

PHILIPS
AVENT

Bebek bakımı



Dünyada
annelerin
1 numaralı
tavsiyesi*

Emzirme Rehberi

Daha uzun süre emzirmeleri için,
annelere yardımcıdır.

Adınız

Bebeğinizin adı

Doğum tarihi

Doğum kilosu

Doğum yeri



Philips Avent, Sağlıklı bir gelecek için sağlıklı başlangıç

Bebeğinizin hayata en iyi başlangıcı yapması için ihtiyacı olan; hayati önem taşıyan anne sütüdür. Bu sebeple Philips Avent olarak, siz annelerin daha uzun süre emzirmesine ve bebeğinizin anne sütüyle beslenmesine yardımcı olmak için çalışıyoruz.

30 yılı aşkın süredir, emzirme fizyolojisi ve süt sağımını anlamak için önde gelen bilim adamları ve sağlık uzmanları ile çalışarak, bebeklerin doğal beslenmeleri ve gelişimine destek olan ürünler geliştiriyoruz.

Ailenize yeni katılan minik bebeğiniz için tebrikler!

Anne olmak harika, ancak zorlayıcı bir süreç. Özellikle ailenize katılan bebeğinizin ve onun bakımı hakkında öğreneceğiniz çok şey var.

Philips Avent olarak emzirme konusunda ilk aylarda pratik tavsiyelerin önemli olduğunu gözlemledik. Bu yüzden, emzirme kılavuzunu hazırlarken Beslenme - Bakım Danışmanı, hemşire Vicki Scott ve Doğum Koçu-Hamile Eğitim Uzmanı Ayşe Öner ile çalıştık. Philips Avent, emzirme hakkında temel bilgileri açıklamak ve en yaygın sorulara cevap vermek için bu kılavuzu oluşturmuştur.



Vicki Scott
Philips AVENT
Beslenme ve
Bakım Danışmanı

“Philips Avent, annelerin çocuklarına hayattaki en iyi başlangıçları verebilmesi için çabalar. Her zaman anne sütünü desteklemeye devam etmekle birlikte emzirme ve biberonla beslemeyi birleştirip daha da kolaylaştıran bir yol önerir. Annelere uzun süre emzirebilme konusunda yardımcı olur, bebek de rahat ve doyurucu bir beslenmenin keyfini çıkarır.”

Doğum ile başlayan yeni yaşamınızda bebeğinizi emzirek beslemek, biraz bilgi ve sabır göstererek öğrenilen bir sanattır.



Ayşe Öner
Doğum Koçu ve
Hamile Eğitim
Uzmanı

“Emzirmek tüm yaşam için çocuğa ve anneye sağlık avantajı sağlayan, yaşamda bir kez edinebilecek çok önemli bir fırsat, bir seçim ve en seçkin besleme yoludur.

Philips Avent; annelerin emzirmesini, sağlıklı çocuklar ve sağlıklı nesiller yetişmesini misyon edinmiştir. 30 yıldır, emziren annelere hamilelik döneminden itibaren destek sağlayacak, çok özel tasarımı, natural, konfor yaratan destek ürünleri ile bu sürece kolaylıklar getirmektedir.

Ben de 20 yılı aşkın bir süredir anne adayları ve annelere rehberlik eden bir hemşire olarak; bebeğin bakımı ve güvenliğini sağlayan, bebek büyürken birbirine uyumlu kullanım için özel tasarlanmış Philips Avent ürünlerini gönül rahatlığı ile tavsiye ediyorum.”



İçindekiler

- 8-9 Emzirmeye hazırlık
- 10-16 Yenidoğan bebeğiniz
- 16-19 Emzirme için destek ve yardım
- 20-21 Anne sütü hakkında
- 22-23 Bebeğiniz yeterli beslenebiliyor mu?
- 24-25 Başarılı emzirme şeklini oluşturma
- 26-28 Kolik nedir?
- 29 Emzirmenin faydaları
- 30-33 Göğüsler nasıl süt üretir?
- 34-41 İlk günlerde sık rastlanan problemler
- 42-43 Ev dışında emzirme
- 44-47 Sütünüzü sağma
- 48-52 Sıkça Sorulan Sorular

Emzirmeye hazırlık

Bebeğinizin gelişimi bir sürü karar vermenizi gerektiren; heyecan verici, zaman zaman da göz korkutucu bir evredir. İlk verilmesi gereken kararlardan birisi bebeğinizi nasıl besleyeceğinizi seçmektir.

Bebeğinizin hayata başlangıcında en ideal besin; kuşkusuz anne sütüdür. Enfeksiyonlara karşı doğal bir koruma sağlamakta ve bebeğinizin sağlıklı gelişimine yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda sizin sağlığınıza da olumlu etkileri vardır.

Birçok yeni anne ilk başta emzirmeyi zor buldukları gibi, birçoğu da başlangıcından itibaren doğal bir şekilde kolayca adapte olur.

Emzirmeye alışma sürecinde bir süre kendinizi tamamen güvende hissetmeyebilir ve bazı sorunlarla karşılaşabilirsiniz. Neyse ki bunların çoğuna bu kılavuzda yanıt bulacaksınız.

Çoğu anne için, başlangıçtaki zorlukları aşmak sadece birkaç hafta almaktadır. Alınan destek ve tavsiyeler, bu sürecin kısalmasına yardımcı olur. Bu dönemde daha çok bilgi alabileceğiniz kişileri yenidoğan hemşirenize ya da doktorunuza danışabilirsiniz.

Bebeğinizi dünyaya getirdikten sonra vücudunuz annelik görevini doğal bir şekilde yapmaya başlayacaktır.

Siz de çoğu anne gibi başarılı bir emzirme dönemi geçirerek, bebeğinizle birlikte bu özel anın zevkine varabilirsiniz.





Yenidoğan bebeğiniz

Tebrikler! Bebeğinizi ilk defa kucağınıza aldınız! Birlikte olacağınız muhteşem yolculuğunuz başlıyor.

Bebeğiniz beslenme ihtiyacı duyduğunda içgüdüsel bir davranış gösterecektir. Ten teması bu içgüdüsel davranışı harekete geçirmek için önemlidir. Genellikle doğumdan sonra ilk iki saat içinde göğsünüzü bebeğinize yaklaştırarak, bebeğinizi beslenmeye başlaması için teşvik edebilirsiniz.

Bu zamanda sessiz bir ortamda olmanız önemlidir. Birbirinizi tanımaya başlayabilir ve bebeğiniz emmeye hazır olduğu sinyali verene kadar bekleyebilirsiniz.

İlk emzirmenizde, göğüslerinizin tam bebeğinizin ihtiyacı olan süt miktarını içerdiğinden emin olabilirsiniz. Bu ilk süte kolostrum denir ve bağışıklık artıran besinlerle doludur.

Bebeğiniz doğumdan sonra ilk saatlerde emzirmeyi

başarıyla gerçekleştirebilirse, yüksek olasılıkla iyi bir şekilde emmeye devam edecektir.

Bebeklerin, memeyi bulmasını sağlayan doğuştan gelen istem dışı refleksleri vardır.

İki önemli emme refleksi:

Aranma refleksi

Bu refleks, bebeğinizin yanaklarına veya ağız çevresine dokunduğunuzda harekete geçer. Emmek için bir şey arıyor gibi kafasını çevirip ağzını açacaktır. Bebeğinizi emzirme pozisyonunda tuttuğunuzda ve ağzı göğsünüze değdiğinde; bebeğinizin ağzını açtığını ve göğsünüzü emmek istediğini göreceksiniz.

Emme refleksi

Bu refleks, göğüs ucunuz bebeğinizin damağına değdiğinde harekete geçer.

Tüm bebekler emme sırasında sakinleşirler ve bazı bebekler acıkmadıkları halde diğer bebeklere kıyasla daha çok emmek isteyebilirler.

Emzirmeye başlama

Çoğu zaman tek yapmanız gereken bebeğinizi rahat emzirme pozisyonunda tutmaktır. Böylece bebeğinizi emmeye başlayacaktır. Bebeğiniz memeye kenetlendiğinde sadece göğüs ucunuzu değil areolanın (göğüs ucu çevresindeki koyu renk bölge) büyük kısmını ağzını dolduracak şekilde emmesi gerekmektedir. Eğer bir sıkıntınız olmazsa bebeğinizin sizi yönlendirmesine izin verin. Eğer zorluk çekerseniz, bir sonraki kısımda yer alan ufak ipuçları ve resimlerden fikir alabilirsiniz.

Eğer canınız yanıyorsa, serçe parmağınızı nazikçe bebeğinizin ağzının kenarına koyup emzirmeyi kesin ve tekrar deneyin.

İlk emzirme süresinde, bazı bebekler 5 dakika sonra bırakırken, bazıları da uzun süre ara vermeden devam edebilirler. Tüm bebekler farklıdır ancak bebeğiniz sadece 5 dakika sonra emmeyi bırakırsa, bebeğinizin yeniden göğsünüzü kavramak isteyip istemediğine bakın ve biraz daha emzirin. Bu aşamada bebeğinizin sizi yönlendirmesine izin verin. İdeal olarak, yenidoğanlar ilk başta günde ortalama 8-10 kere beslenmelidir. Ancak çoğunlukla uykulu halde olacaklarından teşvik edilmeye ihtiyaç duyabilirler.

