

Anne Sütü ve Emzirme



S. Ayhan ÇALIŞKAN [sayhan@med.ege.edu.tr]
Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıp Eğitimi Anabilim Dalı

Anne Sütü ve Emzirme Programı



- 1981 Anne Sütü Muadillerinin Pazarlaması
- 1990 Innocenti Deklerasyonu
- 1991 Anne Sütü Konferansı
- 1991 yılından beri bu çalışmalar, temel amacı emzirmenin korunması, özendirilmesi ve desteklenmesi

“Anne Sütünün Teşviki ve Bebek Dostu Hastaneler Programı”

Başarılı Emzirmede 10 Adım

WHO - UNICEF

ilk 6 ay sadece anne sütü verilmesi ve 6. aydan sonra uygun besinlerle beraber emzirmenin 2 yaşına kadar sürdürülmesi

“Anne Sütünün Teşviki ve Bebek Dostu Hastaneler Programı”

Ulusal Anne Sütü Komitesi

İl Eğitim Ekibi

***Bebek Dostu Hastaneler Eğitimcilerin
Eğitimi ve Anne Sütü ile Beslenmede
Danışmanlık***

İl Eğitim Ekibi

Sağlık Kurum Eğitimleri

Uygulamanın Başlatılması

**Ulusal Bebek Dostu Hastaneler
Değerlendirme Ekibi**

“Bebek Dostu Hastane”

Bebek Dostu Hastane / Kurum / İl

2003 206 Hastane

2001 Bebek Dostu Kurum

2002 Konya(25) Aydın (8)

2003 233 B.Basamak Kurum

2003 Bebek Dostu il (8)

Türkiye'de Anne Sütü ve Emzirme



- Genel emzirme %95
- Emzirmeye başlama 1. saat %51.8
1. gün %84.8
- (0-3 ay) Yalnızca anne sütü alma %10.4
- Ortalama emzirme süresi 12 ay

Türkiye'de Anne Sütü ve Emzirme



- 2-3 ayda ek besine başlama %55
- Hazır mama < 3 ay 1/5
4-6 ay 1/3
- Biberon 0-6 ay %20 artış (1993-98)

Bebek Dostu Kurum Eğitim Programı

- 1. Başarılı Emzirmede 10 Adım**
- 2. Anne sütü ile beslenme niçin önemlidir?**
- 3. Emzirme nasıl oluyor ?**
- 4. Dinleme, öğrenme**
- 5. Güven kazandırma ve destek verme**
- 6. Emzirmenin değerlendirilmesi ve Emzirme danışmanlığı**
- 7. Bebeği memeye yerleştirme**
- 8. Anne sütünün sağılması**

Bebek Dostu Kurum Eğitim Programı

9. Meme sorunları

10. Memeyi red

11. Yetersiz süt

12. Anne sütünün artırılması ve emzirmenin yeniden başlatılması

13. Düşük doğum ağırlıklı bebekler, hasta bebekler

14. Kadınlar ve alışma

15. Anne sütü yerine geçen ürünlerle ilgili yasa

16. Anne sütü yerine geçen ürünlerle ilgili Türk GK

Başarılı Emzirmede 10 Adım

1. Emzirmeye ilişkin yazılı bir yönerge
2. Eğitim programı hazırlanmalıdır.
3. Tüm gebeler emzirmenin yararları ve yöntemleri konusunda bilgilendirilmelidir.
4. Doğumu izleyen ilk yarım saat içinde emzirmeye başlamaları için annelere yardımcı olunmalıdır.

Başarılı Emzirmede 10 Adım

5. Annelere emzirmenin nasıl olacağı ve bebeklerinden ayrı kaldıkları durumlarda sütün salgılanmasını nasıl sürdürecekleri konusunda bilgi verilmelidir.
6. Tıbben gerekli görülmedikçe, yenidoğanlara anne sütünden başka bir yiyecek ya da içecek verilmemelidir.
7. Anne ile bebeğin 24 saat bir arada kalmalarını sağlayacak bir uygulama benimsenmelidir.

Başarılı Emzirmede 10 Adım

8. Bebeğin her istediğinde emzirilmesi teşvik edilmelidir.
9. Emzirilen bebeklere biberon ya da emzik verilmemelidir.
10. Annelere başvurabilecekleri sağlık kuruluşları hakkında bilgilendirilmelidirler.

