisyonları aşağıda verilmiştir.

- Anne vücudunu enine olarak, memenin karşı tarafındaki kolla tutma;
- Koltuk altı pozisyonu.

Her iki şekilde de, anne bebeğin vücudunu koluyla destekler .Bebeğin başını da eliyle kontrol edip, destekler. Bu düşük doğum tartılı bebekler için önemli, ama daha büyük bebekler için önemsizdir. (Bkz. Emzirmede bebeğe pozisyon verme, 10. Oturum).

Gestasyon yaşı 34-36 hafta veya daha fazla (bazen daha erken) olan bebekler genelde tüm gereksinimlerini doğrudan memeden emerek sağlayabilirler. Ek besinlere gerek kalmaz. Yeterli beslenip beslenmedikleri sık kontrollerle ve düzenli tartı ölçümleri ile izlenmelidir.

Kaptan beslemek, neden biberonla beslemekten daha tehlikesizdir?

- Kaynatmak mümkün değilse, kaplar su ve sabun ile kolayca temizlenir.
- Kaplar, biberonların aksine uzun süre ortalıkta dolaştırılmaya uygun olmadıklarından bakteri üremesine vakit kalmaz.
- Kabı bebeğin yanına bırakıp gidemezsiniz. Biberon gibi ağzında bırakamazsınız.
- Kaptan bebeğini besleyen kişi mutlak çocuğu tutmak ve ona bakmak zorundadır.
- Bu da bebeğin gereksinimi olan teması kısmen sağlar.
- Kap, bebeğin meme emmesine engel olmaz.

BİR BEBEK KAPLA NASIL BESLENİR

- Bebeği dizinizde tam dik veya yarı dik oturacak şekilde tutunuz.
 - Küçük süt kabını bebeğin dudaklarında tutunuz. Kabı, süt bebeğin dudaklarına ancak degecek şekilde eğiniz.
- Kap, bebeğin alt dudağında gevşek bir şekilde dururken, kabın kenarları bebeğin üst dudağına değer.
- Bebek hareket ederek gözlerini ve ağzını açar.
 - DDA bir bebek sütü ağzına diliyle almaya başlar.
 - Term veya büyük bir bebek sütün bir kısmını dökerek emer.
 - Sütü BEBEĞİN AĞZINA DÖKMEYİNİZ. Sadece kabı dudaklarında tutup kendisinin sütü almasını sağlayınız.
 - Bebek yeterince aldığıında ağzını kapar, daha fazla almaz. Eğer yeterli miktarda almadıysa bir dahaki sefere daha çok alacaktır veya daha sık beslemeniz gerekecektir.
 - Ne kadar aldığıını her besleme için değil, her 24 saat için hesaplayınız.

Şekil 26. Düşük doğum ağırlıklı bebeğin kaptan beslenmesi



Sarılık

Emzirmeye son vermek veya ek besin vermek için sarılık bir neden değildir.

Fizyolojik sarılık 2. ve 10. günler arasında görülür. Yeterli anne sütü alamayan bebeklerde daha sıktır ve daha ağırdır. Anne sütü alımını azalttıklarından su veya şekerli su gibi ek sıvılar bebeğin iyileşmesine yardımcı olmaz.

Sarılığın ağırlaşmasını önlemek için bebeğin daha fazla anne sütüne gereksinimi vardır.

- Emzirme erken, doğumdan hemen sonra başlatılmalıdır.
- Bebekler sık, kısıtlamasız ve sınırsız emzirilmelidir.
- Sağılmış süt ile beslenen bebeklere, fazladan % 20 sağılmış anne sütü verilmelidir.

Erken besleme özellikle yararlıdır. Çünkü bebeğe kolostrum sağlar. Kolostrumun barsak hareketlerini arttırıcı etkisi ile mekonyum (bebeğin ilk koyu dışkısı) çıkarılması kolaylaşır. Bilirubin dışkı ile atılır, bu yüzden kolostrum hem sarılığı önler, hem de temizler.

Hasta bebeği emzirmeye nasıl yardımcı olunabilir ?

Hastalık sırasında anne sütü ile beslenmeye devam eden bebekler daha çabuk iyileşir.

Eğer bebek hastanedeyse:

Annesini de bebekle beraber kalması ve bebeği emzirmesi için hastaneye kabul ediniz.

Eğer bir bebek iyi meme emebiliyorsa:

Annesini daha sık emzirmeye özendiriniz. Anne emzirme sayısını çocuğu hasta olduğundan günde 12 veya daha fazlasına kadar çıkarabilir. Bazen bebek başka besinleri almaz anne sütünü ise istemeye devam eder. İshalli çocuklarda bu çok sık rastlanan bir durumdur. Bazen bebek memeyi hasta olmadan öncesine göre daha fazla isteyebilir, bu da anne sütünün artmasını sağlar.

Eğer bir bebek her öğünde eskisine göre daha az emiyorsa:

Öğünler kısa da olsa anneye daha sık emzirmesini öneriniz.

Eğer bir bebek ememiyor, emmeyi reddediyor ya da yetersiz emiyorsa:

Annesine sütünü sağıp bir kap ya da kaşıkla vermesinde yardımcı olun. Bir taraftan da bebek istediği zaman emmeye devam etsin. Damar içi sıvı alan bebekler bile emebilir ya da sağılmış anne sütü alabilir.

Eğer bebek sağılmış sütü kaptan içemiyorsa:

Birkaç günlüğüne sağılmış sütü orogastrik tüpten vermek gerekebilir.

Eğer bebek ağızdan beslenemiyorsa:

Anneyi, bebek iyileştikten sonra embilsin diye, süt üretimini korumak adına sütünü sağması için özendirin. Anne, Sütünü bebeğinin emdiği sıklıkta geceleri de dahil olmak üzere sağlamalıdır. (20. Oturuma bakın: “anne sütünü sağlamak”). Anne sağdığı sütü bebeğine daha sonra vermek üzere biriktirebilir ya da diğer bir bebeğe bağışlayabilir.

Bebek iyileşir iyileşmez emzirmeye başlanabilir. Önceleri bebek emmeyi reddederse, tekrar başlaması konusunda yardım edin. (16. Oturuma bakın: “Anne sütünün reddedilmesi”)

Anneyi süt miktarını arttırmak için sık emzirme konusunda uyarın. (27. Oturuma bakın: “Anne sütünü arttırmak ve yeniden emzirmeyi başlatmak”)

MEME EMMEYİ BAŞARAMAYAN BEBEKLERE VERİLECEK SÜT MİKTARI

Verilecek sütün tipi:

1. Seçenek: Sağılmış anne sütü (SAS) (mümkünse bebeğin annesinden)
2. Seçenek: Uygun bir formül **Verilecek sütün miktarı:**

2.5 kg veya üstündeki bebekler için

Günde kg başına 150 ml süt.

Toplam miktarı 8'e bölüp, 3 saatte bir verin.

2.5 kg'dan daha az olan bebekler için (DDA)

Günde kg başına 60 ml ile başlayınız.

Bebek, günde kilo başına toplam 200 ml alana kadar günde kg başına 20 ml arttırınız.

Toplam hacmi 8 – 12 öğüne bölünüz 2 – 3 saatte bir besleyiniz.

Bebek 1800 kg veya daha fazla bir kiloya erişene ve tam olarak meme emmeye başlayana kadar devam edin.

Bebeğin 24 saatte aldığı besin miktarını kontrol ediniz.

Her öğünde alınan miktarlar değişebilir.

Bebekler için gerekli sütün miktarı

Bebek nasıl beslenirse beslensin her öğünde aldığı sütün miktarı değişebilir. Bebeğin yeterli alıp almadığına kendisinin karar vermesine izin verin. Eğer bebek az beslendiyse ve özellikle açlık belirtileri gösteriyorsa ya bir dahaki seferde daha fazla verin ya da bir sonraki öğün daha fazla verin. 24 saatlik alımı değerlendirin. Ancak 24 saatlik toplam miktar yeterli değilse orogastrik tüple ayrıca besleyin.

Anne az sütün üretiyorsa, tamamının çocuğuna verildiğine emin olun. Annenin özellikle bebeği enfeksiyondan korumak açısından az miktarın da değerli olduğunu hissetmesine yardımcı olun. Bu ona güven verecek ve sütün miktarını arttıracaktır. Gerekirse, başka anneden sağılmış ek sütün verilebilir.

Eğer anne bebeğin ihtiyacından fazla sütün sağlıyorsa her iki memeden de ikinci yarımaları başka bir kaba sağmasını söyleyin. Önce sağılmış sütün ikinci yarısı verilmelidir. Böylece bebek daha fazla sonsütün ve daha fazla enerji almış olur.

Alıştırma 18. Düşük Doğum Ağırlıklı Ve Hasta Bebeklerin Beslenmesi:

Alıştırma nasıl yapılacak:

1. soru için (isteğe bağlı), "Meme emmeyi başaramayan bebeklere verilecek sütün miktarı" adlı kutudaki bilgilerden yararlanarak bebeğin ne kadar sütün alması gerektiğini hesaplayınız. Örneği okuyunuz.

2, 3 ve 4. Sorular için annenin bebeğini nasıl besleyeceği konusunda nasıl bilgi vereceğine dair kısa bir açıklama yazınız.

Örnek (isteğe bağlı):

Ayşe'nin bebeği 8 hafta erken doğmuş. Henüz memeyi iyi ememiyor. Ayşe sütünü bir kaba sağıp bebeğini 3 saatte bir kaptan besliyor. Bebek 1.6 kilo ve 5 günlük.

Ayşe her öğünde ne kadar sütün vermelidir?

DDA'lı bir bebeğin ilk gün kilo başına 60 ml süte gereksinimi vardır.

Beşinci günde (60 + 20 + 20 + 20 + 20) ml/kg = 140 ml/kg sütün vermek gerekir.

Ayşe'nin bebeği 1.6 kilodur. 5 günlük olduğunda gereksinimi olan günlük miktar:

$$1.6 \times 140 = 224 \text{ ml'dir}$$

3 saatte bir beslendiği için günde 8 öğüne ihtiyacı vardır.

Böylece her beslenmede $224\text{ml}/8=28$ ml sağılmış anne sütüne (SAS) ihtiyacı vardır.

