

**Kurs****6/19**

Acaba sütüm yeterli mi? *

*Meliha Babayiğit***

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

*** Ebe, Pediatri, Neonatoloji, Yenimahalle Toplum Sağlığı Merkezi, Ankara*

Katkıda Bulunan/Contributor

M. Arif Akşit*

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

Emzirmede ne kadar süt alındığı ve ne kadarının yeterli olduğu konusu endişeler yaratmaktadır. Biberonda mama türü ve miktarı belirgin iken, anne sütünde tam meme boşaltılması ile son yağlı kesin ile gereken enerji ve doygunluğun oluştuğu ve miktar ile ilintili olmayacağı belirgindir. Bu açıdan emziren annelerde süt yeterliliği tartışma dışına çıkarılabilmesi için bu konuda bilgilendirme ve yaklaşımlar sunulmaktadır.

Sütüm yeterli olup olmadığı konusu, emzirme öncesi ve emzirdikten sonra bebeklerin tartılması ile olmayacağı, anne sütünün kapsamı farklı olduğu için, son gelen süt ile yağ ve kalori fazla olduğundan dolayı bu tür hesaplamaların doğru ve yeterli olmayacağı bilinmektedir.

Yeterli salgılanma kavramı üzerinde bu Bölümde irdeleme yapılacaktır.

Özet

Acaba sütüm yeterli mi?

Amaç: Sütün yeterliliği tanımlanması, bebeğin emzirme boyutunu planlama açısından önemlidir. Bu parametreler irdelenmektedir.

Giriş: Sütün yeterliliği konusunda güvenilir kriterle olmalıdır; a) yetersiz kilo alımı, b) az ve konsantre idrar yapması, c) dışkılamanın az olmasıdır.

Genel Yaklaşım: Yetersizlik konusunda, a) anneye ait nedenler (Annenin psikolojik durumu, hormonal yetersizlik (oksitosin gibi), ağır malnutrisyon, yeniden gebe olması, aldığı ilaçlar (diüretikler gibi), alkol ve sigara, meme gelişiminde bozukluk.), b) bebeğe ait nedenler (Bebeğin hasta olup, güçlü emememesi, anomaliler, kalp hastalıkları, nörolojik problemler), c) emzirme teknikleri (bebeğin tutuluşu, pozisyonlar gibi) bulunmaktadır.

Yaklaşım: Emzirme tekniklerinin öğretilmesi ile sütüm yeterli gelmesi ve emzirme boyutunda başarı oranı artmaktadır.

Yorum ve Sonuç: Emzirme konusunda uzman danışmanlara başvurularak başarı oranı ve etkinlik sağlanabilmektedir. En önemlisi annenin özgüvenini tekrar kazanması için anneye destek olunmasıdır.

Anahtar Kelimeler: Anne sütü, anne sütünün yeterliliği

Outline

The Sufficiency of the Mother's Milk

AIM: The fulfilment concept of mother's milk, is prime important for breast-feeding considerations. These parameters are discussed at this Chapter.

Introduction: There must be satisfactory and trusting evidences for the mother's milk is inadequate. As; a) unsatisfactory weight gain, b) less and dark urine, c) stool passing is a lesser amount of.

General Considerations: For insufficiency; a) cause due to mother (psychological condition of mother, hormonal imbalances, deep malnutrition, pregnancy again, the drugs, alcohol and tobacco using, the problems of the breast), b) according to the infant (illness, abnormalities, heart diseases, neurological problems), c) inappropriate breast-feeding techniques.

Proceeding: Teaching, and be gaining profession, education is the first line for the success, thus, the mothers confident and support and serve is the best for success.

Conclusion: Breast-feeding consultant/coach/mentor is increase the productivity and accomplishment.

Key Words: Mother milk, sufficiency of the breast-feeding

Acaba sütüm yeterli mi?

Meliha Babayiğit

Giriş

Doğumdan önce gebelerin, doğumdan sonra da annelerin çoğu bebeğini yeterince emzirememek ve sütünün yetersiz geleceği kaygısı taşır. Özellikle deneyimsiz, çevre ve aile baskısı altında olan annelerde, bu durum ciddi ölçüde özgüven kaybına neden olabilir. Bebeğini emzirirken, sütünün yetmediğini düşünen çoğu anne, yeterince destek göremediği için alternatif beslenme yöntemlerine itilir. Çevreden gelen, bebeğin zayıf olduğu, annenin sütünün yaramadığı gibi gereksiz baskılarla, anne özgüvenini tamamen kaybeder ve bebeğine bakmadığını düşünerek yetersizlik duygusuna kapılır. Ve böylece emzirme döngüsü bozulmuş olur.

Oysa uygun bir danışmanlıkla bu sorun çözümlenebilir. Annelerin en büyük endişesi sütünün bebeğine yetmediğini düşünmesidir.

Yetersiz Sütün (Güvenilir) tanı kriterleri:

YETERSİZ TARTI ALIMI (Bir ayda 500 gramdan az, ikinci haftanın sonunda doğum tartısından az)

ÇOK AZ MİKTARDA, KONSANTRE İDRAR ÇIKARMASI (Günde altıdan az, Sarı ve keskin kokulu)

- Eğer emzirme yanında su da veriliyorsa, idrar çıkışı normal olacak, ancak bebek kilo alamayacaktır
- Dışkılama 24 saatlik sürede 3-8 kez gerçekleşir, 1. aydan sonra sıklık azalır

Yetersiz Sütün bir de Olası Belirtileri vardır. Ancak bebek iyi gözlemlenmeli ve anneden iyi öykü alınmalıdır.

- Emzirmeden sonra tatmin olmuyorsa

- Bebek sık sık ağlıyorsa
- Çok sık meme emiyorsa
- Çok uzun süre emiyorsa
- Bebek emmeyi reddediyorsa
- Bebek sert ya da yeşil dışkı yapıyorsa
- Bebek az sayıda, küçük miktarlarda dışkı yapıyorsa
- Memeler büyümemişse (hamilelikte)
- Süt gelmiyorsa (doğumdan hemen sonra)

Yetersiz Süt tanımında bazı etkenler önemli yer tutar. Bu etkenler:

Anneye ait nedenler olabilir.

ANNENİN PSİKOLOJİK DURUMU

- Özgüven azlığı
- Kaygı, Stres
- Emzirmeden hoşlanmama
- Bebeği kabulleneme
- Yorgunluk

ANNENİN FİZİKSEL DURUMU

- Ağır malnutrisyon
- Hamilelik
- Kontraseptif haplar, diüretikler
- Alkol, Sigara
- Plasenta parçası kalması
- Meme gelişiminde bozukluk
- Oksitosin Refleksinin olmaması

Bebeğe ait nedenler olabilir:

BEBEKLE İLGİLİ DURUMLAR

- HASTALIK (Güçlü ememez)
- ANOMALİ
- KALP ANOMALİSİ (Kilo almada güçlük çeker)
- NÖROLOJİK PROBLEMLER

Azalmış Süt Üretiminin Nedenleri

- Bebeğin memeyi yeterince boşaltamaması
- Yeterli sıklıkta emzirmeme
- Her istediğinde emzirmek yerine, belli sürelerde emzirme
- Bebeğin etkin emmemesi
- Zayıf emme
- Bebeğin memeye uygun yerleşmemesi
- Bebek emerken huzursuz olabilir ya da memeyi çekiştirebilir
- Emzirme kısa süreli, acele ya da seyrek olabilir
- Bebek memeden erken ayrıldığından, yeterince son süt alamamış olabilir

- Bebek hasta ya da preterm olduğunda, gereken sütü alabilecek kadar güçlü ve uzun süre ememeyebilir

Uygun Koşullar

Uygun koşullarda, çoğu bebek doğumdan sonra hızla kilo almaya başlar.

Bu koşullar:

- Yalnızca emzirme
- Etkin emme
- Meme tutuşunun iyi olması
- Bebek her istediğinde emzirmektir
- Bazı bebekler doğumdan sonra kilo kaybeder
- İntrauterin dönemde depolanan sıvıların kaybına bağlıdır
- İki hafta içinde kaybettiklerini geri almalıdır
- Bebek en geç 5-6 ayda doğum ağırlığının iki katına, 1 yılda da üç katına çıkmalıdır



Şekil 6/19-1: Daha çok süt üretimi için ne yapılması gerekir?

