

UNICEF ve Bebek Bakımı Girişimi

UNICEF (Birleşmiş Milletler Çocuk Fonu) dünyanın her köşesinde, çocukların gerçek potansiyellerine ulaşabilmesi için çalışmaktadır. Sayısı 160'ın üzerindeki birçok ülkede çocuklara:

- gelişmiş sağlık hizmeti ve gıda
- güvenli su ve kanalizasyon
- eğitim sağlamak için çalışıyoruz.

UNICEF ayrıca, çocuk yaştaki işçiler ve savaş kurbanları gibi özel olarak korunmaya ihtiyacı olan çocuklara da yardım etmektedir.



UNICEF'in Bebek Bakımı Girişimi hastaneler, sağlık merkezleri ve Aile Hekimleri (GP'ler) ile birlikte çalışmaktadır. Amacımız gebe ve yeni doğum yapmış annelere çocuklarını başarıyla emzirebilmeleri için yüksek standartlarda bir destek hizmeti sağlamaktır. Hastane, sağlık merkezleri ve aile hekimlerini, verdikleri hizmeti uluslararası düzeyde kabul gören uygulama standartlarına paralel bir şekilde geliştirmeleri için teşvik etmekteyiz. Bu tür uygulama sahipleri UNICEF ve Dünya Sağlık Örgütü'nün prestijli 'Baby Friendly' ödülüne aday olabilir. Daha fazla bilgi için web sitemize bakın: www.babyfriendly.org.uk

To make a credit card donation to UNICEF, call

08457 312 312

(Charged at local rate. Lines open 24 hours. Please quote 'BFI'.)

Bebek emzirme konusunda yakınınızdaki bir kuruluştan bilgi almak için:

Emzirmeyle ilgili ulusal destek gruplarının bağlantılarını 14. sayfada bulabilirsiniz.

This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. Printing of the leaflet in English is funded by the Baby Welcome Programme (01737 213161). Translation into Tamil and Turkish is funded by Croydon PCT in association with Sure Start Broadgreen. Cover & page 15 photos: Nancy Durrell McKenna. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612. For more information about the Baby Friendly Initiative, visit www.babyfriendly.org.uk or call 020 7312 7652

SureStart
Broad Green
Croydon **NHS**
Primary Care Trust

Yeni Doğmuş Bebekleri Emzirme



Anne adayları için önemli bilgiler



Breastfeeding Your Baby, Turkish

unicef

Giriş

Bu kitapçık emzirmeye başlayacak anneler için hazırlanmıştır. Kitapçık içinde emzirmeye nasıl başlayacağınız ve sık karşılaşılan sorunlardan nasıl kaçınabileceğiniz hakkında bilgiler bulabilirsiniz. Kendi sütünüzü sağma ile ilgili ayrı bir bölüm de bulunmaktadır.

Doğru yapılmaya başlandıktan sonra emzirme hem anneler hem de bebekler için kolay ve hoş bir deneyimdir. Ancak, ilk günlerde her ikiniz de ne yapmanız gerektiğini öğrenmelisiniz. Önce alıştırmaya başlayın ve gerekirse ebenezden tavsiye alın (bebeğinizi biberonla beslemeye başlamışsanız ve daha sonra anne sütüne geçmek isterseniz, bunu yapabilirsiniz; ancak bu geçiş her zaman kolay olmayabilir; bu durumda ebenize ya da bu konuda destek veren bir uzmana danışın.)

Unutmayın:

SÜTÜNÜZ, BEBEĞİNİZ için mükemmel bir besin kaynağıdır ve zaman içinde bebeğinizin değişen ihtiyaçlarını karşılamaya devam eder. Bebeklerin çoğu altı aylık olana kadar başka yiyeceğe ya da içeceğe ihtiyaç duymaz.

Bebek emzirme neden özeldir?

