

**Kurs****6/24**

## Anne sütünün saklanması, Evdeki uygulamalar\*

*Sibel Karagöz\*\**

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

*\*\*Ebe, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Göç Daire Başkanlığı, Ankara*

### **Katkıda Bulunan/Contributor**

**M. Arif Akşit\***

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

*Anne sütü vazgeçilmez bir boyut olduğuna göre, anne bebeğini emzirme durumunda olmasa bile anne sütünden bebeği mahrum bırakmaması için, sütü önceden sağarak, uygun saklama ile sonradan verebilme olanağı sağlanabilmektedir. Özellikle prematüre bebekler için ve çalışan anneler boyutu ile önemi belirgindir.*

**S** ağlığın oluşması açısından anne sütü önemli ve vazgeçilmez, alternatifi olmadığına göre, bebeklerin anne sütünden uzak kalmaması açısından anne sütünün sağılması ve saklanması ile bunun bebeğe verilme konusu irdelenmektedir.

Bu konuda uzman, anne sütü danışmanları, koçları ve mentorlarından yardım alınması önemli boyutta sorunları çözebilecektir.

### **Özet**

#### **Anne sütünün saklanması, Evdeki uygulamalar**

**Amaç:** Anne sütü emzirme dışında saklanması boyutu önemli bilgi ve beceriyi gerekli kılmaktadır. Bu Bölümde bu konu işlenmektedir.

**Giriş:** Anne Sütü Saklanması gerekli olabilmektedir. Bu konuda anneler bilgilendirmeli ve eğitilmelidirler. Bu sayede bebek her ortamda anne sütü alma olanağına kavuşmuş olacaktır.

**Genel Yaklaşım:** Anne sütünün saklanması için sağma teknikleri öğrenilmeli ve uygulamalar ile başarı sağlanmalıdır. Başlıca sağma; el ile ve pompa ile olmakta, enjektör ile sağma da bir seçenek olarak bulunmalıdır.

**Başlıca boyutlar:** Sağılan sütün bebeğe verilmesi de önemlidir. Biberon yerine, kaçık ve kap kullanılması öğütlenmektedir.

**Yaklaşım:** Sağılmış süt 3-3-3 yaklaşımı ile saklanmalıdır. Oda sıcaklığında 3 saat, buzdolabı rafında (+4 derecede) 3 gün ve derin dondurucuda (-18 derecenin altında) 3 aya kadar saklanabilir.

**Yorum ve Sonuç:** Anne sütü vazgeçilmez ve yerine konulamayacak bir besin ve besin ötesi olarak görüldüğüne göre, emzirme yapılmadığı durumlarda, anne sütü alınıp, saklanmalı ve daha sonra erilmelidir. Bu konuda bilgiler sunulmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Anne sütü, anne sütünün saklanması

## Outline

### The preservation of the Mother's Milk; Home Applications

**AIM:** Keeping the mother's milk for later giving to infant, must be arranged for safe conservation, thus, indicated at this Unit.

**Introduction:** In order to preserve the mother's milk, to use for another time, must be informed and taken consent, thus, must gain expert profession for conserving.

**Proceeding:** 3, 3 and 3 concepts are a general order for conservation of the mother's milk; room temperature at 3 hours, refrigerator for 3 days, deep freezer for 3 months.

**Conclusion:** Mother's milk is inevitable a nutrition and social, cultural benefit to the mother and infant. In order not breast-feeding can be performed, preservation of the milk, later given to infant is taken in consideration, thus, confirm the saving concept as; room, ice-box, refrigerator and deep freezer.

**Key Words:** Mother's milk, preservation, conservation of the breast milk.

# Anne sütünün saklanması, Evdeki uygulamalar

*Sibel Karagöz*

## Giriş

Bazı uzmanlar bütün annelerin süt sağmayı öğrenmesi gerektiğini savunurlar, böylece ihtiyaç olduğunda anneler ne yapacaklarını bileceklerdir. Tabi ki emziren annelerle ilgilenen tüm sağlık personelinin annelere sütün nasıl sağılacağını öğretebilmesi gerekir.

Gerektiğinde bunu yapabilmeleri için tüm annelerin sütün sağmalarını öğrenmeleri yararlıdır. En kullanışlı yöntem sütün elle sağmaktır. Bunun için araca gerek yoktur. Anne istediği zaman ve her yerde yapabilir. İyi bir teknikle çok verimli olabilir. Memeler yumuşak olduğunda elle sağmak kolaydır. Memeler hassas veya şiş olduğunda daha zordur. Bu yüzden doğumdan 1 – 2 gün sonra anneye elle sağmayı öğretmek gerekir.

## Anne Sütünün Sağılması

Emzirmenin başlatılması ve devamı için sütün sağmanın yararlı ve önemli olduğu birçok durum vardır. Sütün sağılması şu durumlarda yararlıdır:

- Tıkanık (şiş) memeyi rahatlatmakta
- Kanal tıkanıklığını ya da sütün birikmesini tedavi etmekte
- Çökük bir meme başından emmeyi öğrenene kadar bebeği beslemekte
- Emmeyi düzenlemede zorluk çeken bir bebeği beslemekte
- Memeyi istemeyen bir bebeği emmekten hoşlanmayı öğreninceye kadar beslemekte
- Düşük doğum tartılı ve ememeyen bir bebeği beslemekte

- Yeterli ememeyen hasta bir bebeği beslemekte
- Anne ya da bebek hasta ise sütün kalanını saklamak için
- Annesi işe gittiğinde bebeği için süt bırakacağı zaman
- Anne bebeğinden uzakta iken süt akmasını önlemek için
- Bebeğin çok dolu bir memeyi almasını kolaylaştırmak için
- Sütü direkt olarak bebeğin ağzına sağlamak için
- Meme ucu ve areolayı kurumak ve yara olmaktan korumak için

Demek ki, sütün sağılması annenin emzirmeye başlamasına veya bunu sürdürmesine yardım gereken pek çok durumda faydalıdır.

## SÜT SAĞMA TEKNİKLERİ

- Elle sağma
- Pompa ile sağma
- Enjektör pompası
- Elektrikli pompalar

Başka tekniklerle de çokça süt sağılabilir. Eğer annenin kendi tekniği ona uygunsa ve verimli ise, bildiği gibi yapmasına izin verelim. Ama anne yeterli süt sağmakta zorluk çekiyorsa ona daha etkili bir teknikle süt sağmayı öğretelim.

## ELLE ANNE SÜTÜ NASIL SAĞILIR

Yukarıda da anlatıldığı üzere süt sağmak pek çok zaman ihtiyacımız olan bir uygulamadır. Memeyi rahatlatmak, sütün kokusunu ve tadını alan bebeğin emmesi, ememeyecek kadar zayıf bebeğin ağzına süt verebilmek, areolayı yumuşatarak bebeğin daha iyi meme tutuşunu sağlayabilmek ve zedelenmiş meme başını rahatlatmak için kullanılır. Ayrıca elle süt sağma işlemi sırasında enfeksiyon bulaşma riski daha azdır. Deneyimli ellerde elle sağma çok etkili ve hızlıdır, her yerde uygulanabilir. Kaybolacak ya da kırılacak parçası olan bir alet söz konusu değildir. Bazı anneler cilde plastik değmesi ya da pompa sesi yerine el temasını yeğlerler. Elle sağma pompaya göre daha naziktir, özellikle meme hassasiyeti varsa daha az ağrı yapar.

