20
kes-kullan seti

Bazen bütün bir kitap istemezsiniz. Bazen de bir kitabın içinden bir şeyleri koparabilmeyi istersiniz! İşte size fırsat! Bu bölümdeki her sayfa kendine ait iki yüzüyle eksiksiz olarak kesilmeye hazır... Bu sayfaları kesip, buzdolabınızın üzerine veya bilgisayarınızın yanına koyabilirsiniz ya da ailenize veya yuvadaki bakıcıya verebilirsiniz -neye ihtiyacınız varsa... Bu Kes-Kullan Seti'nin çevrimiçi versiyonuna www.llturkiye.org adresinden ulaşabilirsiniz.

Erken Dönem Emzirme	Sayfa No
* Annelerin Anne Olmadan Önce Bilmesi Gerekenler	505
* Arkaya Yaslanarak Emzirme	507
* Bebekler Beklemez	509
* Elle Sağma	511
* Emmek İstediğinin Göstergeleri	513
* Emzirme -Sadece Sağduyu	515
* Hastane Odanızın veya Evinizin Kapısı İçin Not	517
* Huzursuz Bebekler İçin Fikirler	519
* İlk Günler İçin Bez Takibi	521
* Memeyi Kavrayamayan Bir Bebeği Beslemek	523
* Peki ya Eşler?	525
* Torununuz Emziriliyor mu?	527
* Uykulu Bir Yenidoğanı Uyandırmak	529
* Yardımınızı Memnuniyetle Kabul Ederiz	531

Sorun Çözme Sayfa no
* Çevrimiçi Kaynaklar 533
* İlaçlar ve Emzirme 535
* Kilo Alıyor, Yutkunurken Boğulacak Gibi Oluyor, Suratını Buruşturuyor 537
* Mastit (Meme İltihabı) Olmanız Durumunda Yapabilecekleriniz 539
* Tıkanıklıklar ve Blebler 541

Çalışma, Süt Sağma, Biberonlar
* Emzirilen Bir Bebeği Biberonla Beslemek: Bakıcılar İçin Fikirler 543
* Süt Sağma Günlüğü 545
* Sütünüzün Güvenli Sağımı, Kullanımı ve Saklanması 547
* Yeni Sağılmış Anne Sütünün Saklama Süreleri 549

Annelerin Anne Olmadan Önce Bilmesi Gerekenler

Bir La Leche League Toplantısındaki Gerçek Annelerden Özlü Sözler

* Yenidoğanlar dergilerdeki bebekler gibi görünmez.

* Doğru cevap diye bir şey yoktur.

* İnsanlar bir şeyler söylüyor ama onları söylerken her zaman yargılayıcı olmaya çalışmıyorlar.

* Temiz olmayan bir ev fazladan bağışıklık kazandırıyor.

* Bazen annelik can sıkıcı olabilir.

* *-meli/-malı* gerçeğe karşı çıkan zehirli bir ifadedir.

* Gerçekten neyin normal olduğunu anlamak için başka bebekleri görmek önemli.

* Bazen kitaplar yanılabilir.

* Kendinizi dinleyin.

* Bebeğinizi dinleyin. Ona ve sezgisine saygı duyun. Size neye ihtiyacı olduğunu söyleyecektir.

* Sizi dinleyecek birini bulun.

* İdeal anne olmak hiçbir zaman, hiç kimse için mümkün değildir.

* Yeterince uzun süre beklerseniz durum değişecektir ve sorular ile cevaplar farklı olacaktır.

* Mücadelede öncelik vermek istediğiniz noktaları seçin.

* Bir köpek harika bir yer temizleyicidir.

* Sorulara "Niye soruyorsunuz?" diye cevap verin.

* Battaniyeleri her şekilde kullanabilirsiniz -dışarda bez değiştirme alanı, araba koltuğunda fazladan bir kundak, hafif kusmaları yakalama bezi.

* Kullanıp kullanmayacağınızı bilene kadar bir şeyler almayı erteleyin -bebek karyolası veya alt değiştirme masası gibi. Yeni ebeveyn olmanın tüketicilik akımına yakalanmayın.

* İlk hafta ideal bebek-yetişkin sayısı oranı yaklaşık bire üçtür. Ama bebeğinizle ikiniz baş başa olsanız bile idare edebilirsiniz.

* İnsanlar yardım teklif ettiklerinde, evet deyin.

* Bir oyun grubuna katılın. Bu çocuk için değil, anne içindir.

* Yaklaşık bir hafta sonra, evden dışarı çıkın. Bebeğinizin ağlaması başka insanları sizin düşündüğünüz kadar çok rahatsız etmez ve bakkala gitmek bile harika bir macera gibi görünebilir.

* Yapabildiğiniz zaman dışarı çıkın, omuzlarınızı geriye atın, derin bir nefes alın ve en az birkaç saniye yukarıya bakın.

* İlk hafta kendinizi ne kadar tuhaf hissettiğinize şaşırmayın. Kendinizi gerçekten garip hissetmeniz normaldir.

* Sadece elinizden geldiği kadarını yapabilirsiniz.

* Beklentilerinizi bırakın, nasılsa öyle olsun.

* Bir şeyin eğlenceli olması önemsiz olduğu anlamına gelmez.

Arkaya Yaslanarak Emzirme

Arkaya yaslanarak emzirme veya "Biyolojik Besleme", bebeğinizle birlikte rahat etmenizi ve hem kendi doğal emzirme içgüdülerinizi hem de bebeğinizinkileri harekete geçirmenizi sağlar. Daha fazla bilgi için biologicalnurturing.com adresine bakın.

* Hem siz hem de bebeğiniz istediğiniz gibi giyinin; sizin memeleriniz açıkta olsun.

* Arkaya yaslanabileceğiniz ve sizi iyi destekleyebilecek bir yatak veya kanepe bulun -düz yatmayın ama rahatça arkaya yaslanın (şezlongta uzanıyor gibi) ki bebeğinizi göğüs kafesinizin üzerine koyduğunuzda yer çekimi onu, bedeni sizinkine yapışık pozisyonda tutsun.

* Başınız ve omuzlarınız iyice desteklensin. Bebeğinizin bütün ön tarafının sizin tüm ön tarafınıza değmesine izin verin.

