

**Kurs****6/15**

Anne sütü ile bebeğin beslenmesi nasıl olmalıdır? *

*Filiz Köpüklü***

***1000 Gün, Anne Sütü Kursu çalışmasıdır, Ankara*

*** Hemşire, Pediatri, Neonatoloji, Sami Ulus E.A.H., Ankara*

Katkıda Bulunan/Contributor

M. Arif Akşit*

**Prof. Dr. Pediatri, Neonatoloji ve Ped. Genetik Uzmanı, Acıbadem Hast., Eskişehir*

Beslenme sadece bebeğe memeyi tutmak değil, doyurucu ve etkin emzirmenin tam ve yeterli olması için bebeğin tutulması, ten tene temas ve karşılıklı etkileşim ile beslenme ötesi bir boyut yakalanması amaçlanmalıdır.

S ağığın dengeli oluşabilmesi için emzirmenin önemi vurgulanmakta, ancak bu usul ve yaklaşım konusu da önemlidir, etkin tutma sağlanmadığında emzirme tam başarılı olunmamaktadır. Bu Bölümde emzirme usulleri belirtilmektedir.

Özet

Anne sütü ile bebeğin beslenmesi nasıl olmalıdır?

Amaç: Emzirme; bebek ile anne arasında kurulan duygusal bağın ilk adımıdır. Emzirme sırasında esas olan annenin ve bebeğin rahat edebileceği en iyi pozisyonun seçilmesidir. Bu Bölümde bu konu irdelenmektedir.

Giriş: Her bebeğin iyi bir emme yapabilmesi annenin de emzirmeyi mümkün olduğunca uzun süre yapabilmesi ancak rahat bir pozisyonda olmasıyla mümkündür. Emzirme yapılırken anne değişik pozisyonları deneyebilir.

Sonuç: Bebeklerin emzirilmesi için, gereksinimlere göre eşitli emzirme tutuş tekniklerinden söz edilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Anne sütü/emzirme, emzirmede bebek tutuş teknikleri

Outline**The Nursing with Breast-Feeding**

AIM: The breast-feeding is the communication and cooperation to be nutritional requirements, also social and between the mother and infant, thus, for peace and restful situation. This holding is discussed in this Unit.

Introduction: Each baby has a conditional holding technique for the breast-feeding, for a long-time period in restful position. Mother can be selected and performed different techniques, due to the best conditional position.

Conclusion: Some holding techniques are discussed at the breast-feeding.

Key Words: The breast-feeding techniques

Anne sütü ile bebeğin beslenmesi nasıl olmalıdır?

Filiz Köpüklü Arı

Giriş

Anne sütü yeni doğan bir bebek için en önemli besin kaynağıdır. Önemi tarih öncesi dönemlerden beri vurgulanmaktadır. M.O. 1550 yılından kaldığı tahmin edilen Ebers papirüsünde anne sütünü artırma yöntemlerinden bahsedilmekte ve önemi vurgulanmaktadır. İbn-i Sina da anne sütünün beslenmedeki önemini onu ‘bebeğin anne karnındayken kendisini besleyen kana en çok benzeyen besin’ olarak niteleyerek ifade etmiştir (1). Başarılı bir emzirmenin gerçekleşmesi annenin bebeği memeye tutuşu ve bebeğin memeye yerleşmesinin doğru bir şekilde olması, emzirmenin uygun sürede ve sıklıkta olması ile mümkündür (2).

Anne sütü yenidoğanın sağlıklı gelişimini sağlayan en önemli besin kaynağıdır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ); anne sütünün bebeklerin yaşam süresini ve yaşam kalitesini arttırmada önemli bir rolü olduğunu belirtmekte ve annelerin bebeklerini en az altı ay sadece anne sütü ile emzirmesini, iki yaşına kadar da ek gıdalarla birlikte anne sütü vermesini önermektedir (3). Yeterli sıklıkta ve doğru emzirme tekniği ile beslenince bebek uyur, anne dinlenir- bebek uyanır, annesini emer. Anne ve bebek huzurludur, anne-bebek uyumu sağlanmıştır. Anne kendine güvenir. Bebek hastalıklara karşı korunur. Meme başı çatlağı gelişmez, memede apse olmaz. Anne bebeğini ilk altı ay emzirir, sonra ek gıdaya geçerek emzirmesini iki yaşına kadar sürdürür. Bebek beslenmesi erken yaştaki çocukların hastalık ve ölüm riskini etkilemektedir. Bebek ölümlerinin azalmasında bir etken de budur. Sağlıklı bir kuşağın temeli anne sütünde bulunmaktadır. Hastalıklardan korunan, anne sütü ile beslenen bebeklerin önce aileye yükü azalmakta ve bu durumun ülke ekonomisine katkısı da bulunmaktadır. Bütün bunlar koruyucu hekimliğin temeli olan bireye ve topluma yönelik eğitimlerle sağlanmaktadır (4).