Bebeğinizin beslenmeye ihtiyacı olduğunda gösterdiği davranışları gözlemleyin. Bu davranışları gösterdiğinde, huzursuzlanmadan emzirmeye başlayın. Ten teması ikiniz için de çok yararlıdır.



Nasıl emzirmeye başlarsınız?



- 1 Bebeğinizin başı ve vücudu düz olmalıdır.
- 2 Bebeğinizin vücudunu, sizinkine doğru bir açıda yakın tutun.



- 3 Emmeyi harekete geçirmek için, göğüs ucunuzla bebeğinizin ağzına, dudaklarına ve çenesine dokunun.
- 4 Bebeğinizin burnunun ucu, göğüs ucunuzun tam karşı yönünde olmalıdır.



- 5 Bebeğinizin başı otomatik olarak geriye gidecek ve ağzı geniş bir şekilde açılacaktır.
- 6 Göğüs ucunuzu; bebeğinizin damağına doğru yöneltin. Alt dudağın meme ucunuzun altında olmasına dikkat edin.



- 7 Göğsünüzü bebeğimize değil, bebeğinizi göğsünüze yaklaşırın.
- 8 Bebeğiniz, süt akışını harekete geçirmek için hızlıca emecektir ve ardından süt akmaya başladıkça yavaşlayacaktır.

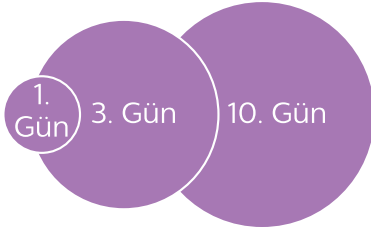
Bebeğin ilk beslenmeleri

Yenidoğan bebeklerin mideleri küçüktür.
Az ve sık emzirmeye ihtiyaç duyarlar.

Bebeğinizin midesi doğduğunda çok küçüktür. (Yaklaşık bir misket büyüklüğünde) Bebeğiniz sadece bir veya iki çay kaşığı süt alabilir.- Her emzirme için göğüslerinizin üreteceği miktar kadar.

Bu ilk süt (kolostrum) çok kolayca sindirilir. Bu yüzden bebeğinizin emmek istemesi ve az miktardaki bu sütü sık sık alması doğaldır. Birkaç gün sonra sütünüz tamamen gelmeye başladığında, bebeğinizin midesi yaklaşık olarak pinpon topu büyüklüğünde olacaktır. Bebeğiniz bir haftalık olduğunda, midesi bir yumurta büyüklüğünde olacak ve göğüsleriniz her bir emzirme için yaklaşık 50ml (10 çay kaşığı +) süt üretecektir.

Not: Ebatlar sadece yaklaşık olarak gösterilmiştir.



İlk emzirme şekilleri

Bundan sonraki hedefiniz, bebeğinizi istediğinizde emzirebilmek olmalıdır. Doğumdan sonra özellikle ilk günlerde bebeğinizi yakından izleyin, emme davranışlarını anlayabilir, böylece çok uyukulu ve ilgisiz bir bebeği emzirmeye teşvik edebilirsiniz.

Bebeğinizi emzirme şekli ilk başta çok düzenli veya çok düzensiz olabilir. Emzirme daha düzenli olmaya başladıkça, yavaş yavaş ikiniz için de uygun olan bir şekil veya emzirme alışkanlığı bulacaksınız.

Bebeğinize fazla süt vermekle ilgili endişe duymanıza gerek yok, bu yüzden rahatlayın ve bu özel anın zevkine birlikte varın.

İyi emzirme tekniği

Emzirme için yararlanabileceğiniz aşağıdakileri de içeren birçok farklı pozisyon vardır:



Kucak tutuşu

Emziren anneler arasında en yaygın olan tutuştur. Bebeğinizin emdiği göğsünüzle aynı taraftaki kolunuzu kullanarak bebeğinizi destekleyin. Bebeğiniz ağzını geniş açmaya başladığında kendinize daha çok yaklaşırın böylece göğsünüzü kavrayabilecek ve göğsünüzün mümkün olduğunca büyük kısmını ağzına alabilecektir.



Çapraz kucak tutuşu

Bebeğinizin göğsünüze kenetlenmesinde zorluk çekiyorsanız, bu tutuş denemeniz için iyi bir pozisyonudur. Emzirdiğiniz göğsünüzün ters tarafındaki kolunuzu kullanarak bebeğinizi destekleyin.

Bebeğinizin doğru tarafa yatmasını sağlayın. Başını geriye serbestçe bırakarak boynunun ve omuzlarının arkasını desteklemek için elinizi kullanın. Göğsünüzü desteklemek için de boş elinizi (emzirdiğiniz taraftaki) kullanın. Bebeğiniz ağzını açmaya başladığında, hemen kendinize yaklaşırın böylece göğsünüzü kavrayabilecektir.



Kol altı tutuşu

Bebeğinizin emdiği göğsünüzle aynı tarafta olan kol altınızdan bebeğinizi destekleyin. Bu pozisyon özellikle büyük göğüslü, sezaryen doğum yapmış ve küçük bebekler olan anneler için iyi bir seçimdir.



Yan yatış pozisyonu

Bebeginizi yatarak emzirmeyi deneyin. Bebeğinizin yüzü size dönük olacak şekilde yan uzanın ve üstte kalan elinizle bebeğinizi yakın tutun. Bu pozisyonu özellikle geceleri veya gündüz daha rahat olduğunuz zamanlarda tercih edebilirsiniz.



İkiz emzirme

Bebekleriniz farklı zamanlarda besleniyorsa, yukandaki pozisyonlardan herhangi biri uygun olacaktır. Ancak daha emzirme düzenli hale geldikçe, kol altı

pozisyonundan faydalanarak ikizlerinizi aynı zamanda emzirmeyi tercih edebilirsiniz.

Rahat bir pozisyon bulmanız, bebeğinizin göğsünüzü kolay kavraması için çok önemlidir.

Hangi pozisyonu tercih ederseniz edin, emzirirken bebeğinizin kafasının hafifçe arkaya doğru eğilebileceğinden emin olun.

Emzirme için destek ve yardım

Emzirmeye iyi bir başlangıç yapmak için aşağıdaki ipuçlarına göz atabilirsiniz.

Ekstra destek için 10 ipucu

- 1 Özellikle zor emziriyorsanız, ilk günlerde bebeğinizle mümkün olduğunca ten teması kurarak zaman geçirmeyi deneyin.
- 2 Emzirmeye başlamadan önce gevşeyin. Rahat bir

yer seçin, sağlıklı beslenmeyi aksatmayın ve susuz kalmayın.

- 3 Mahremiyet önemlidir. Bebeğiniz emzirilmeye hazır olduğu sinyali veriyorsa, ziyarete gelen kişilere veya görevlilere sizi yalnız bırakmalarını çekinmeden söyleyebilirsiniz.
- 4 Bebeğinizi uygun bir pozisyona getirmek için el ve kollarınızı kullanmanız gerekirse, yatakta emzirme zor bir pozisyon olabilir. Sandalyede oturarak emzirmek daha kolay olacaktır.
- 5 Kollarınız veya önünüzdeki yastık yardımıyla bebeğinizle birlikte pozisyonunuzu alın. Bebeğinizin kavraması zor ise çapraz kucak tutuşu yararlı olabilir. Emzirdiğiniz taraftaki elinizle göğsünüzü ve diğer taraftaki elinizle de bebeğinizin boynu ve omuzlarını desteklemeyi unutmayın. Göğüs ucunuzu bebeğinizin üst dudagina/ burnuna değdirin ve ağzını açtığı anda (bebeğiniz ağzını tam olarak açana kadar bekleyin) yaklaşın.
- 6 Bebeğinizi teşvik etmek için göğüs ucunuzda birikmiş kolostrum damlacıklarını nazikçe sıkarak çıkarın, bebeğinizin kolostrumu koklamasına ve yalmasına müsaade edin.
- 7 Bebeğiniz göğsünüze kenetlenemezse, teninize değerek hafif uykuya dalmasına müsaade edin ve uyandırdığında yeniden deneyin. Bebeğinizi göğsünüze götürün ve emmek isteyip istemediğine bakın.
- 8 Eğer bebeğiniz emmeyi reddediyorsa yardım isteyin. Bir göğüs pompasıyla veya elinizle sütünüzü sağmaya başlayabilirsiniz.
- 9 Kolostrum kaşık, kap veya şırıngayla (profesyonel yardımla) bebeğinize verilebilir, ancak sağlık danışmanınıza başvurun.
- 10 Bazen uzman emzirme ve beslenme danışmanından ekstra destek istemek yardımcı olabilir. Ayrıca hastanede gelip size yardım edebilecek bir bebek emzirme uzmanı olup olmadığını sorun.

Aile ve arkadaşlardan yardım ve destek alma

İlk birkaç hafta siz ve bebeğiniz emzirme sürecini öğrenirken, eşiniz ve aileniz size yardımcı ve destek olmada önemli bir rol oynayabilirler. Araştırmalar, eşleri tarafından desteklenen kadınların başarılı bir emzirme dönemi geçirdiklerini göstermektedir.



Eşinizin ve ailenizin desteği, ilk günlerde çok değerlidir.

İlk günlerde yardıma ihtiyaç duymanız, emzirmeye iyi şekilde devam edemeyeceğiniz anlamına gelmez. İhtiyacınız varsa ilk günlerde aldığınız destek çok yardımcı olacaktır.

Babaların yardım edebileceği birçok konu vardır. Emzirmeniz için bebeği size getirmesi ve belki de bebeğin bezini değiştirmesi için bile onu cesaretlendirebilirsiniz, böylece gevşeyebilir ve emzirmeye hazır olabilirsiniz.

Eşiniz ilk günlerde size her durumda eşlik edebilir. Hatta yanınızda olması bile, güveninizin oluşmasına yardımcı olabilir.

Eşiniz emzirme konusunda size yardımcı olabilir ve bebeğinizi biberonla beslemeye karar verdiğinizde sağdığınız sütünüzü bebeğinize verebilir.

Profesyonel yardım

Önceden ders alsanız bile, bebeğiniz doğduğunda birçok soru ve endişenizin olması tamamen doğaldır.

Soru ve endişeleriniz için birçok farklı yardım ve destek türü vardır.

İlk günlerdeki yardımcınız, yenidoğan hemşireniz olacaktır. İhtiyacınız varsa, doğumdan eve döndükten sonra da yenidoğan hemşirenizin desteğini alabilirsiniz.

Bundan sonra doktorunuz çocuğunuzun yaşamının ilk yıllarında size yardımcı olacaktır. Kilo tartımı, beslenme desteği ve bağışıklık vb. konularda sağlık desteğini hastanelerden alabilirsiniz.

Anne sütü hakkında

İlk birkaç gün

Hamileliğinizin sonuna doğru, bebeğiniz için kolostrum üretmeye başlarsınız. Kolostrum içerisinde yüksek protein, karbonhidrat ve antikorlar bulunduğundan ve bebeğinizin yaşamının ilk birkaç günü için ihtiyacı olan her şeydir. Bebeğinizin sindirim sistemini koruyan ve güçlendiren, alerji ve gıda hassasiyetine karşı daha dirençli hale getiren bir etkisi vardır.

Vücudunuz her emzirme için az miktarda kolostrum üretir bu yüzden bebeğinizin sürekli emmesi önemlidir. Ne kadar çok emzirirseniz, o kadar çok kolostrum oluşur ve neticede vücudunuz süt üretir.

Kolostrum besin ve antikorların özel bir birleşimidir ve bebeğiniz için mükemmel olan ilk gıdadır.

İkinci gün ile beşinci gün arası

Birkaç gün kolostrum emzirdikten sonra, vücudunuz olgunlaşmış anne sütü üretmeye başlar.

Süt geldikçe göğüslerinizi sıcak, ağır, sert ve şişkin hissetmeniz normaldir. Gerekli kadar sık bir şekilde bebeğinizi emzirmeye devam edin. Düzenli emzirme, ağrılı angorjmanın (şişme) önlenmesine yardımcı olabilir. Emzirmeden sonra göğüslere uygulanan soğuk kompres şişkinliği azaltarak rahatlık hissi verecektir.

Sütünüz gelmeye başlayınca, bebeğinizin her emzirmede verdiği göğsünüzü tamamen emmesini sağlayın. Bu şekilde, bebeğiniz susuzluğunu gideren ilk sütü ve daha zengin olan sonraki sütü alabilecektir. Bebek isterse diğer göğsünüzü de verebilirsiniz.

İçinde antikor ve bağışıklığı güçlendiren besinler içeren ve bebeğinizi koruyan tek besin kolostrum değildir. Anne sütü de bebeğiniz için ideal olan önemli besinler, antikorlar, enzimler ve hormonların karışımını içeren eşsiz bir sıvıdır. Korumayı etkileri, emzirmeyi bıraksanız bile her ikinin için de devam edecektir.



Bebeğinizi ne kadar çok emzirirseniz, o kadar çok süt üretirsiniz.

Bebeğiniz yeterli beslenebiliyor mu?

Birçok yeni ebeveyn, bebeklerinin yeterli süt alıp almadığı konusunda endişelidir. Bebeğiniz iyi bir şekilde emiyor, 24 saatte en az 8-10 kez emince mutlu gözüküyor, uyanırken aktif ise, bebeğiniz kesinlikle yeterli süt alıyordur.

Alınan yeterli sütün diğer belirtileri; kilo alma ve bebeğinizin bezini ne sıklıkla değiştirdiğinizdir. Doğumdan sonra bebekler kilo verse bile, emzirilen bebekler genellikle yaklaşık iki haftaya kadar doğumdaki kilolarını geri alırlar ve haftada ortalama 150 ila 200 gr almalıdırlar.

Bebeğiniz az kilolu doğduysa (2.5kg altında) veya zor bir doğum geçirdiyse, emzirme ve ilk haftalarda kilo kontrolü konusunda doktorunuzdan ve sağlık danışmanınızdan yardım istemelisiniz.

Her bebeğin büyümesi ve kilo alışı farklılık gösterir. Sağlık kuruluşlarından çocuğunuzun gelişiminin takibi için tavsiye ve destek alabilirsiniz.

Bebeğinizin yeterli süt almadığını gösteren ipuçları şunlardır:

- Emzirmeden sonra huzursuz olması
- Daha uzun süre ve daha sık emmek istemesi
- Daha az ıslak ve az kirli bebek bezinin olması
- Yavaş kilo alması veya hiç kilo almaması



Başarılı emzirme şeklini oluşturma

Ne sıklıkla emzirmek gerekir?

Yeni bir bebeği 24 saatte ortalama 8-10 kez emzirmek gerekir. Bu, genellikle her iki ila üç saatte bir emzirme anlamına gelmektedir (bir emzirme saatinin başlangıcından diğerinin başlangıcına kadar olan zaman). Bazı bebekler uykudan sonra, birkaç saat içerisinde çok sıklıkla emmekten hoşlanabilirler. Başarılı bir emzirme için, acıktığında bebeğinizi emzirmek önemlidir.

Bebeğinizin emme hareketlerini takip edin böylece emzirmeye hazır olduğunu bilirsiniz.

Her bir göğüste ne kadar süre?

Bebeğiniz emmeyi bitirene kadar onu ilk verdiğiniz göğsünüzden emzirin. İsterse diğer göğsünüzü de verin. Bebeğiniz doymuşsa, her emzirmede sadece bir göğüsten emzirmeniz uygun olacaktır. Emzirme bittiğinde bebeğinizin karar vermesini sağlayın, bırakacak ve muhtemelen uykuya dalacaktır.

Bebeğiniz emmeye hazır olduğunu nasıl belli eder?

Bebeğiniz uykudayken bile emme isteği olup olmadığını gözlemleyin. Bebeğiniz ağlamaya başlamadan önce emzirmeye çalışın. Ağız ve dilinin emme hareketleri, hafif sesleri, huzursuz ve artan vücut hareketleri, özellikle elini ağızına götürme hareketleri yönlendirici olacaktır.

Gece emzirme

Bebeğiniz gün boyunca sık sık emiyor ve iyi bir şekilde büyüyorsa, o zaman geceleri bebeğinizi uyutmanız ve emzirme için uyandırmamanız iyi olacaktır. Bebeğiniz acıktığında uyanacaktır. Ancak, gece emzirme ilk günlerde yeterli beslenme için önemlidir.

Çoğu bebek, yaklaşık 6. ayda katı mama alana kadar gecede en az bir kez aynı saatte emmek için uyanır.

Yenidoğan hemşireniz veya doktorunuzdan, gece emzirmek için güvenli olan pozisyonları göstermesini isteyebilirsiniz.



Gece üretilen süt, emzirmeden sonra sizin ve bebeğinizin tekrar uyumasını kolaylaştırmak için daha fazla "uyku hormonu" içerir.

Kolik Nedir?

Kolik ve dikkat edilmesi gerekenler

“Karında sancı veren ağrılar” olarak açıklanan kolik, bebeğin immatür (olgunlaşmamış) sindirim sisteminin bir belirtisi olduğu düşünülmektedir. Koliği tedavi etmek için kesin bir yöntem yoktur, ancak ciddi bir durum olmadığını ve genellikle bebeğiniz 3-4 aylık olduğunda geçeceğini biliyoruz. (Bebeğiniz aşırı sıkıntılı olduğunda durum ciddi gözükse bile).

Kolik mi yoksa bebeğiniz sadece fazla yorgun mu?

