

ANNE SÜTÜ VE EMZİRME



Uzm. Dilek SARP KAYA

DERSİN AMACI

Anne sütü ve emzirme konusunda bilgi edinmek, önemini tartışabilmek ve emzirme tekniğini öğrenmek

ANNE SÜTÜ

■ Anne sütü, yenidoğanın gelişimini tam olarak destekleyecek özelliklere sahip bir besin maddesi

■ Son yıllarda özellikle **WHO/UNICEF** yayınlarında bu konunun önemini vurgulamakta ve bebeklerin **ilk 6 ay** içinde yalnızca anne sütü ile beslenmelerinin sağlanması gerektiği bildirilmektedir.

ANNE SÜTÜ

1989 yılında WHO ve UNICEF
"Emzirmenin Korunması, Özendirilmesi ve Desteklenmesinde Doğum Hizmetlerinin Rolü"

ile ilgili on öneriyi içeren ortak bir bildiri yayınlamışlardır.

Bu on öneriyi gerçekleştiren hastanelere '**Bebek Dostu Hastaneler**' denilmektedir.

4

ANNE SÜTÜ

Bu hastanelerde;

- ☹ Anneler bebeklerini emzirebilecekleri bir **ortam**ın oluşturulmasını
- ☹ **ilk 6 ay** yalnızca anne sütü verilmesi sonraki dönemde yeterli ek gıdalarla birlikte emzirmenin **iki yıla** kadar devam ettirilmesi,
- ☹ Bebek mamalarının pazarlanmasında **sınırlılıklar**ın getirilmesi

DÜNYADA EMZİRME DURUMU

- İlk 6 ay sadece anne sütü alan bebek oranı; %20'nin altında olan ülkeler;
- Venezuela
- Romanya
- Ukrayna
- Bulgaristan
- Kazakistan
- Yemen
- Vietnam
- Güney Afrika Cumhuriyeti



6

TÜRKİYE'DE EMZİRME DURUMU

- Türkiye'deki kadınların %95'i emzirmek istemektedir. Ortalama emzirme süresi; 12 ay, ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenen bebek oranı, **%40.4**
- Bebeklerin ek gıda ve biberonla tanışma yaşı ise çok erken

(TNSA, 2008)



ANNE SÜTÜNÜN BESİN İÇERİĞİ

????????

ANNE SÜTÜNÜN BESİN İÇERİĞİ

- D ve K vitaminleri dışında **ilk 6 ay'da** bebeğin tüm gereksinimlerini karşılayacak düzeydedir.
- Annenin beslenmesinden bağımsız olarak **bebeğin gereksinimine göre düzenlenir**. Her anne bebeği için en uygun olan sütü üretir. (Örneğin prematüre annelerin sütü, o bebeklerin ihtiyaçlarını karşılayacak yapıdadır).

ANNE SÜTÜNÜN BESİN İÇERİĞİ

PROTEİNLER 1

- Hayvan sütleri, anne sütünden daha fazla protein içerir.
- Bir bebeğin tam olgunlaşmamış böbrekleri için hayvan sütündeki proteinin fazlasını atmak zordur. Böbrekte **solit yük** olarak kalır.

ANNE SÜTÜNÜN BESİN İÇERİĞİ

PROTEİNLER 2

- whey proteinleri**
- Bu proteinlerin **anti-infektif**
- pasif bağışıklama



11

ANNE SÜTÜNÜN BESİN İÇERİĞİ

PROTEİNLER 3

Anne sütündeki başlıca whey proteinleri şunlardır;

Laktoferrin: Bakteriostatik etkisi vardır. Demiri bağlayarak E. coli gibi bakterileri yaşamaları için gerekli olan demirden yoksun bırakır.

Lizozim: Bakteriostatik etkisi vardır. Göz yaşında ve anne sütünde bulunur. Barsakta parçalanmaz. Enterobakterilere ve gram (+) bakterilere karşı etkilidir.

Sekretuar İmmünglobulin A (sIgA): Özellikle kolostrumda kandakinden 50-100 ml fazla miktarda bulunur. Whey proteinlerinin %90'ından fazlasını oluşturur. GIS mukozasını e. Coli, rotavirüs, polio virüsü ve enterovirüslere karşı korur.

12

ANNE SÜTÜNÜN BESİN İÇERİĞİ

PROTEİNLER 4

IgG ve IgM:

- Annenin geçmiş olduğu hastalıklara karşı bebeği korur. Miktarı azdır.



Bifidüs faktörü:

- Barsağın normal florasını oluşturan laktobasillus bifidüsün büyümesini sağlar. Bu bakterilerde barsakta patojen bakterilerin çoğalmasını engeller.

13

ANNE SÜTÜNÜN BESİN İÇERİĞİ

PROTEİNLER 5

Protein inhibitörleri:

Kompleman

B12 vit. ve folat bağlayıcı protein:

Antistafilokokal faktör

İnterferon: .

Makrofajlar:.

Lenfositler:.

14

ANNE SÜTÜNÜN BESİN İÇERİĞİ

PROTEİNLER 6

- Kazein:** Fosfoprotein'dir.
- İnsan sütünde **hem az**, bulunur hem de yapısı inek sütündeki **kazein'den farklıdır**.
- İnek sütü:** Sıkı, lastik gibi, Hazmı zordur
- Anne sütü:** Yumuşak, gevşek, sindirimi kolay

15

ANNE SÜTÜNÜN BESİN İÇERİĞİ

YAĞLAR 1

- Anne sütündeki yağ asitlerinin **%90'ı** metabolizmada primer enerji kaynağı olarak kullanılmaktadır.
- Anne sütü bileşimindeki lipidler parçaları çok ince ve lipaza yanıtları çok yüksek olduğundan **çok çabuk sindirilen doymamış yağ asitleridir**. Beyin ve sinir dokusu gelişimi için gerekli esansiyel yağ asitleri inek sütünden **8 kat** daha fazla bulunur.

16

ANNE SÜTÜNÜN BESİN İÇERİĞİ

YAĞLAR 2

- Erişkin organizması linoleik asitten **DHA** (DokosaHekzanoik Asit) sentezleyebilir. DHA'nın tek ve en önemli kaynağı anne sütüdür.
- Anne sütü ile beslenen bebeklerde serebral kortekslerdeki DHA oranı hazır mama ile beslenenlere göre **yüksek** bulunmuştur.

