



**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ  
HASTANESİ**



## **EMZİRME REHBERİ**

KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM MERKEZİ

[www.baskent-ank.edu.tr](http://www.baskent-ank.edu.tr)

## **Değerli Başkent Annesi,**

Şu anda bebek dostu bir hastanedesiniz. Hastanemizde doğan tüm bebeklere annesinin sütü verilir. Çünkü sizin ve bebeğinizin sağlığı bizim için önemlidir.

Bu rehberde, anne sütü ve emzirme konularında öncelikli olarak bilinmesi gereken temel noktalara yer verilmiştir. Daha ayrıntılı bilgi almak ve sorunlarınızın çözüm yollarını öğrenmek için bizi arayabilirsiniz.

### **Emzirme Danışmanlığı**

İletişim: 0 (312) 232 44 00/147

Sağlıklı ve mutlu günler dileriz...

## **Neden Anne Sütü?**

1. Bebeğinizi yeterli ve dengeli besler.
2. Kolay ve hızlı sindirilir.
3. İshal ve kabızlık yapmaz.
4. Allerji yapmaz.
5. Temiz ve mikropsuzdur.
6. Her zaman kullanılmaya hazırdır ve ekonomiktir.
7. Bebeğinizi hastalıklardan korur.
8. Bebeğinize zarar verecek hiçbir madde içermez.
9. İlerideki yaşamında bazı kanser türlerine karşı korur.
10. Bebeğinizin zihinsel gelişimi daha hızlı olur.

## **Emzirme Neden Önemlidir?**

- Anneyle bebek arasındaki duygusal ve ruhsal bağın devamını sağlar.
- Emzirme, gün boyunca sizin yatarak ve oturarak yapabileceğiniz elverişli durumlar sunar.
- Emzirme bir stres önleyicidir. Çünkü siz ve bebeğiniz emzirme sırasında huzur bulursunuz.
- Emzirmeye birkaç ay ara verseniz bile tekrar başlayabilirsiniz.
- Emzirme sizin ve bebeğinizin sağlığını korur

Anneyi;

- Meme kanserine,
- Yumurtalık kanserine,
- Kemik hastalığına karşı korur.

Bebeğinizi;

- İshal,
- Solunum yolu enfeksiyonları,
- İdrar yolu enfeksiyonları,
- İleri yaşlarda şeker hastalığı,
- Astım ve hırıltılı solunuma karşı korur.



**ANNE SÜTÜ İLK 6 AY BEBEĞİNİZİN  
TÜM BESİN GEREKSİNİMLERİNİ  
KARŞILAR.**

## Ağız Sütü ( KOLOSTRUM )

Doğumdan sonra anne ile bebek biraraya gelir gelmez emzirme başlatılmalıdır.

Doğumdan sonraki ilk 1-2 gün içerisinde salgılanan miktarı az, rengi koyu sarı ve kıvamı koyu süttür. Kolostrum daha sonra salgılanan olgun süte göre daha fazla besleyicidir.

### Çünkü Kolostrum;

- Daha fazla protein içerir,
- Daha fazla enfeksiyonlardan koruyucu maddeler içerir,
- Daha fazla A ve E vitamini içerir,
- Daha fazla büyüme faktörleri içerir.

Ayrıca kolostrum, barsak hareketlerini artırarak bebeğinizin ilk kakasının (mekonyum) temizlenmesine ve sarılığın önlenmesine yardım eder.