Anne Sütü

Bebeğin vücut ve ruh sağlığı için en uygun besin, annenin kendi sütüdür.

Her annenin sütü, kendi bebeği için en uygun bileşimdedir.

Emzirmenin doğumdan hemen sonra başlatılması ve sık emzirme ile süt yapımı kolaylaşır.

Anne Sütü

Erken emzirme ile annede doğum sonu kanamalar çabuk kesilir, memelerde şişme ve iltihaplanma olmaz, loğusalık kolaylaşır.

Anne sütü ile beslenen bebeğin D vitamini ve flor dışında hiçbir ek sıvıya, ek besine, vitamine gereksinimi yoktur.

Bebeğe ek sıvı ya da besinlerin verilmesi, annenin süt yapımını azaltır.

Anne Sütü

İlk 6 ayda yalnız anne sütü ile beslenen bebekler sağlıklı büyür ve gelişirler. Başta ishal olmak üzere mikrobik hastalıklara yakalanmazlar, bebeklik döneminden sonra da daha az hastalanırlar.

Annenin bebeğini emzirmesiyle anne-bebek ilişkisi güçlenir, annenin bebeğini benimsemesi, bebeğin sağlıklı bir kişilik kazanması kolaylaşır.

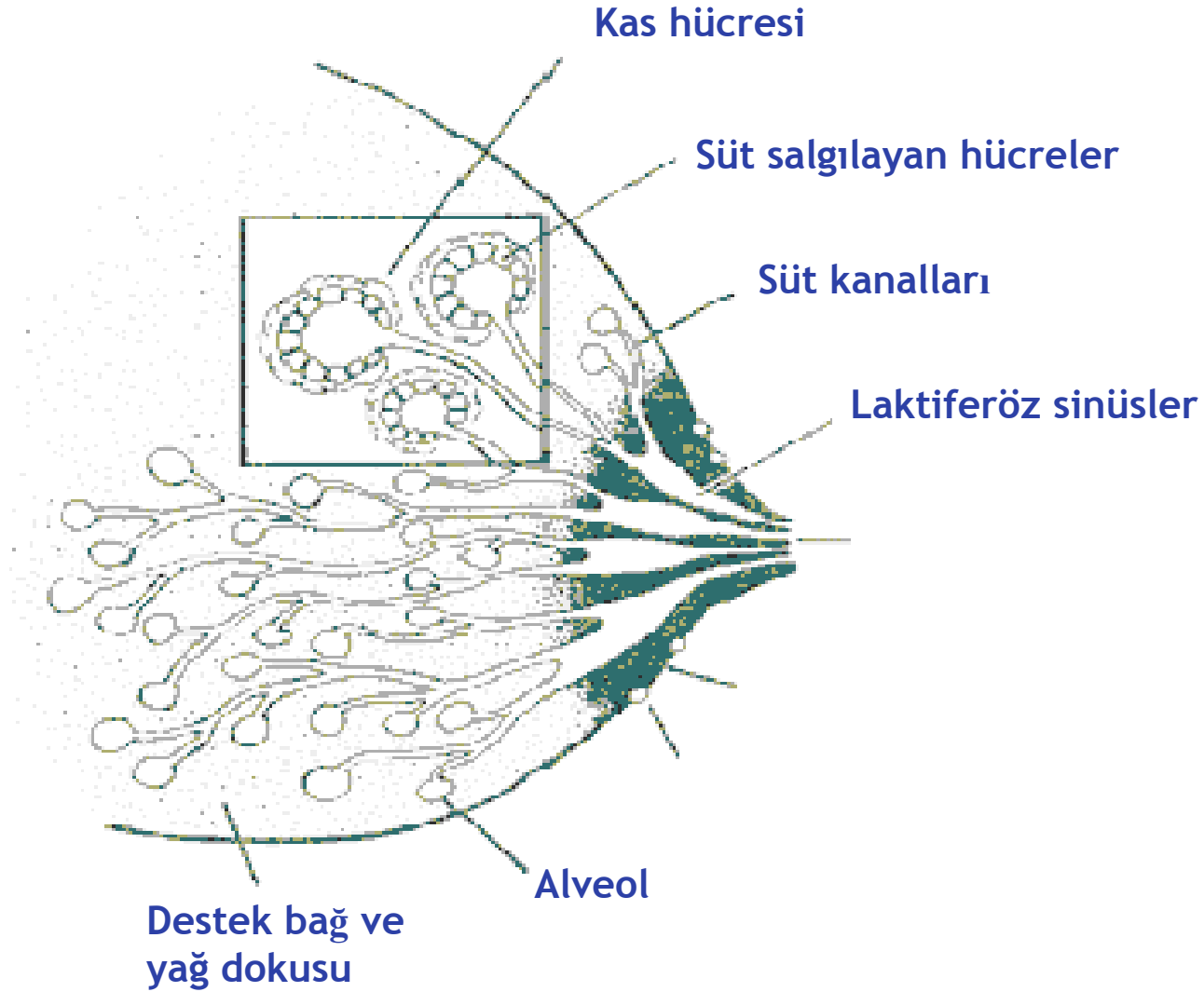
Sağlıklı her anne bebeği için yeterli süt üretebilir