Emzirme doğal olduğu kadar teknik bir konudur ve yaşandıkça öğrenilir. Bebeğin tutuş pozisyonundan, emzirme süresine, hangi memenin önce vereceğinden, kaç saat arayla sütün sağılması gerektiğine kadar annenin öğrenmesi gereken çok şey vardır. Emzirmek isteyen annelere, konusunda uzmanlaşmış emzirme danışmanları tarafından her türlü emzirme desteği sağlanarak güvenleri artırılmalıdır (5).

Emzirmeye erken başlanması hem anne hem de bebek için yararlı olup emzirmenin etkinliği ve devamı içinde önemli bir etkidir. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması(TNSA) 2013 verilerine göre, bebeklerin yüzde 50’sinin doğumdan sonraki ilk bir saat içinde emzirmeye başladığını

göstermektedir. Doğumdan sonraki ilk bir saatte emzirme hastanede veya sağlık personeli yardımı ile doğan çocuklar arasında daha yaygındır. Bu durum çocuğun cinsiyetine göre farklılık göstermemektedir. Emzirmeye erken başlama kırsal alanlarda kentsel alanlara kıyasla (sırasıyla yüzde 44 ve yüzde 52) daha az görülmektedir (6).

Annenin Bebeği Memeye Tutuşu

Anne bebeğini oturarak ya da yatarak emzirmek isteyebilir. Annenin kendini rahat hissettiği konumda emzirmesi en uygun olanıdır. Hangi konumda olursa olsun bebeğin memeye tutuluşunda dikkat edilmesi gereken temel noktalar şunlardır; bebeğin başı ve gövdesi düz bir hatta olmalı, yüzü memeye bakmalı ve burnu tam meme ucunun karşısında olmalı, vücudu annesininkine yakın olmalı, yeni doğmuşsa poposundan desteklenmelidir.

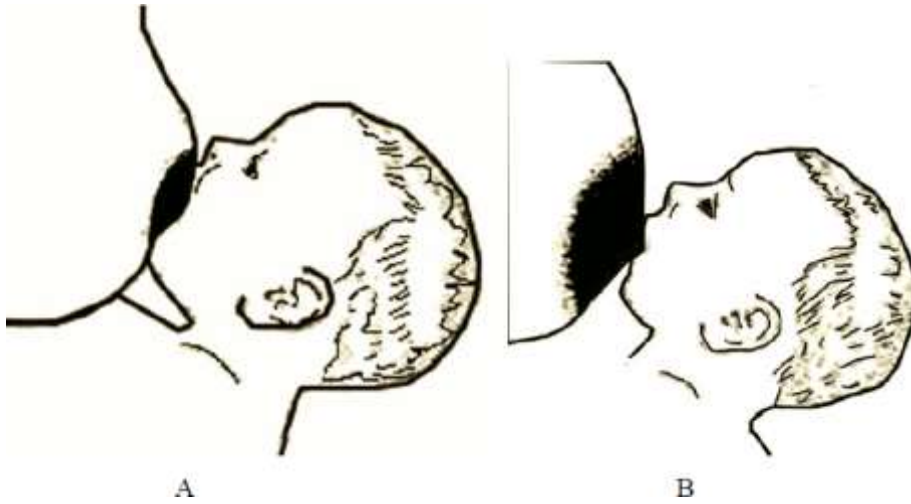
Bebeğin memeye yerleştirilmesi esnasında önce meme ucuyla bebeğin dudaklarına dokunulmalı, bebeğin ağızını genişçe açması beklenmeli, bebeği alt dudağı meme ucunun altına gelecek şekilde çabucak memeye tutmalıdır. (Şekil 1)



Şekil 6/15-1: Doğru Emzirme Tekniği

Bebeğin Memeye Yerleşmesi

Memeye iyi yerleşme belirtileri mutlaka aranmalıdır. Bu belirtiler şunlardır; areolanın bebeğin alt çenesine yakın olan kısmı, üstte kalan kısma kıyasla bebeğin ağızına daha fazla oranda girmiş olmalı, bebeğin alt çenesi annenin memesine değmeli, bebeğin yanakları dolgun olmalı, bebek ritmik bir şekilde yavaş yavaş emmeli, yutkunma sesleri duyulmalıdır. (Şekil 2)