* Arkaya yaslandığınız için bir kucağınız yok, dolayısıyla bebeğiniz üzerinizde istediğiniz pozisyonda durabilir. Sadece vücudunun bütün ön tarafının size dönük olduğundan emin olun.

* Bırakın bebeğinizin yanağı memenize yakın bir yerlerde dursun.

* Ona istediğiniz kadar yardım edin; yapmaya çalıştığı şeyi yapmasına yardım edin. Siz bir ekipsiniz.

* Memenizi ister tutun, ister tutmayın; size kalmış…

* Rahatlayın ve birbirinizin keyfini çıkarın.

Bebekler Beklemez

Temizlik ve yer silme
Kalabilir yarına,
Bebekler çabuk büyür,
Bunu öğrendim zor olsa da.

Sessiz olun örümcek ağları.
Tozlar, hemen dalın uykuya.
Ben bebeğimi emziriyorum,
Bebekler beklemez, bilirsiniz ya.

Ruth Hulbert Hamilton'un "Song for a Fifth Child" adlı şiirinden uyarlanmıştır.

Elle Sağma

* Memelerinizi uyandırın -sallayın, masaj yapın, hareket ettirin
* Parmaklarınızı karşılıklı olarak areolanızın iki tarafına yerleştirin
* Memenize doğru geriye bastırın
* Parmakları birbirine doğru bastırın ve deriyi kaydırmadan meme ucuna doğru hafifçe sürükleyin
* Baskıyı bırakın, elinizi rahatlatın

Birkaç kez tekrar edin. Anında bir şey beklemeyin. İstediğiniz zaman masajı ekleyin. Başka kanallardaki sütü hareket ettirmek için elinizin pozisyonunu değiştirin.

Kolostrum: damlaları plastik kaşıkta biriktirin, bebeğinize içirin ya da damlalıkla toplayın.

Süt: Pompa hunisine veya büyük kâseye sağın.

med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html adresindeki videoyu izleyin.

Bastırın Sıkın Bırakın

Emmek İstediğinin Göstergeleri

* Bir bebek önce algılaması güç emme işaretleri gösterir -göz kapaklarının altında hareket eden gözler, daha açılmadan kımıldayan göz kapakları, yüze doğru getirilen eller, ağız hareketleri...

* Sonra daha bariz işaretleri ekler -memenize doğru tutunmak, mızırdanmak veya ciyaklamak...

* Eğer ona şimdi emzirmeyi teklif ederseniz, memenizi muhtemelen nazikçe ve kolayca alacaktır.

* Açlığı arttıkça, bedeni ve ağzı gerilir. Hızlı nefes alır veya ağlamaya başlar.

* Bir kez ağlamaya başladı mı, memeyi kavramada daha fazla zorlanır. Ağlamak açlığın geç bir göstergesidir. Onu emzirmeye çalışmadan önce sakinleştirin.

* Gereksinimlerini beklemek yerine arzularına cevap verirseniz emzirme daha kolay olur.

* Memelerinizi dolu hissetmeyi beklemeyin. Dolu bir meme hâlihazırda üretimi yavaşlatmaya başlamıştır.

* Arzu ettiğiniz zaman, o istemese bile siz emzirmeyi teklif edin.

Emzirme: Sadece Sağduyu

Emzirmenin daha iyi olduğunu biliyordunuz. Bunun için emzirmeye başladınız. Sorunları çözmeye değer; işte nedenleri:

Emzirme	*Mamayla Beslenme*
Hayatınızdaki en mutlu ilişkilerden biri olabilir	Bir beslenme yöntemidir
Anında yapılır, basittir, neredeyse bedavadır	Ekipman, hazırlık, yıllarca fazladan tıbbi masraf gerektirir
Hayata normal bir başlangıç yapmayı sağlar	Yapaydır
Normal çene gelişimini teşvik eder	Ortodonti ihtiyacıyla bağlantılıdır
Anne için doğumu normal olarak takip eden süreçtir	Doğum sonrası kanamaları, bazı meme ve yumurtalık kanser türleriyle, yakın aralıklı doğumlarla bağlantılıdır
Normal annelik hormonları sağlar	Düşük seviyede annelik hormonları anlamına gelir
Bebeğin kendi iştahını kontrol etmesine izin verir	Aşırı beslenmeye ve obeziteye yol açabilir
Aile için para tasarrufu sağlar	Sanayiye para kazandırır ve aile için maliyeti daha yüksektir.

İnsan Sütü	*Formül Süt (Mama)*
İçinde bilinen ve bilinmeyen yüzlerce madde vardır; interferon ve beyaz kan hücreleri, antibakteriyel ve antiviral faktörler, bağırsak yatıştırıcıları, büyüme hormonları ve bir bebeğin ihtiyacı olduğu bilinen başka her şey	Çok ama çok daha az sayıda madde içerir, tropikal yağlar içerir, antienfektif maddeler içermez, bağırsağı rahatsız edici maddeler, emilimi zayıf besleyici maddeler içerir, bilinen ve bilinmeyen mikro yetersizlikler
Her emzirmede süt içeriği değişir	Her beslenmede içerik aynıdır

Bebeğin değişen ihtiyaçlarına karşılık verecek şekilde değişir	Sadece üretim ve hazırlama hatalarıyla değişiklik gösterir ve bu hatalar da yaygındır
Alerjen değildir	Standart formu inek sütü veya soya gibi çok yaygın iki alerjeni içerebilir
İnsan yavrusunun normal gıdasıdır	Düşük üretim maliyetleriyle bebeğin bilinen ihtiyaçlarını yaklaşık olarak karşılamaya çalışır. İçeriğindeki inek sütü ve soya, anne sütünü en iyi taklit ettikleri için değil, kolayca emildikleri ve uygun maliyetli oldukları için tercih edilir.
Normal beyin gelişimini teşvik eder	Daha düşük IQ skorlarıyla bağlantılıdır
Her zaman temizdir, direkt kaynağından gelir	Kolayca ve sıklıkla kontamine olabilir
Bebeklikte ve sonrasında normal sağlığı teşvik eder	ABÖS ve daha uzun vadeli problemler olan maloklüzyon, meme kanseri, çocukluk lenfoması, görme kusurları ve diyabet başta olmak üzere pek çok hastalıktaki artışla bağlantılıdır
Vücuda girerken ve vücuttan çıkarken kötü kokmaz	Oldukça kötü kokuludur
Dünyanın En İyi Bebeği için normal başlangıçtır	Hem sizin için hem de bebeğiniz için kullanımı bir zorunluluk değildir

Eğer emzirmekten keyif almıyorsanız, destek alın!
İkiniz için de emzirme o kadar önemli ki destek almaya değer.

