

Emzirme



Rehberi





Emzirme
Destek
Projesi

ebebek 
Anne ilgisi, uzman bilgisi

Emzirmek bebeğiniz ile aranızda eşsiz bir bağ kurulmasını sağlar. Bebeğinize bir damla daha fazla anne sütü verebilmeniz için ebebek hep yanınızda! 89 kişilik ekibimiz ile 81 ildeki bebeveynlerimize emzirme konusunda danışmanlık veriyoruz.

Siz de Emzirme Destek
Elçilerimizden ÜCRETSİZ
danışmanlık almak
için QR kodu okutun.



ÖNSÖZ

Anne sütü; bebeğinize verebileceğiniz en değerli, en özel miras... Doğumdan sonra ilk altı ay süresince bebeğin fizyolojik ve psikososyal ihtiyaçlarını tek başına mükemmel bir şekilde karşılayan anne sütü, anne ve bebek bağının kurulmasında önemli rol oynar. Bebeğin ilk altı ay tek başına anne sütü ile beslenmesi, altıncı aydan sonra ek besinlerle birlikte anne sütü ile beslenmenin devam etmesi ve emzirmenin iki yaşın sonuna kadar sürdürülmesi bebeğe sayısız faydalar sağlar.

Anne sütü ile beslenmenin yararları sadece anne sütü ile beslenme süreci ile sınırlı kalmayıp, ileri yaşam sağlığı üzerine önemli oranda olumlu etkileri vardır. Bu nedenle sağlıklı yaşamın temellerinin atılmasında anne sütü ile beslenmenin önemi tartışılmaz.

Emzirme, bebek için olduğu kadar anne için de çok faydalıdır. Anne ve bebeğin birlikte öğrenecekleri çok keyifli bir süreçtir.

Emzirme döneminde her anne desteğe ihtiyaç duyar. Biz de size bu dönemde destek olacak bir rehber hazırladık. Aklınıza takılan tüm soruların cevaplarını bu rehberde bulabileceksiniz.

Bu kitapçığı elinizden düşürmeyeceksiniz.

Emzirme Rehberi



Görsel Yönetmen

Büşra Aydın

Genel Koordinatör

Sevda Tarcan Demir

Editör

Beyza Uyan

Beslenme ve Diyet Uzmanı - Emzirme Danışmanı

Yayın Hakları

EBEBEK MAĞAZACILIK A.Ş.

İçerenköy Mah. Değirmenyolu Cad. No:37 D:6 PK: 34752

Ataşehir/İstanbul

Tel: 0 216 325 73 25

E-mail: emzirme@ebebek.com

ebebek

Anne İhtiyaçları

İÇİNDEKİLER

- 4 Bir Damlalık Mucize: Anne Sütü
- 5 Emzirmenin Faydaları
- 6 Emzirmeye Hazırlık
- 7 Doğru Emzirme Pozisyonları
- 11 Yenidoğan Emzirme Sıklığı Nasıl Olmalıdır?
- 11 Anne Sütünün Yeterliliği Nasıl Anlaşılır?
- 12 Emzirme Döneminde Beslenme Nasıl Olmalı?
- 13 Anne Sütü Nasıl Artırılır?
- 15 Anne Sütü Artıran Smoothie Tarifleri
- 18 Emzirme Döneminde Tüketilmemesi Gereken Besinler Nelerdir?
- 19 Anne Sütü Nasıl Saklanır?
- 20 Emzirirken Annelerin En Sık Karşılaştığı Sorunlar ve Çözümleri
- 22 Sütten Kesme Aşamaları
- 26 Soru – Cevap
- 28 Emzirme Çizelgesi



Bir Damlalık Mucize: Anne Sütü



Bir damla anne sütünün bile bebeğiniz için mucize olduğunu bildiğinize eminiz. Bir damlalık mucizenin içeriğini gelin birlikte inceleyelim.

Anne sütü; enerji, protein, yağ, karbonhidrat ve diğer elzem besin öğelerinin tümünü bir arada bulunduran bebekte büyüme ve gelişmeyi sağlayan, biyoyararlılığı yüksek, sindirimi kolay benzersiz bir sıvıdır.

Yenidoğan bebek için en ideal besin anne sütüdür. Bebeğin ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmesi, 6. aydan sonra ek besinlerle birlikte anne sütü ile beslenmenin devam etmesi bebeğe sayısız faydalar sağlar.

Anne Sütü İçeriği

Kolostrum

Doğumdan hemen sonra, ilk 1-5 gün içinde salgılanan süte kolostrum denir. Rengi sarımsıdır. Yüksek miktarlarda protein içerir.

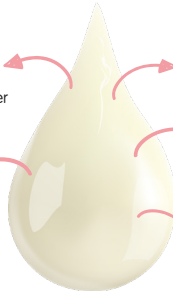
Bebeği bakteriyel ve viral hastalıklardan koruyan protein yağda çözünen vitaminler, mineraller ve antikorlardan yüksektir.

Mekonyumu (ilk kaka) temizler.

Sarılığı önlemesini kolaylaştırır.

Bebeği dış ortamlardan gelecek mikroorganizmalara karşı korur.

Antikor içeriği ile bebeği enfeksiyon ve alerjilerden korur.



Anne sütünün içeriği bebeğinizin ihtiyacına göre değişir;

Her annenin sütü bebeğine özeldir. Bebeğinizin erken ya da geç doğmuş olmasına, kilosuna, sindirim sisteminin kabul edebileceği yağ ve protein miktarına hatta hangi protein hangi yağ oranına ihtiyaç duyduğuna bağlı olarak mucizevi değişiklikler gösterebilir.

