



Tasarım : Hastaneler Bilgi İşlem Merkezi



Dök. No : F-BH-377

Yayın Tar. : Eylül 2015

Rev. No : 01

Rev. Tar. : Haziran 2018



T.C.

ERCIYES ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

MUSTAFA ERASLAN VE FEVZİ MERCAN ÇOCUK HASTANESİ

ANNE SÜTÜ ile BESLENME ve EMZİRME REHBERİ

Bebek Dostu Hastane



Yayın No:
105

Sevgili anneler ve babalar,

Anne sütü ile beslenmek her bebeğin hakkıdır.

Bir bebeğin çocukluk döneminde ve ilerde erişkin yaşamında sağlıklı bedensel ve ruhsal gelişim gösterebilmesi için ihtiya ı olan en temel besin anne sütüdür. M kemmek içeriği ve biyolojik yapısı nedeniyle anne sütü “canlı sıvı” olarak tanımlanır. Anne sütü ile beslenmenin anne sağlığını, bebek sağlığını ve toplum sağlığını koruduğu, ekonomik ve sosyal açıdan yararlı olduğu kanıtlanmıştır. Bu nedenlerden dolayı amacımız tüm bebeklerin doğumdan sonra ilk yarım saat içinde emmeye başlamasını sağlamak, ilk altı ay sadece anne sütü ile beslenmelerini sürdürmek ve 6.ayın sonunda tamamlayıcı besinlere başlayarak uygun besinlerle birlikte anne sütüne 2 yaş ve sonrasına kadar devam etmektir.

Bu kitapçık anne sütü ve emzirme konusunda temel bilgileri sunacak ve annelerin başarılı emzirme konusunda güven ve cesaret kazanmalarına yardımcı olacaktır.

Sağlıklı ve mutlu günler dileğimizle...

Hazırlayanlar:

Ayfer CIRDİ -  ocuk Hastanesi Halkla İlişkiler  nitesi Sorumlusu

Hemşire H ly  KARAKAş

Uzm. Diyetisyen Demet ÖZTEKİN

Prof. Dr. Meda KONDOLOT

Prof. Dr. Tamer GüNEş

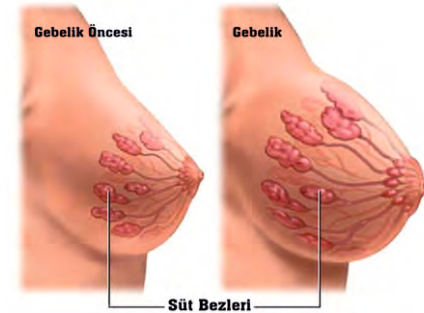
ANNE SÜTÜNÜN YARARLARI NELERDİR?

- Anne sütü proteinlerin, yağların, vitaminlerin ve karbonhidratların eşsiz bileşimini içerir. Büyüme ve gelişmeyi olumlu yönde etkiler.
- Anne sütünün sindirimi kolaydır. Anne sütü ile beslenen bebeklerde kabızlık, gaz sancısı gibi sorunlar daha az görülür.
- Anne sütünün içinde bulunan antikorlar, canlı hücreler, enzimler ve hormonlar bebeği enfeksiyonlara (zatürre, ishal, orta kulak iltihabı, idrar yolu enfeksiyonu, menenjit gibi) ve diğer hastalıklara (allerjik hastalıklar, şişmanlık, kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, şeker hastalığı, bazı bağırsak hastalıkları, bazı kanser türlerine) karşı korur.
- Anne sütü ile beslenen bireyler daha zekidir ve okul başarıları daha iyidir.
- Annenin bebeğini emzirmesiyle anne-bebek ilişkisi güçlenir. Emziren anne ve bebeği ruhsal açıdan daha sağlıklıdır.
- Anne sütü dikkat eksikliği ve otizm gibi nörogelişimsel hastalıklara karşı koruyucudur.
- Emzirmek bebeğin çene ve diş gelişimini iyi yönde etkiler.
- Annede doğum sonrası depresyon riskini azaltır.
- Emziren anneler eski kilosuna daha çabuk dönerler.
- Emzirme annenin rahminin eski durumuna dönmesine yardımcı olur, annede kanama azalır ve anemi önlenir.
- Emzirme annenin gebelikten korunmasına yardımcı olur.

