



Kurs

6/18

Emzirme sıklığı ve süresi ne olmalı? *

*Fadik Çökelek***

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

*** Hemşire, Pediatri, Neonatoloji, Sağlık Bil. Üniv. Zekai Tahir Burak Kadın Sağlığı E.A.H., Ankara*

Katkıda Bulunan/Contributor

M. Arif Akşit*

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

Basit genel bir kural olarak; bebeğin talebine göre emzirmeli ve acıkması ile doymasına göre de uyarlamalıyız denilmektedir. Ancak, bebek sağlıklı ve kendi kontrolü ile bunu yapamıyorsa, o zaman belirli esas ve usuller gündeme gelmektedir. Bu Bölümde bu konu irdelenecektir.

Emzirme bir beslenme olarak nitelendiğinde, kendimiz içinde doyunca sofradan kalkmaktayız ve bebekte doyunca memeyi bırakmalıdır. Buna göre insanlar arasında obesite olmamalıdır ki üçte bir orana yükseldiği gözlenmektedir. Emzirme ile bebek açlık ve doyma hissini oluşturması ve dengelemeyi bilmesi beklenir. Biberon ile beslenmede öngörülen miktar alınmalı, bunun gereksinimden yüksek olması ile bir bakıma bebekteki şişmanlık kaçınılmaz olmaktadır.

Buna karşın, süre ve zamanlamanın bir boyutu olmalıdır. Bu konu bu Bölümde incelenmektedir.

Özet

Emzirme sıklığı ve süresi ne olmalı?

Amaç: Doğumdan hemen sonra bebeklerin yalnızca anne sütü almalarını, 6. ayından sonra ise ek besinlerle beraber emzirmenin 2 yaşına kadar sürdürülmesini önermektedir. Bunun sağlanması açısından emzirmenin sıklığı ve süresi önemlidir.

Giriş: Bebeklerin aldıkları anne sütü miktarı, harcadıkları enerji ve günlük kalori ihtiyaçları değişkenlik gösterebildiği, belirlenmiş aralıklarla yenidoğan beslenmesi yapılması, besleme sıklığı ve süresi bebeğin isteğine göre ayarlanmalıdır (günde 8 ile 12 kez arasındadır).

Genel Yaklaşım: Emzirme için yenidoğanın en uyarılmış zamanı doğumdan sonra ilk bir saatlik dönemdir. İlk bir saatte bebek sık sık emzirtilmeli ve en az on dakika emzirtilmelidir. Eğer ilk emzirme bir saatten daha geç yapılırsa, emzirmenin başarısı tehlikeye girer. Böylece bir anne emzirmeyi de genellikle erken bırakır.

Başlıca boyutlar: Bebeğin emzirmenin başlangıcında gelen ön süttten ve emzirmenin sonlarına doğru gelen lipitten zengin son süttten yararlanması için emzirme süresi en az 10 dakika olmalıdır, bebeğin isteği dikkate alınmalıdır.

Yaklaşım: İlk haftalarda günde 8-12 kez gibi sık aralıklarla anne sütü ile beslenen bebeklerin ağırlık artışlarının daha iyi olduğu gösterilmiştir. Emme güçleri farklı olup sürenin 30 dakikanın üzerine çıkması meme sorunlarına yol açmaktadır.

Yorum ve Sonuç: Bebeğin ihtiyacına göre emzirme yapılmalı ve bu doğumdan ilk saat içinde başlayarak, gereksinimlerle oluşmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Anne sütü, emzirme sıklığı ve süresi

Outline

The Duration and Frequency of Breast-Feeding

AIM: After the birth, 30 minutes after the delivery, breast-feeding must be started, for 6 months exclusively feeding, up to 2 years with additional other infant nutrition, is the establishing baby feeding, thus, meaning satisfactory and appropriate timing of frequency and duration and amount is important for this perspective.

Introduction: The amount of mother's milk, the energy that infant needed, are individually varied, thus, special duration and space of feeding, according to infant's demand, 8-12 times in a day.

General Considerations: The most provocative timing is starting at the first hour of life, breast-feeding frequently, and at least 10 minutes for each breast. If it started later, and less suction, that means infant weaned early.

Proceeding: The mother's milk is varied, according to infant request, so, it is colostrum, transient and mature with initial and hind milk is differs. Hind milk is lipid rich, thus, gives extra energy, thus limited milk will be also satisfactory.