Emzirmenin Bebeğe Faydaları:

- Sağlık yönünden akut ve kronik hastalıkların riskini azaltır.
- Bağıışıklık sistemini güçlendirir.
- Anne-bebek ilişkisini kuvvetlendirir.
- Ruhsal, bedensel ve zeka gelişimine yardımcı olur.
- Çene ve diş gelişimini olumlu etkiler.
- Büyüme faktörleri, organ ve doku olgunlaşmasını sağlar.

Emzirmenin Anneye Faydaları:

- Göğüs kanseri, over kanseri endometrium (rahim içi tabakası) kanseri ve meme kanserine yakalanma riskini azaltır.
- İleride ortaya çıkacak kemik erimesinden (osteoporozis) korur.
- Aşırı kan kaybından ve anemiden korur.
- Kilo kaybını kolaylaştırır.
- Rahim gebelikte büyür ve küçülmesi için mucize gerekir, bu mucize emzirmedir. Emzirirken oksitosin hormonu salgılanır ve oksitosin düz kaslarda kasılma sağlayarak rahmin küçülmesine yardımcı olur.
- Doğumda kaybedilen demir depoları daha kısa zamanda tekrar doldurulur.



Sihirli Bağ

Emzirmek sadece bebeğin karnını doyurmak değildir. Anne ve bebek arasındaki bağı güçlendirmenin anahtarıdır. Bebeğin kendini güvende hissetmesi, annenin varlığını algılaması, hissetmesi çok önemlidir.

Bu sebeple emzirirken, annenin bebek ile göz teması kurması çok önemlidir. Emzirirken bebeğinize dokunun, göz teması kurun sadece bebeğiniz ile ilgilenin. Emzirme sırasında sizin sakin, rahat, huzurlu ve mutlu olmanız çok önemli.



Emzirmeye Hazırlık

Emzirmeye başlamadan önce:



- Anne ellerini yıkamalı.



- Meme başı temizlenmeli.



- Anne rahat bir yere oturmalıdır. Sırtını bir yere dayamalı, oturduğu yer temiz ve yeterince sıcak olmalıdır.



- Bebeğin yüzü anneye dönük tutulmalı.



- Bebeğin başı, anne kolunun iç kısmına yerleştirilmelidir.



- Anne ve bebeğin göz teması çok önemlidir.



Emzirirken:

- Önce meme elle tutulur, meme başı ve çevresindeki kahverengi kısma dokunulmaz ve meme ucu bebeğin dudağına dokundurulur.
- Meme ucu ve etrafındaki kahverengi kısım bebeğin ağızına yerleştirilir.
- Bebeğin çenesi ile memenin arasında boşluk kalmamalıdır.

Bu emzirme tekniği ile meme başı reseptörleri uyarılır, süt yapımı ve salgınımı artır.

- Bebek kendiliğinden emmeyi bırakıncaya kadar beklenmelidir.
- Bebek emerken uykuya daldıysa meme ucu yanağına değerek uyandırılmaya çalışılmalıdır.



Doğru Emzirme Pozisyonları

Miniğinizi emzirirken keyif alabileceğiniz, annenin ve bebeğin en çok rahat ettiği ve Sağlık Bakanlığı'nın onayladığı doğru emzirme teknikleri şu şekildedir;



Kucaklama Pozisyonu (Beşik Pozisyonu):

Bilinen en klasik emzirme pozisyonudur. Tutuş şeklinden dolayı 'beşik pozisyonu' da denir.

- Bir koltuk, sandalye gibi sırtınızı yaslayabileceğiniz bir yere oturulur.
- Mümkünse, ayakların altına alçak bir tabure gibi ayakları yerden yükseltecek bir eşya konulur. Böylece bebeğiniz kucaktayken göğsünüze daha yakın durabilir
- Bebek, hangi taraftaki göğüsten emecekse o taraftaki kolunuzun üzerine yatırılır.
- Miniğinizi tuttuğunuz kolunuz ve elinizle bebeğin sırtı ve poposu desteklenir.
- Boşta kalan diğer elinizle bebeğinizin memeyi kavraması sağlanır.
- Bebek, yüzü ve vücudu size dönük durduğundan üzerine eğilmemeniz gerekir.
- Bebeğin üzerine eğilmeyi önlemek için, bebeğin altına bir yastık yerleştirilebilir.





Ancak kucaklama tekniği, daha çok normal doğum yapmış anneler için uygundur. Sezaryen doğum yapmış anneler için ideal bir tercih olmayabilir. Kucaklama pozisyonunda bebek, ameliyat dikişlerinin üzerine baskı oluşturabilmektedir.

Bu durum annelerde ağrıya yol açabilir. Ayrıca bebek memeye ulaşmak için boyun kaslarını kullanacaktır ve yeni doğmuş bebeklerin ilk **1-1,5 ay boyun kasları** henüz zayıf olduğundan bu pozisyonda zorlanabilirler. Bu nedenle, sezaryen dikişiniz iyileşene ve bebeğinizin boyun kasları gelişene kadar diğer teknikler denenmelidir.

Ters Kucaklama Pozisyonu (Çapraz Beşik Pozisyonu):

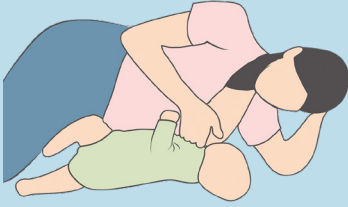
Ters kucaklama tekniği, kucaklama tekniğine benzer. Annenin oturuş ve duruşu, kucaklama pozisyonu ile aynıdır. Tutuş şekli nedeniyle **'çapraz beşik pozisyonu'** da denmektedir.