Bebeğimiz Geldi!

_____

doğum tarihi

_____

kilosu

_____

Lütfen kapıyı yavaşça tıklatın. Açamazsak anlayacağınızı umuyoruz. Bebeğimizi tanımaya çalışıyoruz ve şu anda çok meşgul olabiliriz.

Huzursuz Bebekler İçin Fikirler

Temas, taşıma, yürüyüş ve konuşma eskiden beri bilindik bebek yatıştırıcılarıdır. İşte bu yollardan geçmiş annelerin bu yatıştırıcılarla yaptıkları bazı çeşitlemeler:

* Sihirli Bebek Tutuşu

* Eğer bebek tamamen gergin değilse, loş ışıklar ve yatıştırıcı hareketler.

* Loş ışıklar eşliğinde birlikte banyo yapmak (en iyisi, siz banyoyu hazırlarken bebeği avutabilecek birisinin olması). Tamamen strese girmemiş bir bebek için.

* Salınmaktan çok biraz sallanmak. Yürüyüşünüzün içine hafif zıplama da katın.

* Birlikte hareketli şekilde dans etmek, özellikle de onun en sevdiği müziği bulduysanız…

* Beyaz gürültü olarak akan su, radyo paraziti, elektrikli süpürge veya çamaşır makinesi sesi.

* Manzara değişimi -farklı bir oda, farklı bir açı, dışarısı.

* Alışveriş! Bir araba gezintisi ve başka insanlar/görüntüler büyüyü bozabilir.

* Siz bebeği tutarken egzersiz veya pilates topunun üstünde zıplamak.

* Hava müsaitse bebeğinizi slinge koyup dışarıda bir yürüyüş yapmak. Genelde bebeğinizi yatıştırır, siz de biraz egzersiz yapmış olursunuz! Hatta yürürken bebeği slingin içinde kimseye çaktırmadan emzirebilirsiniz.

* Bebeği *tekrar* emzirmek. Baştaki sorun her zaman açlık değildir ama emmek bebeğinizi yatıştırdığından neredeyse her zaman sonunda çözüm emzirmek olur.

Sizin işinize yarayan hangisi?.....
.....
.....
.....
.....

İlk Günler İçin Bez Takibi: Altta Yatan Gerçek

(Eğer dışarı çıkıyorsa, içeri girmiştir!)

Sadece, en az, işaret ve baş parmağınızı birleştirerek yaptığınız yuvarlak büyüklüğünde kaka olan bezleri sayın. Islak bezleri saymaya gerek yok. Kakalı bezler bir bebeğin gidişatı hakkında daha fazla şey söyler.

Bebeğiniz her kakalı bez çıkardığında bir X'i daire içine alın.

Bebeğiniz kaç günlük	Kaka rengi ve tanımı		Kaka sayısı
0-1 (ilk 24 saat)	Siyah yapışkan	X	1
1-2 (ikinci 24 saat)	Kahverengi yapışkan	X X	2
2-3 (üçüncü 24 saat)	Yeşilimsi	X X X	3
3-4 (dördüncü 24 saat)	Yeşil – hardal sarısı	X X X	3
4-5 (beşinci 24 saat)	Hardal rengi	X X X	3

Emzirme destekçilerim:

Bebeğin sağlık hizmetleri uzmanı (Çocuk Doktoru, Aile Hekimi, Hemşire)

.....

Benim sağlık hizmetleri uzmanım (Jinekolog, Aile Hekimi, Ebe)

.....

Bölgedeki La Leche League Lideri .....

Uluslararası Sertifikalı Emzirme Danışmanı, Emzirme Danışmanı .....

Memeyi Kavrayamayan Bir Bebeği Beslemek: Olası Bir Yaklaşım

Doğum ila 6. Saat -ten tene temas

* Bebeğinizi ten tene temas hâlinde tutun ve onu memeyi emmeye teşvik edin.

* Eğer doğum ilaçlı olmuşsa doğumdan sonraki ilk iki saat içerisinde elle kolostrum sağmaya özen gösterin.

* *Şimdi* kolostrum sağmak *ileride* formül mama kullanımı riskini azaltabilir.

* Şimdi elle sağım yapmak genellikle pompadan daha iyidir.

Yaklaşık 6. saat itibarıyla -düzenli elle sağmaya başlayın

* Bebeği kendinizle ten tene temas hâlinde tutmaya devam edin.

* Plastik bir kaşığa elinizle kolostrum sağın, her 2-3 saatte bir ve gece ikinizden biri her uyandığında bebeği kaşıkla besleyin.

* Memelerinizdeki sütü çıkarmak bebeği beslemek kadar önemlidir.

24 saat itibarıyla veya daha önce -elle sağmaya devam edin

* Bebeği kendinizle ten tene temas hâlinde tutmaya devam edin.

* Sütün boşaltılması memeleri ilerideki süt ihtiyacına hazırlar.

* Sık sık memenizi teklif etmeye devam edin. Onu memeyi kavramaya teşvik etmek için meme ucunuzdan süt damlaları sağın.

* Elle sağmaya devam edin.

* Damlalık, şırınga veya bardakla besleyin.

Süt hacmi arttıkça -elle veya pompayla sağın, silikon meme ucu kullanın ya da parmakla veya biberonla besleyin

* Mümkün olduğunca arkaya yaslanarak emzirme pozisyonunda,

ten tene teması sürdürerek bebeğinizi yakın tutmaya devam edin.

* 24 saat içinde en az 8-10 kez süt sağın (gece de en az bir kez olmak üzere) ve sağma seansını elle sağarak bitirin.