Conclusion: Main concept is giving the breast-feeding according the infant demand, thus, starting early and continuous, frequent feed, and empty the mothers breast.

Key Words: Mothers milk, breast-feeding duration and frequency

Emzirme sıklığı ve süresi ne olmalı?

Fadik Çökelek

Giriş

Anne sütüyle beslenip büyüme her yenidoğanın hakkıdır. Sağlıklı yenidoğanlar için en uygun beslenme şekli kendi annesi tarafından emzirilmesidir. Dünya Sağlık Örgütü bebeklerin doğumdan hemen sonra yalnızca anne sütü almalarını, 6. ayından sonra ise ek besinlerle beraber emzirmenin 2 yaşına kadar sürdürülmesini önermektedir. Emzirme için yenidoğanın en uyarılmış zamanı doğumdan sonra ilk bir saatlik dönemdir. Doğum sonrası ilk 30 dk.- 1 içinde tüm annelerin bebeklerini emzirmesi sağlanmalıdır. İlk bir saatte bebek sık sık emzirtilmeli ve en az on dakika emzirtilmelidir. Eğer ilk emzirme bir saatten daha geç yapılırsa, emzirmenin başarısı tehlikeye girer. Böylece bir anne emzirmeyi de genellikle erken bırakır.

Doğum salonunda doğumun hemen ardından bir sağlık personeli tarafından bebek memeye tutulmalı ve annenin bebeğini sık sık emzirmesi, aynı odada kalarak emzirmeyi sık sık tekrarlaması, tensel temasın sağlanması gereklidir.

Emzirme Aralığı/Sıklığı

Yaşamın ilk günlerinde bebeklerin aldıkları anne sütü miktarı, harcadıkları enerji ve günlük kalori ihtiyaçları değişkenlik gösterebildiği için mutlaka belirlenmiş aralıklarla yenidoğan beslenmesi yapılması önerilmemektedir. Emzirme sıklığı ile ilgili mutlak bir plan yapılamamakla birlikte başlangıçta bebek her istediğinde sık sık anne sütü verilmesi

önerilmektedir. İsteğe bağlı beslenme, emzirmenin gece gündüz bebek istediği zaman yapılması demektir. Besleme sıklığı ve süresi bebeğin isteğine göre ayarlanmalıdır (günde 8 ile 12 kez arasındadır). İlk emzirmelerde sütün hemen gelmemesi endişelenecek bir durum olmamalı, bebeğe başka bir besin verilmeden emzirmeye devam edilmelidir. 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.

İlk haftalarda günde 8-12 kez gibi sık aralıklarla anne sütü ile beslenen bebeklerin takiplerinde ağırlık artışlarının daha iyi olduğu gösterilmiştir. Bebeklerin emme güçleri farklı olup her bebeğin yeterli süt alana kadarki emme süreleri farklı. Ancak bu sürenin 30 dakikanın üzerine çıkması meme sorunlarına yol açmaktadır.

Emzirme sıklığı bebekten bebeğe değişir. Bebek her istediğinde emzirilmelidir. Bebek ağzını açarak, aranarak, sonunda da ağlayarak açlığını belli eder. İlk aylarda bebek uyandığında genellikle açtır ve emzirilmek ister. İlk haftalarda emzirme aralıkları bir saat, iki saat gibi çok kısa olabilir. Her emzirme sonrası memede yapılan süt miktarı biraz daha artacağından, zamanla beslenme aralıkları uzayacaktır. Doğum sonrası bazı bebekler emmeye isteksiz ve uykulu olabildiğinden, ilk günlerde günde 8-12 kez emzirmenin sağlanması, süt yapımının başlaması ve idamesi için gereklidir. Annenin bebeğindeki “erken açlık belirtilerini” tanımayı bilmesi gerekir. Açlık belirtileri; Göz kapakları kapalıyken göz hareketleri artar veya gözlerini açar. Ağzını açar, dilini çıkarır, başını sağa-sola çevirerek memeyi arar. Huysuzlanmaya, mırıldanmaya başlar. Yumruğunu, parmaklarını ya da ağzına dokunan örtü, battaniye gibi cisimleri emer. Ağlama geç bir belirtidir. Bazı bebekler ise çok sakin ve erken açlık belirtileri fark edilmezse tekrar uyumaya başlar; bu da beslenme yetersizliğine yol açabilir. Bebek eğer 4 saattir beslenmemiş ise uykudan uyandırılıp beslenmesi önerilmektedir.