- Bebek hangi taraftaki göğüsten emecekse bu kez aksi taraftaki kol ile kavranır.
- Kucaklama tekniğinde bebeğin başı kolun iç dirsek kısmı ile desteklenirken, bu defa eliniz ile desteklenir. Bebeğiniz, yüzü size dönük ve karnı karnınıza denk gelecek şekilde tutulur.
- Yavrunuzun emeyeği memenin diğer tarafındaki kolunuzun iç kısmı ile bebeğin sırtı desteklenirken, eliniz ve parmaklarınızla boynu ve başı desteklenir.
- Boşta kalan eliniz ile bebeğin memeyi kavraması sağlanır.

Bu teknik, yeni doğan ve başını memeye yaklaştıırken zorlanan bebekler için en ideal pozisyonudur. Bebeğin başı elinizle memeye doğru yaklaştırdığı için eğilmek durumunda kalmazsınız.

Yan Yatış Pozisyonu:



Yan yatış tekniği, yorgun veya sezaryen doğum yapmış anneler için idealdir.

- Yatak veya uzun bir kanepeye yan şekilde yatırılır.

- Bebek hangi memeden emecekse o tarafa doğru yatılmalıdır. Böylece bebek memeye daha yakın durabilir ve fazla zorlanmadan memeye ulaşabilir.

- Bebek, yüzü size dönük ve yan şekilde yatırılır.
- Bebeğin başı yukarıda kalan kolunuz yardımıyla desteklenir veya destekleme işlemi bir yastık ile sağlanabilir.
- Bu yöntem, siz yarı yatış pozisyonunda dururken (sırtınıza yastık desteği sağlanarak) altta kalan kolunuzla bebeğinizin başını ve sırtını destekleyerek de uygulanabilir.

Koltuk Altı Pozisyonu:

Koltuk altı tekniği, sezaryen doğum yapan annelerin tercihi arasındadır. Aynı zamanda prematüre bir **bebeği emzirme pozisyonu** olarak da uygundur.

- Anne bir koltuk veya sandalyeye oturur.
- Anne kolunu dirsekten bükerek bebeği kolunun altına alır ve bebeğin sırtı bir yastık ile desteklenir.
- Bebek bel hizasında yüzü size dönük şekilde tutulur.
- Bebeğin başı avucunuz ile desteklenirken boşta kalan diğer el ile meme kavranır.
- Bebeğiniz, ayakları arkanızda kalacak şekilde yatırıldığı için karnınıza ağırlık yapmaz.
- Bu yöntem, aynı zamanda ikiz bebekleri olan anneler için en uygun pozisyonudur. Aynı anda iki bebeği de emzirebilmenize olanak tanır.



Size Fayda Sağlayacak Bir Önerimiz Var!



Bebeğinizi gerek evde gerekse dışarıda zaman ve mekan fark etmeksizin emzirmeniz gerektiğinde emzirme minderleri size destek olacak! Ergonomik yapısı sayesinde bebeğinizi emzirirken yorulmadan dilediğiniz kadar emzirebilirsiniz.



Emzirme Minderinin Faydaları

- Emzirme minderleri, bebeğinizin doğru emme pozisyonunu almasına yardımcı olur.
- Doğru pozisyonda beslenebilen bebeğinizin kusma, sütü geri çıkarma gibi durumları daha az yaşadığını görürsünüz.
- Minderin yüksekliği sayesinde yavrunuzun memeyi kavraması için eğilmenize gerek kalmaz.

Bu süt
bir harika!



Yenidoğan Emzirme Sıklığı Nasıl Olmalıdır?

Doğumun ardından ilk **2-3 gün** anne sütü az gelebilir. 4-6. aylarda 700-800 ml/gün'e ulaşır.

Bebek emdikçe süt gelir ve meme ucundaki reseptörler uyarılır. Bu sebeple bebek sık sık emzirilmelidir. Bebeğin huzursuzluğunun anne sütünden kaynaklandığı düşüncesi süt oluşumunu olumsuz etkiler.

İlk hafta bebeklerin mide kapasitesi bir çay bardağından bile küçüktür. Bu sebeple bebek her ağladığında, günde **8-12 kez** emzirilmelidir.

- Bir aylık bebeğin mide kapasitesi **125-150 ml**'dir.

- Günde **6-10 kez** emzirilmelidir.



- Üç aylık bebeğin mide kapasitesi **150-180 ml**'dir.

- Günde **4-8 kez** emzirilmelidir.



- Altı aylık bebeğin mide kapasitesi ise **180-210 ml**'dir.

- Günde **6-10 kez** emzirilmelidir.



Bebek her göğüste yaklaşık **20 dakika** olmak üzere, iki göğüsten de her seferinde emzirilmelidir. Bebek tek göğüsle doyuyor ise diğer göğüs bir sonraki emzirmede ilk olarak verilmesi gerekir.

Anne Sütünün Yeterliliği Nasıl Anlaşılır?



Anne sütünün yetip yetmediğini anlamanın en sağlıklı yolu bebekteki kilo artışının izlenmesidir.

Bebek 20 günlük olduğunda 500 gr ağırlık kazanmışsa anne sütü yeterlidir diyebiliriz.

Yenidoğan bebekler ilk hafta yaklaşık %7 ağırlık kaybederler. Bu durum anne sütünün yetersizliği olarak yorumlanmamalıdır.

