



Anne sütü ile beslenme: başlangıç

Süt üretimi

Hamilelik döneminde hormonlardaki değişimlere karşılık olarak, kadının memeleri ana sütünün emzirilmesi için hazırlık yapmaya başlar. Bez dokuları gelişir ve memenin boyutları büyür. Berrak ile parlak sarı renkler arasında görülebilen ilk süt kolostrum olarak tanımlanır. Bu süt, hamileliğinizin en erken 20. haftasında meme uçlarından sızmaya başlayabilir.

Doğumdan sonra kolostrum, sağlıklı bir bebeğin tüm sıvı ve besin gereksinimlerini sağlar. Ayrıca, yeni doğmuş bebeklerin enfeksiyon ve hastalıklara karşı korunmalarına da yardımcı olur. Sonraki birkaç gün içinde kolostrum giderek değişir ve miktarı artış gösterir. Bu dönemi biz genellikle 'sütün gelişi' olarak tanımlarız. Anılan dönem içinde süt çoğu kez gereğinden fazla ürer, göğüsler dolar ve rahatsızlık verebilir. Bu, sık rastlanan bir durumdur ve giderek normale döner. İyi besleme uygulamaları (aşağıda açıklanan bilgilere bakın), sağlanan süt miktarının bebeğinizin gereksinimine uygun düzeye gelmesine yardımcı olur. Yaklaşık iki hafta içinde süt, daha beyaz ve akıcı bir görünüm kazanır ve büyümekte olan bebeğinizin gereksinimini karşılayacak miktarda bollaşır.

Süt üretiminin devamı, sıkça uyarım ve memelerinizin emzirme ya da sıkılarak sütün dışarı akıtılması ile boşaltılmasına bağlı bulunmaktadır. Emzirirken ya da sütün dışarı akıtırken, sütün kanalların içinden meme uçlarına iten 'oksitosin' olarak tanımlanan bir hormon salgılanır. Bu hareket 'indirme' refleksi olarak tanımlanır. Anılan hareket, yaklaşık 60 saniye sürer ve bazı kadınlar tarafından ürperti ya da göğüslerde doluluk şeklinde algılanır. Bazı kadınlarda hiçbir algılama olmaz ancak, diğer memeden süt sızmakta olduğunu ya da bebeğin düzenli biçimde emmeye ve yutmaya başladığını fark ederler.

İyi besleme uygulamaları

Aşağıda açıklanan hususlar, ana sütünle beslemeyi başlatmak ve uygulamak için bir rehber oluşturmaktadır.

Bebeğiniz yeni doğduğu zaman:

- Bebeğinizi doğduktan kısa bir süre sonra besleyin. Bu beslemenin ilk bir saat içinde uygulanması yeğlenir
- Bebeğinizi çıplak olarak doğrudan göğsünüze yerleştirin (cilt cilde dokunur şekilde)
- Bebeğinizin memenize iyice ilişmesini sağlayın
- Sütün 'gelmesinden' önce, bebeklerin çoğu 24 saat içinde 12 keze kadar beslenebilirler
- İdeal olarak, bebeğinizin gündüz ve gece süresince gerek duydukça beslenebilmesinin sağlanması için bebeğinizle birlikte kalmanız gerekmektedir
- Bebeğinizin memenize ilişmekte zorluk çekmesi durumunda, elinizle sıkarak dışarı çıkartacağınız kolostrumu bebeğinize verin
- Emzirme öğrenilerek sağlanan bir beceridir ve çoğu kez yardıma gerek duyulur. Yardım istemekten çekinmeyin
- Bir tıp uzmanı tarafından tavsiye edilmediği sürece, emzik, yalancı meme ve bebek formülü kullanmaktan sakının



Anne sütü ile beslenme: başlangıç

Emzirmeyi uygulama:

