



şişesi 5 dakika kaynatılarak mikroplardan arındırılmış cam kavanozlarda saklanmalıdır. Anne sütü oda ısısında 6 saat buzdolabı rafında 24 saat, derin dondurucuda 6 ay değerini kaybetmeden bekletilebilir. Saklanan anne sütü hiç bir zaman kaynatılmamalıdır. Bu sütler kullanılmadan önce kavanoz içinde sıcak suda bekletilerek ısıtılmalıdır.

### Sütün sağılması sırasında dikkat edilmesi gereken noktalar;

\*\* Küçük parmak göğüs duvarına dayalı ve diğer parmaklar açık bir şekilde memeyi alttan destekleyerek meme ucuna doğru yerleştirilir. İşaret parmağı kahverengi kısmının altında tutulur.

\*\* Başparmak, meme üzerinde kahverengi bölgenin hemen üstüne yerleştirilir.

\*\* Baş ve işaret parmaklar alttaki dokuyu hissedecek şekilde hafifçe bastırılır meme dokusundaki küçük kalınlaşmalar yada parmakların arasında üzüm salkımı gibi hissedilen yapılar (süt havuzcukları) bulunmaya çalışılmalıdır. Bunlar genellikle kahverengi halkanın sınırları içinde ve meme başının altındadır.

\*\* Süt havuzcuklarından sütü boşaltmak için parmaklar arasında sıkma ve serbest bırakma tekniği uygulanır. Bu hareket düzenli tekrarlanmalı, hızı, basıncı, ritmi anne isteğine göre ayarlanmalıdır.

\*\* Yeterli sütü boşaltabilmek için parmaklar memenin kahverengi kısmının etrafında hareket ettirilmelidir. Bu şekilde memede hazır bulundurulmuş süt kolayca boşaltılır.

\*\* Meme çok hassas bir doku olduğu için, sıvama şeklinde hareketlerden ve sert el hareketlerinden çekinilmelidir.

\*\* Genellikle 80-90 ml süt elde etmek için sağma işlemi için 15-20 dakika gerekir. Sağma işleminin başlangıcında süt hemen gelmeyebilir. Bu durumda anneler endişelenmemeli, işleme devam etmelidirler.

SAMSUN İL TARIM VE ORMAN MÜDÜRLÜĞÜ

<http://samsun.tarimorman.gov.tr>

E-Posta : [samsun@tarimorman.gov.tr](mailto:samsun@tarimorman.gov.tr)

Kılıçdede Mah. Abdülhakhamit Cad. No:5 55060 İlkadım/SAMSUN

Telefon : 0362 2313700 (3 Hat) Faks : 0362 2332163

## 0 - 6 AYLIK BEBEĞİN BESLENMESİ



Koordinasyon ve Tarımsal Veriler  
Şube Müdürlüğü

No: E/3  
2018



SAMSUN  
İL TARIM VE ORMAN MÜDÜRLÜĞÜ



## 0-6 AYLIK BEBEĞİN BESLENMESİ

İlk ayda yalnızca anne sütü ile beslenen bebekler ishal, zatürre gibi bulaşıcı hastalıklara daha az yakalanırlar ve daha sağlıklı büyürler. İlk 6 ay bebeğinizi yalnızca anne sütü ile besleyiniz. Bu aylarda anne sütü ile birlikte verilen ek besinler bebeğin emme gereksinimini azaltacağından anne sütünden yeterince yararlanmasını engeller. İster hastalık durumu olsun ister hava çok sıcak olsun dört aydan önce bebeğinizin anne sütü dışında suya yada başka sıvılara (bitkisel çaylar, meyve suyu gibi) ihtiyacı yoktur.

Doğumdan sonra ilk günlerde salgılanan anne sütü çok besleyicidir, bebeğinizi sık sık (bir- iki saat arayla yada ağladıkça) emzirerek bu süttten yararlanmasını sağlayınız. Anne sütünde bütün vitaminler vardır, yeterli olmayan yalnızca D vitamindir anne sütü ile beslenen bebeklere 4. haftadan başlayarak doktorunuzun vereceği D vitamini içeren damla yada şurubu düzenli kullanınız.

Emzirirken bebeğinizin yüzü, omuzları ve vücudu memeye dönük, burnu meme ucu hizasında olmalıdır. Kendinizde rahat bir pozisyonda oturunuz. Bebeğinizin yalnız meme ucu değil, meme ucu etrafındaki koyu renkli bölüme de kavramasına dikkat ediniz. Bu şekilde hem bebek iyi emer, hem de meme ucunuz zedelenmez.

Bebeği emzirirken göğüs uçlarında acıma, çatlak gibi durumlar görülebilir. Bu durum çoğu kez bebeğin yalnızca meme ucunu emmesinden kaynaklanır. Böyle bir sorun ile karşılaştığınızda bebeğinizi yukarıda belirtilen teknikle emzirmeye devam edin göğüslerinizi kuru tutun. Geçmezse hemşireniz ile görüşünüz.

