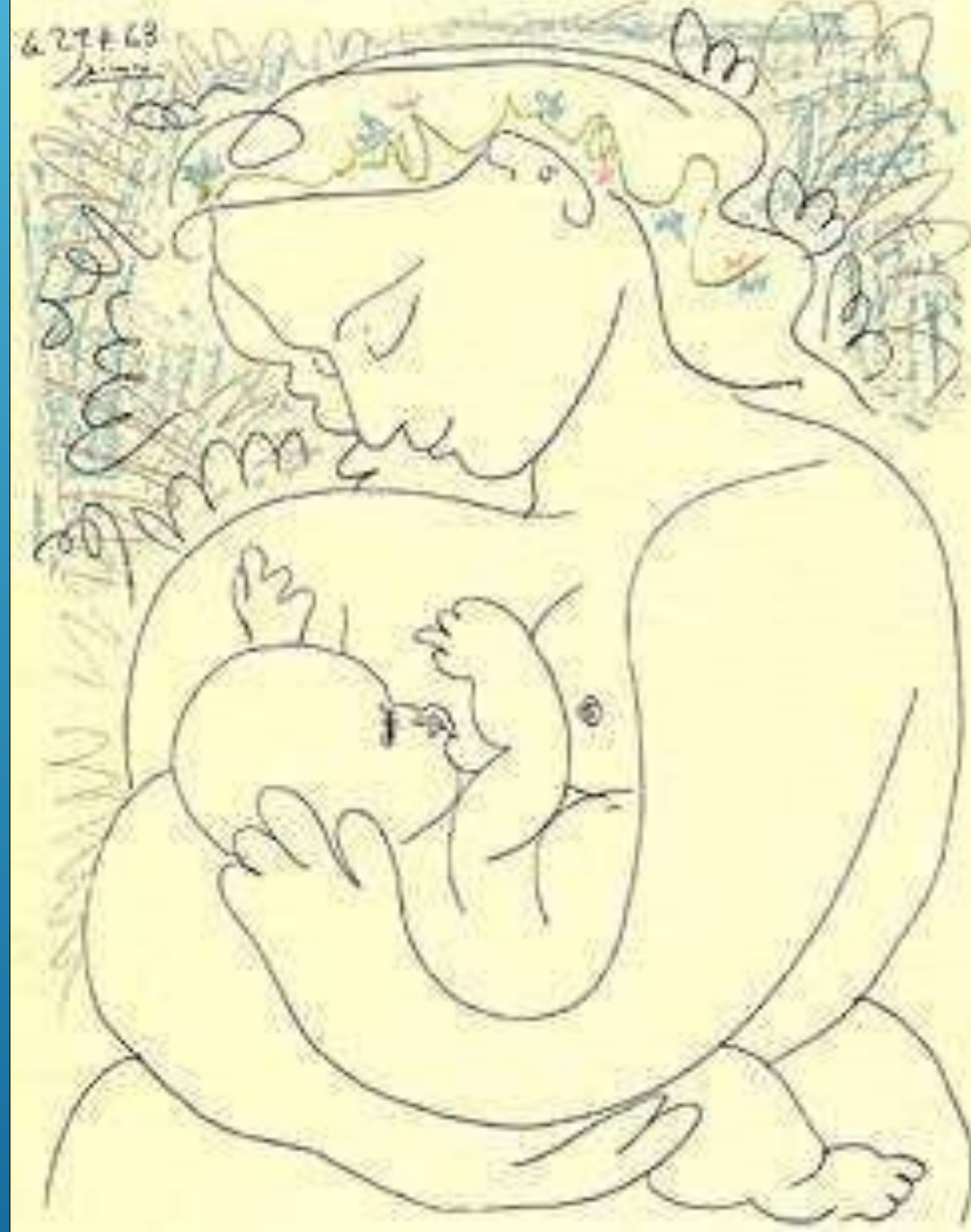


# MUCİZE ANNE SÜTÜNDE SAKLI



# ANNE SÜTÜ VE EMZİRME



# ANNE SÜTÜNÜN TEŞVİKİ

## **Hedefimiz;**

**Her kadına, şartları ne olursa olsun emzirme için gerekli profesyonel ve toplumsal desteğin sağlanması, annelerin emzirme ile ilgili tecrübe kazanabilmesini sağlayacak tüm bilgi, eğitim ve öz güvenin verilmesidir.**



# ANNE SÜTÜ;

ANNENİN BEBEĞİNE VERECEĞİ  
İLK VE EN GÜZEL HEDİYEDİR...



# UNICEF - WHO SAĞLIK BAKANLIĞI ÖNERİLERİ



**Emzirmeye ilk yarım saat  
içerisinde başlanmalı**

**İlk 6 ay sadece anne sütü verilmeli  
6 aydan sonra 2 yaş ve ötesine kadar  
tamamlayıcı besinlerle birlikte emzirme  
sürdürülmeli**



**ANNE SÜTÜ NEDEN  
BEBEKLER İÇİN  
İDEALDIR?**



**ANNE SÜTÜ, EN DOĞAL,  
EN TAZE VE EN UYGUN  
BESİNDİR.**



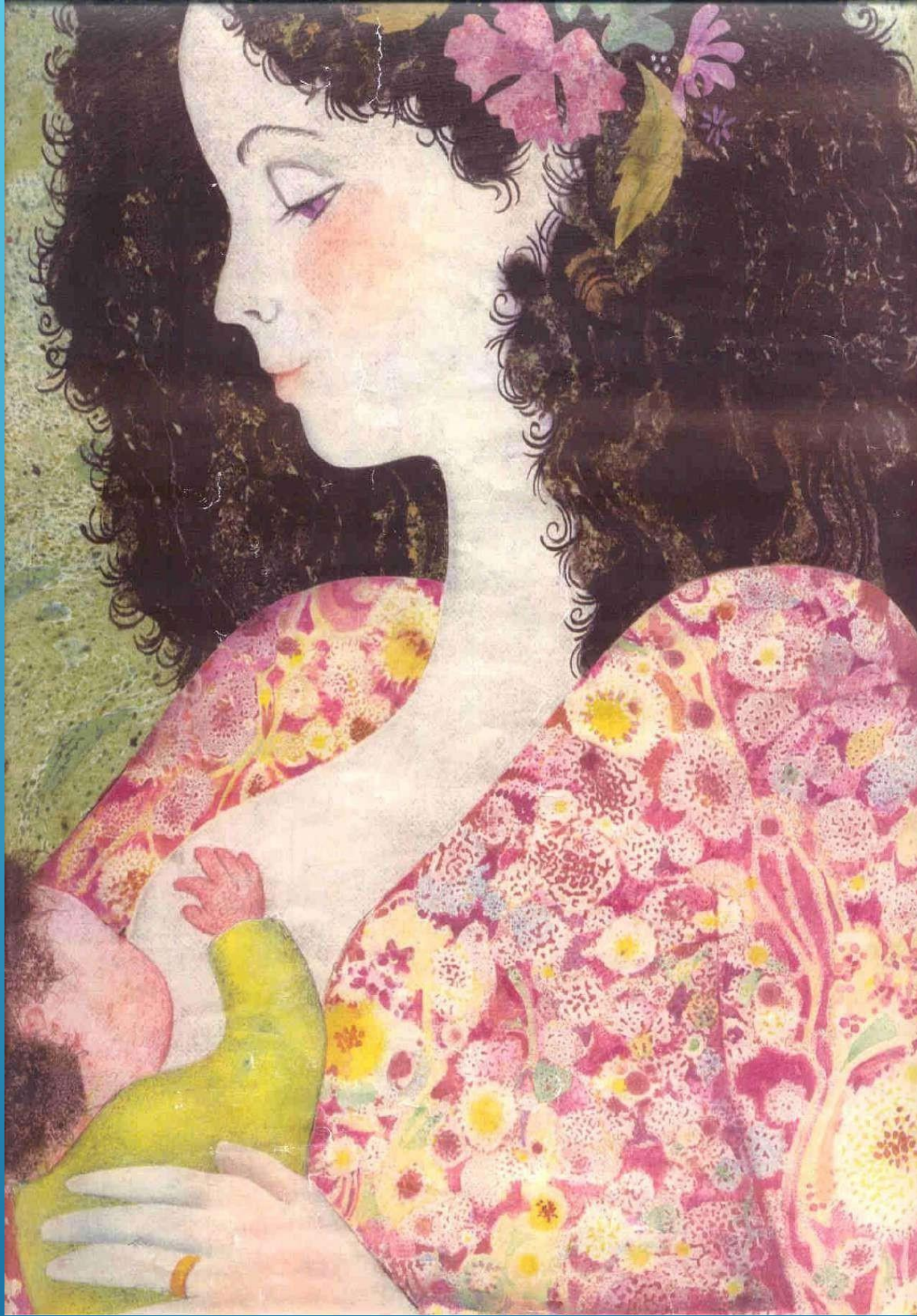
## **Anne sütü;**

- **İlk 6 ayda bebeğin ihtiyaının %100' n,**
- **6-12 ayda bebeğin ihtiyaının %50' sini**
- **12.aydan itibaren de %30'unu karşılar.**



