

# Emzirme

Dünyanın tüm ülkelerinde, anne sütü bebeğin ruhu ve bedeni için en iyi ve en sağlıklı gıda olarak kabul edilmektedir. Yeterli bir fiziksel temas, çocuğun temel güven duygusunun esasını oluşturur. Anne sütü ile beslenmek, ayrıca bir sürü önemli avantaj sunar:

- Anne sütünü sindirmek kolaydır ve içeriği çocuğun yaş ve gereksinimlerine göre her zaman adapte olur. Örneğin, prematüre bebeklerin annelerinin sütü, beyin gelişimi için gerekli olan yağ asitlerinin birebir aynısını ve barsak infeksiyonlarını engelleyici antikorları içermektedir.
- Her zaman erişilebilir, steril ve uygun ısıda bulunur. Bu durum, zaman, para ve işten tasarruf sağlar.
- Hastalık etkenlerine karşı birçok antikor içerir. İlk 6 ayda yalnızca anne sütüyle beslenen çocuklar, hastalıklara karşı anlamlı bir şekilde daha az eğilimlidirler ve alerjilerden hazır mamayla beslenenlerden daha çok korunmuş durumdadırlar.



Oturma durumunda, bebeği kucaklayarak emzirme, belki de en yaygın duruştur. Anne, elini bir yastığa koyabilir ve böylece çocuğun tüm ağırlığını taşıması gerekmez. Bebeğin kalunu göğsünün çevresine koyar. Eğer anne, mümkün olduğunca "komplike olmayan" giysiler giyerse, kolaylıkla yukarıya çekilen bir kazak ya da bir yelek, çok fazla göze batmadan çocuğunu rahatlıkla besleyebilir. Göğsü örtmek için kullanılan bir örtü de yararlı olabilir.



Ters pozisyonda ise bebek ayakları arkaya doğru bir yanda yatar ve bir kaç yastıkla desteklenir. Bu duruş, özellikle göğsün dış bölgelerini boşaltmak için uygundur.



Özellikle de geceleri, çocuğa yatarak süt vermek uygundur. Anne ve çocuk, karın karına yatar ve bebeğin sırtı rulo yapılmış bir havluya desteklenir.



Yemeğin sonunda, hatta besleme sırasında, süt ile yutulan havanın tümünün mideden çıkması için bebeğe fırsat verilmelidir. Bunu yapmak için, bebek bir süre omuzda dik tutulmalıdır. Buna, bebeğin sırtına nazik vuruşlar da eşlik edebilir.



Bebeğin ağızını açmasını sağlamak için, dudakları göğüs ucuyla ya da parmak ucuyla hafifçe gıcıklanır.

Bebek ağızını tamamen açar açmaz, daha yakına çekilir. Ağız mümkün olduğunca meme başını ve mümkün olduğunca onun çevresindeki bölgeyi tutmalıdır (sağdaki büyük resme bakınız).



Bebek emmeyi bırakırsa ya da beslenme sırasında uyuduyorsa, ağızını memeden öylece çekmemelidir, çünkü bu meme başını yaralayabilir. Anne emmeyi durdurmak için, önce küçük parmağını bebeğin ağızına koyar ve dikkatli bir biçimde bebeği kendinden ayırır.

Hamileliğin başlangıcında, plasenta meme dokusunun fonksiyonel salgı bezi dokusuna dönüşmesini sağlayan hormonlar üretir. Bu evrede bile, küçük bir miktar kolostrum (ilk süt) oluşturulur, ve bundan birkaç damla bazen akabilir. Anne, doğumdan hemen sonra bebeği emmesi için bırakırsa, daha fazla süt oluşumu hemen başlar. Bu işlem için, bebeğin emdiği sırada derideki sinirlerin uyarılmasıyla salınan iki hormon çok önemlidir:

• Oksitosin süt yollarının kasılmasını ve sütün akmaya başlamasını sağlar. Anne, bunu göğsünde bir gıcıklanma ile hisseder, hatta süt dışarı akabilir. Oksitosin, ayrıca doğumdan sonra rahmin de eski durumuna dönmesini sağlar. Özellikle birçok, çok çocuklu anne bu "doğum sonrası acıları" açıkça hisseder.

• Prolaktin, süt oluşumunu uyarır. Bebeğin daha çok emmesi, örneğin sık besleme, üretilen süt miktarını artırır. Beslenmenin başlangıcında, çocuk ince, susuzluğu gideren, düşük kalorili sütü ve devamında, artan miktarlarda yağlı "art sütü" alır. Tam olarak emzirilmiş bir süt çocuğu, hiçbir zaman ek sıvıya ihtiyaç duymaz.



1 İlk aşama olarak, özellikle de mastit durumunda, ıslak, sıcak giysileri meme üzerine koymak süt akımını uyandırabilir.



2 Göğsünüzü bir elinizle tutun ve diğerle yukarıdan başlayarak ve göğüs başına doğru giderek masaj yapın.



3 Şimdi, göğsün alt kısmına da süt akışını uyarmak amacıyla masaj yapın.



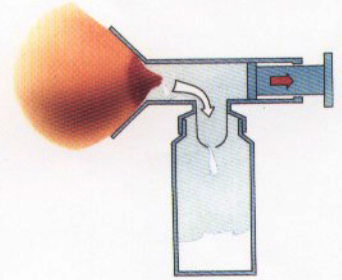
4 Her iki elinizin de parmak uçlarıyla meme başınıza doğru yumuşak darbeler vurun.



5 Baş, işaret ve orta parmağınızı, areola'nın (memenin koyu renkli ucu) yaklaşık 3 cm arkasına, süt bezlerine basınç uygulamak için yerleştirin.



6 Şimdi, parmak uçlarınızı göğsünüzde doğru bastırın ve sonra, ritmik, yuvarlak bir hareketle öne doğru yine sıkın. Bu, sütün fıskırmasını sağlar ki bu süt toplanabilir.



Bir el pompası ya da elektrik pompası, sütü sağlamak için yararlı olabilir. Süt daha sonra steril torbalarda ya da şişelerde saklanabilir (buzdolabında 48 saatte, derin dondurucuda 1 aya kadar). Böylece, bebeğe annesi uzakta olsa bile anne-sütü verilebilir.

Galaktostaz (süt yollarının kapanması), annenin göğsünde, özellikle de doğumdan sonraki ilk günlerde ya da hatta daha sonra, çeşitli nedenlerle oluşabilir. Bu durum basınca bağlı ağrı oluşturabileceği gibi mastit (meme infeksiyonu) 'e de neden olabileceği için anne memeyi, bebeğin yardımı bile olmadan nasıl boşaltacağını bilmelidir. Bu yolla toplanan süt şişeye doldurulabilir ve bebeğe doğrudan verilebilir. Sütü sağlamak, en çok bu aşamalar izlendiğinde işe yarar: