

Anne Sütü Sağma Rehberi: Turks

Bebeğimin ne kadar anne sütüne ihtiyacı var?

Bebeğin ne kadar ve ne sıklıkla besleneceği günden güne büyük değişkenlik gösterir ve her bebek farklıdır. Bu tablo, bebeğin günde en az ve en fazla ihtiyaç duyduğu süt miktarını göstermektedir. Bebeğiniz ne kadar ve hangi sıklıkla beslenmesi gerektiğini size anlatacaktır. İsteğe göre besleyin ve biberonu bitirmesi için bebeği zorlamayın. Örneğin: Bebeğiniz 6 aydan küçük ve 5 kilo ağırlığında. Günlük süt alma miktarı 600 ile 800 ml arasında değişir. Bebeğiniz genellikle günde 8 kere besleniyorsa 100 ml porsiyonlar verebilirsiniz. **Emin olmadığınız herhangi bir şey mi var? Lütfen ebenize veya hemşirenize başvurun.**

Anne sütünü saklamak

Anne sütünü sağıp hijyenik şartlarda saklarsanız sütün kalitesi belirli bir süre boyunca ideal seviyede kalacaktır.

Oda sıcaklığında: 4 saat

Buzdolabında: 4 gün

Derin dondurucuda: 6 ay

SAKLAMA TAVSİYELERİ

- Önce küçük porsiyonlarda anne sütünü buzdolabında bir süre soğutun, sonra bunları birleştirin.
- Kazaları önlemek için sütü içine dökmeden önce bardağa buzdolabı poşeti koyun.
- Sütün sağılma tarihini, içindikileri ve bebeğinizin adını bir etikete yazın.
- Taze sağılmış sütü tercihen 24 saat içinde olmak üzere mümkün olduğu kadar kısa sürede dondurun.
- Buzdolabınıza küçük porsiyonlarda (60 ila 120 ml) buzdolabı poşetlerini düz olarak yatırın. Bu şekilde, ihtiyacınız olduğunda sütün buzu daha hızlı çözülecek ve atmak zorunda kalacağınız artık kısımlar daha az olacaktır.

Hijyen

Bakteriler cildinizde yaşarlar ve anne sütünde çoğalabilirler. Anne sütündeki yağlar ve ciltteki pullar malzemelere kolayca yapışır ve bakteriler için ideal bir beslenme zemini sağlar. El hijyeni, kullanımdan sonra derhal durulama ve bir sonraki kullanımdan önce tüm malzemelerin iyice temizlenmesi bu yüzden çok önemlidir. Süt sağarken bakım ve hijyen konusunda daha fazlasını web sitesinde okuyun.

Süt sağmanın çeşitli yolları

Elle: Sıcak bir bezle göğüslerinize birkaç dakika boyunca hafifçe masaj yapın. Parmaklarınız ve başparmağınızla "C" şekli yapın. Parmaklarınızı göğsünüze doğru hareket ettirin, parmakları bir araya getirin ve göğüs ucuna doğru getirin. Bu hareketi tekrarlayın.

Göğüs pompası ile
Tek taraflı elektrikli pompa ile
Çift taraflı elektrikli pompa ile

Süt sağmak **ağrı vermemelidir**. Emiş gücü ayarlanabilen elektrikli bir pompanız varsa **en düşük** ayarla başlayın ve kademeli olarak daha yüksek bir ayara geçin. En üst emiş seviyesinde süt sağmak genelde daha iyi sonuçlar **vermez** ve çok ağrı yapabilir. Ağrının başka bir sebebi yanlış boydaki bir **göğüs pompası flanşı** olabilir. Süt sağmak hakkında başka pratik ipuçları web sitesinde bulunmaktadır.

Donmuş anne sütünün buzunu çözmek

YAVAşÇA BUZ ÇÖZMEK

Buzdolabının arka iç kısmında (0 ile 4°C arasında) donmuş anne sütünün buzunu çözmek en iyisidir. Buzu çözülmüş anne sütünü 24 saat içinde kullanın ve tekrar dondurmayın.

HIZLA BUZ ÇÖZMEK

Anne sütünü derhal kullanmanız gerekiyorsa sıcak su (maksimum 37°C) akan bir musluk altında tutarak buzunu çözebilirsiniz.

Anne sütünü ısıtmak

ISITMA TAVSİYELERİ

- Buzu çözülmüş anne sütünü çeşitli yollarla ısıtabilirsiniz.
- Anne sütü oda sıcaklığında da verilebilir.
- Anne sütünü maksimum 37°C sıcak su dolu bir tavada veya biberon ısıtıcıda yavaşça ısıtın.
- Bebeğinize vermeden önce sütün sıcaklığını daima kontrol edin.
- Sütü eşit derecede ısıtmayacağı için ve yanma riski olduğundan mikrodalga fırın kullanmayın. Ayrıca sütün kalitesini de azaltabilir.

Sağılmış anne sütü vermek

Anne sütü en iyi bir kaşık, ölçek, şırınga veya tamamlayıcı emzirme sistemiyle verilir. Bir biberon kullanmayı tercih ediyorsanız akışı yavaş olan bir biberon emziği kullanın ve sık sık ara verin. Böylece bebeğinizin hızlı süt akışına alışarak biberon seçmesinin önüne geçmiş olursunuz.