

Gebelik Döneminde Emzirmeye Hazırlık

Dr. Öğr. Üyesi Şeyma Karatekin

Anne sütüyle beslenmek hem bebek hem anne için sayısız faydaları olan en ideal beslenme şeklidir. Bebeklerin ilk 6 ay sadece anne sütüyle beslenmesi ve emzirmenin uygun tamamlayıcı besinler eşliğinde en az iki yıla kadar sürdürülmesi önerilmektedir. Toplumumuzda annelerin tamamına yakını bebeklerini emzirmek isterler. Anneler, bu uzun yolculukta, her dönemde farklı bilgilere ihtiyaç duyarlar. Bu yazıda gebelik döneminde emzirme için yapabileceğiniz hazırlıklar bilimsel kanıtlara uygun bilgiler eşliğinde paylaşılmıştır.

Başarılı bir emzirme için gebelik döneminde neler yapılabilir?

1. Bilimsel temellere dayanan bilgileri öğrenmek:

Doğumdan önce annelerin emzirme hakkında bilgi edinmesi, emzirmeye olumlu yönde katkı sunmaktadır. Süt yapımının nasıl olduğunu anlamak, bebeğinizi emzirebileceğiniz farklı pozisyonları bilmek ve bebeğin açlık ipuçlarını nasıl anlayacağınızı öğrenmek size yardımcı olabilir. Aile sağlığı merkezlerinden, hastanelerdeki gebe okullarından emzirme hakkında eğitim desteği alabilirsiniz. Diğer yandan, doğumdan sonra size destek olacak diğer kişilerin veya eşinizin de bu konular hakkında bilgi edinmesinin emzirme sürecinize katkı sağlayacağı bilinmektedir.

- ***Süt yapımı nasıl olur?***

Gebelikte, hormonların değişimi ile süt yapımı için hazırlıklar başlar. Bebeğin doğması ile birlikte prolaktin adı verilen hormon süt yapımını uyarır. Oksitosin denilen diğer hormon ise sütün memeden akışını sağlar. Doğru teknikle, sık sık emzirerek memenin boşalmasını sağlamak ve gece emzirmeleri prolaktin hormonunuzu arttırarak süt yapımını sağlar. Diğer yandan sütün akışını sağlayan oksitosin hormonu, bebeğinizi görmek, sesini duymak, kokusunu almak gibi durumlarda artar ve memede bulunan sütün emzirme esnasında bebeğe akışını sağlar.

- ***Doğru emzirme pozisyonu nasıl olmalıdır?***

Görseldeki gibi birçok farklı emzirme pozisyonu vardır. Anne kendini en rahat hissettiği ve bebeğin etkin kavramayı yaptığı her pozisyonda emzirebilir. Dikkat edilmesi gereken nokta; her pozisyonda bebek ile karın karına olup, bebeğin üzerine eğilmeden emzirmenin sürdürülmesidir. Bebeğin ağzının geniş bir şekilde açılarak meme başındaki kahverengi alanı kavradığından, çenesinin memeye değecek şekilde yakın olduğundan emin olunmalıdır.

- ***Kucak pozisyonu***

Bebeğin başı kolun iç kısmında yer alır ve aynı el ile bebek popodan desteklenir. Anne diğer el ile memesini C şeklinde tutup bebeğin kavraması için yardımcı olmalıdır. Anne ve bebeğin karın karına olmasına dikkat edilir. Annenin konforu için dirsek altından ve sırttan yastıkla des- teklenebilir.

- ***Ters kucak pozisyonu***

Anne emzirdiği taraftaki el ile memeyi C şeklinde tutar. Diğer eliyle de bebeği başından destekler. Bu pozisyon genellikle küçük, hasta ya da kavrama sorunu olan bebeklerde ve memenin büyük olduğu durumlarda yararlıdır. Anne meme başını ve bebeğin ağzını açtığını daha kolay görür. Bu sayede kavramayı destekleyebilir.

- ***Futbol tutuşu***

Bebek emzirilen taraftaki el ile kavranır. Annenin koltuk altına doğru kaydırılarak tutulur. Bu pozisyon prematüre bebekler, sezaryen ile doğum yapmış ya da ikiz anneleri için önerilir.

- ***Yan Yatarak emzirme***

Annenin yan yatarak emzirdiği bir pozisyonudur. Sezaryen doğumlardan sonra oturmakta zorluk yaşayan annelere önerilir. Ayrıca annenin dinlenmesini sağlayan bir pozisyon olduğu için ileriki dönemlerde

de kullanılabilir. Ancak bebeğin üzerine kapanıp nefes almasına engel olmaya sebep olabilir bu açıdan dikkatli olunmalıdır.



Şekil 1: Emzirme Pozisyonları (Kaynak: T.C. Sağlık Bakanlığı, Emzirme Danışmanlığı Uygulayıcı Kitabı)

Tablo 1: Bebeklerin açlık belirtileri ve beslenme önerileri

Açlık belirtileri	Bebeğin Davranışı	Ne Yapmalı?
Erken Açlık Belirtileri	- Gözlerini açıp kapama, uyanıklık -Dudak şapırdatma, ağız hareketleri -Elini ağzına götürme, parmak emme -Dil çıkarma	Hemen emzirmeye başlamak için en uygun zaman.
Orta Açlık Belirtileri	- Başını sağa sola çevirme, arama refleksi - Daha hareketli, huzursuz görünme	Bebeği sakinleştirip memeye yönlendirin.
Geç Açlık Belirtileri	- Ağlama - Yüzün kızarması - Vücudun gerginleşmesi	Önce bebeği sakinleştirin, sonra emzirmeye çalışın.