Şekil 6/15-2: Bebeğin memeye doğru (A) ve yanlış (B) yerleşmesinin görünümü

Memeye iyi yerleşmeme nedenleri arasında; geç beslenme, emzik ya da biberon kullanma, bebeğin küçük ve zayıf olması, meme ucu uzamasının iyi olmaması, memede tıkanıklık, tecrübesiz anne, deneyimli yardım eksikliği sayılabilir. Memeye iyi yerleşmeme sonucunda ise meme başında ağrı, çatlak, anne sütünün tam boşalamaması sonucu memede gerginlik, bebeğin yeterince süt alamamasından dolayı bebeğin doymaması, memeyi reddetmesi ve tartı alamaması durumu ortaya çıkmaktadır.

Emzirme Süresi

Bebeğin emzirmenin başlangıcında gelen ön süttten ve emzirmenin sonlarına doğru gelen lipitten zengin son süttten yararlanması için emzirme süresi en az 10 dakika olmalıdır. Bazı annelerde süt salgılanma refleksinin yerleşmesinin gecikmesi nedeni ile bebeğin emme süresi değişebilir. O nedenle emzirmenin sonlandırılmasında bebeğin isteği dikkate alınmalıdır. Ancak bu sürenin 30 dakikanın üzerine çıkması meme sorunlarına yol açmaktadır. Emzirme süresinin kısa tutulması ise lipid içeriği yüksek son süttten yararlanamayan bebekte yetersiz tartı alınmasına, memenin yeterince boşalmamasına bağlı olarak annede meme sorunlarına ve yetersiz süt yapımına neden olmaktadır (2).

Emzirme Pozisyonları:

Bebek emzirmenin tek bir pozisyonu yoktur. Aşağıda değişik yöntemler anlatılacaktır. Bunların içerisinde her anne kendine uygun olanı bulabilir. Doğumu takip eden ilk günlerden sonra normal olarak tercih edilen beşik pozisyonudur.

Beşik Pozisyonu

Anne oturur ve arkasına yaslanır. Destekli koltuk ve ayaklarını dayamak için bir puf yararlı olur. Anne hafif öne eğilir. Bebek anne koluna veya bir yastığa uzanmış, yaklaşık 45 derece bir eğimle anne memesine yaklaştırılır. Bebeğin elleri serbest olmalıdır. Böylelikle anne memesine temas eder. Anne de elinin işaret ve orta parmaklarının yardımı ile meme başını bebeğinin ağızına yöneltirken başparmağı ile yukarıdan aşağıya doğru memesini sıvazlayarak sütünün kolay gelmesine yardımcı olur. Eğer bebek tam yatar pozisyonda olursa, gelen anne sütü burun arkasına kaçar. Hatta kulakların boğaza açılan kanalından kulak yoluna geçerek bebekte kulak iltihaplarına neden olur. Bu pozisyon normal yolla ve zamanında doğmuş bebekler için uygundur. Sezaryen ile doğum yapan anneler ve erken doğmuş küçük bebekler için ilk başlarda uygun olmayabilir. Annenin karnındaki dikişlere baskı oluşabilir. Bebek güçsüz ise meme başını iyi tutamayabilir.



Şekil 6/15-3: Beşik Pozisyonu

Çapraz Beşik Pozisyonu

Diğer pozisyondan farklı olarak bebeğin başı annenin eline yaslanmaktadır. Eller dönüşümlü kullanılabilir. Bebek hangi taraftaki memeyi emiyorsa desteği diğer kol ve el verir. Emdiği tarafın eli başını tutarken diğeri sırtına destek verir. Başını tutan el sabit kalırken diğeri ile meme başını tutması ayarlanır. Bu pozisyon küçük doğmuş bebekler için uygundur. Meme başını kuvvetli tutamayan bebeklere daha yardımcı olmalıdır.



Şekil 6/15-4: Çapraz Beşik Pozisyonu

Çanta Pozisyonu

Koltuk altına sıkıştırılan çantayı tutar tarzda tutma esasına dayanır. Bebeğin bulunduğu taraftaki kol sırtına destek verirken el ile baş arkadan tutulur. Diğer taraftaki el ile anne memesini tutarak bebeğin ağızına yerleştirir. Annenin bebeğin bulunduğu yandaki kolunun altına yastık koyması yararlı olur. Ayrıca anne kolunu bacağına da dayayabilir. Annenin karnında ameliyat dikişleri bulunduğu veya karın bölgesine bebeğin baskı yapmasından rahatsızlık duyulan bir durum olduğunda kullanılabilir. Ayrıca memeleri çok büyük veya çok küçük anneler ya da iki bebeği aynı anda emzirmek isteyen annelere uygulanabilir.