17

ANNE SÜTÜNÜN BESİN İÇERİĞİ

YAĞLAR 3

- Anne sütündeki kolesterol miktarı hazır mama veya inek sütüne oranla **daha yüksektir**.
- Bu durum ilk aylarda gerekli enzim sistemlerinin gelişimini uyarmak ve bu şekilde ileri yaşlarda ateroskleroza yol açan LDL'nin birikimini önlemek açısından çok önemlidir.

18

ANNE SÜTÜNÜN BESİN İÇERİĞİ

KARBONHİDRATLAR 1

- Anne sütündeki karbonhidratların tümüne yakınına bir disakkarit olan **laktoz** oluşturur. Laktozun önemli görevleri vardır;
- Barsakta interferonla birlikte laktobasillus bifidus florasının gelişmesini sağlar. E. Coli üremesine engel olur.

19

ANNE SÜTÜNÜN BESİN İÇERİĞİ

KARBONHİDRATLAR 2



- Suni beslenmenin aksine **yavaş parçalandığı için** çocuğun insülin üretimini zorlamaz.
- Su ile parçalarına ayrılır. Parçalardan **galaktoz** myelin sentezinde kullanılan bir maddedir. Bu da **serebral gelişme için** önemlidir.

20

ANNE SÜTÜNÜN BESİN İÇERİĞİ

MİNERALLER 1

- **Na:** Anne sütünde, inek sütündekinin 1/3'ü kadardır.
- **Fe:** Özel olarak laktoferrine bağlanır. Anne sütündeki Fe miktarı inek sütünden düşüktür.
- İnek sütü ile beslenen bebekler genelde anemiktir. Bunun nedeni, inek sütündeki demirin %10'u, anne sütündeki demirin ise %50'si emilmektedir. Yani **biyoyararlılığı yüksektir.**

21

ANNE SÜTÜNÜN BESİN İÇERİĞİ

VİTAMİNLER

- İnek sütü B vitaminlerini fazlasıyla içerir ama anne sütündeki kadar **A ve C vitaminlerini** içermez.
- Sağlık personellerinin çoğu bebeklere C vitamini sağlamak için çok erken yaşlarda meyve suları verilmesini önermektedir. Emzirilen bebekler için bu gerekli değildir. Anne yeterli besin alıyorsa sütü bol A vit. içerir. Anne sütü çocuğa yaşamının ikinci yılında bile **yeterli A vit.** sağlar.

22

ANNE SÜTÜ BİLEŞİMİNİN DEĞİŞKENLİĞİ

Anne sütünün besin içeriği sabit değildir.

KOLOSTRUM

- ❖ Doğumdan önce ve doğum sonrası **3.-5. günlerde** üretilen ilk süttür.
- ❖ **CHO, protein, mineral, vit. ve immunolojik faktörlerden** çok zengindir. İçeriğindeki immunglobulinler yenidoğanın barsaklarında, patojenlere karşı son derece güçlü, etkili bir **bakteriostatik** etki yapar.
- ❖ Sarı renki, koyu bir sıvıdır. Sarı rengini veren A vit. pigmentidir. A vit bebekte oluşabilecek enf. daha hafif geçirilmesine yardım eder.

23

ANNE SÜTÜ BİLEŞİMİNİN DEĞİŞKENLİĞİ

KOLOSTRUM

- ❖ Bir öğünde 2-20 ml kadar üretilir. Damla damla çok az miktarda gelir ve bebek emdikçe miktarı artar.
 - ❖ Günlük üretim **250 ml** kadardır.
 - ❖ Enerji içeriği **67 kcal/100 ml'dir.**
 - ❖ Yağ içeriği **düşüktür.**
- ❖ İçerdiği proteinlerin yarısı; gammaglobulin yapısındaki **IgA, aktif lenfositler, monositler ve interferondur.**

KOLOSTRUM

İnferonun 4 etkisi vardır;

1. Barsağın normal florasını oluşturan "*Laktobasillus bifidusun*" üremesini sağlar.
2. Koli tipi (*E. Coli*) patojenlerin üremesini engeller.
3. Hafif musil etkisi sayesinde barsaklarda mekonyum atılmasını kolaylaştırır.
4. Yapısında bulunan "*epidermal büyüme faktörü*" sayesinde barsak villuslarının büyüme ve olgunlaşmasını sağlar. Barsağın erken olgunlaşmasının sindirilmemiş büyük moleküllü proteinlerin barsaklardan emilimini ve bebekte alerji ve besin intoleransı gelişmesini engeller.

25

ANNE SÜTÜ BİLEŞİMİNİN DEĞİŞKENLİĞİ

GEÇİŞ SÜTÜ

- ❖ Post-partum **7-15. günde** gelen süte geçiş sütü denir. Bu süte **protein miktarı; kolostruma kıyasla daha az, laktoz, yağ ve toplam kalori içeriği ise fazladır.**

OLGUN ANNE SÜTÜ

- ❖ Post-partum **3. haftada** gelen süttür.
- ❖ İmmünglobulin ve protein içeriği kolostrum'inkinden azdır.
- ❖ Laktoz, lipid, kalori ve suda eriyen vit. çok zengindir.
- ❖ 500 ml/günde üretilir.

26

ANNE SÜTÜ BİLEŞİMİNİN DEĞİŞKENLİĞİ

OLGUN ANNE SÜTÜ

- ❖ Olgun anne sütünün içeriği emme sırasında **ilk süt ve son süt** olmak üzere değişir.

İLK SÜT

Emzirmenin başlangıcında **CHO'dan ve sudan zengin ön süt** gelir, bebek bu süt ile CHO ve su ihtiyacını tamamı ile karşılar. Sıcak iklimlerde yaşayan ve yalnız anne sütü alan bebeklerin bile ilk 6 ay suya ihtiyaçlarının olmadığı kanıtlanmıştır.

27

ANNE SÜTÜ BİLEŞİMİNİN DEĞİŞKENLİĞİ

SON SÜT

- ❖ Son sütün geliş zamanı bebeğin emme gücüne bağlı olarak değişir. Son süt yağdan zengin olduğu için bebeğe tokluk hissi verir. Son sütü alamayan bebekler hem tokluk hissetmedikleri için sık acıkları hem de yeterli kilo alamazlar.
- ❖ Bu nedenle her öğünde bir memenin, bebek kendiliğinden doyup ayrılana kadar emzirilmesi önerilir.