**UNUTMAYINIZ; KOLOSTRUM  
BEBEĞİNİZİN İLK AŞISIDIR.**

## Doğru Emzirmek İçin Neler Yapmalısınız?



1. Emzirmeye başlamadan önce ellerinizi sabunla iyice yıkayın.
2. Meme ucu ve areolayı temiz su ve yumuşak bir bez yardımı ile temizleyin.
3. Rahat bir yere oturun ve sırtınızı bir yere dayayın. Ayaklarınız yere tam olarak basmalıdır. Ağırlığınıza bebeğinizin üzerine vermeyin.
4. Bebeğinizin omuz ve vücudu memeye dönük olmalı, bebeğinizin burnu meme başı hizasında, başı ise bir miktar arkaya doğru eğik olmalı.
5. Bebeğe kalçasından destek olun.
6. Meme ucu ve areolaya dokunmadan alttan destekleyerek göğsünüzü tutun.
7. Meme ucunuzu bebeğin alt dudağına değdirin. Bebek ağzını genişçe açtığı anda meme ucunu ve areolayı bebeğin ağzına yerleştirin. Sadece meme ucunuzu alırsa bebeğin ağzından çıkarıp tekrar deneyin. Aksi takdirde bebeğiniz yeterince süt alamadığı gibi sizin de meme ucunuz tahriş olur.
8. Bebeğiniz emerken çenesi memenize değmelidir. Böylece bebeğinizin burun delikleri açık kalacaktır.
9. Bebeğiniz memenizi doğru tuttuysa alt dudağı daha belirgin olmak üzere her iki dudak da dışarı doğru kıvrılır. Areolanızın özellikle alt kısmı bebeğin ağzında kaybolur.
10. Meme bakımı açısından her emzirme sonrası kendi sütünüzün bir damlasını meme ucuna sürüp 20-30 saniye açıkta bırakarak kurutun.

## **Bebeğinizin Acıktığını Nasıl Anlarsınız?**

Bebeğiniz acıktığında önce diliyle tipik sağma hareketleri yapar. Bu da salya üretimini başlatır. Ellerini ağızına götürür. Başını bir yandan öbür yana çevirir. Bebeğinizin ağlaması beslenmek için hazır olduğunu gösteren bir seri işaretlerin ardından son umutsuz yalvarıştır. Bu işaretleri tanıyın ve bebek ağlamadan önce emzirin. Çünkü ağlayan, huzursuz, gergin bir bebeğin memeyi tutması zorlaşır.



## **Ne Sıklıkla Ne Kadar Süre Emzirmelisiniz?**

Gece ve gündüz, bebeğiniz açlık belirtileri gösterdiğinde emzirmeye başlayın ve tamamen doyduğundan emin olana kadar sürdürün. Beslenmeyi bebeğin sonlandırmasına izin verin. Bırakın istediği kadar emsin. Bebeğinizin doyduğunu, göğsüzünden ayrılmasıyla ve tekrar almayı reddetmesiyle veya uykuya dalmasıyla anlayabilirsiniz. Anne sütünün kolay ve hızlı sindirildiğini hatırlayın. Bu nedenle ilk haftalarda bebeğinizin sık sık uyanıp emmek istemesi çok normaldir.

## **Sütünüzün Yeterli Olup Olmadığınız Nasıl Anlarsınız?**

Bebeğinizin tartısını aylık olarak kontrol etmek en güvenilir yöntemdir. İlk 6 ay boyunca ayda 500gr ağırlık kazanması idealdir.

Bebeğin bol idrar çıkarması da iyi beslendiğinin önemli göstergelerinden biridir. Yeterli süt alan bir bebek 24 saat boyunca en az 4-6 kez açık renkli idrar çıkarır.

## **Ne Zamana Kadar Sadece Anne Sütü Vermelisiniz?**

Bebeğinizi ilk 6 ay sadece kendi sütünüzle besleyin. Ek gıdalara 6. aydan sonra başlayın ancak emzirmeyi 2 yaşına kadar sürdürün. Sadece anne sütü verdiğiniz süre içinde bebeğinize ayrıca su vermenize gerek yoktur. Bu 6 ay içerisinde biberon, emzik, şekerli su ve çay gibi sizi emme miktarını azaltacak hiçbir şey vermeyin.

## **Emzirdiğiniz Sürece Nelere Dikkat Etmelisiniz?**



- Mutlu ve huzurlu olmalısınız.
  - Diyetisyeninizin tavsiyelerine uygun beslenmelisiniz.
  - Alkol ve sigaradan uzak durmalısınız.
  - Zayıflamak için rejim yapmayın. Bebeğinizi emzirirken zaten enerji harcadığınızı unutmayın.
- Meme bakımına dikkat etmelisiniz. Meme başı ve areolaya (Kahve rengi kısım) sabun ve duş jeli kesinlikle sürmemeli, gerektiğinde sadece duru su kullanmalısınız.