Süt sağma uygulamasının anneye öğretilmesi ve kendi kendine uyguluyor olması emzirme başarısını en çok etkileyen faktörlerden biridir. Anneye süt sağmayı öğretirken en önemli nokta onun yerine bu işi yapmak yerine ona öğretmektir.

Süt sağmaya başlamadan önce Oksitosin refleksinin uyarılması memelerden sütün akmasını sağladığı için önemlidir. Refleksin uyarılması için bebeğinin resmine bakması, onu düşünmesi, sırt masajı yapılması etkilidir.

## Elle süt sağma için anneye şunları öğretin;

- Ellerini iyice yıkadıktan sonra rahat bir yere oturalım ya da rahatça ayakta durabileceği bir yerde duralım. Kabı memeye yakın tutalım. Baş parmağını meme başı ve areolanın üstüne, işaret parmağını ise altına başparmağı hizasına yerleştirelim. Diğer üç parmakla memesini destekleyelim. Baş ve işaret parmaklarını yavaşça içe, göğüs duvarına doğru bastıralım; fazla bastırmamaya dikkat edelim, yoksa süt kanallarını tıkayabiliriz. 'Bas ve bırak, bas ve bırak' uygulamasında acı ya da ağrı hissedilmemelidir. Acıtıyorsa uygulanan teknik hatalıdır. İlk başta süt gelmeyebilir, ama birkaç kez bastırdıktan sonra süt damlamaya başlar, eğer oksitosin refleksi aktif ise süt hızla akar. Areolanın yanlarından da aynı şekilde bastıralım ki memenin tamamını boşaltabilelim.
- Bir memeyi 3-5 dakika, akım yavaşlayıncaya kadar sıkalım. Ardından diğer memeye geçelim ve işlemi tekrar edelim.
- Anne sütünün yeterli sağılması işlemi özellikle ilk birkaç gün (sütün az geldiği günlerde) 20 – 30 dakika sürer. Sürenin kısaltılmaması önemlidir.

Kap için geniş ağızlı bir fincan, bardak seçilebilir. Su ve sabunla yıkayın. Kaba kaynar su koyun ve bir iki dakika bekletin. (Kaynar su mikropların birçoğunu yok eder.) Sütü sağmadan önce kabın içindeki suyu boşaltın.

## Ne kadar sıklıkla süt sağılmalı?

Laktasyonu sağlamak, düşük doğum tartılı veya hasta yenidoğanı beslemek için;

- Süt sağılmaya ilk gün, olanak varsa ilk 6 saat içinde başlanmalıdır.
- Önce sadece 1 – 2 damla kolostrum gelebilir, ama tıpkı hemen doğum sonrası bebeğin emmeye başlamasının yaptığı gibi, sağmak da süt üretiminin başlamasına yardımcı olacaktır.
- Süt sağılması bebeğin emeceği sıklıkta yapılmalıdır. Sütü devamlı kılmak için, geceyi de içerecek şekilde en az 3 saatte bir sağılmalıdır.
- Eğer daha az yapılırsa veya işlemler arasındaki süre uzun olursa, süt üretimi yeterli olmayabilir.
- Birkaç haftadan sonra süt azalıyor gibi ise süt yapımını artırmak için; Birkaç gün çok sık (yarım saatte – bir saatte bir) ve gece boyunca en az 3 saatte bir olacak şekilde sağılmalıdır.
- İşte olduğu zaman bebeğine yeterli sütü bırakmak için; Bebeğe bırakmak için işe gitmeden önce olabildiğince fazla süt sağmalı. Süt yapımının devamlılığını sağlamak için annenin çalışma yerinde de sütünü sağması önemlidir.
- Aşırı şişkinlik, dolgunluk veya işteyken süt akması gibi şikayetleri önlemek için, bu belirtileri yok edecek kadar süt sağılmalıdır.

## Önemli Noktalar

- Sütün gelmesini sağlamadan önce birkaç deneme gerekebilir.
- Sağılan süt miktarı deneyim arttıkça fazlaşır.
- Anneye meme başını sıkması gerektiği açıklanır.
- Süt gelmesini sağlamaz, ancak kadının canı yanar ve meme başı zedelenir.
- Bası uygularken parmakları kaydırmak ya da ovalamak da memeyi zedeleyebilir.
- Sağma işlemi ağrılıysa tekniği gözden geçirmek gerekir.
- Deneyimli bir anne aynı anda iki memeyi de sağabilir.
- Hem sağan hem emziren bir anneye önce sağıp, sonra emzirmesi söylenmelidir.
- Bebek yağdan zengin son sütü almış olur.

## DİĞER SÜT SAĞMA YÖNTEMLERİ

### POMPA İLE SAĞMA

Eğer elle sağmak zor geliyorsa, anne bir el pompası kullanabilir. Özellikle memeler yumuşak olduğunda çok kullanışlı değildir. Bebeğe süt toplamak için uygun değildir. Temizlenmeleri zordur. Lastik bölümde süt toplanabilir ve özellikle bunun temizlenmesi zordur. Bu süt kalıntısına çoğu kez mikroplar bulaşmıştır. En fazla elle sağmanın zor olduğu durumlarda, şişkinliği azaltmak amacıyla kullanılır.

Bu pompalar özellikle yumuşak memeler için uygun değildir. Bunlar en fazla elle sağmanın güç olduğu meme şişmesi gibi durumlarda yararlıdır. Bu nedenle “Meme Rahatlatıcı” diye de adlandırılırlar.

### ENJEKTÖR POMPA

Temizlenmesi ve sterilize edilmeleri daha kolaydır. Ancak kolostrum sağılırken bir damlasının bile ziyan olmaması gerektiği için bu pompaların kullanımı uygun olmayabilir.

### ELEKTRİKLİ POMPA

Aletin meme başıyla uyumlu olması gerekir. Ayrıca memeyi kavrayacak olan huni kısmı yumuşak olmalı, hava sızdırmamalı ve memeyi tahriş etmemelidir. Hız kademeli olarak arttırılmalı, ağrı/acı

hissediliyorsa basınç arttırılmamalıdır. Sağma işlemine başladıktan 1-2 dk. sonra süt gelmeye başlar. İşlem her meme için 15-20 dk. olabilir.

## SAĞILMIŞ SÜT VERME YOLLARI

Orogastrik ya da Nazogastrik sonda, şırınga ya da damlalık, kaşık, doğrudan bebeğin ağzına sağma ve kap ile beslemedir.

Sonda ile besleme emmesi ve yutması olmayan bebekler için gerekir. Şırınga ya da damlalık kolostrum gibi çok az miktardaki beslemeler için kullanılır. (Her seferinde en fazla 0.5 ml süt bebeğin yutması beklenir.) Doğrudan bebeğin ağzına sağma, bebeği emmeye teşvik eder ve yarık damaklı bebekte uygulanabilir. Kaşıkla besleme, küçük miktarlarda verilir. Bebek akışı kontrol edemeyebileceğinden, hızlı verilirse aspirasyon riski vardır. Büyük hacimleri vermek uzun süreceğinden çok uygun değildir. Büyük kaşık kullanımının kapla beslemeden bir farkı bulunmaz.

