deomed®
Deomed Medikal Yayıncılık

Okumuş / Mete (Ed.)
Anne Babalar için Doğuma Hazırlık / Sağlık Profesyonelleri için Rehber
16.5 x 24 cm, XIV + 210 Sayfa
ISBN 978-975-8882-31-1

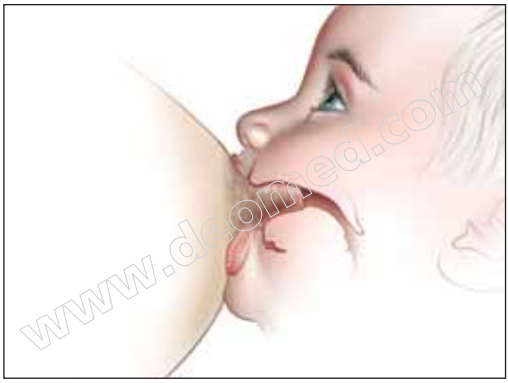
Birinci baskı © Deomed, 2009.

www.deomed.com

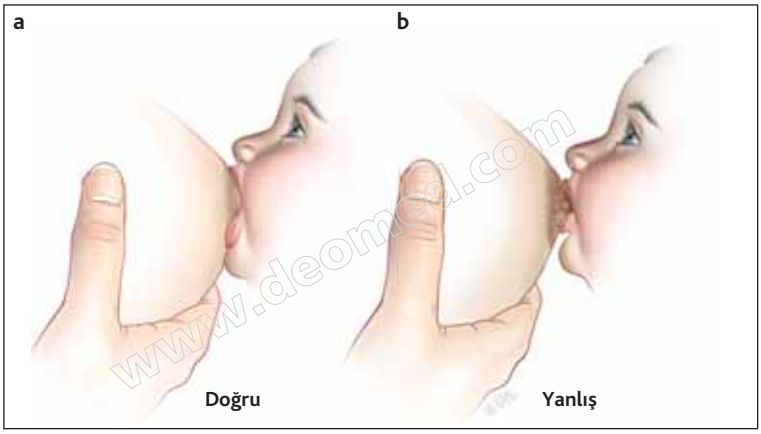
3.3.6.1 / Doğru Emzirme Tekniği

Bebeğinizi emzirirken sadece meme ucunu değil, etrafındaki kahverengi alanı da kavramasını sağlayın.

- Emzirmeden önce ellerinizi mutlaka yıkayınız.
- Sırtınızı bir yere yaslayıp, rahat bir şekilde oturunuz. Unutmayın sizin rahatsızlığınız bebeğinize de yansıyacaktır.
- Bebeğinizi kolunuzda, yüzü memeye dönük ve bebeğinizin vücudunu olabildiğince dik tutunuz.
- Bebeğinizi meme hizasında tutunuz. Böylece, meme bebeğin üzerine basınç yapmaz.
- Bebeğinizin ağzının kenarına meme başını değdirerek arama refleksini uyarınız.
- Meme ucunuzla birlikte, areola dediğimiz renkli kısmı da bebeğin alabildiği oranda ağzına veriniz. Bu şekilde bir tutuş ile süt kanalları boşalır, süt yapımı artar ve meme başı hasar görmez (*bkz.* Şekil 3.10 ve 3.11).



Şekil 3.10: Bebeğin meme ucunu areola ile birlikte alması.



Şekil 3.11: Bebeği memeye tutuş pozisyonu. Doğru tutuş (**a**), yanlış tutuş (**b**).

www.deomed.com

3.3.6.2 / Bebeği Tutuş Şekliniz Nasıl Olmalıdır?

En iyi emzirme pozisyonu anne ve bebeğin rahat ettiği pozisyondur.

Beşik tutuşu (klasik tutuş): En yaygın kullanılan emzirme pozisyonudur. Dik pozisyonda oturun. Bebeğin başını dirsek çukuruna alın. Tüm vücudu size dönük, sırtı ve poposu aynı düzlemde olacak şekilde kolunuzun üzerinde uzanmasını sağlayın. Altta kalan kolunu kendinize sarılacak biçimde geriye doğru uzatın. Kolunuzun yorulmaması için yastıkla destek yapabilirsiniz (*bkz.* Şekil 3.12).

Şekil 3.12: Emzirmede beşik tutuşu.