Şekil 6/15-5: Çanta Pozisyonu

Yatar pozisyon:

Anne ve bebeğin her ikisinin de yattığı yerden emzirme durumudur. Anne yatakta sırt üstü yatmaktadır. Yatağın sırt tarafı yükseltilmiş veya yastıklarla kaldırılmış olmalıdır. Anne ayaklarını dizlerinden kırarak yatağa dayar. Bebeği de sol veya sağ yanına yan olarak yatırır. Bir eli ve kolu ile bebeğin başına destek verirken diğer kolu ile bebeğin sırt ve poposunu destekler. Annenin omzunun altına yastık koyması yararlı olur. Ayrıca bebeğin başının altına küçük bir yastık konulabilir. Dikkat edilmesi gereken konu bebeğin memeye uzanmasına gerek kalmaması ve annenin bebeğin üstüne doğru abanmamasıdır. Annenin yattığı yerden kalkmasının zor olduğu durumlarda veya yattığı yerden emzirmek istendiğinde uygulanabilir (7).



Şekil 6/15-6: Yatar pozisyon ile emzirme

Kötü emzirme pozisyonu sık görülen pek çok soruna neden olabilir. Bunların Başlıcaları şunlardır:

- Ağrılı meme başı
- Emmeyi reddetme
- Yetersiz süt görülmesi.

İyi pozisyonda emzirme işlemleri:

- Bebeğin tüm vücudu anneye bitişiktir.
- Ağız ve çene, memeye bitişiktir.
- Bebeğin ağzı geniş olarak açılır.
- Memenin kahverengi kısmı daha az görülebilir.
- Bebek yavaş ve düzenli emer.
- Bebek rahat ve huzurludur.
- Anne, meme başında ağrı hissetmez.

Kötü pozisyonda emzirme işlemleri:

- Bebeğin vücudu, anneden çok uzak olabilir.
- Bebeğin ağız ve çenesi memeden ayrıdır
- Özellikle alt dudağın altında fazlaca memenin kahverengi kısmı görülebilir.
- Bebek, çok hızlı ve kısa emmeler yapar.
- Bebek, yeterli süt gelmediği için emmeyi reddeder.
- Anne, meme başında ağrı hissedebilir.

Sağlıklı ve Güvenli Bir Emzirme Ortamının Oluşturulması

Destekleyici bir emzirme ortamı oluşturmanın önemli bir adımı, anneleri destekleyen ve emziren bebeklerin sağlığını koruyan bir emzirme politikası uygulamaktır. Emzirme politikası aşağıdaki ana hususları içermelidir:

- Emziren annelere emzirme sürecini gerçekleştirecekleri özel bir alan verilmelidir.
- Anne sütünün saklanması için bir buzdolabı bulundurulmalıdır.
- Emziren annelerine ve bebeklerine duyarlılık gösterilmelidir.
- Çalışan anneler, emzirme süreçlerinin nasıl gerçekleştirileceği konusunda eğitilmelidir.
- Çalışan annelere, emzirmeyi sağlayacak esnek mola süreleri verilmelidir.
- Emzirmeyi teşvik edici bilgiler verilmelidir.

Anneler için kaliteli bir emzirme alanı oluşturulması amacıyla özel bir alan belirlenmelidir. Bu alan, tuvaletlerde barındırılan bakteri seviyesinin yüksek olması nedeniyle tuvalette bulunmamalıdır. Alan gizlilik için kilitlenebilecek bir kapı barındıran özel bir odada olmalıdır. Annelere rahatça oturabilecekleri bir sandalye, koltuk gibi araçlar bulundurulmalıdır. Belirlenen alanı kolayca tanımak için tabela ile tarif edilmesi bulunabilirliği kolaylaştıracaktır. Elektrik prizleri, küçük bir masa ve çöp sepeti gibi diğer temel unsurların da bu alanda bulunması ortamın kalitesini yükseltecektir. Bu özel alan ayrıca el hijyeninin sağlanması için bir lavaboya ve sağılan sütün saklanması için bir soğutucuya da sahip olmalıdır (8).

