

# EMZİRME VE ANNE SÜTÜ İLE İLGİLİ SIK SORULAN SORULAR



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
TÜRKİYE HALK SAĞLIĞI KURUMU





# **EMZİRME VE ANNE SÜTÜ İLE İLGİLİ SIK SORULAN SORULAR**

**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
TÜRKİYE HALK SAĞLIĞI KURUMU  
ÇOCUK VE ERGEN SAĞLIĞI DAİRESİ**

**ANKARA  
2014**



## SAĞLIKLI NESİLLER, SAĞLIKLI GELECEK İÇİN ANNE SÜTÜ

Sevgili anne adayları ve anneler; bebeğinizin, ülkemizde önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelen obeziteye yakalanmasını; şeker hastalığı, kalp damar hastalığı gibi kronik hastalıklarla yaşam kalitesini bozmasını istemiyor ve okulda daha başarılı olmasını istiyorsanız doğduktan hemen sonra başlayarak, ilk 6 ay sadece, 6. Aydan sonra uygun ek beslenme ile birlikte 2 yaşına kadar onu anne sütü ile besleyin!

**Başarılı emzirmenin en önemli anahtarı öncelikle annenin kendine güvenmesidir**

Başarılı emzirme, annenin bebeğini emzireceğini düşünmesi Ve bunu başaracağına inanmasıyla başlar. Nasıl emzireceğini bilen anne kendine güven duyar.

## HAYATA EN İYİ BAŞLANGIÇ ANNE SÜTÜ

### NEDEN EMZİRMELİYİM?

- Her annenin sütü kendi bebeğine özel ve bebeğin durumuna göre hazırlanmış en mükemmel besindir.
- Sindirimi çok kolaydır.
- Annenin bebeğini emzirmesiyle anne-bebek ilişkisi güçlenir, annenin bebeğini benimsemesi, bebeğin sağlıklı bir kişilik kazanması kolaylaşır.
- Anne sütü proteinlerin, yağların, vitaminlerin ve karbonhidratların en mükemmel bileşimini içerir.
- Anne sütü içinde bulunan antikoklar, canlı hücreler, enzimler ve hormonlar bebeğinizi enfeksiyon ve hastalıklara karşı korur.
- Anne sütü alan bebeklerin zekâ düzeylerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir.
- Emziren anneler eski kilosuna daha çabuk dönerler.

- Emzirme, annede meme ve yumurtalık kanseri ile menopoz sonrası osteoporoz ve kalça kırığı riskini azaltır,
- Emzirme annenin ve ailenin yaşamını daha kolay hale getirir, daha az zaman ve para harcanır.
- Emziren annenin kendine güveni ve bebeğine yakınlık duyma ile bağlanması artar.
- Emzirme ile hem ailenin hem de devletin yaptığı sağlık harcamaları azalır.
- Emziren kadınların çalıştığı iş yerlerinde verimlilik artar. Emziren kadınların bebekleri sık sık hasta olmadıkları için iş yerlerinden daha az ayrılırlar.
- Emzirme çevreyi de korur. Çünkü emzirme doğada artık olarak kalabilecek daha az plastik madde kullanımı demektir.

**Enerji, protein, yağ, karbonhidrat ve diğer elzem besin öğeleriyle yenidoğanda büyüme ve gelişmeyi sağlayan karmaşık biyolojik bir sıvı ve içerdiği birçok biyoaktif enzim, hormon, büyüme etmeni ve bağışıklık öğelerini içeren yapısıyla eşsiz bir besindir**

## **GEBELİK SIRASINDA MEMELERDE DEĞİŞİKLİK OLUR MU?**

- Gebelik dönemi boyunca annenin memeleri, doğacak bebek için dünyadaki en uygun sütü üretecek ve kullanmaya hazırlayacak bir fabrika haline gelir.
- Meme başının etrafındaki deriden yağlı bir madde salgılanmaya başlar. Bu doğal madde emziren annenin meme ucunu çatlaklardan korur. Bu nedenle meme başını çatlaklardan korumak ya da temizlemek için meme başına karbonatlı su, sabunlu su, krem sürmeye gerek yoktur. Hatta bunları sürerken bu doğal yağlı madde de silinecek ve meme başında çatlaklar daha kolay oluşacaktır.

- Gebelik sırasında meme ve meme başına özel bakım uygulamak gereksizdir. Ancak memelerde büyüme olacağı için daha büyük beden sutyen kullanmak yararlı olacaktır.
- Doğum sırasında memeler bebek için ilk besin olacak “ilk süt” ya da “ağız süt” olarak bildiğimiz sütü salgılamaya hazırdır.

## SÜT YAPIMI NASIL BAŞLAR?

- Memede süt yapımını sağlayan madde annenin beyninden salgılanan “PROLAKTİN” adlı bir hormondur.
- Kan damarları, memede süt yapımı için gereken maddeleri süt hücrelerine taşır ve memeler sıcak ve sert olur. Süt akmaya başlayınca ve bebek emmeyi öğrendikçe memedeki gerginlik azalır, anne de rahatlar.
- Bu dönemde anne ile bebek zorluklarla karşılaşabilir. İlk günlerde anne ve bebeğe, yardım ve destek gerekebilir.

**Doğumdan hemen sonra bebeğin annenin göğsüne yatırılması tensel temas sağlanarak sütün gelmesini kolaylaştırır**



## ANNE SÜTÜNÜN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

- Bebeğin memeden alacağı ilk besine “ilk süt”, “ağız sütü” ya da “kolostrum” denir.
- “ilk süt” ün görüntüsü anneden anneye değişir, ancak genellikle sarı renkte ve kıvamlıdır.
- Bu “ilk süt” özel olarak çok besleyicidir ve bebeği pek çok hastalıktan korur bebeğinizin ilk aşısıdır.
- “ilk süt” ün miktarı az olmasına karşın, ilk günlerde bebeğin beslenmesi ve bağırsaklarının iyi çalışması için yeterlidir.
- Önemli olan annenin doğumdan sonra en kısa zamanda hemen emzirmeye başlamasıdır.
- Bebek her ağladıkça emzirilmelidir.
- Sık aralıklarla emzirerek bebeğin bu “ilk süt” ü mümkün olduğunca çok almasına çalışılmalıdır.
- İlk günlerde sık emzirme daha sulu ve bol olan “olgun” süt yapımını hızlandırır.
- Bazı bebekler yeni doğduklarında çok uyur ve yeterince sık ememezler. Böyle bebekler ilk günlerde 3-4 saat sonunda uyanmamışlarsa annelerine verilmeli, gerekiyorsa yavaş yavaş sızalayarak memeyi almaları için uyarıp, uyandırılmalıdır.

