

Anne Sütü ve Emzirme Konusunda Annelerin Sık Sorduğu Sorular

Prof Dr Elif Ünver Korğalı

Bebeğin sağlıklı büyümesi için en ideal besin anne sütüdür. Anne sütünün ve emzirmenin özellikleri bebeğin yaşına göre farklılıklar gösterir. Bu nedenle süt ve emzirme konusunda annelerin aklında pek çok soru olabilir. Yenidoğan dönemi, 1-3 ay, 3-6 ay, 6-12 ay ve 1 yaştan sonraki emzirme dönemlerinin özelliklerine göre emzirme konusunda sık karşılaşılan sorular aşağıdadır:

Yenidoğan Dönemi; doğumdan sonraki ilk ayı kapsar ve başarılı emzirmenin temellerinin atıldığı kritik bir süreçtir. Bu dönemde, süt üretimi ve yeterliliği başta olmak üzere emzirmeyle ilgili sorunlar en sık görülür; annelerin kaygıları da genellikle en yüksektir. **Anne sütü nasıl üretilir?**

Gebelik sırasında salgılanan hormonlar memelerin büyümesine, meme bezinin gelişmesine ve olgunlaşmasına yardımcı olur. Memeler gebelik ortalarında emzirme için hazırdır ancak süt üretimi, gebelik hormonları tarafından baskılanmaktadır. Doğumun gerçekleşmesi ve bebeğin eşinin ayrılmasıyla gebelik hormonları azalarak, süt üretimi ve salınımından sorumlu olan iki hormon aktif rol oynamaya başlar. Süt yapımını sağlayan hormon, prolaktindir ve doğumdan sonra hızla artar. Sütün memeden akışını sağlayan hormon ise oksitosindir ve en çok bebeğin memeyi emmesinden etkilenir. Anne sütü, doğumun gerçekleşmesi, yaşamın ilk saatinde emzirmenin başlatılması ve uygun süre ve sıklıkta emzirmeyle beraber bebeğin ihtiyacını karşılayacak düzeylere ulaşır.

1. Sütüm ne zaman gelir?

Doğum sonrası düzeyleri yükselen prolaktin hormonu sayesinde, ilk 3-4 gün içinde süt yapımı hızla artar. Bu dönemde anneler memelerinin dolduğunu fark ederler. Bu durum halk arasında “süt inmesi” veya “sütün gelmesi” olarak tanımlanır. Sütün gelmesi hormonal mekanizmalarla düzenlense de sütün yeterli yapımı ve devamlılığında bebeğin açlık sinyallerine göre, etkin şekilde ve günde en az 8-12 kez emzirilmesi en önemli faktörlerdir. Bebek emdikçe süt yapımı devam eder.

2. Bebeğimi ilk ne zaman emzirmeliyim? İlk emzirme zamanı önemli mi?

Başarılı ve uzun süreli emzirmeyi etkileyen en önemli faktörlerden biri, bebeğin doğum sonrası altın saat olarak tanımlanan ilk saat içinde emzirilmesidir. Doğumdan sonraki ilk saat içinde bebek aktif ve emmeye isteklidir. Eğer ilk emzirme gecikirse bebek uykuya geçecek ve emzirmek daha güç olacaktır. İlk saat içinde emzirmenin başlatılması süt hormonlarını arttırarak süt üretiminin erkenden uyarılması ve sürdürülmesini sağlar. Ayrıca bebeğin kan şekeri dengelenecek ve bağırsakları uyarılarak dışkı çıkışı sağlanacaktır. Bebeğin emmesi sırasında salınan oksitosin hormonu annenin rahim kaslarını kasarak, annenin kanamasının daha az olmasına da yardımcı olacaktır. Tüm bu olumlu etkilerinden dolayı, anne ve bebekte bir sağlık sorunu yoksa bebekler doğumdan hemen sonra anne koynuna konularak, emzirmenin başlatılması sağlanmalıdır.