Kolik, “günde üç saat, haftada üç gün, üç hafta veya daha fazla kontrol edilemez ağlama” olarak ifade edilmiştir. Bu “üç kuralı” olarak bilinir ve koliği tanımlamak için kullanılır.

Bebeğiniz gün boyunca huzurlu ancak akşam rahatsız bir durumdaysa, bu kolikten ziyade fazla yorgunluk olabilir.

Ancak bazı bebekler mide rahatsızlığını daha sert geçirebilir. Belirtileri aşağıdakiler olabilir:

- Şişkin karın
- Dizlerini çekme
- Çığlık atma, çok sesli ağlama
- Kucağa alındığında ve rahatlaması sağlandığında bile uyuyamama

Ne yardımcı olur?

Emzirme

Anne sütündeki enzimler bağırsak gelişimine yardımcı olur ve anne sütünün sindirilmesi mamadan daha kolaydır. Reçetesiz doğal ilaçlar da yardımcı olabilir. Öneri için doktorunuza ve eczacınıza danışın.

Kolik belirtileri oldukça yaygındır ve nadiren ciddi durumun işaretidir. Çoğu bebek 3-4 aylık olana kadar bu durumdan kurtulurlar.

Rutin

İlk haftalarda, düzenli bir rutin şeklinde emzirmenin bebeğinizin sindirimine yardımcı olabilir. Bebeğinizin az az yerine tam emmesini sağlayın.

Anti-kolik biberonlar

Biberonla besliyorsanız, anne göğsü şekline benzer tasarlanan emzikli bir biberon kullanmaya özen gösterin. Philips Avent biberonların hava geçirgen sistemi, klinik olarak beslenme sonrasında kolikğin yarattığı ağrı ve rahatsızlıkları azaltmak için geliştirilmiştir ve emzikten gelen hava kabarcıklarının bebeğinizin midesine gitmeden biberonun içinde kalmasını sağlar.

Sorun çıkarabilecek yiyeceklere dikkat edin.

Emzirdiğinizde, yedikleriniz küçük bebeğinizin midesini rahatsız edebilir. Problemleri yiyecekler; brokoli, karnabahar, brüksel lahanası, beyaz lahana, çikolata, inek sütü, soğan, turuncgiller ve domateslerdir.

Yediğiniz bir yiyeceğin bebeğiniz için sorun yaratıp yaratmadığını anlamak için birkaç gün bu yiyeceği kesin. Uzun süre kesmeyi düşündüğünüz bazı yiyecekler olursa, ilk önce bir sağlık uzmanından tavsiye alın.

Kundağa sarma

Bir örtü veya çarşafa bebeğinizi sarmak rahatlık sağlayabilir ve bebeğinizin daha güvenli hissetmesine yardımcı olabilir. Yenidoğan hemşireniz bunu nasıl yapacağını gösterebilir.

Hareket

Bebeğinizi hafifçe sallamak da yardımcı olabilir.

Uygun bir şekilde gaz çıkarma

Bebeğinizin gazını çıkarmak, koliği önlemeye yardımcı olan önemli bir adımdır. Bebeğiniz hızlı süt emiyorsa, sık sık gazını çıkarmalısınız. Omuzunuzda ya da kucağınızda dik tutarak gazını çıkarmayı deneyebilirsiniz. Bebeğinizin sırtını yukarıya doğru sızalayarak kabarcıkların çıkmasına yardım edebilirsiniz.

Masaj

Hafif karın masajı, özellikle ılık bir banyodan sonra bebeğinizin kaslarını rahatlatmaya yardımcı olabilir. Uzman bir kitaptan veya bir masaj kursundan bazı temel teknikleri öğrenebilirsiniz. Çiçek yağı, kayısı çekirdeği yağı ve zeytinyağı gibi birçok doğal yağ ile bebeğinize masaj yapabilirsiniz.

Pozisyon değiştirme

Özellikle midesinde baskı olan kolikli bir bebek için uygun pozisyonlar rahatlatıcı olabilir. Uyumaz, bebeğinizi sırt üstü yatırmanız gerektiğini unutmayın.



Sallama, yalancı emzik gibi aynı zamanda birden fazla rahatlatıcı yöntem deneyin.

Bunlardan herhangi birinin bebeğinizi rahatlattığını düşünmüyorsanız, doktorunuza danışabilirsiniz.

Emzirmenin faydaları

Emzirmek, bebeğinizin yaşama iyi bir başlangıç yapması için önemlidir. Bebeğinizin iyi beslenmesini ve güçlü bağışıklık sistemine sahip olmasını sağlar. Aynı zamanda bebeğiniz ile yakınlık ve huzur hissini yaşarsınız.

Bebeğiniz için faydaları

- Anne sütü, bebekler için özeldir. İlk 6 aylık dönemdeki sağlıklı büyüme için gereken tüm besini içerir.
- Anne sütünün sindirimi, mamadan daha kolaydır. Anne sütü ile beslenen bebeklerde mide rahatsızlığı, ishal ve kusma gibi durumların olma olasılığı daha düşüktür.
- Emzirilen bebeklerde mide, bağırsak iltihabı ve kulak enfeksiyonlarına daha az rastlanır.
- Emzirilen bebeklerin beyin gelişimi daha sağlıklı olur ve alerji riski düşüktür. Yaşamının sonraki evrelerinde düşük kan basıncı ve kolesterolü olur. Obezite ve diyabet ile karşılaşma olasılıkları daha düşüktür.

Emzirmenin hem anne hem de bebek için birçok faydası vardır. Özellikle bebeklerin yaşama iyi bir başlangıç yapabilmeleri için; ilk 6 ay anne sütü ile beslenmesi önemlidir.

Sizin için faydaları

- Başarılı bir emzirme, karşılıklı bağ kurulması açısından muhteşem bir deneyimdir.
- Rahminizin daralmasına yardımcı olur. Ayrıca hamilelik süresince vücudunuzun depoladığı fazla yağ, anne sütü üretmek için enerjiye dönüşecektir. Bu sayede kilo vermenize yardımcı olabilir.
- Emziren kadınlarda, yumurtalık kanseri, göğüs kanseri ve kemik erimesi riski çok daha düşüktür.
- Anne sütü her zaman erişilebilir ve sterilidir. Nerede olursanız olun doğru sıcaklıkta her zaman kullanıma hazırdır. Üstelik masrafsızdır.

Göğüsler nasıl süt üretir?

Vücudunuz bebeğinizi emzirmek için nasıl çalışır?

Hamilelik süresince, göğüsler büyüyüp ağırlaşarak emzirmeye uygun hale gelirler. Göğüs ucunun çevresindeki bölge olan areola koyulaşır ve genişler.

İyi bir süt akışı sağlamak için bebeğinizi istediği her sıklıkta emzirin.



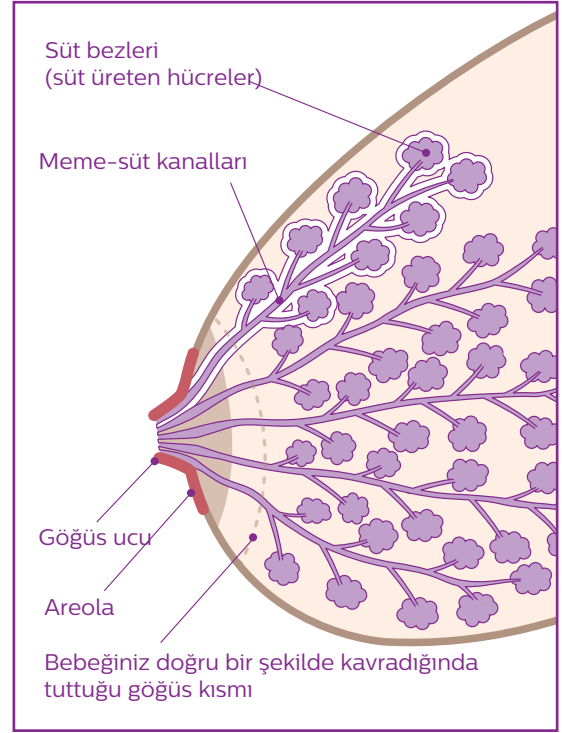
Emzirme süresince iki hormon aktiftir.

Prolaktin: Sütün üretimini sağlar. Bebek ne kadar çok emerse, vücut o kadar çok prolaktin üretir dolayısıyla daha fazla süte sahip olabilirsiniz.

Oksitosin: Bebek emdikçe açığa çıkar. Göğüsteki küçük hücrelerin sıkışmasına neden olur ve süt akışını sağlar. Aynı zamanda, rahmin küçülmesine neden olur.

Anne sütü doğumdan hemen sonra hormon değişiklikleri ile oluşur. Süt bezlerinde depolanır.

Göğsün Yapısı



Bebeğiniz göğsünüzden her emdiğinde, daha fazla prolaktin hormonu üretirsiniz. Yüksek prolaktin seviyesi süt üretiminin ve süt miktarının iyi bir şekilde artmasını sağlar.

