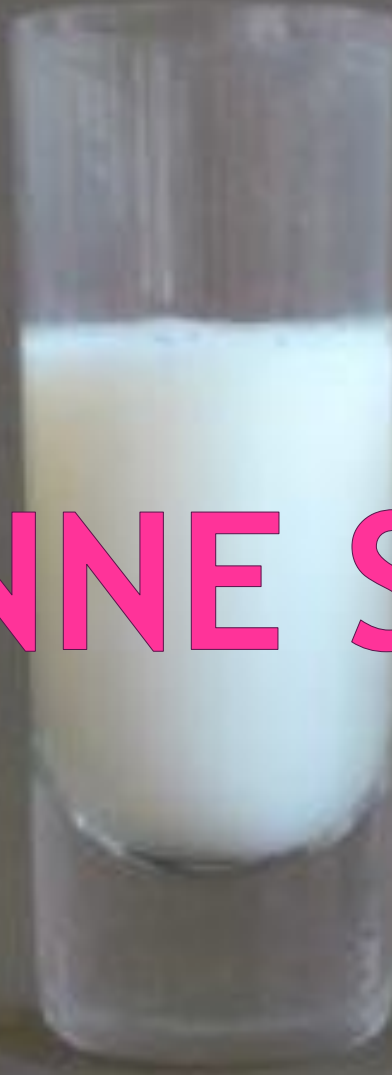


ANNE SÜTÜ



kolostrum



geçiş sütü



olgun süt

ANNE SÜTÜNÜN İÇERİĞİ VE FAYDALARı

- ◉ Anneden doğumdan hemen sonraki ilk 3-5 güne kadar salgılana süte **KOLOSTRUM** yani halk arasında ağız sütü de denir.
- ◉ Kolostrum enfeksiyon önleyici etmenlerden zengin formülüyle yaşamın il dakikalarından itibaren dünyaya yeni gelen bebeği enfeksiyonlardan ve hastalıklardan korur. Yani **İLK BAĞIŞIKLIĞI** sağlar.
- ◉ Büyüme faktörleri içerir.
- ◉ Kolostrum içerdiği **MÜSHİL ETKİSİ** yapan maddeler aracılığıyla bebeğin ilk dışkısı mekonyumun bağırsaktan atılmasını kolaylaştırır. Böylece dışkıyla birlikte bilirubinler, bağırsaktan atıldığı için bebekte **SARILIĞIN ÖNLENMESİ** kolaylaşır.

- ◉ Kolostrum yani ağız sütü bebeğin yaşamının ilk haftasında neredeyse, elzem mineral (çinko) ve vitaminleri (A,D ve B12)yeteri kadar ve işlevsel olarak barındırır.
- ◉ Ağız sütü sonraki günlerde salgılanan olgun süttten daha fazla protein barındırır böylece büyüme ve gelişme açısından çok önemlidir.
- ◉ Olgun süttten daha az yağ ve yağ asitleri içerir.
- ◉ Kolostrum yani **AĞIZ SÜTÜ** mutlaka bebeğe verilmeli bir damlası bile ziyan edilmemelidir.

- ◉ ANNE SÜTÜNÜN BESİN BİLEŞİMİNİN EN ÖNEMLİ ÖZELLİĞİ BEBEĞİN YAŞINA VE DURUMUNA GÖRE HATTA ANLIK OLARAK DEĞİŞİM GÖSTERMESİ TAMAMEN **BEBEĞE ÖZEL** MUHTEŞEM BİR GIDA OLDUĞUNU ORTAYA KOYUYOR.

- ◉ -5-15.GÜNLER arasında **GEÇİŞ SÜTÜ** kolostrumdan sonra salgılanır.
- ◉ -15.günden sonra **OLGUN SÜT** salgılanır.
- ◉ -İlk emzirmeye başlarken üretilen mavimsi renkteki **SULU VE ŞEKERLİ** kısmına **ÖNSÜT** denir. Bebeğin su ve enerji ihtiyacını karşılar. Emzirmenin sonlarına doğru üretilen yağdan zengin beyazımsı süte **SONSÜT** denir, bebeğin doygunluk hissetmesini, büyümesini ve gelişmesini sağlar.