0-6 aylık bir bebeğin ayda ortalama **500 gr** ağırlık artışı normaldir.

0-6 aylık bir bebeğin haftada ortalama **125 gr** ağırlık artışı normaldir.

Emzirme Döneminde Beslenme Nasıl Olmalı?

Bebeğin hem zihinsel hem bedensel gelişimi için, annenin kendi depolarından harcamaması için emzirme döneminde beslenme çok önemlidir.

Emzirme döneminde **annelerin beslenmesine, beslenme düzenine, alışkanlıklarına** çok önem veriyoruz.

Çünkü:

Annenin tükettiği her besin sütüne geçerek bebeğini doğrudan etkiliyor.



Peki emziren anneler nasıl beslenmeli? Nasıl bir düzen kuralmalı? Hangi besinlerden uzak durmalı? Süt artırmak için hangi besinlerden destek almalı? ebebek'in **Beslenme ve Diyet Uzmanı Beyza Uyan** sizler için her detayı anlattı.

Emziren anneler gün içerisinde 600-700 kalori harcarlar.

Bu enerji açığını kaliteli besin kaynakları ile doldurmak çok önemli. Öncelikle bir beslenme düzeni oluşturmalı ve öğünlerinizi planlamalısınız. Gün içerisinde **3 ana öğün, 3-4 ara öğün** şeklinde beslenmelisiniz.

Emzirme dönemindeki öğün düzeni kan şekerinin dengelenmesi için çok önemli. Özellikle yeni doğum yapmış anneler enerjilerinin çoğunu bebeğinin bakımı için harcıyor.

Bu dönemde sizi canlandıracak, bağışıklık sisteminizi güçlendirecek **besleyici bir kahvaltı** ile güne başlayın.

Sabah kahvaltısı ve öğle yemeği arasında mutlaka ara öğününüzü yapın! Ara öğünler emzirme dönemi için bizim emniyet kemerlerimiz. Özellikle öğle ve akşam arası çok tehlikeli bir zaman dilimi. Bu zaman diliminde biri 14.30 diğeri 16.30 olmak üzere iki ara öğün yapabilirsiniz.

Eğer ara öğünlerinizi atlarsanız **kan şekeriniz düşecek** ve kendinizi halsiz hissedeceksiniz. Ayrıca çok açtığınız için akşam yemeğine yükleneceksiniz ki bu istemediğimiz bir durum.

Yemeklere çorba ile başlamak sıvı alımını destekleyeceği gibi sütünüzün azalmasını da engeller. Kalori alımını kısıtlar. Öğünlerinize çorba ile başlamanızı öneririm.



Anne Sütü Nasıl Artırılır?



Anne sütünü artırmanın en önemli ve en etkili yolu sıvı desteğidir. Bizim de en değerli sıvımız suyumuzdur. Gün içerisinde en az **10-12 bardak su** tüketmeye gayret edin.

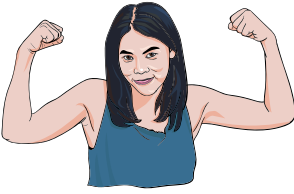
Sıvı desteğinizi süt gibi ayran gibi kefir gibi hem kalsiyum açısından hem protein açısından zengin kaynaklar ile destekleyebilirsiniz.

Rezene hem **çok iyi bir süt artırıcı** hem de çok iyi bir gaz gidericidir. Emzirme döneminde rahatlıkla rezene çayı tüketebilirsiniz. Bunların dışında malt içecekler, şekeriz kompostolar tüketebilirsiniz.



Diğer Süt Artırıcı Besinler;

- Yulaf
- Dereotu
- Koyu yeşil yapraklı sebzeler
- Çemen otu tohumu
- Siyah susam
- Arpa
- Fesleğen
- Kimyon
- Tarçın



O süt artacak!

Bu dönemde anne sütünü artıran besinleri kucaklayın. Stresinde sütünüzün miktarını ve kalitesini etkilediğini unutmayın. Olumsuz düşüncelere kapılmayın. Evrene güzel enerjiler verelim ki bize güzel geri dönsün. Öyle değil mi?

Bir Öneri..

- Emzirme döneminde hem sıvı hem de vitamin mineral alımınızı destekleyecek bir önerimiz var.

Promalt alkolsüz malt içeceği içeriği sayesinde artan besin ve enerji ihtiyacını gideriyor ve sıvı alımınızı desteklediği için sütünüzün artmasına destek oluyor!

- Vücuda tamamen doğal kaynaklı B-Vitamin kompleksi sağlıyor!



Bir Öneri..

Sıvı alımınızı destekleyecek başka bir ürün ise Vitamom's!

Yüksek besin değerleri sayesinde asitli ve şekerli tüm içeceklere göre çok iyi bir alternatif. Anne bebek sağlığını tehtiit eden asit, sentetik tatlandırıcı, kafein vb. unsurlar içermez.

ebek' ten emziren annelere vitamin ve lezzet dolu destek!



Anne Sütü Artıran Smoothie Tarifleri

Mor Smoothie

Malzemeler:

- 3 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- Yarım donmuş muz
- 1 avuç böğürtlen
- 4 yaprak roka
- 1 adet karanfil
- 200 ml kefir



Yapılışı: Tüm malzemeleri blenderdan pürüzsüz oluncaya kadar geçirelim ve daha sonra afiyetle tüketelim.





Anne Sütü Artırıcı Tarif:

Anne Sütü Artırıcı İrmik Tatlısı!