28

**EMZİRMEYE
BAŞLAMA
ZAMANI ???**

EMZİRMEYE BAŞLAMA ZAMANI



Normal doğumdan sonra, ilk 30 dk içinde,



Sezaryan doğumdan; Anne genel veya lokal anestezi uygulanmışsa en geç en geç 1 st içinde emzirilmeye başlanmalıdır.

30

ANNE SÜTÜ İLE BESLENME



İlk 6 ay yalnız anne sütü (su dahi verilmeden)

6. ay'dan itibaren de ek gıdalarla beraber 2 yaş'ına kadar anne sütü

31

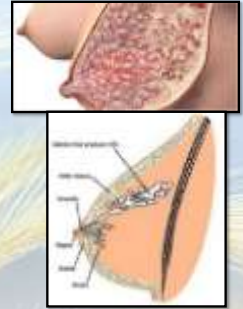


LAKTASYON ?????

33

LAKTASYON

Doğumdan sonra meme dokusundan süt gelmesiyle başlayan döneme **LAKTASYON** denir.

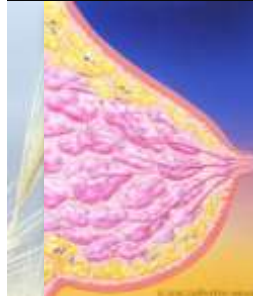


LAKTASYON FİZYOLOJİSİ

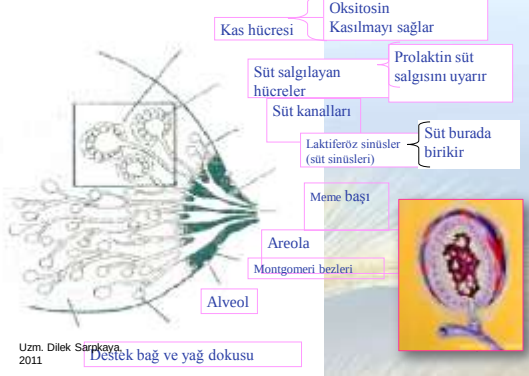
Laktasyon annenin meme dokusunda **fizyolojik** değişikliklerin olduğu, bebeğin emmesi ile **büyüme ve gelişmesinin** sağlandığı ve anne-bebek arasında **etkileşimin** kurulduğu bir dönemdir.



MEME DOKUSUNUN YAPISI



MEME DOKUSUNUN YAPISI



MEME DOKUSUNUN LAKTASYONA HAZIRLANMASI

MEME DOKUSUNUN LAKTASYONA HAZIRLANMASI



Gebelikle birlikte plasentadan giderek artan miktarda salgılanan **östrojen ve progesteron ile plasental laktojenik hormonun** etkisiyle, meme dokusu laktasyon döneme hazırlanır.

MEME DOKUSUNUN LAKTASYONA HAZIRLANMASI

Gebeliğin ikinci ayında **östrojenin** etkisiyle;

- areola ve meme başı büyümeye başlar,
- montgomery tüberkülleri daha belirginleşir,
- areola ve meme başı koyulaşır,
- meme başı dikleşir.

MEME DOKUSUNUN LAKTASYONA HAZIRLANMASI



Progesteronun etkisiyle;

- hiperemi,
- alveollerde hipertrofi meydana gelir,
- epitel hücreleri salgı faaliyetine hazırlar.

MEME DOKUSUNUN LAKTASYONA HAZIRLANMASI

- Doğuma yakın memelere olan kan akımı yaklaşık **iki katına** çıkar.
- Kanalların, alveollerin dilatasyonu ve kısmen **kolosturum** ile dolmaları, bağ dokusu ve epitel hücrelerde **hipertrofi**, deri altı yağ dokusunda artma, sıvı-elektrolit tutulumu sonucu **memelerin hacminde artış** olmaktadır.

DOĞUMDAN SONRA SÜT ÜRETİMİNİN BAŞLAMASI (LAKTOGENESİS)



- Doğumdan sonra memelerden süt üretiminin başlaması, östrojen ve progesteron hormonu seviyesinin düşmesi sonucu **prolaktin** ve **oksitosin** hormonlarının salınmasıyla olmaktadır.

43

DOĞUMDAN SONRA SÜT ÜRETİMİNİN BAŞLAMASI

• Prolaktin;

alveollerdeki epitelyal hücrelerden süt yapımını sağlar.



SÜT YAPIM REFLEKSİ



• Oksitosin;

alveolleri çevreleyen epitel hücrelerin kasılmasını ve böylece sütün alveollerden kanallara ve laktiferöz sinüslere oradan da meme ucuna akmasını sağlar.



SÜT İNME REFLEKSİ

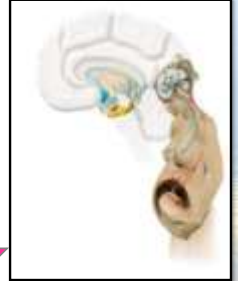
SÜT SALGILANMASININ SÜRDÜRÜLMESİ (Galaktopoesis)



Süt yapımı ve süt inme refleksinin meydana gelmesi bebeğin emmesi ile olmaktadır.

SÜT SALGILANMASININ SÜRDÜRÜLMESİ

Bebeğin emmesi meme başı ve areola bölgesindeki sinir uçları uyarılmakta ve bu uyarılar **hipotalamusa**, hipofize **ön hipofizden - prolaktin**, **arka hipofizden - oksitosin**



SÜT SALGILANMASININ SÜRDÜRÜLMESİ

- ✳ Bebek her emdiğinde önceden kanallarda hazır bulunan sütü kullanır.
- ✳ Bu nedenle prolaktin salgısını arttırmak için bebeğin **yeterince** emzirilmesi önemlidir.(gece)

SÜT SALGILANMASININ SÜRDÜRÜLMESİ

- Prolaktin hormonunun anneyi **gevşetici**, uykusunu getiren bir özelliği bulunmaktadır.
- Yine laktasyon dönemi boyunca FSH hormonunu baskılayarak overlerde yeni bir folikül gelişimini yani **ovulasyonu engeller**.