## ANNE SÜTÜNÜN GÖRÜNÜMÜ NASILDIR?

- “ilk üst” ya da “ağız süt” dediğimiz ilk gelen koyu kıvamlı süt daha sarımtırak renkte iken, olgun süt beyaz ve inek sütünden daha sulu görünümündedir, rengi mavimsi bile olabilir.
- Bebek büyüdükçe sütün rengi değişebilir. Bunun nedeni bebek büyüdükçe ihtiyaçlarına cevap verecek şekilde sütün içeriğinin değişmesidir.



## SÜT MEMEDEN NASIL AKAR?

- Süt memede yapılı yapılmaz dışarıya salınmaz, süt akımı için bebeğin emmesi gerekir.
- Bebeğin etkin emmesi için memeye iyi yerleştirilmesi ve memeyi iyi kavraması çok önemlidir.
- Bebeğin emmesi ile meme ucunda bulunan 10-15 delikten süt dışarıya akar. Her iki meme aynı anda çalışır. Bebek bir memeden emerken, diğer memeden süt damlayabilir.
- Bebek emmeye başladığında, ilk önce meme başının hemen arkasında koyu renkli kısmın içinde bulunan süt havuzcuklarındaki birikmiş sütü alır.
- Bu süt bittikçe yeniden salınır.

## SÜT YAPIMININ DEVAMLILIĞI NASIL SAĞLANIR?

- Emzirmede bebeğin ağzı annenin meme ucu çevresini renkli kısmı sıkıştırır, ezer.
- Bu baskı ile uyarılan sinirler beyinde prolaktin yapımı ile görevli olan bölgeye haber götürürler.
- Bu haberler prolaktin salgılanması için emir olur.
- Ne kadar çok haber iletilirse, o kadar çok prolaktin yapılır.
- Prolaktin nedeniyle **“Fazla Emme Fazla Süt Yapar”**
- Özellikle geceleri daha fazla prolaktin yapılır.
- Prolaktin ayrıca annenin bebeğini emzirmek için gece uyansa bile yorgun olmamasını sağlar.

**Unutmayın ne kadar çok sık emzirerseniz o kadar çok sütünüz olacaktır**

## **BEBEĞİMİ NE KADAR SÜRE (KAÇ YAŞINA KADAR) EMZİRMEM GEREKİR?**

- Bebek beslenmesiyle ilgili bütün bilim adamlarının, Dünya Sağlık Örgütünün, UNICEF' in önerisi ve Sağlık Bakanlığımızın politikası; **“Bebeklerin ilk 6 ay su bile verilmeden sadece anne sütüyle beslenmeleri ve 6. aydan sonra da uygun ek beslenme ile beraber emzirmenin 2 yaşına kadar sürdürülmesidir.”**
- Emzirme sadece 6 ayla sınırlı değildir. Emzirmenin faydaları ek beslenme döneminde de devam etmektedir.
- Ülkemizde en çok yanlış anlaşılan konulardan birisi budur, yani emzirme uygun ek beslenmenin başladığı 6. aydan sonra da durdurulmamalı ve 2 yaşına kadar sürdürülmelidir.

## **DOĞUMDAN SONRA EMZİRMEYE BAŐLAMAK İÇİN BEKLEMEM GEREKLİ Mİ?**

- Anne, ister normal doğum isterse sezeryanla doğum yapmış olsun, doğumdan sonra beklemeden kendine gelir gelmez bebeğini emzirmelidir.
- Doğum salonunda doğumun hemen ardından bir sağlık personeli tarafından bebek memeye tutulmalı ve annenin bebeğini sık sık emzirmesi, aynı odada kalarak emzirmeyi sık sık tekrarlaması, tensel temasın sağlanması gereklidir.
- Ne kadar sık emzirilirse sütün gelmesi daha kolay olacaktır. Emzirmeden beklenildiği takdirde sütün geliŐi gecikecektir.

## **DOĞUMDAN SONRA BEBEĞİME ŐEKERLİ SU VERMEM GEREKİR Mİ?**

- Bebeğin doğumdan hemen sonra alması gerekli olan besin sadece anne sütüdür.
- Őekerli su verilerek ağız sütün alınması engellenecek ve bebeğin başta enfeksiyonlar olmak üzere çeşitli hastalıklara yakalanma riski artacaktır. Oysa bebeğin bırakın Őekerli suya,

suya bile ihtiyacı yoktur. Anne sütü hava ne kadar sıcak olursa olsun bebeğin ihtiyacı olan suyu da içerir. Onun tek ihtiyacı **İLK 6 AY SADECE** kendi annesinin sütüdür.

### **BEBEĞİMİ EMZİRİRKEN NASIL TUTMALIYIM?**

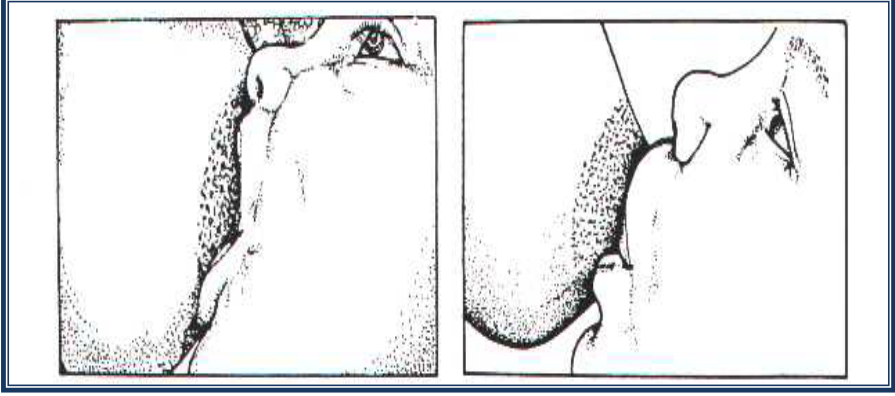
- Anne sütü ile beslenmede annenin bilmesi gereken en önemli nokta, bebeğini memeye nasıl yerleştireceğidir.
- Bebek memeye iyi yerleşmiş ise, anne ve bebek emzirmeyi öğrenirken meme uçları zedelenmez.
- Emzirirken anne değişik tutuşları deneyebilir. Ancak önemli olan bebeğin doğru tutulma şeklidir.
- Hangi durumda olursa olsun, bebeğin omuz ve vücudu memeye dönük olmalı ve burnu meme başı hizasında bulunmalıdır.
- Anne, bebeğin sadece başını değil, tüm vücudunu desteklemelidir.