Malzemeler:

- 1 Paket HAMMM Keçi Sütü Bisküvi
- 50 Gram Tereyağı
- 1 Litre Süt
- 15 Yemek Kaşığı İrmik
- 3 Yemek Kaşığı Bal
- 3 Yemek Kaşığı Lor Peyniri

Üzeri için:

- Kuru kayısı
- Kuru incir
- Kuru üzüm
- Fındık
- Ceviz
- Tarçın



Yapılışı: 1- HAMMM Keçi sütü bisküviyi elinizle ya da mutfak robotunda parçalayın. Üzerine eritilmiş tereyağı ekleyip karıştırın. 2- Kelepçeli ya da tabanı çıkan bir kek kalıbının içerisine dökün ve elinizle bastırın. 3- Süt, ırmik ve lor peynirini sürekli karıştırarak pişirin. 4- İlk sıcaklığı çıkan ocaktan aldığınız ırmikli muhallebinin içerisine bal ekleyip karıştırın. 5- İrmikli muhallebiyi bisküvilerin üzerine dökün. Muhallebinin üzerine kuru kayısı, kuru üzüm, kuru incir, fındık ve ceviz serpin. En son tarçın serpererek buzdolabında bir gece dinlenmeye bırakın. 6- Soğuyan tatlıyı dilimleyip servis edebilirsiniz.

Tatlı isteğinizi bastıracak efsane bir tarif!

ebek YouTube kanalımızdaki tüm anne sütü artırıcı tariflerimize ulaşmak için **QR kodu okutun!**





Anne Sütü Artıran Smoothie Tarifleri

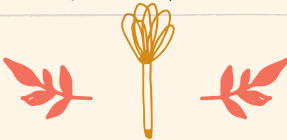
Tatlı Smoothie

Malzemeler:

- 1 tatlı kaşığı tahin
- Yarım elma
- 1 su bardağı laktozsuz süt
- Yarım dondurulmuş muz
- 1 avuç kabak çekirdeği
- 1 tatlı kaşığı keçiyoynuzu tozu
- 2 yemek kaşığı yulaf ezmesi



Yapılışı: Tüm malzemeleri blenderdan pürüzsüz oluncaya kadar çektin ve afiyetle tüketin.



Emzirme Döneminde Tüketilmemesi Gereken Besinler Nelerdir?

Emziren annelerin tükettiği her besin sütüne geçerek bebeğini doğrudan etkilediğini söylemiştik. Bu sebeple bu dönemde sakınmamız gereken bazı besinler vardır.



Peki bu besinler nelerdir?

• Yeşil çay (kafein içeriği sebebiyle, bebeğin uyku kalitesini etkilediği için önerilmez.)

• Türk kahvesi (kafein içeriği sebebiyle, bebeğin uyku kalitesini etkilediği için önerilmez.)

Emzirme döneminde gaz çok sık karşılaşılan bir problemdir. Emzirme döneminde gaz problemini yaşamamanız için yediğiniz bazı besinlere dikkat etmeniz gerekiyor. Ancak ondan önce dikkat etmeniz gereken bazı noktalarda mevcut. Mevsim geçişlerinde ve çok soğuklarda da gaz problemi yaşanabiliyor. Mümkün olduğu kadar kendi vücut ısınız dengede tutmaya çalışın. Soğuk suyu bile çok soğuk tüketmemeye çalışın. Soğuk olan her şeyin gaz yapıcı etkisi vardır.

Emzirme Döneminde İlk 10 Gün;



• Çiğ sebzelerin süt artıcı özelliği olduğu kadar gaz yapıcı özelliği de vardır. Bu sebeple özellikle ilk aylarda sebzeleri yemeklerin içerisinde pişmiş olarak tercih edilmelidir.



• İlk 10 gün sütü muhallebi şeklinde tüketmelisiniz.



• Emzirme döneminin ilk 10 günü, meyveler gaz yapabileceği için komposto şeklinde tüketilmelidir. Kompostonun şekersiz olmasına dikkat edelim.



• Kuru baklagiller ilk 10 gün tüketilmemelidir. Özellikle, kuru baklagil çorbaları daha çok gaz yapıcıdır.





• Emzirme döneminde **soğan, sarımsak, brokoli, kabak, karnabahar ve acı baharatlar** gaz yapabiliyor ve kokusu süte geçerek anne sütünün tadını değiştirebiliyor.



• Bu dönemde dikkat etmeniz gereken diğer bir nokta ise **kafein tüketimi**. Kafein tüketimi bebeğinizi doğrudan etkiliyor ve hem **uyku kalitesini** hem de ilerleyen zamanlarda bebeğinizde reflüye bağlı diğer hastalıkların ortaya çıkmasına neden olabiliyor.

Anne Sütü Nasıl Saklanır?

Sağılmış olan sütün uygun koşullarda saklanması son derece önemli ve dikkat edilmesi gereken bir konu. Anne sütünü saklamak için steril bit kap veya süt saklama poşeti tercih etmek gerekiyor. Sütün sağıldığı tarih ve saatten başlanması çok önemli. **Sağılmış olan anne sütü;**



Oda Sıcaklığında

3 saat



Buzdolabında

3 gün



Derin Dondurucuda

3 ay

Pratik Bir Öneri



baby&plus Termal Süt Saklama ve Taşıma Çantası

- baby&plus Termal Süt Saklama ve Taşıma Çantası kullanışlı ve şık tasarımıyla sizlerle!
- 7 litre kapasiteli termal mama ve biberon çantası, bebeğinizin mamasını ve sütünü rahatlıkla saklayıp taşımanıza yardımcı olur.
- Fitalat ve azo boyar madde içermeyen malzemeden üretilmiştir.
- Çanta içerisindeki doluluğuna, çantaya koymuş olduğunuz süt/mama miktarına ya da dış ısıya göre dört saate kadar ürünleri sıcak/soğuk olarak muhafaza eder.