Hem emzirmede ilk gelen süt daha az yağ içeren "önsüt" tür. Bebek emmeyi sürdürdükçe süttün bileşimi değişir, yağ miktarı artar. En fazla yağ içeren süt, emzirmenin sonunda salgılanan süttür, bu süte "son süt" denir. Bebeğin hem ön süte hem de son süte ihtiyacı vardır. Bebek



memeye doğru yerleştirilip doyana ve memeyi kendisi bırakana kadar memede tutulursa, hem ön sütü hem de son sütü alır. Bebek daha emmek istiyorsa ikinci memede verilebilir. Eğer bir meme ile beslenmiş ise, bir sonraki emzirmede diğer meme verilmelidir. İki meme verilmişse bir sonraki öğüne son verilen taraftan başlanır. Bir çok bebek, tek memeyi 5-10 dakika emmekle doyar ve uyur. Bazı bebekler ise 20-30 dakikadan önce emmeyi bırakmazlar.

Tüm annelerin sütü yararlıdır. Süttünüz size sulu gelebilir, bu anne süttünün özelliğidir. Anne sütü ile beslenen bebekler her beslenmeden sonra az miktarda kaka yapabilirler. Bu durum normaldir endişelenmeyiniz.

Göğüslerinizde süt yapımını arttıran en önemli etmen bebeğinizin sık aralıklarla ve yukarıda belirtildiği şekilde uygun teknikle emzirilmesidir. Emziren anneler her zaman sütyen giymelidirler. Sütyen bol ve pamuklu kumaştan yapılmış olmalıdır. Göğüslerin boşalmış olması ile süt yapımı artar. Bu nedenle bebeğinizi sık besleyiniz. Bebeğinizin emmediği durumlarda göğsünüzü elinizle sıkarak yada bir süt pompası kullanarak boşaltınız.

Anne süttünün yetersiz olduğu düşüncesi ile doktora danışmadan bebeğinize yeni bir besin vermeyiniz. Başka bir besin vermek gerektiğinde bunun nasıl hazırlanacağını iyice öğreniniz ve temizlik kurallarına çok dikkat ediniz. Bebeğin yeterince anne sütü aldığı, haftada en az 150 gr. kilo alması ve günde en az 6-7 kez bezini ıslatması ile anlaşılır.

### Emzirmede Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Emzirmeye başlamadan önce ellerinizi yıkayınız.
- Her gün banyo yapmayan anneler meme başlarını günde bir kez yıkamalıdır. Her emzirmeden önce meme başlarını silmeye gerek yoktur. Emzirirken meme ucu ve etrafındaki kahverengi halkanın çocuğun ağızını tamamiyle kapatacak şekilde olmasını sağlayınız.
- Bebeğinizi rahat olduğunuz bir şekilde emziriniz. Bu ya-



tarken, otururken yada ayakta olabilir. Öne eğilmeden bebeği size yaklaştırarak emzirirseniz sırtınızın ağrısına engel olabilirsiniz. Gerekirse sırtınızı ve bebeğin altını yastık ile destekleyiniz.

- Beslenme sıklığını ve süresini bebeğinizin isteğine göre düzenleyiniz.
- Bebeğin sık aralıklarla emzirilmesi süt yapımını artırır.

Bebeklerini emziren annelerin iyi beslenmesi, özellikle anne sağlığı açısından önemlidir. Bu nedenle annelerin düzenli ve çeşitli yiyecek gruplarından beslenmeleri gerekmektedir. Emziren anne günde en az 2 su bardağı süt veya yoğurt tüketmeli her gün tüm besin gruplarından (meyve, sebze, et, tahıllı yiyecekler) düzenli olarak yemelidir. Emziren anneler sigara içmemelidir. Çay ve kahve gibi besleyici değeri olmayan ve uyarıcı içecekler alınmalı veya az tüketmelidirler. Anne bebeğinden ayrı kaldığı zaman memelerini sağarak süttünü biriktirebilir ve bebeğini bol süt ile besleyebilir. Bu nedenle emziren her kadın özellikle elle sağma tekniğini bilmelidir.

### Memeyi Elle Sağma Teknikleri

Sağmaya başlamadan önce;

- Ellerinizi mutlaka yıkayınız.
- Sağılan sütü biriktirmek için temiz bir fincan yada geniş ağızlı kavanoz hazır bulundurun.
- Sütü sağarken, yanınızda süttün hızlı fışkırdığı durumlarda ellerinizi silmek üzere temiz bir bez yada kağıt mendil bulundurun.
- Eğer bebeğinizden uzakta iseniz, süttünüzü sağarken bir fotoğrafına bakmak sağmayı kolaylaştırabilir.
- Olabildiğince rahat olmaya çalışın.
- Ortamın çok sıcak yada soğuk olmamasına dikkat edin.
- Çalışan anneler süttlerini sağdıktan sonra, kapağı ve