Anne Sütü ve Emzirme Eğitimi Programı



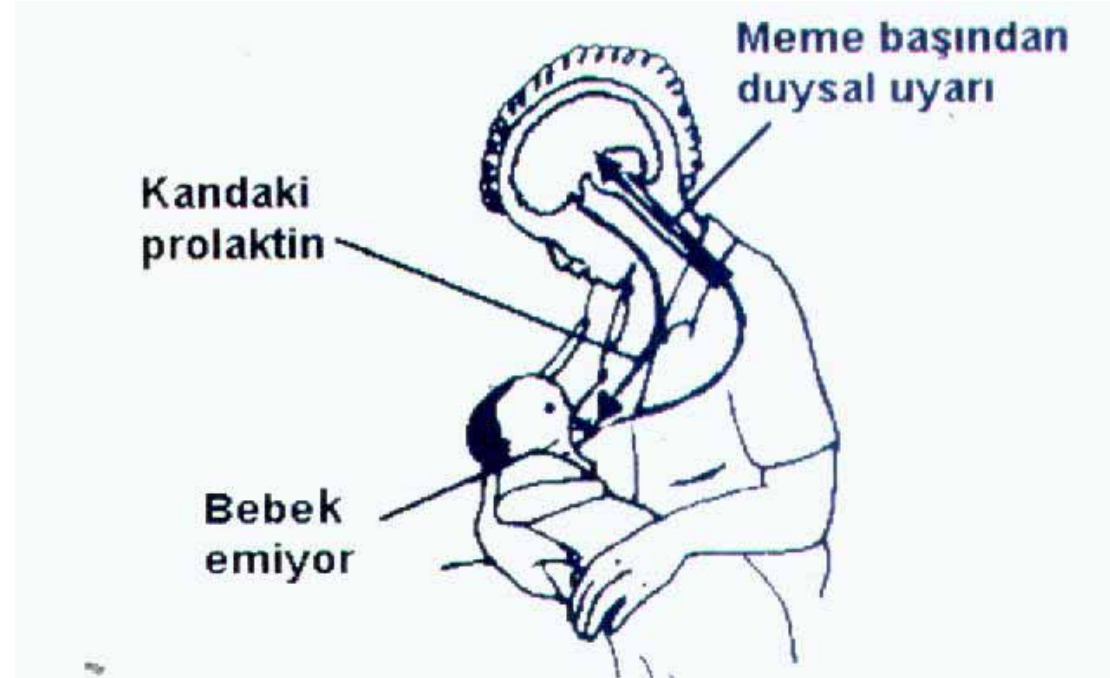
S. Ayhan ÇALIŞKAN [sayhan@med.ege.edu.tr]
Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıp Eğitimi Anabilim Dalı