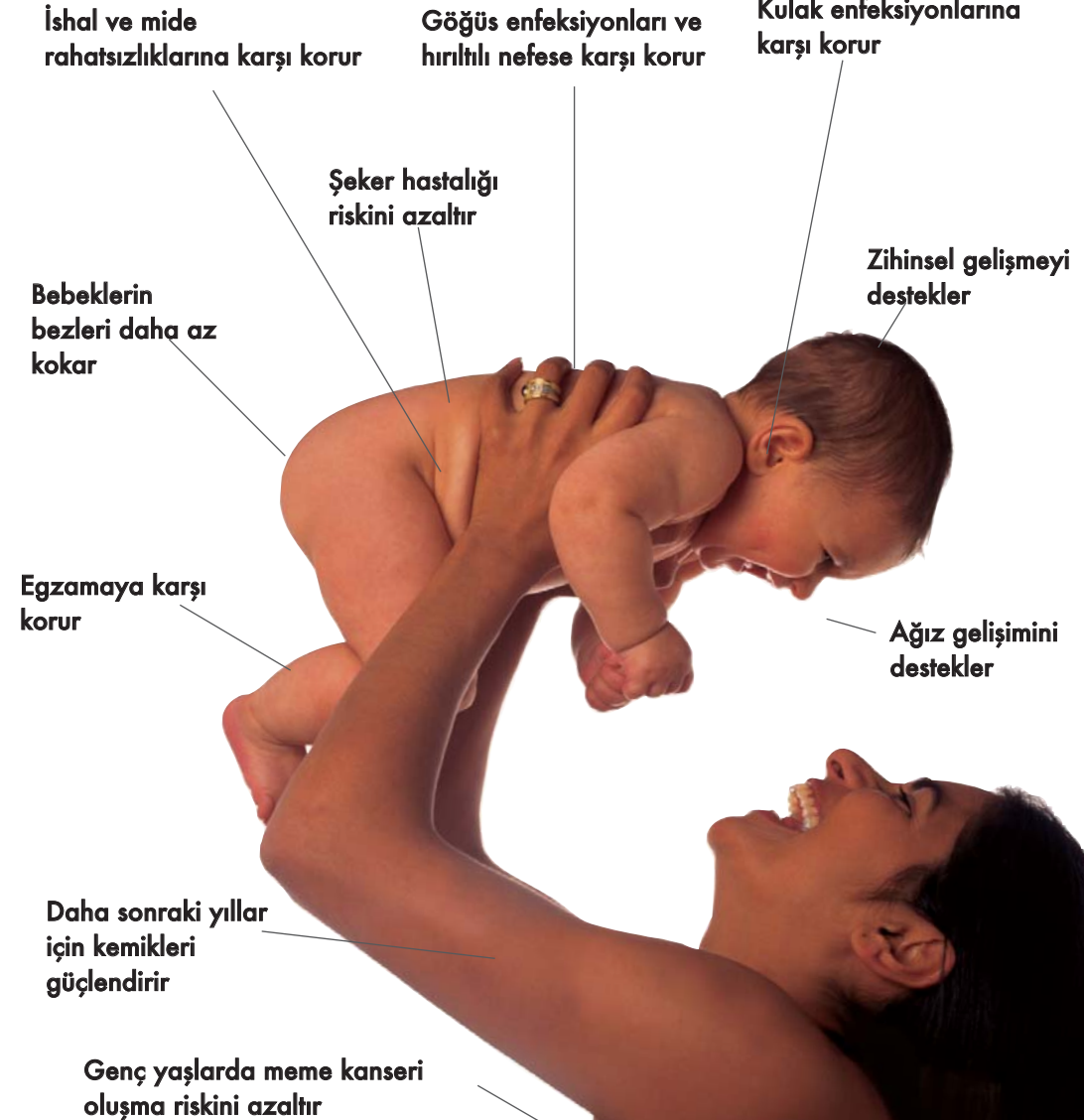
Anne sütü bebeklerinizi enfeksiyonlardan koruyan antikorlara sahiptir. Kusma ve ishal (çok ciddi olabilecek gastroenterit (gastroenteritis) rahatsızlığı), göğüs, kulak ve idrar yolları enfeksiyonlarının biberonla beslenen bebeklerde oluşma olasılığı daha yüksektir.

Anne sütü bebeğiniz büyürken de ona yardımcı olacaktır. Araştırmalar anne sütünün çocukların zihinsel gelişimine yardımcı olduğunu göstermektedir. Biberonla beslenen çocukların, anne sütüyle beslenen çocuklarla karşılaştırıldıklarında egzama (eczema), şeker hastalığı (diabetes) geliştirme olasılıklarının ve tansiyonlarının (blood pressure) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Emzirmek aynı zamanda anneler için de faydalıdır. Annelerin gebelik döneminde aldıkları kiloları vermelerine yarar. Meme ve rahim kanserine karşı korur ve ileriki yaşlarda daha güçlü kemiklere sahip olmalarını sağlar.