* Bebeğin kavramasına yardımcı olmak için meme ucu koruyucu kullanabilirsiniz.

* Sütünüz arttıkça, parmakla besleme yöntemi veya biberon kullanmak, memenin yerini tutmasa da daha az stresli olabilir.

* Eğer süt miktarınız henüz artmadıysa elle sağmak pompayla sağmaktan daha faydalı olabilir.

* Pompayla sağma öncesinde ve/veya sırasında masaj yapın, sonrasında bir veya iki dakika elle sağın.

Birinci haftanın sonu itibarıyla -yardım, sabır, güven

* Mümkün olduğunca çok ten tene temasa/bebeğinizi tutmaya devam edin.

* 24 saat içinde en az 8-10 kez süt sağın, bebek emmeye başlayınca sayıyı giderek azaltın.

* Bir iki beslenme sonrasını karşılaması için fazladan süt sağıp buzdolabında depolayabilirsiniz. Gün içinde pompayla fazladan birkaç sağma seansı eklemenin yararı olur.

* Lideriniz'le veya başka bir emzirme desteği veren kişiyle irtibatta olun.

* İki hafta sonunda 24 saatte 900 ml süt sağıyorsanız, yavaş yavaş sağmayı azaltabilirsiniz.

Bazen bebeklerin iyi emmeye başlaması haftalar alır. O noktaya er geç varacaklar, dolayısıyla süt miktarınızı muhafaza edin. Eğer bir kaplana ateş çemberinden atlamayı öğretebiliyorsak, bir bebeğin yapacak şekilde yaratılmış olduğu şeyi yapmasına yardım edebiliriz.

Peki Ya Eşler?

Anne emziriyor ve bebeğiniz beslenmesi için size ihtiyaç duymuyor.

O zaman siz ne yapabilirsiniz?

Başka herhangi bir şey!

Siz "anne olmayan güvenilir kişi"siniz. "Emmek" ve "anne" şu anda bebeğinizin dünyasının merkezi, ama dünyası sürekli olarak büyüyor ve o dünyaya eklediği ilk kişi sizsiniz.

Siz Farklısınız. Şekliniz, sesiniz, elleriniz ve kokunuz farklı. Bebeğinizi farklı şekilde tutuyorsunuz. Ona farklı olanın iyi olabildiğini öğretiyorsunuz. Bebeğiniz bitkin düştüğü zaman, siz tam da onun ihtiyacı olan fark olabilirsiniz.

İşte yapabileceğiniz bazı şeyler:

* Bebeğinizi bir slingin veya başka bir ergonomik taşıyıcının içinde üzerinize bağlayın ve yürüyüşe çıkın.

* Kalkıp bir yerlere gidin; bebekler sosyal varlıklardır.

* Bebeğinize bir şeyler okuyun -sesinizi duymayı sevecektir.

* Bezini değiştirin -her ne kadar şimdi bez değişimlerinden nefret etse de, çok yakın bir zamanda onları sevecektir.

* Onu göğsünüze yatırıp uyuklayın.

* Onunla evdeki şeyler hakkında konuşun.

* Birlikte banyo yapın.

* Ne zaman annesine ihtiyaç duyarsa onu annesine götürün.

* Onunla güvenli şekilde uyuyun (12. Bölüm'e bakın).

* Sihirli Bebek Tutuşu'nu kullanın: bebeğinizin sırtı sizin vücudunuzun ön tarafına gelsin, sol kolunuzu bebeğinizin sol omzunun üzerinden geçirip (kollarının her biri kolunuzun iki tarafında olacak) sağ uyluğunu tutun.

* Hafifçe sallanın ve sallayın. Bebekler bir yandan öbür yana hareket etmekten genelde hoşlanırlar.

İlk işiniz, emzirmeyle *rekabet etmek* değil, *emzirmeye destek olmaktır*. Bir "avuntu biberonu" yararlı görünebilir ama bebeğiniz için emzirme sorunlarına ve sağlık risklerine yol açması daha büyük olasılıktır. Bunun yerine:

* Eşinizi eleştirilerden koruyun.

* Eşinizin karnını tok tutun.

* İyi yardım almasına yardım edin (llli.org ve ilca.org başlamak için iyi noktalardır).

* Ona iyi bakın ki o da çocuğunuza iyi bakabilsin.

Sizin ayrı ayrı rolleriniz birlik olup Dünyanın En İyi Bebeği'ne sağlam, emin bir güvenlik ağı oluşturur.

Torununuz Emziriliyor mu?

Bebek emzirme konusundaki yeni gelişmeler şunlar:

Yeni araştırmalar, hem şimdi hem de gelecekte bebeğin sağlığı, gelişimi ve annenin sağlığı için emzirmenin önemli olduğunu gösteriyor. Hatta emzirme çevre için bile iyidir.

Araştırmalar, bebeğin bir programa göre değil, açlık belirtileri karşılığında beslendiğinde emzirmenin en iyi şekilde iş gördüğünü ortaya koymuştur. Bu genelde, özellikle de ilk başlarda, epey sık beslenmek demektir. Neyse ki, fazla sık emzirmek diye bir şey yoktur.

Acıyan meme uçları emzirmenin beklenen bir parçası değildir; bunlar bir şeylerin tam olarak doğru olmadığının göstergesidir. Biraz uzman yardımıyla, anne çok geçmeden rahat bir şekilde emzirebilir.

Amerikan Pediatri Akademisi ve Dünya Sağlık Örgütü de dâhil olmak üzere çoğu tıp uzmanı, bebeklerin altı ay boyunca -mama veya ek gıda olmadan- sadece emzirilmesini ve beslenmelerine ek gıdaların da eklenmesiyle emzirmeye yürüme çağlarına -iki veya daha ileri yaşa- dek devam edilmesini öneriyor.

Bunların çoğu, sizin bebeklerinizin olduğu dönemde öğrendiklerinizden farklı olabilir.

Ama bilin bakalım neler değişmedi?

Yeni annelerin bol bol yardıma, bol bol desteğe ve çevrelerinde yemekleri hazırlayacak veya bir kazan çamaşır yıkayacak sevgi dolu aile fertlerini görmeye hâlâ ihtiyaçları var. Hem emzirmeyi hem de anneliği kavramaya çalışırlarken insanların kendilerine karşı sabırlı olmalarına ihtiyaçları var. Ve torunların kendilerini sevecek büyükannelerine/büyükbabalarına hâlâ ihtiyaçları var. Sizin becerikli yardımınız ve desteğiniz torununuzun geleceğine ve birlikte geçireceğiniz hayata yapılan altın bir yatırımdır.

Uykulu Bir Yenidoğanı Uyandırmak

Eğer bebeğiniz aralıksız üç saatten daha fazla süre uyuyorsa, ama

* Siz doğumda ilaç almadıysanız

* Bebeğiniz sizinle fiziksel temas hâlinde kalıyorsa

* İyi besleniyorsa

* Bezleri yeterli sayıdaysa (İlk Günler İçin Bez Takibi'ne bakın)

muhtemelen onun yapısı böyledir. Gözünüz kakalı bezlerinde ve kilosunda olsun.

Eğer iyi kilo almıyor ve aralıksız üç saatten fazla uyuyorsa, kendiliğinden uyanmaya başlayana kadar günde en az on kez emzirmeyi ve her gün en az dört adet yeterli miktarda kakalı bez almayı hedefleyin.

"Emmek İstediğinin Göstergeleri" başlıklı Kes-Kullan kağıdında listelenmiş belirtileri gördüğünüz zamanlarda bebeğinizi emzirmek için uyandırmanız daha kolay olacaktır. Eğer uyuyorsa ve siz kolunu kaldırıp bıraktığınızda kolu taş gibi düşüyorsa uyandırılması zor olacaktır. Yirmi dakika içinde tekrar deneyin. Deneyebileceklerinizi:

* Işıkları kısın, perdeleri çekin. Gözlerini kısması gerekmezse uyanması daha kolay olur.

* Bebeğinizi kısmen veya tamamen soyun. Onu göğüs bölgenizin üzerine koyun.

* Onu okşayın ve adını söyleyin. Ayaklarını ovuşturun.

* Yatırın ve onu yatağın bir tarafından diğer tarafına, tamamen sol tarafına sonra tamamen sağ tarafına nazikçe yuvarlayın.

* Onu, başı ellerinizin içinde, ayakları dirseklerinizde olacak şekilde önkollarınız boyunca tutun ve bir yandan onunla konuşurken bir yandan da onu yataydan dikey konuma, dikeyden yatay konuma gelecek şekilde bir aşağı bir yukarı hareket ettirin.

* Yüzünü nemli bir bezle silin.

* Ağzına birazcık kolostrum veya süt koyun -sadece birazcık, daha fazlasını vermeden önce yutmasını bekleyin.

Arkaya yaslanarak emzirme pozisyonunda uykusunda memeyi kav-

rayıp emebilir ya da bir kaşıktan birkaç yudum alabilir. Sizin işinize hangisi yarıyorsa onu o şekilde besleyin.

Yardımınızı Memnuniyetle Kabul Ederiz!

Şu aralar hayat bizim için bayağı yoğun geçiyor ve bize yardım etmek için aşağıdaki listeden bir madde seçerseniz bu bizim için gerçekten çok şey ifade eder:

Alışveriş:

Yemekler:

Getir götür işleri:

Günlük ev işleri:

Çevrimiçi Kaynaklar

Emzirme Sanatı'nın bölümlerinde önerilen çevrimiçi kaynaklara La Leche League Türkiye web sitesinden kolayca ulaşılabilir.

Emziren Annelere ve onlara destek verenlere yönelik her konuda Türkçe ve İngilizce seçilmiş kaynağa ulaşmak için La Leche League Türkiye web sitesindeki menüde yer alan "Emzirme Sanatı" başlığını tıklayabilir veya aşağıdaki QR kodunu okutabilirsiniz.

www.lllturkiye.org/2021/03/emzirme.sanati.html

İlaçlar ve Emzirme

İlaç almak için memeden kesmeniz mi gerekiyor? *Neredeyse kesinlikle hayır!* İlaçlar nadiren mamalar kadar risklidir. Tek bir biberon mama pek çok çocukluk ve yetişkin dönem hastalığı ve rahatsızlığı riskini artırır ve bebeğin bağırsaklarının düzenini bir aya kadar aksatabilir. *Riske girmemek, hemen hemen her zaman, sürekli emzirmek, memeden kesmemek demektir.* İşte nedenlerden bazıları:

* *Bir annenin kanındaki belli bir ilacın düzeyi yüksek olsa bile,* o ilaçsütten geçip, bebek tarafından sindirildikten sonra, *bebeğin kan dolaşımına seyrelmiş hâlde katılır.*

* *Yaşın önemi var.* Prematüre bebekler için endişe kaynağı olabilen bazı ilaçlar vaktinde doğmuş bebekler için sorun oluşturmaz. Bebeğin yaşı ne kadar büyük olursa, endişe o kadar azalır. Bazı annelere, doğrudan bebeklere veya küçük çocuklara verilebilen bir ilaç için bile gereksiz yere memeden kesmeleri söylenir.

* *Şüpheniz olduğunda,* bebeğin kanını kontrol edin ya da sadece ishal veya huysuzluk gibi değişimlere dikkat edin.

* *Geçici olarak memeden kesme* -ve pompayla süt sağma ve mutsuz bir bebeği biberonla besleme- zaten stresli olan bir zamanda *çok büyük bir fiziksel ve duygusal strestir.*

* *Memeniz bir musluk değildir.* Onu birdenbire kapatmak sürekli olarak kapatmak anlamına gelebilir. Bu riski göz ardı etmeyin!

* *Riski daha da azaltmak.* İlacı almadan önce emzirmek, beş "yarı-ömür" beklemek, daha güvenli bir ilaç veya tedavi bulmak, hatta yarı zamanlı emzirmek; bunların hepsi geçici olarak bile olsa memeden kesmeden daha iyi seçeneklerdir.