Meme anatomisi



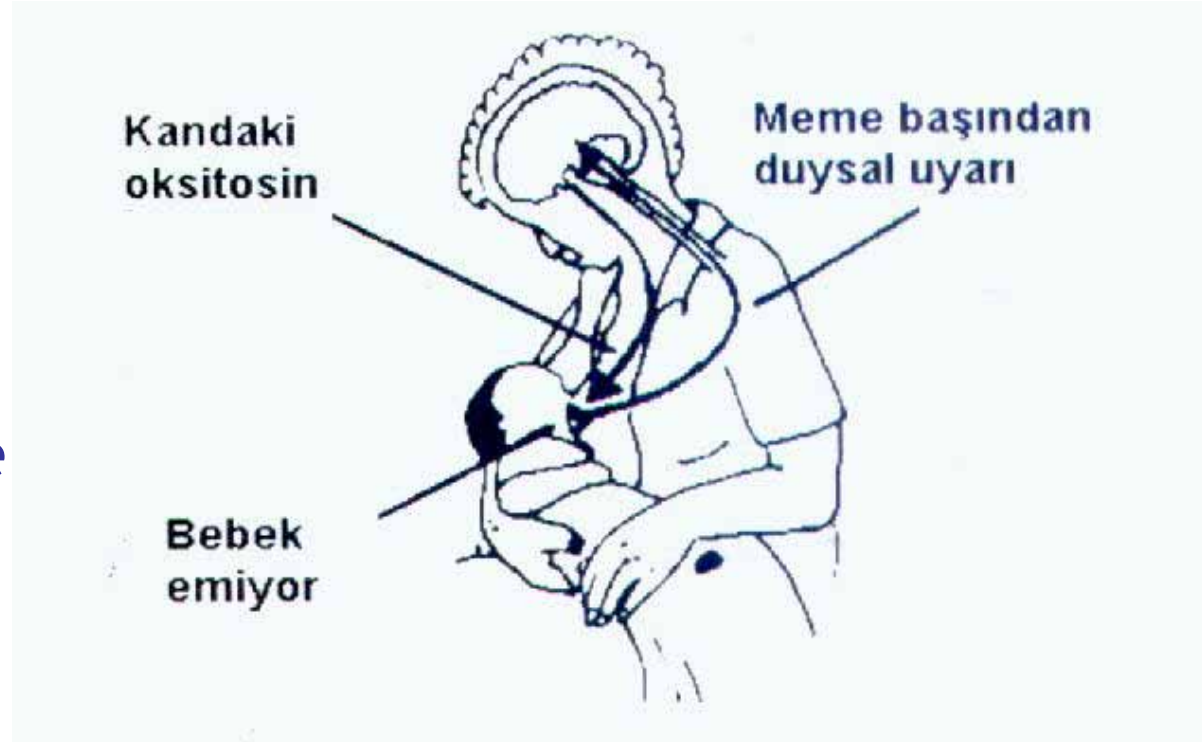
Prolaktin Hormonu

- Hipofiz ön lob,
- Alveol hücrelerinden süt salgılanması
- Gece daha fazla
- Ovulasyonu ↓



Oksitosin Hormonu

- Hipofiz arka lob
- Düz kaslarda kasılma
- Süt kanal ve laktifer sinüslere
- Uterus kasılması



Oksitosin Refleksi

- Bebeği gormek, duymak, düşunmek, dokunmak...
- Olumlu duygu ve düşünceler

Aktif Oksitosin Refleksinin Belirtileri

- Emzirmeden hemen önce ya da tam emzirirken memelerinde ezilme veya karıncalanma hissi olması
- Bebeğini düşününce ya da ağladığını duyunca memeden süt akması
- Bebek meme emerken diğer memeden süt damlaması

Aktif Oksitosin Refleksinin Belirtileri

- Emerken bebek memeden ayrılırsa ince ince süt akması
- İlk haftalarda emzirmelerde uterus kasılmasıyla ağrı ve kanama
- Sütün ağızına aktığını gösterir şekilde bebeğin yavaş ve derin emme yutmaları

- Anne kendini iyi hissediyorsa,
- Bebek etkili emecek şekilde iyi yerleştiriliyorsa,
- Bebek istediği kadar sık ve istediği süre emziriliyorsa,
- Çevre emzirmeye destek oluyorsa,