Emzirme

Emzirmenin başında çoğu bebeğin vücudu gergindir; doydukça gevşer. Bebeklerin çoğu doyduklarında memeden ayrılır; bazıları ise uyuyana kadar, kısa kısa emmeye devam eder. Bebeğin son sütü alabilmesi ve süt yapımının artması için, bir meme tamamen boşaldıktan sonra diğer meme sunulmalıdır (bu süre 5-30 dakika arasında değişebilir). Her öğünde bebeğin bir memeyi tamamen boşaltması sağlanmalıdır. Yağdan zengin son süt tokluk hissine neden olarak bebeğin memeden kendiliğinden ayrılmasını sağlar. Diğer öğünde bebeğin emmediği ya da tam boşaltmadığı ikinci taraf memeden başlanmalıdır.

Sağlıklı ve Prematüre Bebekler

Sağlıklı term bebeklerde olduğu gibi prematüre ve hasta term bebeklerde de ideal besin anne sütüdür. Çoğu yüksek riskli, çok düşük doğum ağırlıklı (ÇDDA) bebek anne sütü alamaz. Bebek oral alabilecek düzeye gelene kadar anne sütünü sağlanmalıdır.

Prematüre bebekler için doğumu müteakip ilk 6 saatte sütün sağılmaya başlanmalı, süt üretiminde İlk sağma işleminden elde edilen kolostrum damlacıkları yenidoğanın oral bakımında ve en küçük preterm yenidoğanın bile beslenmesinde kullanılabilir. Özellikle kolostrumun ilk gün elle sağılması önerilmektedir, zira pompa ile sağıldığında setlerde kalan miktar ziyan olacaktır. Süt yapımını artırmak için 24 saat içinde en az 6 tercihen 8-12 kez (bunların en az biri gece olmak üzere) sağlanmalıdır. Sağma süresi: 10-15 dakika genellikle yeterlidir. Bir diğer öneri ise, son damladan sonra iki dakika daha (memelerin tam boşalması için) sağılmaya devam edilmesidir.

Prematüre bebeklerde 32-34'üncü gestasyon haftasına kadar, koordineli emme ve yutma kabiliyeti tam olarak gelişmez. Nazogastrik (NG) veya orogastrik (OG) anne sütü sürekli veya aralıklı olarak verilebilir. En kısa sürede kolostrum ile minimal enteral beslenme başlanmalıdır. Minimal enteral beslenme: Stabil prematürede ideali ilk gün, tercihen anne sütü, 10-20 ml/kg/gün başlanır, 20-35 ml/kg/gün artırılır. Stabil olmayan yüksek riskli bebekte ilk 3-7 gün MEB, ardından 20 ml/kg/gün günlük artışlar yapılır. Prematüre bebeklerde, emme yutma koordinasyonları takip edilerek ve kardiyo respiratuvar olarak stabil olduklarında, emerek beslenmeye geçme denemelerine gecikmeden başlanmalıdır.

Sonuç

Sondadan oral beslenmeye geçiş basamak, basamak gerçekleşmelidir. Bebeğin durumuna göre hazırlanmış bir takvime göre yapılabilir. Örneğin önce günde bir defa, ertesi gün günde iki kere gibi. Oral beslenmeye geçerken sıklıkla devamlı beslenen bir bebekte, günde bir kez uygulanarak başlanır. Bebeğin bu sürede alacağı besini emerek alması sağlanmaya çalışılır. Özellikle prematüre bebeklerin emme güçlerinin daha az olduğu ve kolay yorulabildikleri akılda tutulmalıdır.

Kaynaklar

- 1) Emzirme Danışmanlığı Eğitimci Kitabı, T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Çocuk Ve Ergen Sağlığı Dairesi, Ankara, 2015
- 2) Optimizing support for breastfeeding as part of obstetric practice. Committee Opinion No.658. American College of Obstetricians and Gynecologists. Obstet Gynecol 2016;127:e86-92.
- 3) Köksal N, Akpınar R, Köse H, Sayrım K. Prematüre ve Yenidoğan Beslenmesi – Derleme. J Curr Pediatr 2003; 1
- 4) Çay S, Güleç SG. Yenidoğan Beslenmesinde Kullanılan Enteral Yöntemler ve Hemşirelik Bakımı. Jaren 2015;1(1):39-44
- 5) Prematüre ve hasta term bebeğin beslenmesi rehberi 2014, Türk Neonatoloji Derneği,
- 6) Sağlıklı Term Bebeğin Beslenmesi Rehberi 2014, Türk Neonatoloji Derneği
- 7) Breastfeeding and the Use of Human Milk. Pediatrics Vol. 115 No. 2 February 2005
- 8) Fallon A, Vander Putten D, Dring C, Moylett EH, Fealy G, Devane D. Baby-led compared with scheduled (or mixed) breastfeeding for successful breastfeeding. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 9. Art. No.: CD009067.

