

	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN KODU	OH.TL.29
		YAYIN TARİHİ	31.05.2021
		REVİZYON NO	00
	BESLENME VE DİYET BÖLÜMÜ EMZİRME (ANNE SÜTÜ) BİLGİLENDİRME TALİMATI	REVİZYON TARİHİ	--
		SAYFA NO	1/8

Anne sütü;

Bebeğiniz için veri doldurulamaz bir doğa harikasıdır. Çünkü;

- ☐ Bebeğin ruh ve vücut sağlığı için en uygun besindir.
- ☐ Her zaman hazır, temiz, uygun ısıdadır, ekonomiktir.
- ☐ Sindirimi en kolay besin maddesidir.
- ☐ Her annenin sütü kendi bebeği için en uygun özelliktedir. Prematüre bebeği olan annenin sütü prematüre bebeğe, 1 aylık bebeği olan annenin sütü 1 aylık bebeğe, 3 aylık bebeği olan annenin sütü 3 aylık bebeğe göreir.
- ☐ Organ ve sistemlerin gelişmesini düzenleyen büyüme faktörlerini içerdiğinden bebeğin büyümesini ve gelişmesini hızlandırır.
- ☐ Anne sütü bebeğin ilk 6 ayda ihtiyacı olan protein, yağ vb. her türlü besin değerine sahiptir. Bu nedenle D vitamini ve flor dışında hiçbir ek besine, ek sıvıya, vitamine gereksinim duymaz.
- ☐ Aşırı şişmanlama (obezite) riski daha azdır.
- ☐ Annenin ilk gelen sütü (ağız sütü) bebek için çok önemlidir, bebeğin ilk aşısıdır.
- ☐ İçerdiği akyuvarlar ve koruyucu maddeler sayesinde bebeğinizi enfeksiyonlara karşı korur.
- ☐ Anne sütü, ishale yol açan mikroorganizmaların oluşmasını engeller
- ☐ Anne sütü ile beslenen bebeklerde kansızlık daha az olur.
- ☐ İleri yaşlarda gelişebilecek hastalıkların olasılığını da azaltır. Örneğin; alerjik hastalıklar, şeker hastalığı, astım, kanser, damar sertliği, diş çürükleri vb.
- ☐ İçerdiği A vitamini ile göz hastalıklarına karşı korur.
- ☐ Anne sütü alan bebeklerde pişik, karın ağrısı ve kabızlık daha az görülür.
- ☐ Ani bebek ölümü riskini (beşik ölümü) azaltır.
- ☐ Bebeğiniz için doğal bir sakinleştiricidir.
- ☐ Anne sütüyle beslenen bebekler daha az ağlarlar, daha iyi uyurlar.
- ☐ Emzirme ile anne ile bebek arasında var olan duygusal bağ gelişir
- ☐ Bebeğinizin zekâ gelişiminin daha iyi olmasını sağlar.

Emzirmenin anneye yararları;

- ☐ Erken emzirme ile doğum sonu kanamalar çabuk kesilir, memelerde şişme iltihaplanma olmaz, anne loğusalık dönemini daha rahat / sorunsuz geçirir.
- ☐ Rahmin daha kısa süre de normale dönmesini sağlar.
- ☐ Emme ile anneden salgılanan hormonlar sayesinde kısa süre de dinlenme ihtiyacını karşılar, huzurlu olur.
- ☐ Emziren annelerde meme, rahim kanserine yakalanma riski daha düşüktür
- ☐ Doğum sonrasında kemiklerin yeniden mineral kazanmasını sağladığı için, menopoz sonrası kalça kemiği kırığı riskini azaltır.
- ☐ Bu belirtilenler; çok küçük doğmuş ya da önemli bir hastalığı olanlar dışında tüm bebekler için geçerlidir.