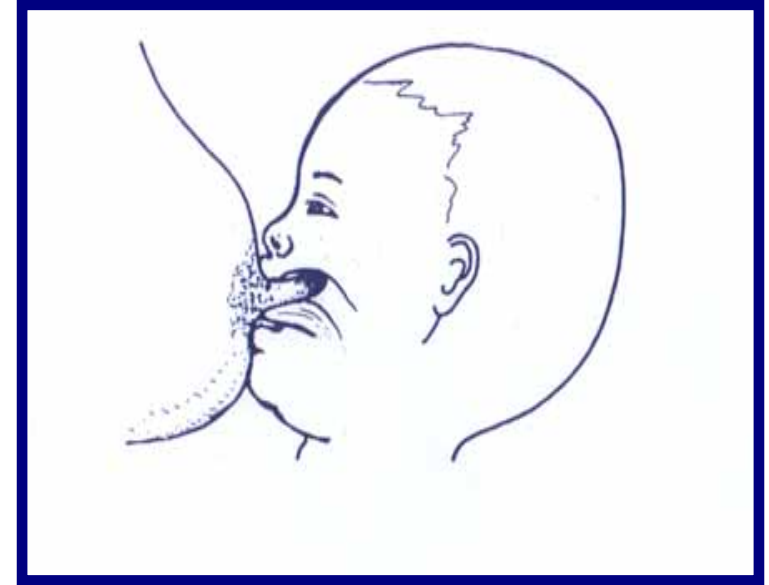
Emzirme başarılı olacaktır

Anne Sütündeki İnhibitör Faktörler

- Memede fazla süt varsa
- Bebek bir memeden emmeyi durdurursa
- Bebek bir memeden daha fazla emerse
- Süt boşalmazsa

Bebeği Memeye Yerleştirme

- Areola ve alttaki dokunun çoğunu ağzına almış
- Meme dokusu, uzun bir meme başı çıkıntısı oluşturmak üzere gerilmiş
- Bebek meme başından değil memeden emiyor şekilde yerleşmiş



İyi Olmayan Yerleşme

- Meme başında hasar ve ağrı
- Süt yavaş geldiğinden bebek tatmin olmaz, ağlar
- Sık ya da uzun süreli beslenmek ister
- Bebek beslenmeyi reddeder
- Sütün tam boşaltılamaması
- Daha az süt yapımı

Uygun Olmayan Yerleştirmenin Nedenleri

- Biberon
- Anne deneyimi
- İşlev güçlükleri
 - Bebek çok küçük ya da zayıfsa,
 - Meme başı ve alttaki dokunun esnekliği azsa,
 - Memelerde çok süt birikmişse ,
 - Emzirmeye başlamada bir gecikme olmuşsa,
- Deneyimli destek eksikliği

Bebeğin Memeye Doğru Yerleşmesi

- Ağız geniş açık
- Alt dudağı dışa dönük
- Bebeğin çenesi memeye dokunur
- Ağızının üzerinde daha fazla areola



Meme ucuyla
bebeğin dudaklarına
dokunmak,

Bebeğin ağızını
genişçe açmasını
beklemek,



Bebeğin alt dudağı meme
ucunun altına gelecek
şekilde çabucak memeye
tutmak



Bebek Nasıl Tutulmalı

Bebek Nasıl Tutulmalı

- Bebeğin başı ve vücudu düz bir hat üzerinde olmalı,



Bebek Nasıl Tutulmalı



- **Yüzü memeye doğru, burnu meme ucunun karşısında durmalı,**

Bebek Nasıl Tutulmalı

- Anne bebeğin vücudunu kendi vücuduna yakın tutmalı,



Bebek Nasıl Tutulmalı



- **Bebek yeni doğmuşsa sadece baş ve omuzlarından değil, poposundan da tutulmalı.**

Meme Nasıl Desteklenmeli

Meme Nasıl Desteklenmeli

- Parmaklar memenin altında göğsüne dayalı ,
- İşaret parmağıyla meme alttan desteklenmeli ,
- Başparmak memenin üstünde olmalı,
- Parmaklar memenin ucundan uzak olmalı,



Bebeği Tutuş Pozisyonları

Klasik Pozisyon



Koltuk Altı Pozisyonu

- İkiz bebeklerde,
- Kanal tıkanıklıklarında,
- Bebeğin yerleşmesinin zor olduğu durumlarda,
- Anne tercih ediyorsa



Koltuk altı pozisyonu

Koltuk Altı Pozisyonu



Bebeğin Tek Kolla Tutulması

Annenin önkolu bebeğin vücudunu tutar,

Eli, bebeğin başını kulak hizasından ya da altından destekler, arka tarafına bastırılarak baş itilmez.