Kapla besleme ise yutabilen ancak henüz iyi ememeyen, meme tutuşunda sorunu olan, memeyi iyi tutup kısa süre emdiğinde yorulan ve gestasyon yaşı 30-32 hafta olan bebekler de uygundur. Bu şekilde besleme bebeğin konforunu bozmayan bir uygulamadır. (Ağzının içinde herhangi bir tüp bulunmaz) Dilini kullanarak tatları öğrenir. Bebeğin sindirimini uyarır. Eş güdümlü solunum- emme-yutmayı geliştirir. Bebekle yakın temas ve göz teması sağlanır. Bebeğin alım hızı ve miktarını belirlemesini sağlar. Kap, biberondan daha kolay temizlenebilir.

Kapla beslemenin özelliklerine değinirsek, Kaplar biberon ve emzikler gibi sterilize edilmek zorunda değildir. (Açık ağızlıdır, iç yüzeyi kolayca temizlenebilecek biçimde düzgündür ve bakteri üremesine kolay izin vermez). Bebeğin aldığı her miktar her besleme de farklıdır. Günlük aldığı toplam miktar hesaplanmalıdır. Bebek kapla beslenmeyi başaramayacak kadar güçsüzse ek olarak SONDA İLE beslenebilir. SONDA İLE beslenme kapla beslenmeye ve ardından tam emzirmeye dönüşebilir. Anne kapla beslemeye alışık değilse, yöntem annenin kendine güvenini arttıracak şekilde öğretilir.

## SAĞILMIŞ SÜT NASIL SAKLANIR? 3-3-3 KURALI

- Temizliğe dikkat edilerek sağılan anne sütü; oda sıcaklığında 3 saat,
- Buzdolabı rafında (+4 derecede) 3 gün ve
- Derin dondurucuda (-18 derecenin altında) 3 aya kadar saklanabilir.

Ayrıca uygun kaplarda veya poşetlerde saklanmalıdır. (3-3-3 Kuralı) Sütün saklanması her anne için gereklidir. Çalışın çalışmasın bir anne bebeğinden saatlerce ayrı kalabilir. Şöyle bir düşünelim.

Çarşıda pazarda işi uzayabilir, bebeğinden ayrı kalma durumu gelişebilir, ilaç almak zorunda kalabilir vs.

Aslında hayatın bir anda ne getireceğini bilemiyoruz ki. O yüzden anne her zaman her durumda o kıymetli sütünü bebeğine verebilir. Çalışan ya da çalışmayı düşünen anneler sütlerini sağarak ve uygun şartlarda saklayarak her zaman bebeklerine verebilir. Onlar için buzdolaplarında süt köşeleri oluşturabilir. Annenin evde olmadığı saatlerde bu süt verilir. Anne iş yerinde de sütünü sağarak evine getirebilir, böylece evden uzakta olduğu sırada sütün memeden boşa akması önlenmiş olur. Yeter ki anne sütünü sağlamak ve saklamak istesin.

Sağılmış anne sütünün saklanması için poşetler her yerde mevcuttur. Kolay ulaşılabilir. Anne her sağmada bir poşet ya da saklama kabı kullanılmalıdır. Sağılan sütler karıştırılmamalıdır. Üzerine tarih ve saatini yazarak, anne sütü verme sıralamasını buna göre yapabilir. Yapılan bazı araştırmalarda gece ve gündüz sütlerinin farklılaştığı ve bu sebeple sağılan sütlerin üzerine mutlaka sağıldığı zamanın yazılarak yaklaşık aynı zamanlarda verilmesi önerilmektedir. Örneğin gece salgılanan sütte bebeği rahatlatan, uyumasını kolaylaştıran bileşenlerin artması sebebi ile gece sağılan sütün gece verilmesi bebeğin daha rahat uyumasını sağlayabilecektir.

## SAĞILMIŞ SÜT BEBEĞE NASIL VERİLİR?

3 – 3 – 3 kuralımızı tekrar hatırlayarak dondurulmuş anne sütü, derin dondurucudan çıkarıldıysa ilk öncelikle buzdolabının içinde çözdürülmelidir. Çözünen anne sütü artık oda ısıyla karşılaşabilir. Sütümüzü bebeğimize verebilecek ısıya getirmek için benmari yöntemi kullanmamız gerekmektedir. Anne sütü içerisindeki kompleks bileşenlerin bozulmaması açısından kesinlikle direk ısıya maruz bırakılmamalıdır. Benmari yöntemi içinde anne sütü olan bir kabın, sıcak su dolu başka bir kabın içine ilitilmesi yöntemidir.

Sağılan anne sütünün biberon yerine kaşık veya geniş ağızlı bir bardak ya da fincanla verilmesi daha uygundur. Biberon verilmesi bebeğin anne memesini reddetmesine, bocalamasına neden olur. Biberon emziğine alışan bir bebek, memeyi iyi kavrama alışkanlığını da kaybedebilir ve meme yerine meme ucunu emmeye çalışır. Bu da meme çatlaklarına ve en önemlisi bebeğin yeterince anne sütü alamamasına yol açmaktadır. Küçük bebekler bile dillerini kullanarak, adeta kedi gibi yalanarak küçük bir bardaktan süt içebilirler.

Sağılmış anne sütünün uygun teknikle sağılması, saklanması ve verilmesine dikkat edelim ki, o mucizevi etkisini her daim sürdürsün.

## Kaynaklar

- 1) Çocuk, Ergen, Kadın, Üreme Sağlığı Daire Başkanlığı Anne Sütü ve Emzirme Danışmanlığı Eğitimci Kitabı
- 2) Çocuk, Ergen, Kadın, Üreme Sağlığı Daire Başkanlığı Anne Sütü ve Emzirme Danışmanlığı Katılımcı Kitabı

## Konu ile ilgili Kaynaklar/Literatür Verileri

### 1) Expressing and storing breast milk

<http://www.nhs.uk/Conditions/pregnancy-and-baby/Pages/expressing-storing-breast-milk.aspx>

Page last reviewed: 02/10/2016; Next review due: 02/10/2019

Expressing and storing breast milk

Expressing milk means squeezing milk out of your breast so you can store it and feed it to your baby later.

You might want to express milk if:

- you have to be away from your baby, for example, because your baby is [in special care](#) or because you're [going back to work](#)
- your breasts feel [uncomfortably full \(engorged\)](#)
- your baby isn't able to suck well but you still want to give them breast milk
- your partner is going to help with feeding your baby
- you want to [boost your milk supply](#)

How do I express breast milk?

You can [express milk by hand](#) or with a [breast pump](#). How often you express your milk, and how much you express, will depend on why you are doing it.

Sometimes it takes a little while for your milk to start flowing. Try to choose a time when you feel relaxed. Having your baby (or a photo of them) nearby may help your milk to flow.

You may find it easier to express in the morning, when your breasts can sometimes feel fuller.

Expressing breast milk by hand

Some women find it easier to express milk by hand than to use a pump, especially in the first few days or weeks. It also means you won't have to buy or borrow a pump, or rely on an electricity supply.

Hand expressing allows you to encourage milk to flow from a particular part of the breast. This may be useful, for example, if one of the milk ducts in your breast becomes blocked.

Hold a sterilised feeding bottle or container below your breast to catch the milk as it flows.