**Her bebek için kendi  
annesinin sütü idealdir.  
Her bebeğe  
Özel bileşimde salgılanır.**

**ANNE SÜTÜ BİLEŞİMİ,  
BEBEĞİN;  
ERKEN DOĞUMUNA, GELİŞİMİNE,  
GÜN İÇİNDEKİ ÖĞÜNLERİNE GÖRE  
EN UYGUN OLACAK ŞEKİLDE  
DEĞİŞMEKTEDİR.**



# ANNE SÜTÜ

**ÖN SÜT:** Sulu ve şekerli  
**SON SÜT:** Proteinli ve yağlı  
**Günde 10-12 kez,**  
**her öğünde bir meme**  
**tamamen boşalana kadar**  
**emzirilmelidir.**

# KİLO KAYBI ENDİŞESİ VE GEREKSİZ FORMÜL MAMA BAŞLANMASI

**İlk haftada %7-10 kilo kaybı normaldir.**

**Yenidoğan bebeğin midesi;**

- **İlk gün bilye kadar (~5ml)**
- **3. gün pinpon topu kadar (~ 20ml)**
- **10. gün yumurta kadar (~50ml)**
- **İlk 24 saatte yaklaşık 7-14 ml /her beslenmede,**
- **Sonraki 36 saatte artarak 24 saatlik periyotta 500ml'ye ulaşır.**

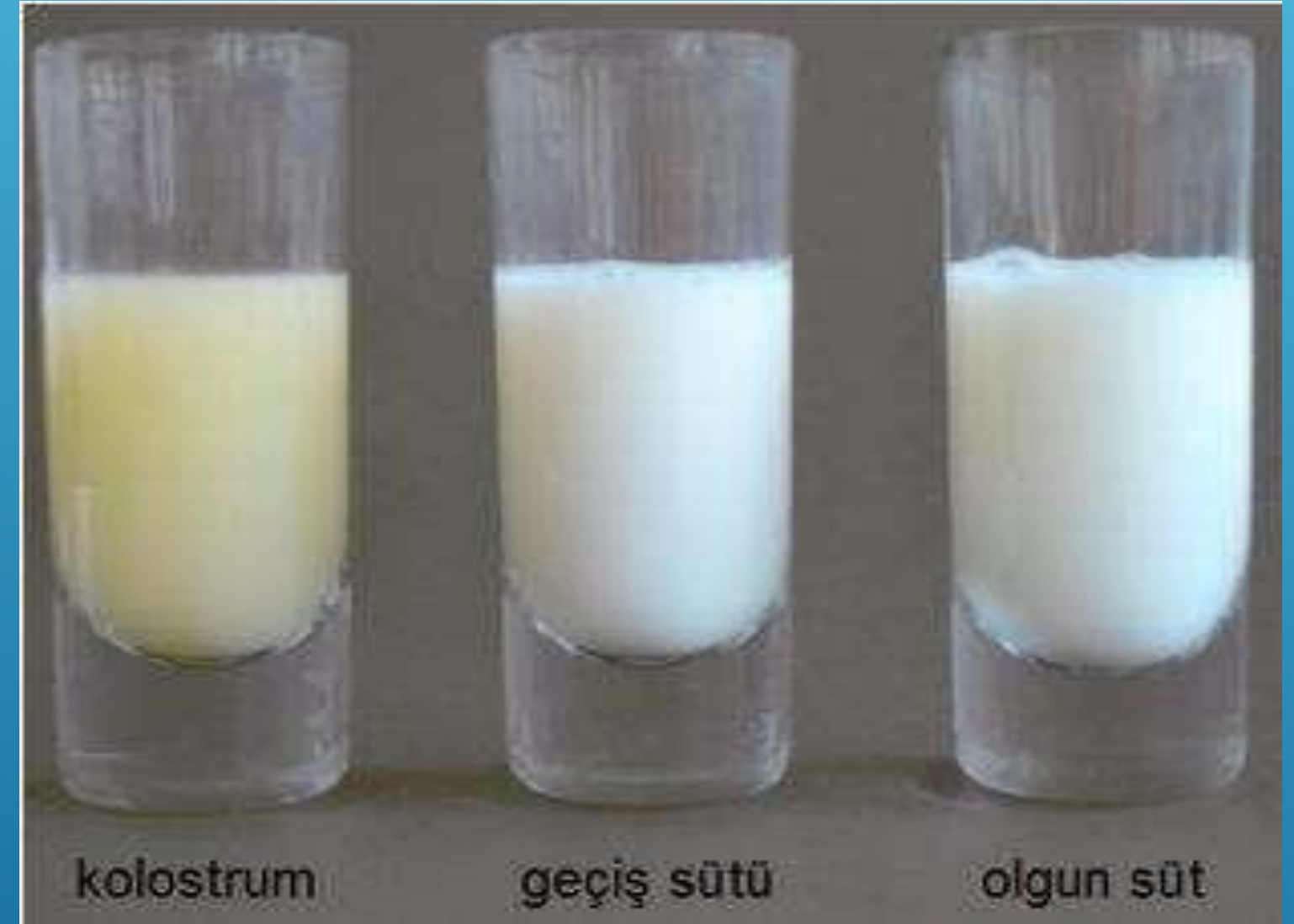
# ANNE SÜTÜNÜN FAYDALARI NELERDİR





**Anne Sütü ve  
Emzirme; Anne ve  
bebek arasında  
vazgeçilmez duygusal  
bir bağ oluşturur.**

# İLK SÜT (KOLOSTRUM) İÇERDİĞİ YOĞUN BAĞIŞIKLIK MADDELERİ İLE BEBEĞİ HASTALIKLARDAN KORUR.



**ANNE SÜTÜ HER YERDE HAZIRDIR,  
BEDAVADIR, HAZIRLAMA, ISITMA VE  
KORUMA SORUNLARI YOKTUR.**





**Anne sütü, sık sık  
emzirildiđinde bebeğin  
su ihtiyaını tam olarak  
karşılar, ayrıca su  
verilmesine gerek  
yoktur.**

**ÖZEL BİR KOKUSU VARDIR,  
BEBEĞİN GÖZÜ KAPALI OLSA DA MEME  
BAŞINI BULMASINI SAĞLAR.**



# ANNE SÜTÜ ,BÜYÜME FAKTÖRÜ İÇERDİĞİ İÇİN BEBEKLER DAHA İYİ BÜYÜRLER



**Anne sütünün içinde bebeği kanserden  
koruyucu  
maddeler bulunur.**

**Anne sütünün içerdiği maddeler bebeği  
rahatlatır, gev setir,  
ağrıyı azaltır,  
Daha  abuk uykuya dalmasını sağlar.**



**Bebekler anne sütünü  
tamamen ve kolaylıkla  
sindirir.**

**Anne sütünü alan  
bebeklerde,  
karın ağrısı ve  
kabızlık daha az görülür**

**EMZIRILEN BEBEKLER DAHA AZ AĞLARLAR.**



ANNE SÜTÜ BEBEĞİN ZEKASINI 8 -10 PUAN ARTIRIR.



