

Değerli Anne/Anne Adayı;

Yeryüzündeki en kutsal görevi üstlenmek üzeresiniz ve doğal olarak heyecanlısınız. En yakın sağlık danışmanınız olarak bu heyecanı azaltmak amacıyla “**Emzirme ve Anne Sütünü Artırma**” konusunda bazı önemli bilgileri sizlerle paylaşmak istedik. **Her annenin sütü bebeğine özeldir ve yeterlidir. Yine de herhangi bir sebeple az gelen anne sütünü artırmak için size bazı önerilerimiz var.**

Anne Sütünü Artırmak İçin Neler Yapmalısınız?

Sık Sık Emzirin!

Bebeğiniz sürekli uyuyor olsa bile sık sık emzirin. Sık emzirmek sütün miktarını artıracığı gibi devamlılığını da sağlar. Bebeğinizin sütün yağlı kısımlarını alabilmesi için yeterli süre (10-15 dakika) emzirdiğinizden emin olun.

Bol Su İçin!

Anne sütünün neredeyse %90'ı sudur. Bu yüzden gün içinde ortalama en az 10 bardak (2-2,5 litre) su içmeniz çok önemlidir. **Suyun yanı sıra emziren annelere özel üretilmiş süt artırıcı ürünler ve bu amaçla kullanılan malt içecekler tüketmeniz sütünüzün artmasını sağlayacaktır.**

Dengeli Beslenin!

Emzirme sürecinde esas olan dengeli beslenmek ve tüm gıdalardan yeterince almaktır. Ama bazı besinler anne sütü miktarını ve yağ oranını artırır. Mevsim meyveleri, ev yapımı içecekler, sütlaç gibi az şekerli ve şerbetsiz tatlılar, arpa, yulaf, havuç, balık, hurma, incir, ceviz, badem, yeşil yapraklı sebzeler, baklagiller, çemen otu, tahin, kuru meyveler, rezene, susam, çörek otu, sarımsak, maden suyu. **(Balık yiyemiyorsanız mutlaka kaliteli balık yağı içeren ürünler kullanınız.)**

Göğüs Pompası Kullanın!

Bebeğinizi bol bol emzirsanız bile her beslenme sonrasında ve çocuğunuzdan uzak kaldığınızda mutlaka göğüs pompası ile sağım yapın. Bebeğin emme hareketlerini çok iyi taklit eden bu cihazların uyarıları süt artışı sağlayacaktır. Bebeğinizin gücü ilk aylarda az olduğu için yeterli emme yapamayabilir. **Göğüs pompası bu eksikliği giderecek ve sütünüzün devamlılığını sağlayacaktır.**

Sık Beslenmeye Dikkat Edin!

3 ana öğün yanında 3 kez de ara öğün ile beslenmek anne sütünü artıracaktır. Tek öğünde çok kalori almak veya fazla yemek yerine, sık beslenmek ve besin değerleri yüksek olan gıdaları tercih etmek önemlidir. Çok şeker tüketmeniz veya bebeğinize şekerli sıvılar vermeniz kesinlikle doğru değildir. Tam tersine bebeğe yalancı bir doyumluk hissi vererek emmeyi azaltmasına sebep olur.

Özetlemek gerekirse; bir anne bol bol emzirdiğinde, yeteri kadar su içtiğinde, gerekirse sağım yapıldığında ve sağlıklı beslendiğinde sütü artar.

Anne Sütü Neden Azalır?

Stres ve Yorgunluk Anne Sütünü Azaltır!

Annenin stres düzeyi arttıkça süt salınımı yavaşlar ve bebeğe ulaşması azalır. Çünkü sütün salınımını sağlayan hormonlar strese karşı çok duyarlıdır. İyi bir uyku süt miktarını artıran önemli etkenlerden biridir. Bebeğiniz uyurken siz de her fırsatta dinlenebilir ve uyumaya vakit ayırabilirsiniz.

Gün içinde ılık duş alın. Ilık suyun rahatlatıcı etkisi, yine hem size iyi gelecek hem de sütün çoğalmasına olumlu etki edecektir. Fırsat bulabilirsiniz kısa yürüyüşlere çıkın. Yürümek, kan dolaşımını hızlandıracak, metabolizmaya olumlu etki edecek ve stresten uzaklaşmanıza yardım edecektir.

Yanlış Pozisyonda Emzirme Anne Sütünü Azaltır!

İkinci en önemli konu da bebeği doğru pozisyonda emzirmektir. Eğer bebeğiniz doğru pozisyonda emmezse sütünüze tam olarak ulaşamaz ve sütünüz azalmaya başlar. Bunun yanında göğüs uçlarında yaralara neden olur. Bebeğe gaz oluşumunun başlıca sebebi de yanlış emzirmedir.