### **BEBEĞİMİ MEMEME NASIL YERLEŞTİRMELİYİM?**

- İlk günlerde bebeği yatarak emzirmek anne için daha rahat olabilir.
- Bu durumda bebek yan yatmış olan anneye dönük yatırılır.
- Anne serbest kolu ve eli ile bebeği memesine yaklaştırabilir.
- Annenin ve bebeğin arkasının birer yastıkla desteklenmesi bebeğin yerleşmesine yardımcı olur.
- Eğer anne oturarak emziriyorsa, dik oturmalı veya hafifçe eğilmeli, ancak kucağı düz olmalıdır.
- Bunun için gerekirse ayaklarının altına bir tabure konabilir.
- Bebeği rahatça tutması için annenin arkası veya kolları yastıkla desteklenebilir. Bebeğin anneye yaklaşması için annenin kucağına da bir yastık konulabilir.

## EMZİRİRKEN MEMEMİ NASIL DESTEKLEMELİYİM?

- Parmaklar memenizin altında göğsünüze dayalı olmalı
- İşaret parmağıyla memenizi alttan desteklemelisiniz
- Başparmağınız memenin üstünde olmalı
- Parmaklarınız memenin ucundan uzak olmalı, bebeğin çenesinin memeye dokunmasına izin vermelidir.



**İyi Tutuş**

**Kötü Tutuş**

## BEBEĞİMİN DOĞRU POZİSYONDA EMDİĞİNİ NASIL ANLARIM?

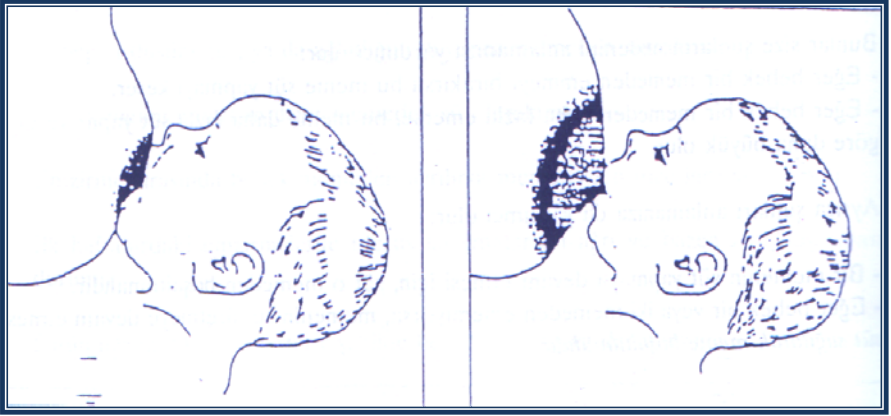
- Ağzı geniş açık olmalı
- Bebeğin çenesi memeye dayanmalı
- Alt dudağı dışa doğru kıvrılmış olmalı
- Meme olabildiğince ağzı doldurmuş olmalı (sadece meme ucunu değil, meme ucunun etrafındaki kahverengi bölgenin çoğunu da ağzına almış olmalı)

**İyi yerleştirme meme başında oluşabilecek  
çatlak, yara, tıkanıklık ve benzeri  
problemleri önler**

## **BEBEK NASIL EMER?**

- Eğer bebek memede uygun biçimde tutulmuyorsa iyi ememez ve annenin meme başları zedelenip acıyabilir.
- Bebeğin iyi emmesi için ağızla yalnız meme ucunu değil, etrafındaki kahverengi alanı da kavraması gerekir.
- Bebek memeye yaklaştırılırken, ağız mümkün olduğunca açık olmalı ve çene memeye dayanmalıdır.
- Bebeğin ağızını iyice açması için anne meme ucunu bebeğin alt ve üst dudaklarına değdirmelidir.
- Ağız içinde yalnız meme ucu değil meme ucunun çevresi de bulunmalıdır.
- Eğer bebek memeyi doğru olarak kavramışsa her emme işleminde sırasında çenesinin, bazen de kulaklarının hareket ettiği görülür.
- Bebek sürekli emmez. Kuvvetli emme hareketlerinden sonra kısa dinlenme aralıkları olur.
- Emerken şapırtı sesi duyulması ya da yanakların içeri çekilmesi genellikle bebeğin yalnızca meme ucunu emdiğini ve ağızla yeterince meme dokusunu kavramamış olduğunu gösterir.

**Sadece meme ucunu emerek bebek  
beslenemez**



**İyi Yerleştirme**

**İyi Olmayan Yerleştirme**

## **ETKİLİ EMMENİN BELİRTİLERİ NELERDİR?**

### **Etkili Emme Sonucunda;**

- Meme başı sağlıklı görünümündedir.
- Emzirme sonunda göğüs yumuşar.
- Emzirme anne için rahat ve zevklidir.
- Bebek memeyi kendisi bırakır.
- Bebeğin sütü yutuşu duyulabilir veya görülebilir.

### **Memeye İyi Yerleşmeme Ve Etkisiz Emmede;**

- Ağızının geniş açık olmadığı, dudaklarını ileriye uzattığı,
- Alt dudağının dışa dönük olmadığı,
- Çenesinin anne memesine değmediği,
- Yanaklarının içe çökük olduğu,
- Dışarıdan memenin ucundaki kahve renkli bölgenin hemen tümünün dışarıda olduğu görülür.

**Bebeğinizin iyi emmediğinden  
kaygılanıyorsanız bu konuda aile hekiminize  
ya da aile sağlığı elemanınıza başvurun,  
danışmanlık alın, emziren annelerle bir araya  
gelip birbirinize destek verin**

## **ANNE SÜTÜ HASTALIKLARDAN KORUR MU?**

- Anne sütü bebeğinizi orta kulak iltihabı, üst ve alt solunum yolu enfeksiyonları, soğuk algınlığı, her türlü virüs ve ileride oluşabilecek şeker hastalığı, obezite, bazı kanser türleri gibi her türlü hastalıklardan korur.

## **BEBEĞİMİ EMZİRDİĞİM SÜRECE HAMİLE KALABİLİR MİYİM?**

- Evet, hamile kalabilirsiniz.
- Hamile kalmak istemiyorsanız kullanmak istediğiniz bir doğum kontrol yöntemi için Aile Hekiminize başvurunuz.

## **NEDEN BEBEĞİME EK BESİN VERMEDEN SADECE ANNE SÜTÜ VERMELİYİM?**

- Anne sütü, bebeklere gereksinimi olan tüm besin öğelerini tek başına 6 ay sağlayabilen en iyi besindir.
- Sindirimi kolaydır.
- Anne sütü ile beslenen bebeklerin başka bir ek besine veya suya gereksinimleri yoktur. Anne sütü bebek için gerekli tüm besinleri ve suyu yeterli miktarda içerir.
- Çok sıcak havalarda bile anne sütü bebeğin susuzluğunu giderir.
- Sıcak iklimlerde de anne sütü alan bebeklere su vermek gerekmez.
- Bebeğe su verilecek olursa, bebeğin midesi su ile dolacağından anne sütü almak istemeyecektir.