- Emzirme annede meme ve yumurtalık kanseri riskini azaltır.
- Emzirme annede kemik erimesi ve kalça kırığı riskini azaltır.
- Emzirme annenin ve ailenin yaşamını daha kolay hale getirir, daha az zaman alır ve ekonomiktir.

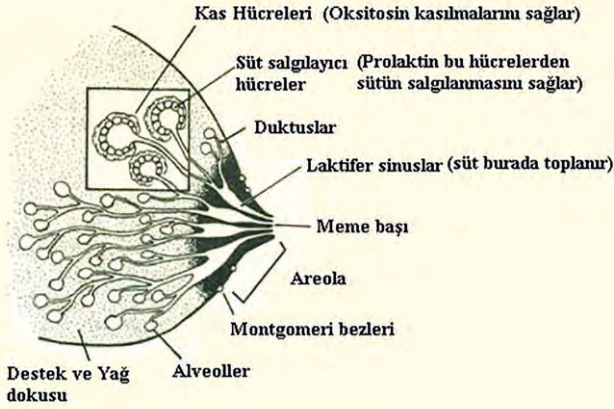
MEME YAPISI NASILDIR VE GEBELİK SIRASINDA MEMELERDE NE GİBİ DEĞİŞİKLİKLER OLUR?

- Meme kısmen salgı dokusu, kısmen destek ve yağ dokusundan oluşmaktadır. Salgı dokusunda yapılan süt, ufak kanallar ve daha sonra ana toplayıcı kanallar boyunca meme ucuna ilerler. Kanallar, meme ucuna ulaşmadan önce daha da genişleyerek laktiferöz sinüsler şeklini alır. Bu sinüsler, sütün içinde toplanması nedeni ile önemlidir. Meme ucunda pek çok sinir ucu bulunduğu için çok hassastır ve bu durum bebek emdiğinde süt akışına yardım eder. Meme ucunun çevresinde areola adı verilen koyu renkli bir halka olup hafif kabarık durumda bulunur.



SÜT YAPIMI NASIL BAŞLAR?

- Süt yapımı hormonlar ve reflekslerin sonucu olur. Doğumdan hemen sonra hormonal değişiklikler ile süt yapımı başlar.
- Beynin hipofiz adı verilen bölgesinden prolaktin hormonu salgılanır. Bu hormon memede süt oluşumunu sağlar. Bebeğin her emişinde meme başındaki sinir uçları uyarılır ve beyine sinirsel yolla iletilen mesajlar ile hipofiz bezinden prolaktin yapımı başlar. Prolaktin kan dolaşımı ile memeye ulaşarak süt yapımını başlatır.
- Kan damarları, memede süt yapımı için gereken maddeleri süt hücrelerine taşır ve memeler sıcak ve sert olur. Bebek doğru teknikle etkin bir şekilde emdikçe memedeki gerginlik azalır, anne de rahatlar.
- Bu dönemde anne ile bebek zorluklarla karşılaşabilir. İlk günlerde anne ve bebeğe yardım ve destek önemlidir.
- Doğumdan hemen sonra bebeğin annenin göğsüne yatırılması ve ten tene (tensel) temas sağlanması sütün gelmesini kolaylaştırır.



- Gebelik süresince salgı bezleri süt yapımına hazırlanırlar.
- Gebelik sırasında meme ve meme başına özel bakım uygulamak gereksizdir. Ancak memelerde büyüme olacağı için daha büyük beden sutyen kullanmak yararlı olacaktır.
- Meme başının etrafındaki deriden yağlı bir madde salgılanmaya başlar. Bu doğal madde emziren annenin meme ucunu çatlaklardan korur. Bu nedenle meme başını çatlaklardan korumak ya da temizlemek için meme başına karbonatlı su, sabunlu su, krem vb. sürmeye gerek yoktur. Hatta bunları sürerken bu doğal yağlı madde de silinecek ve meme başında çatlaklar daha kolay oluşacaktır.
- Doğum sırasında memeler bebek için ilk besin olacak **“ilk süt”** ya da **“ağız sütü”** olarak bildiğimiz sütü salgılamaya hazırdır.

SÜT AKIMI NASIL OLUR?