ANNE SÜTÜNÜN ÖNEMİ

Bebeğin büyüme ve gelişimini destekler



Bebeğin bağışıklık sisteminin gelişimini hızlandırır



I.Q.larını artırır



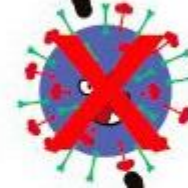
Bebeklerde çene kemiği gelişimine yardımcı olur



Ani bebek ölüm sendrom riskini azaltır



Kanser riskini azaltır



Anne adayı fazla kilolarından kurtulur



ANNE SÜTÜNÜN İÇERİĞİ



ANNE SÜTÜ;

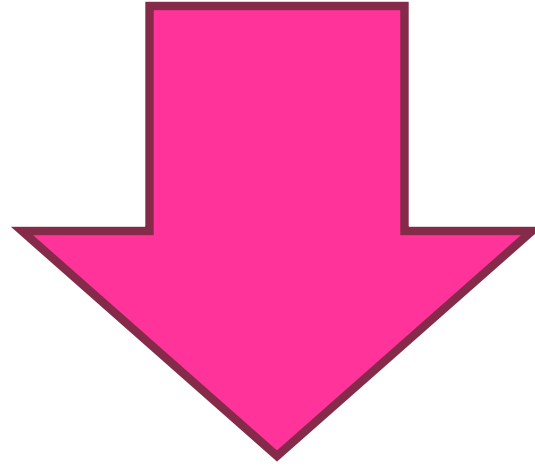
- ◉ İlk 6 ay bebeğinizin %100 tüm besin ihtiyacını karşılar.
- ◉ 6-12 aylarda bebeğinizin ihtiyacının %50 'sini karşılar
- ◉ 12.aydan itibaren de bebeğinizin ihtiyacının 30'unu karşılar.

ANNE SÜTÜNÜN BEBEK İÇİN YARARLARI

- ◉ Her zaman hazırdır, ısı derecesi uygundur,
- ◉ Besin ögesi bileşimi ideal ve sadece bebeğinizin ihtiyacına özeldir,
- ◉ Koruyucu etmenler içerir,
- ◉ Sindirime yardımcı aktif enzimler,
- ◉ Hormonlar ve Büyüme Faktörleri,
- ◉ Antioksidanlar,
- ◉ İmmün globulinler,
- ◉ Bebeği kabızlıktan korur,
- ◉ Allerjik hastalıklara karşı koruyucudur,
- ◉ Solunum yolu ve sindirim sistemi hastalıklarından korur,
- ◉ Beslenme bozukluğu ve anemiden korur,

- ◉ Emzirme çürüklerinden korur,
- ◉ Anne sütü ile beslenen bebekleri IQ ya da EQ daha yüksek olduğu gözlenmiştir,
- ◉ Emzirmenin nöromotor gelişmede önemli rol oynar,
- ◉ İleriki yaşlarda ve erişkin çağda aşırı kilolu/obez olma ve Tip2 Diyabet riski daha düşüktür,
- ◉ İlk 6 ayda emzirmenin analjezik etkisi aşılama sırasında etkili bulunmuştur,
- ◉ Emzirmenin analjezik etkisi lokal analjezik kullanımına benzer bulunmuş,

ÇOK EMZİRME



ÇOK SÜT

- BEBEĞİN VE ANNENİN DURUMUNA UYGUN DOĞRU TEKNİK VE TUTUŞLA BEBEĞİ HER İSTEDİĞİNDE SIK SIK EMZİRMEK SÜT YAPIMINI ARTIRIR.

SÜT YAPIMININ DEVAMLIGI NASIL SAĞLANIR?

- ◉ Emzirmede bebeğin ağız annenin meme ucu çevresindeki renkli kısmı sıkıştırır, ezer. Bu baskı ile uyarılan sinirler beyinde prolaktin yapımı ile görevli olan bölgeye haber götürürler. Bu haberler prolaktin salgılanması için emir olur. Ne kadar çok haber iletilirse, o kadar çok prolaktin yapılır.
- ◉ Prolaktin nedeniyle “fazla emme fazla süt yapar”. Özellikle geceleri daha fazla prolaktin yapılır. Prolaktin ayrıca annenin bebeğini emzirmek için gece uyanırsa bile yorgun olmamasını sağlar. Unutmayın ne kadar sık emzirirseniz o kadar çok sütünüz olacaktır.