- Bunun sonucu olarak da bebek memeyi daha az emecek ve memede süt yapımı azalacaktır.
- Erken ek besin vermenin başta alerji olmak üzere (bebek için) birçok riski vardır.

## **STMN YETERLİ OLDUĞUNU NASIL ANLAYABİLİRİM?**

- Her anne, sütünün bebeği için yeterli olduğundan emin olmak ister. Bebeği çok ağlıyorsa, az uyuyorsa, huzursuzsa, anne sütünün yeterli olmadığını düşünür ve kaygılanır.
- Oysa bu belirtiler başka nedenlerden de kaynaklanabilir.
- Böyle durumlarda anneler çoğu kez bu konuda bilgili bir kişiye danışmadan ek mamalar vermeye başlarlar. Böylece anne sütü ile beslenmeden uzaklaşılır.
- Sağlıklı her anne, doğru bir şekilde emziriyorsa, ilk haftalarda sık ve geceleri de emziriyorsa, yeterli sıvı alıyorsa, bebeği için yeterli süt üretebilir.
- Anne sütü geçici olarak azalabilir.
- Bebek günde 6-8 kez idrar yapıyorsa, ilk 6 ay boyunca ağırlığı ayda en az 500 gr ya da haftada 150-200 g artıyorsa, annenin sütü yeterlidir.
- Yenidoğan bebek ilk hafta kilo kaybeder. 7-10 günlük olduğunda doğum kilosuna ulaşması beklenir.

**Annenin yeterli süt oluşturabilmesi için bebeğin yeteri sıklıkta ve doğru şekilde emmesi gerekmektedir**

## **BEBEĞİMİ HANGİ SIKLIKTA EMZİRMELİYİM?**

- Emzirme sıklığı bebekten bebeğe değişir.
- Bebek her istediğinde emzirilmelidir.



- Bebek ağzını açarak, aranarak, sonunda da ağlayarak açlığını belli eder.
- İlk aylarda bebek uyandığında genellikle açtır ve emzirilmek ister.
- İlk haftalarda emzirme aralıkları bir saat, iki saat gibi çok kısa olabilir.
- Her emzirme sonrası memede yapılan süt miktarı biraz daha artacağından, zamanla beslenme aralıkları uzayacaktır.
- Öyleyse bir kez daha hatırlayın.

**DAHA ÇOK EMZİRME**  
**= DAHA ÇOK MEME UYARISI**  
**= DAHA ÇOK SÜT YAPIMI**

### **MEMELERİM İÇİN ÖZEL BİR BAKIM GEREKLİ Mİ?**

- Memeleri her emzirmeden önce temizlemeye gerek yoktur.
- Memeler asla sabunla ya da başka bir temizleyici ile yıkanmamalı, gerekirse sadece su ile duş alınmalıdır.
- Anne sütü bebeği hastalıklardan koruyucu o kadar çok madde içerir ki bu yolla mikrop bulaşmasından korkulmaz.
- Bebeğe mikroplar ellerden bulaşır.
- Önemli olan “**ELLERİN YIKANMASI**”dır.
- Eller, vücutta, evde, hastanede veya çevrede bulunan her türlü mikrobu taşır.
- Anneler ve bebeğe bakan kişiler bunu hiç unutmamalıdır.
- Meme ucunun bakımı için özel olarak kremlerin kullanılmasına gerek yoktur.
- Memenin ucunun olmaması, ucunun içe çökük olması ya da ucunun büyük olması emzirme için problem değildir. Bebek zaten memenin sadece ucunu değil ucun etrafındaki

kahverengi bölgenin büyük bir bölümünü de alarak sütü emer. Yani meme dokusunun büyük bir bölümünü ağzına alır.

## **BEBEĞİM DOĞALI BİRKAÇ GÜN OLDU VE MEMEM ÇOK ACIYOR SANKİ ÖDEMLİ GİBİ PARLAK, SÜTÜM AKMIYOR VE ATEŞİM DE VAR. EMZİRMEM BİRAZ ZORLAŞTI, NE YAPMALIYIM?**

- Bu durumdaki memeler **“TIKALI MEME”** olarak tanımlanmaktadır. Genelde doğumdan sonraki ilk günlerde yeterince emzirememe, emzirmeye geç başlama, ek mama verme, memeyi kötü yerleştirme, sütün seyrek boşaltılması ya da emzirme süresinin kısa tutulması sonucunda oluşan bir durumdur.
- Tıkanık meme acı verir, ödemli gibidir, özellikle meme ucu gevşektir, parlaktır ve kırmızı görünebilir. Süt akmaz ve ateş olabilir.
- Önlem olarak doğumdan hemen sonra emzirmeye başlanmalı, bebeğin memeye iyi yerleşmesi sağlanmalı, bebek her istendiğinde emzirilmeli, belli saat aralarla emzirilmeye çalışılmamalıdır.
- “Meme Tıkanıklığı” problemini çözmek için bebek doğru pozisyonda sık sık emzirilmelidir.
- Bebek ememiyorsa elle ya da pompa ile sütün sağılması gerekir.
- Emzirme öncesi emzirmeyi kolaylaştırmak için ılık yaş pansuman, ılık duş, omuz ve sırtta masaj, memelere hafif masaj, meme ucu derisine hafif uyarı yapılmalı ve anneyi rahatlatacak, gevşetecek işlemler uygulanmalıdır.
- Emzirme sonrasında ödemi önlemek için havlu ile memenize soğuk yaş pansuman uygulanmalıdır.