Kadınların emzirmeye isteksiz olmasının birçok nedeni vardır, ancak en yaygın üç sebep şunlardır:

- Utanç
- Çok yoğun oldukları inancı
- Teşvik edici ve destekleyici birinin eksikliği

Kadınların bu engelleri aşmasına yardımcı olabilecek eğitim, teşvik ve uygun bir ortamı sağlamak, emzirme sürecinin başarı ile tamamlanabilmesi için oldukça önemli unsurlardır. Anneler, sorularını ve endişelerini paylaşabilecekleri destekleyici bir ortamda olmak

ihtiyacıdadırlar. Emzirmeyi destekleyici bir klinik ortamı oluşturmak için aşağıdaki hususlar göz önünde bulundurulmalıdır:

- Duvarlara iyimser emzirme posterlerinin asılması,
- Emziren kadınların ve / veya bebeklerin fotoğraflarını içeren bir "ünlü insanlar emzirme fotoğrafları görselleri" oluşturulması
- Emziren anneler için sessiz, sakin, uygun sıcaklıkta özel alanların oluşturulması,
- Binalarda emzirme için özel bir alan ayrıldığına ziyaretçilerin görebileceği şekilde ilan edilmesi ve bu alanlara yönlendirme işaretlerinin konulması,

Emzirmeyi teşvik etmek ve desteklemek için hamile ve emziren kadınlara olumlu yorumlar sunarak destekleyici bir emzirme ortamının parçası olunabilir (9).

Sonuç

Emzirme; bebek ile anne arasında kurulan duygusal bağın ilk adımıdır. Emzirme sırasında esas olan annenin ve bebeğin rahat edebileceği en iyi pozisyonun seçilmesidir. Çünkü her bebeğin iyi bir emme yapabilmesi annenin de emzirmeyi mümkün olduğunca uzun süre yapabilmesi ancak rahat bir pozisyonda olmasıyla mümkündür. Emzirme yapılırken anne değişik pozisyonları deneyebilir.

Doğumdan sonra ilk altı ay süresince bebeğin fizyolojik ve psikososyal ihtiyaçlarını tek başına mükemmel bir şekilde karşılayan anne sütü, anne ve bebek bağının kurulmasında önemli rol oynar. Bebeğin ilk altı ay tek başına anne sütü ile beslenmesi, altıncı aydan sonra ek besinlerle birlikte anne sütü ile beslenmenin devam etmesi ve emzirmenin iki yaşın sonuna kadar sürdürülmesi; bebeğe sayısız yararlar sağlar. Anne sütü ile beslenmenin yararları sadece anne sütü ile beslenme süreci ile sınırlı kalmayıp, ileri yaşam sağlığı üzerine önemli oranda olumlu etkileri vardır. Bu nedenle sağlıklı yaşamın temellerinin atılmasında anne sütü ile beslenmenin önemi tartışılmaz.

Kaynaklar

1. Adem Polat, Erkan Sarı, Adem Parlak; "Anne Sütü ve Emzirme Teknikleri",
2. Dr. Sedef TURAN, "Ebe ve hemşirelerin anne sütü ve emzirme konusundaki bilgi ve tutumlarının, Danışmanlık verdikleri annelerin Bebeklerini anne sütü ile besleme davranışlarına etkisi" Uzmanlık Tezi, Trakya Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Edirne, 2008
3. Gülay CÖMERT (ARSLAN), Doğum Sonu Dönemde Emzirme Öz Yeterliliği Ve İlişkili Faktörlerin Belirlenmesi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2011
4. "On Soru On Cevap", Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, Cilt 14, Sayı 12, 2005
5. Feride YİĞİT, Melek ERSOY CİNGİ; "Emzirme Danışmanlığı", Maltepe Tıp Dergisi.
6. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü (HÜNEE). "2013 Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması". Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, T.C. Kalkınma Bakanlığı ve TÜBİTAK. Ankara;2014
7. "Anne Sütü ve Emzirme", Erciyes Üniversitesi
8. "Mealtime Memo for Child Care" The University of Mississippi, National Food Service Management Institute, May 2013
9. The University of Mississippi, Institute of Child Nutrition, Online Education Papers

Sunum/Slide: Emzirme Pozisyonları

Emzir-me/Anne Sütü Kursu
19 Mart 2017, 1000 Gün

Ankara**YENİDOĞAN BEBEKLERDE EMZİRME TEKNİĞİ VE POZİSYONLARI****Bazı Değişler**

- M.O. 1550 yılından kaldığı tahmin edilen Ebers papirüsünde anne sütünü artırma yöntemlerinden bahsedilmekte ve önemi vurgulanmaktadır.
- İbn-i Sina 'bebeğin anne karnındayken kendisini besleyen kana en çok benzeyen besin'
- Başarılı bir emzirmenin gerçekleşmesi
- Annenin bebeği memeye tutuşu ve
- Bebeğin memeye yerleşmesinin doğru bir şekilde olması,
- Emzirmenin uygun sürede ve sıklıkta olması ile mümkündür