Süt alımının ve üretiminin artırılması

- Yetersiz süt alımının nedenini belirleyip çözmeye çalışın
 - Bebeğin memeye doğru yerleşmesi için anneye eğitim ve destek sağlayın
 - Annenin bebeği daha sık beslemesinin yollarını bulmaya çalışın
- Beslenmeyle ilgili ipuçlarını anneye öğretin,
 - Bir memeden diğerine geçiş için saat yerine daha gerçekçi ölçütler kullanmış olur
 - Tensel temas ve bebeği yakınlarda tutmayı teşvik edin
 - Emzik ve plastik meme ucu gibi uygulamaları engelleyin
 - Bebek huzursuzsa rahatlatmak için memeye tutmayı önerin
 - Süt üretimini arttırmak için memelerin uyarılması, sütün de memeden sık sık boşaltılması gereklidir
 - Emzirme aralarında sütü sağıp bunu kapla ya da emzirme ekleyicisi ile bebeğe verin
 - Bebeğin emmesi zayıf ya da emmeye isteksizse özellikle önemlidir.

Anneyi dinlemek, iletişim becerilerini kullanarak soruna eğilmek, anneye güven verecektir.

Yetersiz süt aldığı düşünülen bebekler için uygun bir izlem aralığı belirlenerek, sık sık sağlık kurumuna davet edilmelidir.

Emzirme konusunda aile ve çevre baskısı olduğu düşünülüyorsa, mutlaka ailenin diğer bireyleri ile de görüşmek çözüme katkı sağlayabilir.

En önemlisi annenin özgüvenini tekrar kazanması için anneye destek olunmasıdır.

Temel Öneriler

M. Arif Akşit*

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

Bebeklerin Kiloları, Yaşam Günlerine göre tahmini beslenme tabloları:

BİRİNCİ GÜN 1000 gram:

a)-Bazal Kalori 56 Kalori, RDS varsa 80 Kalori: 80-100 mL=12-20 defa 1-5 mL kolostrum

b)-Ortalama Kalori 80-100 Kalori: 110-120 mL=12 defa 10 mL kolostrum

c)-Üst Kalori 120 Kalori: 120-130mL= 12 defa 10-15mL kolostrum

NOT: İlk başlangıç 1-2 mL ilk ağız süt, tolere etmeye göre atırılır, residü, distansiyona varsa verilmez, ama residü tekrar verilir. Mide genişlemesine göre ve pasaja göre verilebilir. Mide de birikim olmasın diye az ve sık verilir.

i.v. 100-120mL:

- %10-12.5 dekstroz ancak bazal kaloriyi sağlayabilmektedir. Tercih elektrolit siz sıvı.
- Dolaşım/şok sorununda SF 10-20mL/Kg verilebilir, Koloidal onkotik Basınç açısından Plazma/Albümin (Kanama Faktörü açısından 4-6 saatte bir, onkotik basın. için 12 saatte bir)
- Tercih Ringer Laktat, Dextran
- Damar Açık Kalacak Şekilde (DAKŞ) ve Dolaşım desteklemek için (Dopamin, dobutamin verebilmek için) Na:15-25 mEq/L (1/8-1/10) sıvı olmalıdır. Frusomid eğer Na'lu sıvı verilirse etkisi belirgin olacaktır.
- Ultra mini doz Heparin: 5 Ünite/Kg, endotel koruyucu, antijen bağlayıcı doz
- Hb 13 g/dL olması oksijen kontent ve oksijenlenme için emindir. Sorunlu ise 14 g/dL tercih edilir. 12g/dL altı tolere edemeyebilir. Sağlıklı standart Hb 10-12 g/dL olduğu için sıvazlama doğumda gereklidir.
- TPN (Total Parenteral Nutrisyon) tercih değildir PPN (Periferik Parsiyel Nutrisyon) tercih edilmelidir. Oral yol ile pasaj açık kalmalıdır. Emilme boyutu sonra sekresyon, atoni ve distansiyona döner, enterik beslenme sağlanmalıdır; a) pasaj açık kalması, b) ORS (Oral Re-Hidrasyon Sıvısı) ve c) Beslenme, 1) minimum (Bazal Kalori), 2) besleme ve 3) standart besleme (büyüme ve gelişme tam olması).
 - Kalori dekstroz tam karşılamalı, yerine lipid desteği olmalı, 2 g aşmamalı, 1 g=9 Kalori yeterli olabilir. Protein 01 g ile 0.5g başlanabilir. Tolere etmesi BUN yükselmemesi, asidoz olmaması önemlidir. TPN kullanılan protein kalitesine göre değişebilir. Bu nedenle 3 tip TPN ayarlanabilir ama tercih tam TPN hazırlayıp, oral almasına göre PPN verilmelidir.

Sütüm Yeterli mi? Genellikle 1-5mL ile EVET olabilecektir.

BİRİNCİ GÜN 1500 gram:

a)-Bazal Kalori 56 Kalori, RDS varsa 80 Kalori: 80-100 mL=12-20 defa 1-5 mL kolostrum

b)-Ortalama Kalori 80-100 Kalori: 110-120 mL=12 defa 10 mL kolostrum

c)-Üst Kalori 120 Kalori: 120-130mL= 12 defa 10-15mL kolostrum

NOT: İlk başlangıç 1-2 mL ilk ağız süt, tolere etmeye göre atırılır, residü, distansiyona varsa verilmez, ama residü tekrar verilir. Mide genişlemesine göre ve pasaja göre verilebilir. Mide de birikim olmasın diye az ve sık verilir.

i.v. 100-120mL:

- %10-12.5 dekstroz ancak bazal kaloriyi sağlayabilmektedir. Tercih elektrolitsiz sıvı.
- Dolaşım/şok sorununda SF 10-20mL/Kg verilebilir, Koloidal onkotik Basınç açısından Plazma/Albümin (Kanama Faktörü açısından 4-6 saatte bir, onkotik basın. için 12 saatte bir)
- Tercih Ringer Laktat, Dextran
- Damar Açık Kalacak Şekilde (DAKŞ) ve Dolaşım desteklemek için (Dopamin, dobutamin verebilmek için) Na:15-25 mEq/L (1/8-1/10) sıvı olmalıdır. Frusomid eğer Na'lu sıvı verilirse etkisi belirgin olacaktır.

- Ultra mini doz Heparin: 5 Ünite/Kg, endotel koruyucu, antijen bağlayıcı doz
- Hb 13 g/dL olması oksijen kontent ve oksijenlenme için emindir. Sorunlu ise 14 g/dL tercih edilir. 12g/dL altı tolere edemeyebilir. Sağlıklı standart Hb 10-12 g/dL olduğu için sıvazlama doğumda gereklidir.
- TPN (Total Parenteral Nutrisyon) tercih değildir PPN (Periferik Parsiyel Nutrisyon) tercih edilmelidir. Oral yol ile pasaj açık kalmalıdır. Emilme boyutu sonra sekresyon, atoni ve distansiyona döner, enterik beslenme sağlanmalıdır; a) pasaj açık kalması, b) ORS (Oral Rehidrasyon Sıvısı) ve c) Beslenme, 1) minimum (Bazal Kalori), 2) besleme ve 3) standart besleme (büyüme ve gelişme tam olması).
 - Kalori dekstroz tam karşılamalı, yerine lipid desteği olmalı, 2 g aşmamalı, 1 g=9 Kalori yeterli olabilir. Protein 01 g ile 0.5g başlanabilir. Tolere etmesi BUN yükselmemesi, asidoz olmaması önemlidir. TPN kullanılan protein kalitesine göre değişebilir. Bu nedenle 3 tip TPN ayarlanabilir ama tercih tam TPN hazırlayıp, oral almasına göre PPN verilmelidir.

Sütüm Yeterli mi? Genellikle 1-5mL ile EVET olabilecektir.