Konu ile ilgili Kaynaklar/Literatür Verileri

1) Breastfeeding tips - how much, how often?

<https://www.nct.org.uk/parenting/breastfeeding-how-much-how-often>

This article provides breastfeeding tips, with information on breast milk production, knowing when to feed your baby and how much milk a baby needs.

Many new mums wonder about how often they should be breastfeeding their baby and how long each feed should last. You might hear about feeding to a schedule and giving feeds at certain times of the day and night. The good news is, if you let your baby set the pace for feeding in the early weeks, he'll be happier because he won't be kept waiting when he's hungry. Crying increases the level of stress hormones in his body and by responding to his hunger, you will produce the right amount of breast milk for him. If you try to cut down breastfeeds, you may not make enough milk for [your baby's needs](#).

How will I know when to feed my baby?

Your baby will make little signals, sometimes known as early feeding cues, such as sucking his fists, licking his lips or wriggling round and opening his mouth searching for your breast. Looking out and responding to these cues is important because the sooner you respond to them, the less frustrated your child will be between feeds.

How long should each breastfeed last?

Every baby is different so how much milk a baby needs per breastfeeding session will vary and it's best to be guided by your child. Your baby will let you know when they have drunk enough milk. During each breastfeed, your milk changes slightly so the milk at the end of the feed is more creamy and filling. It is therefore important that your baby gets to this milk as it helps them put on weight and stay fuller for longer. Every feed will be different though; think of your appetite – sometimes you

might just need a snack and other days a three-course meal. In the same way, your child might only need a quick feed or a much longer one. The important thing is to follow your baby's signals, which takes time but you will start to recognise them. It does help to keep your child close and it might help for your baby to sleep in the same room with you at night as well.

Breast milk production: Will I produce enough milk?

Breastfeeding works on a supply and demand basis; simply put, the more you breastfeed your baby, the more milk you will produce. If your child is [attached properly](#), you are both comfortable and you are feeding him when he asks for it, usually around eight to 12 times a day in the early weeks, then you will make plenty of milk.

How do I know if my baby has had enough milk?

You will know when to stop breastfeeding because a baby who is [well attached](#) will stop feeding when he has had [enough](#). He will usually push out the nipple – he may look sleepy or even drunk or he may be calm and look around. If he is still awake offer him the other breast. He may want some or none of it. Offer that breast first next time you feed. Another way to check whether your child is [getting enough milk](#) is the number of wet and dirty (soft, yellow poo) nappies he produces and how much weight they are putting on after the first week.

How often should I breastfeed my baby?

It's normal for young babies to need frequent feeds. Sometimes a baby will have several short feeds clustered together. Feeds will tend to get quicker and more spaced out as your child grows. A newborn child might need eight to 12 feeds a day or more. It's impossible to over-feed a breastfed baby, so relax and let him guide you.

Get support if you need it

Don't be afraid to ask for support and information to help you with breastfeeding. No problem is too small – if something is [worrying you](#), the chances are that other mums will have felt the same. In the early days, asking your midwife or a breastfeeding counsellor to help you [position](#) your baby may help boost your confidence and improve feeding for you and your child.

Comment/Yorum

Eng

For the evaluation of the mother's milk, you must consider the baby.

TR

Anne sütü ne kadar ve ne sıklıkta?

Bebeğin ihtiyacı ne zaman besleneceği ne kadar emzirme süresi, yeterli süt oluşmakta mıdır, bebeğe yeterli oluyor mudur, danışmanlık almalı mıyım gibi sorgular için bebeğe bakılmalıdır.