Aşağıdaki bilgiler emzirmeye iyi bir başlangıç yapmak için yardımcı olacaktır.

Emzirmenin yararları - Kaç tane olabilir dersiniz?



Anne sütünü evde saklama

Anne sütünü evinizdeki buzdolabında 2-4°C sıcaklığında 3 - 5 gün boyunca saklayabilirsiniz. Buzdolabınızın sıcaklık ölçeri yoksa, 24 saat içinde dondurmak en güvenli yöntem olacaktır. Anne sütü buzlukta bir hafta, derin dondurucuda en fazla üç ay saklanabilir.

Anne sütünü evde kullanmak üzere saklarken, hava geçirmeyen ve sterilize edilmiş herhangi bir plastik kap kullanabilirsiniz. Sakladığınız kapların üzerine tarih yazıp etiketlemeyi ve sırayla kullanmayı unutmayın. Bebeğiniz erken doğmuş veya hasta ise, önce bakımından sorumlu kişilere danışın. Dondurucunuzun kendi buzunu çözme özelliği varsa, sütü buz çözücünden olabildiğince uzağa koyun.

Dondurulmuş anne sütü buzdolabında veya oda sıcaklığında yavaş bir şekilde eritilmelidir. Çözülen anne sütü buzdolabında saklanabilir ancak 24 saat içinde tüketilmelidir. Oda sıcaklığına ulaştığında hemen kullanılmalı veya atılmalıdır. Erimiş anne sütünü tekrar dondurmayın.

Anne sütünü asla mikrodalga fırında çözmeyin; çünkü sütün sıcaklığı homojen olarak dağılmayabilir ve bebeğinizin ağzını yakabilirsiniz.

Daha fazla bilgi almak için nereye danışabilirim?

Ebeniz (midwife) veya evinize gelen sağlık görevlileri (health visitor) sizi bebeğinizin beslenmesi konusunda bilgilendirebilir. Ayrıca, size yörenizdeki emzirme uzmanlarının telefon numaralarını da verebilir (bunun için bu kitapçığın arka kapağında özel bir yer ayrılmıştır). Bu bilgileri, bağlı oldukları ulusal kuruluştan da alabilirsiniz:

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708

Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.

La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.

Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.

Bebeğinizi emzirme pozisyonunda tutma

Sizin Pozisyonunuz

Kendiniz için rahat bir pozisyon bulmanız önemlidir.

Oturuyorsanız şu noktalara dikkat edin:

- Sırtınız dik olmalı ve arkanızda bir destek bulunmalıdır
- Kucacağınız düz olmalıdır
- Ayaklarınız düz durmalıdır (ayak desteği veya kalın bir kitap kullanabilirsiniz)
- Gerekirse, bebeğinizi kaldırmak üzere sırtınızı ve kollarınızı desteklemesi için yastık kullanın



Yatar pozisyondayken de kolayca süt verebilirsiniz. Bu, özellikle bebeğiniz süt emerken sizin yatmanıza olanak vereceğinden geceleri yararlı olabilir.



Omuzlarınız yataкта, başınız bir yastığın üzerindeyken, düz bir şekilde yatın.

Yan tarafınıza dayanın. Bunun için sırtınızın arkasına ve bacaklarınızın arasına birer yastık koyabilirsiniz

(Bebeğiniz doğru emmeye başladığında, yastık kullanmadan onu istediğiniz her yerde emzirebilirsiniz.)