* *İlaç şirketleri dava açılmasını önlemek için memeden kesmeyi tavsiye etme eğilimindedir. Gerçek araştırmalar memeden kesmeyi nadiren destekler.*

Daha fazla bilgi için, Thomas Hale'in *Medications and Mothers' Milk* adlı kitabına ya da şu kaynaklara başvurun:

*LactMed, National Library of Medicine (USA)
www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/

*Infant Risk Center, Texas Tech University Health Sciences Center
www.infantrisk.com/breastfeeding

*İngiltere Ulusal Sağlık Hizmeti *Quick Reference Guide for Drugs in Breast Milk*
www.sps.nhs.uk/articles/ukdilas/

*E-lactancia
www.e-lactancia.org

Kilo Alıyor, Yutkunurken Boğulacak Gibi Oluyor, Suratını Buruşturuyor

Bebeğiniz çok iyi gelişiyor... ama emzirmek bir mücadele, öyle mi? Tanıdık geldi mi?

1. Bebeğim emerken boğuluyor, soluğu kesiliyor ve süt fışkırtıyor.

2. Memelerimi hep dolu hissediyorum ve/veya sütüm gelirken püskürüyor.

3. Bebeğim mememle "güreşiyor", alıyor, ağlıyor, çekiştiriyor, kendini geriye atıyor.

4. Bebeğim *fazla sayıda* ıslak ve kakalı bez çıkarıyor.

5. Bebeğim kolikli veya gazlı veya sık sık kusuyor.

6. Bebeğim bazen -veya her zaman- köpüklü veya yeşilimsi kaka yapıyor. Bazı bezlerinde biraz kan olabiliyor.

7. Bebeğim hızla kilo alıyor ya da başta hızlı büyüdü ama huysuzluğu arttıkça kilo alımı düştü.

8. Bebeğim memede nadiren uyuyakalıyor; onun için emzirme sportif bir etkinlik...

9. Bebeğim sadece gıda için emer, rahatlamak için değil...

10. Bebeğim emerken suratını buruşturuyor.

11. Bebeğim sıklıkla bağırsaklarından rahatsız gibi...

12. Her seferinde iki memeden de emzirmeye dikkat ediyorum.

13. Eğer iki saatten az olmuşsa, huysuzluğu için açlıktan başka bir neden arıyorum.

Bunlar "çok fazla çorba içen ama yeterince pasta yiyemeyen" bir bebek anlamına gelebilir. Beslenmeler arasında memelerimizde biriken süt az yağlı olma eğilimi gösterip beslenme esnasında yavaş yavaş "çorba"dan "pasta"ya dönüşür. Eğer çok fazla sütümüz varsa, bebeğimiz bir oturuşta bütün çorbayı bitiremeyebilir. Bebeğin "öbür memeyi de aldığından emin olmak için" emzirmenin ortasında meme değiştirirsek

ya da emzirmelerimiz arasında iki veya daha fazla saat bırakmaya çalışırsak, bu, bebeğin dünya kadar çorbayı bitirip hiçbir zaman çok pasta yiyememesi demek olabilir. Büyümesi iyidir. Ama fazladan yağ olmadan süt bağırsaklarında hızla dolaşır, tam olarak parçalanmaz ve kalın bağırsağında mayalanarak gaza, rahatsızlığa ve köpüklü yeşil kakalara neden olabilir.

Bir de yangın hortumu etkisi var. Bütün o süt bebeğinizin ağzına fışkırarak ona yutması gerektiği yoksa boğulacağı hissini verebilir. Pek eğlenceli değil. Eğer bebeğinizin "memenin dibini kurutup" pastanın olduğu yere varmasına izin verirseniz, bebeğinizin daha mutlu ve daha sakin olduğunu fark edebilirsiniz. Bunu başarmak için iki şey yapmanız gerek:

* Emzireli sadece birkaç dakika olmuş olsa bile, bebeğiniz her ilgi gösterdiğinde emzirmeyi teklif edin. Daha kısa aralıklar daha yağlı sütün hâlâ orada olduğu anlamına gelir.

* Eğer bir memede mutluysa, bırakın orada kalsın. Eğer sonrasında o taraf iyi durumda ve yumuşak değilse, bir sonraki seferde o memeyi tekrar verin. Bütün gereken, aynı memeden birkaç saat boyunca emzirmek olabilir. Kimileri diğer memeyi vermeden önce bir memeden dört ila altı saat emzirme ihtiyacı duyar. Saatten çok içgüdülerinizi kullanın. Öbür taraftaki aşırı doluluk üretimi yavaşlatır ki sizin de istediğiniz bu... Eğer *aşırı* doluysanız, sadece rahatlamanıza yetecek kadar emzirin veya elle sağın, sonra yine yumuşatmaya çalıştığınız tarafa geri dönün.

Bunlar kulağa kurallar gibi gelebilir ama sorunu başlatmış olabilen iki fikre boşvermenize yardımcı olacak geçici hatırlatmalar sadece... O iki fikir: meme değiştirmeye dikkat etmek ve emzirmeleri ertelemek.

Süt miktarınız ayarlandığında, "sütünüzü kaybettiğiniz" endişesini yaşayabilirsiniz. Artık ağır, sızıntılı memeler veya boğulma yok. Eğer bebeğiniz hâlâ bol bol ıslak ve kakalı bez çıkarıyorsa, emzirme sırasında ve sonrasında gevşemiş ve rahat görünüyorsa, bunlar iyi bir süt miktarınız olduğuna işaret eder. Eğer bebeğiniz miktarı artırmak isterse tüm yapması gereken daha sık emmek veya bazen iki memeyi de almaya başlamaktır. Bebeğinize ve bedeninize güvenin.

Birkaç gün içinde daha mutlu bir bebek ve daha kolay beslenmeler görmeye başlamalısınız. Öyle olmuyorsa, bir LLL Lideri'ne danışın veya daha fazla fikir için llli.org adresini ziyaret edin.

Mastit (Meme İltihabı) Olmanız Durumunda Yapabilecekleriniz

Mastit memede olan bir enflamasyondur. Bazen buna yol açan bir enfeksiyondur ama neden her zaman bu olmayabilir. Belirtileri arasında şunlar vardır:

* Bir memede (nadiren iki memede) kızarık görünebilen veya kırmızımsı çizgileri olan, ılık veya sıcak, hassas bir bölge

* Sanki grip olmuşsunuz gibi bazen ateş ve/veya üşüme ve/veya genel bir ağrı.