These tips may help:

- Before you start, [wash your hands](#) thoroughly with soap and warm water.
- Some mothers find gently massaging their breasts before expressing helps their milk to let down.
- Cup your breast with one hand then, with your other hand, form a "C" shape with your forefinger and thumb.



- Squeeze gently, keeping your finger and thumb near the darker area around your nipple (areola) but not on it (don't squeeze the nipple itself as you could make it sore). This shouldn't hurt.
- Release the pressure, then repeat, building up a rhythm. Try not to slide your fingers over the skin.
- Drops should start to appear, and then your milk usually starts to flow.
- If no drops appear, try moving your finger and thumb slightly, but still avoid the darker area.
- When the flow slows down, move your fingers round to a different section of your breast, and repeat.
- When the flow from one breast has slowed, swap to the other breast. Keep changing breasts until your milk drips very slowly or stops altogether.

#### Expressing milk with a breast pump

There are two different types of breast pump: manual (hand-operated) and electric.

Different pumps suit different women, so ask for advice or see if you can try one before you buy.

Manual pumps are cheaper but may not be as quick as an electric one.

You may be able to hire an electric pump. Your midwife, health visitor or a local breastfeeding supporter can give you details of pump hire services near you.

The suction strength can be altered on some electric pumps. Build up slowly. Setting the strength to high straightaway may be painful or damage your nipple.

You may also be able to get different funnel sizes to fit your nipples. The pump should never cause bruising or catch your nipple as it is sucked into the funnel.

Always make sure that the pump and container are clean and sterilised before you use them.

See tips on [sterilising your baby's feeding equipment](#).

#### Storing breast milk

You can store breast milk in a sterilised container or in special breast milk storage bags:

- in the fridge for up to five days at 4C or lower (you can buy cheap fridge thermometers online)
- for two weeks in the ice compartment of a fridge
- for up to six months in a freezer

Breast milk that's been cooled in the fridge can be carried in a cool bag with ice packs for up to 24 hours.

Storing breast milk in small quantities will help to avoid waste. If you're freezing it, make sure you label and date it first.

#### Defrosting frozen breast milk

Breast milk that's been frozen is still good for your baby and is better than formula milk.

It's best to defrost frozen milk slowly in the fridge before giving it to your baby. If you need to use it straightaway you can defrost it by putting it in a jug of warm water or holding it under running warm water.

Once it's defrosted, use it straightaway. Don't re-freeze milk that has been defrosted.

#### Warming breast milk

You can feed expressed milk straight from the fridge if your baby is happy to drink it cold. Or you can warm the milk to body temperature by putting the bottle in a jug of warm water or holding it under running warm water.

Once your baby has drunk from a bottle of breast milk it should be used within the hour and anything left over thrown away.

Don't use a microwave to heat up or defrost breast milk. This can cause hot spots, which can burn your baby's mouth.

#### Breast milk if your baby is in hospital

If you're expressing breast milk because your baby is premature or sick, ask the hospital staff caring for your baby for advice on how to store it.

Read more information about [breastfeeding a premature or sick baby](#).

#### Having difficulty expressing?

If you are finding it difficult or uncomfortable to express your breast milk:

- Ask your midwife or health visitor for help. They can also tell you about other breastfeeding support available near you.
- Search online for [breastfeeding support in your area](#).
- Call the National Breastfeeding Helpline on 0300 100 0212 (9.30am-9.30pm daily).
- Visit the Bliss website for advice on [expressing milk for a premature or sick baby](#).

## Comment/Yorum

### Eng

For storing the breast milk, take advices according your facilities.

### TR

Süt saklamanın gerekçeleri:

- Bebek ile anne uzakta ise; yoğun bakımda olan bebek, işe gitmek gibi
- Meme çok dolgun ve şiş ise
- Bebek doymuş ama bebeğe daha fazla verilmesi isteniyorsa
- Başkası bebeği besleme durumunda kalırsa

- Memeden daha fazla süt salgılanması için sağılması

Sütün sağılması: el ile ve pompa ile yapılabilmektedir.

El ile yapılması:

- Anne elini yıkamalıdır
- Memeye masaj yaparak sütün aşağıya gelmesi sağlanabilir
- Bir elinde kabı tutarken, diğer elin C harfi şeklinde memeyi kısıpaca almalıdır
- Meme aerola sı/koyu alandan uzak olarak sıkılır, meme ucu sıkılmaz
- Basınç bir ritim ile yapılır ve parmaklar cilt üzerinde kaydırılmaz
- Meme ucunda süt görülmesi ile başlar ve giderek artar
- Eğer süt gelmiyorsa C şeklinde parmaklarınızı oynatmaya devam edin
- Akım azalırsa, memenin diğer taraflarına yapmaya başlayın
- Memede süt azalırsa diğer memeye geçin ve bunu tekrarlayın

Pompa ile sterilizeye dikkat edilmelidir.

Sütün saklanması:

- Buzdolabında +4 derecede 5 gün
- Buzluk kısmında 2 hafta
- Derin dondurucuda ise 6 aya kadar saklanabilir

## 2) Expressing and storing breastmilk

<https://www.breastfeeding.asn.au/bf-info/breastfeeding-and-work/expressing-and-storing-breastmilk>

### Expressing and storing breastmilk

For most mothers the easiest and most efficient way to feed your baby breastmilk is usually at the breast, but there may be occasions when this is not possible and you need to express your milk.

Perhaps

- your baby is premature or unable to suck well
- your baby is in hospital and you can't be there for every feed
- you are in hospital and your baby can't be there for every feed
- you have returned to the paid work force, study or other commitments
- you are leaving your baby with a sitter while you are out, or
- your breasts sometimes feel too full and uncomfortable.

Some mothers like to keep a small store of breastmilk in the freezer for emergencies.

There are several techniques you can use to encourage your let-down reflex when expressing. For example:

- Consciously try to relax, using whatever method suits you. Try to express in a quiet, warm, relaxing area, away from distractions. While expressing, breathe slowly and deeply. You could express in the place you usually sit to feed. Some mothers have a warm drink first or listen to soft music. Warmth (expressing after a warm shower, warm face washers on the breast for a few minutes before starting) may also help.
- Gently massaging your breasts by stroking down towards the nipple, and gently rolling the nipple between your fingers. While you can't actually push the milk out of your breasts by massage, you can help trigger the let-down by touching your breasts.
- Thinking about your baby and how much your breastmilk is helping her will encourage your let-down reflex. If she is premature or sick in hospital, you might find it easier to express near her cot or just after you leave her. If you are away from her, looking at her photo can help.
- Having someone support you. Many mothers find they manage much better when they have an encouraging partner or friend. Your ABA breastfeeding counsellor can also give you ideas and encouragement as you learn to express.

How much you need to express depends on your reason for expressing. If it is to relieve engorgement, you may only need to express enough to feel comfortable. If you are expressing for a premature baby, you may need to express fully and frequently. Some mothers who are expressing regularly can quickly get large volumes of breastmilk from each breast every few hours. While other mothers simply cannot express big volumes at one time, and find it easier to express small amounts more frequently (eg up to 30mL every one to two hours). A few mothers find it difficult to express, although they have a good supply and their baby is thriving.



It is important not to judge overall milk production by the amount of milk you can express. The baby's technique of extracting the milk is the optimum, and he will always be able to get more milk than you; expressing is second best.