3. Bebeğimi hangi sıklıkta emzirmeliyim?

Anne sütünün devamlı ve yeterli şekilde üretilmesinde önemli faktörlerden biri, bebeğin uygun sıklık, süre ve etkin şekilde emmesidir. Emzirme yani sütün memelerden düzenli boşaltımı prolaktin hormonu salgısını artırarak süt üretiminin devam etmesini sağlar. Diğer taraftan eğer meme boşalmazsa memeden beyne süt yapımını azaltması yönünde sinyaller gönderilir ve süt üretimi azalır. Bu döngünün sağlanması ve yeterli süt üretimi için bebeğin doğumdan sonra günde en az 8-12 kez, bebek her istedikçe emmesi gerekir. İlk aylarda bebeklerin en uzun 3 saatlik aralarla emzirilmesi önerilir.

4. Anne sütü nasıl görünür, salındığı zamana göre farklılık gösterir mi?

Doğumdan sonra ilk 5-7 gün salgılanan koyu kıvamlı ve sarımtırak süte **kolostrum** adı verilir. Protein ve mineraller açısından zengin olan bu süt bebeğin bağışıklık sistemi ve sindirim sistemi için çok önemlidir. Bu sütün her damlası bebeğe verilmelidir. İlk haftadan sonra 5-15. günlerde salgılanan süt, **geçiş sütü** olarak adlandırılır. Miktarı kolostruma göre daha fazladır, protein içeriği azalırken, laktoz, yağ ve kalori içeriği artar. **Olgun anne sütü** ise, 15. günden sonra salgılanan ve bebeğin büyüme-gelişmesi için tüm besin öğelerini eksiksiz içeren ve bebek emdikçe salgılanmaya devam eden süttür. Anne sütü dinamik bir besindir ve aynı emzirme öğününde dahi içeriği değişir. **İlk süt;** bebeğin memeyi emmesiyle emzirmenin başında salgılanan karbohidrattan zengin ve sulu bir süt iken, emzirmenin sonuna doğru gelen **süt son süt** olarak tanımlanır. Son süt; yağdan zengin, daha yoğun kıvamlı ve bebeğin doyunluğunu sağlayan süttür. Bebeğin memede son süte ulaşana kadar kalması, doyunluk hissi ile kendiliğinden memeden ayrılmasını sağlarken, bebeğin kilo almasını da sağlar. Bu nedenle bebeğin memeyi boşaltana kadar memede tutulması önemlidir.

5. Bebeğimi geceleri emzirmeli miyim? Gece kaç kez emmesi gerekir?

Süt üretimi duyarlı bir süreçtir. Yeterli düzeyde prolaktin hormonu, süt üretiminin sağlanması ve devamlılığında önemlidir. Prolaktin yapımı ve yüksek düzeylere ulaşması için en önemli uyarıcı bebeğin emmesidir. Bu nedenle doğumun gerçekleşmesinde kesintisiz şekilde emzirmek çok önemlidir. Özellikle ilk 6 ayda bebeğin sadece anne sütüyle beslenmesinin sağlanmasında gece emzirmeleri çok kıymetlidir. Bebeklerin özellikle ilk aylarda gece boyunca en az 2 ya da 3 kez emmesi beklenir.

6. Bebeğimin doğru ve etkili emdiğini nasıl anlarım?

Öncelikle anne ve bebeğin emzirme sırasında rahat bir pozisyonda olması ve kendini güvende hissetmesi gerekir. Anne bebeğini oturarak ya da yatarak emzirmek isteyebilir. Oturarak emzirme sırasında annenin sırtı ve bebek bir yastık ile desteklenebilir. Böylece bebeğin ağırlığıyla annenin sürekli öne eğilmesi engellenerek bebeğin memeyi kavraması kolaylaşır gibi, uzun dönemde anne sırt ve boyun ağrısından korunmuş olur. Hangi pozisyonda olursa olsun bebeğin memeye tutulduğunda dikkat edilmesi gereken temel noktalar; bebeğin başı ve gövdesi düz bir hatta olmalı, yüzü memeye bakmalı ve burnu tam meme ucunun karşısında olmalı, vücudu annesinin gövdesine yapışık olmalı, yeni doğmuşsa poposundan desteklenmelidir. Bebeğin memeye yerleştirilmesi esnasında önce meme ucuyla bebeğin dudaklarına dokunulmalı, bebeğin ağzını genişçe açması beklenmeli, bebeği alt dudağı meme ucunun altına gelecek şekilde çabucak memeye tutmalıdır. Memeye iyi yerleşme belirtileri mutlaka aranmalıdır. Bu belirtiler; meme ucu etrafındaki kahverengi alanın bebeğin alt çenesine yakın olan kısmının tamamına yakını üstte kalan kısmın ise büyük kısmı bebeğin ağzına daha fazla oranda girmiş olmalıdır. Bebeğin alt çenesi annenin memesine değmeli, bebeğin yanakları dolgun olmalı, bebek ritmik bir şekilde emmeli ve emme sırasında sadece yutkunma sesi duyulmalıdır.

