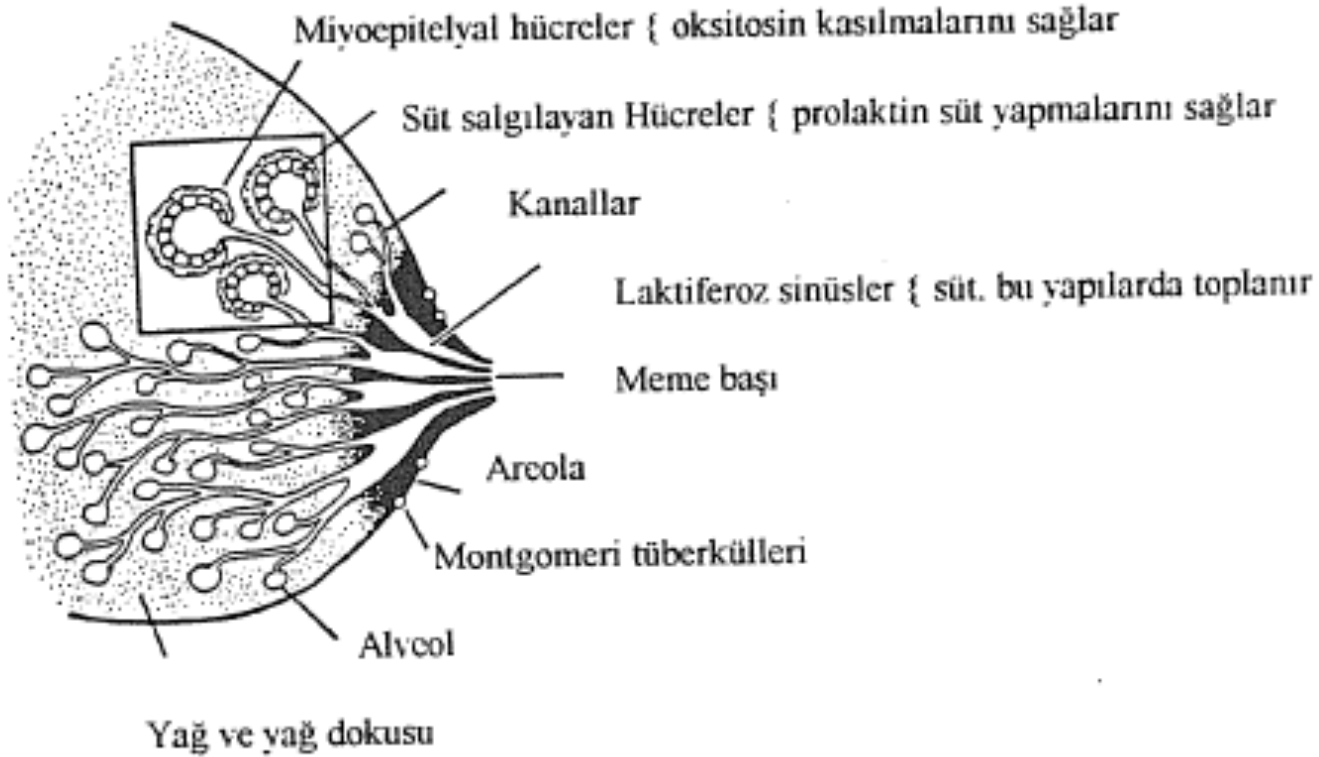


ANNE SÜTÜ VE EMZİRME

- Doğumdan sonra meme dokusundan süt gelmesiyle başlayan döneme "**laktasyon**" denilir.

MEME DOKUSUNUN YAPISI



Meme Dokusunun Laktasyona Hazırlanması

- Gebelikle birlikte plasentadan giderek artan miktarda salgılanan estrogen ve progesteron ile plasental laktojenik hormonun etkisiyle, meme dokusu laktasyon dönemine hazırlanır.

Ø Gebeligin ikinci ayında estrojenin etkisiyle areola ve meme başı büyümeye başlar, montgomery tüberkülleri daha belirgin hale gelir, areola ve meme başı koyulaşır, meme başı dikleşir.