BİRİNCİ GÜN 2000 gram:

a)-Bazal Kalori 56 Kalori, RDS varsa 80 Kalori: 80-100 mL=12-20 defa 1-5 mL kolostrum

b)-Ortalama Kalori 80-100 Kalori: 110-120 mL=12 defa 10 mL kolostrum

c)-Üst Kalori 120 Kalori: 120-130mL= 12 defa 10-15mL kolostrum

NOT: İlk başlangıç 1-2 mL ilk ağız süt, tolere etmeye göre attırılır, residü, distansiyona varsa verilmez, ama residü tekrar verilir. Mide genişlemesine göre ve pasaja göre verilebilir. Mide de birikim olmasın diye az ve sık verilir.

i.v. 100-120mL:

- %10-12.5 dekstroz ancak bazal kaloriyi sağlayabilmektedir. Tercih elektrolitsiz sıvı.
- Dolaşım/şok sorununda SF 10-20mL/Kg verilebilir, Koloidal onkotik Basınç açısından Plazma/Albümin (Kanama Faktörü açısından 4-6 saatte bir, onkotik basın. için 12 saatte bir)
- Tercih Ringer Laktat, Dextran
- Damar Açık Kalacak Şekilde (DAKŞ) ve Dolaşım desteklemek için (Dopamin, dobutamin verebilmek için) Na:15-25 mEq/L (1/8-1/10) sıvı olmalıdır. Frusomid eğer Na'lu sıvı verilirse etkisi belirgin olacaktır.
- Ultra mini doz Heparin: 5 Ünite/Kg, endotel koruyucu, antijen bağlayıcı doz
- Hb 13 g/dL olması oksijen kontent ve oksijenlenme için emindir. Sorunlu ise 14 g/dL tercih edilir. 12g/dL altı tolere edemeyebilir. Sağlıklı standart Hb 10-12 g/dL olduğu için sıvazlama doğumda gereklidir.
- TPN (Total Parenteral Nutrisyon) tercih değildir PPN (Periferik Parsiyel Nutrisyon) tercih edilmelidir. Oral yol ile pasaj açık kalmalıdır. Emilme boyutu sonra sekresyon, atoni ve distansiyona döner, enterik beslenme sağlanmalıdır; a) pasaj açık kalması, b) ORS (Oral Rehidrasyon Sıvısı) ve c) Beslenme, 1) minimum (Bazal Kalori), 2) besleme ve 3) standart besleme (büyüme ve gelişme tam olması).
 - Kalori dekstroz tam karşılamalı, yerine lipid desteği olmalı, 2 g aşmamalı, 1 g=9 Kalori yeterli olabilir. Protein 01 g ile 0.5g başlanabilir. Tolere etmesi BUN yükselmemesi, asidoz olmaması önemlidir. TPN kullanılan protein kalitesine göre değişebilir. Bu nedenle 3 tip TPN ayarlanabilir ama tercih tam TPN hazırlayıp, oral almasına göre PPN verilmelidir.

Sütüm Yeterli mi? Genellikle 1-5mL ile EVET olabilecektir.

BİRİNCİ GÜN 2500 gram üstü:

a)-Bazal Kalori 56 Kalori, RDS varsa 80 Kalori: 80-100 mL=12-20 defa 1-5 mL kolostrum

b)-Ortalama Kalori 80-100 Kalori: 110-120 mL=12 defa 10 mL kolostrum

c)-Üst Kalori 120 Kalori: 120-130mL= 12 defa 10-15mL kolostrum

NOT: İlk başlangıç 1-2 mL ilk ağız süt, tolere etmeye göre attırılır, residü, distansiyona varsa verilmez, ama residü tekrar verilir. Mide genişlemesine göre ve pasaja göre verilebilir. Mide de birikim olmasın diye az ve sık verilir.

i.v. 100-120mL:

- %10-12.5 dekstroz ancak bazal kaloriyi sağlayabilmektedir. Tercih elektrolitsiz sıvı.
- Dolaşım/şok sorununda SF 10-20mL/Kg verilebilir, Koloidal onkotik Basınç açısından Plazma/Albümin (Kanama Faktörü açısından 4-6 saatte bir, onkotik basın. için 12 saatte bir)
- Tercih Ringer Laktat, Dextran
- Damar Açık Kalacak Şekilde (DAKŞ) ve Dolaşım desteklemek için (Dopamin, dobutamin verebilmek için) Na:15-25 mEq/L (1/8-1/10) sıvı olmalıdır. Frusomid eğer Na'lu sıvı verilirse etkisi belirgin olacaktır.
- Ultra mini doz Heparin: 5 Ünite/Kg, endotel koruyucu, antijen bağlayıcı doz
- Hb 13 g/dL olması oksijen kontent ve oksijenlenme için emindir. Sorunlu ise 14 g/dL tercih edilir. 12g/dL altı tolere edemeyebilir. Sağlıklı standart Hb 10-12 g/dL olduğu için sıvazlama doğumda gereklidir.

- TPN (Total Parenteral Nutrisyon) tercih değildir PPN (Periferal Parsiyel Nutrisyon) tercih edilmelidir. Oral yol ile pasaj açık kalmalıdır. Emilme boyutu sonra sekresyon, atoni ve distansiyona döner, enterik beslenme sağlanmalıdır; a) pasaj açık kalması, b) ORS (Oral Rehidrasyon Sıvısı) ve c) Beslenme, 1) minimum (Bazal Kalori), 2) besleme ve 3) standart besleme (büyüme ve gelişme tam olması).
 - Kalori dekstroz tam karşılamalı, yerine lipid desteği olmalı, 2 g aşmamalı, 1 g=9 Kalori yeterli olabilir. Protein 01 g ile 0.5g başlanabilir. Tolere etmesi BUN yükselmemesi, asidoz olmaması önemlidir. TPN kullanılan protein kalitesine göre değişebilir. Bu nedenle 3 tip TPN ayarlanabilir ama tercih tam TPN hazırlayıp, oral almasına göre PPN verilmelidir.

Sütüm Yeterli mi? Genellikle 1-5mL ile EVET olabilecektir.

BİRİNCİ GÜN 1000 gram:

a)-Bazal Kalori 56 Kalori, RDS varsa 80 Kalori: 80-100 mL=12-20 defa 1-5 mL kolostrum

b)-Ortalama Kalori 80-100 Kalori: 110-120 mL=12 defa 10 mL kolostrum

c)-Üst Kalori 120 Kalori: 120-130mL= 12 defa 10-15mL kolostrum

NOT: İlk başlangıç 1-2 mL ilk ağız süt, tolere etmeye göre atılır, residü, distansiyona varsa verilmez, ama residü tekrar verilir. Mide genişlemesine göre ve pasaja göre verilebilir. Mide de birikim olmasın diye az ve sık verilir.

i.v. 100-120mL:

- %10-12.5 dekstroz ancak bazal kaloriyi sağlayabilmektedir. Tercih elektrolitsiz sıvı.
- Dolaşım/şok durumunda SF 10-20mL/Kg verilebilir, Koloidal onkotik Basınç açısından Plazma/Albümin (Kanama Faktörü açısından 4-6 saatte bir, onkotik basın. için 12 saatte bir)
- Tercih Ringer Laktat, Dextran
- Damar Açık Kalacak Şekilde (DAKŞ) ve Dolaşım desteklemek için (Dopamin, dobutamin verebilmek için) Na:15-25 mEq/L (1/8-1/10) sıvı olmalıdır. Frusomid eğer Na'lu sıvı verilirse etkisi belirgin olacaktır.
- Ultra mini doz Heparin: 5 Ünite/Kg, endotel koruyucu, antijen bağlayıcı doz
- Hb 13 g/dL olması oksijen kontent ve oksijenlenme için emindir. Sorunlu ise 14 g/dL tercih edilir. 12g/dL altı tolere edemeyebilir. Sağlıklı standart Hb 10-12 g/dL olduğu için sıvazlama doğumda gereklidir.
- TPN (Total Parenteral Nutrisyon) tercih değildir PPN (Periferal Parsiyel Nutrisyon) tercih edilmelidir. Oral yol ile pasaj açık kalmalıdır. Emilme boyutu sonra sekresyon, atoni ve distansiyona döner, enterik beslenme sağlanmalıdır; a) pasaj açık kalması, b) ORS (Oral Rehidrasyon Sıvısı) ve c) Beslenme, 1) minimum (Bazal Kalori), 2) besleme ve 3) standart besleme (büyüme ve gelişme tam olması).
 - Kalori dekstroz tam karşılamalı, yerine lipid desteği olmalı, 2 g aşmamalı, 1 g=9 Kalori yeterli olabilir. Protein 01 g ile 0.5g başlanabilir. Tolere etmesi BUN yükselmemesi, asidoz olmaması önemlidir. TPN kullanılan protein kalitesine göre değişebilir. Bu nedenle 3 tip TPN ayarlanabilir ama tercih tam TPN hazırlayıp, oral almasına göre PPN verilmelidir.

