

BEBEĞİN BESLENMESİ

Anne sütü her bebek için en doğal besindir. İlk **6 ay** tek başına başka hiçbir besin ya da içecek (*su, ayran, çay, meyve suyu, hazır mama ya da inek sütü gibi*) olmaksızın anne sütü verilmelidir. Bununla birlikte 6. aydan sonra anne sütünün yanı sıra tamamlayıcı besinlerin verilmeye başlanması gereklidir.

Doğumdan sonra kendinize gelir gelmez bebeğinizi emzirmeye başlamalısınız. Bebeğiniz için en değerli besin anne sütüdür, anne sütü bir hazinedir ve doğumdan hemen sonra emzirmeye başlayan annenin önceleri az miktarda gelen sütünün miktarı bebeğin sık sık emmesi ile artar. **"Ağz Sütü"** denilen koyu kıvamlı ilk sütün bebeğinizin sağlığı ve gelişimi için verilen ilk besin olması önemlidir. Bebeğinizle ten tene can cana olmak sütünüzün gelişini ve akışını kolaylaştırır.

Bebeğin büyüme ve gelişmesi izlenerek yeterli büyüme ve gelişmesini sağladığından ve sağlıklı olduğundan emin olduktan sonra, hangi besinin, ne miktarda ve ne sıklıkta verileceği belirlenmelidir. Anne sütü, bebeğin doğumdan bir yaşına kadar olan dönemi boyunca temel besindir ve önemi 2 yaş ve ötesine kadar sürer. Anne sütü diğer besinlerde bulunmayan, çok önemli hastalıkları önleyici doğal koruyucu (anti-infektif) maddeleri sağlamayı sürdürür.

Bebekler, ilk 6 ay her istediğinde, sayılarla sınırlanmadan gece ve gündüz emzirilmelidir. Bebek günde en az 8 kez emzirilmelidir. Emzirme **2 yaş ve ötesine kadar sürdürülmelidir.**

Anne Sütünün Faydaları

- 😊 Anne ile bebek arasında duygusal bağ kurulmasını sağlar.
- 😊 İmmün sistemi geliştirir.
- 😊 Ekonomiktir.
- 😊 Kolay hazmedilir.
- 😊 Annenin meme ve over kanseri riskini azaltır.
- 😊 Emen bebeklerde IQ daha yüksektir.
- 😊 İshal ve solunum yolu hastalıklarından korur.
- 😊 Fizyolojik sarılığı önler.

Sütünüzün yeterince gelmesi için;

- ✓ Bebeğinizi sık sık emzirin,
- ✓ Bebeğiniz her ağladıkça, her istedikçe **EMZİRMEYİ SÜRDÜRÜN.**

Yeni doğan bir bebek emmese bile annenin göğsünde sık sık kalmak isteyebilir. Öğün sayısı daha sonra giderek azalır. Sık emzirme, bol süt gelmesini sağladığı gibi göğüslerinizin şişmesini ve acımasını da önler.

Bebeğinizi 6. aydan sonra uygun ek besinlerle birlikte en az 2 yaş ve ötesine kadar emziriniz. 6. ayı dolduğunda zamanında uygun miktarda uygun şekilde uygun sıklıkta ve uygun ek besinlere başlamak çok önemlidir.

Emzirme Pozisyonları

Bebeğinizi emzirmeye başlamadan önce eller su ve sabunla yıkanmalıdır. Bebeğin etkili emzirilmesi için bebek başı meme hizasına gelecek şekilde kolile desteklenir, bebeğin poposu el ile tutulur. Diğer üstten (C şeklinde) desteklenir.

✂ Memenin başı ve kahverengi kısmının tamamı bebeğin ağzına verilir.

✂ Bu işlem esnasında kesinlikle makas hareketi yapılmamalıdır. Bebek memeyi bırakana kadar emzirme devam etmelidir.

Bebeğin Memeye Doğru Yerleşmesinde 4 Temel Nokta

1. Ağız geniş açık.
2. Alt dudağı dışa dönmüş.
3. Bebeğin çenesi memeye dokunuyor.
4. Ağızının üzerinde daha fazla areola görülüyor.

Etkili Emme Sonuçları

- ☺ Meme başı sağlıklı görünümündedir.
- ☺ Emzirme sonunda göğüs yumuşar.
- ☺ Emzirme anne için rahat ve zevklidir.
- ☺ Bebek memeyi kendisi bırakır.
- ☺ Bebeğin sütü yutuşu duyulabilir veya görülebilir.
- ☺ Başarılı emzirmenin en önemli adımı annenin kendine duyduğu güvendir.

