

ANNE SÜTÜYLE İLGİLİ PRATİK BİLGİLER

1-Birinci yıl beslenmesi neden hayatın diğer dönemlerinden farklıdır?

Yaşamın ilk yılında büyüme hızı diğer tüm dönemlerden fazladır. Birinci yılın sonunda bebekler doğum kilolarının neredeyse üç katına çıkarlar. Boyları ise %50 artar. Bunun dışında beyin gelişimi de ilk iki yıl içinde yaşamın tüm diğer dönemlerinden hızlıdır. Beyindeki sinaps denem bağlantılar hızla artar. Bu da hem artan baş çevresi, hem de hızla kazanılan yeni becerilerle kendini gösterir. İşte bu inanılmaz dönemin gereksinimlerini en iyi verecek besin anne sütüdür.

2-Anne sütünün faydaları nelerdir?

En kısa şekilde özetlemek gerekirse, anne sütü hem bebeğin bağışıklığını, vücut direncini ham de metabolizmasını güçlendirir. Bağışıklığı güçlendirdiğinden enfeksiyonlara karşı vücudu korur. Yine bağışıklık sisteminin kendine karşı işlediği hastalıklara karşı da vücudu korumaya yardımcı olur. Bunların içinde astım, alerjik hastalıklar ve MS gibi otoimmün hastalıkların yanı sıra kanserin pek çok farklı türü de vardır. Anne sütü bir de çok kanıtlanmış bir şekilde obesiteye karşı koruyucudur. Obesiteye karşı korumasının doğal sonucu olarak diyabet, kalp damar hastalıkları ve hipertansiyon ve bazı kanser türlerinin de gelişme olasılığını azaltır. Anne sütünün zeka gelişimi ile olan bağlantısı ise çok da net değildir.

3-Anne sütü nasıl üretilir?

Anne sütü süt bezlerinde üretilir. Süt üretiminde görev alan belli başlı hormonlar prolaktin ve oksitosindir. Prolaktin sütün daha çok yapılmasında oksitosinde salgılanmasında görevlidir. İkisi de beyinde streten etkilenen bölgelerdedir. Bu yüzden anne sütünün en büyük düşmanlarından biri strestir. Anne sütü çekildikçe üretilir. Ne kadar süt üretildiği ne kadar süt tüketildiği ile yakından ilgilidir. Bu yüzden sütün azaldığı, ya da azalma ihtimalinin olduğu zamanlarda sık sık emzirmek ya da süt sağlamak iyi bir stratejidir.

4-Meme ucunun hazırlanması ve bakımı

Hamilelik sırasında meme ucuna dikkat edilmelidir. Meme ucu normalde hafifçe bastırıldığında dışarı çıkar. Eğer meme ucu normal olarak dışarı doğru dönmüyor ya da dikleşmiyorsa içe dönük olabilir. İçe dönük meme ucu için hamilelikte göğüs kalkanı kullanılması göğüs ucunun düzelmesine yardımcı olur. Bazen ters meme ucu doğumdan sonra fark edilir ve yine emzirme kalkanı kullanılabilir.

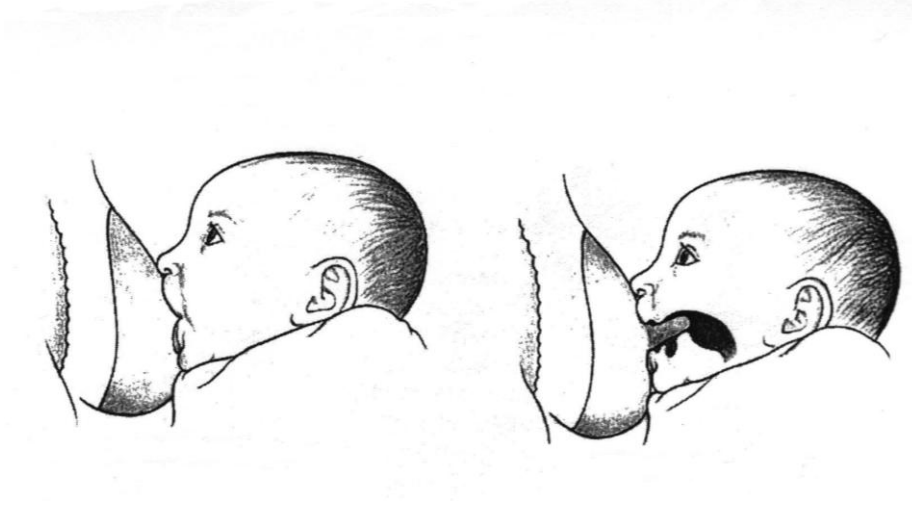
Meme ucunu sürekli silmek doğru değildir çünkü, montgomery bezlerinden salgılanan ve dezenfektan özellikleri olan sıvı bu şekilde kalmamış olur. Ayrıca meme başının sürekli ıslak kalması ve memede kalan meme kalkanlarından kullanılması da mantar enfeksiyonu gibi enfeksiyonlara neden olacağından önerilmez.