Ø Progesteronun etkisiyle hiperemi, alveollerde hipertrofi meydana gelir, epitel hücreleri salgı faaliyetine hazırlanır

Süt üretimi ve iletimi mekanizması

İki mekanizma etkilidir:

- Birincisi: nörohormonal refleks
- İkincisi: yenidoğanın emmesi

Doğumdan Sonra Süt Üretiminin Başlaması

o **Kolostrum**

o **Geçiş Sütü**

o **Matür Süt**

o Ön süt

o Son süt

- **süt yapım refleksi**

- **süt inme refleksi**

Süt inme refleksinin yeterli olduğunu gösteren belirtiler

- Ø Emzirmelerden hemen önce ya da emzirme sırasında memelerde karıncalanma olması,
- Ø Bebek ağladığında ya da onu emzirmeyi düşündüğünde, annenin memelerinden süt gelmesi,
- Ø Emzirme sırasında uterus kontraksiyonların ağrı şeklinde hissedilmesidir.

Yenidoğanın Besin Gereksinimi

- Anne sütü ile beslenen bebekler ilk 4 ay içinde kilo almaya devam ediyorlarsa 6 aya kadar yalnızca anne sütü verilmeye devam edilir ve 6. ayda ek besinlere başlanır.

EMMENİN FİZYOLOJİSİ

- **Arama Refleksi**
- **Emme Refleksi**
- **İçine Çekme Refleksi**

ANNE SÜTÜNÜN YARARLARI

- **İmmünolojik Yararları**
- **Besin Maddesi Olarak Yararları**
- **Anne Sağlığı Açısından Yararları**
- **Psikolojik Yararları**

Anne sütünün yararları

- **Ucuzdur, aileye mali yük getirmez**
- **Sterildir**
- **Hazırlaması kolaydır**
- **Uygun ısıdadır**
- **Sindirimi kolaydır**

- **Enfeksiyonlara karşı koruyucudur**
- **Bebeğin en sağlıklı biçimde beslenmesini sağlar**
- **Anne bebek arasındaki duygusal bağı güçlendirir**
- **Annede uterus involüsyonunu hızlandırır**
- **Anneyi meme ve uterus kanserlerinden korur**

Süt salınımının sürdürülmesi için gerekli durumlar

- **Sık emzirme**
- **Düzenli ve dengeli beslenmeli,**
- **Yeterli sıvı alımı**
- **Dinlenme**
- **Anne stresten uzak durma**
- **Meme bakımı ve meme sorunlarının önlenmesi**
- **KOK Kullanılmalıdır.**

Emzirme tekniği

- **EMZİRME ÖNCESİ HAZIRLIK**
- **BEBEĞİN DOĞRU TUTUŞ
TEKNİĞİ**

Bebeğin memeye yerleştirilmesi

- **Bebeğin başı, ensesi ve omuzları annenin dirseğinin iç yüzü yada bir yastıkla desteklenmiş olmalıdır**
- **Başı ve gövdesi aynı hizada, düz tutulmalıdır**
- **Bebek yalnızca başından değil tüm vücudu ile birlikte desteklenmelidir**
- **Bebeği emzirme sırasında altı temiz olmalıdır**

- **Bebeğin meme ucunu ve areolayı tümüyle ağzına alması sağlanır**
- **Bebek her istediğinde emzirilir, her öğün 15-20dk sürmelidir. (Gündüz 2 saat, gece 3 saat ara ile)**
- **Her emzirmede her iki meme de kullanılır ve bir sonraki emzirmeye en son emzirilen memeden başlanır.**

SÜT İNME REFLEKSİNİN UYARILMASI

- Anneye güven kazandırmak, sakin ve stressiz olmasına yardım etmek.
- Ağrı gibi stress yaratan faktörleri azaltmak.
- Bebek ve emzirme ile ilgili olumlu düşünceler kazandırmak.
- Destek faktörlerini kullanmak
Örneğin, kendisi gibi emziren diğer annelerle birlikte olması sağlanabilir

- Bebekle tensel temasını arttırmak.
- Ilık bir şeyler içirmek .
- Memelerini ilık nemli ya da kuru uygulama ile ısıtmak.
- Meme uçlarını uyarmak.
- Memelere hafifçe masaj yapmak.
- Sırta masaj yapmak

ÖZEL DURUMLARDA EMZİRME

- **Sezaryenle Doğumdan Sonra**
- **Düşük Doğum Ağırlıklı Bebek (DDA)**
- **Çalışan Anneler**