SÜT SALGILANMASININ SÜRDÜRÜLMESİ

- Oksitosin hormonu prolaktin hormonuna göre **daha çabuk** üretilir.
- Annenin bebeğinin ağlamasını duyması, onu emzirmeye hazırlaması ve emzirmesi gibi uyarılar oksitosin yapımı ile **süt inme refleksini** harekete geçirir.
- Yine doğumdan sonra involüsyon sürecinde olan uterusu **etkili kontraksiyonlar** sağlayarak kanamayı azaltır.

SÜT SALGILANMASININ SÜRDÜRÜLMESİ

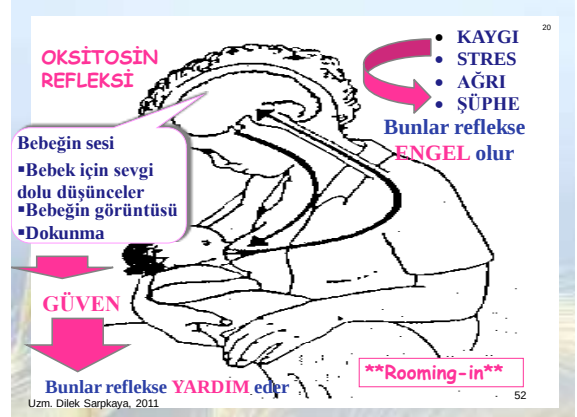
Süt inme refleksinin yeterli olduğunu gösteren belirtiler;

- * **Emzirmelerden hemen önce yada emzirme sırasında memelerde karıncalanma olması,**
- * **Bebek ağladığında yada onu emzirmeyi düşündüğünde, annenin memelerinden süt gelmesi**
- * **Emzirme sırasında uterus kontraksiyonlarının ağrı şeklinde hissedilmesidir.**

SÜT SALGILANMASININ SÜRDÜRÜLMESİ

- Günlük salgılanan süt miktarı **750-1000 ml** arasında değişir.
- Meme bezleri en çok **48 st** ürettiği sütü tutma, depolama kapasitesine sahiptir.
- Büyük ve küçük meme dokuları, süt üretme kapasitesi bakımından farklı **değillerdir**.

51



SÜT İNME REFLEKSİNİN UYARILMASI

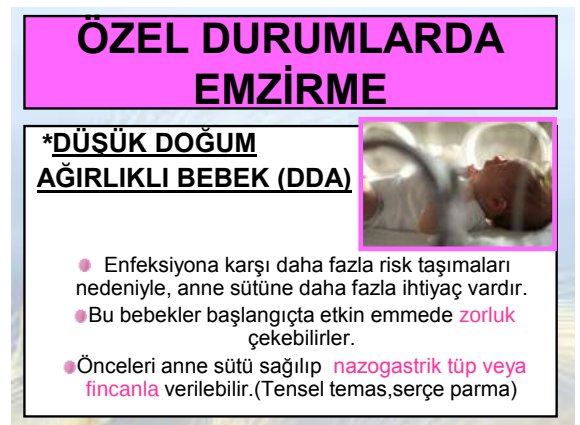
- * **Bebekle tensel temasını artırmak.**
- * **Ilık bir şeyler içirmek. (kahve hariç)**
- * **Memelerini ılık nemli yada kuru uygulama ile ısıtmak.**
- * **Memelere hafifçe masaj yapmak.**
- * **Meme uçlarını uyararak.**
- * **Sırtta masaj yapmak.**



SÜT SALGILANMASININ SÜRDÜRÜLMESİ

- Vücudun emzirmeye hazırlanabilmesi ve sütün akabilmesi için annenin çocuğunu görebilmesi, dokunabilmesi, onunla bütünleşebilmesi gerekir.
- Öğün aralarında anne ve bebek ayrı olurlarsa oksitosin refleksi iyi çalışmaz. **Rooming-in** çok önemlidir.





ÖZEL DURUMLARDA EMZİRME

DÜŞÜK DOĞUM AĞIRLIKLIL BEBEK (DDA)

- Bu bebeklere vitamin ve proteinler de **anne sütüne ek** olarak verilebilir.
- Preterm ya da DDA bir bebek için annelere **süt sağılması** öğretilmelidir.
- İlk **6 saat** içinde anne sütünün sağılmaya başlanması gerekmektedir.



ÖZEL DURUMLARDA EMZİRME

*MEME EMEMEYEN BEBEKLER

Herhangi bir nedenle ememeyen bebeklere verilecek süt miktarları aşağıdaki gibidir:

1.Seçenek: Sağılmış anne sütü annenin kendi sütü gelene kadar bir başka kadının sütü de verilebilir.??

2.Seçenek: Uygun bir yapay mama.

3.Seçenek: İnek sütü; 3 fincan süt + bir fincan su her fincana bir silme çay kaşığı toz şeker ilave edilir.???



ÖZEL DURUMLARDA EMZİRME

*ÇALIŞAN ANNELER

- Çalışan anneler bebeklerini doğum izni sırasında sadece **anne sütü ile ve sık sık** emzirmelidirler.
- İşe dönmeye bir hafta süre kaldığında , bebeğe fincandan anne sütü alması **öğretilmeye** başlanır.
- Anne sabah **erken saatlerde**, geceleri ve evde bulunduğu zamanlarda emzirmeye devam etmelidir.
- Anne, işe gitmeden önce sütünü sağlamalıdır



ÖZEL DURUMLARDA EMZİRME

*ÇALIŞAN ANNELER

- Anne iş yerinde yaklaşık üç saatte bir olmak üzere **2-3 kere** sütünü sağlamalıdır
- Sağılan süt bebeğe biberon yerine **fincanla verilmesi önerilir.**



EMZİRME TEKNİĞİ



EMZİRME TEKNİĞİ 1

- Anne sütü yapımı annenin beslenmesi ile değil bebeğin **doğru teknik ile sık** aralıklarla emzirmesi ile artmaktadır.
-  Her emzirmeden önce eller yıkanır.