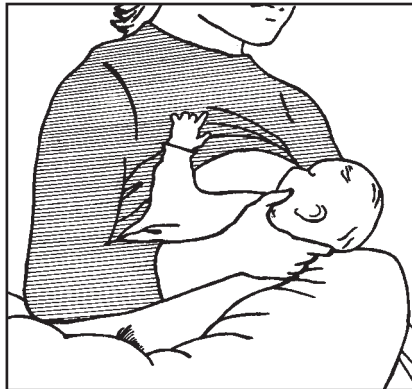
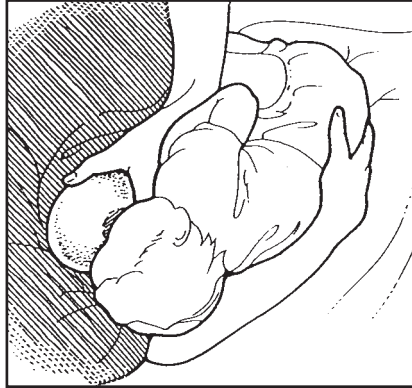
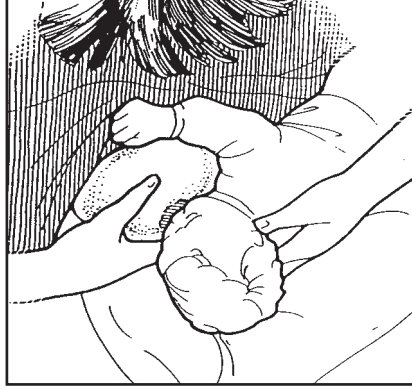


Bebeğinizin pozisyonu

Bebeğinize süt verirken onu çeşitli şekillerde tutabilirsiniz.

Hangi şekli seçerseniz seçin bebeğinizin iyi beslenmesine yardımcı olacak çeşitli kurallar vardır:

1. Bebeğinizi kendinize yakın tutun.
2. Bebeğin başı, omuzları ve gövdesi düz bir çizgi halinde ve memenize bakıyor olmalıdır.
3. Burnu veya üst dudağı meme başının tam karşısında olmalıdır.
4. Memenize kolayca, uzanmadan veya dönmeden ulaşabiliyor olmalıdır.
5. Memenizi bebeğe doğru değil, bebeği memenize doğru hareket ettirin.

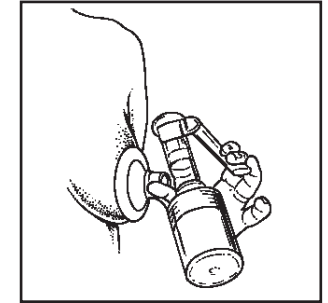
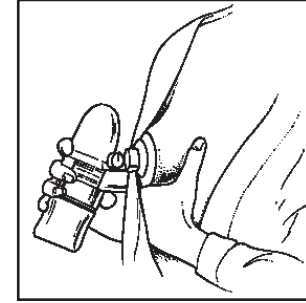


Kısacası:

- Göbek, anneye bakmalıdır
- Meme başı, buruna bakmalıdır
- Bebek memeye doğru hareket etmelidir (meme bebeğe doğru değil!)

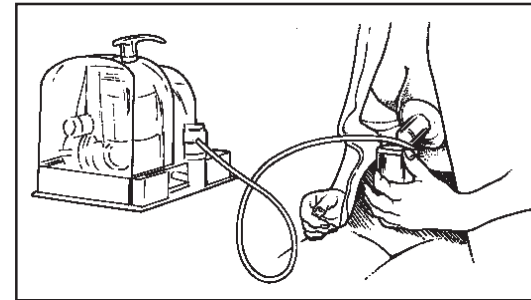
El Pompaları

El pompaları memeniz boşken değil doluyken daha rahat kullanılır. Hepsini birbirinden farklı şekilde çalışan çeşitli tasarımları vardır. Bazıları pil, bazıları el ile çalıştırılır. Hepsinde meme başını ve areola denilen meme başının etrafındaki kahverengi renkli daireyi içine alan bir huni vardır. Farklı kadınlar, farklı pompaları daha rahat kullanabilir, bu yüzden pompa almadan önce mümkünse deneyin.



Elektrikli pompalar

Otomatik olarak çalıştıkları için hızlı ve kullanımları kolaydır. Bunlar, özellikle uzun bir zaman sütünüzü sürekli olarak sağmanız gerektiğinde yararlıdır; örneğin bebeğiniz Özel Bakım Ünitesi'nde tutuluyorsa. Bu durumda, sütünüzü kaybetmemek için 24 saat içinde en az 6-8 kez sağmanız önerilir (bir kez gece dahil olmak üzere).