Anneler bebek emdikten sonra memelerinde yumuşama ve boşalma hissedebilir. Bazı anneler bebeğini emzirirken diğer memede sızlama, basınç, karıncalanma, sıcaklık ve hafif ağrı duyabilir veya diğer memeden süt aktığı gözlenir. Bu durum tamamen normaldir ve annede “süt inme refleksi” denilen süt akımının gerçekleştiğine işaret eder. Ancak bazı annelerde bu değişiklikler hissedilmeyebilir, bu durumda sütün yetersiz olduğu düşünülmemelidir. Ayrıca anneler arasında bireysel farklılıklar olacağı da unutulmamalıdır.

7. Sütümün yeterli olduğunu nasıl anlarım?

Doğumdan sonra pek çok anne sütünün yetersiz olacağı endişesini taşır. Oysa, anne sütü yetersizliği oldukça nadir bir durumdur. Bebek doğru teknikle, uygun süre ve sıklıkla emzirildiğinde pek çok anne bebeği için yeterli miktarda süt üretir. Özellikle ilk hafta üretilen kolostrum düşük miktardır ve anneler bu sütün bebekleri için yeterli olmayacağını düşünülebilir. Oysaki yenidoğan bebeğin mide kapasitesi doğduğunda küçüktür ve günler içinde artar. Yenidoğan bebeğin mide kapasitesi yaklaşık olarak, ilk gün beş-yedi ml (kiraz/cam bilye), üçüncü gün 22-27 ml (ceviz), birinci hafta 45-60 ml (kayısı/pinpon topu), birinci ay 80-150 ml (büyük bir yumurta) olarak kabul edilir. Bebek emdikçe anne sütü bebeğe yeterli düzeyde üretilir. Anneler genellikle, bebeğin huzursuz olması ve sık sık ağlaması, bebeğin sık emmek istemesi, bebeğin emme süresinin kısa olması, sağılan anne sütü miktarının yetersiz olması, memelerin yumuşak hissedilmesi ya da memelerin küçük olması gibi nedenlerle sütlerinin yeterli olduğunu düşünürler. Ancak bu durumların hiçbirisi anne sütü yetersizliğini düşündüren güvenilir belirtiler değildir. Ayrıca bebeklerin ellerini ya da ağızlarına değen objeleri emmek istemeleri aç oldukları anlamına gelmez.

Anne sütünün yeterli olduğunu gösteren en güvenilir işaret, bebeğin yeterli kilo artışıdır. Zamanında doğan bebekler doğum sonrası ilk 5 günde tartısının %5-10’u kadar kilo kaybı yaşar, yeterli beslenen bebek 5. günden sonra kilo almaya başlar ve doğumdan sonra en geç 14. günde doğum kilosuna ulaşır. Sağlıklı ve beslenmesi yeterli bebeklerin ilk 6 ay boyunca ayda en az 500 gr veya günde en az 20 gr ağırlık artışı göstermesi beklenir. Rutin takiplerde büyüme eğrisinde belirgin düşme gözlenmemelidir.

Doğum sonrası bebeğin idrar ve dışkı çıkışı da beslenmesi ile ilgili bilgi verir. Yaşamın ilk 6 günü bebeğin günü kadar çişli bezi olması beklenirken, 6.günden itibaren en az 6 kez açık sarı renkli idrar yapması yeterli beslendiğini gösterir. Bebeğin yaşamın ilk 5 gününde dışkısı koyu yeşil renkli ve yapışkan kıvamlıdır. Yeterli anne sütü alan bebeklerde en geç 4-5. günlerde dışkı sarı, gevşek kıvamlı hale döner ve ilk aylarda günde en az 3-4 kez dışkılama gözlenir.

8. Biberon veya emzik kullanırsam, bebeğim meme emmeyi bırakır mı?

Erken dönemde kullanılan emzik, uzun vadede süt üretimini ve emzirmeyi olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle bebeklere doğumdan sonra ilk haftalarda emzik verilmesi önerilmez. Eğer anne ve bebek emzirme konusunda sorun yaşamıyorsa, bebek 3-4 haftalık olduktan sonra, bek tok durumda iken kısa süreli emzik verilebilir.

Bebek memeyi kavrayıp emmeye başladığında meme ucunu uyarırken diğer taraftan dili ile sağma işlemi yapmaktadır. Böylece süt inme hormonu salgılanmaya başlar. Bu sırada sütün meme başından dışarı akması için yaklaşık 30-60 saniyelik süre gereklidir. Bebeğin etkin bir şekilde anne sütü alması için bu süreyi beklemesi gerekir. Ancak birçok biberonda, biberon ters çevrildiğinde yer çekiminin etkisiyle içindeki sıvı aşağıya akar. Dolayısıyla biberonla beslenen bebekler hem süte daha hızlı ulaşırlar hem de beslenmek için ayrıca bir çaba göstermeleri gerekmez. Öte taraftan biberon emme tekniği ile meme emme tekniği farklıdır. Bu nedenle biberon

ve meme ile beslenen bebeklerde bir süre sonra meme başı şaşkınlığı denen durum ortaya çıkar. Bebek daha zahmetsiz olan biberonla beslenmeyi tercih eder ve bir süre sonra meme emmeyi reddedebilir. Biberonun uzun süreli emzirmeye olumsuz etkisi olduğu bilindiğinden, bebek beslenmesinde biberonun yeri yoktur. Herhangi bir nedenle bebeğinizi emziremiyorsanız, tekrar emzirmeye başlayana kadar bebeğinizi kaşık, kap ya da emzirme destek sistemi ile besleyebilirsiniz.

9. Bebeğimin bir süre emmesi mümkün değil. Bu durumda süt üretiminin devamlılığı için ne yapmalıyım?

Bazı durumlarda emzirme gerçekleştirilemeyebilir (erken doğum, yenidoğan yoğun bakım ünitesi takibi veya ameliyat vb.) Süt üretimi talep ve arz arasındaki ilişkiye bağlı olduğundan, süt üretiminin devamı için memenin sağımıyla boşaltılması gerekir. Eğer memede süt birikir ve boşaltılmazsa beyne süt yapımının azalması yönünde giden sinyaller sonucunda süt yapımı giderek azalır. Sağım tercihan elle yapılmalıdır.

10. Süt sağdığım da memeden yeterli miktarda süt gelmiyor. Acaba sütüm yetersiz mi?

Doğru emme sırasında meme başı ve etrafındaki kahverengi alanın çoğu, bebeğin ağzının içine yerleşir. Bebeğin ağız/dili ve meme arasındaki uyumun oluşturduğu vakum etkisi ve bu sırada ortaya çıkan oksitosin refleksi sayesinde emme ve süt akışı gerçekleşir. Bu nedenle, bebeğin emerek memeden boşalttığı süt miktarı, her zaman sağma işleminden daha fazladır. Hiçbir süt sağma tekniği bebeğin emmesi kadar etkin süt çıkışı sağlamaz. Pompa başlığının uygun olmaması da sağımın etkin olmasını engelleyebilir. Ayrıca süt üretiminin dinamik olduğu ve her öğünde ya da gece-gündüz arasında süt miktarının değişebileceği unutulmamalıdır. Annelerin süt miktarına odaklanması, kaygılarını artırarak sütün azalmasına yol açabilir.