5-İlk günler

İlk günler pek çok anne için zordur. Emzirmek ne kadar doğal ve içgüdüsel bir şey de olsa, alışma dönemi herkes için zor olabilir. Çok sabırlı olma, çok gerekmedikçe mama veya başka bir takviye vermemek, ilk günler sık sık emzirmek süt üretimini destekler. Doğru tekniğin en baştan öğrenilmesi çok önemlidir çünkü pek çok annenin sütü yalnızca yanlış teknikle emzirdikleri için gelmeyebilir ve anne sütünün gelmediğini yeterince üretmediğini düşünüp pes edebilir.

6-Emme tekniđi önemli mi?

İlk günden itibaren emmenin doğru yapılması çok önemlidir. Ancak bu şekilde basınç doğru yere uygulanıp, süt üretimi uyarılmış olur. Yoksa anneler yok yere sütlerinin olmadığını düşünebilirler. Bazen yalnızca emzirme tekniği yanlış olduğundan emzirme tehlikeye girer bazen de sık sık meme başı çatlakları oluşur.



Doğru emme tekniğinde areola (kahverengi kısım) bebeğin tamamen ağzının içinde olmalıdır. Bu şekilde emme basıncı doğru noktaya uygulanır. İlk başlarda tekrar tekrar deneyerek doğru tekniğe alışmak önemlidir. Alışınca devamı kolaydır.

7-Annenin beslenmesi

Annenin 3 lt kadar sıvı tüketmesi ve dengeli beslenmesi önemlidir.

Sütün içeriği annenin yediklerinden büyük ölçüde bağımsızdır.

Protein, karboonhidret gibi maddeler anne ne kadar alırsa alsın bebeğe aynı miktarda geçer. Yađ ve vitamin geçişi ise annenin alımı doğrutusundadır.

Bu yüzden annenin hem hamilelik sırasında, hem de emzirirken vitamin ve omega 3 desteği alması önemlidir. Yine annenin demir ve D-vitamini depolarının nasıl olduğuda bebeği direk olarak etkiler.

8-Emzirmek farklı hayat stilleri ile birarada gidebilecek Bir şey midir?

Emzirme pek çok farklı şekilde yapılabilir ve değişik hayat stillerine göre adapte edilebilir. Bazı anne sıvı memeden, bazı anne biraz memeden biraz sağarak, bazı

anne sıvı sağarak, bazı anne ise mama ile karışık beslenme yapmayı seçebilir. Ve

niyet ve çaba olduktan sonra herşekilde sağlıklı yürüyebilir. Sütün çok azladığı

zamanlarda bile uğraşarak arttırmak mümkündür. Arttırmanın yolu ise stresten

uzak durmak, sık emzirmek ve bol sıvı tüketmektir. Süt arttırıcı çayların yararı ilgili çok fazla bilimsel veri yoktur ancak bunların zararı da olmadığı için kullanılabilirler.

9-İlk ay biberon ve emzik zararlı mıdır?

Biberon ve emzik anne memesinden farklı daha çeneden gelen bir emme hareketi

emilirler. Anne memesi ise damaktan gelen bir emme ile boşaltılır. Bebeğin yalancı

memelere alışması anne memesini efektif emmesini engelleyebilir. Aynı zamanda bu

memeler daha kolay emildiği için bebek anne memesini tercih etmeyebilir. İlk aydan sonra genellikle sorun kalmaz. Bu yüzden ilk ay biberon ya da yalancı meme

kullanmamak gerekir. Sağılmış süt ya da mama verilecekse kaşık ile vermekte fayda vardır.

9-Emzirme Pozisyonları

Emzirme farklı pozisyonlarda yapılabilir. Klasik tutuş (sol üst), futbol tutuşu (sağ üst) Ve yan yana yatar pozisyon bunlardan birkaçıdır. Değişik durumlarda değişik pozisyonlar kullanılabilir ya da bazı bebek bazı stili daha çok sevebilir. Örneğin yorgunken yan yana yatma kullanılabilir. Küçük bebeklerde futbol tutuşu daha rahat olabilir vs.



10-Bebek meme ile ilgilenmiyorsa nasıl uyarmalı?

Bazen bebeğin yanağına elle ya da meme ucu ile hafifçe dokunmak meme ile ilgilenmesini sağlayabilir. Bu da işe yaramıyorsa bebeğin de annenin de üstünün soyulup ,direk cilt kontağı kurulması iyi gelebilir.

Anne sütü çok önemli aynı zamanda da ciltlere sığmayacak derinlikte bir konu. Burada yalnızca sizlere pratik bilgiler vermeyi amaçladım.

Bebekler güle güle büyüsün ve keyifle emsinler.

Sorunuz ya da danışmak istediğiniz bir şey olduğunda aşağıdaki iletişim bilgilerinden bana ulaşabilirsiniz.

Sevgiler

Dr. Beril Bayrak Bulucu

Çocuk ve Ergen Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

Nispetiye cad.,Seyran apt,35-6A

Etiler İstanbul

Tel : 212 3515008

email: berilbayrak@yahoo.com

Web www.berilbayrakbulucu.com

Surp Agop Ermeni Hastanesi.0212 2301718