**Anne sütü alan bebekler,  
diğer besinlerle beslenen  
bebeklerden daha zeki olurlar.**

# ANNE SÜTÜ İLE BESLENEN BEBEKLERDE;

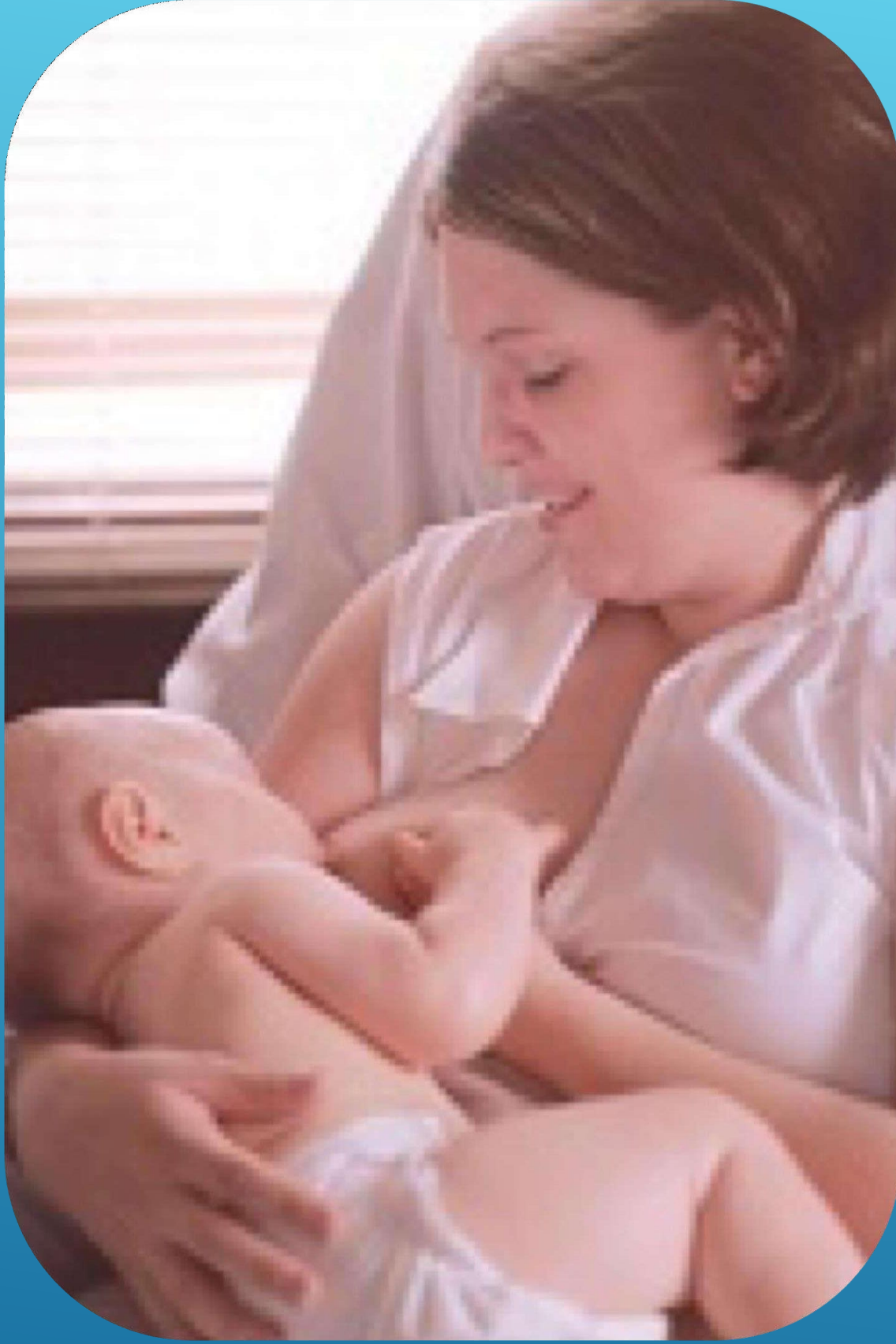
- **Konuşma problemi,**
- **Şeker hastalığı,**
- **Lenf kanseri,**
- **Kansızlık ve**
- **Diş çürükleri daha az görülür**





## **Uzun Süre Emzirme ile;**

- **Ortakulak iltihabı riski azalır.**
- **Alerjiye karşı koruyucudur.**
- **Bebeği pişikten korur.**
- **Solunum yolu hastalıkları daha az görülür.**

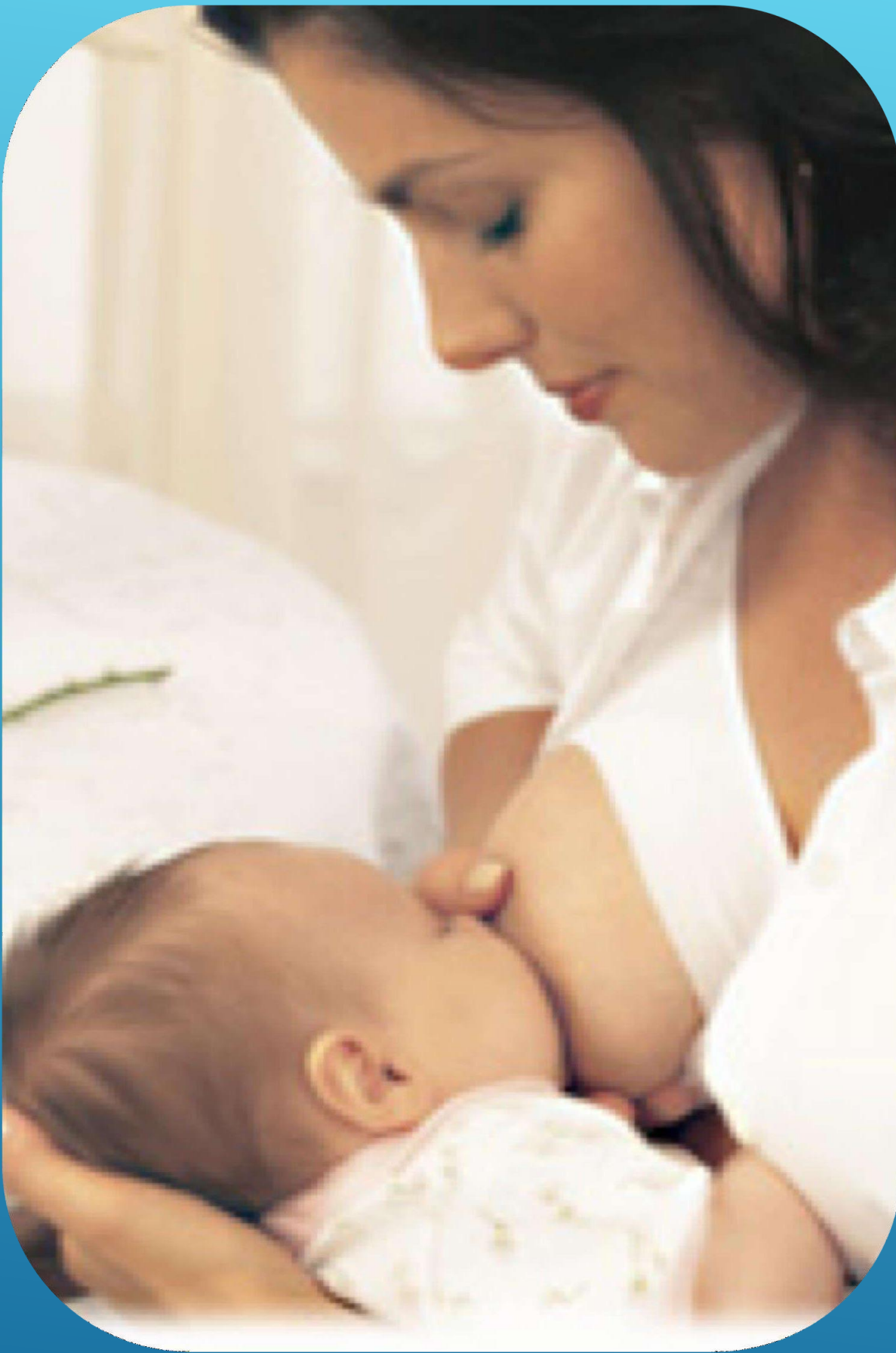


**İdeal bir besin olan ve olumlu etkileri yaşam boyu devam eden anne sütü ile beslenme her çocuğun en doğal hakkıdır.**

**Bebeğin yaşama şansını artırır.**

# EMZİRMENİN ANNE SAĞLIĞINA “FAYDALARI” NEDİR?





## EMZİRME,

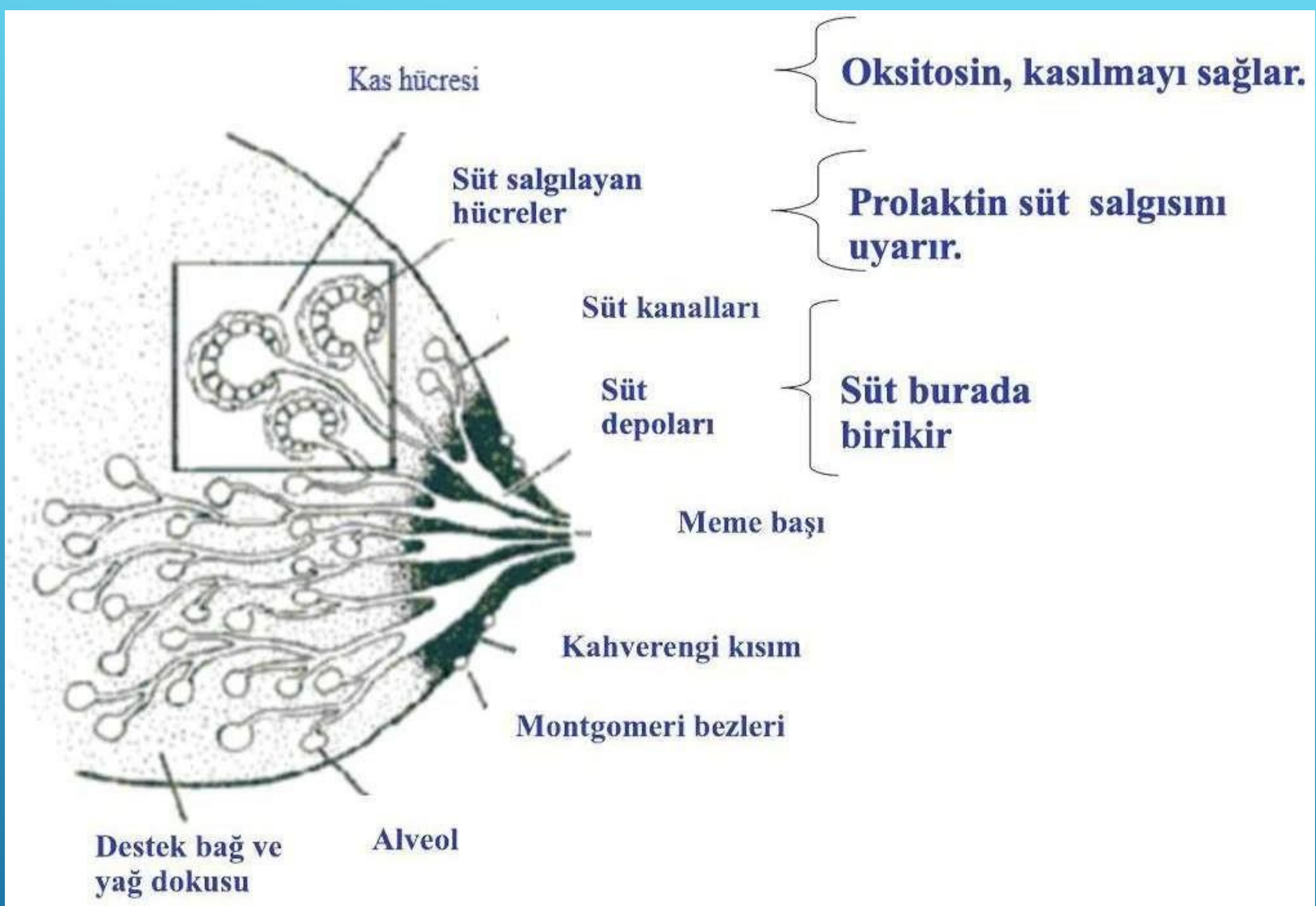
- **Annelerin meme kanseri,**
  - **Rahim kanseri,**
  - **Kansızlık (anemi) ,**
  - **Kemik erimesi (osteoporoz )**
  - **gibi hastalıklara**
- yakalanma riskini azaltır.**