Sütüm Yeterli mi? Genellikle 1-5mL ile EVET olabilecektir.

Genel Beslenme Tablosu

BİRİNCİ GÜN: Birkaç damla gelse bile verilmelidir. Süt ikinci ve üçüncü günlerde etkin gelmeye başlar. 4. gün doymayacağı sanılır. Doğumdan sonra uykuya dalmadan (ilk 30 dakika içinde) meme mutlaka tutturulmalıdır. Bebek ağlamadan 1.5-3 saat aralıklarla beslenebilir. Bebek aktif emzirdiği sürece her iki memeyi de vermelidir. Bebek günde en az bir bezini idrarı ile ıslatmalıdır. Bebeğin koyu renkli mekonyum yapması beklenir.

1000 gram altı: MAYİ: 100-120 mL/kg, MİKTAR: 1-2 mL, SIKLIK: saatte bir 1-2 mL

1001-1500 gram: MAYİ: 80-100 mL/kg, MİKTAR: 3-10 mL, SIKLIK: 2 saatte bir

1501-2000 gram: MAYİ: 60-80 mL/kg, MİKTAR: 4-15 mL, SIKLIK: 2 saatte bir

2001 gram ve üstü: MAYİ: 60-80 mL/kg, MİKTAR: 5-20 mL, SIKLIK: 3 saatte bir

İKİNCİ GÜN: Bebek daha kooperatif ve daha az uykuludur. Günde 8-10 kez beslenmelidir. Her iki memeyi 10 dakika kadar emzirmelidir. Meme ucu hassasiyetinden çekinmelidir. 8-12 saatte bir bezi ıslanmış olmalıdır. Bebek mekonyumlu kakasını boşaltmaya çalışır.

1000 gram altı: MAYİ: 120-160 mL/kg, MİKTAR: 5 mL, SIKLIK: saatte bir 5 mL

1001-1500 gram: MAYİ: 110-140 mL/kg, MİKTAR: 10 mL, SIKLIK: 2 saatte bir

1501-2000 gram: MAYİ: 80-120 mL/kg, MİKTAR: 20 mL, SIKLIK: 2-3 saatte bir

2001 gram ve üstü: MAYİ: 80-110 mL/kg, MİKTAR: 30 mL, SIKLIK: 3 saatte bir

ÜÇÜNCÜ GÜN: Arama, dudak şapırdatma ve elin ağza götürme vardır. Meme çok sert ise meme boşaltılmalı veya el ile masaj yaparak yumuşatılmalıdır. Günde 4–6 defa bez idrarla ıslatılmalı ve bu miktar fazlalaşmalıdır. Dışkı rengi koyu yeşilden sarıya dönüşmeye başlar.

1000 gram altı: MAYİ: 160–200 mL/kg, MİKTAR: 10 mL, SIKLIK: 1–2 saatte bir

1001–1500 gram: MAYİ: 140–180 mL/kg, MİKTAR: 15 mL, SIKLIK: 2 saatte bir

1501–2000 gram: MAYİ: 120–160 mL/kg, MİKTAR: 30 mL, SIKLIK: 2–3 saatte bir

2001 gram ve üstü: MAYİ: 110–150 mL/kg, MİKTAR: 40 mL, SIKLIK: 3 saatte bir

DÖRDÜNCÜ GÜN: Her 2–3 saatte bir 10–15 dakika iki memeyi emzirmelidir. Bebeğin idrarı açık sarı renkli olmalıdır.

1000 gram altı: MAYİ: 200 üstü mL/kg, MİKTAR: 15 mL, SIKLIK: 1–2 saatte bir

1001–1500 gram: MAYİ: 175–200 mL/kg, MİKTAR: 20 mL, SIKLIK: 2–3 saatte bir

1501–2000 gram: MAYİ: 150–180 mL/kg, MİKTAR: 40 mL, SIKLIK: 3 saatte bir

2001 gram ve üstü: MAYİ: 150–175 mL/kg, MİKTAR: 50 mL, SIKLIK: 3 saatte bir

BEŞİNCİ GÜN: Meme sert ve süt kaçağı olmaya başlar. 6. günden sonra meme beslenmeden sonra yumuşamaya başlar. Bebek beslenmeden sonra tatmin olduğu gözlenir. Geceleri 5 saatlik ara verilmeye başlar. Meme ucundaki hassasiyet azalmaya veya geçmeye başlar. Günde 6–8 defa renksiz idrar yapmaya başlar. Dışkılama 3–4 defa yumuşak yapıdan, 4–6 kez cıvık yapmaya başlar.

1000 gram altı: MAYİ: 200 üstü (250) mL/kg, MİKTAR: 20 mL, SIKLIK: 1–2 saatte bir

1001–1500 gram: MAYİ: 200 üstü mL/kg, MİKTAR: 30 mL, SIKLIK: 3 saatte bir

1501–2000 gram: MAYİ: 180 mL/kg, MİKTAR: 40 üstü mL, SIKLIK: 3 saatte bir

2001 gram ve üstü: MAYİ: 150 mL/kg, MİKTAR: 50 üstü mL, SIKLIK: 3–4 saatte bir

Konu ile ilgili Kaynaklar/Literatür Verileri

1) [How to know whether I am producing sufficient breast milk?](http://parenting.stackexchange.com/questions/8339/how-to-know-whether-i-am-producing-sufficient-breast-milk)

<http://parenting.stackexchange.com/questions/8339/how-to-know-whether-i-am-producing-sufficient-breast-milk>

[How to know whether I am producing sufficient breast milk?](http://parenting.stackexchange.com/questions/8339/how-to-know-whether-i-am-producing-sufficient-breast-milk)

I have to breast feed my 9 day old for 1 hour. That is frustrating for me, and doesn't satisfy her too. Then I have to feed her about 60 ml formula.

How would I know whether I am producing sufficient breast milk or not? Or the problem is somewhere else?

[How to know whether I am producing sufficient breast milk?](http://parenting.stackexchange.com/questions/8339/how-to-know-whether-i-am-producing-sufficient-breast-milk)

You mean "for 1 hour" in a row or during the day?

1 hour in a row. That's the reason of frustration!

And 60ml formula, at once or during the day? just to make sure 60ml formula at once.

In morning (6:00 AM) I feed her breast milk (around 25 minutes), then she sleeps for about 2 hours in a row. Then I feed her 60ml formula (at once) and she sleeps for 4 hours in a row (unless she's wet). Then again I feed her breast milk (1 hour in a row) and try to make her sleep. At this time I often have to give her formula because she keeps on making sucking signs with her lips after I take my breasts out of her mouth and remains active even when I swaddle her when I put her to sleep.

4 Answers 4

[active oldest votes](http://parenting.stackexchange.com/questions/8339/how-to-know-whether-i-am-producing-sufficient-breast-milk)

Your body will (except in very rare cases) produce as much milk as your baby needs. There are several ways of messing with this supply and demand system, though, and one of them is by supplementing with formula. You see, once feeding has been established, your breast will produce as much milk as you empty out of it (empty is not really the right word here, as a milk-producing breast can never be truly empty of milk as production is continuous). This means that the more milk you take out, the more you'll produce. But, if you use formula to supplement, the process to produce more milk is never triggered, as you always take the same amount out.

I would try cutting out the formula completely and feed her for shorter periods, but more frequently, say every two hours from when she wakes up in the morning until you put her down for the night (however, unless she has problems with weight gain, though, I would not try to wake her up if she's sleeping just to keep this schedule).

About your one-hour feeding sessions, are you sure that your baby is actually feeding for the entire hour (can you hear her swallowing throughout the feeding session?)? It sounds like she's just using your breast for comfort (which is fine, so long as you're both comfortable with it).

It also seems like your baby is sleeping a lot, and maybe the problem is that she's not really all that tired when you try to put her down after her four hour nap. Try activating her (play little games, sing, or bounce her on your lap for a bit) for about 30-

40 minutes before putting her back down again. If your baby is not tired, it's possible that she's just using the hour long feed as a way of entertaining herself.