	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN KODU	OH.TL.29
		YAYIN TARİHİ	31.05.2021
	BESLENME VE DİYET BÖLÜMÜ EMZİRME (ANNE SÜTÜ) BİLGİLENDİRME TALİMATI	REVİZYON NO	00
		REVİZYON TARİHİ	--
		SAYFA NO	2/8

Sağlıklı Nesiller Emzirilen Bebeklerden Oluşacaktır

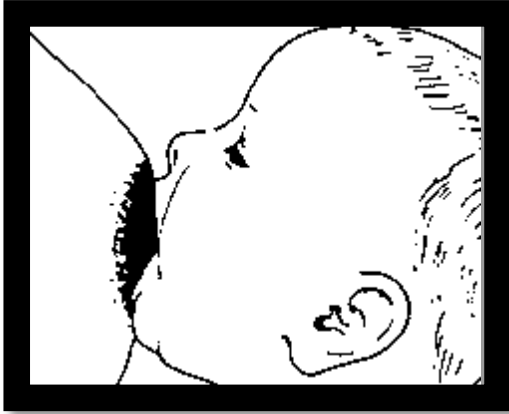
Anne Sütünün Salgılanmasını Gösteren Belirti ve Duygular

- ☐ Emzirmeden hemen önce veya emzirirken memelerde ezilme, karıncalanma hissi,
- ☐ Bebeğini düşününce ya da ağladığını duyunca memeden süt akması,
- ☐ Bebek meme emerken diğer memeden süt akması,
- ☐ Emzirme sırasında bebek memeden ayrıldığında memelerden ince ince süt akması,
- ☐ İlk haftalar emzirme esnasında rahmin kasılmasıyla ağrı ve bazen kan gelmesi,
- ☐ Süt emdiğini gösterir şekilde bebeğin yavaş ve derin emmesi, yutkunması.

- ☐ Anne kendini iyi hissediyorsa,
- ☐ Bebek etkili emecek şekilde memeye iyi yerleştirilmişse,
- ☐ Bebek istediği kadar sık ve istediği süre de emziriliyorsa,
- ☐ Etrafınızdakilerde emzirmeye destek oluyorsa,



Emzirme başarılı olacaktır.



Şekil 3

Doğru emen bebek



Şekil 4

Yanlış emen bebek

Meme ucu ile birlikte çevresindeki koyu kısmı da (areola) kavramış bebekler; (Şekil 3) meme ucu ve dil ile damak arasındaki emme hareketiyle sütün ağza akmasını sağlarlar. Oysa memeyi ucundan emen bebekler; (Şekil 4) meme ucunu sıkıştırdıkları / ısırıldıkları için, sütün akışını engellerler. Süt kanalları sıkıştığı için süt gelmeyince de sinirlenerek memeyi daha çok ısırırlar, bu da meme ucunun tahrişine ve annenin canının yanmasına neden olur. Normalde çok rahat olan emzirme eylemi, memeye yanlış yerleşme nedeniyle bir sorun haline gelir.

Bebek ne kadar çok emerse o kadar çok süt üretilir

	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN KODU	OH.TL.29
		YAYIN TARİHİ	31.05.2021
		REVİZYON NO	00
	BESLENME VE DİYET BÖLÜMÜ EMZİRME (ANNE SÜTÜ) BİLGİLENDİRME TALİMATI	REVİZYON TARİHİ	--
		SAYFA NO	3/8

Geceleri de emzirmek gerekli midir?

Bebğin her istediğinde emmesi; süt yapımının devamını sağlayacaktır. Süt miktarı 3 / 4.günden itibaren giderek artacaktır.

Sütün üretimini sağlayan hormon (Prolaktin) geceleri daha çok salgılanır, bu hormon anneyi rahatlatarak daha iyi uyumasını / dinlenmesini sağlar. Bu nedenle gece emzirmeleri hem süt yapımını artırır hem de annenin dinlenmesini sağlar.

Başarılı emzirme; annenin bebeğini emzireceğini düşünmesi ve başaracağına inanmasıyla başlar

Süt üretimini azaltan faktörler

- Annenin dengesiz ve sağlıklı beslenmesi
- Annenin yeterli miktarda su tüketmemesi
- Kaygı
- Stres
- Ağrı
- Üzüntü,Şüphe

Süt üretimini arttıran faktörler

- ✓ Annenin sağlıklı ve dengeli beslenmesi
- ✓ Annenin yeterli miktarda su tüketmesi
- ✓ Bebek için sevgi dolu düşünceler
- ✓ Bebeğin sesi
- ✓ Bebeğin görüntüsü
- ✓ Bebeğe dokunma
- ✓ Bebek için sevgi

Emzirirken Nelere Dikkat Edilmeli?