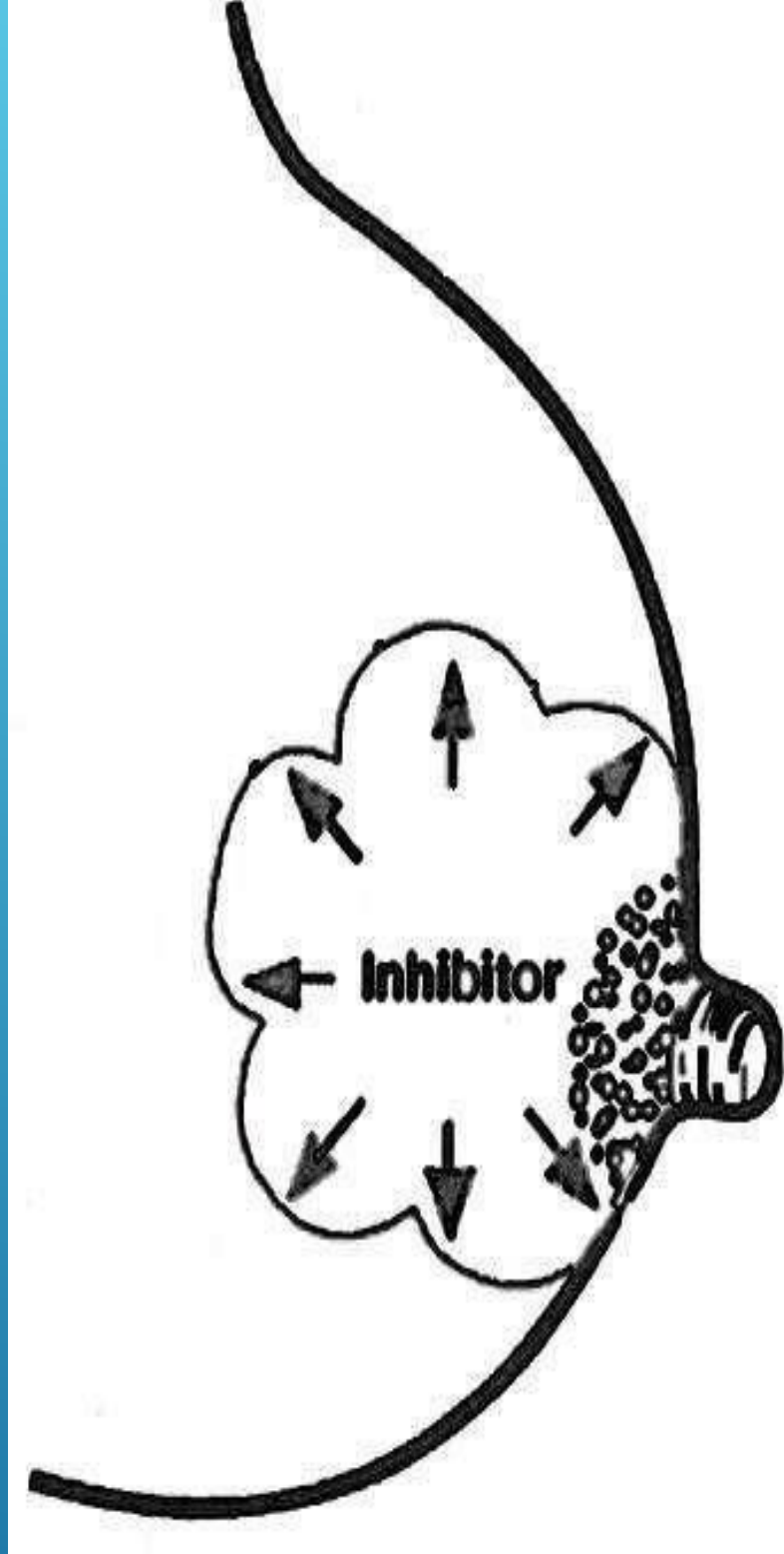


**Emzirme hormonları, anneyi gevşetir, daha çabuk uykuya dalmasını sağlar ve anneyi dinlendirir.**

**Emziren anneler eski kilolarına daha çabuk döner.**

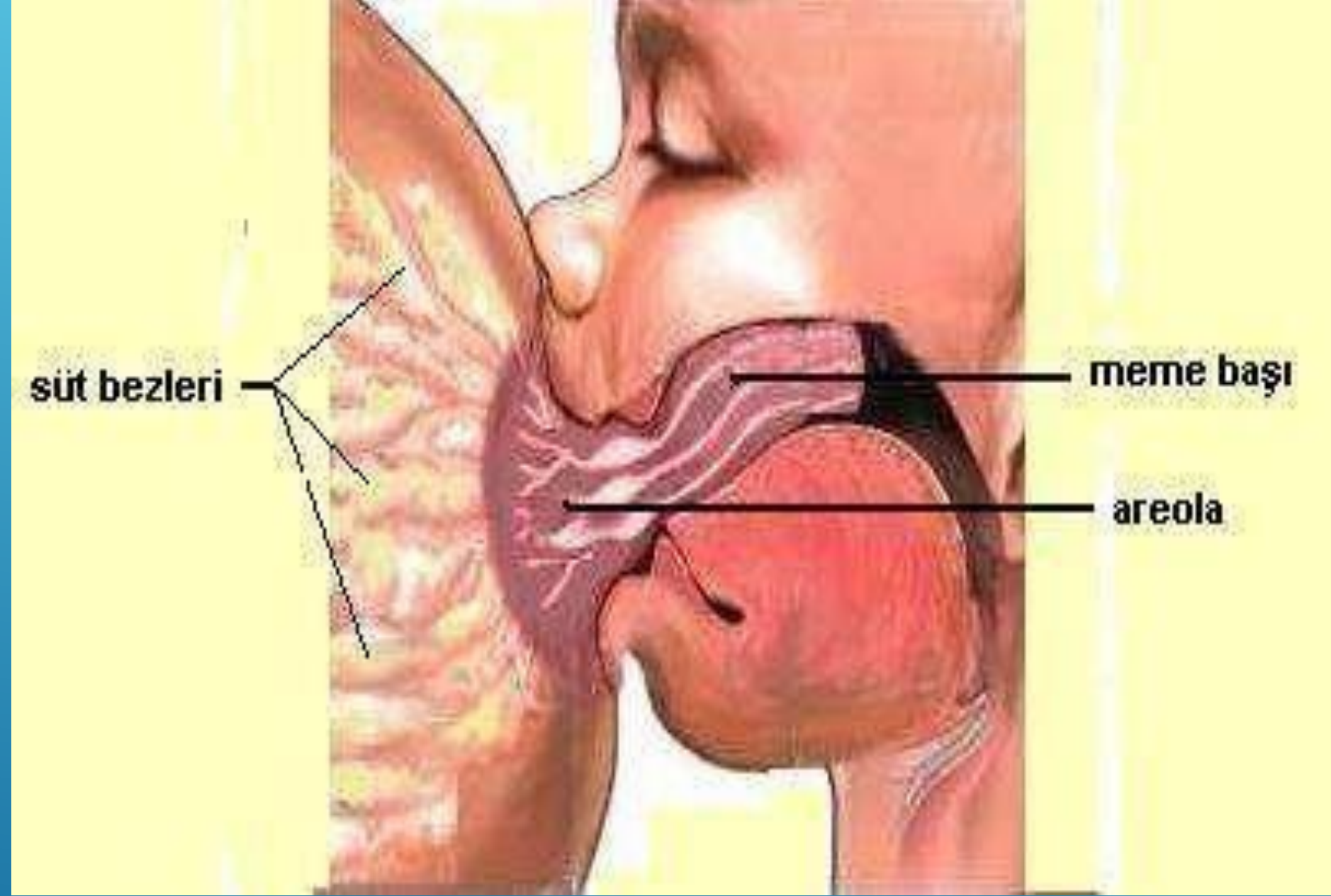
# **EMZİRME NASIL OLUYOR ?**



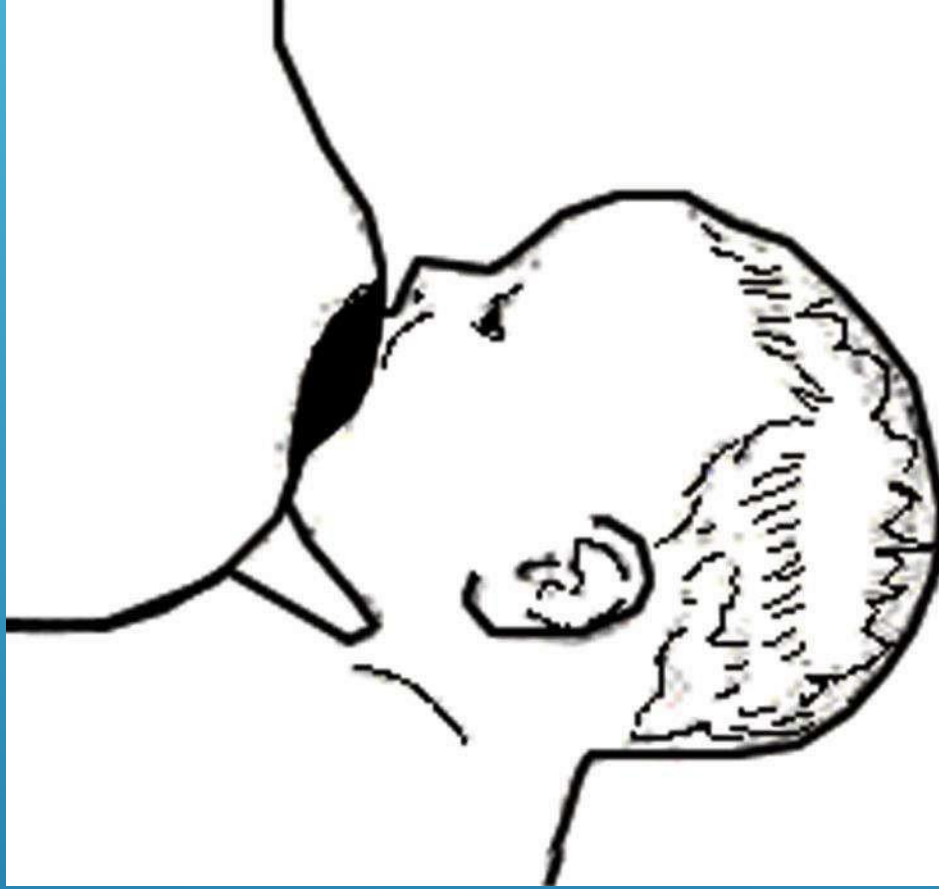


**Eğer meme,  
süt ile  
tamamen dolarsa  
salgılama durur.**