Hand expressing might not be easy when you first try it - you might feel quite discouraged if, after all your efforts, you only manage a few mL or even a few drops! Take heart, gradually you will become more familiar with the feel of your breasts and how to make the milk flow most easily. When you are able to put your baby to the breast, you will find your supply quickly increases to meet his needs.

Storage of Breastmilk for home use \*

Breastmilk	Room Temperature	Refrigerator	Freezer
Freshly expressed into a closed container	6–8 hrs (26°C or lower). If refrigeration is available store milk there	No more than 72 hours. Store in back, where it is coldest	2 weeks in freezer compartment inside refrigerator (-15°C) 3 months in freezer section of refrigerator with separate door (-18°C) 6–12 months in deep freeze (-20°C**)
Previously frozen— thawed in refrigerator but not warmed	4 hours or less (ie the next feeding)	Store in refrigerator 24 hours	Do not refreeze
Thawed outside refrigerator in warm water	For completion of feeding	Hold for 4 hours or until next feeding	Do not refreeze
Infant has begun feeding	Only for completion of feeding, then discard	Discard	Discard

\*\* Chest or upright manual defrost deep freezer that is opened infrequently and maintains ideal temperature

\*Reproduced with permission from National Health and Medical Research Council 2012, Infant Feeding Guidelines. NHMRC, Canberra p59.

Freshly expressed breastmilk should be cooled in the fridge before being added to other chilled or frozen expressed breastmilk.

### Cleaning

A mother's own expressing equipment does not need to be disinfected or sterilised for a healthy, term baby.<sup>1</sup>

If you are expressing several times a day for a healthy baby, your expressing equipment should be rinsed well in cold water after each use to remove the milk. Store it in a clean, closed container. If you have a fridge, you may simply store the unrinsed expressing equipment in there, in a clean, closed container or plastic bag. If you cannot store your expressing equipment in the fridge between sessions, have extra parts, so you are not always rinsing and washing. This information is consistent with the NHMRC breastmilk storage guidelines as per table above. For example breastmilk may be stored for up to 6-8 hours at room temperature and up to 72 hours in the fridge.

The expressing equipment should be cleaned really well at least once every 24 hours while it is in frequent use.<sup>2</sup> If the expressing equipment is only being used once a day or less, clean it after each use.

Thorough cleaning is important to make sure you have removed all milk from the breast pump parts and storage containers.

1. Wash your hands well with soap and water. Dry them on something clean — a new paper towel or a clean, unused cloth towel.
2. Take apart all containers and the breast pump so that every part can be cleaned well. Rinse in cold water to remove milk from all the parts.<sup>3</sup>
3. Take care to remove all traces of grease, milk and dirt with a small amount of dishwashing liquid and hot water. Use a brush kept just for this purpose.
4. Rinse at least twice in hot water.
5. Drain bottles and containers upside-down on clean paper towel or a clean cloth towel. Cover while they air dry. Before putting away, ensure no water droplets remain in the containers or on any parts. If any water remains, dry carefully.
6. Store the dry kit in a new plastic bag, plastic wrap, more paper towel or clean, covered container until next use.<sup>2,3</sup>

Except for the sterile expressed breastmilk bags or new plastic bags, all containers and breast pump parts used to collect or store breastmilk will need to be cleaned before use.

In areas where there are different water supplies for drinking and washing, use drinking water to wash and rinse the pump equipment.

If your baby is sick, be guided by the advice of your baby's medical team about cleaning your equipment. Also, if you and/or your baby have thrush or you have any type of infection on your nipples, you might need to disinfect your equipment after cleaning it. Talk to your medical adviser, child health nurse, lactation consultant or an Australian Breastfeeding Association counsellor for suggestions.

### Comment/Yorum

#### Eng

Breast-milk can be stored remarkable reason, by the degrees of the medium, room refrigerator or freezer.

## TR

Sütün toplanma nedenleri:

- Bebek prematüre ve iyi ememiyorsa
- Bebek hastanede ve anne ile bir arada değilse
- Anne hastanede olup, bebek ile ayrı ise
- İş nedeni ile bebekten ayrı ise
- Bebeğe başkası bakıyor ve siz evde değilseniz
- Meme emzirmeye uygun değilse, süt toplanması önerilir.

Evde kullanmak için anne sütünü depolanması

Anne sütü	Oda ısısı	Buzdolabı	Derin dondurucu
Taze kapalı bir temiz kaba konulmalı	6–8 saat (26°C ve az ise). Eğer buzdolabı varsa oraya koyun	No more than 72 saatten fazla tutmayın, en soğuk olan yere koyun	2 hafta -15 derece dondurucuda, 3 ay iki kapılı -18 derece dondurucuda 6–12 ay -20 dereceli dondurucuda
Daha önce donmuş olanı alın ama ısıtmayın	4 saat veya daha az zamanda, bir sonraki beslenme için	Buz dolabında 24 saat bekletebilirsiniz	Dondurmayın
Ilık su içinde buzdolabındaki süt ısıtılabilir	Beslenmeyi tamamlayın	4 saat tutu ve sonra beslenme olarak verin	Dondurmayın
Bebek beslenmeye başlanır	Beslenme sonrası kabı tek kullanım ile atınız	Tek kullanımlı atın	Tek kullanımlı atın

### 3) Breast milk storage: Do's and don'ts

<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/breast-milk-storage/art-20046350>

[By Mayo Clinic Staff](#)

**Breast milk storage can be confusing. Follow these practical tips on choosing containers, freezing breast milk, thawing breast milk and more.**

If you're breast-feeding and going back to work or looking for more flexibility, you're probably considering using a breast pump. Once you start pumping, it's important to know how to safely store your expressed milk. Consider these do's and don'ts for breast milk storage.

[What kind of container should I use to store expressed breast milk?](#)

Before expressing or handling breast milk, wash your hands with soap and water. Then store the expressed milk in a clean, capped glass or hard plastic, BPA-free container. You can also use special plastic bags designed for milk collection and storage.

However, breast milk storage bags might tear, leak and become contaminated more easily than hard-sided containers. For extra protection, place the bags in a hard plastic food storage container with a tightly sealed lid.

Don't store breast milk in disposable bottle liners or plastic bags designed for general household use.

[What's the best way to store expressed breast milk?](#)

Using waterproof labels and ink, label each container with the date you expressed the breast milk. If you're storing expressed milk at your baby's child care facility, add your baby's name to the label. Place the containers in the back of the refrigerator or freezer, where the temperature is the coolest. If you don't have access to a refrigerator or freezer, store the milk temporarily in an insulated cooler.

Fill individual containers with the milk your baby will need for one feeding. You might start with 2 to 4 ounces (59 to 118 milliliters), and then adjust as needed. Also consider storing smaller portions — 1 to 2 ounces (30 to 59 milliliters) — for unexpected situations or delays in regular feedings. Breast milk expands as it freezes, so don't fill containers to the brim.

[Can I add freshly expressed breast milk to already stored milk?](#)

You can add freshly expressed breast milk to refrigerated or frozen milk you expressed earlier in the same day. However, thoroughly cool the freshly expressed breast milk in the refrigerator or a cooler with ice packs before adding it to previously chilled or frozen milk. Don't add warm breast milk to frozen breast milk because it will cause the frozen milk to partially thaw.