This all being said, before taking any advice from the Internet, I would suggest seeking the help of a professional lactation consultant to check that your baby has a good latch and that she doesn't have [tongue tie](#) (which could stop her from feeding efficiently), just to rule out any technical problems the two of you might have.

You should be nursing 10-12 times per day in order to make sure your body produces enough milk (the more you nurse, the more it produces) and also to prevent engorgement. Aim for feeding about every 2 hours during the day and every 4 hours at night.

You will know if she is taking enough in by how much is coming out the other end. By day 9, a newborn should soil 8-10 diapers a day. After day four, the baby should be done excreting meconium (dark green product of pre-birth ingestion), and stools should be loose and yellow. Stools are usually quite small, and may be seedy or curdy, and there should be several during the day. Urination should be 3-4 tbs 5-6 times a day. If you pour 3 tbsp of water into a clean diaper, you will know how heavy it should feel.

Call your doctor if:

Baby is having no wet or dirty diapers

Baby has dark colored urine after day 3 (should be pale yellow to clear)

Baby has dark colored stools after day 4 (should be mustard yellow, with no meconium)

Baby has fewer wet/soiled diapers or nurses less frequently than the goals listed here

Mom has symptoms of mastitis (sore breast with fever, chills, flu-like aching)

The number of feedings and diapers change as baby ages (a 2-6 week old is different than a 9 day old). For more information see the link below.

It is possible to know how much milk your child is getting: Weigh her on a sufficiently-precise scale, feed her, and then weigh her again. The difference between the two weights is the amount of milk she received. Each 0.063 lbs difference equals 1 oz of milk consumed. (In practice, an accurate measurement can be difficult due to squirminess. You might end up trying to take an average.) She doesn't need to be undressed or diaper-changed... We only care about the weight difference. (It is also interesting to compare this number against the pumped amounts.)

This doesn't necessarily tell you how much she needs, although [some references](#) say that babies 1-6 months old drink on average about 25 oz per day.

All that said: The best advice is probably to see an actual lactation consultant soon. They probably have the requisite scales, and their advice is worth it when trying to figure out go-forward plans.

Well, first of all, a newborn, at this age, should be getting more or less 60ml each time, on average. Some babies will take more, some less, it'll depend a lot on her weight when she was born, etc.

Producing milk is something not so consistent among mothers. My wife just produce enough milk after 5 days, some of my friends could not produce enough ever (and had very big babies).

One thing to observe is if the child is developing correctly, and eating enough. [This site](#) have some clues about it, the most relevant (I think) is how wet the nappies: does she produces about 8 wet nappies each day? Some heavier, some lighter?

Another think to consider is your alimentation: are you drinking enough water, teas? Liquids are important to produce milk. And another point: don't expect to produce milk so easily, let's say. Human body is a strange thing, and in general you'll produce more milk as the baby drinks more, and even a crying baby is kind of stimulating to milk production (at least our doctor said). Also take care of your nipples, they'll become more sensitive, can even bleed, as the baby learns to suck harder and grows up.

Finally, making the same movement with the mouth, even when not being feed, is normal, since it's one of the few movements she knows how to do (and keep practicing). And while being feed, she'll be tired too, so some times she'll take longer (and slower) to eat.

When she is hungry, she'll cry...

Comment/Yorum

Eng

Breast-feeding is satisfactory or not: simple if gaining weight and the diaper is wet and more, urine is not dart, then, it is sufficient.

TR

Yeterli sütüm geliyor mu? Aşağıdakilere bakılmalıdır:

- Islak ve kirli alt bezi oluyorsa
- 3 günden sonra idrarı açık renkli ise
- Bebek canlı ve kilo alıyorsa
- Annenin memesi boşalıyor, gerginlik yok ise
- 4 gün sonra koyu sarı renkli kaka yapıyorsa

2) Signs That Your Baby Is Getting Enough Breast Milk - Topic Overview

<http://www.webmd.com/parenting/baby/tc/signs-that-your-baby-is-getting-enough-breast-milk-topic-overview>

Burada

Signs That Your Baby Is Getting Enough Breast Milk

You can be reassured that your baby is eating enough and is well nourished when he or she:

- Shows an eager desire and wakes up frequently to [breastfeed](#).
- Rhythmically sucks and swallows milk. The fronts of your baby's ears will move slightly, and you usually will hear swallows.
- Breastfeeds at least 15 to 20 minutes on each [breast](#) at each feeding and is content when finished.
- Feeds at least every 1 to 3 hours during the first 2 months. Wake your [newborn](#) every 2 to 3 hours for a feeding during the first few weeks, if needed. After 2 months, your baby will be able to empty the [breast](#) more quickly. Feedings will then occur less often and take less time.
- Has regular dirty and wet diapers.
 - During the first few days of life, breastfed newborns have about 3 wet diapers a day. After that, they have 6 or more wet diapers a day throughout the first month of life. The number of diapers a baby wets is sometimes hard to know, because disposable diapers work so well at wicking moisture.
 - Breastfed babies usually have a small stool after every feeding for about the first 4 to 8 weeks. By the end of the first week, your baby may have as many as 5 to 10 stools a day. This number may go down as your baby eats more and matures during that first month. By 6 weeks of age, your baby may not have a [bowel movement](#) every day. This usually is not a problem, as long as the baby seems comfortable and is healthy and growing and as long as the stools are not hard.
- Grows at a normal rate as judged by regular increases in [weight](#), length, and head size. Your baby should appear healthy and happy with good muscle tone, [healthy skin](#), and good color.

Most mothers become more confident that their babies are eating well after a few weeks of [breastfeeding](#). It usually takes some time to establish a routine. You will learn to recognize and respond to your baby's feeding signals.

Comment/Yorum

Eng

[Enough Breast Milk?](#)

TR

[Yeterli süt alıyor mu?](#)

- Bebek iştahlı ve sık memeyi emmesi
- Ritmik emmesi ve sütü yutması
- Her memeyi 15-20 dakika emmesi ve bitince doyma hissi
- İlk 2 ayda her 1-3 saatte bir emmesi, ilk hafta 2-3 saatte bir emmesi, 2 aydan sonra, memeyi daha kolay bitirir
- Kirli bezler: ilk günler 3 kirli bezi olabilir, sonra 6 ve daha fazla olmalıdır. İlk hafta sonunda 5-10 adet bez değişir.
- Düzenli kilo alması beklenir.

3) Poor Milk Supply

<http://www.whattoexpect.com/poor-milk-supply-breastfeeding.aspx>

Burada

Here are ways to tell if you're producing enough breast milk and tips for increasing your supply if baby's not getting his fill.

TRENDING WITH MOMS

- [Pregnancy Things You Don't Know About Having a C-Section](#)
[Pregnancy](#)

Ever wonder how breasts produce milk? The formula (so to speak) is a simple case of supply and demand. The supply starts during childbirth as the breastfeeding hormone prolactin kicks into gear when the placenta is delivered. That cues milk production to start, first with colostrum followed by the real deal.

IN THIS SERIES

first year

[Breast Engorgement](#)

[Flat and Inverted Nipples](#)

[Leaking Breasts](#)

first year Mastitis
Mouth Problems
Plugged Milk Ducts

The next step is just as important since you need demand to stimulate supply. As the baby suckles, your prolactin levels increase and more milk is produced. And the cycle continues: Baby drains milk from your breasts (demand), breasts respond by producing more milk (supply). Voila! The more milk your baby takes, the more milk your breasts will make. It seems like a simple enough formula, but unlike bottle-feeding (in which you can tell exactly how much your baby is drinking), breastfeeding is blind; your boobs aren't see-through, so you can't know how much milk you have and how much your baby is taking. That may lead some new moms to wonder: Am I making enough breast milk? Is he getting enough? Here's some help decoding the situation.

Comment/Yorum

Eng

Poor milk supply or not. First year; breast engorgement, flat and inverted nipples, leaking breast, mastitis, mouth problems, plugged milk duct is the main problems for satisfactory breast-feeding.

TR

Yeterli anne sütü var mı? Memenin dolgun olmaması, ters ve dönmüş meme ucu olmaması, memedeki çatlak ve sorun olmaması, mastit görülmemesi, bebeğin ağız problemleri olmaması, tıkanmış meme kanalları olmaması önemli dikkat edilecekler içindedir.