Bu size nasıl bulaştı? Çoğunlukla kimse bilmiyor. Belki çatlamış veya hasar görmüş meme uçlarından içeri giren mikroplar, tıkalı kanallar, etkisiz veya sık olmayan emzirme (veya pompayla sağma), bir sütyenin veya bebek taşıyıcısının neden olduğu basınç, aşırı yorulup bitkin düşmek ("tatil meme iltihabı").

Ne yapabilirsiniz? Doktorunuza danışın; antibiyotik kullanmanıza gerek olup olmadığına o karar verir. Eğer enfeksiyon değilse, şu tedavileri deneyebilirsiniz:

* Boş Meme, Bol Dinlenme. Bunun anlamı: (a) sütün hareketini devam ettirmek için sık sık emzirmek, pompayla veya elle sağmak ve (b) yatakta veya uzanarak, dinlenerek veya uyuyarak mümkün olduğunca çok zaman geçirmek.

* İltihaplı bölgeye yirmi dakika boyunca soğuk kompres (bir beze sarılmış donmuş bezelyeler gibi) veya başka soğuk kaynaklar uygulayıp yirmi dakika ara vermek veya ısıtıcı yastık uygulamak; hangisi iyi gelirse...

* Doktorunuzun onayladığı reçetesiz satılan antienflamatuar ilaç

24 saat sonra kötüleşme yok mu? Bir 24 saat daha devam edebilirsiniz. İyileşme yok mu? Antibiyotikleri düşünün.

Daha fazla öneri için, www.bfmed.org/assets/DOCUMENTS/PROTOCOLS/4-mastitis-protocol-english.pdf adresinde Academy of Breastfeeding Medicine'in meme iltihabı protokolüne bakın ya da LLL liderine danışın.

Tıkanıklıklar ve Blebler

Emzirme Fikirleri

* Etkilenen memeyi mümkün olduğunca yumuşak tutmak için elinizden geldiğince sık emzirin.

* Bebeğinizi katlanmış bir battaniye üzerine sırtüstü yatırın, başı battaniyenin dışında kalsın, yüzü tavana baksın. Dirsekleriniz ve dizleriniz üstünde bebeğinizin üzerine eğilin ve sarkan memenizle emzirin.

Manuel Yöntemler

* Blebi çözmek için elle sağım yapın ve meme ucunu nazikçe hareket ettirin.

* Duş aldıktan veya küvete girdikten sonra, blebi çıkarmak için meme ucunun yüzeyini hafifçe ovun.

* Sterilize edilmiş bir iğneyle blebin üzerindeki deriyi nazikçe kaldırın ve açın; gerekirse steril cımbız kullanın. Birkaç gün süreyle, günde birkaç kez, emzirmeden sonra topikal antibiyotik uygulayın.

* Hafif masaj ve hareket eşliğinde meme ucunun arkasına basınç uygulayın.

Sıvı Yöntemler

* Pamuk parçasına zeytinyağı koyup sütyenin içinde meme ucunun üzerine yerleştirin.

* Göğüs pedine sirke dökün.

* Epsom tuzlarını (bir bardak ılık suya 2 tatlı kaşığı) günde dört kez uygulayın.

Memeyle İlgili Fikirler

* Sütyen takmayı veya balenli sütyen takmayı bırakın.

* Memenin ultrasonla tedavisi için bir fizyoterapistle görüşün.

* Kişisel masaj aleti, elektrikli tıraş makinesi, elektrikli diş fırçası

kullanın veya sıkma devri sırasında çamaşır makinesinin önüne yaslanın.

* Angorjman olan bölgenin üzerine lahana yaprakları koyun.

Beslenme Fikirleri

* Sıvıları artırın.

* Günde iki çorba kaşığı lesitin alın (sağlık ürünleri satan dükkânlarda, eczanelerde ve vitamin satan dükkânlarda bulunur).

* Süt ürünleri, şeker, yer fıstığı, çikolata, yağlar (özellikle doymuş yağlar), kafein, terlemeyi önleyiciler ve kafeini giderilmiş ürünlerden kısmen veya tamamen kaçının.

* C ve D vitaminleri gibi bağışıklık sistemini destekleyen maddeleri artırın.

Başka fikirler

* Antienflamatuar ilaç kullanımı hakkında doktorunuza danışın.

* Stres mi? Kansızlık mı? Herpes simpleks mi?

* Bir LLL Lideri'ni veya emzirme destekçisini arayın.

Neden kendi başınıza yapasınız ki?

Emzirilen Bir Bebeği Biberonla Beslemek: Bakıcılar İçin Fikirler

* Bebekler kucakta tutulmaya alışkındır. Bu iyi bir şeydir! Bu onların şımarık olduğunu değil sadece anneleriyle yakın bir ilişkileri olduğunu ve onları özlediklerini gösterir.

* Anne sütü güvenli ve dayanıklıdır. Onun için özel tedbirler almanız gerektiği hissine kapılmayın.

* Bebeği bir programa göre değil, açlık belirtilerine göre besleyin.

* Bebeği güvenli bir şekilde tutun. Bebeğe daha fazla kontrol vermek için onu epeyce dik tutun.

* Başta biberonu dudaklarının önünde, "Şşşt" derken parmağınızı tuttuğunuz gibi, adeta dik konumda tutun. Dudaklarıyla uzandığı zaman, açılan ağzına biberonu yatay olarak dayayın. Bırakın onu kendi içine çeksin, böylece dudakları emziğin sadece ince kısmı üzerine *değil*, şişman kısmı üzerine de kapanır.

* Bebeği oldukça dik konumda tutun ki biberon ağzındayken neredeyse yatay konumda olsun. Adeta dik durumda olursa, süt ağzının içine otomatik olarak akmayacak, bebeğinizin çok daha fazla kontrolü olacaktır. Biraz hava çektiğini duyabilirsiniz ama bu, burnundan çıkıp gidecektir. Bu yöntem aynı zamanda "bebek önderliğinde biberonla besleme" (paced-bottle feeding) olarak da bilinir.