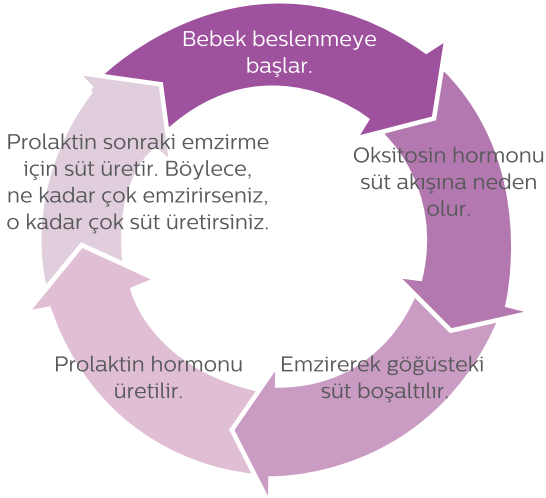
Bebek emmeye başladıktan kısa süre sonra oksitosin üretilir. Bu, sütün "akmasını" sağlar. Akma refleksi; sütünüzün ne kadar çabuk aktığını ve bu sayede emzirmenin ne kadar süreceğini belirler.

Göğsünüz boşaldıkça, prolaktin bir sonraki emzirme için süt üretimine başlar. Süt üretimi, arz ve talep ilkesine göre işler. Ne kadar fazla talep (uyarma/emzirme) olursa, o kadar çok süt üretirsiniz.

Hızlı Gelişim

Büyümekte olan bebeğinizin ihtiyaçları doğrultusunda vücudunuz süt üretimini arttıracaktır. Bebeğiniz daha fazla süte ihtiyaç duydukça daha sık ve daha uzun süreli beslenmek isteyerek bunu belli edecektir. Vücudunuzun buna tepkisi; prolaktin seviyenizi arttırmak olacaktır.

Bebeğiniz her zamankinden daha fazla acıyorsa, yeterli sütünüz olmadığı konusunda endişelenmeyin, gevşeyin ve emzirmeye daha fazla zaman harcayın. Süt miktarınız artarak işler yeniden yoluna girecektir.



Prolaktin vücudunuzun süt üreten hormonudur. Her emzirmede prolaktin seviyesi yükselir bu sayede bebeğiniz için süt üretimi artar.



İlk günlerde sık rastlanan problemler

Ağrılı göğüs uçları

Emzirme, kadından kadına farklılık gösterebilir ancak hiç kimsede ağrılı olmamalıdır. İlk günlerde, emzirmenin başlangıcında hassasiyet hissetmeniz çok normaldir, ancak göğüs uçlarındaki ağrı tüm emzirme süresince devam ederse, tekniğinizi gözden geçirmeniz gerekmektedir. Ayrıca, bu durum bebeğinizde pamukçuk veya dil bağı gibi başka bir problemi işaret edebilir.

Belirtiler

Ağrılı göğüs uçları; çoğunlukla bebeğinizin göğsünüzü uygun bir şekilde kavramadığının bir göstergesidir çünkü göğüs ucunun ağızdan çıkıp girmesi sürtünmeye ve ağrıya neden olur. Bebeğinizin pamukçuk enfeksiyonu ve dil bağı olup olmadığını kontrol edin. Tedavi gerekirse, doktorunuza başvurun.

Çözüm

Ağrılı göğüs uçlarını önlemenin tek önemli yolu, bebeğinizin göğsünüzü düzgünce kavramasını sağlamaktır. İlk kavrama sonrası emzirme acı veriyorsa, bebeğinizi göğsünüzden alın (ağızına hafifçe temiz bir parmağınızı yerleştirerek) ve yeniden deneyin. Bebeğinizin, göğüs dokusunun büyük bir kısmını ağzının içine alması gerekir. Doktorunuz veya emzirme uzmanından tekniğinizi geliştirme konusunda yardım alabileceğinizi unutmayın.

Aynı zamanda, iyileşmeye yardımcı olması için göğüs ucunun üzerine anne sütünün birkaç damlasını sıkmak ve göğüs ucu kremi kullanmak yardımcı olabilir. Özel bir göğüs ucu kremi göğüs uçlarını nemli tutar ve sizi rahatlatırken iyileşmesine yardımcı olur.

Pozisyonunuzu ve bebeğinizi emzirme tekniğinizi geliştirme hakkında ipuçları için 13. sayfaya bakınız.

Bu dönemde mama vermek bebeğinizi tatmin edebilir ancak vücudunuzun daha fazla süt üretmesine destek olamaz.



Göğüs ucu koruyucuları, ince, yumuşak, koruyucu ve tatsız silikondan yapılmıştır. Acıyan ve çatlamış göğüs uçlarını korur.



Göğüs kalkanı; göğüs uçlarını sürtünmelerden korumak için sutyenin içine yerleştirilir. Delikli kalkanlar acıyan ve çatlamış göğüs uçlarının iyileşmesine yardımcı olurken, deliksiz kalkanlar sıızan anne sütünü toplar.

Süt miktarı konusunda endişe duymak

Yeni annelerin süt miktarlarıyla ilgili endişe duyması çok yaygındır ancak tüm anneler teknikleri doğru olduğu ve yeterli uyarılma olduğu sürece bebeklerini doyuracak miktarda süt üretebilirler.



Belirtiler

İyi bir şekilde emzirilen bebeğin günde en az 6 kez altının değiştirilmesi beklenir. Dışkısu yumuşak ve sarı yapıda olur.

Bebeğiniz süt emdikçe düzenli olarak kilo almaktadır. (Her hafta aynı oranda almak zorunda değil) Sağlıklı ve huzurlu görünmeli, uyanıkken aktif olması gerekir. Eğer gelişimi bu şekilde değilse, bebeğinizin daha fazla süt almaya ihtiyacı olabilir.

Çözüm

Bebeğinizin bazı dönemlerde çok daha aç olması ve daha sık ve uzun beslenme istemesi normal bir durumdur. Bu dönemlerde bebeğinizin ekstra istekli olmasına cevap vermeniz önemlidir. Bu talebe karşılık vermek ve daha fazla süt üretmek için vücudunuzun birkaç güne ihtiyacı olabilir.

Sütünüzü arttırmanın başka bir yolu da; birkaç gün süresince emzirmenin ardından göğüslerinizi sağmaktır.

Süt miktarı düşük olduğunda ve bebeğiniz göğsünüzü iyi bir şekilde kavrayamadığında emzirme süresi uzayabilir. Tekniğinizi geliştirmek için yardıma ihtiyacınız olabilir.

Angorjman

Bu durum, göğüs dokularının şişkinliği ve iltihaplanması sonucu meydana gelir, artan süt miktarından kaynaklanmaz. Eksik emzirme veya bebeğinizin doğru bir şekilde emzirilmemesi de angorjmana neden olabilir.

Belirtiler

Göğüslerde sertlik, ağırlık, sıcaklık, şişkinlik ve yumrulu bir yapı olabilir. Göğüs ucu ve areola bölgesi şişkinse, bebek kavramakta güçlük çekebilir.

Çözüm

Sütün devamlılığını sağlamak için emzirme tekniğiniz konusunda yardım isteyin.

Emzirmenin bitiminde göğüslerinize yarım saat kadar soğuk kompres yapın.

Emzirmeden önce ılık ve hafif masaj rahat süt akışına yardımcı olur. İlk başta az miktarda süt sağın ya da areola bölgesini yumuşatmak için göğüs kalkanı kullanın. Bu bebeğinizin daha kolay kavramasına yardımcı olacaktır.



Tıkanan kanallar

Yağ içeren maddeler göğsün içindeki kanalların tıkanmasına sebep olur ve süt akışını engeller. Tedavi edilmeyen tıkalı kanallar, göğsün iltihaplanmasına neden olabilir.

Tıkalı kanallar geniş yumrular veya bezelye büyüklüğünde küçük bir yumru olarak da hissedilebilir.

Belirtiler

Göğsünüzün içinde sert ve küçük bir yumru olarak hissedebilirsiniz. Yumrunun etrafı kızark olabilir. Tıkalı bir kanal, göğüs ucu üzerinde beyaz bir nokta olarak da gözükabilir.

Çözüm

En önemli nokta; emzirmeye devam etmek ve sık sık göğsü boşaltmaktır. Bazen tıkalı bir kanal, yanlış emzirme tekniğinden kaynaklanabilir bu gibi durumlarda sağlık uzmanlarından destek alabilirsiniz. İlik su veya fanila kullanmak ve göğsünüze hafif masaj yapmak yardımcı olabilir. Pozisyon değiştirmeyi de deneyebilirsiniz.

Göğüs İltihabı (Mastit)

Göğüs dokusunun iltihaplanmasıdır. Eğer hızlı bir biçimde çözülmez ise enfeksiyona dönüşebilir.

Göğüs iltihabı; çözülmemiş angorjmandan, tıkalı kanallardan, ağrılı ve çatlak göğüs uçlarından kaynaklandığı gibi, belirli bir sebebi olmaksızın da ortaya çıkabilir.

