

ANNE SÜTÜNÜ ARTIRMAK VE EMZİRMİYİ YENİDEN BAŞLATMAK

RELAKTASYON



YENİDEN EMZİRME DURUMLARI

- * Bebek hasta olmuş olabilir ve uzun bir süre meme emmemiştir
- * Bebek yapay beslenmiş ama anne yeniden emzirmek istiyor
- * Bebek yapay besinlerle beslenirken hastalanmıştır ya da iyi büyümemiştir
- * Anne hastalanmış ve emmeyi kesmiş olabilir
- * Bebek evlat edinmiş olabilir



*Bir kadının anne sütü   retimini
arttırması için yapması gereken en
  nemli şey nedir?*



Anneye Sütünü Arttırmada Nasıl Yardımcı Olunur

- Mümkünse evde yardımcı olmaya çalışmalı
- Anne ile sütünün az olmasının nedenini tartışın
- Özgüvenini kazandır
- Dengeli ve düzenli beslenme yolları öner
- Dinlenme ve gevşemesini öner
- Bebeği ile tensel temas süresini artırmayı öner
- Sık ve doğru teknikle emzirmesini öner
- Varsa yöresel laktagog kullanması önerilebilir



Galaktogoglar

- Sekonder laktojenез yetersizliğinde kullanılan anne sütünü çeşitli mekanizmalarla arttıran bitkisel veya farmakolojik ürünlerdir.

İkiye ayrılır:

- Farmakolojik galaktogoklar
 - Metakloramid, donperidon
- Bitkisel galaktogoglar
 - Anason, amber çiçeği, mine çiçeği, ahududu, rezene, keçi sedef otu

Gebelik sırasında; anne karnındaki bebeğin
karşılaştığı,

annenin beslenmesinde bulunan yiyeceklerin lezzeti,

doğumdan kısa süre sonra bebeğin o besinlere verdiği
tepkiyi etkilemektedir.



- Gebelik ve emzirme döneminde havuç suyu içen annelerin, bebekleri havuç ve havuçla tatlandırılmış tahılları, havuç suyunu tercih etmektedir
- Sarımsak ve vanilya lezzetlerinin tüketimi sonrasında bebeklerin memeyi daha fazla emdikleri ve alımlarının arttığı saptanmıştır



Annenin Yapması Gereken En Önemli Şey;

- Başaracağına ilişkin ÖZ GÜVEN hissetmesi
- Memenin uyarılması için bebeği doğru teknikle sık sık emzirmek
- Yeterli sıvı alınmasıdır

HER EMZİRMEDEN SONRA 1 BARDAK SIVI ALINIZ.

(süt, taze meyve suyu, ayran, su, limonata vs)



Anne Sütünü Artırmak İçin

- Kapla besleme önerilir
(biberon ve emzik kullanılmaması gerekir)

Kapla Beslemenin Avantajları;

- *Bebğin meme emmesine engel olmaz.
- *Biberonun aksine uzun süre ortalıkta dolaştırılmaya uygun olmadıklarından bakteri üremesi az görülür.
- *kaptan bebeği besleyen kişi mutlaka bebeği tutmak ve ona bakmak zorundadır.



Anne Sütünü Artırmak veya Yeniden Başlatmak

- Damlalık veya emzirme ekleyicisi kullanılır
- Süt akışı; bebek öğünü 30 dakikada alacak şekilde ayarlanmalıdır



Source: J Am Board Fam Med © 2006 American Board of Family Medicine

Yeniden Emzirmeye Bařlarken

- Bařta kilosuna uygun miktarda yapay besin vermeli.
- Biraz süt gelmeye bařlar bařlamaz 30- 60 ml/gün azaltmalı
- Yeterli beslendiđinden emin olmak için kilosu ve idrar miktarı kontrol edilmeli



Unutmayalım

- Anne sütünün artması için geçen süre değişkendir(sık emzirme, istekli olma)
- Bebek küçükse relaktasyon daha kolay
- Memeyi yeni bırakmış bebeğin relaktasyonu daha kolay
- Daha önce hiė emzirmemiř olsa bile relaktasyon mümkün





EMZİRMENİ SÜRDÜRÜLMESİ



EMZİRMENİ SÜRDÜRÜLMESİ ÖNERİ

- *Emzirmeye ilk yarım-bir saat içinde başlanması*
- *İlk 6 Ay Sadece Anne Sütü Verilmesi*
- *6 Ay sonrası 2 yaşına kadar Tamamlayıcı Besinlerle Birlikte Emzirilmenin Sürdürülmesi*

Dünya Sağlık Örgütü, Sağlık Bakanlığı, UNICEF



EMZİRMENİN SÜRDÜRÜLMESİ

**Her Annenin Şartları Ne Olursa
Olsun
Emzirme Konusunda
Desteklenmesi Gerekir**



DESTEK FAKTÖRLER

*Sağlık Uygulamaları (proje oluşturulması, kanun, genelge desteği vs.)

*Doğru Emzirme Tekniği

*Annenin Emzirmeyi İstemesi ve Sevmesi

*Aile Desteği

*Sosyal Faktörler (emzirme odalarının yaygınlaştırılması, her mekanda emziremeye destek vs.)

*Medya



Emzirme Etkinlikleri



Emzirme günleri

EMZİRMENİN SÜRDÜRÜLMESİNDE ANNELERİN YAŞADIKLARI ENDİŞELER

- ✱Sütüm sulu, bebeğe yaramıyor
- ✱Komşunun çocuğu mama aldı, daha iyi büyüyor
- ✱Bebek sürekli ağlıyor, sütümle doymuyor
- ✱Bebek sütümle yeterince kilo alamıyor
- ✱Bebğim hep emmek istiyor,sürekli memede kalmak istiyor ve doymuyor

Neden Emziren Annelerin Desteklenmesi Gerekli?