1. Emzirmeden önce eller mutlaka yıkanmalıdır.

Emzirme öncesinde eller 2-3 dakika süreyle bol sabunlu su ile yıkanmalı ve temiz havlu ile kurulmalıdır.

2. Emzirme Pozisyonları

Emzirme; bebek ile anne arasında kurulan duygusal bağın ilk adımıdır. Emzirme sırasında esas olan annenin ve bebeğin rahat edebileceği en iyi pozisyonun seçilmesidir. Çünkü her bebeğin iyi bir emme yapabilmesi annenin de emzirmeyi mümkün olduğunca uzun süre yapabilmesi ancak rahat bir pozisyonda olmasıyla mümkündür. Emzirme yapılırken anne değişik pozisyonları deneyebilir.

3. Bebek burnundan rahat nefes alabilmelidir.

Meme emerken bebek burnu ile solunuma devam eder, meme bebeğin burnunu kapatmamalıdır. Bebeğin burnunun tıkalı olması, emmeyi güçleştirip imkansız bir hale getirebilir. Doktor önerisiyle emzirmeden önce burna serum fizyolojik damlatmak ve temizlemek yararlı olabilir.

	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN KODU	OH.TL.29
		YAYIN TARİHİ	31.05.2021
		REVİZYON NO	00
	BESLENME VE DİYET BÖLÜMÜ EMZİRME (ANNE SÜTÜ) BİLGİLENDİRME TALİMATI	REVİZYON TARİHİ	--
		SAYFA NO	4/8

4. Bebeğin ağzı memeye doğru yerleşmiş olmalıdır.

5. Bebek rahat olmalıdır.

Giysileri ve ortam ısısı uygun, altındaki bezi kuru ve temiz olan bebek daha kolay emer. Bazen bebekler emme esnasında kakalarını yapabilirler, bu normal bir olaydır.

6. Her öğünde her iki memede emzirilmelidir.

Her emzirmede ilk gelen süt daha az yağ içeren “ön süt”tür. Bebek emmeyi sürdürdükçe sütün içeriği değişir, yağ miktarı artar. En fazla yağ içeren süt, emzirmenin sonunda salgılanan “son süt”tür. Son sütteki yağ inek sütüne benzemez, daha hafiftir ve sindirimi daha kolaydır. Bu yağ bebek için çok değerli bir enerji kaynağıdır. Bebeğin hem ön süte hem de son süte ihtiyacı vardır. Bebek memeye doğru yerleştirilip doyana ve memeyi kendisi bırakana kadar memede tutulursa, hem ön sütü hem de son sütü almış olur. Eğer bebek bir meme ile beslenmişse, bir sonraki emzirmede diğer meme verilmelidir. İki meme verilmişse bir sonraki öğüne son verilen taraftan başlanmalıdır.

7. Beslenme süresi yeterli olmalıdır.

Bebekler normalde bir öğünde alacakları anne sütünün yaklaşık % 50 sini ilk 1-2 dakikada, % 90 ını ilk 5 dakika içerisinde emerler. Normal bir emzirme süresi 15-20 dakika olmalıdır.

8. Beslenme sıklığı bebeğin isteğine göre ayarlanmalıdır.

Beslenme sıklığı bebekten bebeğe farklılık gösterir. Bebek her istediğinde emzirilmelidir. Bebek ağzını açarak, aranarak, sonunda da ağlayarak açlığını belli eder. İlk haftalarda emzirme aralıkları bir saat, iki saat gibi çok kısa olabilir. Her emzirme sonrası memede yapılan süt miktarı biraz daha artacağından, zamanla beslenme aralıkları uzayacaktır.

9. Beslendikten sonra bebeğin gazı çıkarılmalıdır.

Meme emme esnasında bebekler bir miktar da hava yutarlar. Hava yutmanın esas neneni hatalı beslenme tekniğidir. Midede sindirim esnasında gaz oluşur, bu oluşan hava-gaz karışımı midenin sol –üst tarafında toplanır, beslenmeden sonra bunun çıkarılması gerekir.