ANNENİN EMZİRME POZİSYONU

1) Dik oturarak emzirme:



ANNENİN EMZİRME POZİSYONU

2) Yatarak emzirme:



Doğru Emzirme Pozisyonları

EMZİRME POZİSYONLARI



Uzm. Dilek Sarpkaya, 2011

71

EMZİRME TEKNİĞİ 2

- Her gün duş alan annenin özel meme bakımı yapmasına gerek yoktur (kirli ise duru su).

Not: Karbonatlı su, sabunlu su, kremler vb. kullanma bunlar meme başında çatlak ve yaraya neden olur.

- Ortam ayarlanmalıdır (sıcaklık, sessizlik, annenin sakinliği, bebeğin alt temizliği).

- Rahat pozisyon almalıdır. Emzirme yastıkları ve havlu ile bebeği kendine yaklaştırabilir.



Uzm. Dilek Sarpkaya, 2011

72

EMZİRME TEKNİĞİ 3

- Ortam uygunsa anne memesini tamamen açmalı, bebeğin elinde eldiven varsa **çıkarmalıdır**.
- Bebeğin başı ve vücudu aynı doğrultuda, **düz bir hat** üzerinde olmalıdır. Yüzü **memeye bakmalıdır**. (Göz teması önemli)
- Anne bebeği kendi vücuduna yakın tutmalı o bebeğe değil, **bebek ona gelmelidir** (montgomery tepcikleri, arana...)



EMZİRME TEKNİĞİ 4

- Anne **elini C şeklinde** tutarak memeyi kavramalıdır .

Makaslama yöntemi areolanın altında göllenmiş olan sütün akışını engellenmesini yanı sıra meme başını bebeğin damağından çıkardığı içinde bebeğin memeyi almasını güçleştirir.



Uzm. Dilek Sarpkaya, 2011

75

EMZİRME TEKNİĞİ 5

- Bebek ağzı ile sadece meme başını değil areolanın tümünü kavramalıdır.



EMZİRME TEKNİĞİ 5

- Meme ucunu bebeğin dudağına ve çenesine değdir. Bebek ağzı ile sadece meme başını değil areolanın tümünü kavramalıdır.



Uzm. Dilek Sarpkaya, 2011

77

***Meme ucuyla bebeğin dudaklarına dokunmak,**

***Bebeğin ağzını genişçe açmasını beklemek,**

***Bebeğin alt dudağı meme ucunun altına gelecek şekilde çabucak memeye tutmak**





EMZİRME TEKNİĞİNİ DEĞERLENDİRME

- Doğru emzirme tekniğinde;
 - Alt dudak dışa bükülmeli
 - Yanaklar şişmeli
- Areolanın alt kısmı tamamen bebeğin ağzında olmalı
- Annenin memesi yuvarlak görünmeli
- Bebeğin çenesi memeye yaslanmalı
- Yutkunma sesinin dışında ses duyulmamalı

Uzm. Dilek Sarpkaya, 2011

80

EMZİRME TEKNİĞİ 7

- Bebek memeye iyi yerleşmedi ise, anne serçe parmağını bebeğin ağız kenarından içeriye sokup parmağı ile meme başına kalkan oluşturmali ve bebeği memeden ayırmalı ve tekrar yerleştirmelidir.
- Emzirme sırasında bebeğin başından memeye doğru bastırması bebekte dövüşme hissi uyandırır ve anne bastırdıkça bebek başını arkaya doğru atar. Anne bebeği memesini istemediğini düşünür.

EMZİRME TEKNİĞİ 8

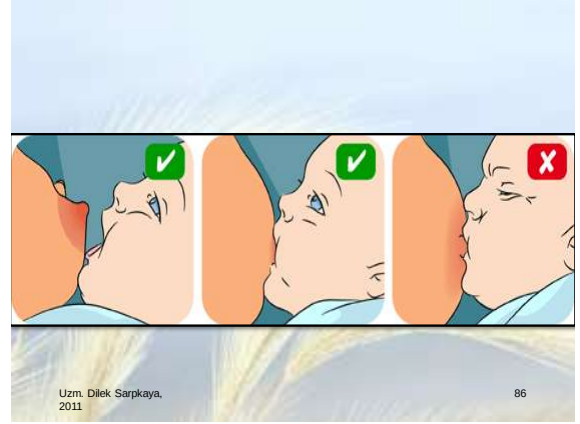
- Her emzirmede bir meme boşalana veya bebek bırakana kadar emzirilmeli, eğer doymadı ise diğer memeye geçilmelidir.
- Memeyi bıraktığında bir sonraki öğünde diğer meme kullanılmalıdır.
- Bebek her istediğinde emzirilmelidir. Özellikle özel durumları olan bebeklerde iki emzirme arasının 2 saati aşmamasına dikkat edilmelidir

Uzm. Dilek Sarpkaya, 2011

82



EMZİRMENİN KESİLMESİ VE GAZ ÇIKARMA



Uzm. Dilek Sarpkaya,
2011

86

YANLIŞ YERLEŞTİRMENİN NEDENLERİ²⁷

**BİBERON
KULLANILMASI
DENEYİMSİZ ANNE**

EMZİRME BAŞLATILMADAN
ÖNCE BİRKAÇ HAFTALIK İKEN
İLK BEBEK, ÖNCEKİ BEBEĞİN
BİBERONLA BESLENMESİ

**FONKSİYONEL
ZORLUKLAR**

KÜÇÜK / ZAYIF BEBEK
MEME BAŞI / DOKUSU
ESNEKLİĞİ AZLIĞI

DESTEK AZLIĞI

MEMEDE SÜT BİRİKİMİ
KENDİ ÇEVRELERİNDEN
DESTEK AZLIĞI
DOKTOR / EBE / HEMŞİRENİN
DESTEĞE YÖNELİK EĞİTİM
YETERSİZLİĞİ

BEBEĞİ MEMEYE YANLIŞ YERLEŞTİRMENİN SONUÇLARI²⁸



EMZİRMENİN ENGELLENDİĞİ DURUMLAR???