Bebeği doğru emzirmek için emzirme yastığı kullanmanız büyük bir kolaylık sağlar. Göğüs uçlarının yara olmasını önlemek için gebeliğin son aylarından başlayarak düzenli bir şekilde göğüs ucu merhemi kullanın. Çünkü bir kez yara olduktan sonra iyileşme çok zor olmaktadır.

Bebeği Emzirmekten Kaçınmak Anne Sütünü Azaltan Nedenlerden!

Anne sütünü arttırmak için bebeği sık sık emzirmek çok önemlidir. Bebeğin uyuması, göğüslerin acıması, işe gitmek veya başka nedenlerle emzirmekten kaçınmak sütün azalmasına neden olur. **Böyle durumlarda süt sağımını bırakmak yerine sütü sağarak süt saklama poşetine koyup bebeğinize daha sonra içirebilirsiniz.**

Gergin ve tam boşalmamış göğüslerde süt yapımı yavaşlar ya da durabilir!

Bu nedenle bir göğüs tam olarak emzirildikten sonra diğer göğüse geçilmelidir. Emzirme işlemini aceleye getirmeyin. Sizin ve bebeğinizin rahat ettiği bir pozisyonda bebeğiniz emmeyi bitirene kadar emzirebilirsiniz. Bu sayede süt oluşumunuz olumlu yönde etkilenir.

İlk 6 ay sadece anne sütü!

Bebeğinize zamanından önce vereceğiniz ek gıdalar süt emmesini azaltabilir. Bu da süt oluşumuna engel olur. 6. aydan sonra ek gıdaya geçilse bile 2 yaşına kadar bebeğinizi emzirmeye devam edin. Böylece sütünüzde kesilme gibi bir sorunla karşı karşıya kalmazsınız.

Dengeli ve Kaliteli Beslenin!

Dengeli beslenme süt oluşumunu artırdığı gibi dengesiz beslenmede de süt üretimi düşer. (Sigara, alkol, kafeinli ve gazlı içecekler hem süt oluşumunu olumsuz etkiler hem de bebeğe zarar verir.)

Emzirme Dönemi İçin Beslenme Önerileri

Gebelik sürecinde aldığınız kiloları vermek için doğum sonrası diyet yapmanıza gerek yoktur. Doğum kilolarını vermenin en kolay yolu emzirmektir. Bebeğinizi sık sık emzirerek hem bebeğinizi sağlıklı bir şekilde doyurmuş hem de kilolarınızı vermiş olursunuz.

Mevsim meyvelerini tüketmeye özen göstermelisiniz. Mevsimi olmayan meyvelerde bol miktarda kimyasal takviye bulunabildiğinden bebeğinizin ve sizin sağlığınız için bunlardan uzak durmanız gerekmektedir.

Emzirme esnasında vücudunuzdaki kalsiyum ve diğer bazı mineraller sütle beraber bebeğinize geçer. Kemik ve diş sağlığınızın korunması, sinir sistemi ve kaslarınızın sağlıklı bir şekilde görev yapması için emzirme süresince süt, peynir, yoğurt gibi kalsiyum yönünden zengin süt ürünlerini tüketmeniz çok önemlidir.

Anne sütünü arttırmak için roka, semizotu, maydanoz ve ıspanak gibi yeşil yapraklı sebzeleri bol bol tüketmelisiniz.

Çok şekerli yiyecek ya da içeceklerin ve fazla tatlı tüketiminin süt oluşumuna hiçbir katkısı olmadığı gibi kilo almanıza da neden olur. Tatlı ihtiyacınızı sütlü tatlılar ve meyveler ile sağlarsanız hem ihtiyacınız olan besin değerlerini karşılayabilir hem de gereksiz kalori alımını engelleyebilirsiniz.

İyi beslenmenin yanında gaz yapmayan yiyecekler tercih etmek gerekir. Pek çok besin gaz yaptığı için bebekte sancıya sebep olur. Bu nedenle kabak, soğan gibi gaz yapan sebzelerin pişmiş hallerini tercih etmek faydalı olabilir. Baklagilleri bir gece suda bekletmek ve bu suyu değiştirmek gaz oluşumuna engel olacaktır. Bu konuda en iyi yol annenin kendisini ve bebeğini gözlemleyerek gaz yapan gıdaları tespit etmesi ve bunlardan uzak durmasıdır.

Aşırı yağlı ve baharatlı gıdalarla beslenmek hem anne hem de bebek için uygun değildir. Sütün tadını, kıvamını, içeriğini değiştiren bu beslenme şekli bebekte huzursuzluk ve gaz sorunlarına hatta emzirmeyi reddetmeye sebep olabilir. Anne açısından da sağlıklı değildir.

Salam, sosis, sucuk gibi katkı maddesi içeren besinlerden mümkün olduğunca uzak durulmalıdır.