## **İŞE BAŞLADIM, BEBEĞİM HENÜZ 2 AYLIK. MEMEMDE SERT ŞİŞLİKLER, ŞİDDETLİ AĞRI VE SICAKLIK HİSSİ VAR, NE YAPMALIYIM?**

- Bu yetersiz süre ve sıklıkta emzirme, bebeğin doğru pozisyonda emzirmemesi, memenin yanlış kavranması, meme ucu çatlakları, dar giysiler ya da sutyen giyme, emzirme sırasında parmaklar ile süt kanallarına çok baskı yapma sonucunda meme dokusunda harabiyet ve ardından da bakterinin o bölgeye girişi ile meydana gelen Mastit ya da halk arasında Apse dediğimiz bir durumdur.
- Doktora gitme düşüncesi çok güzel çünkü böyle bir durumda bir sağlık çalışanına danışılmalıdır.
- Burada önemli olan konu sorunun nedeninin bulunması ve çözümlenmesidir.
- En önemlisi de bu durumda da emzirebileceğinin bilinmesidir.
- Öncelikle süt akışı sağlanmalı ve süt akışının olmamasının nedeni bulunup düzeltilmelidir.
- Genelde memeye kötü yerleşme, sıkı kıyafetlerin (tişört, sutyen vb.), baskı yapması, parmakların makas ya da sigara tutuşu dediğimiz tutuşla memedeki süt kanallarına baskı yapması sonucunda süt akışı engellenir.
- Bunlardan hangisi varsa çözümlenmelidir.
- Daha sonra; sık emzirme, meme ucuna doğru hafif masaj, temiz bir havlu ile ılık yaş pansuman, emzirmenin sağlam taraftan başlatılması ve pozisyon değiştirme uygulanmalıdır.
- Dinlenme ve stresten uzaklaşma sağlanmalıdır.
- İlaç tedavisi için Aile Hekimi ya da Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Merkezine ya da diğer sağlık kuruluşlarına başvurulmalı ve verilen ilaç tedavisi yanında emzirme sürdürülmelidir.

- Emzirirken acı veriyorsa; süt sağılmalı ancak emzirmeye geri dönülmelidir.

## **BEBEğİM EMMEYİ RETDEDİYOR, NE YAPMAM GEREKLİ?**

- Bebeğin memeyi reddetmesi çeşitli şekillerde olabilir. Hiç emmeme, zayıf emme, emmeye çalışırken ağlama ve meme ile savaşma, kısa süre emme ve sonra memeyi boğulur gibi ya da ağlayarak bırakma, tek memeyi emme, ötekisini istememe şeklinde gözlenebilir.
- Memeyi reddin nedenleri ise; hastalık, ağrı, anneye doğumda verilen sakinleştirici ilaçların etkisi, emzirme tekniğinde sorunlar, bebeği zen değişiklikler ve yalancı ret olabilir.
- Bebekler hastayken memeyi alır ama güçsüz emer. Anneler de bunu ret zannedebilir.
- Ağızda pamukçuk ya da diş çıkarma varsa acıyabilir ve bebek memeyi reddeder.
- Burnu tıkanıkrsa reddedebilir.
- Anneye doğumda ya da psikolojik tedavi amaçlı verilen bazı ilaçlar da bebeğin memeyi reddetmesine sebep olabilir.
- Emzik kullanımı, biberonla beslenme, memeyi kötü pozisyonda tutma, tıklalı meme, bebeğin kötü desteklenmesi, mesela emzirirken başının tutulması, itilmesi, annenin memeyi yanlış tutuşu, emzirmenin kısıtlanması, fazla süt birikimi, doğumdan sonraki annenin acemiliği gibi emzirme tekniğine bağlı nedenler de bebeğin memeyi ret etmesine neden olabilir.
- Bazen bebek sadece bir memeyi ret edebilir. Bu genelde yukarıdaki nedenlerin bu memede daha fazla olması ile ilgilidir.

- Bebeği üzen değişiklikler: anneden ayrılma, annenin işe başlaması, yeni bir bakıcı, çok sık bakıcı değiştirme, aile düzeninde değişiklik, annede hastalık ya da mastit, annenin adet görüyor olması, annenin kokusundaki değişiklik.
- Bazen yenidoğanlardaki memeyi arama hareketini, 4-8 aylardaki bebeklerin memeyi emerken dikkatlerinin dağılmasını ve aniden başka şeylere bakmalarını anneler ret zannederler. Buna yalancı ret denir. Memeyi tutması için beklenmelidir.
- Bebek hasta ise süt sağılıp verilebilir. Sakin bir ortamda dikkat dağılması önlenmelidir.
- Bebeğin acıyan bir yeri varsa o bölgeye dikkat edilmelidir.
- Ağzında pamukçuk varsa tedavi olmalı, diş çıkarıyorsa sabırlı olmalı, burun tıkanıklığı varsa açılmalıdır.
- Anne gerekirse bir süre izin almalı, kokular bırakılmalı, doğru bir şekilde emzirilmelidir.
- Yalancı ret normaldir, memeyi tutması için beklenmelidir.
- Bebeğin ağzına süt sağılabilir, farklı pozisyonlarda emzirilebilir.
- Bebeğin başına bastırmamalı, gerekirse sağılarak kısa bir süre süt bardak ya da kaşıkla verilmelidir. Biberon ya da emzik kullanılmamalıdır.
- Anne ile bebek arasında “Tensel Temas” sağlanmalı, anne bebeği sık sık kucaklayıp okşamalı, bebek her istediğinde emzirilmelidir.
- Tensel temas için yurt dişında da “kanguru yöntemi” olarak belirtilen ve Anadolu da kadınlarımızın zaman zaman kullandığı bir yöntem ile bebek annenin göğsünde bir çarşafla bele bağlanarak tensel temas sağlanabilir, ya da anne ile bebek bir süre birlikte yatabilir. .

- Annenin yediği bazı besinlerin kokusu ya da aroması süte geçebileceğinden bu tür besinler tketicilmemelidir
- Kola, kahve ve aydaki kafein vb. maddeler süte geçip bebeği huzursuz edebileceğinden kullanılmamalıdır.
- Bebeğin bulunduğu evde kesinlikle anne ya da evdeki diğer kişiler tarafından sigara içilmemelidir.

## **EMZİRME DÖNEMİNDE EŐİMİN EMZİRMEME NASIL KATKISI OLABİLİR?**

- Bebeklerin çok fazla fiziksel dokunulmaya ihtiyaı vardır. Bebeğinizi emzirdikten sonra babanın sevgi dolu kolları onun olabileceği en güzel yerlerden biridir.
- Bebeğinizi emzirdikten sonra eŐinizin göğsüne koyunuz ki ikisi de baba evlat ilişkisini yaşamaya başlasınlar
- Babanın anneye emzirme konusunda verdiği destek sizin anne sütü konusunda başarılı olmanız için en büyük destektir.
- Özellikle doğumdan sonraki ilk haftalar değişen hormonlar ve uykusuzluk sonucu kendinizi güçsüz hissettiğiniz de, onun sizin yanınızda olup bebeği emzirmenize yardımcı olması, tüm aile ilişkisini olumlu etkileyecektir.

## **EMZİRDİKTEN SONRA BEBEĞİMİN GAZINI NASIL IKARMALIYIM?**

- Beslendikten sonra bebeği 10-15 dakika dik tutmak gaz çıkarmasına yardımcı olur.
- Bebek memede uyumuş ve rahat görünüyorsa gaz çıkarmaya gerek yoktur.
- Bebek huzursuzsa; kucakta, dik durumda sırtı sıvazlanarak gaz çıkarmasına yardımcı olunabilir.

