

AĞIZ SÜTÜ (Kolostrum)

Memede ilk yapılan koyu kıvamlı ve sarımsı renkte süte kolostrum denir. Doğumdan sonra ilk üç gün salgılanır. Bazen gebelik sırasında da göğüslerden salgılanır. Bazı yörelerde bu süt bebeklere verilmemektedir. Bu kesinlikle yanlış bir uygulamadır. Kolosturum bebekler için çok yararlıdır.

- Bebeği sık görülen enfeksiyon hastalıklarına karşı korur. Çünkü koruyucu antikorlardan çok zengindir.
- Kolosturum, daha sonra salgılanan süte göre protein, mineral ve vitaminlerden zengin, yağve karbonhidrattan fakirdir.
- Bağırsak hareketlerini uyarıcı etkisi vardır. Bu da bebeğin mekonyumunu kolayca çıkarmasını sağlar. Bu nedenle doğumdan sonra ilk yarım saat içinde bebek emzirilmesi için anneye verilmelidir. Başlangıçta az miktarda gelen ağız sütü bebek için yeterlidir. Bebek emdikçe miktarı giderek artar

ANNE SÜTÜ BEBEĞE KAÇ AYA KADAR VERİLMELİDİR

Anne, mümkün olduğu kadar, ya da istediği kadar uzun süre bebeğini emzirmelidir. Ancak anne sütü altıncı ayda doğum ağırlığının 2 katı olmuş bebeğe yetmez. Genellikle anne (bazı istisnalar dışında), ancak altıncı aya kadar bebeğin normal büyüme ve gelişmesini sağlayacak kadar süt üretir. Ayrıca, çok uzun süre yalnız anne memesiyle beslenen bebek memeye bağlanır, kaşıkla yemek istemez, değişik besinlerin tadına ve kıvamına alışması zor olur. Anne sütü tek başına büyüyen bebeğe yetmez, bebek diğer besinleri de almak istemeyince büyüme ve gelişmesi yavaşlar, hatta zamanla büyüme durur ve çocuk hastalanır. Unutmayalım anne sütü ancak 6 aya kadar çocuğun tek besinidir.6. aydan sonra 2 yaşına gelene kadar uygun ek gıdalar ile birlikte anne sütü vermeye devam etmelisiniz.

Bebeği ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslemek ne kadar önemli ise, zamanında uygun ek gıdalara başlamak da bebeğinizin sağlıklı gelişimi için çok önemlidir.

GÖĞÜSLERİNİZDE SÜT BİRİKİRSE NE YAPMALISINIZ

Doğumdan sonraki 2.-3. günde göğüslerinizdeki süt artacaktır ve doluluk hissedeceksiniz. Bu dolgunluk hissi genelde 2-3 gün sürer ve göğüslerinizde aşırı gerginlik ve ağrı hissedebilirsiniz.

Bu durumda yapmanız gerekenler:

- Bebeğin göğüsünüzün ucunu koyu renk kısmıyla beraber ağzının içine alıp almadığını control edin. Sadece meme ucunu alıyorsa göğsü tam boşaltamayabilir.
 - Bebeğinizi her 1-3 saate bir sık aralıklarla besleyin.
 - Bebek emmekte zorlanıyorsa emzirmeden önce anne sütü sağılarak göğüsler bir miktar boşaltılabilir böylece göğüs ucuda daha çok belirginleşir.
 - Emzirmeden önce ağırlı göğsün üzerine ılık kompres, emzirdikten sonra hala dolgunluk ve ağrı varsa soğuk kompres uygulayın
 - Bebeğinizi sakin ve stressiz bir ortamda emzirin, rahatlamak için müzik dinlemeyi deneyin. Emzirme aralarını dinlenmeye ayırın.
- Eğer yukarıdakileri denedikten sonra halen göğüslerinizdeki şişlik aynıysa, kızarıklık varsa mutlaka doktorunuza danışın.

GÖĞÜS UCUNUZUN YARA OLMAMASI İÇİN NELER YAPMALISINIZ?