Anne Sütünün El ile Sağılması



ıavlu uygulaması



Göğse masaj
yapılması



Memelerin el ile boşaltılması

Annenin Emzirme Pozisyonları

- UYGULAMA

EMZİRMENİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Bebeğin etkili bir şekilde emdiğini ve yeterli süt aldığını gösteren belirtiler aşağıdaki gibidir;

- Ø Emzirme sırasında anne bebeğin yutkunduğunu duymalı,
- Ø Emme sırasında bebeğin şakaklarında ve kulaklarında kımıldama görülmeli,
- Ø Günde en az 8 kez emmeli,
- Ø Emzirme sonrası annenin memesi yumuşak, meme ucu dikleşmiş görünmeli,

- Bebeğin gaitasının rengi doğumdan sonraki 4-5 gün içinde, daha açık hale gelmeli ya da sarı olmalı
- Bebeğin etkili ve yeterli emdiğini anlamamanın bir yolu da idrar ve gaita miktarını takip etmektir. ya da 5-6 bezini kirletmeli, 2-5 defa gaitasını yapmalıdır. Bebek 6 haftalıktan sonra daha az gaita yapabilir.

EK GIDALARA BAŐLAMA

- Bebeğin bŸyŸme-geliŐme durumuna gŸre, 4.-6'nci aylar arasında ek gıdalara baŐlanmalıdır.

Erken (4 aydan önce) başlanırsa;

- Ø Ek gıdaların kontamine olasılığı yüksek olduğundan enfeksiyon riski yükselir. Buna bağlı bebekte malnütrisyon görölme riski artar.
- Ø Bebeğin henüz tam gelişmemiş olan böbreğine aşırı yüklenilmesi ortaya çıkar.
- Ø Ek gıdalar daha çok kaloriden zengin ve hacimce fazla oldukları için bebek çabuk doyar ve anne memesini daha az emer. Sonuçta anne sütü azalır.
- Ø Bebeğin allerji, obesite gibi durumlara yatkınlığı artar.

Geç (6 aydan sonra) başlanırsa;

- Anne sütünün bebeğin gereksinimi olan besin öğelerini karşılayamaması
- Bebeğin çiğnemeyi öğrendiği dönem 4.-6'ncı aylar arası olduğundan, ileriki yıllarda beslenme sorunları yaratması riskleri vardır.

İLAÇLAR VE EMZİRME

Ø İlaçların anne sütüne geçmesini etkileyen faktörler;

- Ø Proteine bağlanmayan ilaçlar, süte daha kolay geçerler.
- Ø Moleküler ağırlığı 200'den büyük olan ilaçlar süte geçmezler.
- Ø Alveol epiteli lipid bariyere sahiptir. Kolostrum ise epiteli, yağda çözülebilen ilaçlara karşı daha geçirgen hale getirir.

- ilaçlar, aktif transport, basit diffüzyon ve kolaylaştırılmış diffüzyonla süte geçerler.
- Asit olan anne sütü, zayıf bazik ilaçları çeker.
- Yarı ömrü uzun ilaçlar, dokularda birikmeye eğilimli olduklarından daha risklidirler.

Ebe bebeğin ilaĉtan en az düzeyde etkilenmesi iĉin Őunlara dikkat etmelidir.

- ØUzun etkili ilaĉlardan kaĉınılmalıdır. Yeni doğan bunları daha zor metabolize eder ve atar.
- Øilacın verilif saati düzenlenirken absorpsiyon oranı ve kandaki pik seviyesi dikkate alınmalıdır. Anne bebeğini emzirdikten hemen sonra verilirse, bir sonraki emzirmeye kadar en az düzeyde olacaktır.
- ØBebekler ilacın yan etkilen (ilaĉ reaksiyonu) bakımından dikkatle gözlenmelidir: Döküntü, huzursuzluk, laterji, uyku ve beslenme düzeninde değiflikler gibi.
- ØEđer o ilacın süte daha az geĉen bir alterna-tifi varsa, bu ilaĉ seĉilmelidir.

- Ø Anne eczacı ya da doktoru ile görüştürülerek bilgilendirilebilir.
- Ø Kafein ve alkol süt ile bebeğe geçer ve ne kadarı kabul edilebilir bir dozdur henüz bilinmemektedir.
- Ø Barbitüratları antihistaminikler, diüretikler, Parodel ve oral kontraseptifler (özellikle yüksek doz estrogen içerenler) süt yapımını azaltmaktadırlar.