[Comment/Yorum](#)

Eng

**Do's and don'ts** at the storage of the breast-milk. First the container be safe, air tight, can be labelled on it, be get at the same day at the cup.

TR

Anne sütü saklama konusunda dikkat edilecekler:

- Süt konulacak kap güvenli olmalıdır.
- Hava geçirmez olmalıdır, üstünde yazı ile alındığı zaman olmalıdır
- Aynı günde toplamaları bir arada birleştirilebilir.
- Süt ısıtılmadan buzlu olanın üstüne konmalıdır

#### 4) How long does breast milk stay fresh?

[http://www.babycenter.com/404\\_how-long-does-breast-milk-stay-fresh\\_8918.bc](http://www.babycenter.com/404_how-long-does-breast-milk-stay-fresh_8918.bc)

[The BabyCenter Editorial Team](#)

That depends on how and where you store it. Under most conditions, breast milk stays fresh at room temperature (60 to 85 degrees Fahrenheit) for three to four hours. But expressed milk that has little bacteria can last for six to eight hours if room temperature remains on the cooler side.

You can refrigerate breast milk for three to five days and freeze it to keep it fresh even longer. Thawed breast milk will keep in the refrigerator for up to 24 hours (but don't refreeze it). If you're traveling, you can store breast milk in an insulated cooler with ice packs for up to 24 hours.

According to the U.S. Centers for Disease Control (CDC), the many variables of storing breast milk safely include the type of refrigerator or freezer you have, and where you place the milk in it:

- Frozen breast milk stays fresh for two weeks in a refrigerator that has a single door to the freezer and refrigerator compartments.
- In a refrigerator that has a separate door to the freezer, frozen breast milk lasts for 3 to 6 months.
- And in a deep freezer or chest, frozen breast milk keeps for 6 to 12 months. (A deep freezer keeps breast milk fresh longer because you generally don't open it as frequently as you do a refrigerator that has a freezer.)

In general, the CDC advises storing breast milk in the back of the freezer or refrigerator to preserve freshness for as long as possible.

To keep expressed milk fresh longer, wash your hands before pumping and make sure the pump and collection bottles are very clean. Washing parts and bottles in the dishwasher or in hot soapy water is usually fine.

Also, refrigerate or put your milk on ice soon after pumping – it spoils faster if you keep it at room temperature. (Like cow's milk, spoiled breast milk smells bad and tastes sour.)

#### Comment/Yorum

Eng

Breast-milk can be saved due to the temperature; room for 6-8 hours, if hot 3-4 hours, at +4 degrees, 3-5 days, deep freeze 3-6 months, very deep freeze 6-12 months.

TR

Anne sütü ne kadar taze kalabilir?

- Oda ısısında 6-8 saat sıcak ortamda 3-4 saat bekleyebilir
- Buzdolabında ise 3-5 gün tutulabilir
- Buzlukta, seyahatlerde 24 saat kalabilir
- Derin dondurucu -18 derece ise 3-6 ay kalabilir
- Donmuş ve daha derin dondurucuda 6-12 ay saklanabilir

#### 5) What's the best way to store breastmilk?

<http://www.babycentre.co.uk/x553833/whats-the-best-way-to-store-breastmilk>

[Babycentre Editorial Team](#), Last reviewed: January 2014

You can store your breastmilk to keep it fresh for your baby in a number of ways:

- At room temperature (no more than 25 degrees C), for up to six hours.
- In a cool box, with ice packs, for up to 24 hours.
- In a fridge (at four degrees C or colder), for up to five days. Store it at the back of the fridge, where it's coldest, away from meat, eggs, or uncooked foods.
- In a fridge's freezer compartment, for two weeks.
- In a home freezer (at minus 18 degrees C or lower), for up to six months.

If you're [returning to work](#), try to get into the routine of [expressing and storing your breastmilk](#). This will keep your milk supply up, and your baby can continue to get the [benefits of your milk](#), even when you're not with him.

How you store your breastmilk depends on how soon you want to use it. If you plan to use it within a few days, refrigerating is better than freezing. Freezing destroys some of the substances in your milk that fight infection. Frozen breastmilk is still a healthier choice for your baby than [formula](#), though.

Whether you choose to refrigerate or freeze your milk, you should:

- Use [sterilised](#) containers. Opt for [plastic bottles](#) or plastic breastmilk bags. Glass bottles may crack or chip.
- Label and date your bottles and bags, and use up the oldest ones first.
- Keep your [breast pump](#) clean. Wash the parts in hot, soapy water, and rinse them thoroughly before sterilising.
- Wash your hands before [expressing](#) and handling breastmilk for storage. Keeping everything as clean as possible will make it less likely that bacteria will grow in your stored milk.

You can add freshly expressed milk to breastmilk that's already in the fridge, provided it has been expressed on the same day. Bear in mind, though, that you can only keep it until the original milk is five days old.

If your milk has been stored for some time, you may notice that it separates. This is normal, so just give it a gentle shake to mix it up again. Some babies will happily drink cold milk straight from the fridge, while others like it warmed up. You can warm the milk by placing the sealed bottle or bag in a bowl of warm water.

If you want to freeze your milk, do it as soon after expressing as possible. Leave a gap at the top of each bottle or bag, as your milk will expand during freezing. If you're storing milk in bags, watch out for any tears. You may not notice any until you start to thaw the milk. Remember that plastic bags tend to fall over when thawing.

You could freeze very small amounts of milk in an ice cube tray, ideally one with a lid, or you could store the tray inside a sealed freezer bag. These smaller quantities defrost quickly and are ideal if you need some breastmilk to mix with your baby's food when you [introduce solids](#).

You can add freshly expressed milk to frozen milk, as long as the fresh milk is chilled for at least an hour first. Make sure the amount you're freezing is smaller than the frozen portion.

Frozen breastmilk should ideally be defrosted in the fridge, and can be stored there for 12 hours. Never re-freeze breastmilk once it has thawed.

Don't be tempted to defrost or warm your breastmilk in a microwave. If you need the milk in a hurry, defrost it under cool, then warm, running water, or place it in a bowl of warm water. Dry the outside of the container before you open it, and use it straight away.

## Comment/Yorum

### Eng

For storing the breast-milk, first knowing the duration of safe saving for feeding.

### TR

#### Anne sütünü saklama koşulları:

- Oda ısısı, 25 dereceden aşağı olmak üzere, 6 saat kadar
- Buzlukta, seyahat buzluğunda 24 saat
- + 4 derecedeki buzdolabında 5 gün, arka kısmında
- Buzdolabının dondurucusunda 2 hafta kadar
- Derin dondurucuda eksi 18 derecede 6 ay kadar

#### Buzdolabının kullanılması:

- Sterilize plastik kap kullanılmalı, cam çatlayabilir. Isıtırken mikrodalgada ısıtmayın.
- Şişenin üzerine ne zaman alındığı not edilmelidir, en eski ilk kullanılan olmalıdır
- Meme pompası temiz bırakılmalıdır, böcek ve mikro daha sonra bulaşmasın
- El mutlaka yıkanmalıdır.