2) Patterns of Daily Duration and Frequency of Breastfeeding among Exclusively Breastfed Infants in Shiraz, Iran, A 6-Month Follow-up Study Using Bayesian Generalized Linear Mixed Models

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4776771/>

[Azadeh Saki](#), [Mohammad Reza Eshraghian](#), and [Hamed Tabesh](#)

[Glob J Health Sci](#). 2013 Mar; 5(2): 123–133. Published online 2012 Dec 19. doi: [10.5539/gjhs.v5n2p123](#). PMID: PMC4776771

Abstract

Introduction:

Despite numerous studies on the benefits of exclusive breastfeeding during the first half year of life, little information is available on actual breastfeeding practices in terms of daily duration and frequency of suckling. This study proposes to determine daily breastfeeding patterns among exclusively breastfed infants from birth to six months.

Subject and Methods:

An observational prospective follow-up study of daily feeding practices among exclusively breastfed infants was conducted in 2007/2008. Mothers were recruited and interviewed during their first month postpartum health center visit. A total of 287 mothers were recruited into the study. Primary outcome measures were suckling duration and frequency of breastfeeding during daytime and nighttime. Mothers were asked at each healthcare visit to report the daily duration in minutes and the daily number of breastfeeding sessions. Mixed models were used to determine breastfeeding patterns and predictors.

Results:

Of 287 mothers selected for this study, 174 (61%) exclusively breastfeeding until six months after delivery. Mixed modeling showed that as the infant's age increased duration of one suckling, cumulative duration and frequency of breastfeeding during daytime, nighttime and a twenty four hour period all gradually decreased. Infants gender and receiving professional advice about breastfeeding were also significant factors in breastfeeding patterns ($p < 0.05$).

Conclusions:

The one suckling duration and frequency of feeds in this study population were considerably higher than values reported in other populations. The variation of feeding patterns between exclusively breastfed infants was very wide. The distributions of one suckling duration, frequency of breastfeeding and cumulative duration of feeds were right-skewed. The current professional advices about breastfeeding are not appropriate because they do not consider unique condition within specific populations.

Keywords: exclusive breastfeeding, frequency of suckling, duration of suckling, breastfeeding pattern, Bayesian, Generalized Linear Mixed Model

Comment/Yorum

Eng

Breast-feeding for durational concept, advisor/coach/mentor has positive contributions.

TR

2007-2008 yıllarında 287 bebek üzerindeki neticelerin toplandığı çalışmadır.

- %61 bebek 6 aydan sonra da anne sütü almaktadır.
- Uzman görüşü yararlı olmaktadır.

3) DURATION OF BREAST-FEEDING AFTER EARLY INITIATION AND FREQUENT FEEDING

<http://jn.nutrition.org/content/127/3/436.short>

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673678922894>

[E.M. Salariya. P.M. Easton. J.I. Cater.](#)

Abstract

111 primiparous women who had chosen to breast-feed their normal healthy term infants were assigned to one of four groups matched for age and social class. Two groups had the baby put to the breast within 10 min of delivery and the other two began breast-feeding 4–6 h after delivery. One of each pair of groups fed 2-hourly and the other 4-hourly. Follow-up over 18 months suggested that both early initiation and increased frequency of breast-feeding extended the nursing period, the former having the greater effect. 2-hourly feeding induced lactation at least 24 h earlier than did 4-hourly feeding.

Comment/Yorum

Eng

First holding the infant after the delivery, conducted 24 four hours earlier lactation begins, than, the later first breast holding infants.

TR

Emziren anneler 4 grupta toplanmış, iki grup ilk 10 dakika doğumdan sonra bebekler memeyi tutmuş, 4-6 saat sonra emzirme başlamış, 2-4 saat sonra ilk emzirmeyi/meme tutanlara göre 24 saat önce etkin laktasyon başlamıştır.

4) How Often to Breastfeed

http://www.babies.sutterhealth.org/breastfeeding/bf_frequency.html

Frequency

How often to breastfeed

Newborn babies want to feed on demand, usually **8 to 12 times in a 24 hour period** for the first two to four weeks. While breastfeeding, be careful of well-meaning family and friends who encourage you to breastfeed less often. Watch your baby for feeding cues, such as increased alertness or activity, mouthing, rooting and suckling. If your baby is sleeping and does not show feeding cues in three hours during the day, try to wake your baby.

- You should feed your baby throughout the day and night.
- For sleepy babies, your health care provider may tell you to wake your baby every three hours for feedings until your baby has regained his/her birth weight.
- Do not give pacifiers to lengthen the time between feedings. Watch for feeding cues (examples listed above). Crying is a late sign of hunger and makes breastfeeding much harder.