Uzm. Dilek Sarpkaya, 2011

YETERSİZ SÜT

• Yetersiz kilo alımı (ayda 500 gr'dan az ağırlık artışının olması)

• Bebeğin çok az miktarda ve konsantra idrar çıkarması (günde 6'dan az sayıda idrar yapması)

Uzm. Dilek Sarpkaya, 2011

90

BEBEKLERİN YETERLİ ANNE SÜTÜ ALMAMA NEDENLERİ

EMZİRME İLE İLGİLİ NEDENLER;

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

BEBEĞİN DURUMU İLE İLGİLİ NEDENLER;

- ❖ Hastalık (galaktozemi, fenilketonüri)
- ❖ Doğumsal anomaliler

Uzm. Dilek Sarpkaya, 2011

91

BEBEKLERİN YETERLİ ANNE SÜTÜ ALMAMA NEDENLERİ

ANNENİN FİZİKSEL DURUMU İLE İLGİLİ NEDENLER;

- ❖ Kontraseptif haplar
- ❖ Diüretikler
- ❖ Hamilelik
- ❖ Ağır malnutrisyon
- ❖ Alkol, sigara, madde bağımlılığı
- ❖ Plasenta retansiyonu
- ❖ Memenin doğumsal anomalileri

ANNENİN PSİKOLOJİK DURUMU İLE İLGİLİ NEDENLER;

- ❖ Özgüven azlığı
- ❖ Kaygı, stres
- ❖ Emzirmeden hoşlanmama
- ❖ Bebeği kabullenmeme
- ❖ Yorgunluk
- ❖ Sosyal destek azlığı

Uzm. Dilek Sarpkaya, 2011

92

SÜT SALGILANMASININ BASTIRILMASI

Neonatal ölüm durumlarında ya da herhangi bir nedenle anne bebeğini emziremeyecekse süt yapımının durdurulması gerekecektir.

1-Farmakolojik

2-Mekanik

BEBEĞİN MEMEDEN KESİLMESİ



Göğüsler bağlanmamalı



Süt kurutucu ilaçlar (parlodel-prolaktin inhibitörü) kullanılmamalıdır.



Tuz tüketimi kesilmemelidir

94

BEBEĞİN MEMEDEN KESİLMESİ



Destekleyici bir sütyen giyilmelidir.

Bu sütyen sıkı olmamalıdır. Meme pedleri ve pamuklu sütyenler önerilir



Ağrı olduğunda hafif bir ağrı kesici kullanılmalıdır.

95

BEBEĞİN MEMEDEN KESİLMESİ



B 6 vit. Kullanılmalıdır

Memelerde şişliğin azalmasına yardımcı eder. 5 gün boyunca günde 200 mgr kullanılmalıdır.



Dondurulmuş yeşil lahana yaprakları kullanılmalıdır. Memelerdeki gerginliği ve ağrıyı azaltır.

96

BEBEĞİN MEMEDEN KESİLMESİ

☀️ **Biraz süt sağılmalıdır.** Memeyi boşaltacak kadar değil, memedeki rahatsızlığı giderecek kadar az sağılmalıdır

☀️ **Ilık duş almak**

☀️ **Bitkiler:** adaçayının süt üretimini azalttığı tesbit edilmiştir. Günde 3-4 kez²⁷

BEBEĞİN MEMEDEN KESİLMESİ

☀️ **Anneye destek olunmalıdır**

- Anneyi psikolojik ve fiziksel olarak zorlar. Özellikle sütün aniden kesilmesi durumunda yaşanan hızlı hormonal değişim annede depresyon yaratabilir.

98

MEME SORUNLARI ?????

99

DÜZ İÇE ÇÜKÜK MEME UCU

- Memenin düz veya içe çökük olması çoğunlukla doğum sonrası gelişen **engojmandan kaynaklanan** bir durumdur. Emzirmeye engel değildir.
- Bebek meme başını değil areolanın tümünü aldığından kendisine mem başı oluşturur. Önemli olan meme başının esnek olmasıdır.



100

DÜZ İÇE ÇÜKÜK MEME UCU

- Gebelikte meme başına yapılan egzersizlerin bir anlamı yoktur.
- Meme başını çıkarıcı bazı yöntemler vardır. Ancak travmatik olabilir.



UZUN MEME UCU

- Düz veya içe çökük meme başından daha fazla sorun yaratır. Bebek sadece meme başını alır areolaya yaklaşamaz.
- En uygun çözüm annenin **sırt üstü yatarak emzirmesidir**. Bu şekilde meme başı biraz içine çöker ve bebek areolayı alabilir.

102

MEMELERDE SÜT BİRİKMESİ (ENGOJMAN)

Daha çok doğumdan sonra süt salgısının arttığı 3. gün görülen engojman şu durumlarda gelişir;

- Doğumdan sonra emzirmeye geç başlanması
 - Memeye aşırı uyarı verilmesi
- Bebeğin memeyi iyi boşaltamaması
 - Öğün aralarının uzun olması
 - Öğün atlanması

103

MEMELERDE SÜT BİRİKMESİ (ENGOJMAN)

Engojman durumunda memeler;

- Sıcak, ağır ve serttir.
- Memeler aşırı gergin ve ağrılıdır.
- Meme uçlarından süt damlar.



104

MEMELERDE SÜT BİRİKMESİ (ENGOJMAN)

Engojman durumunda şunlar yapılmalıdır;

- Emzirme tekniği kontrol edilmeli, doğru teknik emzirme sağlanmalı
- Bebek emmekte veya memeye yerleşmekte zorlanıyorsa anne sütü sağılarak memeler bir miktar boşaltılmalıdır.
- Emzirmeye başlamadan önce sıcak, sonra soğuk uygulama yapılmalıdır. Annenin dinlenmesi sağlanmalı ve uygun analjezik verilmelidir.

105

SÜT KANALINDA TIKANIKLIK

Şu nedenlere bağlıdır;

- Hatalı emzirme tekniği
- Emzirmenin kısa kesilmesine bağlı süt kanallarının tam boşalamaması
- Annenin dolaşımını engelleyen dar sütyen veya dar kıyafet giymesi
 - Çok gevşek sütyen giyerek kendi ağırlığıyla kanallara baskı yapması
- Annenin süt akımını engelleyecek şekilde yüzükoyun uyuması
 - Emzirmeye geç başlaması

106

SÜT KANALINDA TIKANIKLIK

BELİRTİLERİ:

- Her iki meme ve memenin tümü ödemlidir.
 - Parlaktır.
 - Annenin çok ağrısı var.
 - Süt akmaz
 - Kırmızıdır
- Deri gergin olduğundan meme ucu düzleşmiştir.
- Annenin genel durumu iyidir bazen ateşi çıkar ancak mastitiden farklı olarak 24 st düşer.

