

ŞANLIURFA İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ VİRANŞEHİR DEVLET HASTANESİ

BEBEK DOSTU HASTANEMİZE
HOŞGELDİNİZ



ANNE SÜTÜ VE EMZİRME



ANNE SÜTÜ MUCİZEDİR!



ANNE SÜTÜ VE EMZİRMENİN ÖNEMİ

- ✓ Anne sütü doğadaki en değerli besindir.
- ✓ Bebeğinizin ilk aşısıdır, özellikle memenizden gelen ilk koyu sütü (Kolostrum) kesinlikle bebeğinize veriniz.
- ✓ Kolostrum büyüme faktörlerini içerir, bebeğin barsaklarını ilk dışkıdan (mekonyum) temizler ve sarılığı önler.
- ✓ Kolostrum bebeği hayat boyu tüm hastalıklara ve iltihaplara karşı korur. Bebeğinizin vücut direncini oluşturur ve ömür boyu sağlıklı bir birey olmasını sağlar, şişmanlıktan korur.
- ✓ Anne sütü her zaman hazır ve ekonomiktir, el değmeden hazırlanmış arı bir kaynaktır.
- ✓ Uzun süre anne sütü alan çocuklarda zeka ve okul başarıları yüksektir.
- ✓ Emzirme, anne ve bebek arasındaki ilk değerli bağı kuran eylemdir ve meme ucu uyarısı sayesinde anne sütünün devamlılığı sağlanır.
- ✓ Annenin bebeğine süt üretebilmesi için, bebeğini doğru şekilde ve sıklıkla emzirmelidir.
- ✓ Annenin yeterli süt oluşturabilmesi için bebek her istediğinde ve doğru şekilde emzirin.
- ✓ Anne sütü doğadaki en değerli besindir. Bebeğinizin vücut direncini oluşturur ve ömür boyu sağlıklı bir birey olmasını sağlar.

ANNE SÜTÜ NE ZAMAN VE NE SÜRE İLE VERİLMELİDİR?



- Normal doğum yaptıysanız bebeğinizi, göbek kesilir kesilmez emzirmeye başlayınız, doğum masasında olsanız bile.
- Şayet şartlar uygun değilse, bu işlemi en geç ilk yarım saat içinde gerçekleştirin.
- Sezaryen yapmış anneler (kendilerine gelir gelmez) emzirmeye başlayabilirler. Ancak bu süre annenin durumu ve kullanılan anestezi türüne göre değişebilir.
- Anneye emzirme tekniğini öğretmek için mutlaka yardımcı olunuz.
- Bebekler ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenir. İlk 6 ay herhangi başka ek gıda, su, şekerli su, süt gibi ilave içecekler kesinlikle verilmez.

Bebeğinizin ilk 6 ay sadece anne sütü alması, 6. Ayın bitiminde anne sütüne ilave olarak uygun ek besinlerin başlanması ve emzirmenin 2 yaş ve ötesine kadar sürdürülmesi gerekir.

- Emzirmeyi kesmeye bebeğiniz karar versin, bebeği zorla memeden kesmeyiniz, aksi takdirde bebeğinizin ruhsal gelişimi olumsuz etkilenir.
- Bebekler, gece uykusundan en az her 3 saatte bir uyandırılıp emzirilmelidir.

DOĞRU EMZİRME TEKNİĞİ

- En rahat olduğunuz şekilde oturun ve bebeğinizi kucağınıza alın, başı ve gövdesi kolunuzda rahat olacak ve yüzü size ve emeceği memeye dönük şekilde yatırın.
- Bebek ve siz rahat giysiler içinde olun, ne çok fazla ne de çok az giydirilmiş olsun.
- Emzirme sırasında göz teması kurun.
- Emzirme sırasında mümkün olduğunca sakin, huzurlu ve mutlu olmaya özen gösterin.
- Bebeğin uzanmış olduğu kolunuzun aksi diğer kolunuz ve eliniz yardımı ile emzireceğiniz memeyi başparmak üstte, diğer parmaklarınız memenin altından destek olacak şekilde memeyi bebeğinizin ağzına yanaştırın.
- Bebek koku aldığında ve ağzını tam olarak açtığında meme başını, etrafındaki kahverengi kısmın üçte biri bebeğin ağzı içine girecek şekilde yerleştirin.
- Emzirirken memede acı ve ağrı hissediyorsanız, bebek sadece meme ucunu tutmuş demektir, doğru emzirme tekniğini öğrenin.
- Doğru emzirmede yandan baktığınızda bebeğin alt dudağı dışa dönük, çenesi anne memesine değer ve yanakları yuvarlak ve dolgun görünür.
- Emzirme bitince bebeğin memeyi bırakmasına izin verin ya da en küçük parmağınızı meme ucuna yakın yerden memenize bastırarak bebeğin ağzından meme ucunu yavaşça çekin.
- Her emzirmede her iki memeyi de emzirmeye özen gösterin böylece memelerde süt birikmesi ve mastit denilen meme iltihabının önüne geçmiş olursunuz.
- Emzirme bitince memenizi sadece kendi sütünüzle temizleyin.
- Doğru emzirme tekniği ile meme başı çatlaklarından ve meme iltihabından korunursunuz. Bebek hava yutmaz, doğru beslenir, yeterli süt alır.

Annenin yeterli süt oluşturabilmesi için bebek her istediğinde ve doğru şekilde emzirin. Bebeğinizin her ağlaması aç olduğu anlamına gelmez altı kirli, uyuklu ya da sadece sizin kucağınızda olmak istediği için ağlıyor olabilir. Emzirme sürecinde kendi beslenmenize de özen gösterin, şayet siz ya da bebeğiniz bu dönemde kilo kaybı yaşıyorsa bir sağlık kuruluşuna başvurun.

ANNE SÜTÜ SAKLAMA KOŞULLARI

Anne sütü el değmeden hazırlandığı ve en doğal besin olduğu için oldukça dayanıklıdır.

- Anne sütü mikroptan arındırılmış, ağzı kapalı cam şişe ya da kapta oda ısında 3 saat,
- Buzdolabında +4 C'de 3 gün,
- Derin dondurucuda 3 ay bozulmadan kalabilir.

- Sütünüz çok fazla ise ve çalışıyorsanız, bebeğinize bakan kişi, daha önceden biriktirmiş olduğunuz süt ile bebeği besleyebilir.
- Dolaptan çıkardığınız sütünüzü benmari usulü yani sıcak su dolu bir kabın içinde ısıtın.
- Derin dondurucudan çıkarılan sütler ise, önce buzdolabının alt rafına indirilerek orada çözünmesi sağlanmalı, kullanılacağı zaman benmari usulü ısıtılarak bebeğe verilmelidir.
- Anne sütü doğrudan ısıya maruz bırakılmamalı ve fazla ısıtılmamalıdır. Ayrıca sağılan anne sütü kaşık veya bardakla verilmelidir.
- Emzirilen bebeklere emzik, biberon vermemeye özen gösterin, bebek bir anda emmekten vazgeçebilir. Bu nedenle biriktirilmiş sütleri verirken tatlı kaşığı kullanın. Emzik ya da biberon aynı zamanda bebeklerde erken dönem ölümlerine neden olan üst solunum yolu iltihaplarına ya da ishallere neden olabilir.