MEMEYE İYİ YERLEŞMİŞ BEBEK

- ★ Memeyi kavramış olan bebeğin ağzının geniş, iyi. açık olduğu,
- ★ Dilini öne doğru uzattığı için alt dudağının dışa dönük olduğu,
- ★ Çenesinin anne memesine değdiği,
- ★ Yanaklarının yuvarlak, dolgun olduğu,
- ★ Emme sırasında anne memesinin yuvarlak olduğu,
- ★ Alttan meme başının etrafındaki koyu alanın büyük bir kısmının bebeğin ağzı içinde kaldığı, çok azının görüldüğü fark edilir.



EMZİRME POZİSYONLARI



Yatarak Emzirme



Kucak Pozisyonu



Ters Kucak Pozisyonu



Koltukaltı Pozisyonu

Bebeği memeye iyi yerleştirme; Meme başında oluşabilecek çatlak, yara, tıkanıklık vb. problemleri önler.

Bebek günde 6-8 kez idrar yapıyorsa ve ilk 6 ay boyunca ağırlığı ayda en az **500 gr.** Artıyorsa sütünüz bebeğiniz için yeterli demektir. Annenin yeterli süt oluşturabilmesi için; bebek her istediğinde ve doğru şekilde geceleri de dahil sık sık emzirilmesi gerekmektedir.

Anne Sütünün Sağılması

Bazı özel durumlarda (tıkalı meme, yeterince emzirememe, bebeğin anneden ayrılması, emzirmenin kısıtlanması, emzik ve biberon kullanılması, annenin acemiliği vb.) sütün memeden sağılarak bebeğin beslemesi gerekebilir. Bebek Yenidoğan yoğun bakımda ise en kısa zamanda elle sağmaya başlanmalı, 2-3 saat ara ile elle sağma yapılmalıdır.

SÜT NASIL SAĞILIR?

- ★ Sağma işlemine geçmeden önce eller iyice yıkanır ve sütün sağılacağı kabin de temiz olması gereklidir. Bunun için geniş ağızlı fincan veya bardak seçilir.
- ★ Rahat bir yere oturduktan sonra meme başının etrafındaki kahverengi bölgeye doğru masaj yapılır. Meme, baş parmak üstte, diğer parmaklar altta kalacak biçimde tutulur.
- ★ Hedef bölge meme başının etrafındaki kahverengi bölgenin gerisinde kalan alandır. Süt sağılması için baş ve diğer parmaklar yavaşça içe, göğüs duvarına doğru ve ardından birbirine doğru bastırılır.
- ★ Bastırma işlemi, el göğüs duvarından uzaklaştırılırken devam ettirilir. Bu şekilde süt meme başına doğru itilir.
- ★ Sağma hareketi ritmik bir şekilde tekrarlanmalıdır.



DİĞER SÜT SAĞMA TEKNİKLERİ:

- ★ Enjektör Pompası
- ★ Elektrikli Süt Sağma Pompaları



Meme Rahatlatıcı (Lastik Pompa)

Lastik Pompa: Bebeğe süt toplamak için uygun değildir.



Sağılmış Süt Bebeğe Nasıl Verilir?

Sağılan anne sütü kaşık veya bardakla verilmelidir. Biberon verilmemelidir. Çünkü biberon verilmesi ile bebek anne memelerini 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 açabilir.

SAĞILMIŞ SÜT NASIL SAKLANIR ?

Temizliğe dikkat edilerek sağılan anne sütü;

- ★ Oda sıcaklığında (serin, loş ortamda) 3 saat,
- ★ Buzdolabı rafında (+4 derecede) 3 gün,
- ★ Derin dondurucuda (-18 derecenin altında) 3 aya kadar saklanabilir.
- ★ Ayrıca uygun kaplarda veya poşetlerde saklanmalıdır. Kapların 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.



