

## ANNE SÜTÜNÜN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

### Anne Sütü;

- Yeni doğan bebek için ideal besindir.
- En doğal ve en taze besindir.
- Her zaman temiz ve mikropsuzdur.
- Daima hazırdır, ekonomiktir, özel harcama gerektirmez.
- Bebekler için sindirimi en kolay besindir.
- Bebeklerde karın ağrısı ve kabızlık daha az görülür.
- Bebekle anne arasında sevgi bağı kurulmasını sağlar.
- Ağız sütü(ilk süt) bebeği hastalıklardan korur.
- Bebek için gerekli bütün vitaminleri içerir.
- Bol miktarda su içerdiğinden su vermeye gerek yoktur.

## EMZİRMEYE NE ZAMAN BAŞLANIR?

- Doğumdan sonra ilk 1 saat içinde başlamamız gereklidir.
- Doğumdan sonra gelen ilk birkaç gün içinde gelen koyu ağız sütü ziyan edilmeden bebeğe mutlaka verilmelidir. Bu sütle bebek hastalıklara karşı koruyucu maddeleri almış olur.
- Doğumdan sonra hemen emzirmeye başlayan annenin önceleri az gelen sütü, bebeğin emmesi ile kısa zamanda artacaktır.

- Doğumdan sonra hemen süt gelmedi diyerek mamaya geçilmemeli, bebek sık sık emzirilmelidir.
- Şekerli su verilmemelidir.

## NE SIKLIKLA EMZİRİLİR?

- Bebek her ağladığında ve arandığında emzirilmelidir.
- Yeni doğan bebekler genellikle günde 10-12 öğün emmek isterler. Öğün sayısı giderek azalır.
- Sık emzirme, bol süt gelmesini sağlar.
- Sık sık emzirmek annede göğüs şişmesini ve acımasını da önler.
- Göğüslerde süt birikince mutlaka elle sağınız.
- Bebek memeyi kendi bırakana kadar memede tutulmalıdır.
- Emzirmenin daha uzun süre devam edebilmesi için asla biberon ve emzik vermeyiniz.

## EMZİRMENİN FAYDALARI

### Anne için;

- Kısa sürede eski kilosuna döner.
- Rahim daha çabuk toplanır.
- Annede psikolojik tatmin sağlar.
- Hazırlık gerektirmez, pratiktir.
- Meme kanseri görülme riski azalır.

### Bebek için;

- Alabileceği en değerli ve yararlı besindir.
- Hastalıklara karşı ilk aşıdır.
- Çene ve diş sağlığı için yararlıdır.
- Gelişimi açısından çok önemlidir.
- Annesi ile arasında yakın bağ kurar.
- Anne sütü alan bebekler daha zeki olur.

## ANNE SÜTÜ KAÇ AYA KADAR VERİLMELİDİR VE YETERLİLİĞİ NASIL ANLAŞILIR?

- Bebeğinizi ilk 6 ay mutlaka sadece anne sütü ile besleyin.
- Bebek 2 yaşına kadar emzirmeye devam edilmelidir.
- Bebeğin 6. Ayından sonra ek besinlere başlayınız.
- Anne sütünün yeterliliği, bebeğin kilo alması ile anlaşılır. Bir ayda 500 gr ve fazla alması yeterliliği gösterir.
- Bebeğinizin gelişimini her ay sağlık merkezimize başvurarak kontrol ettirebilirsiniz.

## DOĞRU EMZİRME TEKNİĞİ NASILDIR?

- Emzirme öncesi ellerinizi yıkayınız.
- Bebeğinizi yüzü ve bedeni size dönük olarak tutun.
- Bebeği yavaşça memeye yaklaştırın, bebeğin ağzını meme başına dokundurun.
- Bebek ağzını açınca çabuk ve yumuşak bir şekilde memeyi yerleştirin.
- Bebeğin memeyi doğru kavrayabilmesi için;
  - ✓ Ağız tam açık,
  - ✓ Yanaklar dolgun,
  - ✓ Çene memeye dayanmış,
  - ✓ Alt dudak dışa doğru kıvrılmış,
  - ✓ Ağız içinde sadece meme ucu değil, meme ucunun çevresindeki kahverengi bölgenin de olması gerekmektedir.(Kahverengi bölge altta daha az, üst kısımda daha çok görülmelidir)

### Bebeğinizi doğru emzirirseniz;

- Göğüs uçlarınız çatlamaz ve yara olmaz,
- Bebek sütü rahat alacağı için göğüsleriniz tam boşalır, şişme ve acı olmaz.
- Bebeğiniz iyice doyacağı için sık uyanmaz, rahat uyur.
- Sütünüz bol miktarda olur.

Bebeğiniz hastalanırsa onu emzirmeye devam ediniz. Anne sütü hem hastalıklardan koruyacak,

hem de tedavisine yardımcı olacaktır.

## ANNE SÜTÜNÜN SAĞILMASI;

- Çalışan anneler işe giderken sütlerini sağıp bırakarak beslenmeyi devam ettirebilirler.
- Özellikle geceleri sık sık bebeği emzirmek gerekir. Geceleri süt daha bol olur.
- Sağılan süt ve 6. aydan sonra başlanan ek besinler bebeğe kaşıkla veya bardakla verilmelidir. Emzirmenin devamı için bu zorunludur.
- Anne sütü en az 10 dk. kaynatılarak steril edilmiş bir cam bardağa sağılmalıdır.

### Sağılan Süt;

- ✓ Oda sıcaklığında 3 saat,
- ✓ Buzdolabında 3 gün,
- ✓ Dondurucuda (özel torbasında) 3 aya saklanabilir.
- ✓ Saklama torbalarına sağıldığı tarih-saat, anne adı ve soyadı mutlaka yazılmalıdır.

	<b>T.C. Atatürk Üniversitesi Sağlık Araştırma ve Uygulama Merkez Müdürlüğü</b>	Doküman Kodu	DH. YD.04
		Yayın Tarihi	24.09.2019
		Rev. Tarihi/No	0-/0
		Sayfa No	1 / 1



# ANNE SÜTÜ VE EMZİRME BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

Emzirme Danışmanlığı Tel No: 442 344 68 66 – 75 50