(Ayşe eğer mümkünse bundan biraz daha fazla süt sağlamalıdır – örneğin 30 ml. bu dökülme ile olacak kayıpları da karşılar.)

Cevaplandırmak için:

Soru 1. (isteğe bağlı)

Bebek Gül 32 haftalık doğmuştur ve henüz meme emmeyi başaramamaktadır. 1.5 kilo gelmektedir ve siz onu annesinin sağılmış sütü ile tüple besliyorsunuz. Beslenmenin ikinci günüdür. Onu 2 saatte bir beslemektesiniz.

Her beslemede ne kadar vereceksiniz?

Soru 2.

Zeynep beklediği tarihten 6 hafta önce bir bebek dünyaya getirdi. 1500 gram gelen bu bebek özel bakım ünitesinde gözlem altındadır. Zeynep bebeği emzirmek istiyor fakat bunu beceremeyeceğinden kaygılanıyor.

Zeynep'e onu anladığınızı anlatmak için ne söylersiniz?

Kendine güvenini kazandırmak için ne söyleyebilirsiniz?

Soru 3.

Ali adındaki bebek 8 aylıktır. 5 hafta öncesine kadar sadece annesinden meme emiyordu. Şimdi, annesi anne sütüne ek olarak 3 öğün hazır muhallebi de veriyor. 2 gündür bebek ishal olduğundan mamayı yemek istememektedir. Ali'nin dehidratasyonu yok. Annesine ORS verilmesini ve kontrol için ne zaman tekrar gelmesi gerektiğini açıklayınız.

Ali'nin annesinin doğru yaptıklarını övmek için neler söyleyebilirsiniz?

Ali'yi beslemesi konusunda hangi iki öneriyi yaparsınız?

Soru 4.

Zehra 4 aylıktır ve ağır zatürreden hastanede tedavi altındadır. Hasta olmadan önce, sadece anne sütü ile besleniyormuş. Şimdi emmeyi başaramıyor ve nazogastrik tüple beslenmesi gerekiyor.

Zehra'nın annesine onu beslemesi için ne yapmasını söylersiniz?

Bunu hangi sıklıkla yapmasını söylersiniz?

Soru 5.

3 günlük olan Duygu isimli bebeğin bugün gözleri ve derisi hafif sarı görünmektedir. Annesi bebeği günde 3 – 4 kez emzirmekte, ayrıca emzirme aralarında glikozlu su vermektedir.

Duygu'nun annesine bilgi olarak ne söylersiniz?

Duygu bebeği beslemek için anneye neler önerirsiniz?

OTURUM 27

ANNE SÜTÜNÜ ARTTIRMAK VE EMZİRMİYİ YENİDEN BAŞLATMAK

Giriş

Eğer annenin sütü azalmışsa, bunu arttırmaya ihtiyacı vardır. Emzirmeye son verdiyse, tekrar başlamak isteyebilir. Buna “*Relaktasyon*” denir.

Anne şu durumlarda emzirmeye yeniden başlamak isteyebilir:

- Bebek hasta olmuştur ve bir süredir emmemiştir.
- Bebek yapay beslenmiştir ama anne şimdi emzirmeyi denemek istiyordur.
- Bebek hastadır ve yapay besinlerle iyi büyümüyordur.
- Anne hasta olmuştur ve emzirmeyi kesmiştir.
- Anne bebeği evlat edinmiştir.

Anne sütünü arttırmak ve emzirmeyi yeniden başlatmak için aynı kurallar ve yöntemler uygulanır. Ancak emzirmeyi yeniden başlatmak daha zordur ve daha uzun sürer. Anne çok iyi motive olmalıdır ve başarmak için çok desteğe ihtiyacı vardır. Bazen de EMMEYİ REDDİN TEDAVİSİ'ni uygulamak gerekebilir. (bkz. Oturum 16. “Emmeyi Red”).

Annenin sütünü arttırmak için nasıl yardımcı olunabilir?

Memenin uyarılabilmesi için annenin bebeğini sık emzirmesi gerekir. Sık emmiyorsa süt artmayacaktır.

Sadece daha fazla yemek, bir kadının süt miktarını arttırmaz.

Ama annenin beslenmesi yetersiz ise güç ve enerji kazanmak için anne daha fazla yemelidir.

Anne yeterli besleniyorsa, yemek ve sıcak içecekler annenin daha güvenli ve rahat hissetmesini sağlayabilir.

Birçok anne özellikle emzirme sırasında her zamankinden daha çok susadığını farkeder. Susuzluklarını gidermek için daha çok su içmelidirler. Ama ihtiyaçtan fazla sıvı almak süt miktarını arttırmaz.

Birçok toplulukta, deneyimli kadınlar süt miktarını arttıran bazı maddeleri bilirler. Bunlar insanların süt miktarını arttırdıklarına inandıkları bazı özel yiyecekler, içecekler veya bitkilerdir. Bu maddeler ilaç gibi etki etmezler ama annenin rahat ve güvenli hissetmesini sağlayabilirler.

BİR KADINA SÜTÜNÜ ARTTIRMADA NASIL YARDIMCI OLUNUR

- Anne bebeğe, eğer mümkünse evde yardımcı olmaya çalışın. Bazen yeterince yardımcı olabilmeniz için bir veya iki haftalığına hastaneye yatırmanız, özellikle anne evde tekrar biberona geçme baskısını hissedecekse yardımcı olabilir.
- Anne ile sütünün az olmasının nedenlerini tartışın.
- Süt miktarını arttırması için ne yapması gerektiğini anlatın. Ona bunun için sabretmesi ve çabasını sürdürmesi gerektiğini açıklayın.
- Özgüvenini kazandırmak için öğrendiğiniz tüm yolları uygulayın. Tekrar süt üretebileceğini ya da sütünü arttırabileceğini ona hissettirin. Onu sık görmeye konuşmaya çalışın (en azından günde 2 kez)
- Yeterince yediğinden ve içtiğinden emin olun.
- Bölgede bulunan bir laktagog (süt yapımını arttırdığı düşünülen yiyecek ya da içecek) varsa onu kullanmasını özendirin.
- Daha çok dinlenmesini ve emzirirken gevşemeye çalışmasını söyleyin.
- Ona bebeğini yanında tutmasını, mümkün olduğu kadar tensesel temas yapmasını, bebeğe hep kendisinin bakmasını söyleyin, Büyükkanneler, diğer başka sorumluluklar alabilirler fakat bebeğe şu an için ilgi göstermemeleri gerekir. İleride isterlerse bakabilirler.
- En önemli noktanın, bebeğinin sık emmesi olduğunu anlatın (en azından günde 10 kez, eğer isterse daha fazla)
 - Memeyi iki saatte bir verebilir.
 - Bebek ilgilendiği her zaman emzirmelidir.
 - Her meme verişte daha uzun emmesine izin vermelidir.
 - Onu yanında tutmalı ve geceleri de emzirmelidir.
 - Bazen bebek uyukulu olduğu zaman en kolay emzirilir.
- Bebeğin memeye iyi yerleştiğinden emin olun.
- Sütünün gelmesini beklerken, diğer süt besinlerini nasıl vereceğini tartışın ve kendi sütü artarken diğer süt besinlerini nasıl azaltacağını anlatın. Miktarları öğrenmek için 26. Oturumdaki “MEME EMMEYİ BAŞARAMAYAN BEBEKLER VE VERİLMESİ GEREKEN SÜT MİKTARI” adlı kutuya bakınız.
- Diğer besinleri biberondan değil, kaptan nasıl vereceğini gösterin. Kuru emzik kullanmaması gerekir.
- Eğer bebek süt gelmeyen memeden emmeyi reddediyorsa meme emerken süt vermenin bir yolunu bulun. Örneğin bir damlalık veya emzirme ekleyicisi kullanılabilir (Bkz. Aşağıda).
- Başlangıçta, anne bebeğe kilosuna uygun miktarda ya da daha önce aldığı miktarda yapay besini vermelidir. Biraz süt gelmeye başlar başlamaz, günlük toplam miktarı her gün 30 – 60 ml azaltmalıdır.
- Bebeğin yeterli miktarda süt aldığından emin olmak için tartısı ve idrar miktarı kontrol edilmelidir.
 - Eğer yeterli miktarda almıyorsa, yapay besin miktarını birkaç gün azaltmayın.
 - Eğer gerekliyse, yapay süt miktarını 1 veya 2 gün için arttırın.
 - Bazı kadınlar yapay süt miktarını günde 30 – 60 ml’den daha fazla azaltabilir.

Emmeyi yeniden başlatmak

Anne sütünün artması için gerekli süre çok değişkendir. Annenin çok istekli olması ve bebeğin sık emmek istemesi bu süreyi kısaltmada yardımcı olur. Bu süre beklenenden uzun sürerse anne kaygılanmamalıdır.

Eğer bir bebek ara sıra meme emmeyi sürdürüyorsa, anne sütü miktarı birkaç gün içinde artacaktır. Eğer bebek meme emmeyi bırakmışsa sütün bolca üretilmesi için 1-2 hafta veya daha uzun bir süre gerekebilir.

Bebek küçükse (2 aylıktan küçük) relaktasyon daha büyüklere (6 aydan büyük) göre daha kolay olur. Bununla birlikte emzirme her yaşta yeniden başlatılabilir.

Memeyi yeni bırakmış bir bebeğin yeniden emzirilmesi, uzun zaman önce meme emmeyi bırakmış bebeğe göre daha kolaydır. Yine de her zaman mümkündür.

Bir kadın yıllardır meme emzirmemiş ya da menopozda da olsa, yeniden süt üretebilir. Örneğin bir büyükanne torununu emzirebilir.