107

SÜT KANALINDA TIKANIKLIK

Süt kanalında tıkanıklık olduğunda şunlar yapılmalıdır;

- ❖ Emzirmeye şişkinliğin olduğu taraftan başlanmalıdır
- ❖ Bebek memeyi almakta zorlanıyorsa sıcak uygulama, masaj arkasından da elle süt sağılmalıdır.
- ❖ Emzirme veya sağma işlemi sırasında koltukaltından meme başına doğru masaj yapılmalıdır.

108

SÜT KANALINDA TIKANIKLIK

Süt kanalında tıkanıklık olduğunda şunlar yapılmalıdır;

- ❖ Emzirme veya sağmaya başlamadan annenin gevşemesini sağlamak, oksitosin refleksini uyarmak için anneye ılık bir şeyler içirtilebilir, sırt masajı yapılabilir.
- ❖ Her emzirme sonunda memeler iyice boşaltılmalı
 - ❖ Emzirme farklı pozisyonlarda yapılmalı
 - ❖ Şişkinliğe sıcak kompres uygulanmalı
 - ❖ Annenin dinlenmesi sağlanmalı

109

DOLU MEME VE TIKANMIŞ MEME

DOLU MEME

Sıcaktır
Ağırdır
Serttir
Parlaktır
Süt akar
Ateş yoktur



TIKANMIŞ MEME

Acı verir
Ödemli gibidir
Meme ucu gevsektir.
Kırmızı görünebilir
Süt AKMAZ
24 saat ateş olabilir

110

MEME İLTİHABI (MASTİT)

Nedenleri;

- ❖ Çoğunlukla **süt tıkanıklığına** bağlı olarak gelişir.
- ❖ **meme başı çatlağı** ve doku bütünlüğünün bozulduğu yerden **bakterilerin girişi**
- ❖ Meme dokusunun travmaya uğraması sonucu **doku harabiyeti** olması

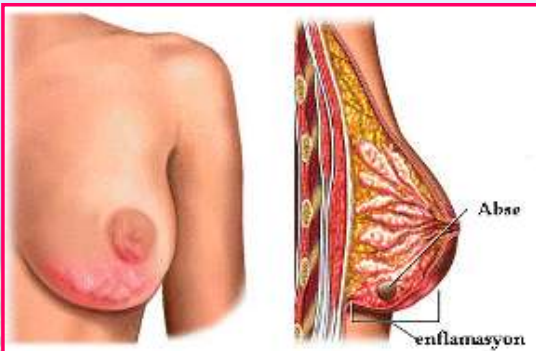
111

MEME İLTİHABI (MASTİT) BELİRTİLERİ

Anne acı çeker
Kendini hasta hisseder
Memenin bir kısmı kabarıp sertleşmiştir
Meme kızamık görülür

Tıkanmadan farklı olarak bir memenin bir kısmı etkilenir
Sistemik yüksek ateş
Sıtma tarzında titreme vardır
Anne sürekli üşür

112



113

MEME İLTİHABI (MASTİT) TEDAVİSİ

- ❖ Ara verilmeksizin memeler boşaltılmalı
- ❖ Anneye kesin istirahat verilmeli (24-1 hft)
 - ❖ Analjezik verilmeli
 - ❖ Sıvı alımı artırılmalı
- ❖ Bulgular şiddetliyse ve tedaviye rağmen 24 st'in sonunda gerileme olmuyorsa ya da meme başında çatlak varsa antibiyotik tedavisi başlanmalı
- ❖ Antibiyotik tedavisine başladıktan sonra bebeğin emzirilmesinde sakınca yoktur.

114

MEME ABSESİ

- ❖ Genellikle iyi tedavi edilmemiş mastite bağlı olarak gelişir.
- ❖ Acil tedavi edilmesi gereken ağrılı bir durumdur.
- ❖ Antibiyotik tedavisine ek olarak uygun zamanda cerrahi drenaj yapılmalıdır
- ❖ Ağrı nedeni ile emziremiyorlarsa memeler en geç 3 st'te bir boşaltılmalıdır.

115

MEME BAŞI ÇATLAĞI

Şu nedenlerle gelişir;

- ❖ Bebeğin memeyi yanlış teknikle emmesi (sadece **meme başını alması**)
 - ❖ Doğumdan sonraki ilk 4 haftada bebeğe **yalancı emzik** verilmesi durumunda
- ❖ Meme başının **karbonatlı su, sabun veya popo sil** ile temizlenmesi sonucu gelişen dermatite bağlı olarak gelişir.



116

MEME BAŞI ÇATLAĞININ BELİRTİLERİ

- ❖ Meme başında çeşitli düzeylerde cilt bütünlüğünün bozulması
 - ❖ Meme başında kanama
- ❖ Bebek memeyi **ilk aldığı anda çok şiddetli ağrı**
- ❖ Annenin ağrısından dolayı emzirmede isteksizlik göstermesi

117

MEME BAŞI ÇATLAĞI

- ❖ Nedene göre tedavi yapılır
- ❖ Her emzirme bitiminden sonra anne sütünü sıkıp memesine sürmelidir
 - ❖ Meme başına E vit. Kapsülleri ve doku iyileşmesini destekleyici kremler sürülebilir.



118

MEME BAŞI ÇATLAĞININ TEDAVİSİ

- ❖ Az ağrıyan memeden başlayarak emzirilmeli
- ❖ Aşırı ağrı nedeni ile memeler emzirilemiyorsa süt yapımının devamı için memeler sağılarak boşaltılmalı
 - ❖ Ağrı kesiciler verilmeli
- ❖ Pamuklu kumaştan sütyen ve meme petleri kullanmalı, ısladıkça değiştirmeli

119

MEME BAŞI ÇATLAĞININ TEDAVİSİ

- ❖ Ellerini yıkamaya, temiz çamaşırlar kullanmaya çok dikkat etmeli
- ❖ Her emzirme bitiminden sonra anne sütünü sıkıp memesine sürmelidir
 - ❖ Meme başına E vit. Kapsülleri ve doku iyileşmesini destekleyici kremler sürülebilir.