- Çok küçük bebeklerde,
- Hasta bebeklerde yararlıdır.

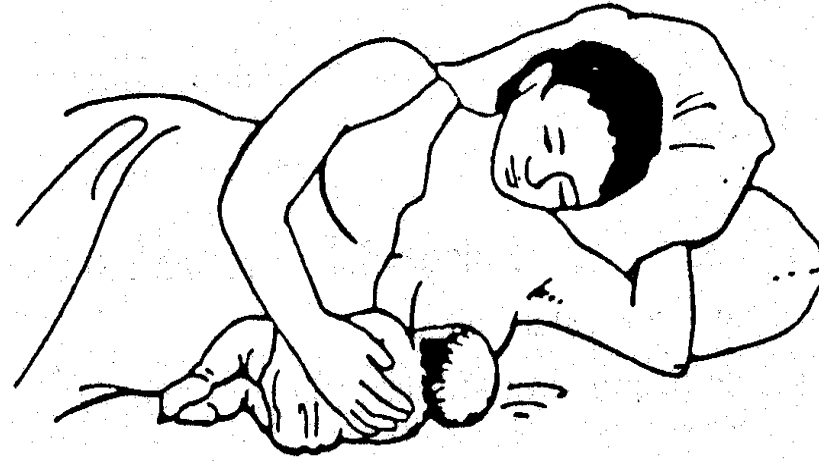


Tek kolda emzirme

Yatarak emzirme

Sezeryan sonrası
sırtüstü ya da yan
yatarak emzirmeyi
tercih ederse,

Anne uyumak istiyorsa
kalkmadan da
emzirmeyi tercih
ederse.



Pozisyon ne olursa olsun,
önemli olan bebeğin ağzıyla
olabildiğince çok meme
kavrayıp iyi emebiliyor
olmasıdır.



Anne Sütü ile Beslenme



- Bebeğin gereksinimi olan besinleri içerir
- Bebeği hastalıklara karşı korur
- Fiziksel ve zihinsel gelişimi sağlar
- Sindirimi kolaydır
- Steril, ısı ideal

Emzirme



- Anne-bebek ilişkisi
- Annenin sağlığını korur
Over ca , meme ca, osteoporozis, anemi
- Gebeliği önleyebilir
- Ucuz, hazırlamak gerekmez

Anne Sütü

- Kolostrum (ilk 5 gün)

Sekretuar IgA

protein

A vitamini, sodyum ve çinko ↑

- Geçiş sütü (5 - 10 gün)

- Olgun Süt (3. hafta)

Anne Sütü Bileşimi

- Protein
- Antienfektif
- Yağlar
- Karbonhidratlar
- Vitaminler
- Mineraller

Protein ve A. Asitler

Kazein

Whey proteini

K / W Anne Sütü 40/60 İnek sütü 80/20

Taurin ↑

Antienfektif

- Bakteri, Virüs ve mantarlara...

Lizozim: Bakterisid

Laktopreoksidaz: Bakteriostatik

Bifidus Faktörü

T, B lenfositler

...