## **SÜTÜN SAĞILMASI HANGİ DURUMLARDA YARARLIDIR?**

- 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
- Yeterli ememeyen hasta bir bebeği beslemek için
- Anne ya da bebek hasta ise sütün akmasını önlemek için
- Dolu memeyi bebeğin almasını kolaylaştırmak için

## **SÜT NASIL SAĞILIR?**

- Elle boşaltma, süt sağmak için en iyi yoldur.
- Alet gerektirmez, anne her yerde, her zaman yapabilir.
- Sütün sağılacağı kap geniş ağızlı bir fincan veya bardak olabilir.
- Kap önce su ve sabun ile yıkanır, daha sonra kaynatılır ya da kaba kaynar su konur ve birkaç dakika bekletildikten sonra boşaltılır.

## **ELLE SAĞMA İŞLEMİNİN BASAMAKLARI NELERDİR?**

- Sağma işlemine geçmeden önce eller sabunla iyice yıkanır.
- Rahat bir yere oturduktan sonra parmak uçları ile yumuşak bir biçimde memeye dıştan içe, meme başının etrafındaki kahverengi bölgeye doğru masaj yapılır. Önceden ısıtılmış bir havlu memenin üzerine konulursa sütün akışı kolaylaşacaktır.
- Meme, başparmak üstte, diğer parmaklar altta kalacak biçimde tutulur (1). Eğer meme büyükse bir el memenin

üstüne, diğer el memenin altına gelecek şekilde tutulmalıdır. Hedef bölge meme başının etrafındaki kahverengi bölgenin gerisinde kalan alandır. Bazen süt dolu memede süt havuzcukları elle hissedilebilir. Süt havuzcuklarının bulunduğu bu alanın elle basınç yapılarak sağılması gerekir. Süt sağılması için baş ve diğer parmaklar yavaşça içe, göğüs duvarına doğru (2) ve ardından birbirine doğru bastırılır (3). Bastırma işlemi, el göğüs duvarından uzaklaştırılırken devam ettirilir. Bu şekilde süt meme başına doğru itilir. Süt sağma işlemi sırasında acı hissedilmemesi gerekir, acı oluyorsa uygulanan teknik hatalıdır. İşlem tekrarlandıktan sonra süt akmaya başlar. Sağma hareketi ritmik bir şekilde tekrarlanmalıdır.



1.



2.



3.



- Sağma işlemi sırasında parmak hareketleri yuvarlama şeklinde olmalı, parmaklar ile meme derisi ovuşturulmamalıdır.
- El meme etrafında döndürülmeli, masaj koltuk altı da dhil olmak üzere tüm memeye uygulanmalıdır.
- Memeleri elle sağarak boşaltma süresi yaklaşık 20-30 dakikadır.
- Sıcak ıslak havlu, sıcak duş alma, öne doğru eğilerek memeleri hafifçe sallama süt akımını kolaylaştırır.
- ne doğru eğilmek memenin alt bölgelerinin de boşalmasını sağlar.
- Süt sağma pompa ile de yapılabilir. Bunun için ucu lastik parlı huni biçiminde veya şınga şeklinde elle çekilen pompalar ya da elektrikli pompalar vardır. Pompalar özenle temizlenmezse, bunlarda mikroplar kolaylıkla rer ve bebek için tehlike yaratabilir.

## **SAğILMIş SÜT NASIL SAKLANIR?**

- Temizliğe dikkat edilerek sağılan anne sütü; oda sıcaklığında 3 saat, buzdolabı rafında (+4 derecede) 3 gün ve derin dondurucuda (-18 derecenin altında) 3 aya kadar saklanabilir. Ayrıca uygun kaplarda veya poşetlerde saklanmalıdır.
- Sütün saklanması özellikle çalışan anneler için yararlıdır.
- Annenin evde olmadığı saatlerde bu süt verilir.
- Anne iş yerinde de stn sağarak evine getirebilir, böylece evden uzakta olduğu sırada sütün memeden boşa akması nlenmiş olur.

**Anne sütünün elle sağılması en ekonomik ve en kullanılabilir yöntemdir**

## **SAĞILMIŞ SÜT BEBEĞE NASIL VERİLİR?**

- Derin dondurucudan çıkarılan dondurulmuş anne sütü öncelikle direk oda ısısında değil buzdolabının içinde çözdürülmelidir.
- İçinde anne sütü olan kap, sıcak su dolu başka bir kabın içine konarak çözülmüş sütün ılınması sağlanıp, bebeğe verilmelidir.
- Sağılan anne sütünün biberon yerine kaşık veya geniş ağızlı bir bardak ya da fincanla verilmesi daha uygundur.
- Biberon verilmesi bebeğin anne memesini reddetmesine, bocalamasına neden olur. Biberon emziğine alışan bir bebek, memeyi iyi kavrama alışkanlığını da kaybedebilir ve meme yerine meme ucunu emmeye çalışır.
- Bu da meme çatlaklarına ve en önemlisi bebeğin yeterince anne sütü alamamasına yol açmaktadır.
- Küçük bebekler bile dillerini kullanarak, adeta kedi gibi yalanarak küçük bir bardaktan süt içebilirler.

## **EMZİRME İLE İLGİLİ SORUNUM OLDUĞUNDA NEREDEN YARDIM ALABİLİRİM?**

- Yeni doğum yapmış annelerin, özellikle ilk kez anne olanların emzirme konusunda yardım ve desteğe ihtiyaçları vardır.
- Ailenin bir bireyi ya da aileye yakın, deneyimli ve bilgili bir kişi bu yardımı ve desteği verebilir.
- Deneyimli bir ebe, hemşire, anne destek grubu üyesi ya da başarılı emzirme deneyimi yaşamış bir anneden yardım alınabilir. Bu kişiler, annenin sorularını yanıtlayabilir, kuşkularını ortadan kaldıracaktır ve güven kazanmasını sağlayabilirler. Ayrıca annenin oturduğu yere yakın olan Anne Destek Grubuna (ADG) yönlendirebilir.

- Çevrenizde, yakınınızda ADG var ise onlara ulaştıktan sonra diğer emziren annelerle görüşüp, birlikte emzirme toplantıları yapabilir, birbirinize destek olabilirsiniz.