- Süt memede yapılır yapılmaz dışarıya salınmaz, süt akımı için bebeğin doğru bir şekilde memeyi kavraması ve emmesi gerekir.
- Bebek emdiğinde süt bezleri çevresindeki kaslar hipofizden salgılanan oksitosin hormonunun etkisi ile kasılır ve süt kanallar boyunca akar. Böylece anne sütü meme başının etrafındaki koyu renkli kısmın içinde bulunan süt havuzcuklarına kadar ulaşır ve memeyi iyi kavrayan bebek bu sütü emer.

Annede süt akımının etkin olması için:

- Anneye karşı nazik ve destekleyici olunması
- Anneye endişeleri gidermek konusunda yardımcı olunması
- Annenin bebeğini emzirebileceğine inanması ve kendine güvenmesi gerekir.

Süt akımına engel olan durumlar:

Annede süt akım refleksini aşağıdaki duygulardan herhangi biri engelleyebilir.

- Herhangi bir nedenle korku ve kuşkuları varsa
- Ağrısı varsa
- Utangaçlığı varsa

İLK SÜT YA DA KOLOSTRUM NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Bebğin memeden alacağı ilk süte, ağız sütü ya da kolostrum denir. Kolostrum enfeksiyonlardan koruyucu özelliği ve bebeğin bağırsak fonksiyonlarının düzenlenmesindeki yararlı etkileri nedeniyle önemlidir.

- “İlk süt” ya da “kolostrum” bebeği pek çok hastalıktan korur, bebeğin ilk aşısıdır.
- “İlk süt”ün görüntüsü anneden anneye değişir, ancak genellikle ilk gelen koyu kıvamlı süt daha sarımtırak renkte iken, 15.günden sonra salgılanan “olgun süt” beyaz ve inek sütünden daha sulu görünümündedir, rengi mavimsi bile olabilir.
- “İlk süt” ün miktarı az olmasına karşın, ilk günlerde bebeğin beslenmesi ve bağırsaklarının iyi çalışması için yeterlidir.
- Doğumdan hemen sonra emzirmeye başlanması ve sık aralıklarla emzirmek bebeğin “ilk sütü” mümkün olduğunca çok almasını sağlayacak ve daha sulu ve bol olan “olgun süt” yapımını hızlandıracaktır.
- Bebek büyüdükçe sütün rengi değişebilir. Bunun nedeni bebek büyüdükçe ihtiyaçlarına cevap verecek şekilde sütün içeriğinin değişim göstermesidir.

EMZİRMEDE NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?



Başarılı emzirmenin en önemli anahtarı öncelikle annenin kendine güvenmesidir. Nasıl emzireceğini bilen anne kendine güven duyar.

- Doğumdan sonraki ilk 1/2 - 1 saatte emzirmeye başlanmalıdır. Doğumdan hemen sonra bebeğin alması gereken ilk **besin anne sütüdür**.
- Anne sütü dışında, su dahil bebeğe başka hiçbir sıvı, şekerli su ya da besin verilmemelidir.
- Bebek her istediğinde emzirilmelidir.
- Bebğin sık sık emzirilmesi sütün gelmesini ve çoğalmasını kolaylaştırır. Bebekler genellikle ilk haftalar günde 10-12 kez, daha sonra 6-8 kez emerler.
- Bazı bebekler yeni doğduklarında çok uyur ve yeterince sık ememezler. Böyle bebekler ilk günlerde 3-4 saat sonunda uyanmamışlarsa eğer emzirme için nazikçe uyandırılmalıdır.
- Bebğin etkin emmesi için memeye doğru bir şekilde yerleştirilmesi ve memeyi iyi kavraması çok önemlidir. Emzirme sırasında meme ucu, etrafındaki koyu renkli olan kısım ile birlikte bebeğin ağızına verilmelidir.
- Bebğin emmesi ile meme ucunda bulunan 10-15 delikten süt dışarıya akar. Her iki meme aynı anda çalışır, bu nedenle bebek bir memeden emerken, diğer memeden de süt damlayabilir.
- Bebeklere emzik ve biberon verilmemelidir. Çünkü biberon ya da emzik kullanan bebeklerde “meme başı şaşkınlığı” yaşanmakta ve bu bebekler memeyi emmeyi bırakabilmektedirler.

