Anne Sütünün Faydaları Nelerdir?

* Emzirme sayesinde anne ve bebek arasındaki bağ daha güçlü olur ve bu sayede bebek sağlıklı bir kişilik kazanılır.
* Bebeklerin sağlıklı büyümesine ve zekasının gelişmesine yardımcıdır.
* Bebeklerin huzurlu olmasına yardımcı olur.
* Bebeklerin rahat uykuya geçmelerine olanak tanır.
* Bebeğe olan faydalar dışında, emziren annenin hamilelik sırasında aldığı kiloları daha rahat vermesine yardımcı olur.
* Annenin meme ve yumurtalık kanseri, menopoz sonrasında osteoporoz ve kalça kırığı olma riskinin azalmasını sağlar.

Emzirme Düzeni Nasıl Olmalıdır? Emzirmede Dikkat Edilecek Noktalar Nelerdir?

1. Bebek her ağladığında emzirilmelidir. Ayrıca gece uykusu sırasında 2 saatte bir uyandırılarak emzirme devam etmelidir.
2. Sık sık ve isteyerek emzirme; meme bezlerini uyararak süt yapımını arttırır
3. Yaşamının ilk 4-6 ayı bebeğin zihinsel ve bedensel açıdan sağlıklı olması için çok önemlidir. İlk 4–6 aylık dönemde anne sütü yeterli olduğu sürece D vitamini dışında bebeğe hiçbir şey verilmemeli, annenin huzurlu, dinlenmiş olması ve iyi beslenerek bebeğini emzirmesi sağlanmalıdır.
4. Meme başı çökmesi, çatlaması, ağrılı ve şiş göğüsler annenin süt vermesini güçleştirir ve sütün azalmasına yol açar. Bu nedenle; daha gebelik döneminde göğüsleri emzirmeye hazırlamak gerekir. Bu gibi durumlar aşağıdaki önerilere uyularak çözümlenebilir ve bebek için gerekli süt verimi arttırılabilir;
5. Emzirme döneminde kilo vermeye çalışılmamalı, başarılı emzirme ile 6 ayda normal kiloya inilebilmektedir. İnilemez ise; anne ilk 4-6 aylık periyot sonrasında zayıflama diyeti uygulayabilir.
6. Gebelik sırasında önerilenden daha fazla kilo alınmışsa her ay iki kilo kaybetmek normaldir. Ayda iki kilodan fazla ağırlık kaybı doğru değildir.
7. Emziren anne zayıflama diyeti yapmamalıdır ama unlu, yağlı ve şekerli besinleri aşırı yememeye dikkat etmelidir.
8. Çökük meme başı gebeliğin beşinci ayından sonra, belli aralıklarla elle masaj yaparak uzatmaya çalışılmalıdır. Bu yöntem sonuç vermezse; emzirme sırasında, meme başını saracak şekilde özel emzik kullanılmalıdır.
9. Emziren anne, meme başında çatlak olmaması için her emzirmeden sonra meme ucuna bir, iki damla kendi sütünden sürmelidir.
10. Göğüs, iyi boşaltılmazsa memeler şişer, sertleşir ve deri kızarır. Bu durumda; bebeği daha sık emzirmek veya sütü sağmak gerekmektedir.
11. Doğum sonrası ilk birkaç gün anne sütü yeterli gelmiyorsa, bebeğe hemen mama biberonu verilmemelidir.
12. Emzirme döneminde beslenmeye dikkat edilirse; süt verimi artar, bebek sağlıklı büyür.

Anne Sütünün Yeterli Olduğunu Nasıl Anlar?

Anne sütü alan bebek her ay 500-600 gram kilo alıyorsa ve günde 6-8 kez bol miktarda açık renkli idrar yapıyorsa süt miktarı yeterlidir. Eğer anne sütü yeterli değilse, bebek sık sık emzirilmelidir çünkü emzirdikçe süt miktarı artar. Emzirme sırasında bebek memeye doğru pozisyonda yerleştirilmelidir.

Emziren anneler yeterli ve dengeli beslenmeli ve bolca sıvı tüketmelidir. Biberon ve yalancı emzik, bebeğin emme refleksinin azalmasına neden olabileceği için tercih edilmemelidir.
Ek besinlere erken başlanmamalıdır.