Emzirmeye Genel Bakış

- Yeterli sıklıkta ve doğru emzirme tekniği ile beslenince bebek uyur,
- Anne dinlenir- bebek uyanır, annesini emer.
- Anne ve bebek huzurludur, anne-bebek uyumu sağlanmıştır. Anne kendine güvenir.
- Bebek hastalıklara karşı korunur.
- Meme başı çatlağı gelişmez, memede apse olmaz.
- Anne bebeğini ilk altı ay emzirir, sonra ek gıda ile emzirmesini iki yaşına kadar sürdürür

Yapıldıkça, her bebeğe göre Uyarladıkça, Öğrenilir 1

- Emzirme doğal olduğu kadar teknik bir konudur ve yaşandıkça öğrenilir.
- Bebeğin tutuş pozisyonundan,
- Emzirme süresine,
- Hangi memenin önce vereceğinden,
- Kaç saat arayla sütün sağılması gerektiği gibi öğrenmesi gereken çok şey vardır

Yapıldıkça, her bebeğe göre Uyarladıkça, Öğretilir 2

- Emzirme doğal olduğu kadar teknik bir konudur ve yaşandıkça öğrenilir.
- Bebeğin tutuş pozisyonundan,
- Emzirme süresine,
- Hangi memenin önce vereceğinden,
- Kaç saat arayla sütün sağılması gerektiğine kadar annenin öğrenmesi gereken çok şey vardır
- Anneler emzirme desteği sağlanarak güvenleri artırılmalıdır

Emzirme Başlaması

- Emzirmeye erken başlanması hem anne hem de bebek için yararlı
- Emzirmenin etkinliği ve devamı içinde önemli bir etkidir.
- Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması(TNSA) 2013 verileri, %50'sinin ilk bir saat içinde emzirme
- Emzirmeye erken başlama kırsal alanlarda kentsel alanlara kıyasla (%44, %52) daha az

Annenin Bebeği Memeye Tutuşu

- Anne bebeğini oturarak ya da yatarak emzirmek isteyebilir.
- Annenin kendini rahat hissettiği konumda emzirmesi en uygun olanıdır
- Memeye tutuluşunda dikkat edilmesi gereken temel noktalar
- Bebeğin başı ve gövdesi düz bir hatta olmalı,
- Yüzü memeye bakmalı ve

- Burnu tam meme ucunun karşısında olmalı,
- Vücudu annesininkine yakın olmalı,
- Yeni doğmuşsa poposundan desteklenmelidir.

Bebeğin memeye yerleştirilmesi esnasında önce

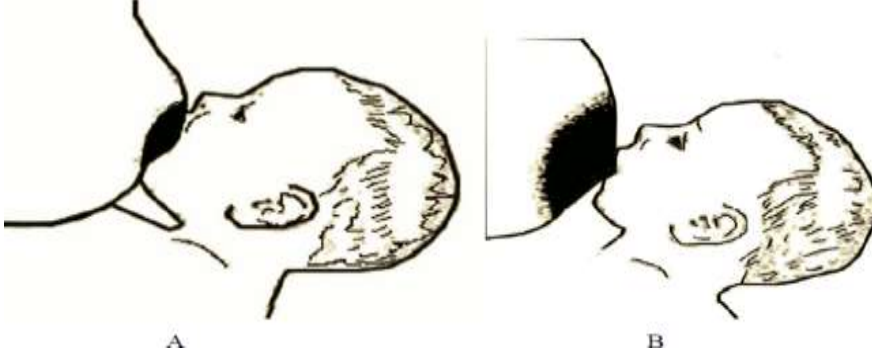
- Meme ucuyla bebeğin dudaklarına dokunulmalı,
- Bebeğin ağzını genişçe açması beklenmeli,
- Bebeği alt dudağı meme ucunun altına gelecek şekilde çabucak memeye tutmalıdır.



Şekil 6/15-1: Doğru Emzirme Tekniği

Bebeğin Memeye Yerleşmesi

- Areolanın bebeğin alt çenesine yakın olan kısmı,
- Üstte kalan kısma kıyasla bebeğin ağzına daha fazla oranda girmiş olmalı,
- Bebeğin alt çenesi annenin memesine değmeli,
- Bebeğin yanakları dolgun olmalı,
- Bebek ritmik bir şekilde yavaş yavaş emmeli, yutkunma sesleri duyulmalıdır.