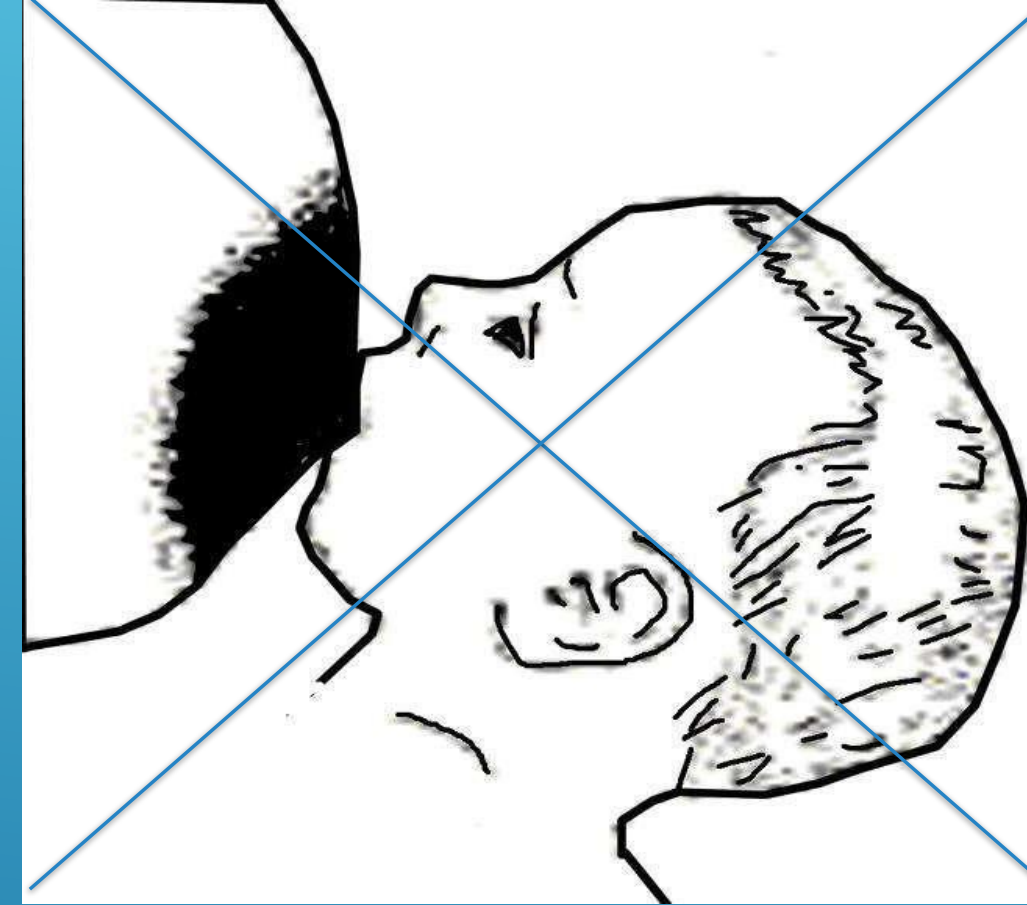
# DOĞRU YERLEŐTİRME = DOĞRU EMZİRME



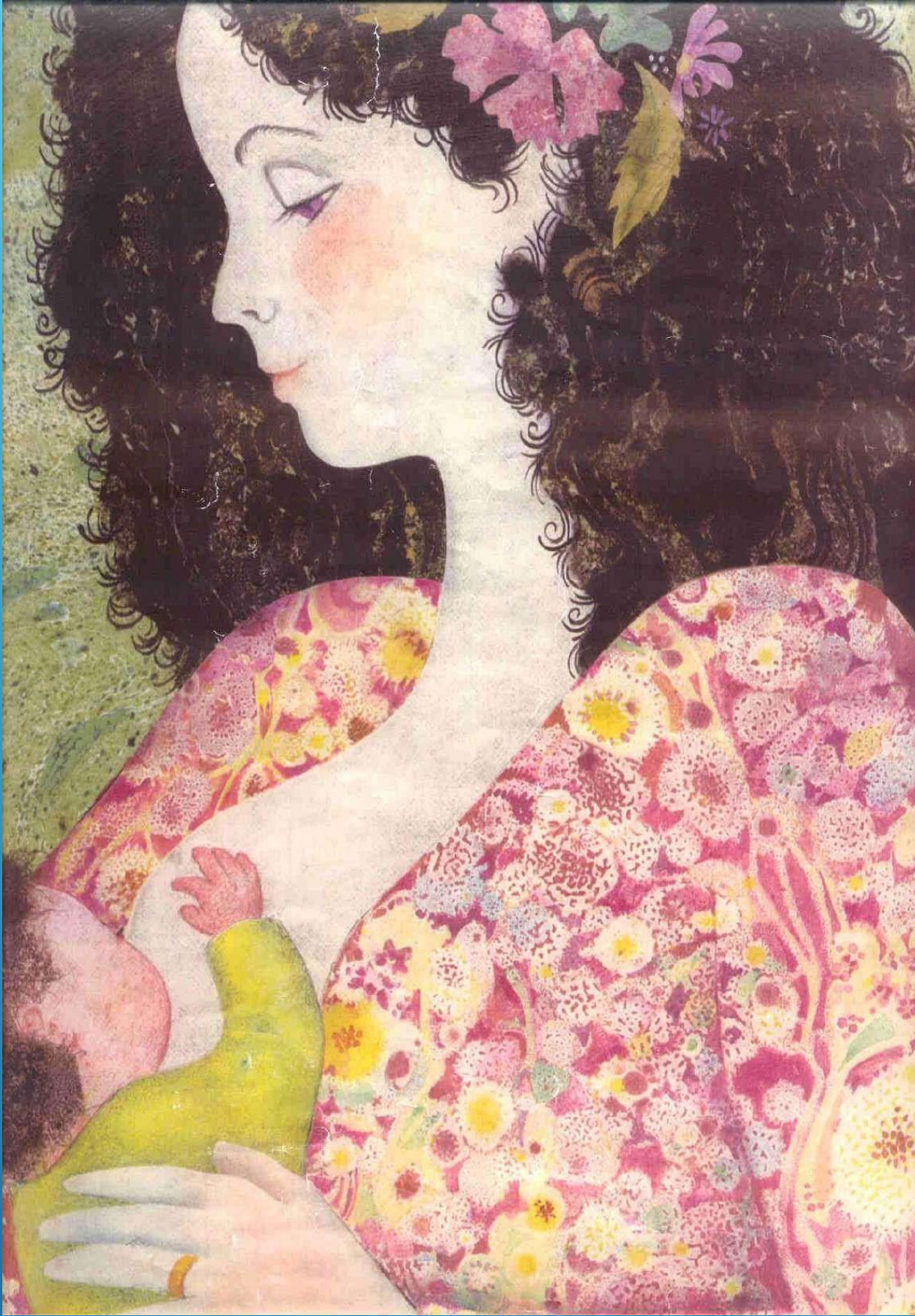
# DOĞRU YERLEŐTİRME = DOĞRU EMZİRME



Doğru Emzirme



Yanlış Emzirme



## **DOĞRU EMZİRMEK İÇİN;**

- **Emzirme için anne rahat bir yere oturmalı,**
- **Bebeğin başı annenin dirseğinin içinde olmalı,**
- **Bebek tamamen anneye dönük ve en yakın temasta olmalıdır.**