120

MEMEDE KANDİDA ENFEKSİYONU

Şu durumlarda görülür;

- ❑ Emzik veya biberon kullanan bebeklerde
- ❑ Annenin vücudunda başka bir yerde candida enfeksiyonu varsa ve emzirmeden önce ellerini iyi yıkamıyorsa
- ❑ Anne başka bir nedenle antibiyotik tedavisi almaya başladıktan sonra

121

MEMEDE KANDİDA ENFEKSİYONU

BELİRTİLERİ;

- ❑ Tipik belirtisi ve ayırıcı tanısı; **emzirme bittikten sonra başlayan, memenin derinliklerinde yanma veya iğne batması tarzında ağrıdır.**
- ❑ Meme kızarıklık, kaşıntılı ve etkilenen bölüm pul puldur. Meme ucu ve çevresinin rengi açılabilir.

122

MEMEDE KANDİDA ENFEKSİYONU

TEDAVİSİ;

- ❑ Bebeğin yanaklarının içinde, dilinin üstünde veya poposunda döküntü olabilir.
- ❑ Anneye emzik, meme kılıfı gibi maddeleri kullanmayı bırakması söylenir.
- ❑ Hem anneye hem bebeğe nystatin süspansiyon, 1 hafta süreyle, günde iki defa, 1 damlalık dolusu kullanılır.
- ❑ Annede candida enfeksiyonu varsa tedavi edilmesi gerekir.

123

**ANNE SÜTÜ
HANGİ
DURUMLARDA
SAĞILMALIDIR
?**

ANNE SÜTÜNÜN SAĞILMA TİPLERİ

• ELLE

• MAKİNE İLE(ELEKTRİKİ VEYA MEKANİK)

• ŞİŞEYLE

125



ANNE SÜTÜNÜN ELLE SAĞILMASI

Süt İnme Refleksi başlatılır

Meme Masajı




ANNE SÜTÜNÜN ELLE SAĞILMASI???

128

SAĞILMIŞ SÜTÜN SAKLANMASI



- Oda sıcaklığında (25 derecenin üstünde, **yazın 6 st, kışın 8 st**)

Termos çantalarında (4-15 derecede, **24 st** ve buz paketleriyle süt kapları sürekli temas edecek ve çanta çok az açılacak şekilde)

Buzdolabı rafında (4 derece, 5 gün tek kapılı buzdolabının dondurucu bölümünde **2 hafta**)

- Dondurucunun ayrı kapağı olan buzdolabında, **3-6 ay**
- Sandık tipi derin dondurucularda, **6-12 ay**

Uzm. Dilek Sarpkaya, 2011

1
2
a

DONDURULMUŞ ANNE SÜTÜNÜN KULLANILMASI



- Buzlukta depolanmış anne sütlerinden tarihi **en eski olan önce** kullanılır
- Dondurulmuş anne sütü çözülmesi için ya **4st buzdolabının normal rafında bırakılır** ya da kabı akan **soğuk suyun altında tutulur**. Çözölmeye başladığında **sıcak su dolu bir kabın içine oturtun** (benmari metodu)

Uzm. Dilek Sarpkaya, 2011

130

DONDURULMUŞ ANNE SÜTÜNÜN KULLANILMASI

- Oda sıcaklığında bekleterek eritmeye çalışmayın
- Fırında, mikrodalgada eritmeye çalışarak doğrudan ateşe maruz bırakmayın
- Fincan ya da kaşık aracılığı ile bebeğinin ağızına dökülmeden dudaklarına değdirerek verilmelidir.

Uzm. Dilek Sarpkaya, 2011

131

FİNCANLA BESLENME

- Bebek yarı oturur duruma getirilir.
- Fincan bebeğın dudaklarına yaklaştırılır
- Fincan bebeğın dudaklarına değecek şekilde hafif eğilir, bebeğın alt dudağına dayanır ve fincanın kenarları üst dudağın dış yan kısımlarına değır
- Bebek uyanık duruma gelir ve gözlerini ve dudaklarını açar. Çok küçük bebekler dilleri ile sütü alırlar. Daha büyük bebekler sütü emer gibi çeker ve bir miktarını da dökerler.
- Hiçbir zaman süt bebeğın ağızına dökölmemelidir

132

EMZİREN ANNE VE BESLENME

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

Daha fazla yemek, bir kadının süt miktarını arttırmaz.

İnsanların süt miktarını arttırdıklarına inandıkları bazı özel yiyecekler, içecekler veya bitkiler; annenin sadece rahat ve güvenli hissetmesini sağlar.

Su kaybı olduğu için ihtiyacı oranın sıvı almak etkilidir

Uzm. Dilek Sarpkaya, 2011

133

BAŞARILI EMZİRME İLE İLGİLİ 10 ÖNERİ

Emzirmeye ilişkin yazılı bir politika hazırlamalı ve bunu düzenli aralıklarla tüm sağlık personelinin bilgisine sunmalıdır.

Tüm Sağlık personelinin bu politika doğrultusunda eğitmelidir.

Hamile kadınları, emzirmenin yararları ve yöntemleri konusunda bilgilendirmelidir.

Doğumu izleyen yarım saat içinde emzirmeye başlamaları için annelere yardımcı olmalıdır.

Annelere, emzirmenin nasıl olacağını ve bebeklerinden ayrı kaldıkları durumlarda sütün salgılanmasını nasıl sürdürebileceklerini göstermelidir.

Tibben gerekli görülmedikçe, yeni doğanlara anne sütünden başka bir yiyecek yada içecek vermemelidir.

Anne ile bebeğin 24 saat bir arada kalmalarını sağlayacak bir uygulamayı benimsemelidir.

Bebegin her isteyişinde emzirilmesini teşvik etmelidir.

Emzirilen bebeklere yalancı meme veya emzik vermemelidir.

Emzirmeyi destekleyen grupların oluşumunu sağlamalı ve taburçkı olan anneleri bu gruplara katılmaya teşvik etmelidir.

SONUÇ

- Emzirme bebeklerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesi için en uygun beslenme yöntemidir.
- Hemşirelerin bu konuda anneyi desteklemesi ve eğitim vermesi çok önemlidir.



135



TEŞEKKÜR
EDERİM.....

Uzm. Dilek Sarpkaya