Yağlar

- Trigliserit (%98)
Palmitik, Oleik asit

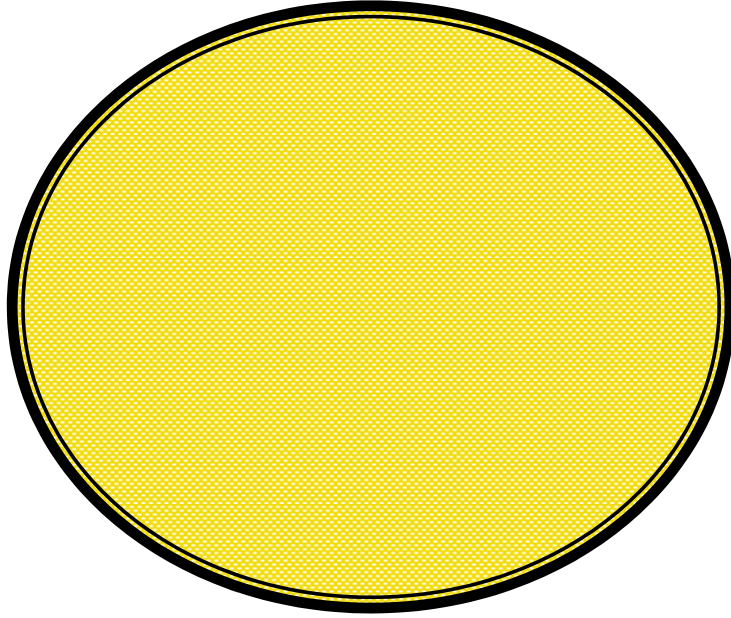
Beyin gelişimi

Myelinizasyon

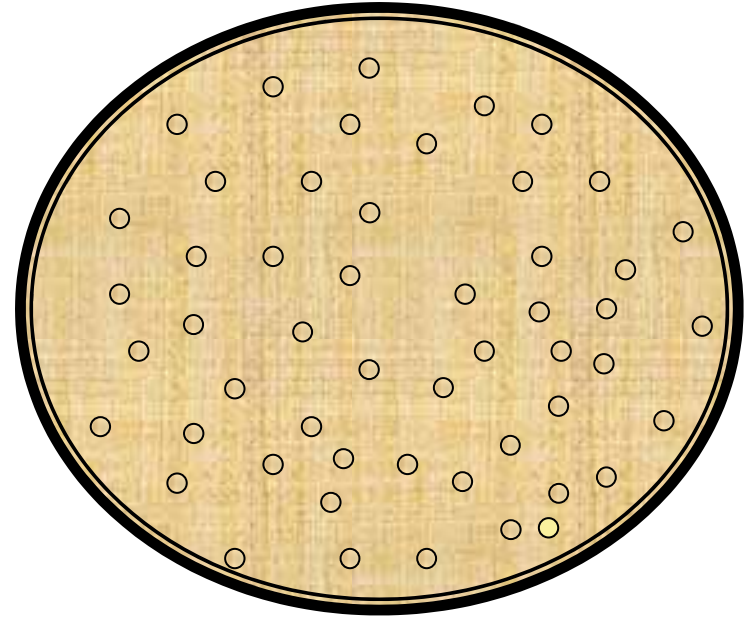
Retina gelişimi

Hücre prolif.

Yağlar



Anne Sütü



İnek Sütü

Karbonhidratlar

- Laktoz

Yavaş, kolay emilir

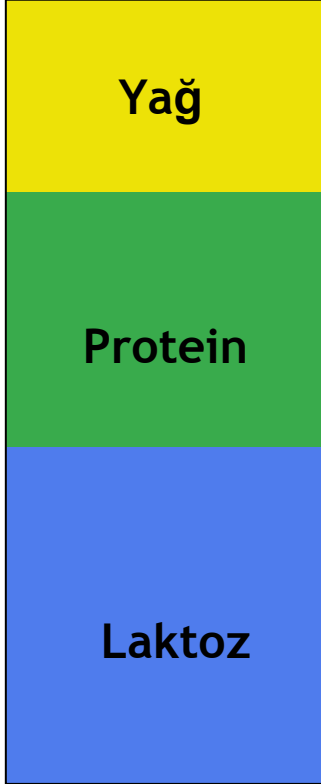
Annenin beslenmesinden bağımsız

Beyin gelişimi için önemli

Bifidus faktör (glikoprotein)

ANNE SÜTÜNÜN ÖZELLİKLERİ

İLK SÜT
(KOLOSTRUM)