**Bebek ağızını kocaman açtığında,  
bebeğin ağızına bolca kahverengi kısmı  
doldurmak gerekir.**

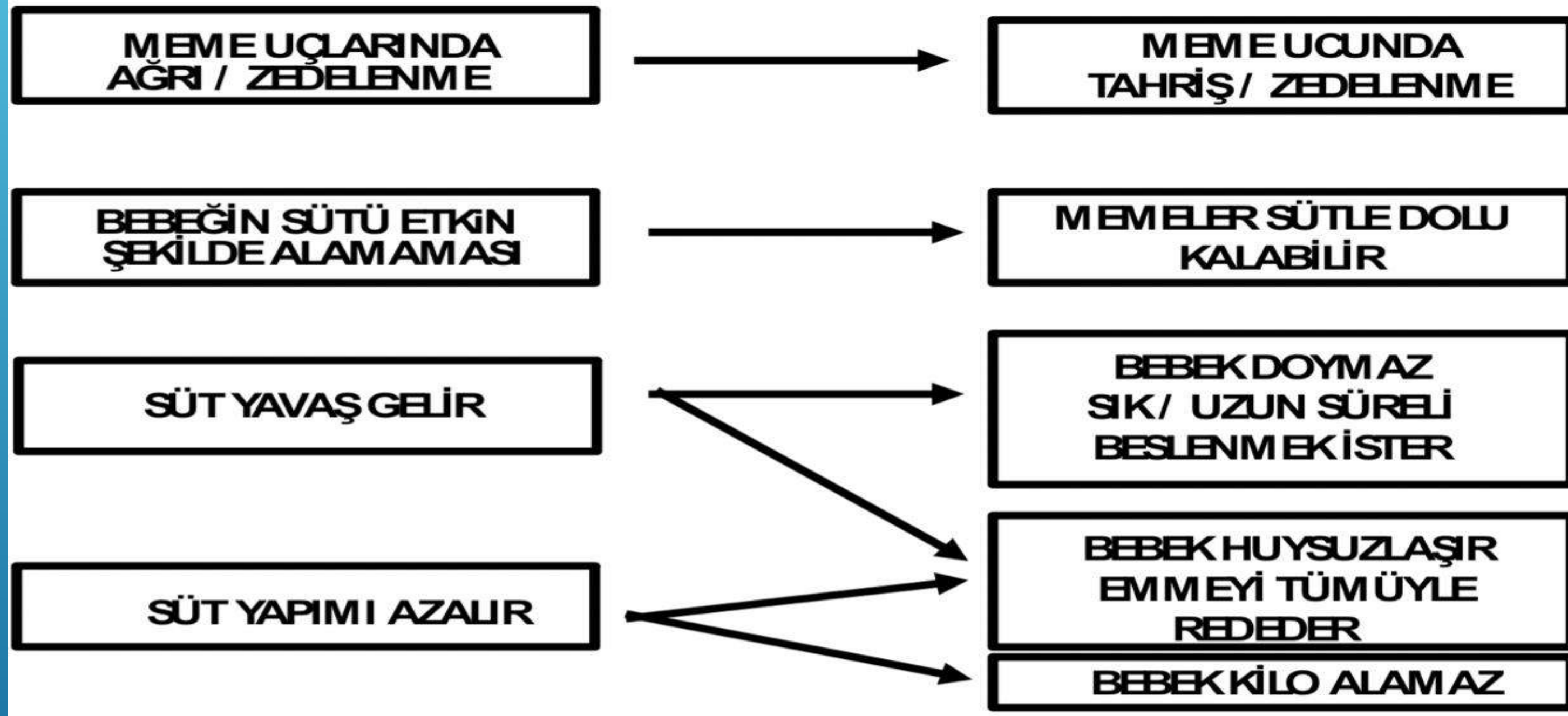


**Memeye İyi Yerleşmiş Bebek**



**Bebek memeye iyi  
yerleşmediğinde, bebek  
memede asılı kalmış  
gibi gözükür**

# BEBEĞİN MEMEYE YANLIŞ YERLEŐTİRİLMESİNİN SONUÇLARI



# EMZİRME POZİSYONLARI



KUCAK POZİSYONU



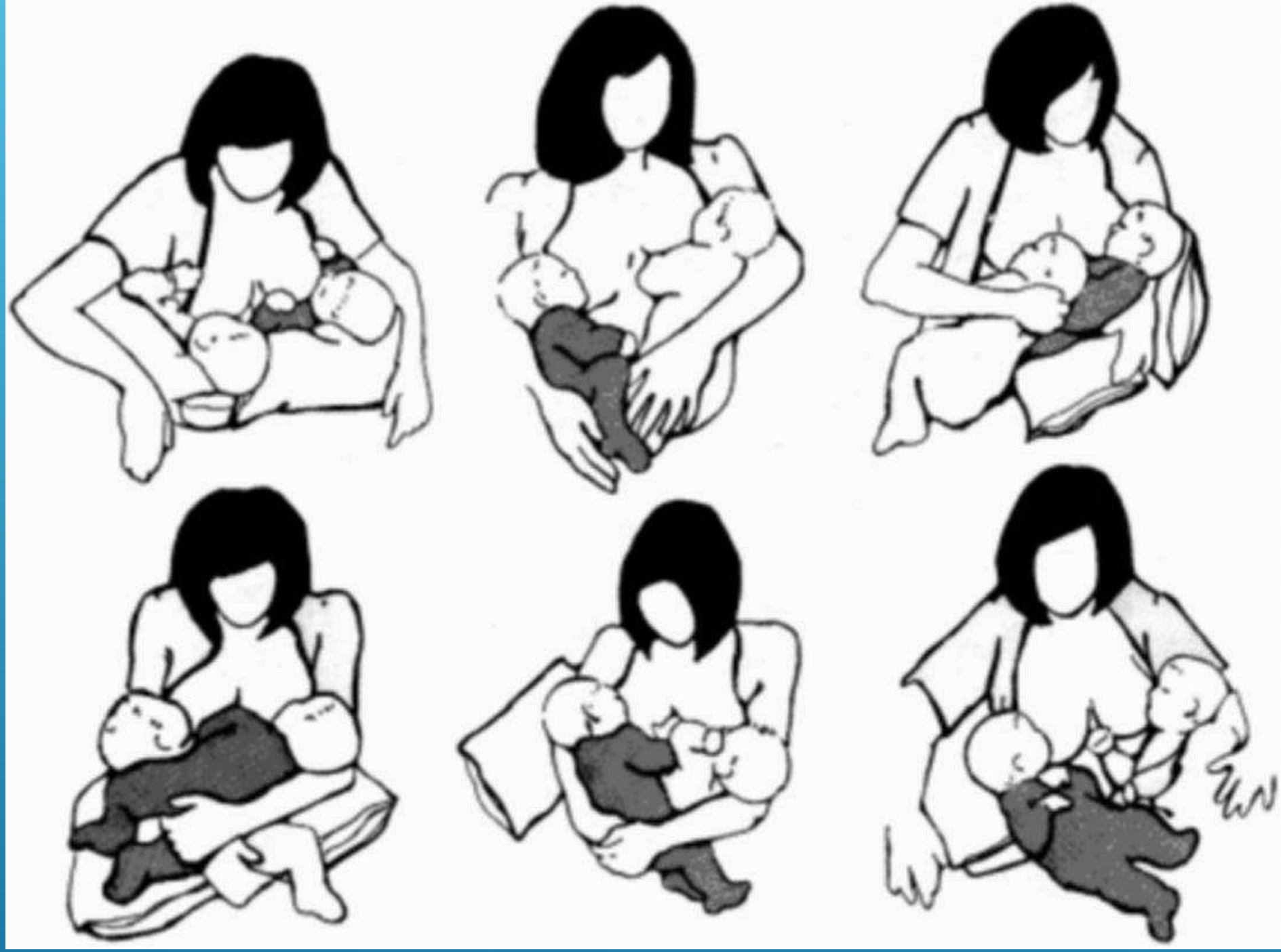
TERS KUCAK  
POZİSYONU



KOLTUK ALTI  
POZİSYONU



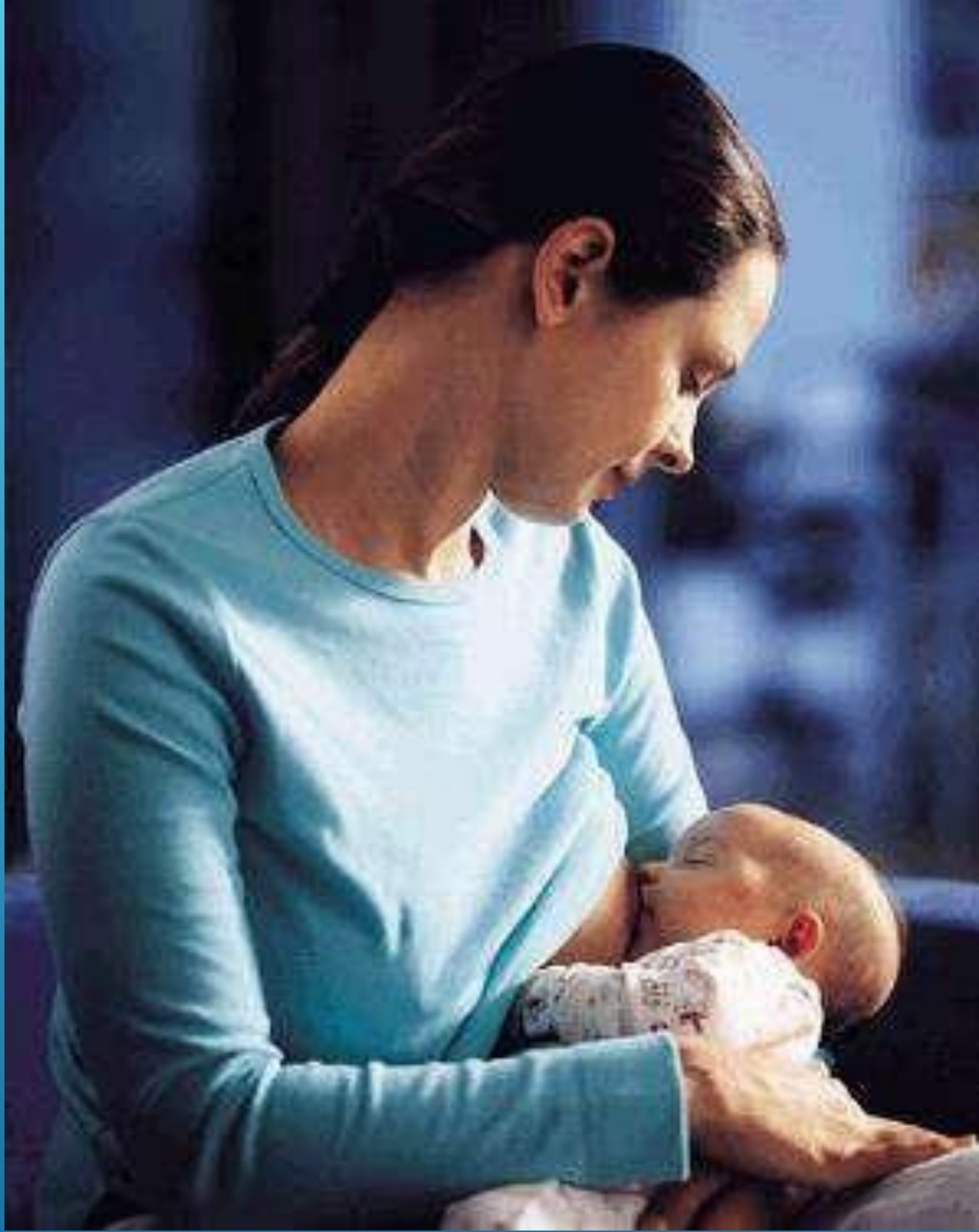
YATARAK  
EMZİRME



# İKİZ BEBEKLERİN EMZİRİLMESİ



BİR EMZİRME  
ÖĞÜNÜNDE NASIL  
EMZİRELİM ?



- Bir meme tamamen boşalana kadar emzirilmeli, bir sonraki emzirmede diğer meme emzirilmelidir.
- Bebek bir memeyi bitirdikten sonra ikinci memeyi emmişse sonraki emzirmede yarım kalan memeden başlanmalıdır.



Emzirme döneminde;  
Her Emzirmeden  
sonra  
1 Bardak Sıvı Alınmalıdır.  
(süt, taze meyve suyu, ayran,  
su, limonata vs)



## **YETERSİZ SÜT**

- **Bazen bebek yeterli süt alamaz**
- **Bazen anne yeteri kadar süt  retemeyebilir**

## YETERSİZ SÜT TANISINDA GÜVENİLİR BULGULAR;



- Yetersiz tartı alımı,
- Ayda 500 gramdan az,  
(İkinci haftanın sonunda doğum tartısından az)
- Çok az miktarda, konsantre idrar çıkarması,
- Günde altıdan az,
- Sarı ve keskin kokulu