Duration

The length of each feeding

During the newborn period, most **breastfeeding sessions take 20 to 45 minutes**. However, because newborn babies are often sleepy, this length of time may require patience and persistence. Feed on the first side until your baby stops suckling, hands are no longer fisted, and your baby appears sleepy and relaxed. When these occur, break the suction, burp the baby and go to the other side. Continue to feed your baby until he/she stops the feeding at the second breast. Alternate the side you start with for the next feeding.

While most babies will feed from both breasts at each feeding, some babies will be satisfied after one breast. Watch for long, slow sucks with swallows by the baby.

It is normal for babies to “cluster feed,” meaning they feed several times close together and then go several hours without feeding. During the first days of life, normal, healthy newborns may breastfeed every hour or several times in one hour, especially during the evening and nighttime hours. Your baby should be satisfied after cluster feedings.

[Is my baby getting enough breast milk?](#)

You will know your baby is getting enough breast milk if:

Your newborn has frequent bowel movements.

- Typically, the stools are loose and change from black to brown to mustard-yellow in color in the **FIRST FIVE DAYS**
- Breastfed babies vary in stool patterns, but by their third day of life, they will usually have at least 2 to 3 stools in a 24 hour period. At five days old, most breastfed babies have at least four yellow, seedy stools per day. Older babies vary. Some have a bowel movement every day, while other babies have bowel movements every few days.
- There are also wet diaper patterns:
 - Day 1 = one wet diaper
 - Day 2 = 2 wet diapers
 - Day 3 = 3 wet diapers, and so on
 - Day 6 and older = 6 to 8 wet diapers in a 24-hour period. (After your milk increases, the urine will soak the diaper.)

Your baby's urine is pale in color.
 You can hear your baby swallowing the milk.
 Your baby is calm and relaxed after eating.
 Your baby is gaining weight. Many babies may lose up to 7 to 10 percent of their birth weight during their first days of life. Babies are born with fat reserves and usually regain the weight by two weeks of age. **Frequent around-the-clock feedings will help prevent a major drop in weight.**
 Your breasts feel softer after feeding.

Many breastfeeding mothers find that keeping a diary can be very helpful in determining if their baby is getting enough milk. When to call a lactation consultant

A lactation (breastfeeding) consultant can be of great help to you with different situations and feelings, such as:

- If you do not feel your milk has increased by day four.
- Treatment of sore nipples.
- Concern about your baby's output (urine and stools).
- Your baby is not feeding 8 to 12 times in a 24 hour period.
- Your baby is sleeping on the breast, not suckling well, and seems hungry each time you take him/her off.
- Ineffective positioning, latch-on and engorgement.
- Breastfeeding challenges, such as twins, premature infants, babies with a slow weight gain, and women who have had breast surgery.
- Advice for the working mother regarding how to continue breastfeeding after returning to work and help with planning a daily routine.
- Advice on the most appropriate nursing bras and clothing items which allow for discrete and comfortable breastfeeding.
- If discharged using a nipple shield and/or alternative feeding methods (cup feeding, SNS [Supplemental Nursing System], finger feeding, bottle feeding).

When a baby is unable to breastfeed

Occasionally, there may be times where your baby is not able to breastfeed for a while. Hospital grade electric breast pumps can provide the needed “suckling” stimulus for your milk production and are readily available. At first, you may be able to only express a few drops of milk. This is very common, especially if this is your first baby. Begin double pumping (pumping both breasts at the same time) as soon as possible and continue pumping on a regular basis (every 1 to 3 hours, or 8 times in 24 hours, for 10 to 15 minutes). Your milk supply will increase over time. Do not worry about how much milk you are pumping. When you are able to breastfeed your baby, your milk production will be better.

Breastfeeding twins or triplets

Caring for more than one baby is a challenge that requires a lot of time, energy and patience. Breastfeeding can be a less expensive and convenient way to feed your babies, once you ease into the routine. **Your milk supply will be plenty as long as your babies nurse often. Breastfeeding is a supply-and-demand process** – the greater the demand, the greater the supply. Support groups, such as Mothers of Multiples, offer valuable support and helpful tips for nursing your babies.

Comment/Yorum

Eng

For taken information, please taken from the breast-feeding professions, that can be found at the hospitals, that you are delivery performed.

TR

Hangi aralıklar anne sütü/emzirme yapılmalıdır?