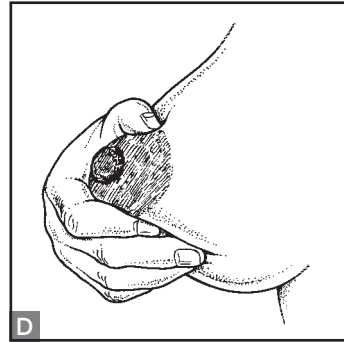
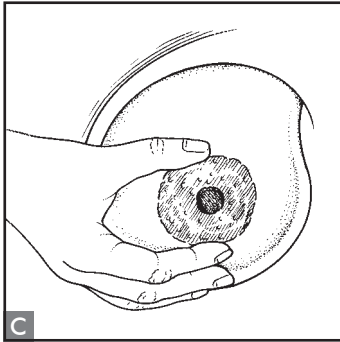
Elektrikli pompa kullanarak her iki memenizi de aynı anda sağabilirsiniz. Bu, diğer yöntemlerden daha kısa sürer ve daha fazla süt üretmeniz sağlar. Bunun için, bir çiftli pompalama beher setine veya iki ayrı beher setine ve bir T konektörüne gerek duyarsınız.

Elektrikli pompa kullanıyorsanız üreticinin talimatlarına uymayı ihmal etmeyin.



El ile süt sağma

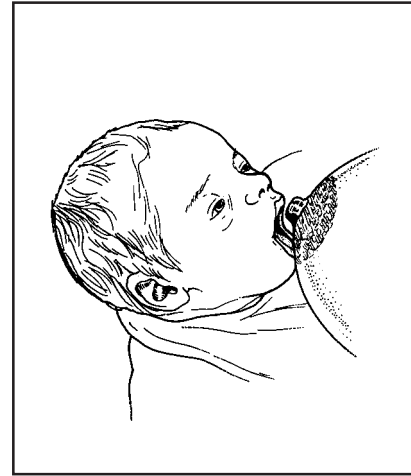
1. İşaret parmağınızı memenizin alt tarafına, meme başını çevreleyen meme ucu halkasının kenarına ve baş parmağınızı memenizin üstüne, işaret parmağınızın karşısına yerleştirin. (Burada cildinizin altındaki süt kanallarının varlığını hissedebilirsiniz). Memeniz üzerindeki bu halka genişse parmaklarınızı kenardan biraz içeri doğru kaydırabilirsiniz (aynı şekilde bu alan darsa parmaklarınızı dışarı doğru kaydırın). Diğer parmaklarınızla da memenizi destekleyin. (C)
2. Parmaklarınızı ve başparmağınızı aynı noktada tutarken yavaşça geriye doğru bastırın.
3. Bu hafif basıncı korurken, başparmağınızı ve işaret parmağınızı birlikte ve öne doğru bastırın; böylece sütünüzü süt kanallarından meme başına doğru hareket ettirebilirsiniz. (D)
4. Süt kanallarının yeniden dolması için memenizi serbest bırakın; ardından 2. ve 3. adımları yineleyin.



Bu işi bir kez öğrendikten sonra 2 - 4 adımları uygulamanız birkaç saniyeden fazla sürmez. Bundan sonra kendinize uygun rahat bir ritim geliştirebilirsiniz. Böylece süt memenizden akar, hatta bir miktar fışkırır.

Bebeğinizi memenizde tutma

Bebeğinizin memenizi doğru bir şekilde emmesi önemlidir; aksi takdirde emzirme sırasında yeterli sütü alamaz ve meme başları yaralanabilir.



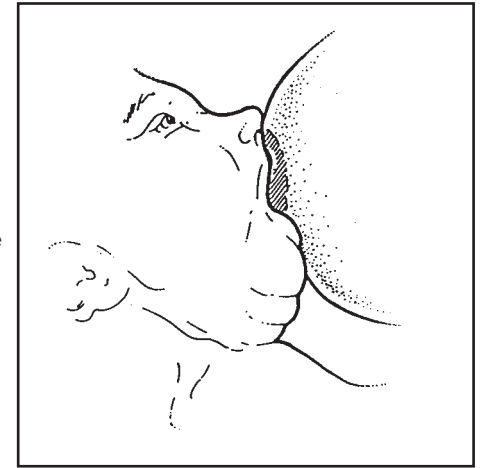
Bebeği 4. sayfada açıklandığı gibi, burnu veya üst dudağı meme başına bakacak şekilde tutun.