BEBEĞİMİ NE KADAR SÜRE (KAÇ YAŞINA KADAR) EMZIRMEM GEREKİR?

- Bebek beslenmesiyle ilgili bütün bilim insanlarının, Dünya Sağlık Örgütü'nün, Unicef'in önerisi ve Sağlık Bakanlığı'nın politikası; “Bebeklerin ilk 6 ay su bile verilmeden sadece anne sütüyle beslenmeleri ve 6. aydan sonra da uygun ek beslenme ile beraber emzirmenin 2 yaşına kadar sürdürülmesi”dir. Emzirme sadece 6 ayla sınırlı değildir. Emzirmenin faydaları ek beslenme döneminde de devam etmektedir. Ülkemizde en çok yanlış anlaşılan konulardan birisi budur. Yani emzirme uygun ek beslenmenin başladığı 6. aydan sonra da durdurulmamalı ve 2 yaşına kadar sürdürülmelidir.

DOĞUMDAN SONRA EMZİRMEYE BAŞLAMAK İÇİN BEKLEMEM GEREKLİ Mİ?

- Anne ister normal doğum isterse sezeryanla doğum yapmış olsun, doğumdan sonra kendine gelir gelmez bebeğini emzirmelidir. Doğum salonunda doğumun hemen ardından bir sağlık personeli tarafından bebek memeye tutulmalıdır. Annenin bebeğini sık sık emzirmesi, aynı odada kalarak emzirmeyi sık sık tekrarlaması, tensel temasın sağlanması gereklidir. Ne kadar sık emzirilirse sütün gelmesi daha kolay olacaktır. Emzirmeden beklenildiği takdirde sütün gelişi gecikecektir.

DOĞUMDAN SONRA BEBEĞİME ŞEKERLİ SU VERMEM GEREKİR Mİ?

- Bebeğin doğumdan hemen sonra alması gerekli olan besin sadece anne sütüdür. şekerli su verilerek ağız sütün alınması engellenecek ve bebeğin başta enfeksiyonlar olmak üzere çeşitli hastalıklara yakalanma riski artacaktır. Oysa bebeğin bırakın şekerli suya, suya bile ihtiyacı yoktur. Anne sütü hava ne kadar sıcak olursa olsun bebeğin ihtiyacı olan suyu da içerir. Onun tek ihtiyacı ilk 6 ay sadece kendi annesinin sütüdür.

BAŞARILI EMZİRME NASIL OLUR?

- Bebekler doğum sonrası ilk haftada doğum kilolarının %7-10unu kaybederler. İyi bir emzirmeyle 10-14 günlerde doğum kilolarını yakalarlar ve hatta geçerler.
- Bu yüzden annelerin ilk haftadaki azami kayıp nedeniyle kaygıya kapılmaları yersizdir. Emzirmenin etkili olması için gayret etmeleri, gerektiğinde emzirme danışmanından destek almaları önerilir.

○ .

- DAHA GEBELİK DÖNEMİNDEN İTİBAREN ANNE
SÜTÜ VE EMZİRME KONUSUNDA **EĞİTİM**
VE DANIŞMANLIK ALMAK
ANNELERİN DOĞUM **SONRASI BİLGİ**
VE BECERİ OLARAK GÜÇLÜ
OLMASINI SAĞLAR

DOĞUMDAN SONRA
BEBEĞİNİZİ **HER**
İSTEDİĞİNDE EMZİRİN,
BEBEĞİNİZ BIRAKANA KADAR
EMZİRMİYİ
SONLANDIRMAYIN.

SAĞLIK BAKANLIĞI, DSÖ, UNICEF VE AMERIKAN PEDIATRI DERNEĞİ'NİN EMZİRME ÖNERİLERİ

- ◉ Doğumdan ilk YARIM/1 saat içinde emzirmeye başlanması
- ◉ İlk 6 ay sadece Anne Sütü verilmesi
- ◉ Tamamlayıcı besinlere 6.aydan(180.gün dolunca)sonra emzirmeye devam ederek başlanması
- ◉ Emzirmenin 2 yaş ve ötesine kadar sürdürülmesi önemlidir.