* Eğer gerilir veya soluğu kesilirse, bebeği ve biberonu hafifçe öne doğru yatırın ki süt geriye biberonun içine aksın. Çok geçmeden kendi kendine duraklamayı öğrenecek.

* Bebek emmeyi bırakırsa, sütü içmeye devam etmesi için biberonu dikleştirerek ya da ağzında oynatarak süt akışını sağlamaya çalışmayın. İstediği zaman mola vermesine izin verin.

* *Neredeyse* doyduğunu düşündüğünüz zaman, biberonu döndürüp alın. Daha isteyip istemediğini anlamak için biberonu hemen tekrar teklif edin. Alırsa, bırakın on kez kadar daha emsin, biberonu alın ve tekrar teklif edin. Sonunda dudaklarını kapalı tutacaktır. Bu, aşırı besleme riskini azaltır. Eğer biberonu rutin olarak bitirmiyorsa, içine daha az süt koyun.

* Artan süt olursa, atmayın! Bir sonraki beslenmeye kadar buzdolabında güzelce duracaktır.

* Eğer annesi gelmek üzereyse dikkatini dağıtmaya çalışın ya da ona sadece az miktar süt verin. Annesi emzirmeye hazır olacaktır, bebeğinin de hazır olmasını isteyecektir.

Süt Sağma Günlüğü

Pompayla Sağma Çizelgesi

Pompayla Sağdığınız Her Saati Daire İçine Alın

Başta yaklaşık 15 dakika iki memenizi de sağın; memelerinizi tanıdıkça ihtiyacınıza göre ayarlayın.

Geceleri en az bir kere sağın.

Emmeyen bir bebeğiniz varsa, günde 10 sağım seansını hedefleyin.

Pek çok anne 8'i hedefler. İlk haftalarda 8'in altına düşmemeye çalışın.

İlk iki haftadan sonra 6 ancak yetecek en az sayıdır.

En iyi süt hacmi için, her pompayla sağma seansının ardından biraz da elle sağdığınızdan emin olun!

Tarih../../.... **Hedef** **Toplam**

_____ 00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 _____ _____

_____

_____ 00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 _____ _____

_____

_____ 00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 _____ _____

_____

_____ 00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 _____ _____

_____

_____ 00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 _____ _____

_____

_____ 00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 _____ _____

_____

Sütünüzün Güvenli Sağımı, Saklanması ve Kullanımı

Sütünüzün sağılması

* Sütünüzü sağmadan veya kullanmadan önce ellerinizi yıkayın.

* Herhangi temiz bir kap iş görür. Bilinen toksinlerden sakınmak için cam kullanın veya kabın altında 5 rakamlı geri dönüşüm sembolünü ve/veya PP harflerini arayın.

* *Doldurmadan önce* torbanın veya biberonun altına tarih ve isim yazın.

Sütünüzün saklanması

* Eğer birkaç saat içinde kullanılmayacaksa, sağdıktan hemen sonra sütünüzü buzdolabına koyun veya dondurun.

* Eğer süt katmanlarına ayrışırsa, beslemeden önce homojenize etmek için çalkalamadan karıştırın.

* Birkaç sağma seansından elde ettiğiniz sütleri, soğuk olana soğuk olanı eklemek şartıyla, tek bir kapta toplayın.

* Süt dondukça genleşir, bunun için eğer dondurmayı planlıyorsanız kabın üst tarafında boşluk bırakın.

* İsrafı en aza indirmek için her kaba sadece 60 ml süt koyun.

* Kullanılmamış süt gerektiğinde daha sonra kullanılmak üzere dondurulabilir.

* Sütü, dondurucunun kenarlarından uzakta, sıcaklığın en sabit olduğu arka tarafta saklayın.

* Eğer sütü torbalarda saklıyorsanız, dondurucu yanığını önlemek için ya çift kat torba ya da ağzı sıkıca kapatılabilen kap kullanın.

* Yatay torbalar yerden tasarruf sağlayabilir.

* Çok fazla beklemesini önlemek için ilk olarak en önce dondurulmuş olan sütü kullanın.

Sütünüzün Çözülmesi

* Donmuş sütü buzdolabında veya bir kâse ılık suyun içinde veya muslukta ılık suyun altında çözün.

* Sütü doğrudan ocak üstünde ısıtmayın, mikrodalga kullanmayın.

* Bazı bebekler soğuk süt içmekten mutlu olurlar.

* Çözülmüş süt yirmi dört saate kadar buzdolabında saklanabilir. Ondan sonrasında ya kullanın ya da atın.

Yeni Sağılmış Anne Sütünün Saklama Süreleri
(Vaktinde Doğmuş Sağlıklı Bebekler için)

Nerede	Sıcaklık	Süre	Yorumlar
Oda Sıcaklığı	16 - 29°C	4 saat güvenilir. Yüksek hijyen koşullarında 5-8 saat güvenli olabilir.	Kapların üstü kapatılmalı ve mümkün olduğunca serin tutulmalı; hava sıcak olunca kabı nemli bir havluyla örtmek daha serin tutabilir.
Yalıtımlı Çanta (buz kutusu)	15°C'ye kadar	24 saat	Yalıtımlı çantanıza bir termometre koyabilirsiniz.
Buzdolabı	4°C	4 gün güvenilir. Yüksek hijyen koşullarında 5-8 gün güvenli olabilir.	Bozulmayı en aza indirmek için sütünüzü çok temiz şekilde sağın. Buzdolabının kapağında değil, ana gövdesinin gerisinde saklayın.
Derin dondurucu	-18°C	6 ay güvenilir. Yüksek hijyen koşullarında 12 ay güvenli olabilir.	Dondurucunun kenarlarından uzakta, sıcaklığın en sabit olduğu yerde saklayın. Bundan daha uzun süre saklanan süt genelde güvenlidir ama sütün içindeki yağlardan bazıları zaman içinde parçalanır.

Kaynak: Eglash A, Simon L; Academy of Breastfeeding Medicine. ABM Clinical Protocol #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Full-Term Infants, Revised 2017. Breastfeed Med. 2017 Sep;12(7):390-395. doi: 10.1089/bfm.2017.29047. aje. Erratum in: Breastfeed Med. 2018 Jul/Aug;13(6):459. PMID: 29624432.