Ağzını iyice açana kadar bekleyin (bunu yapması için meme başını hafifçe ağzına sürtebilirsiniz).

Bebeğinizi memenize doğru çekin ve alt dudağı meme başının köküne olabildiğince uzakta dokunacak şekilde tutun. Bu durumda meme başı bebeğin damağını gösteriyor olacaktır.

Bebeğiniz memenizi doğru bir şekilde ağzına aldığı anda:

- ağzının açık ve memenizi iyice ağzına alıyor olması
- çenesinin memenize dokunması
- alt dudağının arkaya doğru kıvrılmış olması
- üst dudağının yukarı tarafında meme başı etrafındaki kahverengi meme ucu bölgesinin (varsa) alt dudağının altında görünen kısma göre daha büyük olması
- bir kısa, bir uzun çekerek sütü düzenli emiyor olması gerekir.



Emzirme sırasında ağrı hissetmezsiniz. Ancak, siz ve bebeğiniz emzirmeyi öğrenirken, bebeği ilk kez memenize tuttuğunuzda biraz rahatsızlık ve acı hissi duyabilirsiniz. Bu his çabuk geçer ve süt verirken hiç ağrı olmaz. Rahatsızlık duymaya devam ederseniz, büyük bir olasılıkla bebeğiniz meme başını doğru bir şekilde ağızına almıyordur. Bu durumda memenizi, ağzının kenarlarından yavaşça bastırarak çekin; bu durumda bebek emmeyi keser. Daha sonra meme başını bebeğinizin ağızına bir daha verin. Ağrı hissi devam ederse ebenizden yardım isteyin.

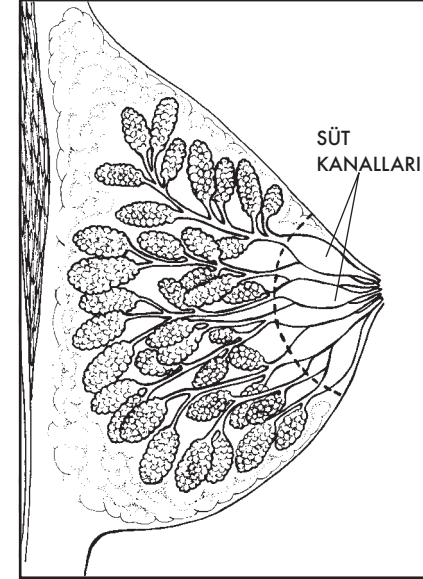
Başarılı bir emzirme için ipuçları

- *Bebeğinizi kendinize yakın tutmaya çalışın, özellikle ilk kez emzirirken. Böylece onu daha iyi tanır, ne zaman acıktığını daha kolay anlarsınız. Bu özellikle geceleri önemlidir. Bebeğiniz size yakinken elinize aldığınızda ne siz ne de o çok fazla rahatsız olur. Uyumaya devam etmekte de zorlanmazsınız.*
- *Anne sütü bebeğinizin gerek duyduğu tüm besin ve su ihtiyacını karşılar. Ona başka yiyecek veya içecek vermeniz zararlı olabilir; üstelik sütünüze ilgisini de kaybedebilir. Yeterince sık emzirilmezse, daha sonraki ihtiyacını karşılayacak sütü üretemeyebilirsiniz. Bu nedenle, aç olduğunu düşündüğünüz zamanlar ona süt verin.*
- *Anne sütü veren kadınların ilk birkaç hafta karşılaştıkları sorunların çoğu (örneğin, meme başındaki yaralar, memede aşırı miktarda süt birikmesi (engorgement), meme iltihabı (mastitis)) bebeğin annenin memesini doğru almamasından veya sık sık emzirilmemesinden kaynaklanır. Emin olamıyorsanız yardım alın. Bu kitapçığın sonunda nerelerden yardım alabileceğinizi gösteren bilgiler mevcuttur.*



Sütünüzü El ile Sağma

Bu, süt sağmanın ucuz ve kolay yoludur ve özellikle memelerinizde rahatsızlık hissi varsa işe yarar. Buradaki talimatlar yol gösterme amaçlıdır; bunu yapmayı öğrenmenin en kolay yolu alıştırma yapmaktır (örneğin banyoda). Alıştırma sırasında size en uygun yöntemin ne olduğunu bulabilirsiniz.