Şekil 27. "Emzirme Yardımcısı"



EMZİRME EKLEYİCİLERİNİN KULLANILMASINDA ANNEYE YARDIMCI OLUNMASI

Anneye aşağıdakileri nasıl yapacağını gösterin:

- İnce nazogastrik veya başka ince bir plastik tüp ve sütü koymak için bir kap bulunuz. Eğer ince bir tüp bulunamıyorsa bulabildiğinizin en iyisini kullanın.
- Bebeğin ağzına giden ucun hemen yakınına, kenardan bir delik açınız (uçtaki deliğe ek olarak).
- Bebeğin bir öğünde alması gerekli miktar kadar sütü kapta hazırlayın (sağılmış anne sütü veya yapay süt).
- Tüpün bir ucunu, bebek meme ucuyla beraber tüpü de emecek şekilde, meme ucunun yanına yerleştirin.
- Tüpün diğer ucunu süt kabına batırınız.
- Tüp eğer genişse, tüpe bir ip bağlayın ya da elle ya da bir ataç ile sıkıştırın. Bu şekilde sütün akışı ayarlanır ve bebeğin sütü hemen bitirmesi önlenir.
- Süt akışını bebek öğünü 30 dakikada alacak şekilde ayarlayın. (Kabi kaldırmak sütün akışını hızlandırır, kabi aşağı indirmek sütün akışını yavaşlatır)
- Bebeği, sadece emzirmeyi ekleyicisi varken değil, istediği her zaman emzirin.
- Anne her kullanımdan sonra, tüpü ve kabi temizlesin ve sterilize etsin.

Ek besin vermenin diğer yolları

Enjektör nasıl kullanılır?

5 ml veya 10 ml lik bir enjektör kullanın.

5 cm uzunluğunda ince bir tüpü enjektörün ucuna takınız.

Örneğin, bir beslenme tüpünün adaptörüyle beraber kesilmiş ucu bu işe uygundur.
Annenin her seferinde verdiği miktar kadar sütü küçük bir kaba koyması gerektiğini açıklayın.
Enjektörü kaptaki sütle doldurun.

Tüpün ucunu bebeğin ağzının kenarına koyun ve yavaşça bebek emerken enjektörün pistonunu itin.
Enjektörü tekrar doldurun ve bebek tamamen doyana kadar devam edin.
Öğünü 30 dakika kadar devam ettiriniz. (Her memede 15 dakika).

Damlalık nasıl kullanılır?

Anne bir öğünde verilecek miktarı ölçer ve bir kaba alır. Sütü, bebek emerken bebeğin ağzına damlatır.

Memeden nasıl süt akıtılır?

Sağılmış sütü meme ucundan ve memeden bir kaşık veya küçük bir kap kullanarak akıtın. Bebeği memeye süt damlalarını memeden yakalayabilecek şekilde yerleştirin. Meme ucunu ağzına koyun ve memeyi kavramasına yardımcı olun. Güçlü bir şekilde emmeye başlaması için bu işleme 3-4 gün devam etmeniz gerekebilir.

ALIŞTIRMA 19. Emzirmeyi Yeniden Başlatmak (Relaktasyon)

Alıştırmayı nasıl yapmalı:

Bebeğin gereksinimi olan toplam süt miktarını hesaplamak için 93. sayfadaki EMEMEYEN BEBEKLER İÇİN SÜT MİKTARI kutusundaki bilgileri okuyun. Anne relaktasyon yaptıkça verilen süt miktarının nasıl azalacağı konusunda, 97. sayfadaki SÜT MİKTARINI ARTTIRMAK İÇİN ANNEYE YARDIM kutusunu okuyun (kutuda alttan ikinci noktaya dikkat edin).

Örnek:

Özgül, bebeği doğduktan hemen sonra öldü. Özgül'ün annesi bebeğe bakacak ve onu emzirmek istiyor. Tüm çocuklarını emzirmiş, en küçüğü 12 yaşında. Özgül'ün bebeği şimdi 4 haftalık ve 4.5 kg. Özgül'ün annesi bebeğin emmesini istiyor ve sütün tekrar gelmesini beklerken bebeği emzirme ekleyicisi kullanarak süt formülü ile besleyecek.

Başlangıçta Özgül'ün annesi bebeğe günde toplam ne kadar yapay süt vermelidir?

Bebeğin her gün 150 ml/kg süte gereksinimi vardır.

Yani $(150 \times 4.5) =$ günde toplam 675 ml süt.

Birkaç gün sonra, Özgül'ün annesi süt üretmeye başlayınca yapay süt miktarını her gün 30 ml azaltacak. İlk azaltmaya başladığı gün ne kadar süt verecek?

$(675 - 30) \text{ ml} = 645 \text{ ml}$ ertesi

gün ne kadar süt verecek?

$(645 - 30) \text{ ml} = 615 \text{ ml}$.

Cevaplandırmak üzere:

İki aylık bir bebek son ay biberonla besleniyor. İshal nedeniyle bebek çok hasta olmuş ve süt formülleri ishali daha da kötüleştiriyor. İlk dört hafta annesi bebeği başarılı emzirmiş ve tekrar emzirmek (relaktasyon) istiyor. Bebek memeyi emmek istiyor gibi görünüyor. Annenin sütü gelene dek bebeği başka bir anneden sağılmış anne sütüyle besleyecektir. Sağılmış anne sütü miktarının günde 30 ml azaltacaksınız. Bebek 4.0 kg ağırlığında. Başlangıçta ne kadar sağılmış süt vereceksiniz?

Azaltmaya başladığınız ilk gün ne kadar vereceksiniz?

Azaltmanın 10. gününde ne kadar sağılmış süt vereceksiniz?



Azaltmaya başladıktan kaç gün sonra sağılmış anne sütü vermeyi keseceksiniz?

OTURUM 28

EMZİRMENİN DEVAMLILIĞINI SAĞLAMAK

Giriş

Toplumdaki uygulamaların yaşamın ilk 2 yılı boyunca anne sütü ile beslenme konusunda önemli etkisi vardır. Tüm sağlık kuruluşlarının emzirmeyi desteklemesi önemlidir. Sorumluluk sadece doğum hastanelerine ait değildir.

Sağlık görevlileri bebeklerini emzirmek isteyen anneleri desteklemek ve cesaretlendirebilmek için çok şey yapabilirler. Doğru uygulamaların korunmasına yardımcı olabilirler. Eğer aktif olarak emzirmeyi desteklemezlerse, yanlışlıkla olayı engelleyebilirler.

Sağlık görevlisinin anneye kurduğu her ilişki emzirmeyi özendirmek ve devamını sağlamak için bir fırsattır.

Bir anneyi her gördüğünüzde güvenini kazanmasına yardımcı olun.

Kendisinin ve bebeğinin doğru yaptıklarını övün.

Geçerli bilgiyi verin ve bir öneride bulunun.

Övmek

Bilgilendirmek

Önermek

Emzirme konusunu bebeği tartarken tartışmak özellikle önemlidir. Büyümenin izlenmesi, bebeğin yeterli anne sütü alıp almadığını kontrol etmenin iyi bir yoludur. Yetersiz büyüme, anne ve bebeğin yardımcıya ihtiyacı olduğunun önemli bir göstergesidir.

Annenin elinde büyüme eğrisi yoksa veya bebeği tartamıyorsanız, yine de emzirme konusunda konuşun. Bebeğin görünümü ve davranışlarından beslenmesi hakkında fikir sahibi olabilirsiniz. İdrar miktarını da sorabilirsiniz.

EMZİRME DANIŞMANLARI EMZİRMEYİ SÜRDÜRMEYE NASIL DESTEK OLABİLİR

- Emziren her annesi övün

Devam etmeleri ve diğer annelere yardımcı olmaları konusunda özendirin. 1-2 yaş arasında da emzirmeyi sürdürenleri övmeyi unutmayın.

- En sağlıklı şekilde emzirmelerinde onlara yardımcı olun.

Örneğin ilk 6 ay: Emzirme teknikleri konusunda anneleri bilgilendirin.

- Anneleri yapay besinlere başlamadan önce size gelmeleri konusunda özendirin.

Örneğin, eğer sütlerinin yetmediğinden şüpheleniyorlarsa, emzirme güçlükleri varsa ya da soruları varsa.

- Eğer gerekiyorsa annesi, emzirmeyi destekleme gruplarından birisine yönlendirin.

8. oturumdaki “Sağlık Uygulamaları” konusuna bakın.

- Emziren kadınlara uygun aile planlaması yöntemi sağlayın.

- Annesi şu nedenlerle gördüğünüzde emzirmeyi desteklemeyi unutmayın:

— Annenin doğum sonu kontrolü (ilk hafta ve 6. hafta)

— Aile planlaması

— Büyümenin izlenmesi (özellikle yetersiz tartı alan bebek)

— Beslenme eğitimi

— Aşılama (9. aydaki kızamık dahil)

9. aydaki kontrolde annesi çocuğu emzirme konusunda 12 – 15 ay daha fazla emzirmesi için özendirin. Bu süre içinde ek besinler de kullansın.

- Aşağıdaki zor durumlarda annelerin emzirmeyi devam ettirmelerine yardımcı olun.

— İşe başlamaları gerektiğinde;

— İkizler ya da düşük doğum tartılı bebeklerde;

— Özürlü bebeklerde;

— Anne hasta ya da özürlü ise,

- Annelere hasta bebeklerini ve çocuklarını emzirmeleri konusunda yardım edin.

Bir anne günde 12 kez ya da daha fazla emzirebilir. Eğer bebek emmiyorsa, annesi sütünü sağması konusunda yardımcı olun (20. oturumdaki “Süt Sağmak” konusunu inceleyin).

- Meslektaşlarınızı, neler yapmaya çalıştığınız konusunda bilgilendirin.

Diğer sektörlerdeki sağlık görevlilerinin emzirme konusunu anladıklarından emin olun. Desteklerini isteyin ve eğer anneleri ve bebekleri düşünüyorlarsa onlara yardım önerin.

Alıştırma 20. Emzirmeyi Sürdürmek İçin Destek

Alıştırma nasıl yapılmalı:

Bu öykülerdeki anneler size emzirme dışı nedenlerle geliyorlar. Önce diğer sorunlar konusunda yardım edin, sonra emzirme hakkında neler söyleyebileceğinizi düşünün.

Olgu ile ilgili ayrıntılardan sonraki boşluğa, annesi övecek, bilgilendirecek şeyler ve öneriler yazın.

3. alıştırma zamana göre, isteğe bağlı olarak yapılır ya da yapılmayabilir.

Hazır olduğunuzda cevaplarınızı eğitici ile tartışın.

Örnek:

Hatice 9 aylık bebeğini kızamık aşısı için getirir. Bebek hem anne sütüyle hem de günde 4 kez ek besinlerle besleniyor. Tartı eğrisi yok, fakat bugün 8.0 kg geliyor.

Övgü: Diğer besinleri verirken, emzirmeye devam etmeniz güzel.

Bilgilendirme: Bugünlerde 2 yaşına dek emzirme öneriliyor.