Belirtiler

Göğüs üzerinde kırmızı bir benek görülebilir, bu nokta sıcak ve hassas olabilir. Ateş ve ağrılı grip türü de bir belirti olabilir.

Çözüm

Emzirmeye devam edin. Göğüsleri boşaltmak ve süt akışının devamlılığı çok önemlidir. Sık emzirme ve göğüslerin tamamen boşaltılmasını sağlamak göğüs iltihabının çözülmesinde oldukça etkilidir. İyi bir emzirme tekniği de çözümlenmeye yardımcı olacak ve tekrar oluşumunu engelleyecektir.

Mastitin ilk belirtileri, sık emzirme ve her emzirmede her iki göğsün boşaltımıyla hemen kaybolabilir.



İlik kompres emzirmeden önce ve sonra rahatlatıcıdır ve süt akışını sağlar. Problem devam ediyorsa, emzirmeye uygun antibiyotik kullanabilmeniz için lütfen doktorunuza başvurun.

Pamukçuk

Pamukçuk, hem anneyi hem bebeği etkileyebilen bir mantar enfeksiyonudur.

Emzirmenin ilk haftalarında daha yüksek oranda görülür. Özellikle antibiyotik tedavisinden sonra görülür çünkü antibiyotik iyi bakterileri öldürür ve mantar enfeksiyonunun gelişmesini sağlar.

Belirtiler

Sıkıntısız emzirme döneminden sonra gelişen göğüs ucu ağrısı. Göğüs uçları pembe, parlak ve çok kötü gözükabilir. Aynı zamanda kaşınabilir veya kızarabilirler. Eğer göğüs uçları çatlayıp kötüleşirse, pamukçuk göğüs içerisine yerleşebilir.

Bebeğinizin ağzındaki pamukçuk, genellikle beyaz benekler halinde gözükür. Bu beyaz benekler acılı ve altları kızaktır. Ayrıca bebeğiniz pembe benekli pişik de olabilir.

Çözüm

Pamukçuk hem anne hem de bebek için genellikle tedavi gerektirir. Tedavi için doktorunuzdan randevu alın.

Bebeğinizin dilindeki beyaz benekler, emzirmeden sonra kalan süt de olabilir. Pamukçuğun diğer belirtilerine bakın ve tam bir teşhis için doktorunuza başvurun

Fazla süt

Genellikle ilk başlarken süt akışı güçlü bir şekilde fışkınr ve daha sonra yavaşlar. Bu durumda, bebekler yutkunabilir, tıkanabilir ve sık sık hava yutabilir.

Belirtiler

Eğer annede dolu-tıkalı göğüsler, tıkalı kanallar veya mastit varsa, bu güçlü akıntılar ile karşılaşılabilir.



Çözüm

Her emzirmede yalnızca tek bir göğsünüzü verin. Bebeğinizin istediği sürece bu göğsünüzden emmeye devam etmesini sağlayın. İlk güçlü fışkırmaları bir havlu içerisine alabilirsiniz. Fışkırmanızın şiddeti azalıp, düzenli damlalar halinde geldiğinde bebeğinizi göğsünüze götürün.

Düz / içe dönük göğüs uçları

İçe dönük veya düz göğüs uçları kadınların %10'unda görülmektedir. Bu durum, göğüs ucunu çatlatan ve çıkık olmasını engelleyen kısa laktiferöz kanallardan kaynaklanmaktadır. Pozisyonunuz ve bebeğin kavramasına yapacağınız ekstra destek sorunun çözümü olabilir. Bebeğiniz göğsün büyük kısmını ağzına aldığıında, emme hareketi ile göğüs ucunu çekebilmelidir.

Çözüm

Niplette™ düz ve içe dönük göğüs uçları için basit ve uzun süreli bir çözümdür.

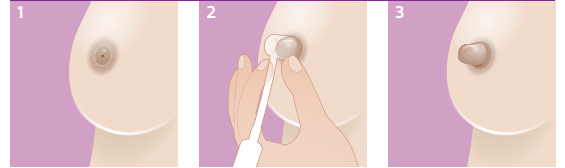
Niplette, göğüs ucunu nazik vakum yoluyla yüksük benzeri bir hazne içerisine çeker. Bu süreçte laktiferöz kanalları esner.

Hamilelik öncesinde veya göğüs uçları aşırı hassaslaşmadan önce hamileliğin ilk altı ayında kullanılması tavsiye edilir. Doğumdan sonra, göğüs ucuna geçici olarak etki etmek için her emzirme öncesinde kısa bir süre için de kullanılabilir. Emzirmeden önce süt sağmak da göğüs ucunuzun çekilmesine yardımcı olabilir.



“Hamilelik sürecinde göğüs ucu olmayan anne adaylarının, göğüs ucu kaslarının uzamasını sağlayarak bebeğe emme kolaylığı veren “Niplette” ise mucize bir tasarımdır.”

- Ayşe Öner, Doğum Koçu ve Hamile Eğitim Uzmanı



Doğuştan olmayan, sonradan göğüs ucunun içine dönmesi durumunda Niplette™ kullanılmadan önce bir doktor tarafından hemen kontrol edilmelidir. Hamileliğin son üç aylık döneminde kullanımı tavsiye edilmez.

Ev dışında emzirme

Ev dışındayken bebeğinizi emzirmeniz, yanınızda biberon taşımak ve sütü ısıtmak gerekmediğinden çok daha kolaydır. Siz ve bebeğiniz hazır olduğunuz an süt de hazırdır.

Emzirmenin çoğu yararından biri, sütün her zaman hazır, doğru sıcaklıkta oluşu ve aynı zamanda masrafsız olmasıdır. Bazı yeni anneler toplum içerisinde emzirme konusunda endişelidir. Bunu aşmanın en iyi yolu ilk önce evde uzmanlaşmaktır.

Şal veya benzeri bir bez kullanarak aynanın önünde pratik yaparak başlayın. Emzirmeye uygun kıyafetler seçmenin de büyük yardımı olacaktır.

Emzirmeye uygun olabilecek yerlerde vakit geçirmeye çalışın. Hemen hemen her alışveriş merkezinde, bebek mağazalarında ve hipermarketlerde emzirebileceğiniz ve bebeğinizin bezini değiştirebileceğiniz özel emzirme odaları vardır.

Son olarak, kendinize güvenin ve yaptığınız şeyin bebeğiniz için en iyi şey olduğunu unutmayın.



Bazen daha büyük bebeği olan bir arkadaşınızla dışarı çıkmak size yardımcı olabilir. Bildiği uygun olan yerlere sizi götürebilir. Yakınlarınızdan ve çevrenizden destek almaktan çekinmeyin.

Sütünüzü sağma

Neden sütünüzü sağmalısınız?

Anne sütünü sağlamak, emzirmeyi destekleme ve devam ettirmede çok değerli olabilir:

Anne sütünün sağılmasını gerektiren durumlar;

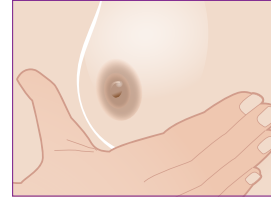
- Bebeğiniz hasta veya prematüre ise, doğrudan göğüsten emzirene kadar sağılmış sütle beslenebilir.
- Bebeğiniz isteksiz/sabırsızsa veya göğüs uçlarınız ağrıyorsa emzirmeye başlamadan önce sağarak sütün akmasını sağlayın.
- Tıkalı kanal veya mastit varsa sağarak göğsünüzü boşaltıp, bebeğinizin kavramasını sağlayın.
- Süt sağlamak bebeğin emmesinin yanı sıra süt oluşumuna destek olur ve miktarını artırır.
- Sağılan süt acil durumlar için dondurucuda saklanabilir.
- Emzirme düzene girdiğinde sizin dışınızda başka biri bebeğinizi anne sütü ile besleyebilir. Böylece biraz dinlenebilir veya uyuyabilirsiniz.



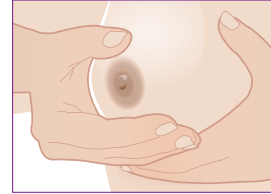
Elle nasıl sağılır?



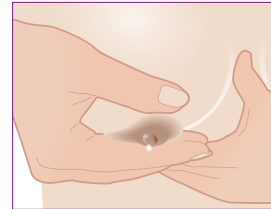
- 1 İki elinizi de kullanarak tüm göğsünüze nazikçe masaj yapın.



- 2 Baş parmağınızı yukarıya bakacak şekilde elinizi göğsünüzün altında C şeklinde tutarak, areoladan uzak şekilde göğsünüzü kavrayın.



- 3 Diğer eliniz ile göğüs kafesinizin arkasına bastırın. İşaret parmağınızı ve başparmağınızı hafifçe yaklaştırp, elinizle göğüs ucunu sıkıp bırakın.



- 4 Ritmik olarak bu eylemi tekrarlayın. Başparmağınızı göğüs ucuna dokunmamalı ancak sütü çıkarmak için göğüslerin içerisindeki kanallara baskı yapmalıdır.