- Sıklık: Gece ve gündüz emzirilmelidir, her 3-4 saatte bir bebek uyuklu gibi olsa da memeyi alıp beslenebilir, emzik türü yalancı şeyleri vermeyin.
- Süresi: Tam emzirme 20-45 dakika alabilmektedir. Bazen memeyi bebek yalancı emzik gibi tutabilir, bu durumda yutma sesi duyulmaz.
- Yeterli süt alabiliyor/emebiliyor mu? İlk 5 günde kaka rengi değişir. 3 gün sonra günde 2-3 kaka yapar.
 - Diaper/alt bezi değiştirme sıklığı:
 - 1. Gün: 1 bez
 - 2. Gün: 2 ıslak bez
 - 3. Gün 3 bez ıslaktır
 - 6. Gün de 6-8 bez değişir günde ve kaka rengi açılır/koyu yeşil anne sütünde, açık sarı mamada, idrar açıktır ve bez su içinde yüzer gibidir.
- İdrar rengi açılır
- Bebeğin süt yuttuğu duyulur
- Bebek rahattır
- Bebek kilo alır
- Meme beslenme sonrası yumuşaktır

Bebek Danışmanlarından fayda sağlarsınız:

- Süt gelmesi 4. Günde artmıyorsa
- Ağrılı ve yara meme uçları var ise
- Bebeğin kakası ve idrarı konusundaki endişeleriniz varsa
- Günde 8-12 defa emziremiyorsanız, bebek almıyorsa
- Bebek emzirme tamamlanmadan uyuyorsa
- Bebek tutma pozisyonu sorunlu ise, beliniz ağrıyorsa
- Prematüre, ikiz gibi durumlar var ise
- Çalışan anne iseniz
- Emzirme konusunda bilgi almak ve beceri kazanmak istiyorsanız
- Alternatif bebek beslenmesine geçmek istiyorsanız, mutlaka danışmanlık alınız.

Sunum/Slide: Emzirme Sıklığı ve Süresi

Emzir-me/Anne Sütü Kursu

19 Mart 2017, 1000 Gün

Ankara

Emzirme sıklığı ve süresi ne olmalı?

Genel Uyarılar

- Doğumdan hemen sonra yalnızca anne sütü almalarını,
- 6. ayından sonra ise ek besinlerle beraber
- Emzirmenin 2 yaşına kadar sürdürülmesini önermektedir.

- Emzirme için yenidoğanın en uyarılmış zamanı doğumdan sonra ilk bir saatlik dönemdir.
- İlk bir saatte bebek sık sık emzirtilmeli ve en az on dakika emzirtilmelidir.
- Eğer ilk emzirme bir saatten daha geç yapılırsa, emzirmenin başarısı tehlikeye girer.
- Böylece bir anne emzirmeyi de genellikle erken bırakır.

Gereksinimler Değişkenlik göstermektedir

- Bebeklerin aldıkları anne sütü miktarı,
- Harcadıkları enerji ve günlük kalori ihtiyaçları değişkenlik gösterebildiği
- Belirlenmiş aralıklarla yenidoğan beslenmesi yapılması
- Emzirme, kazandırılması

İsteğe Bağlı Beslenme

- Emzirme sıklığı başlangıçta bebek her istediğinde sık sık anne sütü verilmesi önerilmektedir.
- İsteğe bağlı beslenme, emzirmenin gece gündüz bebek istediği zaman yapılması demektir
- Besleme sıklığı ve süresi bebeğin isteğine göre ayarlanmalıdır (günde 8 ile 12 kez arasındadır)
- İlk emzirmelerde sütün hemen gelmemesi endişelenecek bir durum olmamalı,
- Bebeğe başka bir besin verilmeden emzirmeye devam edilmelidir.
- Bebeğin emzirmenin başlangıcında gelen ön süttten ve
- Emzirmenin sonlarına doğru gelen lipitten zengin son süttten yararlanması için
- Emzirme süresi en az 10 dakika olmalıdır, bebeğin isteği dikkate alınmalıdır

Takiben İsteğe Bağlı Beslenme

- İlk haftalarda günde 8-12 kez gibi sık aralıklarla anne sütü ile beslenen bebeklerin
- Ağırılık artışlarının daha iyi olduğu gösterilmiştir.
- Emme güçleri farklı olup sürenin 30 dakikanın üzerine çıkması meme sorunlarına yol açmakta
- Bebek ağzını açarak, aranarak, sonunda da ağlayarak açlığını belli eder.
- İlk aylarda bebek uyandığında genellikle açtır ve emzirmek ister.
- İlk haftalarda emzirme aralıkları bir saat, iki saat gibi çok kısa olabilir.
- Memede yapılan süt miktarı biraz daha artacağından, zamanla beslenme aralıkları uzayacaktır.