Öneri: Bu yaşta ek yiyecekleri vermeden önce emzirmek daha iyi bir fikirdir. Böylece bebek daha fazla anne sütü alır.

Cevaplandırmak üzere:

1. Ceyda 14 haftalık bebeğini 3. DPT ve polio aşısı için getiriyor. Bebek sadece anne sütüyle besleniyor ve doğumdan bu yana 2.5 kg almış.

Övgü:

Bilgilendirme:

Öneri:

2. İnci 12 aylık çocuğunu ateş ve ishal şikayetiyle getirir. Büyüme eğrisi yok ama şimdi 8.5 kg geliyor. Annesi iştahsız olduğunu söylüyor. Hala emiyor (özellikle geceleri).

Ateş ve ishal için uygun önerilerde bulundunuz. İnci'ye emzirme konusunda ne söyleyeceksiniz?

Övgü:

Bilgilendirme:

Öneri:

İsteğe bağlı olarak:

3. Aynur 15 aylık oğlunu öksürük ve solunum güçlüğüne tedavi ettirmek için getirir. Ateşi var ve iştahı kesilmiş. Meme emiyor, ama emerken arada nefes almak için duruyor.

Çocuğu muayene ettikten, solunumunu saydıktan ve uygun tedavi önerdikten sonra emzirmeyi desteklemek için ne yaparsınız?

Övgü:

Bilgilendirme:

Öneri:

ALİŞTİRMA 21. Emzirme ve Büyüme Eğrileri

Alıştırma nasıl yapılacak:

Aşağıdaki bebeklerin büyüme eğrilerini ve yanlarındaki kısa notları çalışın. Sonra soruları kısaca cevaplayın

Örnek:

Bebek sadece anne sütü alıyor. 8 hafta öncesine dek annesiyle, şimdi ise ayrı bir yatakta uyuyor.

Bebeğin annesi övebileceğiniz ne yapıyor?

Anne bugüne dek sadece anne sütü ile beslemiş.

Bebeğin son zamanlardaki kilo alma durumu hakkında ne düşünüyorsunuz?

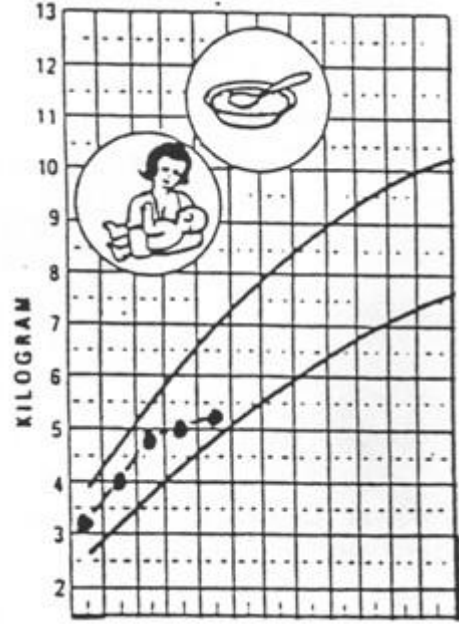
Büyüme hızı düşüyor.

Bu neden olmuş olabilir?

Gece beslenmesinden vazgeçilmiş.

Anneye bebeği besleme konusunda ne tavsiye edersiniz?

Bebekle beraber uyumasını söyleyin. Böylece gece tekrar besleyebilir. Yakında ek gıdalara da geçmeli



Cevaplandırmak üzere 1

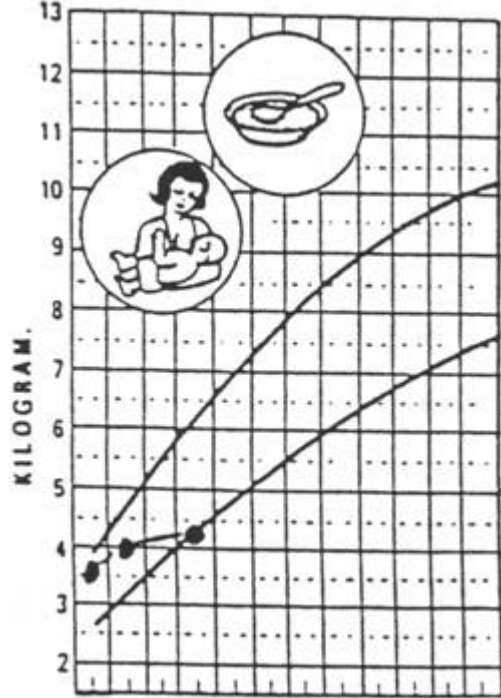
Bebek aşılama için geldi annesi cesareti olmadığını söylüyor. İyi bir bebek ve çok az ağlıyor. Günde sadece 4-5 kez emmek istiyor. Bu da annenin hoşuna gidiyor. Çünkü anne çok meşgul.

Bebeğin annesinin hissettiklerini kabul ettiğinizi nasıl gösterirsiniz?

Bebeğin kilo almasını nasıl buluyorsunuz?

Nedeni nedir?

Anneye bebeği besleme konusunda ne tavsiye edersiniz?



Cevaplandırmak üzere 2

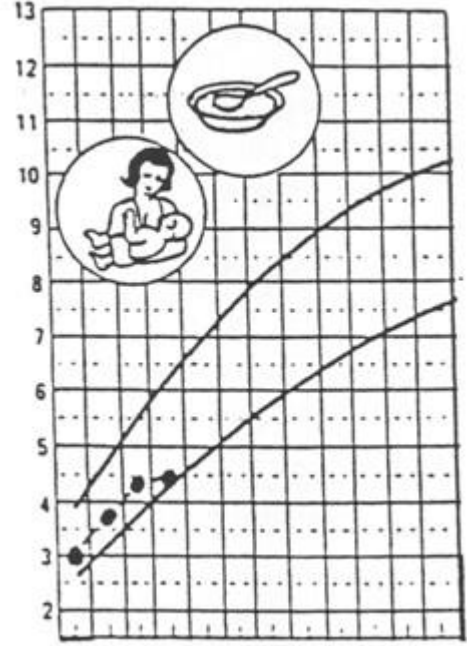
Bebek geçen aya dek sadece anne sütü ile beslenmiş. Şimdi annesi ona su veriyor çünkü hava çok sıcak ve bebek susamış görünüyor.

Bebeğin ağırlık alması hakkında ne düşünüyorsunuz?

Bu ay az kilo almasının nedeni nedir?

*Bebeğin annesine hangi geçerli bilgiyi verebilirsiniz?
Olumlu bilgi vermeye çalışın.*

Anneye ne önerirsiniz?



Cevaplandırmak üzere 3

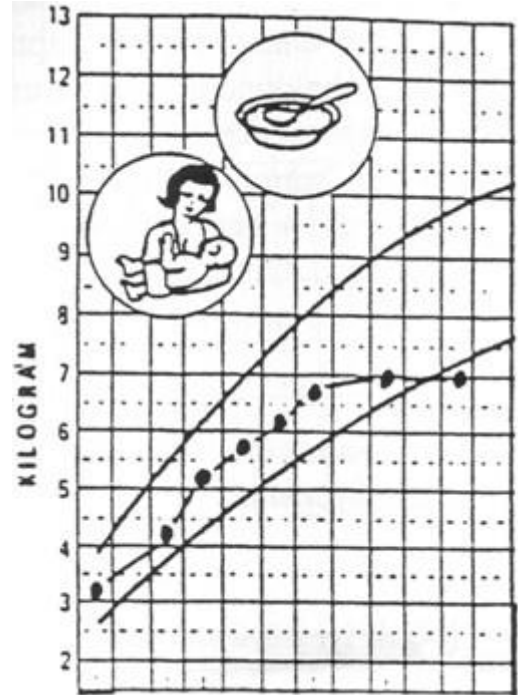
Bebek kızamık aşısı için gelmiş. Gündüzleri sık sık, geceleri de annesiyle beraber uyuduğu için birkaç defa emziriliyor. 2 ay önce annesi bebeğe sulu unlu mama vermeye başlamış.

Bebeğin annesinin doğru yaptığı şey nedir?

Bebeğin kilo alması konusunda ne düşünüyorsunuz?

Bu değişikliğin nedeni ne olabilir?

Anneye hangi iki şeyi önerirsiniz?



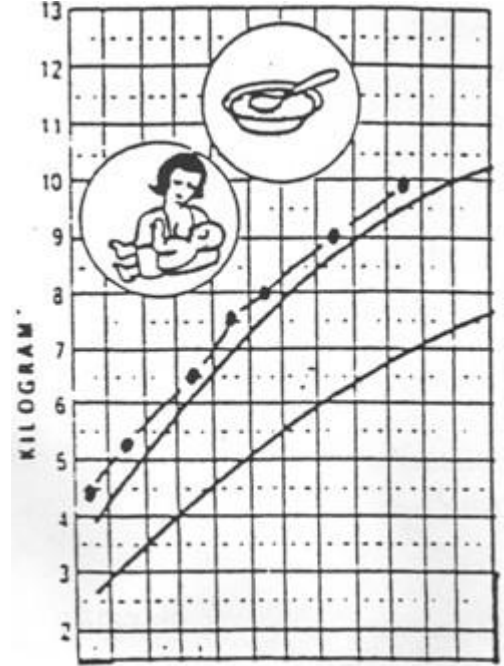
Cevaplandırmak üzere 4

Bebeğin annesi aile planlaması için gelmiş. Ona yardımı yaptıktan sonra bebek hakkında soru sorun. Bebek 6. Aya dek sadece anne sütü ile beslenmiş. Ondan, sonra, önceleri günde 2 daha sonra da 4 kez ek gıdalarla beslenmeye başlanmış. Günde bir çok kez ve ayrıca geceleri emmeye devam ediyor.

Bebeğin büyümesi için ne düşünüyorsunuz?

Annesini övmek için ne söylersiniz?

Emzirme konusunda anneye ne tavsiyede bulunursunuz?



OTURUM 29

KLİNİK UYGULAMA

Değişik durumlarda annelere danışmanlık yapmak

Bu notlar, eğiticinin size klinik uygulama hakkında vereceği bilgilerin özetidir. Uygulama sırasında yapacaklarınızı hatırlamak için bu notları okumaya zaman ayırmaya çalışın.