Yenidoğanın Beslenmesine İlişkin Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Yenidoğan bebeğin mide kapasitesi ilk gün 5-7 ml (bir kiraz tanesi) kadardır. 3. gün 20-25 ml (ceviz büyüklüğü) kadardır. Bu yüzden ilk günler daha sık emmek isteyebilirler. Bu günlerde bebek her istedikçe emzirilmelidir (günde 8-12 kez).
- Her emzirme sonrası memede yapılan süt miktarı biraz daha artacağından zamanla beslenme aralıkları uzayacaktır.
- Bazı bebekler ilk doğduklarında çok uyur ve yeterince sık emmezler. Böyle bebekler 2 saatin sonunda uyanmamışlarsa eğer yanağı sıvazlanarak memeyi almaları için uyarıp uyandırılmalı ve annenin kucağına verilmelidir.
- Bebeğiniz günde 6-8 kez idrar yapıyor ve ilk 6 ay boyunca ayda 500 gr alıyorsa anne sütünün yeterli olduğu anlaşılır.
- Yenidoğanlar ilk hafta kilo kaybedebilir. 7-10 gün aralığında doğum kilosuna ulaşabilirler.
- Anne bol su içerek sıvı ihtiyacını karşılamalıdır.
- Unutmayın, ne kadar çok emzirirseniz o kadar çok sütünüz artacaktır.
- Memeleri her emzirmeden önce temizlemeye gerek yoktur. Önemli olan ellerin su ve sabunla yıkanıp temizlenmesidir.
- Yeni doğmuş emme yutma koordinasyonu gelişmiş her bebek annesini emmelidir.
- Anne sütü alan bebeklere emzik ve biberon verilmesi önerilmemektedir. Emzik ve biberon pek çok enfeksiyon kaynağı olmakla beraber çene ve diş problemlerine de yol açmaktadır.

Emzirme ve süt sağma ve ile ilgili her türlü soru ve sorunlarınız için:
hastanemiz EMZİRME DANIŞMANLIĞI biriminden destek alabilirsiniz.

Hastane telefon numarası : 444 4 500

Dahili telefon numarası : 4375

6. Aydan Sonra Beslenme Süreci

6. aydan sonra tamamlayıcı besinlere başlandığında da bebek sık sık (yani bebek her istediğinde) emzirilmelidir. 6.-8. aylar arası tamamlayıcı besinlerle tanışma dönemidir.

6.aydan sonra bebeklere tamamlayıcı besin olarak;

- Enerji ve besin ögesi açısından zengin,
- Temiz ve güvenli,
- Evde bulunan,
- Yerel olarak bulunması, satın alınması ve hazırlanması kolay besinler verilmelidir.

Dikkat Edilecek Hususlar

- Tamamlayıcı besinlere 6.ayda bir çay kaşığı miktarı ile başlanmalı, giderek miktarı ve çeşidi arttırılmalıdır.
- Tamamlayıcı besine geçişe tek çeşit besinle başlanmalı, yeni besine geçiş en az 3 (üç) gün arayla olmalıdır.
- Tamamlayıcı beslenmeye yoğurt, meyve (elma, şeftali vb.) ve sebze püreleri (havuç, kabak, patates vb.) ile başlanması uygundur.
- 6-12 aylık dönemde de bebek her istediğinde emzirilmeli, emzirmenin yanında yeterli miktarda besleyici tamamlayıcı besinlerden (eğer bebek anne sütü alıyorsa günde 3 kez, eğer bebek anne sütü almıyor ise günde 6 kez) verilmelidir.
- 1 yaşına kadar çocuklara bal verilmemelidir.
- 12 ay-2 yaş döneminde yine bebek her istediğinde emzirilmeye devam edilmeli, günde 5 kez, her seferde 1 su bardağı ve/veya 1 kase olmak üzere, yemeklerden (baharatsız, az tuzlu ve az yağlı) verilmelidir.
- Bebeğin beslendiği her bir öğünde aktif olarak yemesi sağlanmalıdır.
- Bebeği beslemede kullanılan tüm malzemelerin temiz olmasına dikkat edilmelidir.
- Besinler hazırlanmadan ve yedirilmeden önce eller mutlaka yıkanmalıdır.
- Blander vb. araçlar kullanılmamalı, besinler çatalla ezilerek ya da cam rende ile hazırlanmalıdır.
- Tamamlayıcı besinleri bebeğe verirken kaşık ya da bardakla besleme yöntemi kullanılmalı, asla biberon kullanılmamalıdır.
- Hazırlanan tamamlayıcı besinler az miktarda ve öğünlük hazırlanmalıdır. Eğer buzdolabında muhafaza edilemeyecekse 2 saat içinde tüketilmelidir.
- Bebek hastalığı süresince ve sonrasında, normalden daha fazla emzirilmeli ve öğün sayısı arttırılmalıdır. Hastalıktan sonra, bebek her öğününde mümkün olduğunca çok beslenmesi için teşvik edilmeli (desteklenmeli), kaybettiği ağırlığı kazanana ya da yeterli büyümeyi sağlayana kadar bu böyle devam etmelidir.
- Bebek beslenmesinde konserve ürünlerin, hazır gıdaların, çay, bitki çayları, kola gibi gazlı içeceklerin ve hazır meyve sularının yeri yoktur.