ÖN SÜT



SON SÜT



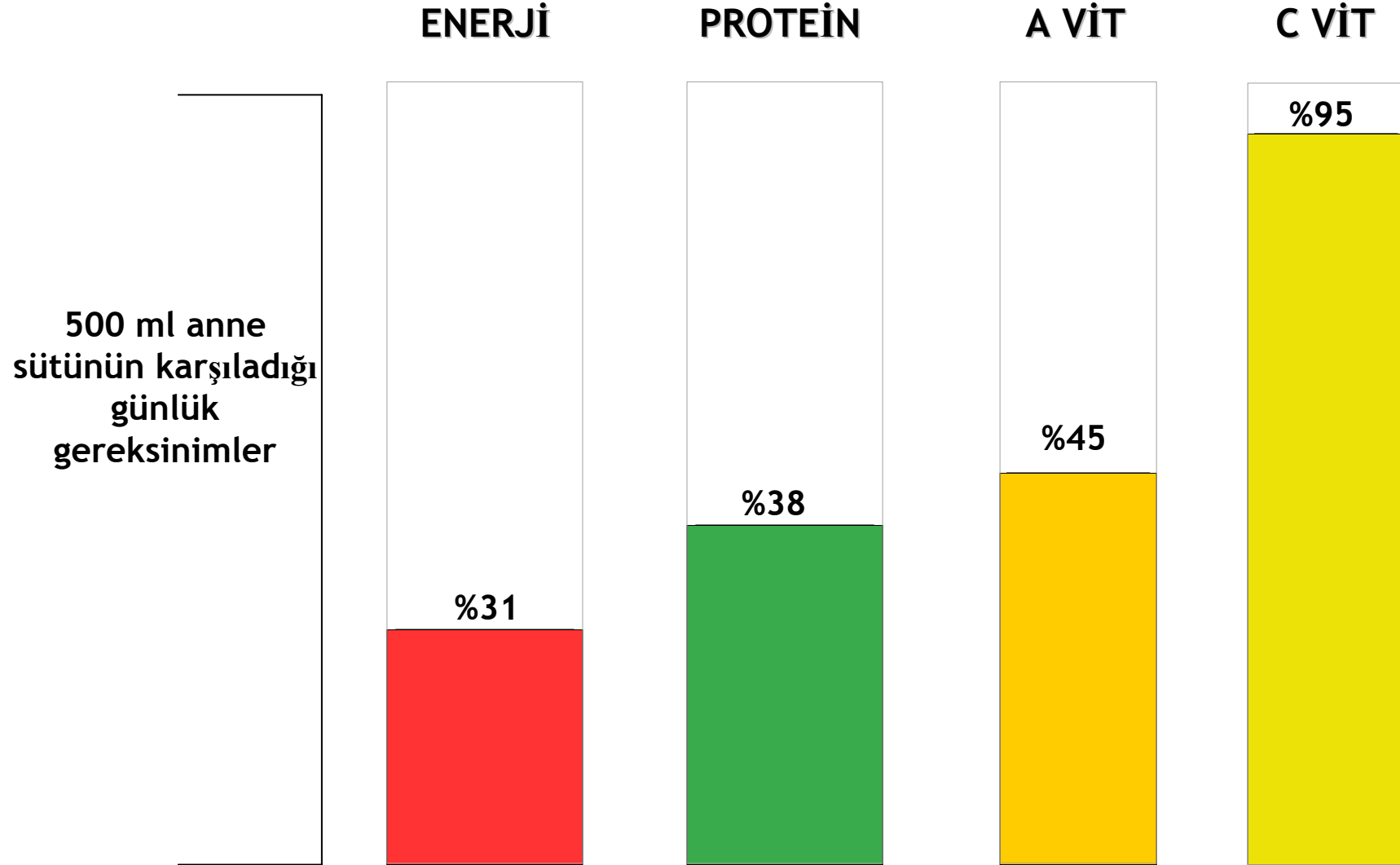
Vitaminler

- K ve D vit. dışında yeterli
- Biyoyararlılığı yüksek
- Suda eriyen vitaminler Annenin beslenmesiyle ilişkili

Mineraller

- Annenin beslenmesiyle büyük değişim göstermez
- Kalsiyum ve Demir'in miktarı az fakat emilimi yüksek
- Flor ? (0,3 ppm ↓ ise replasman 0,25 mg/gün)
- Na ↓

İKİNCİ YAŞTA ANNE SÜTÜ



ÖNERİLER

- Doğumdan sonra ½-1 saatte emzirmeye başlanmalı
- İlk 6 ay sadece anne sütü verilmeli
- 6 ayın üzerinde tüm bebeklere tamamlayıcı ek besinler verilmeli
- Anne sütü ile beslenme 2 yaşına kadar sürdürülmeli