

Emzirmek: Bebekler ve Anneler İçin En İyisi Breastfeeding: Best for Babies and Mothers

Özet

Bebeğinizi beslemenin en iyi yolu emzirmektir. Alıştıktan sonra emzirmek kolay olsa da, düzene girmesi birkaç hafta alabilir. Emzirmeye ilişkin çoğu sorunların üstesinden gelinebilir.

Niçin emzirmelisiniz?

Bebek için en iyisi: Anne sütü insan yavruları için en iyi besindir ve yaşamın en azından ilk altı ayı içinde büyüüp gelişmek için gerekli tüm besinleri içerir. Kolaylıkla sindirilmesinin yanı sıra, anne sütü bebeklerin göğüs enfeksiyonu, ateş, kulak ağrıları, ishal ve kusma gibi sorunlardan korunmasına yardımcı olur ve alerji tehlikesini azaltır. Anne sütü ayrıca bebeğin her büyüme aşamasına uygun olarak değişir. Emzirmek elverişlidir – süt her zaman doğru sıcaklıktadır, hiçbir zaman 'bozulmaz' ve masrafsızdır.

Anne için en iyisi: Emzirmek, kadınların gebelik sırasında aldıkları fazladan kiloları kaybetmelerine yardımcı olabilir ve rahmin, kendi normal boyutuna daha çabuk dönmesine yardım eder. Emzirmek kadınları yaşamlarının ileriki dönemlerinde göğüs kanserine karşı korur. Ayrıca gelecekte kalça kırılması ve yumurtalık kanseri rizikini azaltabilir.

Avustralya'nın Ulusal Sağlık ve Tıp Araştırmaları Konseyi (USTAK) (National Health and Medical Research Council - NHMRC), kadınların yaklaşık altı ay boyunca sadece emzirmelerini önermektedir. Emzirme, yaklaşık 6 aylıktan itibaren, uygun ve temiz bir şekilde hazırlanmış yiyeceklerle bütünlenmelidir. USTAK ayrıca, 12 aya kadar veya daha uzun bir süre emzirmenin sürdürülmesini önermektedir. Emzirmenin değerli yararları iki yıl boyunca ve daha uzun bir süre devam edebilir.

Emzirme konusunda neler hissettiğinizden emin değilseniz bile en azından bir deneyin. Sadece birkaç hafta bile ilk günlerde bebek için bir miktar koruma sağlayabilir.

Emzirmeyi Öğrenmek

Alıştıktan sonra emzirmek kolaydır. Ancak, düzene girmesi birkaç hafta alabilir. Emzirmeyi gebelik sırasında öğrenmeye çalışın. Hastanelerde ve toplum sağlık merkezlerinde emzirme kursları vardır.

Bebek doğduktan sonra hastanede geçen zamandan emzirmeyi öğrenmek için yararlanın. Emzirmeye ilişkin çoğu sorunların yardım ve destekle üstesinden gelinebilir (yardımcı olabilecek kişiler en altta sıralanmıştır).

Emzirmeye ilişkin yaygın sorular

Göğüslerin boyutları başarı ile emzirme yeteneğimi etkiler mi?

Hayır, göğüslerin boyutları önemli değildir.

Bebeğimi ne sıklıkta emzirmeliyim?

Bebeğinizi istediği zaman emzirin. Bebeğiniz kendi iştahını bu yolla düzene sokar.

Bebeğim yeteri kadar süt alıyor mu?

Bebeğiniz:

- Her 24 saatte altı ile sekiz arasında bez ıslatıyorsa
- Halinden memnunsansa
- Kilo alıyorsa, yeteri kadar süt alıyor demektir.

Bebeğiniz ilk birkaç gün içinde kilo kaybederse üzülmeyin, çoğu bebek kilo kaybeder.

Bebeğinizin kilosu ile ilgili olarak endişeleniyorsanız veya bebeğiniz tedirgin ise, başka bir süt veya yiyecek vermeden önce Çocuk ve Aile Sağlığı Hemşiresinizle konuşun.

Sütümü nasıl artırabilirim?