Yapılan çalışmalar göstermiştir ki, bebeğin anne göğüs ucunu alış şekli göğüs ucu yara oluşmasını en

fazla etkileyen faktördür. İlk 1-2 haftada hafif acı ve yanma hissetmeniz normaldir . Eğer bebek emmeye başladıktan sonra göğüs uçlarınızda ağrı hissediyorsanız bebeği memeden çekip vücut pozisyonunu ayarlayarak ağzını açıp göğüs ucunuzu dilinin üstüne ve damağına değdirerek tekrar deneyin.

Emzirmeden sonra 1-2 damla sütü meme uçlarına sürün ve açık bırakarak kurutun. Göğüs uçlarında çatlama, kanama ve sürekli ağrı olması normal değildir. Bu problemlerinizi oluyorsa mutlaka bebek doktorunuzla temasa geçin.

EMZİREN ANNENİN DİKKAT ETMESİ GEREKENLER

- Emziren annelerin diğer kadınlara göre besin gereksinimi daha fazladır.
- Emziren annelerin günde en az 4 litre sıvı almaları gerekir. Bu sıvı, su, süt veya evde yapılmış komposto ve çorbalar şeklinde olabilir. Emziren anneler öğün atlamadan yemek yemeli, mümkün olduğunca ara öğünlere yer verilmelidir.
- Emziren anne bebeğinin ve kendi sağlığı için sigara içmemeli, çay ve kahve gibi içecekler tüketmemelidir.
- Gaz yapıcı yiyecekler yememelidir.
- Sıkıntı, stres ve kaygı gibi durumlar süt salınımını azaltacağından, anne bu gibi ortamlardan uzak durmalıdır.
- Dengeli beslenmeye dikkat etmelisiniz.
- Emzirirken taze meyve suyu veya süt gibi besleyici bir içecek alabilirsiniz.
- Hamilelik sırasında aldığınız prenatal vitaminlere emzirdiğiniz sürece devam edin.
- Bebeğınızı bir emzirme rutinine koymayı beklemeyin. Bebeler genellikle 6-8 haftada kendi rutinlerini oturturlar. Unutmayın ki bebek emdikçe, süt yapımı da artmaktadır.
- Bebekler hızlı büyüme dönemlerinde daha çok emmek isterler (genellikle 2-3 hafta, 6 hafta ve 3. ayda)
- Doktorunuz önermediği sürece bebeğe su, şekerli su veya mama vermeye hiç gerek yoktur. İlk 6 ay anne sütü bebeğin tüm ihtiyaçlarını karşılamaya yeter.
- Bebeğinizin veya sizin hasta olduğunuzu hissettiğinizde ilaç kullanmadan önce mutlaka doktorunuzu arayın

ANNE SÜTÜNÜN ÖZELLİKLERİ

ANNE SÜTÜ VE ÖNEMİ

Yeni doğan bebek için en ideal besin anne sütüdür. Çocuğun anne sütü ile beslenmesinin sayısız yararları vardır. Doğumdan hemen sonra emzirmeye başlayan annenin önceleri az miktarda gelen sütü, bebeğin emme uyarısı ile kısa zamanda artacaktır.

Anne Sütünün Özellikleri:

- Anne sütü tek başına ilk 4-6 ayda D vitamini dışında bebeğin tüm besin ihtiyaçlarını karşılar.
- İnek sütüne ve hazır mamalara göre sindirimi çok daha kolaydır. Çünkü anne sütü bebekte bulunmayan ve sindirime yardımcı olan enzimleri (lipaz, amilaz gibi) içerir.
- Bebeğin büyüme ve gelişmesi için gerekli minerallerin (çinko, demir) emilimini kolaylaştırır.
- Anne sütünde bebeğin büyümesinde çok önemli olan madde (linoleik asit) inek sütünden 8 kat daha fazladır.
- Protein ve mineral miktarı inek sütüne göre daha azdır. Ancak anne sütündeki bu miktar, bebeğin ihtiyacını karşılamaya yeterlidir. Ayrıca fazla protein ve mineralin idrarla atılması gerektiği için, anne sütü ile beslenen bebeklerde, böbreğin yükü hafifler.