- Emzirmenin başında şekerden zengin, sonuna doğru ise yağdan zengin süt gelir. Memeyi iyi kavrayan bebek emzirmenin sonuna doğru gelen yağdan zengin sütü emince doygunluğa ulaşır ve kendi isteği ile memeyi bırakır.
- Her öğünde bebeğin memeyi doğru tutarak tamamen boşaltması sağlanmalıdır. Eğer almak isterse diğer taraf memede verilebilir. Bir sonraki öğünde ise bebeğin hiç emmediği memeden ya da ikinci olarak emdiği memeden emzirmeye başlanmalıdır.
- Meme ucu bakımı için özel olarak ayrı bir temizliğe ya da krem kullanılmasına gerek yoktur. Emzirmeden önce ellerin yıkanması önemlidir. Emzirmenin sonunda son gelen süttten meme başı ve çevresine sürülebilir.
- Annenin dinlenmesi sağlanmalı, annelere özellikle babalar ve diğer aile bireyleri destek olmalıdır.
- Anne laktasyon dönemine uygun, yeterli ve dengeli beslenmeli, bol sıvı tüketmelidir.
- Emziren anneler sigara ve alkol gibi zararlı alışkanlıklardan uzak durmalı ve doktorun önermediği herhangi bir ilacı kullanmamalıdır.
- Bebekler anne sütü ile beslendikleri dönemde büyüme ve gelişme açısından mutlaka izlenmelidirler.

EMZİRME NE KADAR SÜRDÜRÜLMELİDİR?

Bebekler ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmeli, 6. ayın sonunda tamamlayıcı besinlere başlanarak uygun besinlerle birlikte anne sütüne 2 yaş ve sonrasına kadar devam edilmelidir.

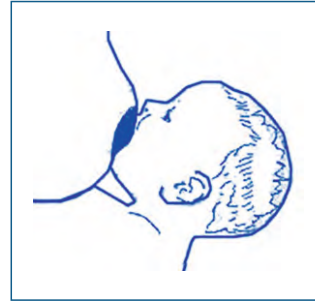


BEBEK NASIL EMER?

- Eğer bebek memede uygun biçimde tutulmuyorsa iyi ememez ve annenin meme başları zedelenip acıyabilir.
- Bebek memeye yaklaştırılırken, ağzı mümkün olduğunca açık olmalı ve çenesi memeye dayanmalıdır.
- Bebğin ağzını iyice açması için anne meme ucunu bebğin alt ve üst dudaklarına değdirmelidir.
- Bebğin yalnız meme ucunu değil meme ucunun etrafındaki koyu renkli bölgeyi de ağız içine alması sağlanmalıdır.
- Eğer bebek memeyi doğru olarak kavramışsa, her emme işlemi sırasında çenesinin bazen de kulaklarının hareket ettiği görülür.

- Bebek sürekli emmez. Kuvvetli emme hareketlerinden sonra kısa dinlenme aralıkları olur.
- Emerken şapırtı sesi duyulması ya da yanakların içeri çekilmesi genellikle bebğin yalnızca meme ucunu emdiğini ve ağızla yeterince meme dokusunu kavramamış olduğunu gösterir.
- Meme ucunun olmaması, çökük olması ya da büyük olması emzirme için engel oluşturmaz.