11. Sürekli emzirmek ve geceleri sık uyanmak oldukça yorucu. Bu durum sütümü azaltır mı?

Annenin duygusal durumu ve yorgunluk hali süt yapımını etkileyebilir. Bu nedenle emziren annelerin fırsat buldukça dinlenmeleri önemlidir. Emziren annelerde yüksek düzeyde bulunan prolaktin hormonu anneyi rahatlatır ve derin ve dinlendirici uyumalarını sağlar. Bu sayede anneler, geceleri emzirmek için sık uyansa veya kısa süre uyusa bile, iyi dinlenirler. Ayrıca gece boyunca devam eden emzirme süt yapımını olumlu yönde etkiler.

12. Her beslenme öğününde iki mememi de emzirmeli miyim?

Süt yapımını ve akışını en güçlü uyaran bebeğin meme emmesidir. Bu nedenle özellikle ilk aylarda her öğünde ikincimemenin de bebeğe teklif edilmesi gereklidir. İlk memenin boşaldığı fark edildiğinde bebek diğer memeye geçirilmelidir. Sonraki emzirme öğününde 2. meme tam boşaldı ise 1. memeden emzirmeye başlanmalı, tam boşalmadı ise son emzirilen meme teklif edilmelidir.

13. Anne sütünü artırmak için neler yapmalıyım?

Öncelikle annelerin sakin ve bebeklerini emzirmeye istekli olması gerekir. Emzirme sürecinin uzun bir yol olduğu, sıkıntılar yaşansa da çözüleceği unutulmamalıdır. Süt üretimi ve devamlılığı için en temel belirleyici faktör, bebeğin her istedikçe ve memeyi boşaltana kadar doğru teknikle emmesidir. Doğumdan sonraki ilk 1 saat içinde emzirmeye başlamak, bebeğe açlık sinyallerine göre meme teklif etmek, bebeğin memeyi doğru kavramasını sağlamak, tıbbi bir gereklilik yoksa mama verilmemek, geceleri emzirme ve düzenli olarak memelerin boşaltılması (emzirme yoksa sağma yöntemleri ile) yeterli sıvı alımı da süt yapımını artıracaktır. Ayrıca annelerin dinlenmesi ve aşırı kaygı, korku gibi olumsuz duygulardan uzak olması gerekir. Annelerin aileleri ama özellikle eşleri tarafından emzirme konusunda destek görmeleri de süt üretimini olumlu yönde etkiler.

14. Sağılmış anne sütünü nasıl saklarım, bebeğime verirken nelere dikkat etmeliyim?

Temizliğe dikkat edilerek sağılan anne sütü oda sıcaklığında 4 saat, buzdolabı rafında (+4 derecede) 4gün ve derin dondurucuda (-18 derecenin altında) en az 6 aya kadar saklanabilir. Sağılan süt 15-60 ml lik porsiyonlar halinde uygun kaplarda ya da poşetlerde üzerine tarih ve saat yazılarak saklanmalıdır. Derin dondurucudan çıkartılan süt, direk oda ısısında değil öncelikle buzdolabı içinde çözündürülmelidir. Bebeğe verilmeden önce sıcak su dolu bir kabın içinde benmari usulü ılıtılmalıdır. Mümkün olduğunca sabah sağılan sütün sabah, akşam sağılan sütün akşam saatlerinde verilmesi önerilir.

1-3 ay arası dönem;

1. Memelerimi eskisi kadar dolgun ve gergin hissetmiyorum. Acaba sütüm azaldı mı?

Bebeğin büyümesiyle beraber süt üretimi ve tüketimi dengelendiği için memelerde önceki kadar dolgunluk hissedilmeyebilir. Bebeğiniz emiyor ve yeterli büyüyorsa bu durum tamamen normaldir, sütün yetersiz olduğu veya azaldığı anlamına gelmez

2. Bebeğim artık daha uzun süre uyuyor, memede daha kısa kalıyor ve emme araları açıldı. Endişelenmeli miyim ya da sık sık uyandırıp emzirmeli miyim?