Meme başının etrafındaki kahverengi meme ucu halkasının altında (areola), genellikle kenarlara doğru olan bölgelerde sütün biriktiği küçük kanallar vardır. Üzerine bastırduğunuzda küçük bezelye taneleri hissi verir. Süt bu kanallarda birikir ve sağıldığında buradan gelir.

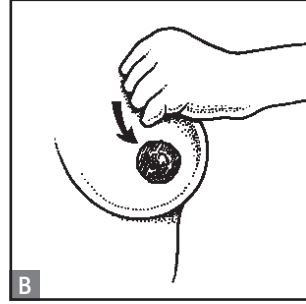
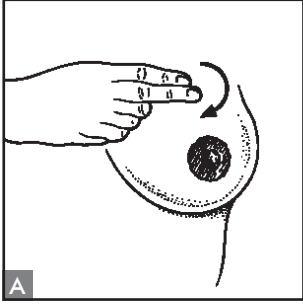
Her meme 15 bölüme (lob) ayrılır ve her birinin kendi süt kanalları vardır.

- Meme başını sıkmayın; etkili olmaz ve size acı verebilir.
- Parmaklarınızı memenizin üzerinde bastırarak kaydırmayın; hassas meme dokusuna zarar verebilirsiniz.
- Sütün akmaya başlaması bir iki dakika alabilir.
- Tüm sütü boşaltığınızdan emin olmak için parmaklarınızı memeniz üzerinde hareket ettirmeyi ihmal etmeyin..
- Sütünüzü steril, büyük ağızlı bir kaptan toplayın; ölçüm kabı bunun için idealdir.
- Alıştırma yaparak aynı anda iki memenizden de süt sağmayı öğrenebilirsiniz.



Sütün akmasını desteklemek için:

- Olabildiği kadar rahat olun ve gevşeyin. Örneğin, sessiz bir odada oturun ve sıcak bir içecek için.
- Bebeğiniz yakınızda olsun. Bu mümkün değilse bebeğinizin fotoğrafına bakın
- Süt sağmaya başlamadan önce sıcak bir banyo yapın veya memelerinizi sıcak lifle silin.



- Memelerinize hafif masaj yapın. Bunu parmaklarınızın uçlarıyla (A) veya elinizi yumruk yapıp meme ucunuza doğru masaj yaparak da yapabilirsiniz (B). Memenizin tamamını, alt bölge dahil, masajla ovun. Cildinize zarar verebileceği için parmaklarınızı memeniz üzerinde kaydırmayın.
- Memenize masaj yaptıktan sonra meme başını işaret parmağınız ve baş parmağınızla hafifçe ovun. Bu, memenizin süt üretmesini ve boşaltmasını destekleyecek hormonların açığa çıkmasını sağlar.

Kendi sütünüzü sağmaya bir kez alıştıktan sonra, her defasında bu kadar dikkatli bir şekilde hazırlanmanız gerekmez. Emzirme gibi süt sağma da alıştıkça kolaylaşır.

Bütün süt sağma yöntemlerinde, sütün akışı yavaşlamadan veya durmaya başlamadan önce tek bir memeden sadece birkaç dakika boyunca süt sağabilirsiniz. Daha sonra diğer memenizi sağın ve bundan sonra ilk memenizi tekrar sağın. Sütün akışı tamamen durana veya akışı iyice yavaşlayana kadar memelerinizi değiştirerek sağın.