10. Egzersiz

Emziren annenin ağır bir egzersiz sonrasında kendi sütünün laktik asit içeriği artar ve anne sütünün tadı değişir. Bazı bebekler bu tattan hoşlanmazlar. Böyle bir durumda annenin bebeğini ya emzirmeden 90 dakika önce egzersiz yapması ya da egzersizden 90 dakika sonra emzirmesi gerekir.

Emziren Annelerin Beslenmesi Nasıl Olmalıdır?

- ☐ Anneler; kendi beslenmelerine hamilelik döneminden başlayarak özen göstermelidirler.
- ☐ Emziren anneler dengeli ve yeterli beslenmelidirler, sıkı rejimler yapmamalıdır. Günde ortalama 3-4 litre sulu gıdalar tüketmelidirler. (su, süt, ev yapımı meyve suyu, çorba gibi).
- ☐ Gün içinde düzenli olarak taze sebze ve meyve tüketmelidirler.
- ☐ Gebeliğiniz boyunca içeriği bilinmeyen ve katkı maddesi olan besinleri (hazır

	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN KODU	OH.TL.29
		YAYIN TARİHİ	31.05.2021
	BESLENME VE DİYET BÖLÜMÜ EMZİRME (ANNE SÜTÜ) BİLGİLENDİRME TALİMATI	REVİZYON NO	00
		REVİZYON TARİHİ	--
		SAYFA NO	5/8

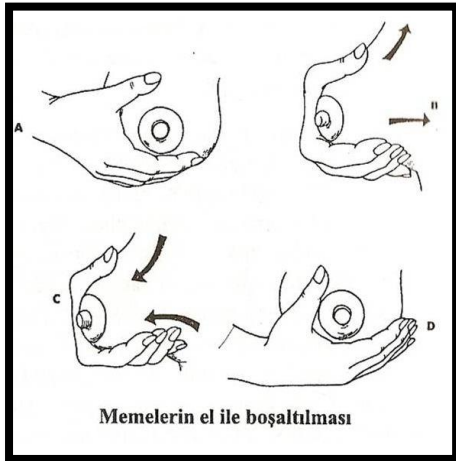
çorbalar, hazır meyve suları) tüketmemelisiniz.

- ☐ Kafeinli içecekler, alkol, sigara kullanmayınız.
- ☐ Besin ve enerji ihtiyacını karşılamak için, her öğünde fasulye, nohut veya et, tavuk, balık gibi yiyecekleri tüketiniz.
- ☐ Günde en az iki bardak süt veya yoğurt, peynir gibi süt ürünlerini tüketiniz.
- ☐ İstirahat ediniz

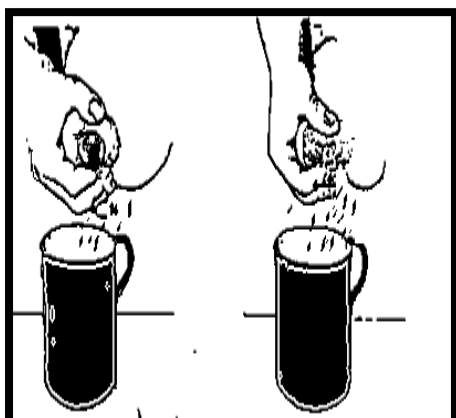
Anne Sütünün Sağılması Gereken Durumlar

- ☐ Anne işe gittiğinde bebeğin anne sütü ile beslenebilmesi için,
- ☐ Tıkanık yada fazla dolu memeyi rahatlatarak bebeğin memeyi almasını kolaylaştırmak için,
- ☐ Kanal tıkanıklığı veya süt birikmesini tedavi etmek için,
- ☐ Çökük bir meme başından emmeyi öğrenene kadar bebeği beslemek için,
- ☐ Memeyi istemeyen bir bebeği emmeden hoşlanana kadar beslemek için,
- ☐ Erken doğan veya düşük doğum tartılı ve başlangıçta ememeyen bir bebeği beslemek için,
- ☐ Anne yada bebek hasta olduğunda birbirinden ayrı ise bebeği anne sütü ile beslemek için,
- ☐ Anne bebeğinden uzaktayken süt akmasını önlemek için süt sağılmalıdır.