### **BEBEĞİM HASTALANDIĞINDA DA EMZİREBİLİR MİYİM?**

- Bebekler hastayken de emzirme sürdürülmelidir.
- Hatta her zamankinden daha da sık emzirilmelidir.
- Hastalık nedeniyle bebeğin iştahı azalmış ve huzursuz olabilir. Emzirme aynı zamanda onu sakinleştirecektir.
- Emzirmenin sadece bir beslenme şekli olmadığı, duygusal bağlanmayı, anne ile bebek arasında sevgi bağına sağladığı, bunun da hem anneye hem de bebeğe çok iyi geldiği unutulmamalıdır.
- İshal gibi hastalıklar sırasında emzirme, hastalığın daha çabuk düzelmesine neden olur.

### **HASTA OLDUĞUMDA DA BEBEĞİMİ EMZİREBİLİR MİYİM?**

- Annede psikiyatrik tedavi gerektiren bir hastalık ya da kemoterapi gerektiren bir kanser hastalığı varsa emzirmemelidir.
- Bunun dışında anne şeker hastası da olsa, yüksek tansiyonu da olsa, ishal, soğuk algınlığı vb. hastalıkları da olsa emzirebilir.
- Bir ilaç kullanmanız gerekiyorsa hekiminize emzirdiğinizi hatırlatınız.

### **BEBEĞİMİ EMZİRİRKEN İLAÇ KULLANMAM SAKINCALI MI?**

- Genelde her ilacın emzikli kadınlar için uygun olan ya da emzirirken süte geçmeyen türevleri mevcuttur.

- Emziren anne bir ilaç kullanması gerektiğinde, bebeğini emzirdiğini, buna göre bir ilaç önermesini doktoruna hatırlatmalıdır.
- Sadece kemoterapi alan anneler için bu tedavi süresince emzirmesinin mümkün olmadığı bilinmektedir.

## **BEBEĞİM SÜREKLİ AĞLIYOR VE KUÇAĞIMDA DURMAK İSTİYOR. SÜTÜM YETERLİ OLMADIĞI İÇİN Mİ BEBEĞİM AĞLIYOR? SÜTÜM YETMİYOR OLABİLİR Mİ?**

- Bebekler sadece acıktıkları ya da annelerinin sütü yetmediği için ağlamazlar.

Bebeklerin ağlamalarına neden olabilecek çeşitli durumlar vardır.

### **Bebeğin Ağlama Nedenleri**

- Rahatsızlık (bebeğin pis olması, sıcak veya soğuk ortam)
- Yorgunluk (fazla ziyaretçi)
- Hastalık ya da ağrı (ağlamanın şeklinin değişmesi)
- Açlık (yeterli süt alamama, büyümenin hızlanması)
- Annenin aldığı ilaçlar, gıdalar, kafein, sigara, (her türlü yemek, bazen inek sütü)
- Memede süt fazlalığı
- Nedensiz ağlama (Kolik)
- Hipertermi (Çok giydirme sonucunda vücut ısısında artış)
- Annede meme ve meme başı sorunları
- Bebeğe memeyi kavrama, emme bozukluğu
- Kolik, kilo alamama, huzursuzluk
- Cerrahi tedaviler

- Özellikle büyümenin hızlanmasına bağlı olarak bebeğin artan ihtiyaçları karşılanamazsa bebekler ağlarlar. İkinci hafta, 5.hafta ve 3 aylıkken bu sıkça gözlemlenebilir. Bu durumda da daha sık emzirme en iyi çözümdür.

- Bazı bebekler diğlerlerinden çok ağlarlar, daha fazla kucağa alınmak ve taşınmak isterler.
- Bir de “Kolik” olarak bilinen ağlamalar vardır. Ağlamanın belli bir şekli yoktur. Günün belli saatlerinde, özellikle akşamları ağlar. Karnı ağrıyormuş gibi ayaklarını karnına çeker. Emmek istiyormuş gibi görünebilir ama bebeği rahatlatmak zordur. Aşırı bağırsak hareketleri ve gazlanma olabilir. Bu tür ağlamalar bebek doğduktan sonra üçüncü haftada başlar ve 3. aydan sonra azalır.

### **BEBEĞİN AĞLADIĞI DURUMLARDA ÖNERİLER NE OLABİLİR?**

- Bebek memeye iyi yerleştirilmeli,
- Fazla süt varsa her öğünde tek bir meme emzirilmeli,
- Bebek memeyi bırakana kadar emzirilmeli,
- Kafeinli içecekler azaltılmalı (kahve, kola gibi),
- Sigara içilmemeli,
- Alerji ya da gaz yapabilecek yiyecekler bir süre kesilmeli,
- Pratik yardım (tutma, okşama, gaz çıkarma) yapılmalı,
- Bebek kucağa alınmalı,
- Bebeğin sırtı sıvazlanmalı,
- Bebeğin karnı hafifçe okşanmalı, masaj yapılmalı,
- Anne bebeği kendine yakın tutmalı
- Bebeği emzirme sonrası başkası sakinleştirebilir

## **EMZİRİRKEN NASIL BESLENMEM GEREKLİ?**

- Emziren annelerin çok yorulmaması ve uykusuz kalmaması önemlidir.
- Her besin grubunu içeren yeterli ve dengeli bir diyet, emziren anne için yeterli olacaktır.
- Özellikle emzirdikten sonra sıvı ihtiyacı artacağından, anne susayacaktır.
- Emziren annelerin başta su olmak üzere kafein içermeyen, asitli olmayan içecekler, mevsimine uygun taze meyvelerden hazırlanmış meyve suları, süt, ayran vb. ile sıvı ihtiyaçlarının karşılanması gerekir.
- Annenin süt üretimi için ek 500 kaloriye daha ihtiyacı vardır. Bunu karşılayacak mevsimine uygun bol taze sebze, meyve içeren yeterli ve dengeli bir diyet uygun olacaktır.

## **SÜTÜ ARTTIRAN ÖZEL BESİNLER VAR MIDIR?**

- Sütün miktarını arttıran en önemli faktör sık sık emzirmedir.
- Annenin sıvı ihtiyacını yeterince karşılaması bol su içmesi de önemlidir.
- Sütü arttırdığı söylenen, halkımız arasında sıkça kullanılan tahin helvası, bulgur, taze soğan vb. besinler mevcuttur. Eğer anne arttırdığına inanıyorsa bu besinleri tüketebilir ancak sütü arttıran esas etmenin sık sık bebeğini emzirme olduğu unutulmamalıdır.

## **BEBEĞİME EMZİRMENİN YANINDA SU YA DA BAŞKA BESİNLER VERMELİ MİYİM?**

- Bebeklerin ilk 6 ay sadece ve sadece, su ya da başka içecekler ya da başka besinler olmaksızın kendi annelerinin sütüne ihtiyaçları vardır.
- Ek besinlere 6. aydan sonra başlanmalıdır.