- 5 Tüm kanallardan sağma gerçekleştirmek için elinizi areola etrafında hareket ettirin. Özellikle ilk birkaç günde sadece birkaç damla süt olabilir.

- 6 Daha fazla süt gelmediğinde, diğer göğsünüze geçin, süt akışı ve damlama durana kadar devam ettirin.

Göğüs pompası kullanma

Bir göğüs pompasıyla da kolayca sütünüzü sağlayabilirsiniz. **İki farklı türde göğüs pompası vardır:**



Manuel Göğüs Pompası

Önemli faydaları:

Ekonomik, etkili, rahat, taşınabilir

Elektronik Göğüs Pompası

Önemli faydaları:

Manuel pompanın faydalarına ek olarak kullanımı daha pratik ve zahmetsizdir. Ayrıca pilli kullanımı ile evde ve dışarıda rahatça kullanılabilir.



Anne sütünün saklanması

Sağılmış süt mümkün olduğunca hemen soğutulmalı ve buzdolabında saklanmalıdır. 24 saat içerisinde kullanılmalı veya dondurulmalıdır. Dondurulmuş süte taze sağılmış süt ilave etmeyin. Süt, dondurucuda 1-3 ay* süresince saklanabilir. Sağılmış sütü, buz torbasıyla birlikte yalıtılmış bir kabin içerisinde taşıyın.

*Bu süre, Philips Avent'in önerdiği saklama süresidir ve Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği süreden daha azdır.

Donmuş anne sütü kullanma

Anne sütünü, bir öğünlük porsiyonlar halinde saklamak en iyisidir. Anne sütü erir erimez, sonraki 24 saat içerisinde kullanılmalıdır.

Süt günün sonraki saatlerinde kullanılacaksa, oda sıcaklığında çözülene kadar bekleyin. Kullanana kadar buzdolabında bekletin.

Sütü ısıttığınızda her zaman bir saat içerisinde kullanın. Beslemenin sonunda kalan sütü her zaman dökün. Donmuş süt hemen gerekiyorsa, sütü tamamen çözülene kadar sıcak bir su kabında veya biberon ısıtıcısında bekletin. Daha sonra uygun sıcaklığa gelene kadar ısıtın.

Buzdolabında anne sütü saklamak, mama kullanmadan bebeğinizi beslemede size rahatlık sağlayacaktır.



Sıkça Sorulan Sorular

Emzirmek acıtacak mı?

Emzirmenin ilk birkaç gününde, hassasiyet olması yaygındır. Acı yarım dakika sonra geçerse, bu muhtemelen emzirmeyi düzene soktuğunuzda da çok sürmeden geçecek olan sadece başlangıç hassasiyetidir. Emzirirken acı devam ediyorsa, bebeğinizi göğsünüzden alın ve emzirme tekniğinizi geliştirmeye yardımcı olmak için 12. sayfadaki adımları takip edin.

Bebeğinizi emzirirken acı devam etmemelidir ve herhangi bir acı varsa, bu genellikle yanlış emzirme tekniğinin sonucudur. Böyle bir durumda doktorunuzdan, hemşirenizden veya emzirme danışmanından yardım isteyin.

Bebeğimi emzirmek ne kadar sürecek?

Emzirme süresi büyük ölçüde bebeğimize bağlıdır. Bazı bebekler çabuk emerken, diğerlerinin emmesi zaman alabilir.

Emzirme süresi 5 dakika ile 1 saat arasında değişiklik gösterir. Harcanan zaman büyük oranda bebeğinizin yaşı, büyüklüğü ve ne sıklıkta emdiğine bağlıdır. Bebekler büyüdükçe daha verimli bir emzirme yaşarır.

Her emzirmede bir göğüsten veya her ikisinden emzirebilir miyim?

Bu bebeğinizin ne kadar aç olduğuna ve göğüslerinizdeki süt miktarına bağlıdır. Emzirme sırasında bir göğsünüzden 1-4, hatta daha çok kere sütün gelmesi olasıdır. Bu durumda bebeğiniz küçükse uyuyakalabilir veya sadece kısa bir süre emzirdikten sonra göğsün boşaldığını düşünebilir. Bebeğinizi teşvik edin ve ilk göğsü tekrar emmesini sağlayın. Yutkunma seslerini ve işaretlerini izleyin. Bebeğiniz tamamen emene kadar ilk göğüste tutmaya devam edin. Emzirme sırasında bebeğiniz uyuyakalır veya huzursuzluk gösterirse, bu göğsünüzün boşaldığına işaret edebilir. Bu durumda diğer göğsünüzü verin. Bebeğiniz hala emmek istiyorsa bu göğüste emmeye devam etmelidir.

Verdiğiniz göğsünüzde dengeli olmaya çalışın. Örneğin, bebeğiniz ilk emzirmede sadece bir göğüsten emdiyse, diğer emzirmede değiştirerek diğer göğsünüzü verin. Bebeğiniz her emzirmede çoğunlukla bir taraftan emiyor ve diğerinden az emiyorsa, diğer emzirmede ikinci taraftan emzirmeye başlayın.



Kullanacağım ilaçlar anne sütünü etkiler mi?

Çoğu hastalık, emzirme sırasında alınması güvenilir olan ilaçlarla tedavi edilebilir. Yalnızca progesteron içeren doğum kontrol hapları emzirmeye uygun olarak düşünülür. Çoğu ilacın güvenilir olduğu düşünülmesine rağmen, her zaman doktorunuza ve eczacınıza danışın ve emzirdiğinizi söyleyin.

Bebeğimde dil bağı/yarık dudak var; hala emzirebilir miyim?

Dil bağı olan çoğu bebek, başarılı bir şekilde emzirilebilir.

Eğer bebek beslenme problemi yaşıyorsa, basit bir operasyon ile bu probleminden kurtulabilir. Yarık dudaklı bir bebek de (intakt damak) genellikle emzirilebilir, ancak en iyi sonucu verecek olan pozisyonu bulmak için ekstra yardım ve sabır gerektirebilir. Bu durumda, uzman yardımı almak en iyi fikir olabilir.

Bebeğim diğer içeceklere ihtiyaç duyar mı?

Anne sütünüz, bebeğinizin yaşamının ilk altı ayı ve daha fazlası için tüm ihtiyaçlarına karşılık vermektedir.

Emzirirken bebeğimin çıkarması (kusma), hıçkırması ve diğer reaksiyonları vermesi konusunda endişelenmeli miyim?

Çıkarma (kusma), yenidoğan bebeklerde yaygındır ve bebek emdiğinin bir kısmını geri çıkarabilir. Bu çok az miktardadır ancak bazen tüm emdiği sütü çıkarmış gibi gözükabilir.

Çoğu bebek, emzirme sırasında veya sonrasında zaman zaman hıçkırır. Hıçkırık kendiliğinden durur ve bebeğinize herhangi bir huzursuzluk vermez.

Yine de bebeğiniz sık bir şekilde kusuyorsa, tavsiye için doktorunuza başvurun.

Alternatif bir besleme yöntemiyle emzirmeyi birleştirebilir miyim?

Genellikle, hem annenin hem de bebeğin başarılı ve düzenli bir emzirmeye ulaşabilmesi en az üç ila altı hafta sürer.

Süt miktarınız gelişimini tamamlamadan önce bebeğinizi biberonla tanıştırmak (sağılmış süt olsa bile) biberona artan bağlılığa ve emzirmenin erken bitmesine sebep olabilir. Emzirme iyi bir şekilde düzene oturduktan sonra, bebek göğüs ve biberon kombinasyonuna kolayca uyum sağlayabilir. Eğer tercih ederseniz iki yöntemi de kullanabilirsiniz. Zaman zaman, bebeğinize sağılmış sütünüzü biberonda verebilme rahatlığı, olumsuz bir etkiden ziyade bazı durumlarda devam eden emzirmeyi desteklemeye yardımcı olabilir.

Çalışmaya hemen geri dönersem emzirmeye devam edebilir miyim?

Kesinlikle evet. Çoğu emziren anne emzirmeye sabah, akşam ve gece devam eder ve işte oldukları zamanda bebekleri için sağdıkları sütünü bırakır. İşe dönmeden

birkaç hafta önce, günlük rutininizde sütünüzü sağlamaya başlayabilirsiniz. İşe başladığınızda, bebeğinizin beslenme sayısına göre sütünüzü sağmanız gerekecektir. İş vereniniz ile sütünüzü sağlamak ve saklamak için uygun bir yer sağlamasını talep edebilirsiniz.

Bebeğime katı yiyecek vermeye ne zaman başlamalıyım?

Bu konuda son tavsiyeler, bebeğinize katı yiyecekler vermeden önce 6 ayını doldurana kadar beklemektir.

Katı yiyeceklere geçiş, emzirmeyi sonlandırma anlamına gelmez. Siz ve bebeğiniz istediği sürece emzirmeye devam edebilirsiniz. Bebeklere, 6 aydan itibaren püre halinde ve pişmiş uygun yiyecekler verilebilir. Bağımsız bir şekilde oturabiliyorsa, dikkatli gözetiminizle kendi kendine yemesine izin verin. Sağlık uzmanları, bebeğinizi ne tür yiyeceklerle ve nasıl tanıştıracacağınız konusunda size tavsiyede bulunabilir.