Sütünüzü daha sık emzirerek veya daha uzun süre emzirerek ya da ikisini birden yaparak artırabilirsiniz. Unutmayın, bebeğiniz ne kadar süt emerse, siz de o kadar daha fazla süt üretirsiniz. Yorgunluk ve stres sütünüzü azaltabilir; o halde dinlenmeyi hedefleyin ve sağlıklı beslenin. Arkadaşlarınıza ve ailenize, yemek pişirme ve ev işlerinde yardımcı olup olamayacaklarını sorun. Ayrıca, kendiniz de besleyici besinler yiyerek ve susuzluğunuzu geçirecek kadar içerek süt veriminizi artırabilirsiniz.

Emzirdiğimde bebeğimin gazını çıkartmalı mıyım?

Emzirilen bebeklerin gazını çıkarmak her zaman gerekli değildir ve bütün bebekler her emzirmede gaz çıkarmaz. Bebeğinizin gazını çıkarmak istiyorsanız, onu göğsünüzde dik tutun (çökertmeyin). Hafifçe sırtına vurun.

Emzirme süresinde göğüslerimin bakımını nasıl yapmalıyım?

Göğüslerinizi sadece suyla yıkayın. Sabunlar meme uçlarını ve etraflarındaki renkli halkaları kurutabilir. Nemlilik de göğüs uçlarının acımasına neden olabilir. Pamuklu bol giysiler ve sütyeninizin içine kuru (sugeçirmez değil) pedler koyun. Her emzirmeden sonra göğüs uçlarına sütünüzden biraz sürüp kurummasını beklemek yararlı olabilir.

Emzirme ile çalışmayı birlikte yürütebilir miyim?

Doğumdan sonra işe dönseniz bile emzirmeyi sürdürebilirsiniz. Bebeğinizden uzakta olduğunuzda sütünüzü sağarak süt ikmalinizin kalıcı olmasını sağlayabilirsiniz. Sağarak çıkardığınız süt, siz işte olduğunuzda bebeğinize verilebilir. Sütünüz sterilize edilmiş plastik kaplara sağılarak buzdolabında iki gün veya buzlukta iki hafta saklanabilir.

Başlamaya hazırlanmak

Doğumdan önce hastane görevlilerine doğumdan en kısa zaman sonra, tercihen doğumu izleyen 60 dakika içinde, bebek uyanık ve hazır olduğunda, emzirmeyi denemek istediğinizi söyleyin.

Göğüsleriniz önce, ilk süt denilen, ya berrak veya kremi sarı renkte olan erken sütü üretir. Süt gibi görünmeyebilir ve miktarı az olabilir ama, bebeğinizin enfeksiyona karşı savaşmada gereksinmesi olan besinler ve antikorlar açısından zengindir. Üçüncü veya dördüncü güne kadar süt incelir ve beyazlaşır ve miktarı artar. Bebek bu aşamada tedirgin görünüyorsa ve emzirirken "titizleniyorsa", farklı miktardaki süte karşı kendisini ayarlıyor demektir.

Rahat bir konumda emzirin. Örneğin, belinizi ve kollarınızı destekleyecek yastıklarla bir yanınıza uzanarak veya oturarak.

Bebeğinizin konumunun doğru olmasını ve memeye yapışmasını sağlamak için şunları yapın:

- Bebeğinizin bedenini göğsü sizin göğsünüze gelecek şekilde size doğru çevirin. Onu kendinize yakın tutun. Elinizle sırtından tutarak boynunu ve omuzlarını destekleyin. Tüm bedeninizi ve göğsünüzü ona doğru uzatacağınıza, bebeğinizi göğsünüze doğru çekin.
- Ağızını mümkün olduğunca geniş açmaya özendirmek için göğüs ucunuzla hafifçe bebeğinizin ağızına dokununuz. Dili ağızının içinden aşağıda ve öne doğru durmalıdır.
- Ağızını göğsünüze getirerek meme ucunuzu ve etrafındaki renkli halkayı dolu dolu ağızına almasını sağlayın. Dudakları yayılmış şekilde (içeride doğru kıvrılmış biçimde değil) olmalı ve çenesi memenize yapışmalıdır. Bunun anlamı, nefes alabilmesi için burnunun memenizle kapatılmamış olmasıdır.
- Bir tuhaflık hissediyorsanız, belki de gerçekten bir tuhaflık vardır; o halde yeniden deneyin. Yardım istemenin sakıncası yoktur. Bebeğiniz doğru emziriliyorsa, herhangi bir ağrı olmamalıdır. Bebeğinizi iyi emziriliyorsa dil şapırtısı sesi olmayacaktır.
- Bırakın bir göğüste istediği kadar emsin, sonra diğer göğüse geçirin.
- Bir sonraki emzirmenin başında önce diğer göğsünüze yatırın.
- Bebeğinizi göğsünüzden uzaklaştırmak için, emmeyi durdurmak üzere parmağınızı hafifçe ağızının köşesine kaydırın.

