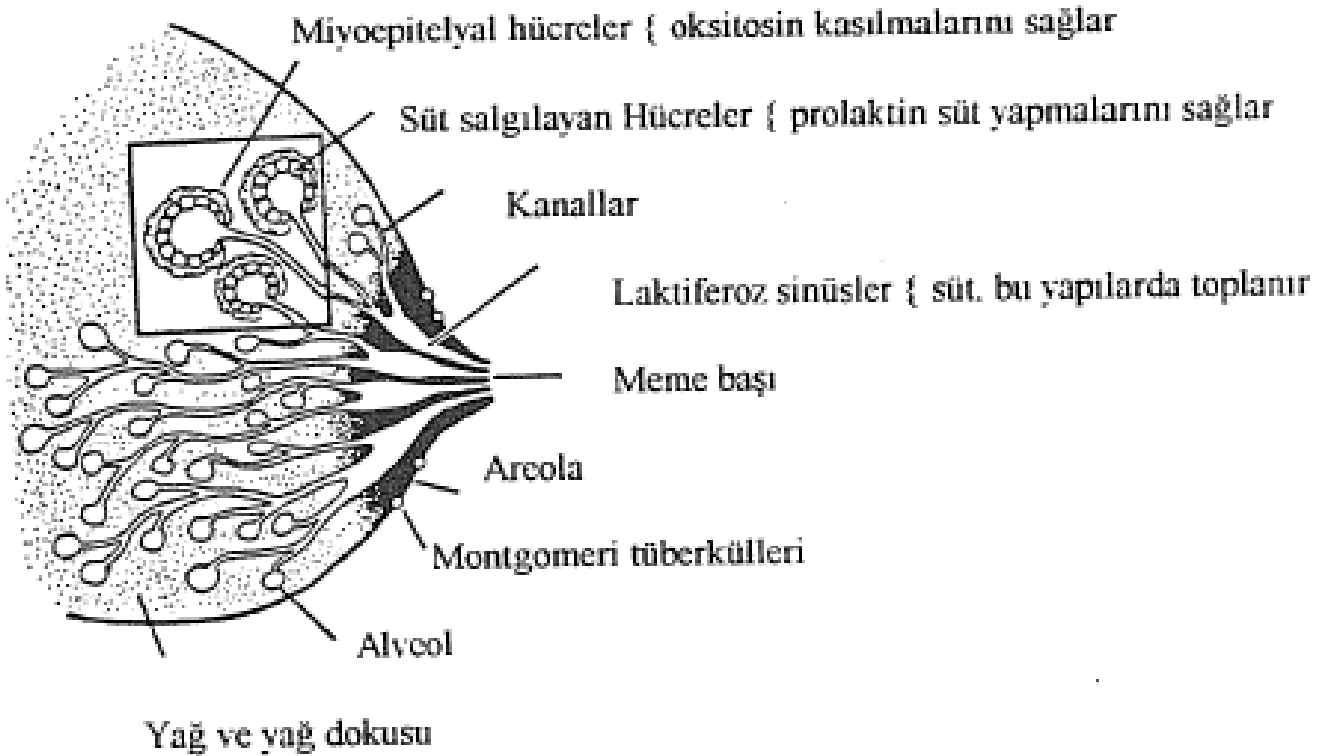


# **ANNE SÜTÜ VE EMZİRME**

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

# MEME DOKUSUNUN YAPISI



# Meme Dokusunun Laktasyona Hazırlanması

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

o 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.

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

# Süt üretimi ve iletimi mekanizması

İki mekanizma etkilidir:

- o Birincisi: nörohormonal refleks
- o İkincisi: yenidoğanın emmesi

# Doğumdan Sonra Süt Üretiminin Başlaması

o **Kolostrum**

o **Geçiş Sütü**

o **Matür Süt**

o **Ön süt**

o **Son süt**

o **süt yapım refleksi**

o **süt inme refleksi**



# Süt inme refleksinin yeterli olduğunu gösteren belirtiler

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

# Yenidoğanın Besin Gereksinimi

- o 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

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

# **ANNE SÜTÜNÜN YARARLARI**

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

# Anne sütünün yararları

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

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

# Süt salınımının sürdürülmesi için gerekli durumlar

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

# Emzirme tekniği

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



# Bebeğin memeye yerleştirilmesi

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

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

# SÜT İNME REFLEKSİNİN UYARILMASI

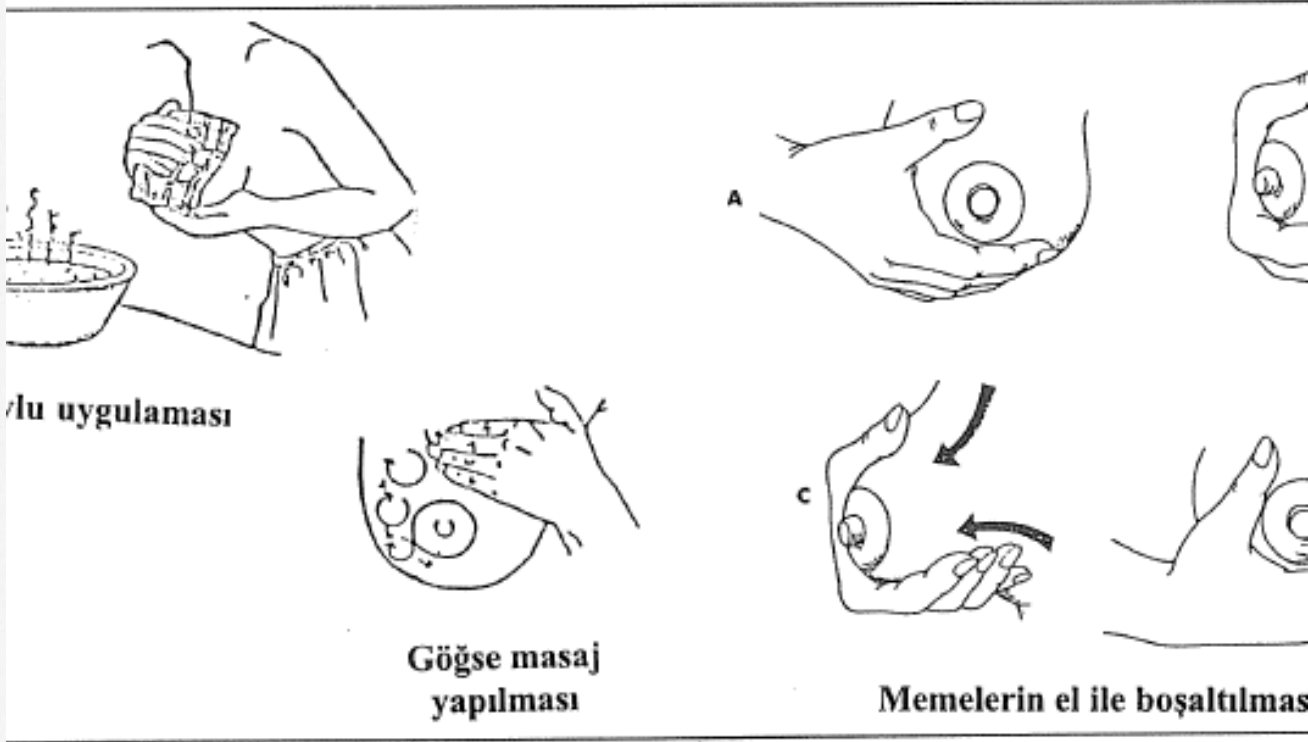
- o Anneye güven kazandırmak, sakin ve stressiz olmasına yardım etmek.
- o Ağrı gibi stress yaratan faktörleri azaltmak.
- o Bebek ve emzirme ile ilgili olumlu düşünceler kazandırmak.
- o Destek faktörlerini kullanmak  
Örneğin, kendisi gibi emziren diğer annelerle birlikte olması sağlanabilir

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

# **ÖZEL DURUMLARDA EMZİRME**

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

# Anne Sütünün El ile Sağılması



# Annenin Emzirme



Doğru Emzirme Pozisyonları

# EMZİRMENİN DEĞERLENDİRİLMESİ

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

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



- o Bebeğin gaitasının rengi doğumdan sonraki 4-5 gün içinde, daha açık hale gelmeli ya da sarı olmalı
- o 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

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

Erken (4 aydan önce) başlanırsa;

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

Geç (6 aydan sonra) başlanırsa;

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

# İLAÇLAR VE EMZİRME

- o **İlaçların anne sütüne geçmesini etkileyen faktörler;**
- o Proteine bağlanmayan ilaçlar, süte daha kolay geçerler.
- o Moleküler ağırlığı 200'den büyük olan ilaçlar süte geçmezler.
- o Alveol epiteli lipid bariyere sahiptir. Kolostrum ise epiteli, yağda çözülebilen ilaçlara karşı daha geçirgen hale getirir.

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

## Ebe bebeğin ilaçtan en az düzeyde etkilenmesi için şunlara dikkat etmelidir.

- o Uzun etkili ilaçlardan kaçınılmalıdır. Yeni doğan bunları daha zor metabolize eder ve atar.
- o ilacın verilış saatleri düzenlenirken absorpsiyon oranı ve kandaki pik seviyesi dikkate alınmalıdır. Anne bebeğini emzirdikten hemen sonra verilirse, bir sonraki emzirmeye kadar en az düzeyde olacaktır.
- o Bebekler ilacın yan etkilen (ilaç reaksiyonu) bakımından dikkatle gözlenmelidir: Döküntü, huzursuzluk, laterji, uyku ve beslenme düzeninde değişiklikler gibi.
- o Eğer o ilacın süte daha az geçen bir alterna-tifi varsa, bu ilaç seçilmelidir.

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



# **SÜT SALGILANMASININ BASTIRILMASI**

- Farmakolojik Yöntem
- Mekanik Yöntem

# Farmakolojik Yöntem

- Pariodel
- Estrojen içeren laktik supresanlar

# Mekanik Yöntem

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

# MEME PROBLEMLERİ

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

# Büyük Memeler

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

## **Meme Dolgunluğu / Engorjman**

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

# Meme Tıkanıklığının Nedenleri

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

# İçe Dönük ya da Düz Meme Başı

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



# Meme Başı Çatlağı

- o Emzirirken memede ağrısı olan anne meme başında çatlak olup olmadığı yönünden kontrol edilmelidir.
- o 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 rahatlamaı sağlar.

# Mastit (Meme Enfeksiyonu)

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

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

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

# Meme Absesi

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

o TEDAVİ VE BAKIM.....

0 TEŞEKKÜRLER