## Sütünüzü Hangi Koşullarda ve Nasıl Sağmalısınız?

Sütünüzü sağmanız gereken durumlar en sıklıkla;

- Tıkalı (şiş) memeyi rahatlatmak için,
- Çökük bir meme başından emmeyi öğrenene kadar bebeği beslemek için,
- Meme ucu çatlak ve yarıklarında anneye acı çektirmemek ve meme ucunu dinlendirmek, bu arada bebeği beslemek için,
- Anne bebekten ayrı ise anne işe gittiğinde bebeği beslemek içindir.



Sütünüzü elle veya bir pompayla sağabilirsiniz. Elle sağım yapacaksanız ellerinizi ve sütünüzü sağacağınız kabı çok iyi yıkayın.

### Bundan sonra;

- Rahat ve mümkünse bebeğinizi görebileceğiniz bir yere oturun. Bu mümkün değilse bebeğinizin bir fotoğrafını karşınıza koyun.
- Sütün boşalmasını uyarmak için gösterildiği gibi memenize masaj yapın
- Hafifce öne doğru eğilin.
- Başparmağınızı areolanın üstüne, işaret ve orta parmağınızı altına yerleştirin. Parmaklarınızı göğüs kafesinize doğru bastırın ve öne doğru boşaltın. Bu hareketi ritmik olarak tekrarlayın. Bu işlemi her iki göğsünüz için uygulayın.
- Sütünüzü bebeğinizin emdiği sıklıkta sağmalısınız. Bunun için, gece-gündüz en seyrek 3 saatte bir sağım yapmalısınız. İki sağım arasındaki süre daha uzun olursa süt üretimi azalacaktır.



## Sađđığınız Sütü Hangi Koşullarda Saklamalısınız?

Süt sağacağınız kabı kullanmadan önce 20 dk kaynatın. Bu sütü oda ısısında gölge bir yerde 3 saat, buzdolabında 3 gün, derin dondurucuda 3 ay saklayabilirsiniz.

Dondurmanız gerekiyorsa küçük porsiyonlarda dondurun. Üzerine mutlaka sağım tarihini ve saatini yazın. Çözdürmek için buzdolabının günlük kullanım rafına indirin. Çözölen sütü tekrar dondurmayın ama 24 saat buzdolabında saklayabilirsiniz. Acilen çözödürmeniz gereken zamanlarda sıcak su dolu bir kabın içine yerleştirek çözödürün. Mikrodalga fırında ısıtmayın.

## **Sağdığınız Sütü Bebeğinize Nasıl Vermelisiniz?**

Sağdığınız sütü bebeğinize kaşıkla veya fincanla vermelisiniz. Böylece bebeğinizin daha sonra sizin memenizi emmemesi gibi bir durum söz konusu olmaz.

Bebeğinizde emme, yutma ve nefes alma refleksi daha gebeliğinizin 32-35. haftalarında gelişiyor. Bu nedenle fincanla veya kaşıkla beslerken bebeğinizi yarı dik pozisyonda tuttuğunuz sürece boğulma riski yoktur.

## **Emzirirken Nasıl Beslenmelisiniz?**

Sütünüzün kalitesi yani sütünüzdeki besin maddelerinin çeşitliliği ve miktarı sizin beslenmenize bağlıdır. Bu nedenle aşağıda belirtilen 4 besin grubundan diyetisyeninizin önerileri doğrultusunda tüketmelisiniz.

Et, yumurta ve kuru baklagiller,  
Süt, yoğurt, peynir vb.,  
Taze sebze ve meyveler,  
Tahıllar (pirinç, bulgur, makarna, ekmek)

Sizin yediğiniz yiyeceklerdeki besin maddeleri sütünüzle bebeğinize ulaştığı için sizi rahatsız ettiğini farkettileriniz dişında yenmemesini önereceğimiz bir yiyecek yoktur.

Ancak kola, kahve ve çaydaki kafein sütünüze geçerek bebeğinizin daha az uyumasına neden olur. Sigara içen annelerin bebekleri de daha çok ağlar.

Gazlı (kolik) bir bebeğiniz varsa size gaz yapan yiyeceklere dikkat etmelisiniz. Bunlar kişilere göre değişmekle birlikte lahana, karnıbahar, çiğ sebzeler, süt, kurufasulye, nohut, barbunya, bulgur gibi yiyeceklerdir.