Anne Sütü Nasıl Sağılır?



Şekil 11



- a) Önce ellerinizi 2-3 dakika süreyle bol sabunlu su ile yıkayınız ve temiz havlu ile kurulayınız.
- b) Rahat bir yere oturunuz veya rahatça ayakta durabileceğiniz bir yerde durarak kabı memenize yakın bir şekilde tutunuz.
- c) Başparmağınızı (areolanın) kahverengi alanın bir tarafına, diğer parmakları öbür tarafına yerleştirip göğüs duvarına doğru bastırınız (fazla bastırmayın). (Şekil-11)
- d) Parmaklarla meme başı ve göğüs ucundaki kahverengi alanın (areolanın) arkasından basınç yapınız, meme ucuna asla bastırmayınız.
- e) Yanlardan da basınç yapılarak tüm bölümleri boşaltınız (Şekil-12)
- f) Bir memeyi 3-5 dakika süt akışı yavaşlayıncaya kadar sıkarak sağınız.
- g) İlk birkaç gün anne sütünün sağılma işlemi 20-30 dakika sürebilir.
- h) Süt salınımını (Laktasyonu) sağlamak, düşük doğum tartılı veya hasta yeni doğanı beslemek için, süt sağmaya ilk 6 saat içinde başlınız.

	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN KODU	OH.TL.29
		YAYIN TARİHİ	31.05.2021
		REVİZYON NO	00
	BESLENME VE DİYET BÖLÜMÜ EMZİRME (ANNE SÜTÜ) BİLGİLENDİRME TALİMATI	REVİZYON TARİHİ	--
		SAYFA NO	6/8

Şekil 12

Sağılmış Anne Sütü Nasıl Saklanır?

- ☐ Sağmış olduğunuz anne sütünüzü; anne sütü saklama poşetlerinde (medikal firmalarda satılan) veya kilitli buzdolabı poşetlerinde (marketlerde veya şarküterilerde satılan) saklayabilirsiniz.
- ☐ Bu poşetleri; buzdolabınızın buzluğunda veya derin dondurucunuzda, bir saklama kabının içinde, diğer yiyeceklere temas ettirmeden saklayınız.
- ☐ Her sağdığınız anne sütü için ayrı poşet kullanınız.
- ☐ Sağdığınız anne sütünün üzerine tekrar süt sağlamayınız.
- ☐ Anne sütünüzü sağdığınız poşetlerin üzerine bebeğinizin adını, sütünüzü sağdığınız tarihi ve saati yazınız.
- ☐ Poşetlerin üzerine yazmış olduğunuz tarih ve saat anne sütünü bebeğinize verirken öncelik sırasına göre vermenizde yararlı olacaktır (eski tarihten yeni tarihe doğru verilir) .
- ☐ Bebeğiniz hastanede yatıyorsa; poşet içinde dondurulmuş anne sütlerini erimeden, buzlarla doldurulmuş saklama kaplarının içinde hastaneye getiriniz.

Sağdığınız Anne Sütünü;

Oda ısısında : 6 saat • 22-26°C

Buzdolabında : 24 saat • 4°C

Derin dondurucuda : 3 ay • -18°C

SAKLAYABİLİRSİNİZ

Dondurulmuş Anne Sütünün Eritilmesi Ve Isıtılması

- ☐ Sakladığınız anne sütünü kesinlikle ocağın üstüne veya mikrodalga fırına koymayınız, kaynatmayınız. Bu sütün proteinini bozar.
- ☐ Buzluktan çıkardığınız sütü kullanılabildiği kadar buzdolabında saklayıp, 24 saat içinde kullanınız.
- ☐ Süt poşetini bir kaba koyduğunuz ılık suyun içine ağzı dışarıda kalacak şekilde (benmari usulü) batırarak çözülmesini sağlayın
- ☐ Sıcaklığını kontrol ederek bebeğinize veriniz.
- ☐ Bebeğinizi besledikten sonra sütün arta kalanını atınız

Sağılmış Süt Bebeğe Nasıl Verilir?