Klinik uygulama sırasında çiftler halinde çalışacaksınız ve sırayla biriniz anneyle konuşurken biriniz de gözlemci olacaksınız. Önceki bölümlerde öğrendiğiniz tüm danışmanlık becerilerini uygulayacaksınız.

Uygulamadan sonra, gördüğünüz anne ve çocukları KLİNİK UYGULAMA FORMU'na kaydedin.

Yanınızda bulunduracaklarınız:

- DANIŞMANLIK BECERİLERİ LİSTESİ'nden bir kopya
- Not tutmak için kurşun kalem ve kağıt
- EMZİRME GÖZLEM FORMU ve gerektiğinde bakmak için Emzirme Öyküsü Formu.

Klinik uygulamayı nasıl yapacaksınız:

- Klinik Uygulama 3'teki gibi çalışın.
- DANIŞMANLIK BECERİLERİ LİSTESİ'ni kullanarak tüm klinik ve danışmanlık becerilerinizi uygulayın.

Emzirme konusunda sorunu olan anneye yardım önerin. Ne yapmayı planladığınızı öğreticinizle tartışın. Olası ise, anneye yardımcı olurken sağlık kuruluşunun sorumlu bir görevlisinin yanınızda bulunmasını isteyin.

- Klinik uygulama 3 ve 4'ü bitirince, şu durumlardaki annelerin bir çoğunu görmüş olacaksınız:
 - Normal doğum sonrası
 - Sezeryan doğum sonrası
 - Emzirme sorunları olan
 - Değişik meme sorunları olan
 - Düşük doğum ağırlıklı ve ikizi olan
 - Hasta çocuğu olan
 - Bebeğini aşılınmak ya da büyümesi izlenmek için getiren
 - Aile planlama kliniklerinde
 - Doğum öncesi muayene sırasında

OTURUM 30

UYGULAMALARI DEĞİŞTİRMEK

ALİŞTİRMA 22. Uygulamaları Değerlendirmek ve Değiştirmek

Alıştırmayı nasıl yapmalı:

- Uygulamaları Değerlendirmek ve Değiştirmek Formu'nu okuyun. İlk 4 sayfada sorular vardır. Son sayfada iki boşluk vardır.
- Önce sorulardan başlayın.

Çalıştığınız sağlık kuruluşu ile ilgili soruları Evet ya da Hayır şeklinde cevaplandırın.



Neyin iyi yapıldığını ve neyin düzeltilmesi gerektiğini yazın.

- Cevaplarınızı kurs yöneticilerine vermek üzere forma yazın.

Eğer gruplardaki birçok üye aynı sağlık kuruluşundan ise birlikte tek bir form doldurun ve verin. Aksi halde herkes kendi formunu doldurmalıdır.

- Eğer bazı sorular sizin çalıştığınız kuruluşa uymuyorsa (örneğin doğumevinde çalışmıyor ve bebek doğurtmuyorsanız) o aktivite ile ilgili soruları boş bırakın.
- Sonra son sayfadaki kısa formlara bakın.
 - Üstteki forma, kendi uygulamanızı değiştirerek, şu anda yapabileceğiniz 5 – 10 değişiklik yazın.
 - Alttaki forma, yönetici desteği gereken 1 – 4 işe yarar değişiklik sıralayın.
- Eğer isterseniz formdaki cevapları kendi el kitabınızdaki forma geçirebilirsiniz.

UYGULAMALARI DEĞERLENDİRME VE DEĞİŞTİRME FORMU		
Uygulama	EVET/ HAYIR	İyi uygulamalar / düzeltilmesi gerekenler
Politika Sizin sağlık kuruluşunuzda bir emzirme politikası var mı? Bu, yazılı bir politika mı? “Başarılı Emzirme İçin 10 Adım”ı kapsıyor mu?		
Antenatal Hazırlık Tüm hamileleri bilgilendiriyor musunuz? Emzirmenin yararları hakkında Nasıl emzireceği konusunda		
Emzirmeyi Başlatmak Eğer doğum vajinal yolla ise Normal doğumda rutin sedatif verilir mi? Doğumdan sonraki yarım saat içinde annelere tensel temas olacak şekilde bebeklerini veriyor musunuz? Bu zaman diliminde, bebekler anneleri ile en az 30 dk beraber kalıyorlar mı? Doğumdan sonraki 1 saat içinde personelden birisi anneye emzirmeye başlama için yardım ediyor mu? Eğer sezeryan doğumu ise Anneler bebekleri ameliyattan (4– 6) saat sonra mı yoksa ayılır ayılmaz mı tutuyorlar ve emziriyorlar?		

<p>Emzirmeyi düzene koymak</p> <p>Doğumdan sonraki altı saat içinde hemşireler tüm annelere emzirmede yeniden yardım öneriyor mu?</p> <p>Emzirirken annelerin bebeklerini doğru pozisyonda tuttuklarını ve memeye iyi yerleştirip yerleştirmediklerini kontrol ediyor musunuz?</p> <p>Emziren annelere sütlerini nasıl sağacaklarını gösteriyor musunuz?</p> <p>İlk günden, özel bakım gerektiren bebeklerin annelerine laktasyonu sağlamak için sık sık anne sütü sağımına yardım ediyor musunuz?</p> <p>Anne ve bebekler günde 24 saat beraberler mi?</p> <p>Emzirmelerin süre ve sıklığını kısıtlıyor musunuz?</p> <p>Anneleri, bebeklerini isteğe bağlı emzirmeleri için özendiriyor musunuz?</p> <p>Bebekler süttten başka yiyecek veya içecek alıyor mu (medikal endikasyon dışında)?</p> <ul style="list-style-type: none">• formül?• glikozlu su veya su? <p>Emzirmeyi düşünen annelerin bebeklerinde biberon kullanıyor musunuz?</p> <p>Anne sütüyle beslenen bebeklerin emzik kullanmasına izin veriyor musunuz?</p> <p>Kuruluştta bedava süt formülleri var mı?</p> <p>Annelere, eve döndüklerinde verilecek desteği kontrol ediyor musunuz?</p>		
---	--	--

UYGULAMALARI DEĞERLENDİRME VE DEĞİŞTİRME FORMU		
Uygulama	EVET/ HAYIR	İyi uygulamalar/düzeltilmesi gerekenler



<p>Emzirmeyi destekleyerek sürdürmek</p> <p>— Doğumdan sonraki 1 hafta içinde, anne evde ziyaret ediliyor, emzirmenin iyi gittiğinden emin olunuyor ve güçlük durumunda yardım ediliyor mu?</p> <p>— Postnatal 6. Hafta ziyaretinde emzirme konusunda bilgi alıp gözlemliyor musunuz?</p> <p>— Emziren tüm annelere destek oluyor, onları övüyor musunuz?</p> <p>— Çocuğun ikinci yılında emziren tüm annelere destek oluyor, onları övüyor musunuz?</p> <p>— Annelere emzirmede problem olabilecek konularda yardım ediyor musunuz? — Ciddi zorlukları olmasa da annelere emzirme konusundaki sorunlarında yardımcı oluyor musunuz?</p> <p>— Sütlerinin az olduğundan endişelenen annelere yardım edebiliyor musunuz? (böylece gereksiz ek gıda vermezler.)</p> <p>— Annelere göğüslerinin durumu ve emzirme konularında yardım ederek emzirmeye devam etmelerini sağlayabiliyor musunuz?</p> <p>— Anne ve bebekler size başka nedenlerle de gelince emzirmeden bahsediyor musunuz?</p> <ul style="list-style-type: none">• büyümenin izlenmesi• hasta bebeği tedavi • aile planlaması <p>— Çocuk hastayken anneye emzirmeye devam etmesi için yardım ediyor musunuz? — Emziren annelere aile planlaması danışmanlığı yaptığınızda önerdiğiniz metodun emzirmeye en uygun olanı olmasına dikkat ediyor musunuz?</p> <p>— Özel ihtiyaçları olan anne / bebeklere emzirmeyi devam ettirmeleri için yardım edebilir misiniz? Örneğin:</p> <ul style="list-style-type: none">• düşük doğum tartılı bebekler• ikizler• özürlü bebekler • hasta / sakat anne. <p>— Ev dışında çalışan, ama emzirmeye devam etmek isteyen annelere yardım edebilir misiniz?</p> <p>— Meslektaşlarınızı, emzirmenin yararları konusunda bilgilendiriyor musunuz?</p>		
<p>Sağlık Eğitimi</p> <p>- Sağlık eğitimi programınızda emzirme konusu var mı?</p> <p>- Beslenme ve ek gıdalar hakkındaki konuşmalarda emzirme ele alınıyor mu?</p> <p>- Anneleri, sadece anne sütü ile 6 ay beslemeleri konusunda özendiriyor musunuz?Çocuğunu 2 yaş ve ötesine dek anne sütü ile beslemeleri konusunda anneleri özendiriyor musunuz?</p>		

SAĞLIK GÖREVLİLERİNİN KENDİLERİNİN YAPABİLECEĞİ DEĞİŞİKLİKLER

(5 – 10 pratik öneri yapın)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

YÖNETİCİ YARDIMI İSTEYEN DEĞİŞİKLİKLER (1 – 4

tane yararlı yönetim değişikliklerini sıralayın)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

OTURUM 31 (Ek Oturum)

KADINLARIN BESLENMESİ, SAĞLIĞI VE DOĞURGANLIĞI

Giriş

Bir anneye emzirme konusunda yardımcı olurken, bebeğin sağlığının yanı sıra annenin de sağlık durumunu ve bakımını hatırlamak önemlidir.

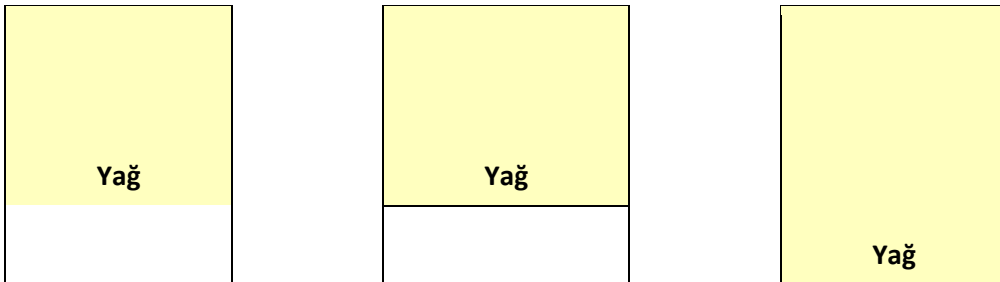
Annenin beslenme durumunu düşünmek zorundasınız. Çünkü bu, onun sağlığını, enerjisini, iyilik durumunu etkiler.

