DOĞUMDAN SONRA
KENDİNİZE GELİR GELMEZ
BEBEĞİNİZİ EMZİRMEYE BAŞLAYIN.

# ANNE SÜTÜ



Doğumdan hemen sonra emzirmeye başlayan annenin önceleri az miktarda gelen sütünün miktarı bebeğin sık sık emmesi ile artar.

**"Ağız Sütü"** denilen bu koyu kıvamlı ilk sütün bebeğinizin sağlığı ve gelişimi için verilen ilk besin olması önemlidir.

BEBEĞİNİZLE
TEN TENE CAN CANA OLMAK
SÜTÜNÜZÜN GELİŞİNİ VE
AKIŞINI KOLAYLAŞTIRIR.



**EMZİRME ile ilgili her türlü soru ve sorunlarınız için;**
yakınlarınızda bulunan bir sağlık kuruluşuna başvurabilir. ücretsiz danışmanlık alabilirsiniz.

## ANNE SÜTÜ BİR HAZİNEDİR



**Bebeğinizin ilk 6 ay ihtiyacı olan tek besin, anne sütüdür.**


T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
TÜRKİYE HALK SAĞLIĞI KURUMU
ÇOCUK VE ERGEN SAĞLIĞI DAİRE BAŞKANLIĞI

# ANNE SÜTÜ

## ANNE SÜTÜNÜN FAYDALARI



- ★ 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 YETERİNCE GELMESİ İÇİN

- ★ 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.**

**BEBEĞİNİZİ 6 . AYDAN SONRA UYGUN EK BESİNLERLE BİRLİKTE EN AZ 2 YAŞ VE ÖTESİNE KADAR EMZİRİNİZ.**

## 6. AYINI DOLDURDUĞUNDA

- ★ Zamanında
- ★ Uygun miktarda
- ★ Uygun şekilde
- ★ Uygun sıklıkta
- ★ Ve uygun ek besinlere başlamak

**çok önemlidir.**



**BEBEĞİNİZİN İLK 6 AY SİZİN SÜTÜNÜZDEN BAŞKA, SU DAHİL HİÇ BİR ŞEYE İHTİYACI YOKTUR.**

# EMZİRME POZİSYONLARI

## BEBEĞİN MEMEYE DOĞRU YERLEŞMESİNDE 4 TEMEL NOKTA

- Ağzı geniş açık.
- Alt dudağı dışa dönmüş.
- Bebeğin çenesi memeye dokunuyor.
- Ağzının üzerinde daha fazla areola görülüyor.

## ETKİLİ EMME SONUÇLARI

- Meme başı sağlıklı görünümdedir.
- Emzirme sonunda göğüs yumuşar.
- Emzirme anne için rahat ve zevklidir.
- Bebek memeyi kendisi bırakır.
- Bebeğin sütü yutuşu duyulabilir veya görülebilir.



**SÜT SAĞMA ile ilgili her türlü soru ve sorunlarınız için,** yakınlarınızda bulunan bir sağlık kuruluşuna başvurabilir. **ücretsiz danışmanlık** alabilirsiniz.

## ANNE SÜTÜ BİR HAZİNEDİR

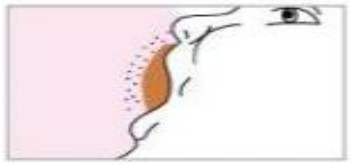


**Başarılı emzirmenin en önemli adımı annenin kendine duyduğu güvendir.**

T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
TÜRKİYE HALK SAĞLIĞI KURUMU
ÇOCUK VE ERGEN SAĞLIĞI DAİRE BAŞKANLIĞI

# EMZİRME POZİSYONLARI

## 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.

## ANNE SÜTÜNÜN YETERLİ OLDUĞU KONUSUNDA BEBEĞE AİT GÖSTERGELER

- 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.

## EMZİRME POZİSYONLARI



Yatarak Emzirme



Kucak Pozisyonu



Ters Kucak Pozisyonu



Koltukaltı Pozisyonu

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

# SÜT SAĞMA

## SAĞILMIŞ SÜT NASIL SAKLANIR ?

- **Buzdolabı rafında** (+ 4 derecede) 72 saat,
- **Tek kapılı buzdolabının buzluğunda** (-7 ila -2 derecede) 3 hafta
- **İki kapılı buzdolabının buzluğunda** (yaklaşık -18 derecede) 3 ay
- **Derin dondurucuda** (-18 derecenin altında) 6 ay

ANNE SÜTÜ SAKLANABİLİR.



## SÜTÜN ISITILMASI

Dolaptan çıkardığınız sütünüzü, benmari usulü yani sıcak su dolu bir kabın içinde ısıtınız.

Anne sütü doğrudan ısıya maruz bırakılmamalı ve fazla ısıtılmamalıdır.



**SÜT SAĞMA ile ilgili her türlü soru ve sorunlarınız için,** yakınlarınızda bulunan bir sağlık kuruluşuna başvurabilir. **ücretsiz danışmanlık** alabilirsiniz.

## ANNE SÜTÜ BİR HAZİNEDİR



**Sütünüzün her damlası bebeğiniz için değerlidir.**

T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
TÜRKİYE HALK SAĞLIĞI KURUMU
ÇOCUK VE ERGEN SAĞLIĞI DAİRE BAŞKANLIĞI

# SÜT SAĞMA

## SÜT NASIL SAĞILIR?

- Sağma işlemine geçmeden önce eller iyice yıkanır ve sütün sağılacağı kabın da 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
- Elektirikli Süt Sağma Pompaları





Meme Rahatlatıcı (Lastik Pompa)

**Lastik Pompa: Bebeğe süt toplamak için uygun değildir.**



## 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.