Unutulmamalıdır ki bebeğin emmesinde azalmasının nedeni emzirme sırasında yapılan hatalar olabilir.

Doğru Emzirme Teknikleri Nelerdir?

Emzirmeden önce temizlemek amacıyla meme başına karbonatlı su, sabunlu su veya çeşitli kremler sürülmesi meme başının çatlamasına ve bebeğin memeyi tutamamasına neden olabilir. En iyi meme bakımı anne sütü ile olur. Bebeğin emzirildiği ortamın kalabalık, gürültülü olması gibi çevresel faktörler de emmenin azalmasına yol açar.  Anne bebeğinin doymadığını düşünerek emzik veya biberon verirse bu durum emme refleksini azaltır ve memeye karşı isteksizlik gelişir.

Doğru emzirme teknikleri:

* Kucaklama veya Beşik pozisyonu: Anne rahat bir koltuğa oturup sırtını desteklemelidir. Bebeğin başı dirseğin iç kısmına yerleştirilir ve aynı kolun altına bir yastık konarak başı taşıyan kol desteklenir. Bebeğin üzerine yatırıldığı kol ve el ile bebeğin sırtından poposuna kadar kavranır. Bebek anneye yakın tutulmalıdır.

Bebek zamanında doymuşsa emzirme için kucaklama pozisyonu tercih edilir. Fakat bu pozisyonda bebek emmek için boyun kaslarını kullanacağı için zamanından önce doğmuş veya boyun kasları zayıf bebekler biraz daha büyüdüklerinde bu pozisyonda emzirilmelidir.

* Ters kucaklama veya Çapraz beşik pozisyonu: Küçük ve güçsüz bebeklerde anne kucaklama pozisyonundaki yerleşir. Bebeğin başı çapraz elle kavranır.
* Koltukaltı veya Çanta pozisyonu: Anne rahat bir pozisyonda ve kol alttan desteklenerek oturur. Bebek ayakları annenin koltuk altında arkaya, başı öne doğru olacak şekilde yatırılır. Bebeğin başı annenin eli tarafından desteklenir. Sezeryanla doğumda dikiş yerlerini zorlamamak, ikiz doğumda her iki yenidoğanı birden emzirmek ve emme güçlüğü çeken bebekleri daha iyi kavramak için bu pozisyon tercih edilebilir.
* Yatarak emzirme: Anne ve bebek yüz yüze yatar. Annenin baş ve sırtı yastıkla desteklenmelidir. Bebeğin sırtı annenin kolu veya bebeği tam yan yatıracak şekilde yatıkla desteklenmelidir. Bu pozisyon anne rahat hareket edemiyorsa tercih edilebilir. Fakat özellikle gece emzirmeleri sırasında uyumamaya dikkat edilmelidir.

Emziren Anneler Neler Yemelidir? Beslenmesi Nasıl Olmalıdır?

Emziren bir anne günde 700-800 ml süt salgılamaktadır. Bu da emziren annenin normalden daha fazla enerji, protein, vitamin ve mineral ihtiyacı olduğunu göstermektedir. Bu sebeple annenin beslenme ile daha fazla kalori alması gerekmektedir. Eğer yeterli beslenmezse kendi vücudundaki depoları kullanır ve bu da annenin sağlığının bozulmasına neden olabilir. Bu nedenle anne ne tükettiğine dikkat etmelidir.

Emziren annelerin enerji, protein, kalsiyum ve su ihtiyacı artmaktadır. Annenin günlük en az 10 bardak su tüketmesi gerekmektedir. Artan kalsiyum ihtiyacını karşılamak için süt, yoğurt, ayran, kefir ve peynir tüketmelidir.  Artan protein ihtiyacı için ise yumurta, etli yemekler veya kurubaklagil yemelidir. Annenin ayrıca vitamin ihtiyacı da artacağı için sebze ve meyve tüketmelidir. D vitamini ise besinlerle yeterli miktarda alınamamaktadır. Bu nedenle güneşlenmeye dikkat etmek gerekir.