4) Is Baby Getting Enough Milk?

<http://kellymom.com/bf/got-milk/supply-worries/enough-milk/>

By Kelly Bonyata, BS, IBCLC

Is Baby Getting Enough Milk?

IS BABY GETTING ENOUGH? — QUICK REFERENCE CARD

~~~ BIRTH to 6 WEEKS ~~~

#### WEIGHT GAIN:

If baby is gaining well on mom's milk alone, then baby is getting enough. A 5-7% weight loss during the first 3-4 days after birth is normal. Baby should regain birth weight by 10-14 days. By day 5, average weight gain is 2/3-1 oz per day (5-7 oz/week). If these goals are not met, call your lactation consultant. [More on weight gain.](#)

#### WET DIAPERS: 6+ wet diapers per day (by day 4).

Expect one wet diaper on day one, increasing to 6+ by day 4. To feel what a sufficiently wet diaper is like, pour 3 tablespoons (45 mL) of water into a clean diaper (if baby wets more often, then the amount of urine per diaper may be less). Urine should be pale and mild smelling.

#### DIRTY DIAPERS: 3 – 4+ dirty diapers per day (by day 4).

Stools should be yellow (no meconium) by day 5 and the size of a US quarter (2.5 cm) or larger. The normal stool of a breastfed baby is usually yellow and is loose (soft to watery, may be seedy or curdy). [More on infant stooling.](#)

**OTHER POSITIVE SIGNS:** After a feeding, mom's breast feels softer and baby seems reasonably content. Baby is alert, active and meeting developmental milestones.

### Comment/Yorum

#### Eng

Is baby getting enough Breast-feeding? Satisfaction after feeding, gaining weight, wet and dirty diaper are the signs.

#### TR

Bebek yeterince doyabiliyor mu?

- Doğum ile & hata içinde
  - Ağırılık
  - Islak bez
  - Pislenden, kakalı diaper bez
- Diğer bulgular:

- Anne memesi yumuşar, bebe tatmin olmuş olur, bebek uyanık, aktif, gelişim ve büyüme standardını yakalar

## 5) How to tell whether your baby's getting enough breast milk

[http://www.babycenter.com/0\\_how-to-tell-whether-your-babys-getting-enough-breast-milk\\_617.bc](http://www.babycenter.com/0_how-to-tell-whether-your-babys-getting-enough-breast-milk_617.bc)

Last updated: January 2017

New moms just getting used to breastfeeding sometimes worry that their baby isn't getting enough milk. After all, every mom wants to make sure that her baby is getting all the nourishment needed, but it's impossible to see how much milk a nursing baby actually drinks.

### What are the signs that my baby is getting enough breast milk?

Your breastfeeding baby is probably getting enough nourishment if:

- Your breasts feel softer after nursing (because your baby has emptied some of the milk that was making them firm).
- Your baby seems relaxed and satisfied after a feeding.
- Your baby continues to gain weight after gaining back the weight she initially lost after birth. (Most babies lose up to 7 percent of their birth weight and then regain it by the time they're about 2 weeks old.) A rough guideline: Your baby should gain about 6 to 8 ounces a week for the first four months, then about 4 to 6 ounces per week from 4 to 7 months.
- Your baby wets at least six diapers a day after your [milk comes in](#). In the first few days, when your baby is getting only your thick, nutrient-rich [colostrum](#), she may have only one or two wet diapers a day. But after your baby starts getting regular breast milk, she'll start having a lot more wet diapers.
- In the first month, your baby has at least three stools a day, and they lighten to a yellowy mustard color within five to seven days after birth. She may have less frequent bowel movements once she's a month old or skip bowel movements for several days now and then. Once she's eating [solid foods](#), at 4 to 6 months, she'll probably go back to having at least one bowel movement a day.

Signs your breastfed baby is eating enough

Watch for these important clues that your baby is getting enough breast milk. [See all videos](#)

### What are the signs that my baby isn't getting enough breast milk?

Watch for these signs if you're concerned about your baby's milk intake:

- Your baby continues to lose weight. If your baby doesn't start gaining weight after five days, or if he starts losing weight again any time after that, talk with his doctor.
- Your baby is wetting fewer than six diapers in a 24-hour period after the five days following his birth.
- Your baby has small, dark stools after his first five days.
- Your baby's urine is very dark, like the color of apple juice. (If his urine is pale or clear, he's getting enough liquid. If it's more concentrated, it may be a sign that he's low on fluids.)
- Your baby is fussy or lethargic much of the time. He may fall asleep as soon as you put him to your breast but then fuss when you take him off.
- Your baby appears to have a dry mouth or eyes.
- Your baby just doesn't seem satisfied, even if [feedings](#) consistently take longer than an hour.
- Your breasts don't feel softer after nursing.
- You rarely hear your baby swallow while nursing. (Some babies are very quiet feeders, so if all other signs are positive, don't worry about this one!)

### What happens if my baby doesn't get enough breast milk?

Although most moms are able to provide their babies with all the milk they need, sometimes babies don't get enough. And when the problem isn't addressed, a baby can suffer from [dehydration](#) and [failure to thrive](#), which are uncommon but serious problems.

If you're concerned that your baby isn't getting enough milk, call your baby's doctor or check in with a nurse or [lactation consultant](#). At these appointments, you'll typically feed your baby while the consultant observes you and gives you valuable [tips for breastfeeding](#) success.

### Breastfeeding Problem Solver

Find solutions to a variety of [breastfeeding challenges](#), including nipple pain, low milk supply, and more.

### How often will my baby breastfeed?

There's a very wide range of what's considered normal. Some babies like to nurse all the time – not just for nourishment, but also for enjoyment – while others nurse only when prompted by their tummy. Your baby may be too sleepy to nurse much in the first 24 hours. But after that, here's what's typical:

#### 1 to 7 weeks

- Every 2 to 3 hours
- 8 to 12 times daily

- This might seem like a lot – and make you wonder whether she's getting enough at each feeding – but keep in mind that your new baby has a tiny tummy and needs frequent refills.

#### 2 to 5 months

- Every 2 1/2 to 3 1/2 hours
- 7 to 9 times daily
- As she grows bigger and gets more efficient at breastfeeding, she'll go longer between feedings and spend less time overall at your breast.

#### 6 months and beyond

- Every 5 to 6 hours
- 4 to 5 times daily
- And at this age, here she may stay for as long as you continue to nurse her.

#### How much breast milk do I need to pump?

If you [pump your breast milk](#) for your baby, you can follow these guidelines to know how much he'll need:

- Up until they're about 1 month old, most babies will take 2 1/2 to 3 ounces of breast milk in a bottle, feeding about eight times a day – that's taking in a total of 20 to 24 ounces in 24 hours.
- By 6 months, your baby will most likely be drinking 24 to 30 ounces a day, divided into six to eight feedings. He'll start drinking a little less once he starts eating solid food.

Keep in mind that these are just rough guidelines – don't try to get your 6-month-old to drink 30 ounces each day if he doesn't want to.

#### Is it possible to overfeed a baby?

Yes, if you're bottle feeding, it's easy to give a baby too much formula or breast milk. A breastfed baby can comfort herself at the breast while getting just a minimal amount of milk, or drink just enough to quench her thirst, but it isn't that easy for a bottle-fed baby. If your bottle-fed baby wants just a little milk, she usually winds up getting much more because of how fast the milk flows through the nipple of a bottle.

#### How can I prevent overfeeding my baby with a bottle?

To help your baby get just the right amount of milk, bottle-feed him slowly and take little breaks to give him a chance to let you know when he's had enough. If your baby seems to be gulping the breast milk quickly, help him catch his breath by taking a break every 10 sucks or so. This is especially important during the first couple of months, until he learns to pace himself.