# **BEBEĞİN YETERLİ ANNE SÜTÜ ALAMAMASININ NEDENLERİ**

- Annenin psikolojik durumu
- Özgüven azlığı
- Kaygı,stres
- Emzirmeden hoşlanmama
- Bebeği kabullenememe
- Yorgunluk

# BEBEĞİN YETERLİ ANNE SÜTÜ ALAMAMASININ NEDENLERİ



## **Emzirme ile ilgili faktörler**

- **Geç başlama**
- **Sık emzirmeme**
- **Gece emzirmeme**
- **Kısa emzirme**
- **Memeye kötü yerleşme**
- **Biberon, yalancı emzik verme**
- **Ek besinler verme**

# **DAHA ÇOK SÜT ÜRETMEK İÇİN NE YAPMAMIZ GEREKİR?**

**Çok emzirme = Daha çok süt**

**Bebek her istediğinde emzirilmelidir.**



## **Bebek Her İstedğinde Emzirmenin Yararları;**

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



# SÜT SAĞMA TEKNİKLERİ

# SÜTÜN SAĞILMASI YÖNTEMLERİ;

- Oksitosin Refleksinin Uyarılması**
- Elle sağma**
- Süt Sağma Pompası ile Sağma**
- Enjektör Pompası**





# OKSİTOSİN REFLEKSİ

- Sessiz bir yer
- Çocuğun eşyasına veya resmine bakma
- Ilık bir şeyler içme
- Memeleri ısıtma
- Meme uçlarını uyarma
- Memelere masaj yapma
- Sırt Masajı

# ELLE SÜT SAĞMAK;

- Ellerini yıka, geniş ağızlı temiz bir kap hazırla
- Elini C tekniğiyle tut,
- Kahverengi kısmın arkasındaki süt deposunu hisset, büyük bir fıstığa benzer
- Göğüs kafesine doğru bastır, parmakları birbirine doğru yaklaştır





- Bas ve bırak, bas ve bırak
- Yanlardan da aynı şekilde
- Meme ucuna asla bastırma