Anne hasta olduğunda ona emzirme konusunda nasıl yardımcı olacağınızı bilmek zorundasınız. Hastalığın veya aldığı ilaçların çoğunu nasıl etkileyeceğini düşünmelisiniz.

Emzirme ve aile planlaması birbirine yardımcıdır. Annelere ihtiyaçları olan emzirme ve aile planlaması bilgilerini verebilmeniz gerekir.

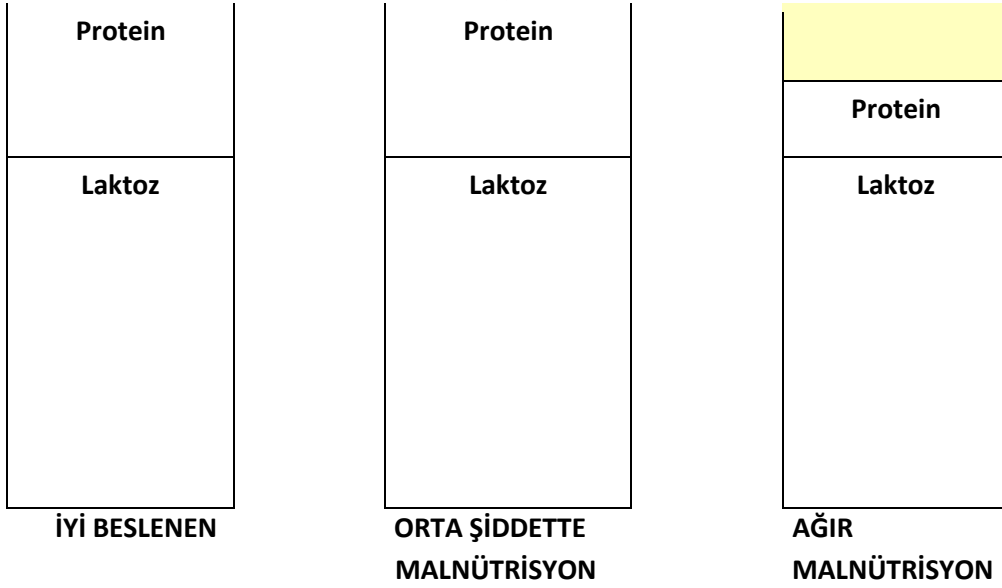
ANNE SÜTÜ İÇİN ENERJİ KAYNAKLARI

Şekil 28. Annenin Beslenme Durumunun Süt Üretimine Etkisi





Emzirme Danışmanlığı El Kitabı



EMZİREN ANNENİN GEREKSİNİMİ OLAN GÜNLÜK FAZLADAN BESİN ÖRNEKLERİ

60 g pirinç	(1 avuç dolusu)	240 kalori
30 (1 / 2 avuç dolusu)	120 kalori Sebze	(1 avuç dolusu)
1 / 2		90 kalori
5 ml sıvı yağ	(1 çay kaşığı)	50 kalori

HASTA BİR ANNEYE EMZİRME KONUSUNDA YARDIM

- “Emzirdiğiniz bebeğiniz var mı?” diye sorun. Emziriyorsa
- Hasta olan bir kadına devam etmesini önerin
- Bebeği de yanına alın
- Hastanede yatıyorsa
- Bol içecek almasını sağlayın.
- Ateşi varsa
- 3 saat arayla sütünü sağmasına yardımcı olun. Bebeği kendini çok kötü hissediyor veya emzir- tan besleyin mek istemiyorsa
- Bebeği kaptan besleyin sütü siz sağmayı düşünün.
- Çok ağır hasta ise
- Anne ve bebeğe beraber bakacak bir bakıcı bulun
- Anne iyileşince
- Sütü arttırması için veya tekrar emzirmesi için anneye yardımcı olun

Annenin aldığı ilaçlar

Çoğu ilaç anne sütüne küçük miktarda geçer. Bunlardan pek azı bebeği etkiler. Çoğu durumda emzirmeye son vermek ilacı kesmekten daha tehlikelidir. Yan etkisi olabilen birkaç ilaç vardır. Sorun olasılığı, birinci ayın altındaki bebekler için büyüklere göre daha fazladır. Ama, genelde daha az yan etkisi olan başka bir ilaç vermek olasıdır. Annenin kullandığı ilaçlar nedeniyle ancak nadiren emmeyi kesmek gerekir.

— Çok nadir durumlarda emzirme *kontrendikedir*.

Anne antikanser ilaçlar alıyorsa, emzirmeyi kesmek gerekli olabilir.

Radyoaktif maddelerle tedavi ediliyorsa, emzirme geçici olarak kesilmelidir.

Yukarıdaki ilaçlar çok sık kullanılmazlar.

— *Bazı ilaçlar emzirmeyi kesmeye neden olabilecek yan etkilere sahiptirler.*

Eğer anne psikotropik ya da antikonvülsif ilaç alıyorsa, bunlar çocuğu uykulu ve güçsüz kılabilir. Bu durum özellikle bebek 1 aylıktan küçükse ve anne barbitürat ve diazepam kullanıyorsa görülür.

Bazen bebeğe daha az zarar verebilecek başka bir ilaca geçilebilir. Fakat, özellikle epilepsi tedavisinde olduğu gibi, ilacı aniden değiştirmek anne için tehlikeli olabilir.

— Eğer başka ilaç kullanma olasılığı yoksa, emzirmeye devam etsin ve bebeği gözlemleyin.

— Yan etkiler ortaya çıkarsa, emzirmeyi kesmek gerekebilir.

Mümkünse bazı antibiyotikler kullanılmamalıdır.

Emziren anneye verilen çoğu ilaç bebek için zararsızdır. Kloramfenikol, tetrasiklin ve metronidazol mümkünse verilmemelidir. Fakat verilirse, emzirmeye devam edilmeli ve bebek gözlenmelidir. Bir çok vakada hiç problem çıkmayacaktır.

Anneye sulfonamid, özellikle çocukta sarılık varken verilmemelidir. Kotrimoksazole, Fansidar veya Dapsone gerekiyorsa, ilacı verin ve emzirmeye devam edin. Bebekte sarılık varsa ve özellikle sarılık anne ilacı alırken ortaya çıkmışsa başka bir tedavi metodu düşünün.

Anne sütünü azaltan ilaçlar mümkünse verilmemelidir.

Östrojen içeren kontraseptiflerden kaçınınız

Klortiazid gibi tiazid diüretiklerden kaçınınız. Bunlar anne sütünü azaltabilirler.

Mümkünse başka ilaç kullanınız.

Diğer sık kullanılan ilaçlar tedavi dozlarında güvenlidirler.

Eğer anne emin olmadığınız bir ilacı kullanıyorsa:

- Listeden kontrol edin
- Siz daha fazla bilgi bulmaya çalışırken, annenin emzirmeye devam etmesini sağlayın.
- Özellikle anne ilacı uzun süre kullanmak zorundaysa, bebeği uyku hali, iştahsızlık gibi yan etkiler yönünden izleyin.
- Doktor ya da farmakolog gibi daha uzmanlaşmış sağlık görevlilerinden yardım isteyin.
- Eğer kuşkuysanız, güvenli olduğunu bildiğiniz başka bir drog bulmaya çalışın.
- Eğer bebekte yan etkiler ortaya çıkmışsa ve annenin tedavi protokolü değiştirilemiyorsa, mümkünse geçici olarak bir beslenme metodu önerin.



EMZİRME VE ANNELERDE İLAÇ KULLANIMI

Emzirme kontrendike

Yan etki olası Uyku hali için bebeği gözle
Mümkünse başka ilaç kullan

Bebeği sarılık yönünden izle

Başka ilaç kulan (sütü azaltabilir)

Tedavi dozlarında güvenli

Bebeği izleyin

Antikanser ilaçlar (antimetabolitler)

Radyoaktif maddeler (emzirmeyi geçici süreyle kes)

Psikiyatrik ve antikonvülzif ilaçlar

Kloramfenikol, tetrasiklinler, metroniazol, quinolone (örn: siprofloksasin)

Sulfonamid, kotrimoksazol. Fansidar, dapsone

Östrojenler, (östrojen içeren kontraseptifler dahil) tiazid grubu diüretikler analjezik ve antipiretikler kısa süreli parasetamol.

Asetil salisik asit, ibuprofen. Morfin ve pethidin (nadir kullanım) öksürük ilaçları,

Antibiotikler: ampisilin, kloksasilin ve diğer penisilinler. Pritromisin.

Anti tbc, anti lepra (dapsone için yukarıya bak) anti malaria (mefloquine hariç)

Antihelmintikler, antifüngerler

Bronkodilatatörler (örn: salbutamol)

Kortikosteroidler, antihistaminikler, antiasidler, diabet ilaçları.

Çoğu antihipertansifler, digoxin.

İyot, demir, vitaminler

EMZİRME VE AİLE PLANLAMASI

YENİ BİR GEBELİĞİ GECİKTİRMEK İÇİN EMZİRME

Henüz menstrüasyon başlamamışsa:

6 aylığa kadar • Emzirmek kısmen koruyuculuk •

Gece ve gündüz sık emzirmek

6 – 12 ay arası

emzirmek

Kısmi koruyuculuk

• Gece ve gündüz sık

(ek besinlerle birlikte)

Menstrüasyon tekrar başlayınca:

Herhangi bir dönemde

yöntemi kullanmak

• Başka bir aile planlaması

Hiçbir koruyuculuk yok

Aile Planlaması ve Emzirmenin Diğer Yöntemleri

Aile planlaması emzirmenin devam edebilmesi için önemlidir. Birçok anne tekrar hamile kalınca emzirmeyi keser. Demek ki emziren annelerle aile planlamasını tartışmak önemlidir. Annenin seçtiği doğum kontrol metodunun emzirmeye uygun olduğundan emin olunmalıdır.