Ne zaman yardım istemelisiniz?

Emzirme konusunda herhangi bir zorluğunuz, sorunuz, destek ihtiyacınız veya merak ettikleriniz varsa, doktorunuz, yenidoğan hemşireniz veya sağlık / emzirme danışmanınız ile iletişime geçmekten çekinmeyin.

Tıbbi müdahale gerektirebilecek belirtiler:

- Bebeğiniz 24 saat içerisinde en az 8-10 kez düzenli olarak emmeyi istemiyorsa,
- Bebeğinizin yeteri kadar altını değiştirmeniz gerekmiyorsa,
- Emzirirken acı hissiniz oluyorsa veya ağırlı göğüs uçlarınız varsa,
- Göğüsleriniz doğumun üçüncü veya dördüncü gününe kadar sütle dolmamışsa,
- Bebeğiniz çoğu emzirmeden sonra huzursuz ve doymamış gözüküyorsa,
- Bebeğiniz kilo almıyor veya kilo veriyorsa. Bebeğinizin doğumdan sonra ilk üç gün içinde az miktarda kilo vermesinin normal olabileceğini unutmayın,
- Bebeğinizi emzirme konusunda emin değilseniz ve biraz desteğe ihtiyacınız varsa.



Dünyada annelerin
1 numaralı tavsiyesi!



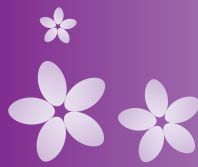
Philips Avent Anne Okulu ile anneler bilinçli, bebekler mutlu!

Hem heyecanlı hem de zorlayıcı geçen hamilelik ve ebeveynlik sürecinde yanınızda olmak için konunun uzmanlarını Anne Okulu'nda sizlerle buluşturuyoruz. Anne Okulu'nda online seminerlere katılarak, sorularınıza bir tık'la cevap bulabilir, uzman videolarına ulaşabilirsiniz.

Philips Avent Anne Okulu sizi bekliyor!

<https://www.youtube.com/c/PhilipsAventTürkiye>

* 2015 yılında, Amerika Birleşik Devletleri, Almanya, Fransa, İngiltere, Rusya, Çin ve İtalya'daki 20-45 yaşındaki, 0-5 yaş arasında en az bir çocuğu olan veya ilk hamileliği olan 9.870 anne arasında çevrimiçi olarak gerçekleştirilen araştırmaya göre



Natural Serisi Göğüs Pompaları



Manuel Göğüs Pompası
SCF330/60



Elektronik Göğüs Pompası
SCF332/01

Bebeğinizle büyür

Bebeğinizin her dönemi için birbirine uyumlu çözümler.

Birbiri ile uyumlu ve değiştirilebilir olarak tasarlanmış Philips Avent ürünleri, hamilelik, doğum ve sonrasında hem bebeğinizin gelişimi hem de sizin gereksinimlerinize uygun olacak şekilde geliştirilmiştir.

Philips Avent pompaları direkt olarak Philips Avent biberonları ve saklama kapları ile uyumludur. Sütünüzü daha sonra bebeğinizi besleyebileceğiniz bir biberon veya saklama kabına doğrudan sağlayabilirsiniz.



Emzirme Aksesuarları



Anne Sütü Saklama
Poşeti (180ml)
SCF603/25



VIA Süt
Saklama Kapları
SCF618/10



Kullan-At Göğüs
Pedleri (Gündüz)
SCF254/30 30 ped
SCF254/60 60 ped



Göğüs Kalkan Seti
SCF157/02



Göğüs Ucu
Korumucuları
SCF156/00 Küçük
SCF156/01 Standart



Nipplette™
Göğüs Ucu
Çıkarıcı Kaşık
SCF152/01



Nemlendirici
Göğüs Kremi
(30ml)
SCF504/30

Natural Biberon Serisi

Klasik+ Biberon Serisi



Biberonla Besleme Aksesuarları & Çanta



Yemek Zamanı Serisi



Buharlı Pişirici
ve Blender
SCF870/22



VIA Gurme
Mama Saklama Seti
SCF720/10



Mama Kaşığı
SCF710/00



Bükülebilir Kaşık
SCF722/00



Çatal, Kaşık ve Bıçak
SCF714/00



Pipetli Bardak (200ml)
SCF796/01 Mavi-Kırmızı
SCF796/02 Mor-Yeşil



Pipetli Bardak (300ml)
SCF798/01 Yeşil
SCF798/02 Pembe-Sarı



Kolay İçilebilir
Damlatmaz Bardaklar
SCF551/03 200ml Kız
SCF551/05 200ml Erkek

Damlatmaz Bardaklar



Eğitici Biberon (125ml)
SCF625/02 Tek
Natural Eğitici
Biberon (150ml)
SCF251/00 Tek

Gelişmiş Damlatmaz Bardak
SCF751/05 6 ay 200ml Mavi
SCF751/07 6 ay 200ml Pembe
SCF753/05 12 ay 260ml Mavi

SCF753/07 12 ay 260ml Pembe
SCF755/05 18 ay 340ml Mavi
SCF755/07 18 ay 340ml Pembe

Alıştırma Bardağı
(260ml)
SCF782/00 260ml
12ay Kırmızı / Yeşil
SCF782/20 260ml
12ay Pembe / Mavi



Pipetli Bardak
(260ml)
SCF760/00



Pipetli Bardak
(340ml)
SCF762/00

Bardak Aksesuarları



Değiştirilebilir
Pipet ve Fırça seti
SCF764/00

Soothie Emzikler

0-3ay

3+ay



SCF194/01 İkili Erkek 0-3 ay
SCF194/02 İkili Kız 0-3 ay

SCF194/04 İkili Erkek 3+ ay
SCF194/05 İkili Kız 3+ ay

Klasik Ortodontik Emzikler

Küçük, standart emzik kalkanı ve küçük emzikler



0-6ay

Klasik Ortodontik Emzikler



Şeffaf
SCF170/68



Renkli Tasarım
SCF172/68



Hayvan Deseni
SCF182/63



Hava Delikli Ortodontik Emzikler

YENİ!



Ultra Soft
SCF226/20 İkili Mavi

YENİ!



Ultra Soft
SCF227/20 İkili Pembe



SCF178/13 Tekli
SCF178/63 İkili



SCF180/23

Ortodontik Gece Emzikleri



SCF176/68

SCF176/28

Klasik Ortodontik Emzikler

Daha büyük emzik kalkanı ve standart emzikler



6-18ay

Klasik Ortodontik Emzikler



Şeffaf
SCF170/62



Renkli Tasarım
SCF172/62



Hayvan Deseni
SCF182/64



Hava Delikli Ortodontik Emzikler

YENİ!



Ultra Soft
SCF222/22 İkili Mavi

YENİ!



Ultra Soft
SCF223/22 İkili Pembe



SCF178/14 Tekli

SCF178/64 İkili



SCF180/24

Ortodontik Gece Emzikleri



SCF176/62



SCF176/24

Emzik Tutacağı



SCF185/00



3'ü 1 arada Elektrikli
Buhar Sterilizatörü
SCF284/02



Hızlı Biberon Isıtıcı
SCF355/03



Dect Bebek Telsizi
SCD501/00



Natural Yenidoğan Başlangıç Seti

Paket İçeriği:

- Ekstra yumuşak yenidoğan emzik ile biberon (125 ml): 2 adet
- Ekstra yumuşak yavaş akışlı emzik ile biberon (260 ml): 2 adet
- Yenidoğan yalancı emzik: 1 adet
- Biberon/Biberon emziği fırçası: 1 adet

SCD290/01



Klasik+ Yenidoğan Başlangıç Seti

Paket İçeriği:

- Ekstra yumuşak yenidoğan emzik ile biberon (125 ml): 2 adet
- Ekstra yumuşak yavaş akışlı emzik ile biberon (260 ml): 2 adet
- Yenidoğan yalancı emzik: 1 adet
- Biberon/Biberon emziği fırçası: 1 adet

SCD371/60



Philips Avent, Sağlıklı bir gelecek için sağlıklı başlangıç

Philips Avent ürünleriyle ilgili daha detaylı bilgi almak için: www.avent.com.tr

Tüketici Danışma Hattı: 0850 222 74 45 tuketici.danisma@philips.com

facebook.com/Philips.Avent.Turkiye

twitter.com/PhilipsAventTr

instagram.com/PhilipsAventTr

youtube.com/c/PhilipsAventTurkiye

* 2015 yılında, Amerika Birleşik Devletleri, Almanya, Fransa, İngiltere, Rusya, Çin ve İtalya'daki 20-45 yaşındaki, 0-5 yaş arasında en az bir çocuğu olan veya ilk hamileliği olan 9.870 anne arasında çevrimiçi olarak gerçekleştirilen araştırmaya göre