Bebekler büyüdükçe anne ve bebek emzirme konusunda tecrübe kazanır, bebeğin çene ve boyun kasları güçlenir ve emzirme daha etkin hale gelir. Dolayısıyla daha kısa sürede daha fazla süt emebilirler. Ayrıca bebeğin mide kapasitesi artar ve karnı doyan bebek daha uzun süre uyuyabilir. Bu nedenle bebek emdikten sonra huzurlu, mutlu ise ve yeterli büyüyorsa endişe etmeye gerek yoktur. Bu aylarda bazı bebekler güzel emdikten sonra gece 4-5 saat uyuyabilirler. Bebeği sık sık uyandırmak veya istemediği halde emzirmeye çalışmak, bebeğin düzenini bozarak daha huzursuz olmasına neden olabilir. En önemli nokta, bebeğin rutin büyüme takiplerinin yapılarak büyümesinin değerlendirilmesi ve günlük idrar çıkışının takip edilmesidir.

3. Bebeğim büyük bir istekle memeye geliyor, güzel emmeye başlıyor fakat 5-10 dakika sonra huzursuzlanıp, ağlayarak memeyi bırakıyor. Acaba sütüm yetmiyor mu?

Beslenme sonrası bağırsak hareketlerinin artması “gastrokolik refleks” olarak adlandırılır. Bu refleks bağırsakların besine verdiği doğal bir yanıtıdır. Ancak bu aylardaki bebeklerde henüz mide-bağırsak sistemi tam olgunlaşmadığı için bu refleks daha belirgin olabilir. Özellikle emdikten kısa bir süre sonra bağırsak hareketleri artan bebek ağrı hissederek memeyi emmek istemeyebilir. Yine bu aylarda bebeklerde fizyolojik kabul edilen ve besinin mideden yemek borusuna kaçıışı olarak tanımlanan “gastroözefageal reflü” bulunabilir. Bu nedenler bebeğin memeyi kısa sürede bırakması ile sonuçlanabilir. Öncelikle emzirmeye devam edilmeli, bebeğin memeyi doğru kavradığından emin olunmalıdır. Bebek bacaklarını çekerek ağlıyor ve memeyi bırakıyorsa, bebeği dik tutarak gazını çıkarmalı ve sakinlediğinde meme tekrar teklif edilmelidir. Bu durumun geçici olduğu unutulmamalı, emzirme ve anne sütü dışında farklı beslenme seçenekleri denenmemelidir.

3-6 ay arası dönem;

1. Bebeğimi emzirirken dikkati çok dağınıyor, memeyi kısa süre emip sonrasında benimle sohbet ediyor. Daha uzun ve etkin emmesi için ne yapmalıyım?

Özellikle 4 ay civarı bebeklerin dış dünyaya olan algıları çok artar. Etrafındaki insanlarla göz teması kurarak ses verirler ve adeta sohbet ederler. Bu dönemde meme emdikleri sırada da dikkat dağınıklıkları yaşanabilir ve emme süresi kısalabilir. Sağlıklı gelişimin bir parçası olsa da bu durum bazen bebeğin yeterli beslenmemesi veya büyümesinin duraksaması ile sonuçlanabilir. Böyle bir durumda, anne ile bebeğin sakin, loş bir ortamda emzirme yapması önerilir. Ayrıca bebek uykuluyken daha kolay emzirilebilir.

2. Biz yemek yerken bebeğim de ileri atılıyor, sanki yemeklerden yemek istiyor, bu dönemde ek besin ya da su vermeli miyim?

Bebekler 4. aydan itibaren objelere uzanıp, ağzına götürmeye başlar. Bu beceriler gelişimin bir parçası olup, bebeğinizin aç olduğu ya da anne sütünün yetersiz olduğu anlamına gelmez. Bebeğiniz aylık takiplerinde yeterli şekilde büyüyorsa 6. ayın sonuna kadar sadece anne sütüyle beslenmesi en doğrusudur. Anne sütü % 85 oranında su içerdiği için ilk 6 ay bebeğinize su vermenize de gerek yoktur.