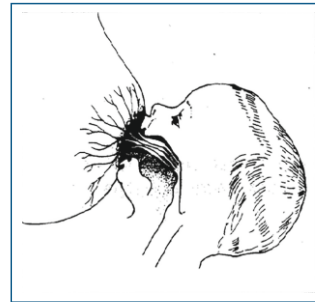
Memeyi doğru tutuş



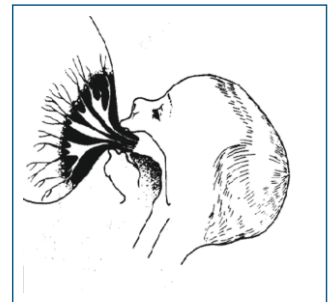
Memeyi yanlış tutuş



Memeyi doğru tutuş

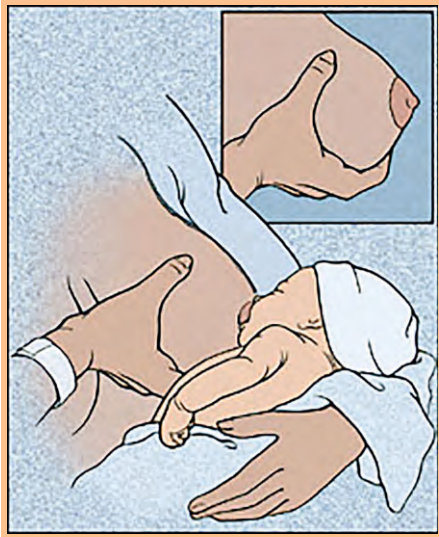


Memeyi yanlış tutuş



EMZİRMENİN DOĞRU POZİSYONU NEDİR?

- Anne dik oturmalıdır, bebeği rahatça tutması için annenin arkası veya kolları yastıkla desteklenebilir.
- Gerekirse annenin ayaklarının altına bir tabure konabilir.
- Bebğin yüzü anneye dönük olmalı ve burnu tam meme ucunun karşısında olmalıdır.
- Bebğin boynu bükülmeden, kulak, omuz ve kalçası aynı hat üzerinde düz olmalıdır.
- Bebek omuzlardan ve kalçalardan desteklenmeli, başı serbest olmalıdır.
- Bebğin vücudu annesininkine yakın olmalıdır. Anne-bebek karın karına olmalıdır.
- Annenin başparmağı memenin üstünde olmalı, diğer parmaklar memenin altına göğsüne dayalı olmalıdır ("C" harfi şeklinde). İşaret parmağı ile memeyi alttan desteklemelidir.



- Meme ucuyla bebeğin dudaklarına dokunulmalı, bebeğin ağzını genişçe açması beklenmeli ve meme ucu etrafındaki koyu renkli bölge ile birlikte bebeğin ağzına yerleştirilmelidir.
- Bebğin çenesi memeye dayanmış olmalıdır.
- Alt dudağı dışı doğru kıvrılmış olmalı ve yanakları dolgun olmalıdır.

Bebğin memeye doğru bir şekilde yerleştirilmesi koşuluyla anne farklı pozisyonlarda emzirebilir.

Yatarak



Kucak pozisyonu



Koltukaltı pozisyonu



Ters kucak ya da çapraz pozisyonu



MEME BAŞI ÇATLAĞI NEDEN OLUŞUR?

- Meme başı çatlağının en önemli nedeni emzirme tekniğinin yanlış olmasıdır.
- Meme başı çatlakları oluştuğunda, anne çok fazla acı duyduğu için bebeğini emzirmekte zorlanır.
- Etkin emzirmenin olmaması nedeni ile göğüslerde doluluk başlar, meme başındaki çatlaklardan meme dokusuna bakteri geçişi sonucu meme iltihapları (mastit) ve apseleri ortaya çıkabilir.

ANNE SÜTÜNÜN YETERLİ OLDUĞU VE BEBEĞİN DOYDUĞU NASIL ANLAŞILIR?

- Her anne, sütünün bebeği için yeterli olduğundan emin olmak ister. Bebeği çok ağlıyorsa, az uyuyorsa, huzursuzsa, anne sütünün yeterli olmadığını düşünür ve kaygılanır. Oysa bu belirtiler başka nedenlerden de kaynaklanabilir.
- Böyle durumlarda anneler çoğu kez konunun uzmanına danışmadan ek mamalar vermeye başlarlar. Böylece anne sütü ile beslenmeden uzaklaşırlar.
- Sağlıklı her anne, doğru bir şekilde emziriyorsa, ilk haftalarda sık ve geceleri de emziriyorsa, yeterli sıvı alıyorsa, bebeği için yeterli süt üretebilir.
- İkiz ya da üçüz bebekleri olan anneler tek bebek doğuran annelerin sütüne oranla iki ya da üç misli süt üretebilirler.