Futbol tutuşu (koltuk altı pozisyonu): Bebeğinizin bacaklarını koltuk altınızdan dışarı doğru sarkıtın. Bebeğin başını omuzlarından elinizle destekleyin. Bebeğinizin yüzü size dönük olsun. Elinizin altını bir yastıkla destekleyin (*bkz.* Şekil 3.13). Bu pozisyon, memeleri büyük olan, ikiz, bebekleri olan, prematüre ve zayıf bebeği olan annelerin tercih edecekleri bir pozisyondur.

Şekil 3.13: Emzirmede futbol tutuşu.

Çapraz beşik tutuşu: Bebeği emzireceğiniz memenin aksi tarafındaki kolunuz üzerine bebeği yatırın. Baş ve omuzlarını avuç içinizle kavrayın. Vücudu sizin vücudunuza dönük olarak emzirin (*bkz.* Şekil 3.14). Bu pozisyon bebeğinizin başını daha kolay kontrol etmenizi sağlar.

Şekil 3. 14: Emzirmede çapraz beşik tutuşu.

Yatarak emzirme: Rahat bir şekilde başınızı sırtınızı yastıkla destekleyerek yan pozisyonda yatınız. Bebeğin vücudu sizin vücudunuza bakacak şekilde bebeği yanınıza yatırın. Bebeği yastıkla veya kolunuzla destekleyerek memeyi kavramasını sağlayın (*bkz.* Şekil 3.15).

Şekil 3.15: Yatarak emzirme.

Bu pozisyonu gece emzirmelerinde kullanmayın. Emzirme sırasında prolaktin hormonunun yükselmesine bağlı uykunuz geleceği için, bebeğin üzerine eğilip, nefes almasına engel olabilirsiniz.

Yanlış emzirme pozisyonu sonucunda yaşanabilecek sorunlar şunlardır;

- Ağrılı meme ucu
- Memelerde gerginlik
- Yetersiz süt, aç bebek
- Bebeğin emmeyi reddetmesi

3.3.6.3 / Emzirme Süresi ve Sıklığı Nasıl Olmalıdır?

Bebeğinizin isteğine göre her 2-4 saatte bir 15-20 dakika süre ile emzirin.

Doğumundan itibaren bebeğiniz her istediğinde memeye tutmalısınız. Bebek 1-2 hafta içinde öğün aralıklarını belirleyecektir. Bu aralıklar her bebekte değişmekle birlikte ortalama 2-4 saattir. Emzirme sürecinin gece de devam etmesi önemlidir. Bazen bebeğin uyuması gibi özel durumlarda bu süre uzayabilir. Tedirgin olmamalısınız. Özellikle bebek banyo yaptıktan sonra daha uzun süre uyuyabilir.

Memede kalma süresi ortalama 15-20 dakikadır. Bu süre bebekten bebeğe değişebilir. Doğum sonrası ilk günlerde bebeğin çene kasları güçlü olmadığı için daha uzun sürede memeyi boşaltır. Sonraki günlerde bebek memeyi daha hızlı boşaltacağından bu süre kısalabilir. Bazı bebekler doymalarına rağmen memeyi oyun haline getirerek uzun süre emebilirler. Bu durum annenin günlük yaşamını etkileyecek boyutlara dönüşebilir. Bu nedenle emzirme süresinin ayarlanması çok önemlidir.

Bir emzirme öğününde ilk salgılanan süte önsüt, öğünün sonlarında salgılanan süte sonsüt denir. Önsüt, protein ve su yönünden zengindir. Sonsüt ise önsüte göre daha beyaz görünümlü, daha çok yağ içeren bir süttür.

Her emzirmede memeyi tamamen boşaltıncaya kadar emzirin.

Bebeğiniz bir memeyi tamamen boşalttıktan sonra diğer memenize geçmelisiniz. Bir emzirmede bebeğiniz bir memeyi emerek doydu ve diğer memeyi emmek istemiyor ise ikinci emzirmede diğer memeden başlamalısınız. Bir memeyi boşaltıp, ikinci memeyi tam boşaltamadıysa, bir sonraki emzirmede yarım kalan memeden başlamalısınız. Bir emzirmede memeyi boşaltıncaya kadar emzirmeniz önemlidir. Bir emzirmede kısa kısa iki memenizi birden vermeniz bebeğinizin son sütü alamamasına, yani kilo almamasına neden olur. Bu nedenle emzirme öğününde bebeğinizin hem ön hem de son sütü alması için yeterli sürede emmesini sağlayın.

www.ciceomega.com