- Emzirmeye hazırlanmak için, size en rahat gelen pozisyonu saptayın. Bu pozisyon oturarak ya da yatarak olabilir
- Bebeğinizin memenize iyice ilişmiş olmasını sağlayın
- Bebeklerin 24 saat içinde altı kezden fazla emzirmeye gereksinimleri vardır
- Emzirirken, bebeğinizin sütü emip yutmasını sağlayın
- Emzirme süresince bebeğinizi uyanık kalmaya ve etkin biçimde emmeye özendirin. Cilt cilde dokunur şekilde hafifçe okşamalar etkili olur
- Her beslemede, ikinci memenizi vermeden önce bebeğinizin birincisini bitirmesini bekleyin. İyice boşalmış olmasını sağlamak amacıyla, memenize hafifçe masaj yapılabilir
- Bebeğinizin memenize ilişmekte ya da etkin olarak beslenmekte zorluk çekmesi durumunda, her beslemede memenin sıkılarak sütün dışarı çıkarılması ve bebeğinize verilmesi önemlidir
- Dengeli bir diyet kapsamında beslenmeye çalışın ve yeterli düzeyde sıvı almayı sürdürün (günde sekiz bardak suya kadar)
- Olabildiğince sık dinlenin
- Bir tıp uzmanı tarafından tavsiye edilmediği sürece, bebeğinize bebek maması ya da diğer sıvıları vermenize gerek yoktur

Bebeğinizin aldığı sütün yeterli olduğu konusunda işaretler:

- İki beslenme arasında bebeğin rahatlaması
- 'Sütün gelmesi'nden sonra ıslak bebek bezi sayısının artması. En az altı – sekiz ıslak bebek bezi (bezden yapılmış) ya da dört – beş kullanılıp atılabilen (kağıt) bebek bezi olabilir
- İlk birkaç gün içinde bebeğinizin dışkısi siyah mekonyumdan (ilk dışkı) yumuşak hardal sarısı görünüme dönüşür. Çoğu bebekler, yaşamlarının ilk üç ayı içinde günde en az bir kez dışkı çıkarırlar

- Bebeğiniz, önceden kaybettiği kilodan sonra yaklaşık iki haftalarını doldurduktan sonra doğumdaki kilolarını tekrar alırlar. Bebeğiniz, yaşamının ilk üç ayı içinde haftada ortalama 150 gram ya da daha fazla ağırlaşır. Kilo almada azalma ya da çoğalma görülmesine karşın, bebeğinizin ağırlık, boy ve baş çevre ölçümleri grafiğinde düzenli bir gelişme bulunması gerekir.

Daha fazla bilgi edinilebilecek yerler

Royal Women's Hospital

Flemington Rd ve Grattan St kavşağı
Parkville VIC 3052
Tel: (03) 8345 2000

Women's Health Information Centre (Sağlık Bilgi Merkezi)

Tel: (03) 8345 3045
1800 442 007 (kent dışı aramalar için)

Breastfeeding Education & Support Services (BESS) (Ana Sütü ile Beslenme Eğitim ve Destek Hizmetleri)

Tel: (03) 8345 2000

Australian Breastfeeding Association (Avustralya Ana Sütü ile Beslenme Derneği)

Tel: 1800 686 2 686
Web: www.breastfeeding.asn.au

Maternal & Child Health Line (24 hours) (Ana ve Çocuk Sağlığı Hattı)

Tel: 13 22 29

Yadsıma

Royal Women's Hospital, bu bilgi metniyle sağlanmış ya da başka bir kaynağa atfen bu bilgi metnine girmiş bilgi ya da tavsiyelerle (ya da bu bilgi ya da tavsiyelerin uygulanması ile) ilgili olarak, herhangi bir kimseye karşı sorumluluk kabul etmez. Anılan bilgileri, bunlara erişen tüm kişilerin, bilgilerin ilgi ve doğruluğunu değerlendirme sorumluluğunu üstlenmiş olduklarını düşünerek, sağlamış bulunuyoruz. Kadınları, sağlıkları ile ilgili gereksinimleri konusunda bir sağlık uzmanıyla görüşmeye özendiriyoruz. Sağlığınızla ilgili kaygılarınızın bulunması durumunda, size sağlık bakım hizmeti sağlayan kuruluş ya da kişiden tavsiye almanız ya da acil bakıma gerek duymanız durumunda, en yakınınızda bulunan hastanenin Acil Hizmet Bölümü'ne gitmeniz gerekmektedir.

© The Royal Women's Hospital, May 2008