Emzirme sorunları

Yumrulu göğüsler

İlk süt yapmaya başladığınızda göğüslerinizi çok dolu hissedebilirsiniz. Bu nedenle rahatsızlık hissedebilirsiniz ve bebeğin beslenmesi güçleşebilir. Daha sık emzirmenin yanısıra hafif masaj ve emzirmeden önce biraz süt sağıarak (elle meme ucunun etrafındaki renkli halkayı sıkıp süt çıkararak) göğsü yumuşatmanın yararları olacaktır. Emzirdikten sonra soğuk bir tampon bastırmak da yararlı olabilir.

Acılı göğüs uçları

Emzirmenin ilk birkaç gününde meme uçlarınızın çok duyarlı olması normaldir. Bu duyarlılık 20 saniyeden fazla sürüyorsa, yardım isteyin.

Bir meme ucunda kabarcıklar toplanmışsa veya uç çatlamışsa ya da emzirme acılı oluyorsa, bebeğiniz iyice yapışmıyor veya doğru emmiyor demektir. Yardım isteyin.

Tıkalı Kanallar ve Meme İltihapları

Grip benzeri belirtiler (kendini iyi hissetmemek, kırıklık, ateş) ve sert, duyarlı ve kırmızı göğüsler, memelerinizde iltihap olduğunun işaretleri olabilir. Özellikle etkilenmiş göğüste emzirmeyi sürdürmek, soruna neden olan sütün boşalmasına yardımcı olacağı için, önemlidir. Bebeğiniz emmek istemiyorsa, göğsünüzü boşaltmak için elle veya bir göğüs pompası ile sütünüzü sağın. Birkaç emzirmeden sonra kendinizi çok daha iyi hissedeceksiniz. Birkaç emzirmeden sonra herhangi bir iyileşme yoksa veya daha kötüye giderse, doktorunuzun vereceği antibiyotiklere gereksiniminiz olacaktır. On günlük kullanım için şu anda önerilen antibiyotikler Flucloxacillin, Cephalexin veya Erythromycin'dir. Bunlar, emzirmek için güvenlidir.

Yardım için nereye başvurulabilir

Emzirmeye ilişkin yardım için şuralarla ilişkiye geçin: Bölgenizdeki Erken Çocukluk Merkezi (Early Childhood Centre); (02) 8853 4999'dan Avustralya Emzirme Derneği (Australian Breastfeeding Association); (02) 9787 0855'ten Tresillian Aile Bakım Merkezi Danışmanlık Hattı (Tresillian Family Care Centre Counselling Line) veya (02) 9794 1852'den Karitane Bakım Hattı (Karitane Care Line).

İngilizce anlamakta güçlük çekiyorsanız, bölgenizdeki hastanenin doğum birimi, size yardımcı olmak üzere, sizi iki dil konuşan bir etnik doğum irtibat görevlisiyle ilişkiye geçirebilir.

İngilizce olarak telefon etmek için yardıma gereksiniminiz varsa, 131 450 numaralı telefondan Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisi'ni (TIS) arayın.

Telefon numaraları yayın sırasında doğrudur ama sürekli olarak güncellenmemektedir. Telefon numaralarını telefon rehberinden kontrol etmeniz gerekebilir.

Kendi dilinizde sağlığa ilişkin daha fazla bilgiyi Çokkültürlü İletişim'in (Multicultural Communications) <http://mhcs.health.nsw.gov.au> adresindeki internet sitesinde bulabilirsiniz.