

Emzirme: Başlangıç

1. Bebeğimi hangi pozisyonda tutayım?

Bebeğinizi emzirme sırasında gözlemleyin. Eğer iyi bir pozisyondaysa, aşağıdaki hususları saptayacaksınız:

1. Bebeğinizin karnı sizin karnınıza dayalıdır.
2. Başlama pozisyonu: bebeğin burnu meme başıyla aynı hizada bulunur.
3. Emme refleksi: bebek ağzını açar ve meme başını yalar.
4. Bebek memeyi ısırır.
5. Bebeğin ağzı emme sırasında ardına kadar açıktır, başı hafifçe arkaya eğilir.
6. İYİ TEKNİK: Meme aylasının büyük bir kısmı ağızda kaybolur. Çene ve muhtemelen burun da memeye değer. Dudaklar dışarı doğru dalgalanır. Bebek sütü emer. KÖTÜ TEKNİK: dudaklar sadece meme başını sarar.
7. Süt emmeden sonra, bebek meme başını bırakır ve doymuş olur.
İYİ TEKNİK: meme başı uzamış ve yuvarlak bir biçim gösterir. KÖTÜ TEKNİK: meme başı yassı bir biçim gösterir (kötü emme tekniği).

2. Bebeğimin iyi emdiğini nasıl anlarım?

1. Çoğunlukla, bebek sütün çıkışını hızlandırmak için, beslenmeye bazı hızlı emme hareketleri yaparak başlar. Süt akmaya başlar başlamaz, zaman zaman nefes almak için durarak, derin ve uzun yudumlarla emer.
2. Bebeğin yuttuğunu duyarsınız ve görürsünüz. Yanakları emme sırasında şişer. Kulaklarıyla şakakları arasında bir hareket fark edilebilir.
3. Emzirmeden sonra, bebeğin ağzı nemlidir ve doymuştur.

3. Emzirmeden sonra emme nasıl kesilir?

1. Parmağınızı, dişetlerinin arasında, dudakların birleştiği yere koyarsınız.
2. Emme kesilir ve bebek tutmayı bırakır. Bu eylem, normalde acı verici değildir.

4. Bebeğimin yemek istediğini nasıl anlarım?

1. Bebek ellerini yalar, gözleri hala kapalıdır.
2. Bebek yumruklarını sıkar.
3. Bebek dudaklarını yalar, başını çevirir ve memeyi arar.
4. Bebek ellerini ağzına götürür.
5. Bebek gergin bir izlenim verir.
6. Bebek ağlar.

5. Bebeğimi ne sıklıkta yedirmeliyim?

24 saatlik bir gün için beslenme şeması: 0-2 hafta arası

24 saatlik bir gün için beslenme şeması: 2 haftadan itibaren

24 saat içinde beslenme sayısı bir bebekten diğerine değişir. En iyisi, bebeği isteği üzerine beslemektir. Hayatlarının ilk iki haftasında, bebekler genellikle iki saatte bir emerler. 2 haftadan itibaren, bazı bebekler

iki emzirme arasında 4 saat ya da daha fazla bekleyebilirler; diğeri 2 saatte bir, hatta daha sık bir sema içinde kalır. Tedirginlik veya sorun halinde, bölgesel hemşireye başvurabilirsiniz.

6. Bebeğimin yeterince emdiğini nasıl anlarım?

Bezdeki Dışkı

Hayatlarının ilk haftasında, bebeklerin dışkıları yoğun ve koyu mekonyumdan, sarı-turuncu renkli sıvı dışkıya dönüşür: mekonyum – geçiş dışkısı – emzirme dışkısı.

0-6 hafta arası dışkı miktarı

İlk haftalar, bir bebek günde en az 3 kere kakasını yapar.

6 haftadan itibaren dışkı miktarı

6 haftadan itibaren, dışkı her çocukta farklı bir gelişim izler. Bazı bebeklerin bezlerinin günde 3-6 defa arası değiştirilmesi gerekir. Diğer bebekler haftada ancak 1-2 defa kaka yapacaktır. Bu iki durum normallik sınıfındadır.

Bezdeki İdrar

Bebek düzenli olarak idrar çıkarır; hayatının 4. gününden itibaren, bebek 24 saatte 6 defaya kadar idrar çıkarabilir.

Kilo

İlk hafta, ortalama %7'ye eşit bir kilo kaybı bekleyin.

Doğum günü=doğum kilosu

± 3. Gün = doğum kilosu - %7

± 14. Gün = doğum kilosu

± 3. Hafta = doğum kilosu + yaklaşık 100-200 gram

7. Sağılmış anne sütü nasıl muhafaza edilir?

Süt pompasındaki sağılmış taze anne sütü, cam şişelerde veya sterilize edilmiş ve sıkıca kapatılmış kapaklı şişelerde veya anne sütüne uygun steril poşetlerde saklanır.

- 25°C dereceye kadar oda sıcaklığında 4 saat ya da
- Buzdolabında (0-4°C) 72 saat ya da
- Buzdolabının dondurucu bölümünde 1 hafta ya da
- Derin dondurucuda (-18°C veya daha az) 3-6 ay.

Tavsiye: sütün sağıldığı tarihi belirtmeyi unutmayın.

Dondurulmuş anne sütü nasıl çözülür?

- Yavaş Çözülme: buzdolabında, en fazla 24 saat saklanmak, yeniden dondurulmamak üzere.
- Hızlı Çözülme: Musluk suyunun altından geçirmek (soğuktan daha yüksek bir sıcaklığa geçirmek). Anne sütünü bebeğinizi yedirmek için hemen kullanabilirsiniz. Saklanmaya elverişli değildir.

Hasta ve prematüre bebeklerde anne sütü nasıl saklanır?

Aile doktorunuzun ya da hastanenin talimatlarını takip edin.