6-12 ay arası dönem;

1. Bebeğim 6. ayını doldurdu ve ek besin vermeye başladım. Anne sütünü nasıl ve hangi aralıklarla vermeliyim?

Bebekler ek besine başlamış olsalar bile 6-12 ay arasında günlük enerji ihtiyaçlarının %70- 75’ini anne sütüyle karşılamaktadır. Bu nedenle bu aylarda hala ana besin anne sütüdür. Bu dönemde ek besin öğünlerinden sonra ve öğün aralarında emzirmeye devam etmelisiniz. Bebek açken önce ek besinin denenmesine dikkat edilmelidir.

1-2 yaş arası dönem;

1. Bebeğim 1 yaşını doldurdu, geceleri sürekli memede kalmak istiyor. Gece emzirmelerine devam etmeli miyim?

Bebekler meme emerken, sadece karın doyurmazlar. Emzirme anne ve bebek ikilisi için eşsiz bir paylaşımdır. Bebekler büyüdükçe özellikle bir yaşından sonra daha sık uyanarak, gece boyu sürekli memede kalmak isteyebilirler. Bu istek çoğu zaman bebeğin aç olmasıyla ilgili değildir. Annesiyle daha fazla temasta bulunmak, annesini kontrol etmek, bazen de dış ağrılarını rahatlatmak amacıyla sık sık emmek isteyebilir. Eğer bebek sağlıklı büyüyor, düzenli ek besin alıyor ise 1 yaşından itibaren gece emzirmeleri kesilebilir. Bebek gece uyandığında babanın veya başka bir aile bireyinin ilgilenmesi gece emzirmelerinin düzenlenmesinde anneye yardımcı olacaktır.

2. Bebeğimi kaç yaşına kadar emzirmeliyim?

Dünya Sağlık Örgütü bebeklerin ilk 6 ay sadece anne sütüyle beslenmesini, 6. aydan itibaren anne sütüne ek olarak uygun tamamlayıcı besinlerle beslenmesini ve emzirmenin en az 2 yaşa kadar sürdürülmesini önermektedir. Bu öneriler doğrultusunda 2 yaşından sonra anne ve bebek için uygun zamanda emzirme sonlandırılabilir. Kaç yaşa kadar sürdürüleceği anne ve bebek ikilisine bağlıdır.

3. Emzirmeyi nasıl sonlandırmalıyım?

Öncelikle emzirmenin daha az popüler olduğu saatlerdeki emzirmeden başlayarak kademeli olarak emzirmenin sonlandırılması uygun olacaktır. Bu dönemde bebeğinizle daha çok vakit geçirmek, meme emmese bile annesini yanında hissetmesi açısından önemlidir.

Kaynaklar:

1. Hoyt-Austin, AE., Kair, LR., Larson, IA., Stehel, EK., & Academy of Breastfeeding Medicine. (2022). Academy of breastfeeding medicine clinical protocol# 2: Guidelines for birth hospitalization discharge of breastfeeding dyads, revised 2022. *Breastfeeding Medicine*,17(3), 197-206.
2. Gür, E. Bebek Beslenmesinde Anne Sütünün Önemi ve Emzirme Tekniği. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*; 2019;11(5), 225-232.
3. TC Sağlık Bakanlığı, Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü. "Emzirme danışmanlığı el kitabı, 2015. (Erişim tarihi: 16.10.2025)
4. Jack A., Mullin C., Brown E., Burtner M., Standish KR., Fields A. et al. (2024). Academy of Breastfeeding Medicine Clinical Protocol# 19: Breastfeeding promotion in the prenatal period (revised 2024). *Breastfeeding Medicine*, 19(8), 575-587.
5. Zimmerman D., Bartick M., Feldman-Winter L., Ball HL., & Academy of Breastfeeding Medicine. (2023). ABM Clinical Protocol# 37: Physiological infant care—Managing nighttime breastfeeding in young infants. *Breastfeeding Medicine*, 18(3), 159-168.
6. Eglash A., Simon L., & Academy of Breastfeeding Medicine. (2017). ABM clinical protocol# 8: human milk storage information for home use for full-term infants, revised 2017. *Breastfeeding Medicine*, 12(7), 390-395.
7. Çöl N. Anne sütü yetersizliği-anne sütü fazlalığı. Karabayır N, editör. Her Hekimin Anne Sütü ile Beslenme Konusunda Bilmesi Gerekenler. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2021. p.37-45.