## **BEBEĞİMİN SICAK HAVALARDA ANNE SÜTÜNÜN YANINDA SUYA İHTİYACI VAR MI?**

- Anne sütünün % 98' i sudur.
- Bu nedenle yeterince annesini emen bebeğin su ihtiyacı da aldığı süttten karşılanacaktır.
- Yapılan bilimsel çalışmalar, Afrika ülkelerinde bile sadece anne sütü alan bebeklerin su ihtiyacının anne sütü ile karşılandığını göstermiştir.
- Eğer bebeğe 6 aydan önce su verilirse bu su anne sütünün yerini alarak bebeğin daha az emmesine neden olacak, bebek az besin almış olacak ve en önemlisi de su veya diğer ek besinler bir enfeksiyon taşıyıcısı olarak bebeğin hastalanmasına neden olabilecektir.

## **BEBEĞİME EMZİK VEREBİLİR MİYİM?**

- Anne sütü alan bebeklere emzik ve biberon verilmesi önerilmemektedir.
- Bazen anneler emzirmenin yanında suyu ya da başka besinleri biberonla bebeklerine vermekte, ya da ağlamanın ve oyalansın diye emzik kullanmaktadır.
- Ancak biberon ya da emzik alan bebeklerde **“MEME BAŞI ŞAŞKINLIĞI”** dediğimiz bir durum oluşmakta ve bu bebekler anneyi emmeyi bırakabilmektedirler.
- Çünkü meme ile biberon ya da emzik emmek arasında emme şekli açısından farklar vardır.
- Bu nedenle biberon ya da emzik önerilmemektedir.

## **İŞE DÖNDÜĞÜMDE DE BEBEĞİMİ EMZİREBİLİR MİYİM?**

- İşe dönüldüğünde tabi ki emzirmek mümkündür.
- Sabah ve akşam bebeği evde emzirmenin yanında, işyerinde de sabah öğlen ve ara verildiğinde süt sağılarak saklanabilir ve sağılmış olan bu süt, evde bebeğe bakan kişi tarafından bebeğe kaşık ya da fincanla verilebilir.
- Böylece annenin sütünün devamlılığı da sağlanmış olacaktır.
- Gündüz iş yerinde sağılan süt ile birlikte annenin memesinde süt yapımı devam edecektir.

## **BEBEĞİMİ EMZİRİRKEN SİGARA YA DA ALKOL KULLANABİLİR MİYİM?**

- Sadece emziren annenin sigara içmemesi değil bebeğin bulunduğu ortamda da sigara içilmemesi gerekmektedir.
- Sigaranın bebeğin memeyi reddetmesinin nedenlerinden biri olabileceği konusunda çalışmalar vardır.
- Alkolün sınırlı düzeyde alımında bile anne sütü yoluyla bebeğe geçeceği ve zararlı maddelerin çok az miktarlarının bile bebeğin ağırlığı düşünülüğünde önemli sonuçlar doğuracağı belirtilmektedir.

## **EVLAT EDİNDİĞİM ÇOCUĞU EMZİREBİLİR MİYİM?**

- Anne sütünün aslında beyinden salgılanması nedeniyle; evlat edinilen çocuk, çocuk doğurmamış bir kadın tarafından bile emzirilebilir.
- Sık sık memeye tutmak, tensel temas sağlamak bazen ilaç tedavisi bunu destekler.
- Toplumumuzda babaannelerin ya da anneannelerin torunlarını emzirmesinin örnekleri mevcuttur.



## **BEBEĞİM ENGELLİ DOĞARSA EMZİREBİLİR MİYİM?**

- Bebeğiniz down sendromu, yarık dudak veya yarık damak, kalple ilgili problemlerle doğar ise her koşulda anne sütünė daha çok ihtiyacı var demektir.
- Anne sütünėdeki hormonlar sizi ve bebeğinizi daha da rahatlatacaktır.
- Anne sütünün sindirimi kolay olduğu için kalp problemi olan veya kilo almakta zorlanan bebeklerde de anne sütünė daha olumlu rol oynayacaktır.
- Down sendromu olan bebeklerin ise solunum yolu enfeksiyonlarına yakalanma riskini veya kabızlık sorununu ortadan kaldırmakta yardımcı olacaktır.
- Mümkmn olduğunca çevrenizdeki başarılı emzirmiş emziren annelerden Aile hekiminizden, sağlık personelinden, anne destek gruplarından ve ailenizden destek alınız.
- Eđer her řeye rađmen anne sütünė verebilmek mümkmn olmuyor ise mümkmn olduđunca sütünėzű sađıp bebeđinize sütünėzű vermeye çalıřınız, unutmayınız ki sütünėz bebeđiniz için en iyisidir.

## **KAHVE, KOLA GİBİ KAFEİNLİ İÇECEKLER EMZİRİRKEN BEBEĞİMİ ETKİLER Mİ?**

- Kafeinli içeceklerdeki kafeinin anne sütünė yolu ile bebeğe geçmesi mümkündür.
- Kafein bebekte huzursuzluk, uykusuzluk, kimi zaman memeyi redde bile sebep olabilir.
- Bu nedenle bu tür içecekler emziren annelere önerilmemektedir.

## **SEZARYEN İLE DOĞUMDAN SONRA EMZİRMEK MÜMKÜN MÜDÜR?**

- İster sezaryen isterse normal doğum hiç fark etmez bebeği emzirmek mümkündür
- Sezeryanda belki emzirmeye biraz geç başlanabilir ancak bu da sorun oluşturacak bir gecikme değildir.

## **FELAKET DURUMLARINDA ANNE SÜTÜNÜN ÖNEMİ NEDİR ANNE SÜTÜNE DEVAM ETMELİ MİYİM?**

- Anne sütü, felaket durumlarında bebekleri pisenmiş, mikroplanmış sularla bulaşacak hastalıklardan korur.
- Özellikle toplu olarak gelişen ve öldürücü olabilecek ishal ve solunum yolu enfeksiyonlarına karşı korur.
- Bu zor dönemlerde sağlık ve psikolojik olarak verdiği rahatlıktan ötürü o dönemin zorluklarından çok fazla etkilenilmemesine neden olur. Bu aynı zamanda hem anne hem bebek için geçerlidir.
- Anne sütü her zaman hazır ve bebeğinizin ihtiyacı olan her türlü besini içerdiği için bu dönemde daha da önemlidir.
- Sık sık emzirmenin sütünüzü artıracığını unutmayın.

**Anneler anne sütü ve emzirme ile ilgili herhangi bir sorunu, gebelik döneminden başlayarak yakınlarında bulunan Aile Hekimliklerine ya da hastanelere başvurabilirler**