Yeterli iyot ihtiyacının sağlanabilmesi için ise yemekleri yaparken iyotlu tuz kullanılmalıdır. Ara öğün olarak sağlıksız abur cuburlar yerine kuru meyve ve kuru yemişler tercih edilebilir. Bunlara ek olarak bebeklerde gaz oluşumunu engellemek için gaz yapan yemekler iyice pişirilmeli ve yemekler yavaş yenerek yeterince çiğnenme yapılmalıdır.

Sezaryen doğumdan sonra anestezi nedeniyle ilk birkaç gün için gaz problemi olmaması için bazı gaz yapıcı yiyecekler diyetten çıkarılabilir. Doktorunuzun yönlendirdiği diyetisyen beslenmenizi düzenleyecektir.

Anne Sütünü Arttıran veya Anne Sütü Yapan Yiyecekler Nelerdir?

Anne sütünün miktar ve kalite olarak artması bebeğin ihtiyaçlarının doğal yollardan daha çabuk karşılanmasını sağlayacaktır. Bu nedenle aşağı listelenmiş kaliteli protein ve karbonhidrat içeren besin ve yiyeceklerin tüketilmesi önerilir.

* Su,
* Ev yapımı içecekler,
* Sütlaç gibi az şekerli ve şerbetsiz tatlılar,
* Yulaf,
* Havuç,
* Balık,
* Hurma, incir,
* Yeşil yapraklı sebzeler,
* Barbunya gibi baklagiller,
* Nohut,
* Tahin,
* Kuru meyveler,
* Rezene.

Emziren Bir Annenin Günlük Beslenme Programı Nasıl Olmalı?

Kahvaltı:

1 su bardağı süt (şekerli, kalsiyumdan zenginleştirilmiş), 1 yumurta veya 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir (30 gram), 5 adet zeytin, 1 – 2 ince dilim ekmek, 1 yemek kaşığı pekmez veya bal veya reçel, 1 adet meyve, 1 havuç veya domates

Ara öğün:

1 porsiyon meyve

Öğle:

1 porsiyon etli sebze yemeği (sebzeli köfte, tavuk, balık), 1 porsiyon pilav veya makarna, 1 kase yoğurt veya ayran, 1 ince dilim ekmek, mevsim salatası

Ara öğün:

1 kibrit kutusu kadar peynir, ekmek, domates, salatalık veya meyve

Akşam:

1 kase çorba (tarhana, mercimek, sebze veya yoğurtlu çorbalar), 60 – 90 gram et (balık, tavuk) veya kıymalı sebze yemeği, 1 kase yoğurt veya sütlü tatlılar, 1 porsiyon zeytin yağlı sebze yemeği, mevsim salata, 1 adet meyve, 1 dilim ekmek

Yatarken:

1 bardak süt veya sütlü tatlılar veya 1 kase yoğurt

Emziren Annelere Pratik Öneriler Nelerdir?

1. Anneler eski vücut ağırlıklarına dönmek için hemen acele etmemelidirler. Bu süre 6 ay ya da daha fazla sürebilir. Bebeklerini emziriyorlarsa eski formlarına daha kolay dönebilirler.
2. Doğumdan sonra bebek emzirilirken gebelik öncesi döneme göre daha fazla sıvı besin alması gerekmektedir.
3. Salam, sosis, sucuk gibi katkı maddesi içeren diğer hazır besinler mümkün olduğu kadar yenmemelidir.
4. Kansızlığa neden olduğundan yemeklerle birlikte çay içilmemelidir.
5. Hazır meyve suları, gazoz ve kolalı içecekler yerine taze sıkılmış meyve suları tercih edilmelidir.
6. Pekmez kan yapıcıdır, şeker boş enerji kaynağıdır. Şeker yerine tatlı olarak pekmez yenmesi kansızlığa karşı alınacak önlemlerden biridir
7. Emzirme süresince bebeğin hep memede olması ve emerken uykuya dalması emzirmenin iyi gittiğinin bir işaretidir
8. Emzirme süresi her bebeğe göre değişebilir, doygunluğa ulaşması yani olgun sütü emmesi beklenmelidir.