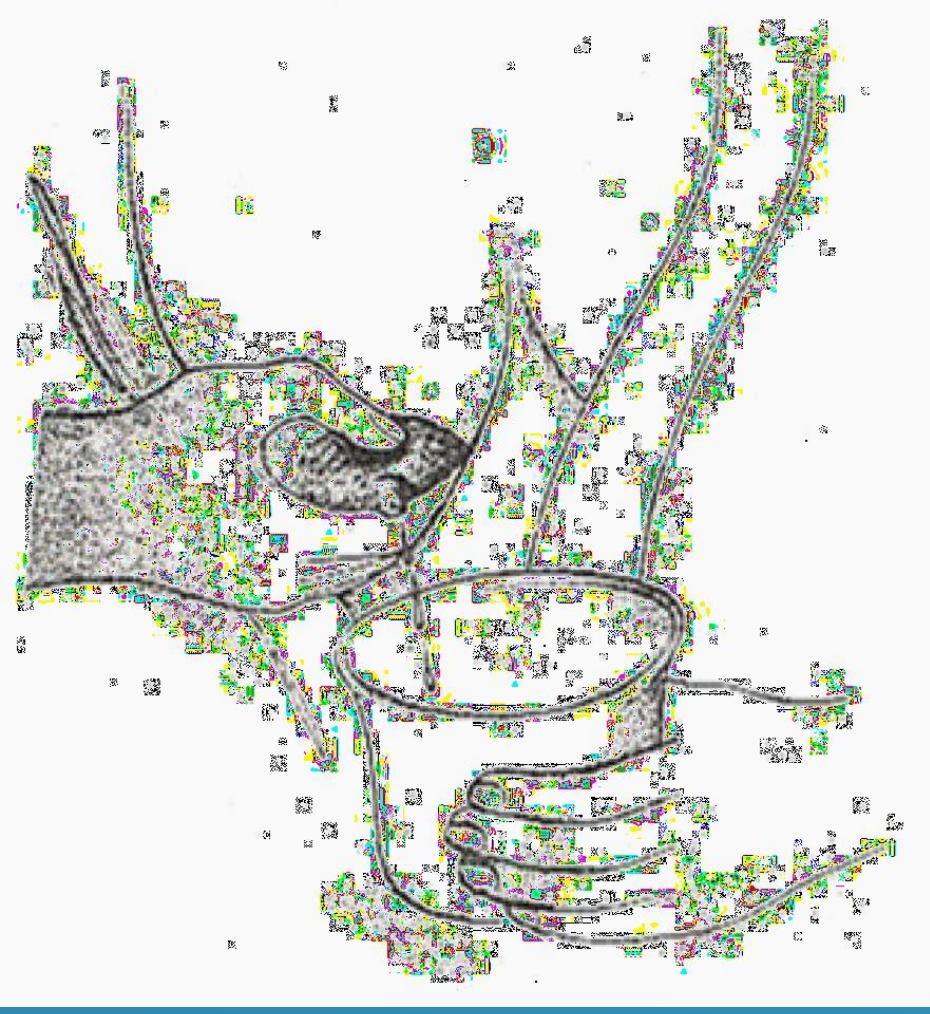


- Toplam 20-30 dakika
- Bir memeyi üç-beş dakika , sonra diğeri



EMZIRILEN BEBEKLERE EMZİK VE BIBERON VERILMEMELIDIR.





## SAĞILMIŞ SÜT BEBEĞE NASIL VERİLİR?

Sağılan anne sütü kaşık veya bardakla verilmelidir. Biberon verilmemelidir. Çünkü biberon verilmesi ile bebek anne memesini reddedebilir.

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 açar.

# SAĞILAN SÜT BEBEĞE VERİLİRKEN; KAP VE KAŞIK YÖNTEMİ



# SAĞILAN SÜT BEBEĞE VERİLİRKEN; ENJEKTÖR YÖNTEMİ

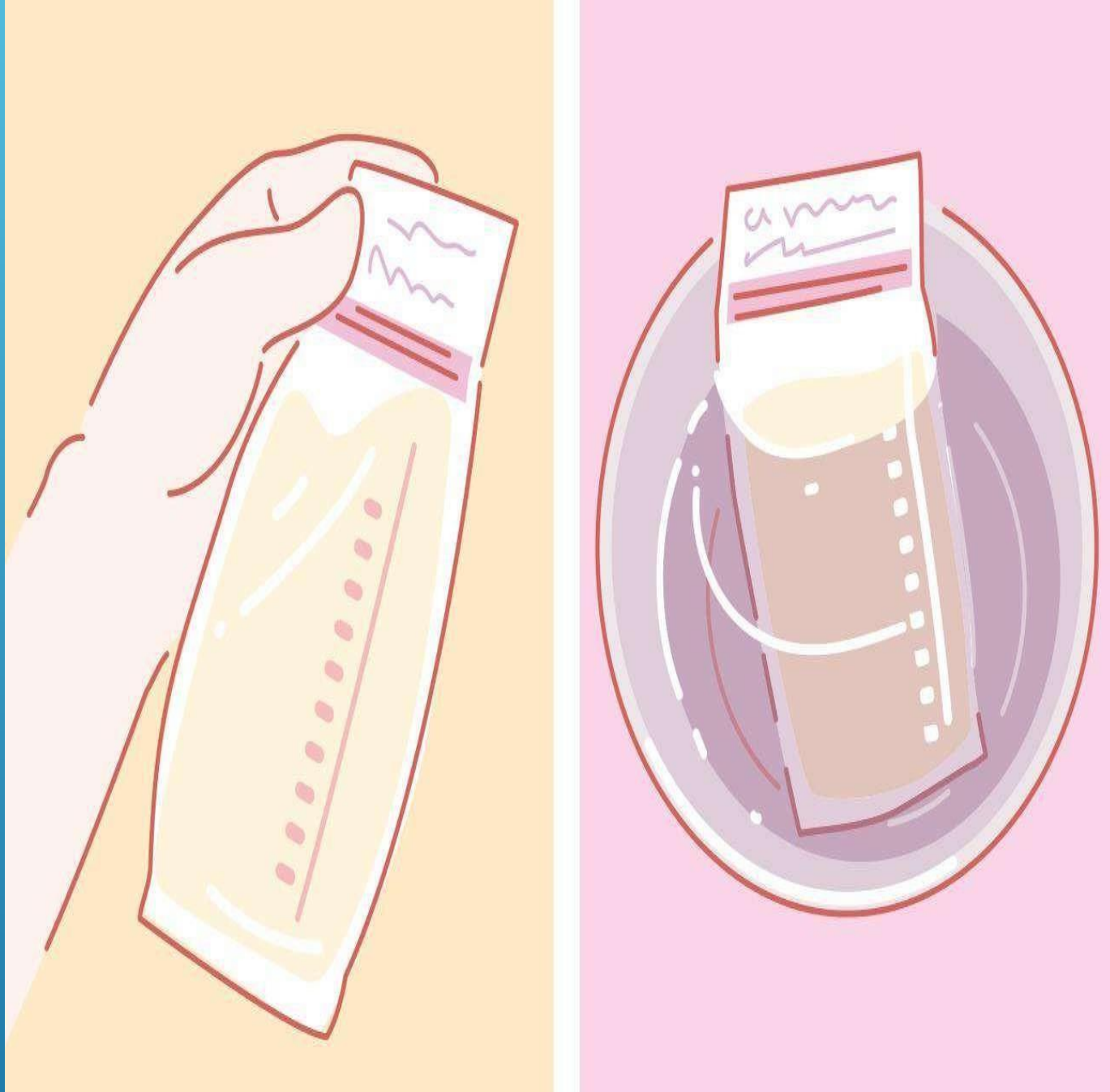


# SAĞILMIŞ SÜT NASIL SAKLANIR ?



Temizliğe dikkat edilerek sağılan anne sütü

- Oda sıcaklığında (16-29 derecede serin, loş ortamda) 4 saat,
- Buzdolabı rafında (+4 derecede) 4 gün,
- Derin dondurucuda (-18 derecenin altında) 6 aya kadar saklanabilir,
- Ayrıca uygun kaplarda veya poşetlerde saklanmalıdır. Kaplanın üzerine mutlaka tarih ve sağılan saat yazılmalıdır.



# SÜTÜN ISITILMASI

- Derin dondurucudan çıkarılan dondurulmuş anne sütü öncelikle direkt oda ısısında değil, buzdolabının içinde çözündürülmelidir.
- İçinde anne sütü olan kap, sıcak su dolu başka bir kabın içine konarak çözünmüş sütün ılınması sağlanıp, bebeğe verilmelidir.



BİR ANNE,  
NE KADAR SIKLIKLA  
SÜTÜNÜ BOŞALTMALIDIR?

- 3 saatte bir
- Günlük emzirme sıklığına göre

# SÜTÜN SAĞILMASI HANGİ DURUMLARDA YARARLIDIR ?



- Tıkanık /memeyi rahatlatmak
- Süt birikmesi
- Çökük meme başı
- Emmesi sorun olan bebek
- Memeyi reddeden bebek
- Düşük Doğum Ağırlıklı bebek
- Hasta bebek
- Hasta anne
- Anne işe başlamışsa
- Dolu memeyi almayı kolaylaştırmak için

► **EMZİRMENİN KESİLMESİ GEREKEN DURUMLAR:**

- Galaktozemi
- Tedavisiz aktif TBC
- Annede ilaç bağımlılığı
- Annede HIV

► **EMZİRMENİN GEÇİCİ OLARAK KESİLMESİ GEREKEN DURUMLAR:**

- Radyoaktif izotop tedavisi
- Antimetabolit tedavisi
- Kanser kemoterapisi

➤ **EMZİRMENİN KESİLMESİ GEREKMEYEN DURUMLAR:**

- Annede Hepatitis B yüzey antijen pozitifliği,
- Hepatitis C virüsü ile enfekte olması,
- Annenin ateşli hastalık geçirmesi,
- CMV seropozitif olması,
- Hiperbilirubinemi



EMZİRME ANNE İÇİN BİR GÖREV DEĞİL HAKTIR.  
TEŞEKKÜRLER