Emzirirken Annelerin En Sık Karşılaştığı Sorunlar ve Çözümleri



Emzirmenin doğru şekilde yapılmaması annenin bazı sorunlarla karşılaşmasına neden olabiliyor. Bu sorunları ve nasıl önlem alınması gerektiğini **Hamile Eğitmeni ve Emzirme Danışmanı Esra Ertuğrul** anlatıyor.

Meme Ucu Çatlakları

Emzirme sırasında karşılaşılan sorunların başında **meme ucu çatlakları** geliyor. Normalde emzirme ağrılı değildir fakat bazı anneler ilk günlerde emzirme sonrası meme uçlarında bir miktar hassasiyet hissedebiliyor ancak bu kısa sürede ortadan kalkıyor.

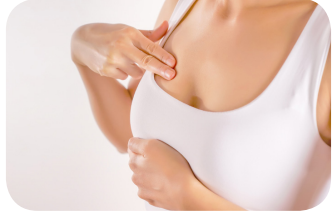
Bazı durumlarda ise bebeğin memeyi iyi tutamaması sonucu, meme ucunda önce hassasiyet daha sonra ise çatlak meydana geliyor. Meme ucu çatlakları meme başının çevresinde, meme ucunda **enine çizgi halinde** ya da **areola** da oluşabiliyor.

Etkin emzirme olmadığı durumlarda, doluluk başlıyor, meme başındaki çatlaklardan bakteri geçişi sonucu meme iltihapları ve apseleri ortaya çıkabiliyor. Bu durumda sütün sağılarak tam olarak boşaltılması ve hava ile temas etmesi, kısa sürede iyileşme sağlanmasında önemli.

Bebeğin memeden doğru emzirme yapması ile memeyi sadece günde **iki kez kaynamış ılık su** ile temizlemek ve en son gelen sütü **meme ucu çevresinde bırakmak** (kuru yara iyileştirme metodu) veya tıbbi derecede saflaştırılmış lanolin kullanımı (nemli yara iyileştirme metodu) iyileşme için yararlı.

Meme Ucunda Ağrı

Bebeğin **anne memesini** doğru şekilde kavramadan, sadece **meme ucunu kaparak emmesi** durumunda ağrılar ortaya çıkıyor. Doğru emzirme için bebeğin meme ucu etrafındaki areola bölgesini tüm olarak ağızına alarak emmesi gerekiyor.



Bebek sık sık ağlar ve emmek ister. Anne acı duyduğu için emzirmekten kaçınır. Bu durum bir kısır döngüye dönüşebiliyor. Bu durumu engellemek için annenin **doğru emzirme tekniğini öğrenmesi**, emzirmenin sonunda bebeğin memeyi bırakmasını beklemesi, zorla çekmemesi gerekiyor.



Memede Şişme, Birikme

Memenin bir bölümünde ya da başka bir deyişle süt kanallarının bir kısmında süt kalırsa buna **süt birikmesi** deniyor. Memedeki şişkinlik en fazla **48 saat içinde** azalıp kaybolmaz ise, emzirme danışmanı veya sağlık profesyoneline yardım almak gerekiyor.

Aksi takdirde, boşaltılmayan sütler apse oluşumuna, derinleşerek de kanal tıkanıklığı ve **meme iltihabına** neden oluyor.

Bebeğin memeye doğru yerleşmesi ve sık sık emzirme ile şişme önlenabiliyor. Öte yandan zaman zaman sütün toplandığı kanallardan birinin veya bir kaçının tıkanması dolayısıyla memede süt birikmesi oluşabiliyor.

Bu durumun nedenleri fazla süt üretimi olması, emzirmeye başlamanın gecikmesi, bebeğin memeye kötü yerleşmesi, sütün seyrek boşaltılması, emzirme süresinin kısa tutulması demek mümkün.

Kanal tıkanıklığının oluşmaması için doğumdan hemen sonra emzirmeye başlanması, bebeğin memeyi iyi kapmasının sağlanması gerekiyor.

Meme İltihabı (Mastit)

Tıkalı süt kanalından bakteri girişi olursa **meme dokusu enfekte** oluyor. Enfekte olmuş anne memesinde, sert kabartılar, şiddetli ağrı, kızarık bölgeler oluyor ve ateş başlıyor.

Annenin bebeğini yetersiz, seyrek ve kısa süreli emzirdiğinde süt akışının azalması, herhangi bir çarpma ya da vurma sonucu memelerde travma oluşması, meme ucu çatlaklarından **bakteri girmesi** sebep olabiliyor.

Anne sütü, memenin bir bölümünde kalır ise, orada **süt stazı (süt birikmesi)** oluşuyor. Bu süt, boşaltılmaz ise, meme dokusunda iltihap oluşmasına neden oluyor. Bu, infeksiif olmayan mastittir. Açık bir bölge olan meme ucundan rahatlıkla içeri giren bir bakteri ile meme dokusu enfekte olabiliyor ve **infeksiif mastit** meydana geliyor.

Tedavinin temeli, süt akışının hızlandırılması, sık emzirme, meme ucuna doğru yapılabilecek hafif bir masaj, ılık pansuman ve sağım ile meme iltihabı iyileştirilmesidir.

Sütten Kesme Aşamaları

Emzirmeyi Kesmeniz için İdeal Zaman Nedir?