As babies start eating more solid foods, they start taking in less breast milk. As your baby nears his first birthday, he might drink breast milk three to four times a day.

Once your baby is a 1 year old, he can [transition to whole cow's milk](#) in a bottle or [sippy cup](#). Keep in mind that while cow's milk is good for him, you don't want to overdo it or he won't have much appetite for other healthy foods. (Too much cow's milk can also lead to [iron-deficiency anemia](#).) Sixteen to 24 ounces a day should be just fine.

And of course, you can [continue to nurse](#) past age 1 if you and your child want to. Even though your toddler will get most of his nutrition from solid food, [breast milk](#) still provides calories, immune protection, vitamins, and enzymes.

#### Comment/Yorum

##### Eng

The sign of enough breast-milk: breast must be softer, baby is in comfort, gaining weight, diaper is more than 6 times in a day, more often defecation.

##### TR

#### Yeterli süt gelme kriterleri:

- Emzirmeden sonra meme yumuşamalı
- Bebek rahat ve doymuş olmalı
- Kilo alması gözlenmelidir
- Bebek bezleri en az 6 defa değiştirmeye gerekmeli
- Günde bir defa dışkılarıken, sonra sık kaka yapabilir, 4-6 ayda azalır

#### Yetersiz süt gelme/alma kriterleri:

- Bebek kilo kaybetmeye devam eder
- Günde 6 defadan az bez değişir
- Koyu kıvamlı kaka yapar
- İdrar rengi koyudur
- Pelte gibi, canlı değildir
- Gözleri çökmüş ve azı kurudur
- Bebek doymuş gibi değil, huzursuzdur, ağlayabilir
- Emzirirken sütün yutuşunu nadir olarak fark edersiniz

#### **EMZİRME PROGRAMI**

- 1-7 hafta
  - Her 2-3 saatte bir
  - Günde 8-12 defa emzirin
- 2-5 ay içinde
  - Her 2i5 ile 3,5 saat içinde emzir
  - 7-9 defa günde
- 6 aylık olunca
  - Her 5-6 saatte bir
  - 4-5 defa günde

Fazla ve gereksiz besleme yapabilir miyim?

- Eğer biberon ile besliyorsanız ve şişenin bitmesi hedefiniz ise olabilir
- Obesite sorunları biberonla mama alanlarda daha sık olmaktadır.

## 6) Can I give my baby formula milk if I am not sure my breastmilk is enough?

<http://www.babycentre.co.uk/x8907/can-i-give-my-baby-formula-milk-if-i-am-not-sure-my-breastmilk-is-enough>

**Jill Irving;** BabyCentre's health visitor

**Can I give my baby formula milk if I am not sure my breastmilk is enough?**

Many mums worry that their [breastmilk](#) isn't enough for their baby. It's one of the most common reasons why mums give up [breastfeeding](#), or give their babies [formula milk](#) as well as breastmilk (mixed feeding).

It's very unlikely that you won't have enough milk to feed your baby, as having a [low milk supply](#) is very rare. Most mums can easily produce enough milk for their baby, or for more than one baby, if they have [twins](#).

If you start giving your baby [formula](#) as well as breastmilk, you may find yourself in a bit of a cycle. If your baby needs less of your breastmilk because he's formula-fed, your breasts will reduce the amount of milk they make. This is because your body produces milk on a supply-and-demand basis.

The Department of Health says that you should try to give your baby only breastmilk for his first [six months](#). Breastfeeding offers many [health benefits](#) for your baby, including protection against infection. If your baby is formula-fed, he may be more liable to catch a [tummy bug](#) or [chest infection](#) in his first year.

Any amount of breastfeeding has a positive effect. But the longer you breastfeed, the longer the protection lasts, and the greater the benefits. Breastfeeding also helps to protect you against breast cancer before the menopause, and ovarian cancer. It may also help you to [lose weight](#) after the birth.

Your baby is likely to be [getting enough breastmilk](#) if:

- feeding your baby is easy and pain-free for you
- your baby comes off the breast on his own
- your baby is [happy](#) for a while after feeds
- your baby has a good skin tone
- your baby has about five to eight wet [nappies](#) in 24 hours and once 14 days old is gaining weight

You can also look at this, which many health professionals use.

Remember that almost all [newborns](#) lose some of their birth weight to begin with. But within three to five days, he should start to put on weight again.

If you are having [problems with breastfeeding](#) and are tempted to give your baby formula, before you do, check that your baby is [latched on well](#) when he feeds. If you can, [let your baby feed on demand](#), rather than trying to make him follow a feeding routine.

If you are finding it hard to get your baby to latch on well, ask at your doctor's surgery or health clinic if you can see a breastfeeding specialist. There may also be a breastfeeding drop-in centre, sometimes called a baby cafe, near you. You can also call the NHS breastfeeding helpline on 0300 100 0212 or the National Childbirth Trust helpline on 0870 444 8708.

If your doctor, midwife or health visitor is concerned that your baby is [not putting on enough weight](#), the first step is to give your baby extra breastmilk. You can do this by [expressing](#) milk and giving it to your baby after a breastfeed, usually in a bottle. This will boost your milk supply, and you can keep doing it until your baby has learnt to latch on well.

If there is a problem with breastfeeding that can't be easily solved, you may need give your baby formula milk temporarily. But you may still be able to go back to full breastfeeding, with the help of a breastfeeding specialist.

### Comment/Yorum

**Eng**

Enough milk? I no pain at breast-feeding, baby left sucking the breast, happy after the feeding, 5-8 times diaper is changing, tonus is good, then, yes.

TR

Yeterli anne sütü yapımı?

- Emzirme ağrısız ise
- Bebek memeyi kendi bırakıyorsa
- Beslenme sonrası mutlu bebek
- 5-8 defa bezi kirletiyor ve 14 günden sonra kilo alıyorsa
- Bebeğin cilt tonusu gergin, iyi ise

## 7) Is My Baby Getting Enough Breast Milk? Look for these four signs to tell if Baby is full.

<https://www.fitpregnancy.com/baby/breastfeeding/my-baby-getting-enough-breast-milk>

By Kimberly Tchang

It's one of the most common questions among new breastfeeding moms: Is my baby getting enough milk? Not experiencing some uncertainty is difficult, since you can't actually see how much milk your body is producing, and, therefore, how much your newborn is getting.

The good news? Most women do produce enough milk to nurse their babies successfully; it's estimated that only approximately 5 percent to 15 percent—or even less—of all breastfeeding mothers truly have a [low milk supply](#).

Still, how can you know for sure that you're making enough? Read on for some surefire signs that your baby is thriving—as well as issues that can interfere with your milk supply and tips on what to do if you think there may be a problem.

[Is your baby getting enough?](#)

When you're breastfeeding, there's only one way to tell for certain that all is going well—look at the results:

**He's swallowing.** When your [baby first latches](#) onto your breast, he will suck rapidly, which helps release the milk. Then he should progress into a deep, slow pulling motion as he swallows; you may not only feel this motion, but also see his jaw drop down and hear him as he does this. If your baby isn't getting enough milk, you may see him sucking rapidly but not swallowing slowly and rhythmically; he may also take long pauses while nursing or repeatedly fall asleep at your breast.

**He's satisfied.** If your baby seems content and well fed after feeding sessions, all is likely going well. But a baby who appears overly lethargic—or, conversely, who is constantly screaming for food—may not be getting enough milk. "If a baby has many feedings that last longer than an hour or wants to nurse very often, with less than an hour between feedings, there may be a problem," says Susan Burger, M.H.S., Ph.D., I.B.C.L.C., a lactation consultant with New York-based Lactescence in the City.

**He fills his diapers** Your baby's diaper output is a reliable indicator that all is well. He should have at least six wet diapers by day six and four stools by day four. Stool color is also important: While the first bowel movements are typically black and sticky, they should be green by day three or four and yellow by day four or five. The consistency of the stools should also be seedy or watery.

**He's gaining weight.** It's normal for your baby's weight to fluctuate a bit in the first days or week of life. A newborn may lose about 5 percent to 7 percent of weight by his third or fourth day and be perfectly fine, but if he has a weight loss of 10 percent or more, there could be a problem. By day 10, your baby should rebound to his birth weight.

If you suspect you aren't [making enough milk](#) or your baby isn't gaining weight properly, call your doctor and a lactation consultant right away.