İçeriği bilinmeyen hiçbir gıda maddesi tüketilmemelidir. Katkı maddeleri anne sütünden bebeğe geçerek alerjik reaksiyonlara veya başka sorunlara yol açabilir. Bu yüzden cips, çikolata ve tüm paketlenmiş gıdalardan uzak durulmalı, doğal ve organik beslenme yolu seçilmelidir.

Tarım ürünlerine haşere öldürücü ilaçlar atıldığından sebze ve meyveler iyice yıkanmalıdır. Sigara ve alkol, yapay tatlandırıcılar anne sütüne geçtiği için kullanılmamalıdır.

İlaç almanız gereken bir durum olursa, mutlaka doktorunuza danışın. Tıpkı gebelik döneminde olduğu gibi, emzirme döneminde de ilaç alımı konusunda dikkatli olmanız büyük önem taşır. **Besinler gibi, ilaçlar da anne sütü aracılığıyla bebeğe ulaşabildiğinden, bu konunun üzerinde titizlikle durulması gerekir.**

Emzirme Sürecinde Göğüs Bakımı

Emzirme sonrası göğüs uçları anne sütüyle silinmeli ve sütyen takılmadan önce mutlaka kurutulmalıdır. Islak kalan göğüs uçlarında mikropların daha kolay üreyebileceğini ve çatlakların oluşmasının hızlanacağını unutmayın.

Göğüslerin doğumdan sonra hacimlerini kaybetmesi, emzirme ve sağma göğüslerin sarkmasına sebep olabilmektedir. Her gün dışarıdan içeriye doğru göğüslerinize masaj yapmanızda fayda var.

Göğüslerinizi destekleyen kasları çalıştırmak içinse, ufak bir egzersizi günde 20 kez tekrarlayın. Avuçlarınızı birleştirin ve kollarınızı omuz hizasında kaldırın, nefes alırken kollarınızı sıkıştırın. Üç saniye bekleyin ve nefes verin.

Bebeğinizi emzirsенiz de emzirmesенiz de göğüsleriniz hamilelikten etkilenir. Bu dönemde oluşabilecek sorunları önlemek için uygun ve kullanışlı bir “emzirme sütyeni” kullanın. Aşırı sıkı olmayan destekleyici bir sütyen size, göğüs konforu konusunda yardımcı olur ve rahat süt vermenizi sağlar.

Göğüslerinizde rahatsızlık hissederseniz dönüşümlü olarak sıcak ve soğuk kompres uygulayın. Özellikle duş alırken bu masajı uygulamanız tıkalı süt kanallarını açmada çok etkilidir.

Sütyeninizin ıslanması enfeksiyon gelişmesine ve göğüs ucunun yara olmasına neden olur. Bunu önlemek için “göğüs pedi” kullanın ve sıklıkla değiştirin.

Plastik emzirme pedleri kullanmayın ve mümkün olduğunca göğüslerinizi havalandırın.

Göğüs uçlarınızda çatlama ya da acıma oluyorsa, kuru ve ılık tutmak için mümkün olan her şeyi yapın. Mesela kendi kendinize biraz süt çıkarıp, göğüs uçlarınızda kuruyana kadar bekleyebilirsiniz. Çünkü sütünüz, çatlakların kapanmasına katkıda bulunan koruyucu bir tabaka oluşturur.

Bu süreçte sabun ve ıslak mendil gibi kimyasal maddelerden uzak durulmalıdır. Göğüslerin sabun ile yıkanması, salgılanan yağlı ve koruyucu doğal maddelerin kaybolmasına ve göğüs ucu çatlaklarının daha kolay oluşmasına neden olabilir.

Emzirme öncesi eller mutlaka yıkanmalıdır. Bebeğin ve göğüslerin enfeksiyonuna neden olan mikroplar sıklıkla el yolu ile bulaşmaktadır. Göğüslerin ise her emzirmeden önce temizlenmesine gerek yoktur. Anne sütünün bağışıklık sistemi içeriğinden dolayı göğüs ucu temizliğinde anne sütü kullanılabilir.

Göğüs ucu yaralarında en etkili ve güvenilir ürünlerden biri “yüksek derecede saflaştırılmış susuz lanolindir.” Saf lanolin ağrı kesici bir etki sağlar ve meme ucundaki çatlaklara nem sağlayarak kabuk oluşmadan iyileştirir. Her emzirme sonrası bezelye büyüklüğü kadar meme ucu ve çevresine ovalamadan sadece hafif bir şekilde sürmeniz oluşan çatlağa ve ağrıya iyi gelecektir. Ayrıca meme ucunuzda kalan saf lanolini emzirmeden önce temizlemeniz gerekmez, bebeğinize bir zararı yoktur.