Emziren annelere “süt olsun” diye çoğunlukla tatlı yiyeceklerin yedirilmesi annenin doğumdan sonra da kilo almasına neden olur. Oysa süt yapımı bebeğin, meme başına ve areolaya yaptığı uyarıların sıklığı ile ilgilidir. Bebeğinizi emzirirken enerji harcıyorsunuz, bu nedenle de zayıflayabilirsiniz. Beslenme ile ilgili tüm konularda diyetisyeninizle görüşerek bilgi alabilirsiniz.

## Emzirmeyle İlgili Diğer Önemli Bilgiler

- Geceleri siz uyurken süt üretiminiz artar. Bu nedenle memelerinize baskı yapmaması için sütyen takmayın.
- Gece emzirmelerini loş ışıkta yapın.
- Bebeğinizi ne kadar sık emzirirseniz memelerinizde o kadar çok süt yapılacaktır. Unutmayınız ki, bir sonraki beslenmeyi geciktirmekle süttten tasarruf edemezsiniz. Çünkü memeleriniz süt depolanan bir kap değil talep oldukça üretim yapan bir fabrikadır.

- Bebeğinizi bir memenizden emzirirken diğer memenizden de süt damlayabilir. Bu normaldir. Bileğnizin iç kısmıyla meme ucunuza hafifçe 1-2 dakika bastırarak sızıntıyı durdurabilirsiniz.
- Bebeğinizi emzirdiğiniz süre içerisinde önu açılabilir rahat giysileri tercih edin.

## **BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ** **BAŐARILI EMZİRME POLİTİKASI**

1. Hastanemizin tüm sağlık çalıŐanları emzirmeye iliŐkin hazırlanan bu politikayı yürütmekten sorumludur.
2. Hastanemizin baŐta Kadın Doğum ve ocuk Kliniği alıŐanları olmak üzere tüm sağlık personeli baŐarılı emzirme için düzenli olarak hizmet içi eğitime alınacak ve eğitimler periyodik aralıklarla tekrarlanacaktır.
3. Gebeliklerinin 32. haftasını dolduran tüm gebeler ve yakın çevresi baŐarılı emzirme konusunda bilgilendirilecektir.
4. Hastanemizde doğan tüm bebekler anne sütü ile beslenecektir. Tüm normal doğumlarda doğumu izleyen ilk yarım saat içinde, sezaryan doğumlarda ise anne kendine gelir gelmez, anne ile bebeğin tensel teması sağlanacak ve emzirmenin baŐlaması için anneye yardım edilecektir.
5. Annelerde doğru emzirme tekniği, emzirme sırasında karŐılaŐılabilecek güçlükler, bebeklerinden ayrı kaldıklarında sütün sağılması ve emzirmenin sürdürülmesi gibi konularda uygulamalı bireysel eğitim verilecektir. Anne gün içersinde gözlenecek gerekiyorsa tekrar bilgilendirilecektir.
6. Tıbben gerek görülmedikçe yenidoğan bebeklere anne sütünden baŐka herhangi bir besin verilmeyecektir. Bu konuya annenin yakın çevresinin de dikkati çekilecektir.
7. Hastanemizde emzik ve biberon kesinlikle kullanılmayacaktır. Bu amaçla anne ve yakın çevresi, bunların emzirme üzerindeki olumsuz etkileri konusunda bilgilendirilecektir.
8. Hastanemizde doğan her bebeğin annesi ile 24 saat aynı odada kalması sağlanacaktır.
9. Anneler, bebek her istediğinde emzirilmesinin önemi konusunda bilgilendirilecektir.
10. Hastanemizde mama reklamı yapan, emzik ve biberon görüntüleri içeren afiŐ, poster vb. bulundurulmasına hastane yönetimi tarafından izin verilmeyecektir.
11. Taburcu olan anneler bebeklerine ilk 6 ay sadece anne sütü vermeleri konusunda teŐvik edileceklerdir. KarŐılaŐabilecekleri sorunları zebilmeleri için hastanemize veya herhangi bir sağlık kuruluŐuna baŐvurmaları konusunda bilgilendirileceklerdir.

### **EMZİRİLEN BEBEKLER** **SAğLIKLI NESİLLER**

**Kadın Hastalıkları ve Doğum Merkezi**

Kubilay Sok. No:36 06570

Maltepe / Ankara

Tel: 0 312 232 44 00 - 05