- Emzirme süresi bebekten bebeğe değiştiği gibi gün içinde de değişken olabilir. Emzirme süresi için bir zaman sınırı belirlemeye gerek yoktur, emme süresini bebeğin kendisi belirler.
- Bebek günde 6-8 kez idrar yapıyorsa, ilk 6 ay boyunca ağırlığı ayda en az 500 gr ya da haftada 150 - 200 gr artıyorsa, annenin sütü yeterlidir.
- Zamanında doğan yenidoğan bebekler ilk hafta kilo kaybederler, 7-10 günlük olduklarında doğum kilosuna ulaşırlar.

Anne sütünün yeterli olup olmadığı veya emzirmeyle ilgili herhangi bir endişeniz olduğunda mutlaka doktorunuza danışınız.



(Kitapçığın arka sayfasında iletişim numaraları verilmiştir.)

EMZİRDİKTEN SONRA BEBEĞİN GAZI NASIL ÇIKARILIR?

- Beslendikten sonra bebeği 10-15 dakika dik tutmak gaz çıkarmasına yardımcı olur.



- Bebek memede uyumuş ve rahat görünüyorsa gaz çıkarmaya gerek yoktur. Bebek uygun şekilde yatağına koyulabilir.
- Bebek huzursuzsa; kucakta, dik durumda sırtı sıvazlanarak gaz çıkarmasına yardımcı olunabilir.

SÜTÜN SAĞILMASI HANGİ DURUMLARDA YARARLIDIR?

- Tıkanık, şiş ve yeterince boşaltılamamış memeyi rahatlatmak için
- Dolu memeyi bebeğin almasını kolaylaştırmak için
- Çökük bir meme başından emmeyi öğreninceye kadar bebeği beslemek için
- Düşük doğum tartılı ve kuvvetli ememeyen bir bebeği beslemek için
- Yeterli ememeyen hasta bir bebeği beslemek için
- Anne ya da bebek hasta ise sütün akmasını önlemek için
- Anne ve bebeğin ayrı olduğu zamanlarda ya da emzirmeye geçici olarak ara verilmesi gereken durumlarda sağılabilir.

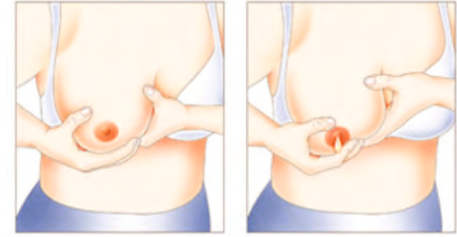
SÜT NASIL SAĞILIR?

- Elle boşaltma, süt sağmak için en iyi yoldur. Alet gerektirmez, anne her yerde ve her zaman yapabilir.
- Süt sağma pompaları da bulunmaktadır ancak pompa ile elle sağmaya göre daha az süt elde edilir ve pompaların temizliğine dikkat edilmezse enfeksiyon riski vardır.



ANNE SÜTÜNÜ ELLE SAĞMA İŞLEMİ NASIL YAPILIR?

- Sağma işleminden önce eller sabunla yıkanır.
- Anne rahat ve sakin bir yere oturduktan sonra parmak uçları ile yumuşak bir biçimde memeye dıştan içe, meme başının etrafındaki kahverengi bölgeye doğru masaj yapar. Önceden ısıtılmış bir havlu memenin üzerine konulursa sütün akışı kolaylaşacaktır.
- Meme başparmak üstte, diğer parmaklar altta kalacak biçimde tutulur. Eğer meme büyükse bir el memenin üstüne, diğer el memenin altına gelecek şekilde tutulmalıdır. Hedef bölge meme başının etrafındaki kahverengi bölgenin gerisinde kalan alandır.



- Bazen süt dolu memede süt havuzcukları elle hissedilebilir. Süt havuzcuklarının bulunduğu bu alanın elle basınç yapılarak sağılması gerekir. Süt sağılması için baş ve diğer parmaklar yavaşça içe, göğüs duvarına doğru ve ardından birbirine doğru bastırılır. Bastırma işlemi, el göğüs duvarından uzaklaştırılırken devam ettirilir. Bu şekilde süt meme başına doğru itilir.
- Sağma hareketi ritmik bir şekilde tekrarlanmalıdır. Süt havuzcuklarından sütü boşaltmak için parmaklar arasında sıkma ve serbest bırakma tekniği kullanılmalıdır. Bu hareket düzenli tekrarlanmalı, hızı, basıncı ve ritmi anne isteğine göre ayarlanmalıdır.