- Anne sütündeki antikorlar bebeği mikroplu hastalıklara karşı korur. Bu nedenle anne sütün ile beslenen bebekler ishal, öksürük, nezle ve diğer sık görülen bulaşıcı hastalıklara daha az yakalanır.
 - Anne sütünün içerdiği yağ miktarı emme süresine bağlı olarak değişir. Öğünün sonunda gelen sütün yağ miktarı daha fazladır ve bebekte tokluk hissine yol açar. Bu durum bebeğin şişman olmasını önler. Böylece ileri yaşlarda ortaya çıkabilecek ateroskleroz (damar hastalıkları) ve şişmanlığın neden olabileceği diğer hastalıklardan bebeği korur.
 - Anne sütündeki kolesterol miktarı hazır mama yada inek sütüne oranla daha yüksektir. Ancak bu yüksek kolesterol miktarı ilk aylarda gerekli enzim sistemlerini geliştirir. Böylece ileri yaşlarda ateroskleroza yol ačan yağların birikimini önlemek açasından çok önemlidir.
 - Anne sütündeki laktoz miktarı çok yüksektir. Laktoz kalsiyumun emilimini arttırır. Bağırsakta vücut için yararlı olan laktobasillerin üremesini sağlar.
 - Vitamin özellikle A ve C vitaminleri inek sütüne oranla daha yüksektir.
 - Anne sütün her zaman temiz ve hazır bir besindir. Hazırlama ısıtma gibi zorlukları yoktur.
 - Yapay beslenen bebeklerde görülen sütün alerjisi anne sütün ile beslenen bebeklerde görülmez. Çünkü inek sütünde bulunan alerjen proteinler anne sütünde yoktur.
 - Pişikler anne sütün ile beslenen bebeklerde daha az görülür.
 - Sütün salgılama süreci uterus kontraksiyonuna yol açar. Bu nedenle doğumdan sonra anne emzirmeye ne kadar erken başlarsa uterus o kadar kısa sürede küçülür ve normal haline döner.
 - Bebeğini kendi sütün ile besleme anne-çocuk ilişkisini kuvvetlendirerek bebeğin duygusal doyumunu sağlar.
 - Erken (preterm) doğum yapan annelerin sütün bileşimi miyadın da doğum yapanlardan farklıdır. Daha fazla protein ve tuz içerir. Bu farklılık preterm bebeğin ihtiyacını karşılamaya uygundur.
- Kaynak:Sağlık bakanlığı tarafından hazırlanan " toplumun beslenmede bilinçlendirilmesi "adlı kitaptan alınmıştır.

ANNE SÜTÜ NASIL SAKLANIR

Anne Sütünün Sağılması ve Saklanması

Bebeğinizden uzak kaldığınız durumlarda da bebeğinize anne sütünü verebilirsiniz. Bu önceden göğüslerin sağılması ve gerekli olduğunda bebeğe verilmesi şeklinde olur. Göğüslerin sağılması için elektrikli veya elle çalışan sütün çekme pompalarına ihtiyacınız var.

Sütün Sağılması řu Durumlarda Yararlıdır:

- Tıkanık, şiş memeyi rahatlatmak için,
- Çökük bir meme başından emmeyi öğreninceye kadar bebeği beslemek için,
- Memeyi istemeyen bir bebeği, emmekten hoşlanmayı öğrenene kadar beslemek için,
- Düşük doğum tartılı ve kuvvetli ememeyen bir bebeği beslemek için,
- Bebek yeterli miktarda ememiyorsa, sütün boşuna akmasını önlemek için,
- Anne ya da bebek hasta ise sütün geri kaçmasını önlemek için.

Hazırlanma ve Temizlik

- Göğüslerinizi sağmadan önce mutlaka ellerinizi yıkayın.
- Göğüslerinizi temiz tutmak için günde bir kez banyo veya duş almak yeterlidir.
- Her kullanımdan önce pompanın setlerini sıcak sabunlu su ile yıkayınız.
- Hastaysanız ve bir ilaç almanız gerekiyorsa doktorunuza danışınız.

Sütün Toplanması

- Her seansta sađđığınız sütün plastik, temiz bir şişeye veya plastik sütün toplama poşetlerine koyabilirsiniz.
- Şişeleri ucunda emziği olmadan kapak ile sıkıca kapatınız. Poşetler ise lastik bir band ile kapatılabilir.
- Sađđığınız ve poşetlediğiniz her sütün üzerine bebeğinizin ismini ve tarihi yazmayı unutmayın.

Anne sütünün saklanması

- Sađđığınız sütün dondurmaktan 72 saat ve dondurulmuş sütün erittikten sonra 24 saat buzdolabında (+1 ile +4 oC arasında) saklayabilirsiniz.
- Buzlukta (-7 ile -2 oC arasında) 3 haftaya kadar saklanabilir.
- Derin dondurucuda (-18 oC'nin altında) 6 aya kadar saklanabilir.

Donmuş sütün eritme

- Buzdolabında yavaş olarak eritiniz (100 cc sütün erimesi birkaç saat sürebilir).
- Sıcak suyun altında bir kap içinde daha hızlı olarak eritme de yapılabilir.
- Donmuş sütün oda sıcaklığında bekleterek eritmeyin.

Sütün ısıtılması

- Soğuk sütün, akan ılık su altında veya bir biberon ısıtıcısında ısıtılabilir.
- Sütün fazla ısıtmayın. Sütün kesilmesine ve bazı proteinlerin hasar görmesine neden olabilir.
- Sütün eritmek veya ısıtmak için mikrodalga fırınların kullanılması önerilmemektedir.

Diğer önerilerimiz:

- Sütün 1 saatten fazla oda ısısında bırakmayın.
- 1 saatten fazla oda ısısında bırakılmazsa ısıtılarak tekrar kullanılabilir. İkinci kullanımdan sonra kalan sütün atmalısınız.
- Eritilmiş sütün tekrar dondurmuyun.
- Sütün buzdolabın kapağına koymayın.
- Sütler bir termos içinde buz ile birlikte taşınmalıdır.

ANNE SÜTÜ NASIL OLUŞUR

Gebelik dönemi boyunca annenin memeleri doğacak bebeği için gerekli sütün üretecek bir fabrika haline gelir.Meme hacim olarak büyür ve daha çok kanlanır.

Meme ucu etrafını çevreleyen koyu renkli kısma areola denir.Burada koku salgılayan montgomery bezleri milimetrik tomurcuklar halinde belirginleşir.Memenin içlerine doğru sütün salgılayan hücre kümeleri (alveol) ve etraflarında kasılarak alveol içindeki sütün sütün kanallarına iten kas lifleri bulunur.Geri kalan meme dokusu destek ve yağ dokusu olup bu dokunun çokluğu yada azlığı memenin şekil olarak yapısını belirler.Her memede benzer sayıda sütün bezi vardır.Bu yüzden memenin küçük yada büyük oluşu sütün verimine etkili olmaz.

Meme başının uyarılması hipofiz adı verilen salgı bezinden oksitosin ve prolaktin denilen iki hormon salgılatır.Prolaktin sütün bezlerinde sütün üretimini sağlarken, oksitosin sütün bezlerini kasarak sütün kanallara itilmesini sağlar.Bu kanallar areolaya geldiklerinde genişleyerek laktifer sinüs denilen sütün havuzlarını oluşturur.

Meme başı ile birlikte areolanın geniş kısmını kavrayan bebek bu sinüsleri sıkarak meme başından sütün alır.Prolaktin yani sütün üreten hormon sık emzirmede ve özellikle gece daha çok salgılanır.Bu yüzden sütünün artmasını isteyen annelerde gece emzirmeleri önemlidir.Oksitosin refleksini uyarmak ise özellikle sütünü sađđmak durumunda kalan annelerde çok önemlidir.