Emzirmeyi Etkileyen Faktörler

1. Sağlık Personeli Anneye Gebelik ve Doğum Sırasında Yeterli Danışmanlık Vermemesi



Emzirmeyi Etkileyen Faktörler

2. Annelerin Özgüveninin Yetersiz Oluşu



Emzirmeyi Etkileyen Faktörler

3. Annenin Sütünün Bebeği İçin Yeterli Olmadığını Düşünmesi



Emzirmeyi Etkileyen Faktörler

4.Doğum Sonrası İzninin Azlığı



Emzirmeyi Etkileyen Faktörler

4.Çoğul Gebelik Yaşanması



Emzirmeyi Etkileyen Faktörler

5. Annenin İşe Başlayacak Olması veya Başlaması İş Yerinin Emzirmeye Destek Olmaması



Emzirmeyi Etkileyen Faktörler

6. Eşi veya Ailesinin yeterince Desteklememesi



Emzirmeyi Etkileyen Faktörler

7. Ticari Mama Firmalarının Her Türlü Baskısı

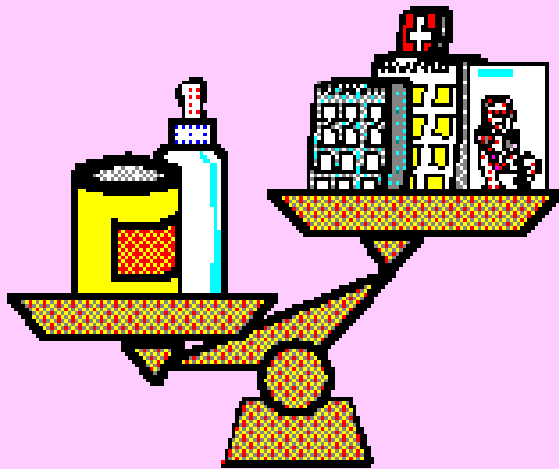
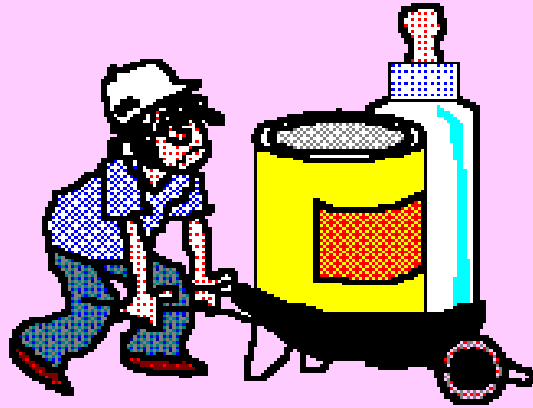


**Ne yazık ki medyada mamaların reklamları
artmıştır.**

**Anne Bebeğinin Daha Zeki ve Güçlü Olması İçin Mama
Kullanması Gerektiği İle İlgili Reklamları İzler**



Ne kadar Pahalı Olsa da Mamalara Karşı Duyarsız Kalamayabilir



ANNE DOĞUM HASTANESİNDEN TABURCU OLMADAN ÖNCE YAPILMASI GEREKENLER

- ▲ Evde nasıl bir destek olduğunu öğrenmek.
- ▲ Mümkünse aile bireylerine annenin gereksinimlerinden bahsetmek.
- ▲ İlk hafta içinde emzirme gözlemini de içerecek bir doğum sonrası kontrol ayarlamak (6. haftadaki rutin kontrole ek olarak).
- ▲ Gerektiğinde emzirmeyle ilgili yardım için bir sağlık görevlisine nasıl ulaşılacağını anlatmak
- ▲ Yaşadığı çevrede bir emzirme destek grubu varsa, ona başvurmasını sağlamak
- ▲ Yaşadığı çevrede bir birinci basamak sağlık kuruluşu varsa ona başvurmasını sağlamak.

SAĞLIK SERVİSLERİ EMZİRMİYİ SÜRDÜRMEYE NASIL DESTEK OLABİLİR?

- ❑ Emziren her anneyi emzirmeye devam etmeleri için övün ve diğer annelere yardımcı olmaları konusunda özendirin.
- ❑ Emzirme tekniği konusunda bilgilendirin,yardımcı olun.
- ❑ Anneleri yapay besinlere başlamadan önce size gelmeleri konusunda özendirin.
- ❑ Emzirme destek gurupları kurun anneleri buralara yönlendirin.
- ❑ Uygun aile planlaması yöntemi sağlayın
- ❑ Emzirmenin sürdürülmesi konusunda Özgüven ve Destek verin
- ❑ Süt sağma teknikleri konusunda bilgilendirin.
- ❑ Meslektaşlarınızı neler yapmaya çalıştığınız konusunda bilgilendirin,yardım isteyen olursa yardımcı olun.

EMZİRMENİN SÜRDÜRÜLMESİ

- Övgü
- Bilgilendirme
- Öneri

ÖRNEK: 9 aylık, aşı için kuruma gelmiş,
anne sütü ve tamamlayıcı besin
ile besleniyor



Övgü: Diğer besinleri verirken,
emzirmeye devam etmeniz güzel
Bilgilendirme: 2 yaşına kadar
emzirmeyi sürdürmeniz öneriliyor.
Öneri: Bu ayda yiyecekleri vermeden
önce emzirmek daha iyidir, böylece
bebek daha fazla anne sütü alır.