Şekil 6/15-2: Bebeğin memeye doğru (A) ve yanlış (B) yerleşmesinin görünümü

Memeye iyi yerleşmeme nedenleri

- Geç beslenme,
- Emzik ya da biberon kullanma,
- Bebeğin küçük ve zayıf olması,
- Meme ucu uzamasının iyi olmaması,
- Memede tıkanıklık,
- Tecrübesiz anne, deneyimli yardım eksikliği sayılabilir.

Sorunlar

- Meme başında ağrı, çatlak,
- Anne sütünün tam boşalamaması sonucu memede gerginlik,
- Bebeğin yeterince süt alamamasından dolayı bebeğin doymaması,
- Memeyi reddetmesi ve

- Tartı alamaması durumu ortaya çıkmaktadır.

Emzirme Süresi

- Başlangıcında gelen sulu ön süt ve emzirmenin sonlarında gelen lipitten zengin son süt almalı
- Emzirme süresi en az 10 dakika olmalıdır.
- Süt salgılanma refleksinin yerleşmesinin gecikmesi nedeni ile bebeğin emme süresi değişebilir
- Emzirmenin sonlandırılmasında bebeğin isteği dikkate alınmalıdır.
- Bu sürenin 30 dakikanın üzerine çıkması meme sorunlarına yol açmaktadır.
- Memenin yeterince boşalmaması meme sorunlarına ve yetersiz süt yapımına neden olmaktadır

Emzirme Pozisyonları:

- Bebek emzirmenin tek bir pozisyonu yoktur.
- Her anne duruma göre bebeğe ve kendine uygun olanı bulabilir.
- Doğumu takip eden ilk günlerden sonra normal olarak tercih edilen beşik pozisyonudur

Beşik Pozisyonu

- Anne oturur ve arkasına yaslanır.
- Destekli koltuk ve ayaklarını dayamak için bir puf yararlı olur.
- Anne hafif öne eğilir.
- Bebek anne koluna veya bir yastığa uzanmış, 45 derece bir eğimle anne memesine yaklaştırılır
- Bebeğin elleri serbest olmalıdır. Anne memesine temas eder.
- Anne de elinin işaret ve orta parmaklarının yardımı ile meme başını bebeğinin ağzına yöneltir
- Başparmağı ile yukarıdan aşağıya doğru memesini sıvazlayarak sütünün kolay gelmesi
- Eğer bebek tam yatar pozisyonda olursa, gelen anne sütü burun arkasına kaçar.
- Hatta kulak yoluna geçerek bebekte kulak iltihaplarına neden olur.
- Sezaryen ile doğum yapan anneler ve erken doğmuş küçük bebekler için
- İlk başlarda uygun olmayabilir.
- Annenin karnındaki dikişlere baskı oluşabilir.
- Bebek güçsüz ise meme başını iyi tutamayabilir.



Şekil 6/15-3: Beşik Pozisyonu

Çapraz Beşik Pozisyonu

- Diğer pozisyondan farklı olarak bebeğin başı annenin eline yaslanmaktadır.
- Eller dönüşümlü kullanılabilir.
- Bebek hangi taraftaki memeyi emiyorsa desteği diğer kol ve el verir.
- Emdiği tarafın eli başını tutarken diğeri sırtına destek verir.
- Başını tutan el sabit kalırken diğeri ile meme başını tutması ayarlanır.
- Bu pozisyon küçük doğmuş bebekler için uygundur.

- Meme başını kuvvetli tutamayan bebeklere daha yardımcı olunmalıdır



Şekil 6/15-4: Çapraz Beşik Pozisyonu

Çanta Pozisyonu

- Koltuk altına sıkıştırılan çantayı tutar tarzda tutma esasına dayanır.
- Bebeğin bulunduğu taraftaki kol sırtına destek verirken el ile baş arkadan tutulur.
- Diğer taraftaki el ile anne memesini tutarak bebeğin ağzına yerleştirir.
- Annenin bebeğin bulunduğu yandaki kolunun altına yastık koyması yararlı olur.
- Ayrıca anne kolunu bacağına da dayayabilir.
- Ameliyat olunan bölgeye bebeğin baskı yapmasından rahatsızlık duyulan bir durumda
- Memeleri çok büyük veya çok küçük anneler ya da
- İki bebeği aynı anda emzirmek isteyen annelere uygulanabilir.