Emzirme düzenleri

Bebek emzirme düzenleri değişik olabilir. Örneğin, bazı bebekler ilk birkaç gün çok fazla emzirmek isteyebilir. Ancak, bundan sonra ilk bir kaç hafta sık emzirmek isteyebilirler. Bu oldukça normaldir. Aç olduğunu düşündüğünüz zamanlarda bebeğinizi emzirseniz ihtiyacını karşılayacak yeterli miktarda süt üretebilirsiniz; çünkü emzirme sırasında beyine bir sinyal gönderilir ve beyin de bundan sonra memenize daha çok süt üretmesi için mesaj gönderir. Kısacası:

Daha çok emzirme = Daha çok sinyal = Daha çok süt



Bebeğiniz emzirilirken süt kaynağı artar. Emzirmeyi öğrenirken beslenme süreleri uzun olabilir. Sık emziren anneler bazen bebekleri için yeterli süte sahip olmadıklarını düşünür. Eğer bebeğinizi memenize doğru bir şekilde tutuyorsanız bu konuda endişelenmeniz gerekmez. Emin olamazsanız ebenize veya sizi ziyaret eden sağlık görevlisine (health visitor) danışın.

Bir kez alıştıktan sonra emzirme hem sizin hem de bebeğiniz için kolay olacaktır. Süt her zaman doğru sıcaklıkta gelir. Aslında bunun için kaygılanmanız için hiçbir neden yoktur. Bebeğiniz size ne zaman emmek istediğini belli edecektir.

Bebeğinize süt verdiğiniz dönemde özel bir diyet uygulamanız gerekmez; ancak herkes gibi dengeli beslenmeniz önemlidir. Aynı şekilde, herhangi bir yiyecek maddesinden kaçınmanız gerekmez.



Emzirmeye devam etme

Emzirdiğiniz için sizin veya bebeğinizin hayatının olumsuz etkilenmesi gerekmez. Hemen hemen istediğiniz her yerde süt verebilirsiniz. Göğüslerinizin görünmemesi için biraz bol giysiler giyebilirsiniz. İlk olarak kendinizi biraz rahatsız hissedebilirsiniz ancak zamanla kendinize güveniniz artar. Etrafınızdakiler süt verdiğinizizi anlamayabilir bile. Evde bir ayna önünde alıştırmaya yapmanız yararlı olabilir.

Bebeğinizin sütünüzün artması için, sık acıktığı ve beslenmeyi beklediği günler olabilir. Aç olduğunda bebeğinizi beslemek, süt üretiminizin ihtiyaçlarına uyum sağlamasına olanak verir. Ve şunu unutmayın:

Daha çok emzirme = Daha çok sinyal = Daha çok süt



Bebeğiniz yanınızda olmadan dışarı çıkmak isteyebilirsiniz veya emzirmeyi bırakmadan önce işinize dönmeniz gerekebilir. Bu durumda bebeğiniz sağdığınız sütle beslenmeye devam edebilir. Bu kitapçığın 9. sayfasında bu konuyla ilgili ayrıntılı bilgi verilmiştir.

Bebeğinize katı yiyecek verme konusunda acele etmeyin. Her bebek birbirinden farklıdır. Bebeğiniz altı aylıkken etrafındaki eşyalara uzanmaya, eline almaya ve ağzına sokmaya başlayacaktır. Bu, katı gıda yemeye hazır olduğu anlamına gelir.

Emzirme ilk altı ay bebeğinizin yiyecek ve içecek ihtiyacını karşılayacak ve çeşitli hastalıklara karşı onu koruyacaktır. Bazı anneler bunda daha uzun bir süre emzirmeye devam eder, hatta iki yaş ve daha üzeri bebekleri emziren kadınlar dahi vardır. Size ve bebeğinize faydalı olduğu için emzirmeyi istediğiniz kadar sürdürebilirsiniz.

Anne Sütünü Sağma

Anne sütünü sağma nedenleri:

- Bebeğinizi memeniz tam olarak dolmuşken emzirmek isterseniz.
- Memeniz süt doluysa ve kendinizi rahatsız hissediyorsanız.
- Bebeğiniz emzirilemeyecek kadar küçükse veya hastaysa.
- Bebeğinizden bir iki saatten fazla uzak kalacaksınız; örn., gezmeye gidecekseniz.
- İşe dönecekseniz.

Süt sağma yöntemleri

Süt sağmak için üç yöntem vardır:

- El ile
- El pompası ile
- Elektrikli pompa ile

Bu yöntemlerden istediğinizi kullanabilirsiniz ancak sağma işleminden önce ellerinizi yıkayın. Tüm kapları, şişeleri ve pompa parçalarını kullanmadan önce sıcak sabunlu suda yıkayın ve sterilize edin.