Annenin olmadığı durumlarda sağılan anne sütünün biberon yerine kaşık veya bardakla verilmesini sağlamak için bebeğinize bakan kişiyi bilgilendiriniz. (Biberon ile beslenmesi, bebeğin anne memelerini reddetmesine neden olabilir.)

Biberon emziğine alışan bir bebek, memeyi iyi kavrama alışkanlığını da kaybedebilir ve meme yerine meme ucunu emmeye çalışır. Bu da meme çatlaklarına ve bebeğin yeterince anne sütü alamamasına neden olabilir. Küçük bebekler bile dillerini kullanarak, adeta kedi gibi yalanarak küçük bir bardaktan sütü alabilirler.

	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN KODU	OH.TL.29
		YAYIN TARİHİ	31.05.2021
		REVİZYON NO	00
	BESLENME VE DİYET BÖLÜMÜ EMZİRME (ANNE SÜTÜ) BİLGİLENDİRME TALİMATI	REVİZYON TARİHİ	--
		SAYFA NO	7/8

Bebek Memeyi Neden Emmek İstemez?

- ☐ Doğum esnasında yada sonrasında anneye verilen ilaçlar nedeniyle bebek uyukulu olduğu için emmek istemeyebilir.
- ☐ Doğumda forseps yada vakum uygulanmışsa bebek ağrı duyuyor olabilir.
- ☐ Bebeğin ağzında pamukçuk olabilir.
- ☐ Bebeğin burnu tıkalı olabilir.
- ☐ Bebek hasta olduğu için eskisine göre daha az emmek isteyebilir.
- ☐ Büyük bebekler diş çıkarıyor olabilir.
- ☐ Emzirme tekniğiyle ilgili hatalar olabilir. Örneğin;
- ☐ Biberonla besleniyor olması,
- ☐ Yalancı emzik kullanılıyor olması,
- ☐ Bebeğin memeyi tutması için başından itiliyor olması (bebek sinirlenip başını kurtarmaya çalışır),
- ☐ Annenin bebeğini belirli saatlerde emzirmeye zorlaması,
- ☐ Annenin çalışmaya başlaması,
- ☐ Eve yeni bir bakıcının gelmesi ve bebeğinde alışmamış olması,
- ☐ Yeni bir eve taşınıyor olması veya seyahate çıkılıyor olması nedeniyle evdeki düzenin bozulması,
- ☐ Annenin kullandığı sabun, parfüm gibi değişikliğin bebeği etkilemiş olması.

Bebeğin memeyi neden reddettiği tespit edilip, gerekli önlem alındığında bebek tekrar emmeye başlayacaktır.

Bebek Yeterli Süt alıyor mu?

Hemen her anne bir, hatta iki bebeğe yetecek kadar süt üretir. Ancak çoğu anne yeterli sütüm yok, bebeğim iyi beslenemiyor' telaşına kapılır, Burada önemli olan bebeğin aldığı süt miktarıdır. Bebeğiniz günde 6-8 kez bol miktarda açık renkli idrar yapıyorsa, ağırlığı haftada 125- 200gr, ayda en az 500gr artıyorsa anne sütü yeterlidir.

Süt Miktarını Arttırmak İçin Ne Yapılmalı?

- ☐ Doğumdan sonra en kısa sürede bebek emzirilmeli.
- ☐ Bebek doğumdan sonraki ilk haftalarda her istediğinde sık sık emzirilmeli.
- ☐ Emzirme saatleri bebekle birlikte belirlenmeli (sizin istediğiniz saatte olması için inatlaşmayın, emzirme saatleri zamanla düzene girecektir).
- ☐ Bebek doğru pozisyonda memeye yerleştirilmeli.
- ☐ Geceleri de emzirmeye devam edilmeli.
- ☐ Anne de yeterli ve dengeli beslenmeli.
- ☐ Bol miktarda sulu gıdalar tüketilmeli.
- ☐ Biberon, yalancı emzik kullanılmamalı.
- ☐ Ek besinlere erken başlanmamalı.

Daha çok emzirme = Daha çok uyarı = Daha çok süt yapımı

DİYETİSYEN