Şekil 6/15-5: Çanta Pozisyonu



Şekil 6/15-6: Yatar pozisyon ile emzirme

Yatar pozisyon:

- Anne ve bebeğin her ikisinin de yattığı yerden emzirme durumudur.
- Anne yatakta sırt üstü yatmaktadır.
- Yatağın sırt tarafı yükseltilmiş veya yastıklarla kaldırılmış olmalıdır.
- Anne ayaklarını dizlerinden kırarak yatağa dayar.
- Bebeği de sol veya sağ yanına yan olarak yatırır.

- Bir eli ve kolu ile başına destek verirken diğer kolu ile sırt ve poposunu destekler.
- Annenin omzunun altına yastık koyması yararlı olur.
- Ayrıca bebeğin başının altına küçük bir yastık konulabilir.
- Dikkat edilmesi gereken memeye uzanmasına gerek kalmaması ve
- Annenin bebeğin üstüne doğru abanmamasıdır.
- Annenin yattığı yerden kalkmasının zor olduğu durumlarda veya
- Yattığı yerden emzirmek istendiğinde uygulanabilir

Kötü emzirme pozisyonu sorunları

- Ağrılı meme başı
- Emmeyi reddetme
- Yetersiz süt görülmesi.

İyi pozisyonda emzirme işlemleri:

- Bebeğin tüm vücudu anneye bitişiktir.
- Ağız ve çene, memeye bitişiktir.
- Bebeğin ağzı geniş olarak açılır.
- Memenin kahverengi kısmı daha az görülebilir.
- Bebek yavaş ve düzenli emer.
- Bebek rahat ve huzurludur.
- Anne, meme başında ağrı hissetmez.

Kötü pozisyonda emzirme işlemleri:

- Bebeğin vücudu, anneden çok uzak olabilir.
- Bebeğin ağız ve çenesi memeden ayrıdır
- Özellikle alt dudağın altında fazlaca memenin kahverengi kısmı görülebilir.
- Bebek, çok hızlı ve kısa emmeler yapar.
- Bebek, yeterli süt gelmediği için emmeyi reddeder.
- Anne, meme başında ağrı hissedebilir.

Sağlıklı ve Güvenli Bir Emzirme Ortamının Oluşturulması

- Anneleri destekleyen ve emziren bebeklerin sağlığını koruyan politikası uygulamaktır.
- Emzirme politikası aşağıdaki ana hususları içermelidir:
- Emziren annelere emzirme sürecini gerçekleştirecekleri özel bir alan verilmelidir.
- Anne sütünün saklanması için bir buzdolabı bulundurulmalıdır.
- Emziren annelerine ve bebeklerine duyarlılık gösterilmelidir.
- Çalışan anneler, emzirme süreçlerinin nasıl gerçekleştirileceği konusunda eğitilmelidir.
- Çalışan annelere, emzirmeyi sağlayacak esnek mola süreleri verilmelidir.
- Emzirmeyi teşvik edici bilgiler verilmelidir.

Kaliteli bir emzirme alanı

- Bu alan, bakteri seviyesinin yüksek olması nedeniyle tuvalette bulunmamalıdır.
- Alan gizlilik için kilitlenebilecek bir kapı barındıran özel bir odada olmalıdır.
- Annelere rahatça oturabilecekleri bir sandalye, koltuk gibi araçlar bulundurulmalıdır.
- Belirlenen alanı kolayca tanımak için tabela ile tarif edilmesi bulunabilirliği kolaylaştıracaktır.
- Elektrik prizleri, küçük bir masa ve çöp sepeti gibi diğer temel unsurların da bu alanda bulunmalı
- El hijyeninin sağlanması için bir lavaboya ve sağılan sütün saklanması için bir soğutucuya da
- En yaygın üç sebepleri giderici olmalıdır
- Utanç
- Çok yoğun oldukları inancı

- Teşvik edici ve destekleyici birinin eksikliği

Ek destekleyici imajlar olmalıdır

- Emzirmeyi destekleyici bir ortamı oluşturmak için
- Duvarlara iyimser emzirme posterlerinin asılması,
- Emziren kadınların ve / veya bebeklerin fotoğraflarını içeren bir "ünlü insanlar emzirme fotoğrafları görselleri" oluşturulması
- Emziren anneler için sessiz, sakin, uygun sıcaklıkta özel alanların oluşturulması,
- Binalarda emzirme için özel bir alan ayrıldığına ziyaretçilerin görebileceği şekilde ilan edilmesi ve bu alanlara yönlendirme işaretlerinin konulması,
- Emzirmeyi teşvik etmek ve desteklemek için hamile ve emziren kadınlara
- Olumlu yorumlar sunarak destekleyici bir emzirme ortamının parçası olunabilir



Prof. Dr. Aksit / From Prof. MD. M. A. Aksit's collection