- Süt sağma işlemi sırasında acı hissedilmemesi gerekir, acı oluyorsa uygulanan teknik hatalıdır.
- Sağma işlemi sırasında parmak hareketleri yuvarlama şeklinde olmalı, parmaklar ile meme derisi ovuşturulmamalıdır.
- El meme etrafında döndürülmeli, masaj koltuk altı da dahil olmak üzere tüm memeye uygulanmalıdır.
- Memeleri elle sağıarak boşaltma süresi yaklaşık 20 - 30 dakikadır.
- Sıcak ıslak havlu, sıcak duş alma, öne doğru eğilerek memeleri hafifçe sallama süt akımını kolaylaştırır.
- Öne doğru eğilmek memenin alt bölgelerinin de boşalmasını sağlar.
- Sütün sağılacağı kap geniş ağızlı, temiz bir fincan veya bardak olabilir.
- Çalışan annelerin işe gitmeden önce emzirmeleri ve işyerlerinde 3 saatte bir süt sağmaları önerilir.

SAĞILMIŞ SÜT NASIL SAKLANIR?

- Temizliğe dikkat edilerek sağılan anne sütü;
Oda sıcaklığında 3 saat,
Buzdolabı rafında (+4 derecede) 3 gün
Derin dondurucuda (-18 derecenin altında)
3 ay kadar saklanabilir.
- Anne sütü temiz, sızdırmayan uygun kaplarda veya poşetlerde saklanmalıdır.

SAĞILMIŞ SÜT BEBEĞE NASIL VERİLİR?

- Depolanmış anne sütleri en eski sütün başlıyarak kullanılmalıdır.
- Derin dondurucudan çıkarılan dondurulmuş anne sütü öncelikle direk oda ısısında değil buzdolabının alt rafında çözündürülmelidir.
- İçinde anne sütü olan kap, sıcak su dolu başka bir kabın içine konarak çözünmüş sütün ılınması sağlanıp (benmari usulü), bebeğe verilmelidir.
- Çözünmüş süt tekrar dondurulmamalıdır ve 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 veya 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 açar.

EMZİRİRKEN İLAÇ KULLANMAK SAKINCALI MI?

- Emziren anne bir ilaç kullanması gerektiğinde, bebeğini emzirdiğini, buna göre bir ilaç önermesini doktoruna hatırlatmalıdır.
- Çoğu ilacın emziren kadınlar için uygun olan türevleri mevcuttur.
- Anne ilaç kullanmak zorunda ise etkiyi en aza indirmek için emzirdikten sonra ve bebeğin en uzun süreli uyku döneminden önce ilacı almalıdır.
- Ancak kemoterapi ilaçları, antimetabolitler gibi bazı ilaçlar kullanılırken emzirmenin mümkün olmadığı bilinmektedir.



EMZİREN ANNE NASIL BESLENMELİDİR?

Emziren annenin dengeli beslenmesi, hem kendi gereksinimlerini karşılaması ve besin depolarını dengede tutması hem de anne sütü yoluyla bebeğin sağlıklı büyüme ve gelişmesi açısından gereklidir.

Anne yeterli ve dengeli beslenmezse, bazı besin öğeleri anne sütünde de eksik olacak ve bebeğin beslenmesi etkilenecektir. Bazı besin öğelerinin eksikliği ise anne sütünün içeriğini etkilemeksizin annenin depolarının azalmasına neden olacaktır. Dolayısıyla emzirme döneminde annenin yeterli ve dengeli beslenmesi hem bebeğin hem annenin sağlığı açısından çok önemlidir.

Süt grubu



Et grubu



Ekmek grubu



Sebze grubu



Meyve grubu



Yağ grubu



Emziren annelerin
çok yorulmaması ve uykusuz
kalmaması önemlidir.



Emzirme döneminde en hassas nokta yeterli sıvı alımıdır. Sıvı tüketimi doğrudan anne sütünün miktarını etkiler. Emziren annelerde sıvı gereksinimi günde 700 mL artmaktadır. Emziren anneler günde yaklaşık 2000-3000 mL sıvı almalıdır. Emziren annelerin başta **su olmak üzere kafein içermeyen, asitli olmayan içecekler, şeker içermeyen hoşaf ve kompostolar, mevsimine uygun taze meyvelerden hazırlanmış meyve suları, süt, ayran vb.** ile sıvı ihtiyaçlarının karşılanması gerekir. Özellikle emzirdikten sonra sıvı ihtiyacı artacağından, anne susayacaktır. Anne susadıkça su içmeye özendirilmelidir.