[Comment/Yorum](#)

Eng

If there is enough milk supply, a) infant swallow the milk, satisfied the hunger, diaper is full and gaining weight.

TR

Bebeğim yeterince süt alabiliyor mu? Tahminen %5-15 annenin sütü düşük miktarda olabilir.

- Sütü yuttuğu anlaşılabilir mi?
- Doyma belirtileri gösteriyor mu?
- Alt bezlerini doldurabiliyor mu?
- Kilo alabiliyorsa yeterli yapım vardır.

## 8) How can I tell if my baby is getting enough milk?

<http://www.llli.org/faq/enough.html>

La Leche League's THE WOMANLY ART OF BREASTFEEDING,  
Page last edited 2016-01-09 23:57:38 UTC.

**How can I tell if my baby is getting enough milk?**

This may be the most asked question for La Leche League Leaders. It is understandable, since breasts are neither see-through nor marked off in ounces. Thank goodness there are other signs that indicate baby is getting enough milk.

Typically during the first few days, while the baby is receiving mother's thick, immunity-boosting colostrum, he will wet only one or two diapers per day.

Once mother's milk comes in, usually on the third or fourth day, the baby should begin to have 6-8 wet cloth diapers (5-6 wet disposable diapers) per day. (An easy way to feel the weight of a wet disposable diaper is to pour 2-4 tablespoons of water in a dry diaper.)

In addition, most young babies will have at least two to five bowel movements every 24 hours for the first several months, although some babies will switch to less frequent but large bowel movements at about 6 weeks.

A baby that is sleeping rather than feeding every 2-3 hours or is generally lethargic may need to be assessed by a health care provider to make sure that he is adequately hydrated.

**These are additional important signs that indicate your baby is receiving enough milk:**

- The baby nurses frequently averaging at least 8-12 feedings per 24-hour period.
- The baby is allowed to determine the length of the feeding, which may be 10 to 20 minutes per breast or longer.
- Baby's swallowing sounds are audible as he is breastfeeding.
- The baby should gain at least 4-7 ounces per week after the fourth day of life.
- The baby will be alert and active, appear healthy, have good color, firm skin, and will be growing in length and head circumference.

The physical act of breastfeeding is more than the quantity of milk that is supplied, as you will find once you hold your baby in your arms. Breastfeeding is warmth, nutrition, and mother's love all rolled into one. Understanding and appreciating the signs of knowing when your baby is getting enough to eat is the one of the most important things a new mother can learn. If you have any concerns regarding your baby, they should be addressed with your health care practitioner.

If you do need to increase your milk supply after keeping track of wet diapers, bowel movements and weight gain, there are several options you can try to increase your milk supply. See our FAQ on "[Increasing Your Milk Supply](#)" and refer to our Web resource page on [milk supply issues](#) or further information. Keep in touch with your health care provider if your baby is not gaining well or is losing weight. In most cases, improved breastfeeding techniques will quickly resolve the situation, but occasionally, weight gain may indicate a health problem.

**Comment/Yorum****Eng**

Breast-feeding satisfactory? 8-12 times suck in a day, 10-20 minutes sucking, swallowing, 120-250 grams weight gaining, active and healthy, then, yes satisfactory.

**TR**

Bebeğim yeterli anne sütü alıyor mu?

- Günde 8-12 defa besleniyorsa
- Bebek memeyi 10-20 dakika emiyor, hatta uzatabiliyorsa
- Yutma sesi belirgin duyuluyorsa
- Haftada 120-250 gram alıyorsa
- Bebek aktif, sağlıklı görünümde, iyi renkli, cildi gergin, boyu ve baş çevresi de büyüyorsa, yeterli alıyordu.

## Sunum/Slide: Sütün Yeterliliği

*Emzir-me/Anne Sütü Kursu*

*19 Mart 2017, 1000 Gün*

*Ankara*

### ACABA SÜTÜM YETİYOR MU?

**Yetersiz Sütün Güvenilir tanı kriterleri:**

- YETERSİZ TARTI ALIMI (Bir ayda 500 gramdan az, ikinci haftanın sonunda doğum tartısından az)
- ÇOK AZ MİKTARDA, KONSANTRE İDRAR ÇIKARMASI, (Günde altıdan az, Sarı ve keskin kokulu)
- Su da veriliyorsa, idrar çıkışı normal olacak, ancak bebek kilo alamayacaktır
- Dışkılama 24 saatlik sürede 3-8 kez gerçekleşir, 1. aydan sonra sıklık azalır



**Yetersiz Sütün Olası Belirtileri vardır.**

- Emzirmeden sonra tatmin olmuyorsa
- Bebek sık sık ağlıyorsa
- Çok sık meme emiyorsa
- Çok uzun süre emiyorsa
- Bebek emmeyi reddediyorsa
- Bebek sert ya da yeşil dışkı yapıyorsa
- Bebek az sayıda, küçük miktarlarda dışkı yapıyorsa
- Memeler büyümemişse (hamilelikte)
- Süt gelmiyorsa (doğumdan hemen sonra)

**Yetersiz Süt tanımında bazı etkenler önemli yer tutar. Bu etkenler:**

Anneye ait nedenler olabilir.

- **ANNENİN PSİKOLOJİK DURUMU**
- Özgüven azlığı
- Kaygı, Stres
- Emzirmeden hoşlanmama
- Bebeği kabulleneme
- Yorgunluk

**ANNENİN FİZİKSEL DURUMU**

- Ağır malnutrisyon
- Hamilelik
- Kontraseptif haplar, diüretikler
- Alkol, Sigara
- Plasenta parçası kalması
- Meme gelişiminde bozukluk
- Oksitosin Refleksinin olmaması

**Bebeğe ait nedenler olabilir****BEBEKLE İLGİLİ DURUMLAR**

- HASTALIK (Güçlü ememez)
- ANOMALI
- KALP ANOMALİSİ (Kilo almada güçlük çeker)

**NÖROLOJİK PROBLEMLER****Azalmış Süt Üretiminin Nedenleri**

Bebeğin memeyi yeterince boşaltamaması

- Yeterli sıklıkta emzirmeme
- Her istediğinde emzirmek yerine, belli sürelerde emzirme

Bebeğin etkin emmemesi

- Zayıf emme
- Bebeğin memeye uygun yerleşmemesi
- Bebek erken huzursuz olabilir ya da memeyi çekiştirebilir
- Emzirme kısa süreli, acele ya da seyrek olabilir
- Bebek memeden erken ayrıldığından, yeterince son süt alamamış olabilir
- Bebek hasta ya da preterm olduğunda, güçlü ve uzun süre ememeyebilir

**Uygun koşullarda, çoğu bebek doğumdan sonra hızla kilo almaya başlar.**

- Yalnızca emzirme
- Etkin emme
- Meme tutuşunun iyi olması
- Bebek her istediğinde emzirmektir
- Bazı bebekler doğumdan sonra kilo kaybeder
- İntrauterin dönemde depolanan sıvıların kaybına bağlıdır
- İki hafta içinde kaybettiklerini geri almalıdır
- Bebek en geç 5-6 ayda doğum ağırlığının iki katına, 1 yılda da üç katına çıkmalıdır

### **Süt alımının ve üretiminin artırılması**

- Yetersiz süt alımının nedenini belirleyip çözmeye çalışın
- Bebeğin memeye doğru yerleşmesi için anneye eğitim ve destek sağlayın
- Annenin bebeği daha sık beslemesinin yollarını bulmaya çalışın

#### Beslenmeyle ilgili ipuçlarını anneye öğretin,

- Bir memeden diğerine geçiş için saat yerine daha gerçekçi ölçütler kullanmış olur
- Tensel temas ve bebeği yakınlarda tutmayı teşvik edin
- Emzik ve plastik meme ucu gibi uygulamaları engelleyin
- Bebek huzursuzsa rahatlatmak için memeye tutmayı önerin
- Süt üretimini arttırmak için memelerin uyarılması, sütün sık sık boşaltılması gereklidir
- Emzirme aralarında sütü sağıp bunu kapla ya da emzirme ekleyicisi ile bebeğe verin
- Bebeğin emmesi zayıf ya da emmeye isteksizse özellikle önemlidir.

### **Emzirme Güven Sağlamakla olur**

- Anneye Güven Sağlamak
- Anneyi dinlemek, iletişim becerilerini kullanarak soruna eğilmek
- Yetersiz süt aldığı düşünülen bebekler bir izlem aralığı belirlenerek,
- Sık sık sağlık kurumuna davet edilmelidir.
- Emzirme konusunda aile ve çevre baskısı olduğu düşünülüyorsa,
- Mutlaka ailenin diğer bireyleri ile de görüşmek çözüme katkı sağlayabilir.
- En önemlisi annenin özgüvenini tekrar kazanması için anneye destek olunmasıdır.



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