Hormon içermeyen tüm metodlar uygundur. Laktasyona etkileri yoktur. Rahim içi araç çok uygundur. Doğru kullanılıyorsa kondomlar, diaframlar ve spermisid kremler de uygundur. Doğru kullanılıyorsa bu yöntemler bebek 6. ayını doldurduktan sonraki emzirmenin sağladığı kısmi korumayı güçlendirirler.

Sadece progesteron içeren hormonal metodlar da emzirme sırasında uygundur. Bunlar depo provera veya daha yenisi norplant veya sadece progesteron içeren haplardır. Bunlar laktasyona etkisizdir. Hatta olasılıkla anne sütü miktarını biraz arttıırırlar.

Laktosyonel amenore metodu (LAM), kadının hiç adet görmediği ve bebeğin 6 aylıktan küçük olup anne sütü dışında hiçbir şey almadığı durumlarda koruyuculuk sağlayabilir. Fakat kesin bir korunma yöntemi olarak önerilmez.

En az uygun olan grup, östrojen, progesteron kombine hormonal kontraseptiflerdir. Bunlar kombine hap ya da aylık enjeksiyonlardır. Bu metodlar anne sütü miktarını azaltır. Emzirme sırasında mümkünse bunlardan kaçınılmalıdır. Bunlardan, bebek ek besinlere başladıktan sonra da kaçınılmalıdır. Fakat başka hiçbir metod yoksa anne ve bebeğin iyiliği için bunlar kullanılabilir. Çünkü yeni bir hamilelik riskinin tehlikesi daha büyüktür. Bu durumda süt miktarının azalmasını önlemek için anneyi sık sık emzirmeye teşvik edin.

Doğumdan sonraki ilk 6 haftada hiçbir hormonal metod kullanılmamalıdır. **ALIŞTIRMA**

23. Emzirme ve Aile Planlaması

Egzersiz nasıl yapılmalı:

Aile planlaması konusunda yardım isteği ile gelen kadınlar hakkındaki aşağıdaki kısa öyküleri okuyun.

Her öyküden sonra, grupla beraber soruyu nasıl cevaplandıracağınızı tartışın.

Hazır olduğunuzda önerilerinizi eğitici ile tartışın.

Tartışılacak Öyküler:

Fadime 2. bebeğini 2 hafta önce doğurmuş. İlk çocuğu Oğuz, 12 aylık. Fadime Oğuz'u anne sütüyle, ayrıca yeterli sütü olmadığını düşündüğünden 1 aylıktan itibaren günde üç biberon formül süt vererek beslemiş. Şimdi dinlenip uzun süre hamile kalmamak istiyor. Fakat kocası aile planlaması metodlarını kullanmak istemiyor, çalışmıyor ve evde oturuyor.

Fadime'nin hissettiklerini anladığınızı göstermek için ne söylersiniz?

Yeni bir hamileliği geciktirmek için Fadime'ye ne önerirsiniz?

Yeterli sütü olduğu konusunda kendine güvenini sağlamak için ona ne söylersiniz?

6. ayın sonunda ya da menstrüasyonu tekrar başladığında hangi aile planlaması metodunu önerirsiniz?

Emine 2 hafta sonra çalışmaya başlayacak. Bebeği o zaman 8 haftalık olacak. Her gün bebeğinden ayrı 9 – 10 saat geçirecek. Evde iken emzirecek. Emine işte iken bir yardımcı bebeğe sağılmış anne sütü ve bazı formül sütleri bir kapla verecek. Bir gün ikinci bir bebek doğurmak istiyor, ama 3 yıldan önce değil. *Emine'ye emzirme ve aile planlaması konusunda ne bilgi verirsiniz?*

Aile planlaması konusunda ne önerirsiniz?

Sütünün azalmasını önlemek için ne yapmasını önerirsiniz?

Pervin'in sadece anne sütü ile beslediği 7 aylık bir bebeği var. Menstrüasyonu tekrar başlamamış. Çarşıda meyve satıyor ve bebeğini sık sık emzirebilmek için beraberinde götürüyor. Bu bebek yürüme ve kucakta taşınmaya ihtiyaç duymayana kadar yeni bir bebek doğurmak istemiyor.

Pervin'e emzirme ve aile planlaması konusunda ne bilgi verirsiniz?

İyi yaptığı bir şeyi övmek için ne söylersiniz?

Beslenme konusunda hangi bilgiyi verirsiniz?

Aile planlaması konusunda ona ne önerirsiniz?

OTURUM 32

KADINLAR VE ÇALIŞMA

“Evi dışında çalışan annelere verilecek öğütler”i oku ve tartış.

EVİ DIŞINDA ÇALIŞAN ANNELERE VERİLECEK ÖĞÜTLER

Eğer mümkünse, bebeğinizi birlikte işe götürün. Çalıştığınız yere yakın bir kreş yoksa veya ulaşım güçse bu zor olabilir.

Eğer çalıştığınız yer eve yakınsa, eve gidip aralarda besleyebilirsiniz, ya da bir yardımcıya bebeği iş yerinize getirmesini söyleyebilirsiniz.

Eğer çalıştığınız yer evden uzaksa, bebeğinize emzirmeyi şöyle uygulayabilirsiniz:

- *Doğum izni sırasında sadece anne sütü ile ve sık sık besleyin.*

Bu, bebeğinize emzirmenin yararlarını sağlar, ayrıca sütünüz artar. İlk iki ay en önemlidir.

- *Gerçekten gerek olmadıkça diğer besinlerle beslemeyin.*

“Nasıl olsa 12 hafta içinde işe döneceğim, şimdiden biberonla besleyeyim” diye DÜŞÜNMEYİN.

Biberon kullanmak hiç de gerekli değildir. Çok küçük bebekler bile bir kaptan beslenebilirler. İşe geri dönmeye bir hafta kalana dek bekleyin. Sadece bebeğe fincandan beslenmeyi öğrenmesi için yetecek kadar zaman verin. Bu süre içinde bebeğe bakacak olan kişi de bebeği kapla beslemeyi öğrenir.

- *Geceleri, sabah erken saatlerde ve evde olduğunuz herhangi bir zamanda emzirmeye devam edin.*

— Bu, sütünüzün azalmasını önler.

— Günde 1 – 2 kez yapay besin verseniz de anne sütünden bebeğiniz yararlanmış olur

— Birçok bebek geceleri daha çok emmeye alışır ve ihtiyaçları olan çoğu sütü bu zamanda alırlar. Gündüzleri ise daha çok uyurlar ve daha az süte ihtiyaçları olur.

- *Bebeğiniz doğar doğmaz sütünüzü sağmayı öğrenin.*

Bu işlemi daha kolay yapmanızı sağlar.

- İşe gitmeden önce sütünüzü sağın ve bakıcıya, bebeğinize vermesi için teslim edin.
- Rahat bir şekilde sütünüzü sağabilmek için kendinize yeterli zaman ayırın. Normalden yarım saat erken kalkmak zorunda kalabilirsiniz. (eğer acele ederseniz, yeterli sütü sağamadığınızı farkedebilirsiniz).
- Çok temiz bir fincan ya da kavanoza sağabildiğiniz kadar süt sağın. Bazı anneler bebeklerini emzirdikten sonra bile 2 fincan (400 – 500 ml) süt sağabildiklerini söylerler. Fakat bir fincan (200 ml) bile bebeğe 3 öğün yetebilir (60 – 70 ml her öğünde). Yarım fincan veya daha azı bile bir öğün için yeterlidir.
- Siz evde yokken her öğün için yarım bardak (100 ml) süt bırakın. Bu kadar çok sağamıyorsanız, sağabildiğiniz kadarını bırakın. Ne kadar az olsa bile yararlıdır.
- Sağılmış süt bardağının üstünü temiz bir örtü ya da tabakla kapatın.
- Sütü evin en soğuk yerine koyun (eğer varsa buzdolabına, yoksa evin karanlık bir köşesine).
- Sütü bebeğe vermeden önce kaynatmayın, ya da ısıtmayın. Isı sütteki birçok anti-mikrobik faktörleri yok eder.

Sağılmış anne sütü dışarıda inek sütünden daha uzun dayanabilir, çünkü içinde anti-mikrobik faktörler vardır. Mikroplar sıcak iklim ve buzdolabı dışında bile (oda sıcaklığında) sağılmış anne sütünde en azından 8 saat üremezler. Bebeğe bir iş günü boyunca verilebilir.

- *Sütünüzü sağdıktan sonra bebeğinizi emzirin. Emmek, sağmaktan daha etkilidir, böylece bebek sizin sağamadığınız sütü alabilir.*
- *Eğer bebeğinizi kısmen ya da tamamen formül süt ile beslemeye karar verdiyseniz.*

— Bir öğün için gerekli tozu ölçerek temiz bir fincan ya da bardağa koyun.

— Suyu ölçün ve diğer bir bardağa koyun.

— İki bardağı da temiz bir bezle kapatın ya da temiz kapaklı bir kaba ayrı ayrı koyun.

— Bakıcıya bebeği besleyeceği zaman tozu ve suyu karıştırmayı öğretin. Süt formülünü karıştırıp hemen bebeği beslemelidir, çünkü karıştırdıktan kısa bir süre sonra bozulur.

Not: Bebek için sağarak süt bırakmanın birçok yolu vardır. Bunlar uygun metotlardır. Sizin durumunuza daha çok uyan metod bulabilirsiniz.

- *Bakıcıya dikkatli ve kuralına uygun şekilde öğretin.*

— Bebeğinizi biberonla değil, bardakla (fincanla) beslemesini öğretin. Bardaklar daha temizdir ve bebeğin emme isteğini tatmin etmez. Böylece eve geldiğinizde memenizi emmek isteyecektir, bu da süt miktarınızı arttıracaktır.

— Bir öğünün hepsini bir seferde vermesini öğretin. Kalanını sonra vermek üzere saklamamalıdır ve arada sırada küçük miktarlarda vermemelidir.

— Bebeğe emzik vermemesini fakat başka bir şeyle yatıştırmasını öğretin.

- *İştayken sütünüzü 2 – 3 kere sağın (yaklaşık 3 saatte bir).*

— Eğer sağmazsanız, sütünüz azalma eğilimi gösterir. Sağmak, aynı zamanda kendinizi rahat hissetmenizi sağlar ve süt akmasını önler.