Uzmanların bebeklerin beslenmesi ile ilgili olarak en önemli tavsiyesi, ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslemek, 6 aydan sonra ise ek gıdalar ile anne sütünü destekleyerek 2 yaşına kadar emzirmeyi devam ettirmek üzerinedir.

Ancak hiçbir bebeğin alışkanlığı ve biyolojik yapısı aynı değildir. Bebeğini emziren annelerin durumu da tabi ki!



Özel durumlar ve sağlık problemleri dışında minik yavrunuzun emzirme sürecine son vermeniz açısından belli herhangi bir zaman dilimi yoktur. ‘Şu yaşta kesilmeli!’ ya da ‘Mutlaka şu zamana kadar devam ettirilmeli!’ gibi kesin şeyler söylemek doğru değildir. Çünkü, bazı çocuklar memeden **kendiliğinden uzaklaşabilirken** bazı çocukların memeye bağlılığı çok daha fazla olabilir, ayrılma vakti uzayabilir. Hem bebeğinizin hem de sizin buna en hazır olduğunuz dönemi belirleyerek denemeniz gerekecektir.

Hangi Zamanlar Uygun Değildir?

Bebeği memeden kesmek için ideal ve kesin bir zaman bulunmadığı gibi, bunu hayata geçirmenin çok uygun olmadığı koşullar da vardır. Çocukların alışık olduğu günlük rutinin dışına çıkıldığında birtakım problemler ile karşılaşılabilir. Olasılığınız artış gösterir.

Örneğin, günde 4 kere emen 15 aylık bir miniğin emme eylemini birden bırakması beklenemez. Bu yeni duruma alışması, belli bir zaman alacaktır. Bu süre zarfında onun için çok önemli bir değişim olan **‘emzirmeyi kesmek’**, başka değişimler ile aynı döneme denk geldiğinde çok daha zorlayıcı olabilir ve hatta çocukta **bağlılık ve güven duygusu** bozukluklarına yol açabilir.

Bu nedenle aşağıdaki olaylardan herhangi biri yaşanıyorsa, süttten kesmeyi denememeye çalışmanız en doğrusudur:

- Çocuğunuz kreşe yeni başladıysa,
- Onun düzenini yakından etkileyecek bir iş değişikliğiniz varsa,
- Evinizden taşınıyorsanız,
- Birlikte uzun ve huzursuz edici bir seyahate çıkacaksınız,
- Süttten kesmeyi eviniz dışında yabancı bir mekânda ve ortamda deneyecekseniz,
- Bebeğiniz hasta olduysa veya diş çıkarma döneminde ise, onun hayatında stres yaratarak huzursuzlanmasına neden olmayacak başka bir zaman dilimini düşünmeyi deneyebilirsiniz.



Bebeğinizi Sütten Ayırırken Uygulanabilecek Yöntemler

Artık zamanının geldiğine kanaat getirdiniz hem bebeğinizin hem de kendinizin bu geçiş evresine hazır olduğunu hissediyor ve ilk adımı atmak istiyorsunuz. Ancak bu hisleri yaşıyan tüm annelerin akıllarındaki yegâne soru, **‘bebek sütten nasıl kesilir?’**

Bebeğiniz, onun için çok yeni olan bu memeden ayrılma olayına ‘hızlı adapte olabilsin!’ diye düşünerek onu birden memeden ayırmayı deneyebilirsiniz. Ancak bu uygulama, onun için çok sarsıcı sizin için de bir o kadar sancılı bir olaya dönüşebilir.

Bu tarz hızlı değişimler, çocuklarda **aşırı huysuzluk, ağlama nöbetleri, uyku bozuklukları ve karakter değişimlerine** yol açabilmektedir.

Bu sebeple, memeyi kesmek için daha farklı yöntemler kullanabilirsiniz. Öncelikle bu kararı aldığınız dönemde yavrunuzun gün boyunca ne sıklıkla ve hangi saatlerde emdiğini belirleyebilirsiniz.

Günde **4 ya da 5** kere emen bir bebeğin sütten ayrılışı, aşama aşama gerçekleşebilir. Emzirme zamanlarınızı belirledikten sonra gözden en kolay çıkarabileceğiniz emme vaktini belirleyerek artık o vakitte emzirmeye son verebilirsiniz. Emzirmekten vazgeçtiğiniz o ilk sürede **farklı eylemler ve aktiviteler yaparak** onu oyalamayı deneyebilirsiniz.

Bu şekilde adım adım ilerleyerek her seferinde bir öğün atlamayı denemeye devam etmelisiniz ve günde 5 defa emzirdiğiniz bebeğinizi 4 kez, alıştıktan sonra (her bebekte bu süre değişebilir ama ortalama 4-5 gün, bir hafta diye düşünebilirsiniz) 3 kez, 2 kez şeklinde azaltabilirsiniz. Bununla beraber emzirme sürelerini yavaş yavaş kısaltmanız da bırakma evresinde olduğuça faydalı olacak ve miniğinizin daha rahat alışmasında verim sağlayacaktır.



Sütten Kesme Döneminde Kolaylık Sağlayacak Tavsiyeler

Bazı bebekler çok kolay alışabiliyorken, bu dönemde bazı bebekler beklediğinizden çok daha fazla direnç gösterebilirler. Uygulayabileceğiniz birkaç basit püf nokta sayesinde bebeğinizin ve sizin memeden ayrılma evresini çok daha rahat bir şekilde atlatmasına yardımcı olabilirsiniz.