SÜT SALGILANMASININ BASTIRILMASI

- Farmakolojik Yöntem
- Mekanik Yöntem

Farmakolojik Yöntem

- Paridel
- Estrojen içeren laktik supresanlar

Mekanik Yöntem

- Meme dokusunu iyice saran sıkı bir sütyen kullanılır.
- Aynı zamanda memeler üzerine ılık su akıtmak, emzirmek, pompalamak/sağmak gibi memeyi uyarıcı hareketlerden de kaçınılmalıdır.

MEME PROBLEMLERİ

- Meme ucu hassasiyeti,
- Çatlaması veya kanaması,
- Meme dolgunluğu (engorgjment),
- Süt kanallarının tıkanması,
- Mastitis ve meme absesi.

Büyük Memeler

- Ø Emzirirken karşı taraftaki el ile meme desteklenmelidir.
- Ø Yada meme altına rulo haline getirilmiş bir havlu koyularak desteklenmelidir.

Meme Dolgunluğu / Engorjman

- Fazla miktardaki kan ve lenf sıvısı ile sütün, süt kanallarını doldurması sonucu ise meme dolgunluğu gelişebilir.
- Annenin bebeğini sık sık emzirmesi ve emzirmelerden sonra, bebeğin boşaltamadığı sütünü, elle boşaltması gereklidir.

Meme Tıkanıklığının Nedenleri

- Anne sütünün fazla olması,
- bebeğin geç emzirilmesi,
- İyi yerleştirilmeyen bebeğin memeyi tam olarak boşaltamaması,
- emzirmeden sonra memede kalan sütün boşaltılmaması,
- emzirme süresinin kısa tutulması

İe Dönük ya da Düz Meme Başı

- Meme başı egzersizleri,
- Meme başlığı ya da meme başı koruyucusu denilen çeşitli aletler yardımı ile meme başlarının çıkarılması.

Meme Başı Çatlağı

- Emzirirken memede ağrısı olan anne meme başında çatlak olup olmadığı yönünden kontrol edilmelidir.
- Çatlak varsa, bebeğin memeye doğru yerleşip yerleşmediğine bakılarak gerekirse anne eğitilir.

Tedavi

- o Memelerin temiz ve kuru tutulması.
- o Emzirmelerden sonra anne kendi sütünü 1-2 damla sıkarak pomat gibi sürebilir ve kurumaya bırakabilir (
- o Annenin beslenmesinde çinko, A-D-E ve C vi-taminleri ve protein almasına özen gösterilir.
- o Emzirmelerden yarım saat önce hafif analjezikler ile her emzirmede farklı bir pozisyonun kullanılması semptomatik rahatlamayı sağlar.

Mastit (Meme Enfeksiyonu)

- Etkilenmiş meme kırmızı, dokunulduğunda sert ve sıcaktır.
- Hassasiyet ve ağrı vardır.

- Ø Temel tedavi yatak istirahati ve memenin boş tutulmasıdır.
- Ø Yatak istirahatinin daha çok yüzüstü pozisyonda olması önerilir.
- Ø Etkilenmiş tarafa sıcak, ıslak kompres uygulanır.
- Ø Bebek sık sık memeye verilmelidir. Öncelikle etkilenmiş göğüs verilerek boşalması sağlanır

- Ø İyi destekleyen sutyenler annenin rahat etmesini sağlar. Sutyen hergün değiştirilmelidir.
- Ø Aspirin, emzirmeden önce verilerek annenin rahat etmesi sağlanır.
- Ø İstemplenen antibiotikler zamanında yapılır.
- Ø Sirkülasyonu geliştirmek, ödemi azaltmak ve süt akışını hızlandırmak için emzirmeden önce memelere masaj yapılmalıdır. Ancak masaj sırasında memeler fazla zorlanmamalıdır.

Meme Absesi

- Ø Meme absesi, mastitisin lokalize komplikasyonudur. Mastitis sonucu lokal olarak püy toplanır.
- Ø Antibiyotik ile tedavi edilir. Gerekirse insizyonla abse drene edilir.
- Ø Abse oluştuğunda etkilenmiş meme bebeğe verilmez. Diğer meme emzirilir. Abseli meme elle boşaltılmalıdır.
- Ø Belirtiler mastitiste olduğu gibidir, ancak meme üzerinde lokalize kızarıklık ve şişmiş sahalar görülür.

- TEDAVİ VE BAKIM.....

- TEŞEKKÜRLER