EMZİRMİYİ VE ANNE SÜTÜ ÜRETİMİNİ OLUMSUZ ETKİLEYEN NEDENLER

- ◉ *Bebeğe emzik ve biberon verilmesi
- ◉ Emzik emen bebekte, kolesistokin adlı hormon salgılanmasıyla yalancı tokluk yaşayacaktır, emmede isteksiz olduğu için süt yapımı azalacak, annede de memede süt tıkanıklıklarına neden olacaktır. Ayrıca emzik bebekte çene bozukluklarına neden olacaktır.

- Formül süt ve hayvan sütleri anne sütünün muadili değildir, **ANNE SÜTÜNÜN YERİNİ TUTMAZ**. Bebeğe tamamlayıcı besin ya da anne sütü hiç yoksa, ya da tüm çabalara rağmen yetersiz salgılanıyorsa formül süt **kapla, enjektörle ya da kaşıkla** verilmelidir.
- Bebeğe su, bitkisel çay, formül süt verilmesi anne sütü azaltır.



- ◉ **ANNENİN BEBEĞE SÜT ÜRETEMEYECEĞİ ENDİŞESİ VE ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ**

Eş, aile ve sağlık profesyonellerinin desteğiyle bu durum aşılabılır.

- ◉ **ANNENİN BEBEĞİNDEN TIBBİ YADA DİĞER NEDENLERLE AYRI KALMASI**

Bu durumda süt sağılarak süt yapımı devam ettirilmeli ve sağılan süt uygun koşullarda saklanarak bebeğe uygun yöntemle içirilmelidir.

- ◉ **STRES**

Süt yapımındaki hormonların salınımında olumsuz rol oynar, süt yapımı azalır, aynı zamanda anne ruh sağlığı açısından sakıncalıdır.

- ◉ **YORGUNLUK**

Özellikle yeni doğum yapmış annelerin ilk aylarda aşırı yorgunluktan kaçınıp aileden destek alarak dinlenmeleri, bebek uyurken kendilerinin de uyumaları gerekir.

- ◉ **AĞRILI MEME BAŞI**

Emzirme tekniği düzeltilmeli, farklı pozisyonlarda emzirilmeli, emzirme sonrası az miktar süt sıkılarak meme başına sürülmeli ve kuruması beklenmelidir.

- ◉ **SİĞARA VE ALKOL KULLANIMI**

Emzirmeyi olumsuz etkiler, emzirme döneminde uzak durulmalı, sigaranın dumanına dahi maruz kalınmamalıdır.

- ◉ **ANNEDE AĞIR BESLENME BOZUKLUĞU OLMASI**

Bu durum annede yetersiz süt üretimine neden olarak emzirmeyi olumsuz etkiler

◉ ANNEDE HASTALIK

Birçok anne hiç sakınca olmadan bebeğini emzirebilir.

özellikle solunum yolu hastası anneler ellerini sık sık yıkamalı, solunumla bulaş ihtimali varsa maske kullanarak emzirebilirler. Özellikle grip gibi rahatsızlıklarda emzirme kesilmemeli, zaten annede hastalığa karşı üretilen antikorlar sütle bebeğe geçerek hastalıktan bebeği korumaktadır.

◉ GECE EMZİRMENİN AZLIĞI

süt yapımında etkili hormonlar gece daha çok salgılandığı için gece emzirilmeleri önemlidir.

◉ HASTA BEBEK

hasta bebeğin sık sık emzirilmesi iyileşme sürecini hızlandırır, bebek anneden ayrılmamalı, emzirme terkedilmemelidir.

Etkilenmeyen memeden emzirmeye devam edilmeli, her iki meme dokusu yok ise anneye formül sütün bebeğin durumuna ve gelişimine uygun hazırlanıp, besleme yönteminin öğretilmesi ve annenin uygulaması önemlidir.

SÜT NASIL SAĞILIR?

● Elle süt sağma,

Pompa ile süt sağma,

1. Parmaklarını
C şeklinde
yerleştir



2. Önce
göğüs
duvarına
doğru
bastır



3. Sonra
"bas ve bırak,
"bas ve bırak"



- ◉ Eğer emzirmeyle ilgili problemiz varsa bizimle iletişime geçin?
- ◉ En faydalı yardım doğru bilgi ile olmalıdır.