- Emzirmeyi, miniğinizin en kolay alışacağını düşündüğünüz öğünden başlayarak bırakın.
- Çevrenizden yardım alın, eşinizden, annenizden veya bakıcınızdan onu sakinleştirirken destek olmasını isteyin.
- Emzirmeyi atladığınız öğünleri hafif ek gıdalar ile tamamlamayı deneyin.
- Gün içinde onu oyalayacak, enerjisini atmasını sağlayacak aktiviteler yapın. (oyun oynayın, parka gidin, şarkı söyleyip dans edin)
- Her şeyi denemiş ancak hala başarılı olamamışsanız, miniğiniz için henüz uygun zaman olmadığını aklınıza getirin ve bir süre sonra tekrar deneyin.
- Bir bebeği sütten kesme, annesi olarak sizin açınızdan duygusal bir boşluğa düşmenize neden olabilir. Sonuç olarak emzirme, yavrunuz ve sizin aranızdaki en özel ve en yakın anıdır.

“
**Annelere
Tavsiyeler!**
”



Bu anların sona ermesinin yarattığı boşluğu farklı alternatiflerle doldurmayı deneyebilirsiniz. Unutmayın ki, her çocuğun tepkileri bu süreçte farklılık gösterecektir. Annelere düşen en önemli görev, mümkün olduğu kadar sabırlı olmak ve bebeğinize her zaman yanında olacağınızı hissettirmektir.

Soru-Cevap



Soru 1: Anne sütümü nasıl artırabilirim?

Anne sütünü artırmanın en etkili ve en önemli yolu sıvı desteğidir. Bizimde en önemli sıvımız suyumuzdur. Gün içerisinde en az 10-12 bardak su içmeye gayret edelim. Sıvı alımımızı desteklemek için süt, ayran, kefir gibi kalsiyum kaynaklarından destek alalım. Sıvı desteği dışında anne sütünü artıran besinler: Yulaf, dereotu, siyah susam, rezene, bulgur pilavı.

Soru 2: Emziren anneler ne zaman diyeteye başlayabilir?

Emzirme dönemi kilo kaybı açısından oldukça avantajlı bir dönemdir. Gün içerisinde anneler sadece emzirirken 600-700 kalori harcarlar. Aslında en ağır sporu yaparlar. Bu sebeple bu dönemi avantaja çevirip, sağlıklı beslenirlerse hem sütünü artıran, hem de yağ yakımını destekleyen besinlerden destek alırlarsa eski formlarına kavuşabilirler. Emziren anneler Beslenme ve Diyet Uzmanı eşliğinde doğumdan iki ay sonra tamamen kişiye özel listeler ile diyeteye başlayabilirler.

Soru 3: Emzirme döneminde yeşil çay içilir mi?

Emzirme döneminde annenin tükettiği her besin süte geçerek bebeğini doğrudan etkilemekte. Yeşil çay da kafein içeriği sebebiyle, bebeğin uyku kalitesini etkilediği için bu dönemde önerilmez.

Soru 4: Sütüm bazen çok yoğun bazen de sulu.. Normal midir?

Anne sütü canlı bir sıvıdır. İçeriği bebeğinizin prematüre doğmasına, hastalık durumuna, her türlü ihtiyacına göre değişiklik gösterir. İçeriğine göre kıvamı ve rengi de değişir. Bazen sulu bazen yağlı olması, annenin beslenmesi ile de ilgili olabilir. Bu dönemde boş enerji kaynaklarından uzak durmanız kaliteli besin kaynaklarından destek almanız gerekir.

Soru 5: Bebeğim doğduğunda, emzirmeye ne zaman başlamalıyım?

Doğumdan hemen sonra ilk yarım saat içerisinde bebeğinizi emzirmelisiniz. Doğumdan hemen sonra süt yapımı başlar. Bebek emdikçe süt üretimi artar.

Soru 6: Annenin psikolojik durumu anne sütünü etkiler mi?

Süt yapımı ve alımında sorun olduğunda önce nedenin belirlenmesi, sonra da uygun bir çözüm üretilmesi gerekiyor. En sık görülen nedenler annenin **psikolojik durumu** ve **emzirme tekniği** ile ilgili faktörler olduğundan, iletişim becerilerini kullanarak annenin rahatlaması ve gevşemesinin sağlanması önemlidir. Ayrıca teknik destek ile sütün sık ve tam olarak **boşaltılmasının** sağlanması varsa altta yatan tıbbi sorunların tedavi edilmesi çoğu durumda **beslenme desteğine** gerek kalmadan sorunu çözüyor.

Soru 7: Kalitesiz süt var mıdır?

Her annenin sütü kalitelidir. Her annenin sütü bebeği için özel üretilmiştir. Bebeğinin ihtiyaçlarına göre şekil alır ve değişir. Kalitesiz süt yoktur ancak anne sütünün kalitesini yeterli ve dengeli beslenerek daha da artırabiliriz. Gün içerisinde öğünlerimizi aksatmayarak, günlük almamız gereken kaloriyi kaliteli besin kaynaklarından alarak beslenirsek kaliteli sütümüzü daha da artırabiliriz.

Anne ve bebeğin ortak hazinesi: ANNE SÜTÜ



Emzirme Çizelgesi

Tarih: / /



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Emzirme Çizelgesi

Tarih: / /



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Emzirme Çizelgesi

Tarih: / /



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Emzirme Çizelgesi

Tarih: / /



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Sol Meme dk.

Sağ Meme dk.



Emzirme Rehberi



Bir damla daha fazlası için..

#birdamlabinfayda