Emzireme Sıklığı Önemlidir

- İlk günlerde günde 8-12 kez emzirmenin sağlanması,
- Süt yapımının başlaması ve idamesi için gereklidir.
- Annenin bebeğindeki “erken açlık belirtilerini” tanımayı bilmesi gerekir.

Açlık Belirtileri

- Göz kapakları kapalıyken göz hareketleri artar veya gözlerini açar.
- Ağzını açar, dilini çıkarır,
- Başını sağa-sola çevirerek memeyi arar.
- Huysuzlanmaya, mırıldanmaya başlar.
- Yumruğunu, parmaklarını ya da ağzına dokunan örtü, battaniye gibi cisimleri emer.
- Ağlama geç bir belirtidir.
- Bazı bebekler ise çok sakin ve erken açlık belirtileri fark edilmezse tekrar uyumaya başlar;
- Bu beslenme yetersizliğine yol açabilir.
- Bebek eğer 4 saattir beslenmemiş ise uykudan uyandırılıp beslenmesi önerilmektedir.

Emzirmede Bebek Davranışı

- Emzirmenin başında çoğu bebeğin vücudu gergindir;
- Bebek doydukça gevşer.

- Bebeklerin çoğu doyduklarında memeden ayrılır;
- Bazıları ise uyuyana kadar, kısa kısa emmeye devam eder.
- Son sütü alabilmesi ve süt yapımının artması için, boşaldıktan sonra diğer meme sunulmalıdır
- Bu süre 5-30 dakika arasında değişebilir
- Her öğünde bebeğin bir memeyi tamamen boşaltması sağlanmalıdır.
- Yağdan zengin son süt tokluk hissine neden olur

Prematüre

- Doğumu müteakip ilk 6 saatte sütün sağılmaya başlanmalı,
- Süt kolostrum damlacıkları yenidoğanın oral bakımında
- Küçük preterm yenidoğanın bile beslenmesinde kullanılabilir.
- Özellikle kolostrumun ilk gün elle sağılması önerilmektedir,
- Zira pompa ile sağıldığında setlerde kalan miktar ziyan olacaktır.
- Süt yapımını artırmak için 24 saat içinde en az 6 tercihen 8-12 kez
- Bunların en az biri gece olmak üzere sağılmalıdır
- Sağma süresi: 10-15 dakika genellikle yeterlidir.
- Bir diğer öneri ise,
- Son damladan sonra iki dakika daha
- Memelerin tam boşalması için sağılmaya devam edilmesidir.

Prematüre Takip Eden Emzirme

- Prematüre bebeklerde 32-34'üncü gestasyon haftasına kadar,
- Koordineli emme ve yutma kabiliyeti tam olarak gelişmez.
- Nazogastrik (NG) veya orogastrik (OG) anne sütü sürekli veya aralıklı olarak verilebilir.
- En kısa sürede kolostrum ile minimal enteral beslenme başlanmalıdır.

Minimal enteral beslenme

- Stabil prematürede ideali
- İlk gün, tercihen anne sütü, 10-20 mL/kg/gün başlanır,
- 20-35 mL/kg/gün artırılır.
- Stabil olmayan yüksek riskli bebekte
- İlk 3-7 gün MEB,
- Ardından 20 mL/kg/gün günlük artışlar yapılır.

Prematürelere Hemen Başlanılmalı

- Emme yutma koordinasyonları takip edilerek ve kardiyo respiratuvar olarak stabil olduklarında
- Emerek beslenmeye geçme denemelerine gecikmeden başlanmalıdır.
- Sondadan oral beslenmeye geçiş basamak, basamak gerçekleştirmelidir.
- Bebeğin durumuna göre hazırlanmış bir takvime göre yapılabilir.
- Örneğin önce günde bir defa, ertesi gün günde iki kere gibi.
- Oral beslenmeye geçerken beslenen bir bebekte, günde bir kez uygulanarak başlanır.
- Bebeğin bu sürede alacağı besini emerek alması sağlanmaya çalışılır.
- Özellikle prematürelere emme güçlerinin daha az olduğu ve kolay yoruldukları