- Annenin süt üretimi için ek 500 kaloriye daha ihtiyacı vardır. Bu ihtiyacı karşılayacak her besin grubunu içeren yeterli ve dengeli bir diyet, emziren anne için yeterli olacaktır. Annenin beslenmesinin çeşitli olması sütünün tadında da farklılıklara yol açarak bebekte tat duyusu gelişimini olumlu yönde etkileyecektir.
- Emziren annelerde protein gereksinimi fazladır. Emziren annenin aldığı protein kadar kalitesi de önem taşımaktadır. Yeterli ve kaliteli protein alımını sağlamak için günlük diyetinde yumurta, peynir, yoğurt ve süt bulunmalıdır. Vejetaryen anneler bu konuda daha özenli olmalıdırlar. Bitkisel kaynaklı protein dediğimiz tam tahıllı besinler, kuru baklagiller, kabuklu yemiş miktarları kişiye özgü artırılarak beslenmeye eklenmelidir.
- Demir eksikliğini önleyebilmek için hafta da iki - üç defa kırmızı et tüketilmesi gerekmektedir.
- İyot, tiroid metabolizması için vazgeçilmezdir. İyot eksikliği bölgelerinde yaşayan annelerin sütündeki iyot miktarı düşük olacağından emziren anneler iyotlu tuz kullanmalıdırlar. İyotlu tuz yemeklere pişirme işleminden sonra katılmalıdır.
- Emziren annelerde kalsiyum gereksinimi artmaktadır. Emziren annelerin kalsiyum kaynağı olarak; süt, yoğurt, peynir, yeşil yapraklı sebzeleri diyetine eklemesi gerekmektedir. Ayrıca anneye gebelikte başlanan D vitamini takviyesine emzirme döneminde de devam edilmelidir.

Emziren anneye örnek bir menü

Kahvaltı:

Süt
Yumurta ve peynir
Bol yeşillik
Tam tahıllı ekmek
Ceviz, fındık ya da badem



Ara Öğün:

Ceviz, fındık ya da badem
Meyve
Süt, yoğurt veya kefir

Öğle:

Et, tavuk veya balık
Zeytinyağlı sebze yemeği
Yoğurt veya ayran
Mevsim salatası
Tam tahıllı ekmek



Ara Öğün:

Sütlü tatlı

Akşam:

Et, tavuk, balık
Zeytinyağlı sebze yemeği
Çorba
Yoğurt veya ayran
Mevsim salatası
Tam tahıllı ekmek



Gece:

Bol meyveli komposto

Besinlerin porsiyonları; emziren annelere göre düzenlenmekte olup kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Emziren anneler; paketlenmiş ürünleri (bisküvi, cips, kola, gazoz...) ve içeriğini bilmediği gıdaları tüketmemelidir.

ANNE SÜTÜNÜ ARTTIRAN BESİNLER VAR MIDIR?

- Sütün miktarını arttıran en önemli faktör sık sık emzirmedir.
- Annenin yeterli sıvı alımı da süt miktarını arttıran bir diğer faktördür.
- Anne sütünü arttırmak için kullanılan yiyecek ve bitkisel ürünler galaktogog olarak adlandırılır. Anne sütü miktarı ile ilgili sorunlarda öncelik galaktogoglara değil emzirme tekniğini düzeltmeye yönelik olmalıdır. Farklı bitkisel ürünler ve bitki çayları kullanılmadan önce mutlaka hekim ya da beslenme uzmanına danışılmalıdır.

ANNE SÜTÜ İLE BESLENME VE EMZİRME İLE İLGİLİ HER TÜRLÜ SORU VE SORUNUNUZ İÇİN ÖNCELİKLE SAĞLIK KURULUŞUNA BAŞVURUNUZ.

BİZE ULAŞABİLECEĞİNİZ TELEFON NUMARALARI



0352 207 66 66

25050, 25058, 25003, 25265