- Eğer çalıştığınız yerde buzdolabı varsa, sağlamış sütünüzü burada bekletin. Eve götürmek üzere temiz bir kaptan toplayın. Evde de soğuk tutabilirsiniz bu süt ertesi gün güvenle kullanılabilir.
- Eğer sağlamış sütünüzü koruyamıyorsanız, atın. Bebeğiniz bir şey kaybetmez, göğüsleriniz daha çok süt üretir.

Eğer bir sağlık görevlisi iseniz, sizin nasıl yaptığınızı hastalarınız bilir ve görür. Sonra sizin örneğinizi izlerler.

Rol yapma: Ev dışında çalışan bir anneye yardım etmek

Emine 3. bebeğini 4 hafta önce doğurdu.

Emine bir mağazada çalışıyor. Bebeği 2 aylık olunca işe dönmesi gerekecek. Diğer çocuklarını emzirmeyi 6. haftada bırakmış ve işe döndüğü için biberonla beslemiş. Sık sık hastalanmışlar ve Emine emzirmenin yakınlığını özlemiş.

Emine bu bebeği emzirmeyi, yeğliyor ve bir arkadaşı bazı kadınların bu koşullarda emzirdiklerini söylemiş, ama nasıl olduğunu bilmiyor. İşyerinde süt sızmasından ve kokmasından endişe ediyor. Bu utanç verici olurdu ve müşterileri ile iş arkadaşlarını rahatsız edebilirdi. Emzirmeye çalışmak, işyerine gitmek, diğer çocukları ve kocasıyla ilgilenmek onu endişelendiriyor.

Haftada beş gün ortalama günde 10 saat evden ayrı kalacak. Kız kardeşi bebeğe bakacak; onun güvenilir birisi olduğu söylenebilir. Evde buzdolabı yok. Emine iki tane yeni biberon aldı.

Önemli Not: Sağılmış anne sütü dışarıda inek sütünden daha uzun dayanabilir, çünkü içinde anti-mikrobik faktörler vardır. Sıcak iklimde ve buzdolabı dışında bile mikroplar sağlamış anne sütünde en azından **8 saat** üremezler. Bebeğe bir iş günü boyunca verilebilir. Fakat annelere sütlerini nasıl saklayacaklarını anlatırken 3-3-3 kuralını hatırlatınız. (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.)

OTURUM 33

ANNE SÜTÜ YERİNE KULLANILAN TİCARİ ÜRÜNLER

Anne Sütü Yerine Kullanılan Ticari Ürünlerin Pazarlanması İle İlgili Uluslararası Yasa

Anne sütü ve emzirme, formül sütlerin reklamından korunmalıdır. Bu formüllerin reklamının ve satışının düzenlenmesi gerekir.

1981'de Dünya Sağlık Örgütü (WHO) süt formüllerinin (bebek mamalarının) pazarlanması ve satışının düzenlenmesi ile ilgili anne sütünün yerine kullanılan ürünleri kapsayan Uluslararası Yasa'yı kabul etmiştir. Bu yasa fazla kapsamlı değildir, anne sütü ile beslenmenin korunması için minimal kuralları getirmiştir.

Yasa pazarlama ile ilgilidir. Süt formüllerinin ve biberonların satışını yasaklamaz veya bebekleri biberonla besleyen kişileri cezalandırmaz. Bebek mamalarının her yerde satılmasına izin verir ve her ülkeyi kendi kurallarını koymakta serbest bırakır.

Yasa hem anne sütü yerine kullanılan ürünleri, hem de bebek beslenmesinde kullanılan emzikleri kapsar.

Anne sütü yerine kullanılan ürünler şunları içerir:

- Süt formülleri;
- Annelerin, anne sütü yerine verebileceğini düşündüğü veya kullandığı her türlü süt ve yiyecekler.

ULUSLARARASI YASANIN ANA İLKELERİNİN ÖZETİ

1. Anne sütü yerine kullanılan ürünlerin halka reklamının yapılmaması.
2. Annelere bedava numune verilmemesi.
3. Sağlık kurumlarında reklam yapılmaması.
4. Firma elemanlarının annelere önerilerde bulunmaması.
5. Sağlık görevlilerine hediye verilmemesi.
6. Ürünlerin üzerinde suni beslenmeyi idealize eden resimlerin olmaması.
7. Sağlık çalışanlarına verilen bilginin bilimsel ve gerçek olması.
8. Ürünlerin etiketlerinin üzerinde anne sütü ile beslenmenin yararları ve yapay beslenmenin maliyeti ve zararları yazılı olmalı.
9. Şekerli, koyulaştırılmış süt gibi uygun olmayan ürünler bebeklere önerilmemeli ve reklamları yapılmamalı.

ÜCRETSİZ DAĞITIMA SON

1986 Mayıs'ında Dünya Sağlık Örgütü formül süt bağışını yasakladı. Sağlık Bakanlıkları'ndan aşağıdaki ilkeye uymalarını istedi:

“Az sayıda çocuk için gerekli olabilecek anne sütünün benzeri formül sütlerin hastanelerde bedava dağıtım ile değil sadece normal yollarla (yani satın alınarak) sağlanması gereklidir.”

Bedava dağıtımın tüm ülkelerde sona erdirilmesi WHO / UNICEF'in “Bebek Dostu Hastane Projesi”nin amacıdır. Eğer hastane anne sütü yerine kullanılan formüllerin bedava verilmesini kabul ederse bu hastane “Bebek Dostu” olamaz.

- Sağlık kuruluşundaki her türlü reklamı, üzerinde firmanın ismi olan reklam amaçlı literatürü, başka amaçla kullanılsa da eski formül süt kutularını yok edin.
- Bedava ticari formül veya biberon, emzik, oyuncak, vb. eşyaları kabul etmeyin.
- Kalem, takvim gibi diğer hediyeleri kabul etmeyin.
- Üzerinde firmanın adı yazılı olan büyüme eğrisi ve diğer araç gereçleri, özellikle annelerin göreceği yerde kullanmayın.
- Ticari formül şirketlerinin verdiği yemeklere katılmayın.
- Annelere ücretsiz numune veya reklam malzemesi vermeyin.
- Hastanede (örneğin, öksüz çocuklar için) kullanılan ticari formüllerin diğer anneler tarafından görülmemesini sağlayın.

Rol yapma: En iyi formül sütün seçimi

Ayten ve Ahmet 4 aylık Emre'nin anne – babasıdır. Ahmet bir işyerinde çalışmaktadır.

Ahmet işten eve döner, Ayten ona bebek için formül süt almak istediğini söyler. Kendi sütünün Emre'ye yetmediğini düşünmektedir. Hastanede, geceleri dinlensin diye, Emre biberonla beslenmiştir. Ayten hemşire odasında bazı formül süt kutuları görmüştür. Ayten aynı markadan almak ister, çünkü hastanede de kullanıldığını göre onun güvenilir ve sağlıklı olduğunu düşünür.

Ahmet formül sütün ne kadara satıldığını bilmemektedir. Fiyatı konusunda endişelidir, çünkü maaşı düşüktür. Ayten'in emzirmesini tercih eder, çünkü bu ucuzdur. Eğer formül süt alırsa Ayten'in en ucuzundan almasını ister, çünkü bütün çeşitlerin aynı olduğunu düşünmektedir.

Nurten, formül sütlerinin de satıldığı bir mağazada çalışmaktadır. Ayten'in arkadaşıdır. Hastanede kullanılan çeşit de o bölgedeki doktorun önerdiği bir marka da dükkanda mevcuttur. Nurten, doktorun onlara bedava numuneler verdiğini söyler. Ayrıca, Nurten'in kendi bebeğine kullandığı daha ucuz bir marka daha vardır. Bebeği şu anda çok sağlıklıdır. Bir de ishaller için olan daha pahalı bir çeşit daha vardır.

Nurten, Ayten ve Ahmet'e fiyatları söyler ve her çeşidin avantajlarını söyler (Daha tatlı veya soğuk suyla kolayca karıştırılabilmesi gibi). Kutunun üzerindeki gülümseyen bebeğin resmini, kutudaki ölçüğü gösterir, kutunun ayrıca karıncaları uzaklaştırıcı bir maddeden yapılmış olduğunu söyler.

Ayten ve Ahmet, Emre için hangisinin en iyisi olacağını tartışır ve anne sütünü tamamen unuturlar. Doktorun tavsiye ettiği çeşidi mi almalı diye düşünürler. Oysa ki ne doktor onları, ne de onlar doktoru tanımıyor. Ayten ishaller için olanı mı almalı diye düşünür. Bu daha pahalıdır yani çok iyidir. Emre'yi ishal olmaktan kurtaracaktır. Ahmet hala ucuz olanların aynı olduğunu düşünmektedir. Nurten de bunu kullanmaktadır. Sonuçta Ayten hastanede kullanılan markayı almakta ısrar eder. Ayten formül sütü mümkün olduğunca az kullanacağını böylece bir kutuyu iki ayda bitireceğini söyler.

İşlem nasıl yapılacak

Ortalama, bir bebeği ilk 6 ay beslemek için 44 x 500 g lık formül süt gerekir.

(İlk bir ay için 5 kutu, ikinci ay için 7 kutu, son dört ay da 8 kutu)

- Kutunuzun fiyatından 44 x 500 g lık kutunun ne kadara mal olacağını hesaplayın.
- 44 kutu formül sütün masrafını tarım işçisi bir kadının ve şehirdeki bir işçi kadının veya bir hizmetçi kadının 6 aylık maaşı ile karşılaştırın.
- Cevaplarınızı eğiticiniz ile ve grupla tartışın.

Cevaplamak için:

Formül sütün markası:

500 g lık bir kutu formül sütün fiyatı:

44 x 500 g lık formül sütün fiyatı:

Asgari ücret

Kırsal kesimde

Şehirde

1 aylık:

6 aylık:

$$\frac{44 \times 500 \text{ gr formül sütün fiyatı}}{\text{Kırsal kesimdeki 6 aylık maaş}} \times 100 = \dots\dots\dots\%$$

Kırsal kesimdeki 6 aylık maaş

$$\frac{44 \times 500 \text{ gr formül sütün fiyatı}}{\text{Şehirdeki 6 aylık maaş}} \times 100 = \dots\dots\dots\%$$

Şehirdeki 6 aylık maaş

Bebeği ile beslemek için toplam gereken para:

Kırsal kesimdeki maaşın % 'si.

Şehirdeki maaşın % 'si.

NOT:



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....