2. Hastane çantasının hazırlanması

Doğum öncesinde hazırladığınız hastane çantanızda, emzik, biberon, formül süt, silikon uç vb. emzirmeye engel olacak ürünlerin bulunmamasına dikkat ediniz. Erken dönemde emzik ve biberon kullanmak, bebeğin memeyi kavramasını olumsuz etkileyip emzirmede sorunlara yol açabilir. Sağlı personeli önermedikçe formül süt başlanmamalıdır.

3. Ten tene temas

Doğumdan sonra, anne ile bebeğin en kısa sürede ve kesintisiz ten tene temas yapılabilmesi için ebe, hemşire ve hekimin destek olmalıdır. Bebeğin çıplak olarak anne göğsüne yatırılmasının emzirmeye olumlu katkıları olduğu bilinmektedir.

4. Doğumdan sonra anne ile bebeğin aynı odada kalması (Rooming-in)

Doğumdan sonra bebekle aynı odada kalmak emzirmeyi destekleyen en önemli katkılardan biridir. Anne bebeğine yakın olduğunda, bebeğin açlık ipuçlarını kolayca tanır ve hemen emzirebilir. Bebeğin açlık sinyalleri Tablo-1 de özetlenmiştir. Ayrıca bebeği görmek, sesini duymak gibi uyarılar süt salınma hormonlarını harekete geçirerek sütün daha kolay şekilde bebeğe akışı sağlanır.

5. Elle süt sağma

Gebelik döneminde elle süt sağma yönteminin öğrenilmesi doğum sonrası ihtiyaç halinde anneye kolaylık sağlar. Bu yöntemle her yerde, her zaman ve alete gereksinim olmadan sağım yapılabilir. Özellikle az hacimli kolostrumun herhangi bir nedenle sağılması gerektiğinde elle sağılması önerilmektedir. Etkili bir sağım için öncesinde süt salınımını kolaylaştıran refleksi harekete geçirmek için bebek ile ten teması yapmak, mümkün değilse fotoğrafına bakmak, ılık bir şeyler içmek, memelere ılık uygulama, memeye hafif bir masaj yapması ya da sırtta masaj yapılması önerilir.

Elle sağıma başlamadan önce eller yıkanır ve sağım yapılacak bir kaşık ya da temiz bir kap hazır bulundurulur. Anne ayakta ya da oturarak sağım yapabilir. Sağım yapılacak elin baş ve işaret parmakları karşılıklı gelecek şekilde meme başındaki kahverengi kısmın kenarına yerleştirilir. Parmakların meme ucunda olmamasına dikkat edilmelidir. Doğru teknikle yapılan bir sağımda acı hissetmemeli, acı hissediliyorsa tekniğin hatalı olduğu akla gelmelidir. Çok fazla bastırmak süt kanallarını tıkayabileceğinden dikkatli olunmalıdır. Ardından kahverengi kısım baş parmağı ve işaret parmağı arasında bastırılmalıdır. Birkaç basıp bırakma hareketi sonrası süt damlamaya başlar. Baş ve işaret parmağının karşılıklı olma pozisyonu bozulmadan tüm kahverengi kısım yön değiştirilerek sağılmalıdır. Akış yavaşlayana kadar en az 3 - 5 dakika bir meme sağılmalı, ardından diğer taraf sağılmalı, bu işlem 20- 30 dakika boyunca tekrar edilerek memenin tam olarak boşaltılması sağlanmalıdır. Elle sağımın aşamaları Şekil-2’de gösterilmektedir.

Şekil 2: Elle süt sağma yöntemi



6. Emzirmeyi etkileyebilecek risk faktörleri

Anneye veya bebeğe ait bazı durumlarda, emzirme ile ilgili olası bir sorun yaşama riski yüksek olduğundan, profesyonel bir emzirme danışmanlığına ihtiyacınız olabilir. Özellikle obezite, diyabet, alkol, sigara vb. madde kullanımı, meme başı sorunları, geçirilmiş meme cerrahisi, gebelik öncesi veya gebelikte saptanmış ruhsal hastalıklar (depresyon, anksiyete vb.) gibi bir durumunuz varsa profesyonel bir emzirme danışmanlığı almanız gerekebilir.

Kaynaklar:

1. Implementation guidance: protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services – the revised Baby-friendly Hospital Initiative. Geneva: World Health Organization; 2018.
2. Doğan Demir A, Sapmaz S. Meme anatomisi ve laktasyon fizyolojisi. Karabayır N, editör. Her Hekimin Anne Sütü ile Beslenme Konusunda Bilmesi Gerekenler. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2021. p.16-23.
3. Moore ER, Bergman N, Anderson GC, Medley N. Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants. Cochrane Database Syst Rev. 2016 Nov 25;11(11):CD003519. doi: 10.1002/14651858.CD003519.pub4. PMID: 27885658; PMCID: PMC6464366
4. Jack A, Mullin C, Brown E, Burtner M, Standish KR, Fields A, Rosen-Carole C, Hartman S, et al. Academy of Breastfeeding Medicine Clinical Protocol #19: Breastfeeding Promotion in the Prenatal Period (Revised 2024). Breastfeed Med. 2024;19(8):575-587. DOI:10.1089/bfm.2024.0203.
5. Karatekin, Ş., Suna, A. İ., & Akça, G. (2025). The Impact Of Maternity Bag Contents On Infant Breastfeeding. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 14(1), 57-63.
6. Karabayır N. Süt sağma ve alternatif besleme yöntemleri. Karabayır N, editör. Her Hekimin Anne Sütü ile Beslenme Konusunda Bilmesi Gerekenler. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2021. p.75-81.
7. Emzirme Danışmanlığı Uygulayıcı Kitabı. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü; 2018.