



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

1

ANNE SÜTÜ



**Bebeğinizin ilk 6 ay
ihtiyacı olan tek besin
anne sütüdür.**

hsgm.saglik.gov.tr

[f](#) [i](#) [X](#) [v](#) [in](#) [@](#) /halksagligigm

Doğumdan hemen sonra emzirmeye başlayan annenin önceleri az miktarda gelen sütünün miktarı bebeğin sık sık emmesi ile artar.

“Ağız Sütü” denilen bu koyu kıvamlı ilk sütün bebeğinizin sağlığı ve gelişimi için verilen ilk besin olması önemlidir.

BEBEĞİNİZLE TEN TENE CAN CANA OLMAK SÜTÜNÜZÜN GELİŞİMİ VE AKIŞINI KOLAYLAŞTIRIR.

EMZİRME ile ilgili her türlü soru ve sorunlarınız için; yakınınızda bulunan bir sağlık kuruluşuna başvurabilirsiniz.

BEBEĞİNİZ 6. AYINI DOLDURDUĞUNDA

- Zamanında
- Uygun miktarda
- Uygun şekilde
- Uygun sıklıkta ve
- Uygun ek besinlere başlamak çok önemlidir.

ANNE SÜTÜNÜN FAYDALARI

- ✓ Anne ile bebek arasında duygusal bağ kurulmasını sağlar.
- ✓ İmmün sistemi geliştirir
- ✓ Ekonomiktir
- ✓ Kolay hazmedilir
- ✓ Annenin meme ve over kanseri riskini azaltır
- ✓ Emen bebeklerde IQ daha yüksektir
- ✓ İshal ve solunum yolu hastalıklarından korur
- ✓ Fizyolojik sarılığı önler



SÜTÜNÜZÜN YETERİNCE GELMESİ İÇİN

- ✓ Bebeğinizi sık sık emzirin,
- ✓ Bebeğiniz her ağladıkça, her istedikçe EMZİRMEYİ SÜRDÜRÜN.

Yeni doğan bir bebek emmese bile annenin göğsünde sık sık kalmak isteyebilir.

Bebek büyüdükçe emzirme sıklığı azalır. Sık emzirme, bol süt gelmesini sağladığı gibi göğüslerinizin şişmesini ve acımasını da önler.

BEBEĞİNİZİ 6 . AYDAN SONRA UYGUN EK BESİNLERLE BİRLİKTE EN AZ 2 YAŞ VE ÖTESİNE KADAR EMZİRİNİZ.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

2



EMZİRME POZİSYONLARI

**Başarılı emzirmenin
en önemli adımı annenin
kendine duyduğu güvendir.**

hsgm.saglik.gov.tr



/halksagligim

BEBEĞİN MEMEYE DOĞRU YERLEŞMESİNDE 4 TEMEL NOKTA

- ✓ Ağız geniş açık.
- ✓ Alt dudağı dışa dönmüş.
- ✓ Bebeğin çenesi memeye değiyor.
- ✓ Ağızının üzerinde daha fazla areola (meme başının etrafındaki koyu alan) görülüyor.

ETKİLİ EMME SONUÇLARI

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

MEMEYE İYİ YERLEŞMİŞ BEBEK

- ✓ Memeyi kavramış olan bebeğin ağızının geniş, iyi, açık olduğu,
- ✓ Dilini öne doğru uzattığı için alt dudağının dışa dönük olduğu,
- ✓ Çenesinin anne memesine değdiği,
- ✓ Yanaklarının yuvarlak, dolgun olduğu,
- ✓ Emme sırasında anne memesinin yuvarlak olduğu,
- ✓ Alttan meme başının etrafındaki koyu alanın büyük bir kısmının bebeğin ağızı içinde kaldığı, çok azının görüldüğü fark edilir.