# Sunum/Slide: Anne Sütü Saklanması

*Emzir-me/Anne Sütü Kursu*

*19 Mart 2017, 1000 Gün*

*Ankara*

## **ANNE SÜTÜNÜN SAKLANMASI EVDEKİ UYGULAMALAR**

### **Anne Sütü Saklanması gerekli olabilmektedir**

- İhtiyaç olduğunda anneler ne yapacaklarını bileceklerdir.

- Sağlık personelinin annelere sütün nasıl sağılacağını öğretebilmesi gerekir.
- En kullanışlı yöntem sütü elle sağmaktır. Bunun için araca gerek yoktur.
- Anne istediği zaman ve her yerde yapabilir.
- İyi bir teknikle çok verimli olabilir.
- Memeler yumuşak olduğunda elle sağmak kolaydır.
- Memeler hassas veya şiş olduğunda daha zordur.
- Bu yüzden doğumdan 1 – 2 gün sonra anneye elle sağmayı öğretmek gerekir.

### Sütün sağılmasının yararları

- Tıkanık (şiş) memeyi rahatlatmakta
- Kanal tıkanıklığını ya da süt birikmesini tedavi etmekte
- Çökük bir meme başından emmeyi öğrenene kadar bebeği beslemekte
- Emmeyi düzenlemede zorluk çeken bir bebeği beslemekte
- Memeyi istemeyen bir bebeği emmekten hoşlanmayı öğreninceye kadar beslemekte
- Düşük doğum tartılı ve ememeyen bir bebeği beslemekte
- Yeterli ememeyen hasta bir bebeği beslemekte
- Anne ya da bebek hasta ise sütün kalanını saklamak için
- Annesi işe gittiğinde bebeği için süt bırakacağı zaman
- Anne bebeğinden uzakta iken süt akmasını önlemek için
- Bebeğin çok dolu bir memeyi almasını kolaylaştırmak için
- Sütü direkt olarak bebeğin ağzına sağmak için
- Meme ucu ve areolayı kurumak ve yara olmaktan korumak için

### SÜT SAĞMA TEKNİKLERİ

- Elle sağma
- Pompa ile sağma
- Enjektör pompası
- Elektrikli pompalar
- Başka tekniklerle de çokça süt sağılabilir.

### ELLE ANNE SÜTÜ NASIL SAĞILIR 1

- Memeyi rahatlatmak,
- Sütün kokusunu ve tadını alan bebeğin emmesi,
- Ememeyecek kadar zayıf bebeğin ağzına süt verebilmek,
- Areolayı yumuşatarak bebeğin daha iyi meme tutuşunu sağlayabilmek ve
- Zedelenmiş meme başını rahatlatmak için kullanılır.
- Enfeksiyon bulaşma riski daha azdır.
- Deneyimli ellerde elle sağma çok etkili ve hızlıdır, her yerde uygulanabilir.
- Kaybolacak ya da kırılacak parçası olan bir alet söz konusu değildir.

### ELLE ANNE SÜTÜ NASIL SAĞILIR 2

- Bazı anneler cilde plastik değmesi ya da pompa sesi yerine el temasını yeğlerler.
- Elle sağma pompaya göre daha naziktir, özellikle meme hassasiyeti varsa daha az ağrı yapar.
- Anneye süt sağmayı öğretmek, onun yerine bu işi yapmak yerine ona öğretmektir.
- Süt sağmaya başlamadan önce Oksitosin refleksinin uyarılması
- Memelerden sütün akmasını sağladığı için önemlidir.
- Refleksin uyarılması için bebeğinin resmine bakması,

Elle süt sağma için anneye şunları öğretin 1

- Ellerini iyice yıkadıktan sonra
- Rahat bir yere oturalım ya da rahatça ayakta durabileceği bir yerde duralım.
- Kabı memeye yakın turalım.
- Baş parmağını meme başı ve areolanın üstüne,
- İşaret parmağını ise altına başparmağı hizasına yerleştirelim.
- Diğer üç parmakla memesini destekleyelim.
- Baş ve işaret parmaklarını yavaşça içe, göğüs duvarına doğru bastıralım;

#### Elle süt sağma için anneye şunları öğretin 2

- Fazla bastırmamaya dikkat edelim, yoksa süt kanallarını tıkayabiliriz.
- 'Bas ve bırak, bas ve bırak' uygulamasında, acı ya da ağrı hissedilmemelidir.
- Acıyorsa uygulanan teknik hatalıdır.
- İlk başta süt gelmeyebilir, ama birkaç kez bastırdıktan sonra süt damlamaya başlar,
- Eğer oksitosin refleksi aktif ise süt hızla akar.
- Areolanın yanlarından da aynı şekilde bastıralım ki memenin tamamını boşaltabilelim.
- Bir memeyi 3-5 dakika, akım yavaşlayıncaya kadar sıkalım.
- Ardından diğer memeye geçelim ve işlemi tekrar edelim

#### Elle süt sağma için anneye şunları öğretin 3

- Anne sütünün yeterli sağılması işlemi özellikle ilk birkaç gün (sütün az geldiği günlerde)
- 20 – 30 dakika sürer. Sürenin kısaltılmaması önemlidir.
- Kap için geniş ağızlı bir fincan, bardak seçilebilir.
- Su ve sabunla yıkayın. Kaba kaynar su koyun ve bir iki dakika bekletin.
- (Kaynar su mikropların birçoğunu yok eder.)
- Sütü sağmadan önce kabın içindeki suyu boşaltın.

#### Ne kadar sıklıkla süt sağılmalı? 1

- Laktasyonu sağlamak, düşük doğum tartılı veya hasta yenidoğanı beslemek için;
- Süt sağılmaya ilk gün, olanak varsa ilk 6 saat içinde başlanmalıdır.
- Önce sadece 1 – 2 damla kolostrum gelebilir,
- Ama tıpkı hemen doğum sonrası bebeğin emmeye başlamasının yaptığı gibi,
- Sağmak da süt üretiminin başlamasına yardımcı olacaktır.
- Süt sağılması bebeğin emeceği sıklıkta yapılmalıdır.

#### Ne kadar sıklıkla süt sağılmalı? 2

- Sütü devamlı kılmak için, geceyi de içerecek şekilde en az 3 saatte bir sağılmalıdır.
- Eğer daha az yapılırsa veya işlemler arasındaki süre uzun olursa, süt üretimi yeterli olmayabilir
- Birkaç haftadan sonra süt azalıyor gibi ise süt yapımını artırmak için;
- Birkaç gün çok sık (yarım saatte – bir saatte bir) ve gece boyunca en az 3 saatte bir olacak şekilde
- İşte olduğu zaman Bebeğe bırakmak için işe gitmeden önce olabildiğince fazla süt sağmalı.
- Süt yapımının devamlılığını sağlamak için annenin çalışma yerinde de sütünü sağması önemlidir
- Aşırı şişkinlik, dolgunluk veya işteyken süt akması gibi şikayetleri önlemek için,
- Belirtileri yok edecek kadar süt sağılmalıdır.

#### Önemli Noktalar

- Sütün gelmesini sağlamadan önce birkaç deneme gerekebilir.
- Sağılan süt miktarı deneyim arttıkça fazlalaşır.
- Anneye meme başını sıkıması gerektiği açıklanır.



- Süt gelmesini sağlamaz, ancak kadının canı yanar ve meme başı zedelenir.
- Bası uygularken parmakları kaydırmak ya da ovalamak da memeyi zedeleyebilir.
- Sağma işlemi ağrılıysa tekniği gözden geçirmek gerekir.
- Deneyimli bir anne aynı anda iki memeyi de sağlayabilir.
- Hem sağan hem emziren bir anneye önce sağıp, sonra emzirmesi söylenmelidir.
- Bebek yağdan zengin son sütü almış olur.

### **DİĞER SÜT SAĞMA YÖNTEMLERİ POMPA İLE SAĞMA**

- Eğer elle sağmak zor geliyorsa, anne bir el pompası kullanabilir.
- Memeler yumuşak olduğunda çok kullanışlı değildir.
- Bebeğe süt toplamak için uygun değildir.
- Temizlenmeleri zordur. Lastik bölümde süt toplanabilir ve özellikle bunun temizlenmesi zordur
- Süt kalıntısına çoğu kez mikroplar bulaşmıştır.
- En fazla elle sağmanın zor olduğu durumlarda, şişkinliği azaltmak amacıyla kullanılır.
- Bu pompalar özellikle yumuşak memeler için uygun değildir.
- Elle sağmanın güç olduğu meme şişmesi gibi durumlarda yararlıdır.
- “Meme Rahatlatıcı” diye de adlandırılırlar.

### **ENJEKTÖR POMPA**

- Temizlenmesi ve sterilize edilmeleri daha kolaydır.
- Ancak kolostrum sağılırken bir damlasının bile ziyan olmaması gerektiği için
- Bu pompaların kullanımı uygun olmayabilir.

### **ELEKTRİKLİ POMPA**

- Aletin meme başıyla uyumlu olması gerekir.
- Ayrıca memeyi kavrayacak olan huni kısmı yumuşak olmalı,
- Hava sızdırmamalı ve memeyi tahriş etmemelidir.
- Hız kademeli olarak arttırılmalı, ağrı/acı hissediliyorsa basınç arttırılmamalıdır.
- Sağma işlemine başladıktan 1-2 dk. sonra süt gelmeye başlar.
- İşlem her meme için 15-20 dk. olabilir.

### **SAĞILMIŞ SÜT VERME YOLLARI**

- Orogastrik ya da Nazogastrik sonda, şırınga ya da damlalık, kaşık,
- Doğrudan bebeğin ağzına sağma ve kap ile beslemedir.
- Sonda ile besleme emmesi ve yutması olmayan bebekler için gerekir.
- Şırınga ya da damlalık kolostrum gibi çok az miktardaki beslemeler için kullanılır.
- (Her seferinde en fazla 0.5 ml süt bebeğin yutması beklenir.)
- Doğrudan bebeğin ağzına sağma, bebeği emmeye teşvik eder ve
- Yarık damaklı bebekte uygulanabilir.
- Kaşıkla besleme, küçük miktarlarda verilir.
- Bebek akışı kontrol edemeyebileceğinden, hızlı verilirse aspirasyon riski vardır.
- Büyük hacimleri vermek uzun süreceğinden çok uygun değildir.
- Büyük kaşık kullanımının kapla beslemeden bir farkı bulunmaz.

### **Kapla Besleme**

- Kapla besleme ise yutabilen ancak henüz iyi ememeyen,
- Meme tutuşunda sorunu olan,
- Memeyi iyi tutup kısa süre emdiğinde yorulan ve

- Gestasyon yaşı 30-32 hafta olan bebekler de uygundur.
- Bu şekilde besleme bebeğin konforunu bozmayan bir uygulamadır.
- (Ağzının içinde herhangi bir tüp bulunmaz)
- Dilini kullanarak tatları öğrenir.
- Bebeğin sindirimini uyarır.
- Eş güdümlü solunum- emme- yutmayı geliştirir.
- Bebekle yakın temas ve göz teması sağlanır.
- Bebeğin alım hızı ve miktarını belirlemesini sağlar.
- Kap, biberondan daha kolay temizlenebilir.

### **Kapla beslemenin özelliklerine değinirsek**

- Kaplar biberon ve emzikler gibi sterilize edilmek zorunda değildir.
- Açık ağızlıdır, iç yüzeyi kolayca temizlenebilecek biçimde düzgündür ve
- Bakteri üremesine kolay izin vermez).
- Bebeğin aldığı her miktar her besleme de farklıdır.
- Günlük aldığı toplam miktar hesaplanmalıdır.
- Bebek kapla beslenmeyi başaramayacak kadar güçsüzse
- Ek olarak SONDA İLE beslenebilir.
- SONDA İLE beslenme kapla beslenmeye ve ardından tam emzirmeye dönüşebilir.
- Anne kapla beslemeye alışık değilse,
- Yöntem annenin kendine güvenini arttıracak şekilde öğretilir.

### **SAĞILMIŞ SÜT NASIL SAKLANIR? 3-3-3 KURALI**

- Temizliğe dikkat edilerek sağılan anne sütü;
- Oda sıcaklığında 3 saat,
- Buzdolabı rafında (+4 derecede) 3 gün ve
- Derin dondurucuda (-18 derecenin altında) 3 aya kadar saklanabilir

### **Saklanması**

- Ayrıca uygun kaplarda veya poşetlerde saklanmalıdır. (3-3-3 Kuralı)
- Çalışın çalışsın bir anne bebeğinden saatlerce ayrı kalabilir.
- Anne her zaman her durumda o kıymetli sütünü bebeğine verebilir.
- Annenin evde olmadığı saatlerde bu süt verilir.
- Anne iş yerinde de sütünü sağarak evine getirebilir,
- Gece ve gündüz sütlerinin farklılaştığı
- Sağılan sütlerin üzerine sağıldığı zamanın yazılarak yaklaşık aynı zamanlarda verilmesi
- Gece salgılanan sütte bebeği rahatlatan, uyumasını kolaylaştıran bileşenlerin artması
- Gece sağılan sütün gece verilmesi bebeğin daha rahat uyumasını sağlayabilecektir.

### **SAĞILMIŞ SÜT BEBEĞE NASIL VERİLİR?**

- 3 – 3 – 3 kuralımızı tekrar hatırlayarak
- Dondurulmuş anne sütü, derin dondurucudan çıkarıldıysa buzdolabının içinde çözdürülmelidir
- Çözünen anne sütü artık oda ısısıyla karşılaşabilir.
- Sütümüzü bebeğimize verebilecek ısıya getirmek için benmari yöntemi kullanmamız
- Anne sütü içerisindeki kompleks bileşenlerin bozulmaması
- Kesinlikle direk ısıya maruz bırakılmamalıdır.
- Benmari yöntemi içinde anne sütü olan bir kabın,
- Sıcak su dolu başka bir kabın içine ılıtılması yöntemidir.

### Sağılan anne sütünün

- Biberon yerine kaşık veya geniş ağızlı bir bardak ya da fincanla verilmesi daha uygundur
- Biberon verilmesi bebeğin anne memesini reddetmesine, bocalamasına neden olur.
- Biberon emziğine alışan bir bebek, memeyi iyi kavrama alışkanlığını da kaybedebilir
- Meme yerine meme ucunu emmeye çalışır.
- Bu da meme çatlaklarına ve bebeğin yeterince anne sütü alamamasına yol açmaktadır
- Küçük bebekler dillerini kullanarak, kedi gibi yalanarak küçük bir bardaktan süt içebilirler.



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