ANNE SÜTÜNÜN YETERLİ OLDUĞU KONUSUNDA BEBEĞE AİT GÖSTERGELER

Bebek günde 6-8 kez idrar yapıyorsa ve ilk 6 ay boyunca ağırlığı ayda en az 500 gr. artırıyorsa sütünüz bebeğiniz için yeterli demektir.

Annenin yeterli süt oluşturabilmesi için:

Bebek her istediğinde ve doğru şekilde geceleri de dahil sık sık emzirilmesi gerekmektedir.

EMZİRME POZİSYONLARI



Kucak Pozisyonu



Ters Kucak Pozisyonu



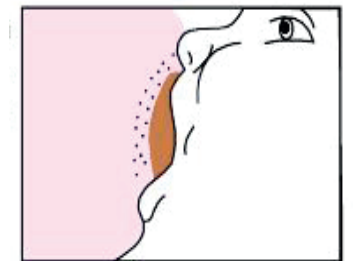
Koltuk Altı Pozisyonu



Yatarak Emzirme

(Gerekli durumlarda ve anne uyanırken tercih edilmelidir.)

Bebeği memeye iyi yerleştirme; Meme başında oluşabilecek çatlak, yara, tıkanıklık vb. problemleri önler.





T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

3

SÜT SAĞMA ve SAKLAMA



**Sütünüzün her damlası
bebeğiniz için değerlidir.**

hsgm.saglik.gov.tr

[f](#) [@](#) [X](#) [v](#) [in](#) [@](#) /halksagligim

SAĞILMIŞ SÜT NASIL SAKLANIR ?

Temizliğe dikkat edilerek sağılan anne sütü;

- Oda sıcaklığında (16-29 derecede serin, loş ortamda) 4 saat,
- Buzdolabı rafında (+4 derecede) 4 gün,
- Derin dondurucuda (-18 derecenin altında) 6 aya kadar saklanabilir.
- Ayrıca uygun kaplarda veya poşetlerde saklanmalıdır. Kapların üzerine mutlaka tarih ve sağılan saat yazılmalıdır.

SÜTÜN ISITILMASI

Derin dondurucudan çıkarılan dondurulmuş anne sütü öncelikle direkt oda ısısında değil, buzdolabının içinde çözündürülmelidir.

İçinde anne sütü olan kap, sıcak su dolu başka bir kabın içine konarak çözünmüş sütün ılınması sağlanıp, bebeğe verilmelidir.



SAĞILMIŞ SÜT BEBEĞE NASIL VERİLİR?

Sağılan anne sütü kaşık veya bardakla verilmelidir. Biberon verilmemelidir. Çünkü biberon verilmesi ile bebek anne memelerini reddedebilir. 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 açar.

SÜT NASIL SAĞILIR?

- ✓ Sağma işlemine geçmeden önce eller iyice yıkanır ve sütün sağılacağı kabın da temiz olması gereklidir. Bunun için geniş ağızlı fincan veya bardak seçilir.
- ✓ Rahat bir yere oturduktan sonra meme başının etrafındaki kahverengi bölgeye doğru masaj yapılır. Meme, baş parmak üstte, diğer parmaklar altta kalacak biçimde tutulur.
- ✓ Hedef bölge meme başının etrafındaki kahverengi bölgenin gerisinde kalan alandır. Süt sağılması için baş ve diğer parmaklar yavaşça içe, göğüs duvarına doğru ve ardından birbirine doğru bastırılır.
- ✓ Bastırma işlemi, el göğüs duvarından uzaklaştırılırken devam ettirilir. Bu şekilde süt meme başına doğru itilir.
- ✓ Sağma hareketi ritmik bir şekilde tekrarlanmalıdır.



DİĞER SÜT SAĞMA TEKNİKLERİ:

Enjektör Pompası

Elektirikli Süt Sağma Pompaları

Meme Rahatlatici (Lastik Pompa)

Lastik Pompa: Bebeğe süt toplamak için uygun değildir.