

Meme Sorunları

Prof. Dr. Nalan Karabayır

1. Meme Ucunda Ağrı ve Çatlak: Yanlış Emzirdiğim İçin mi Oluyor?

Doğumdan sonraki ilk günlerde pek çok anne, emzirmenin keyifli bir süreç olacağını hayal eder. Ancak daha bebeğini kucağına aldıktan kısa bir süre sonra, meme ucunda ağrı ve çatlaklarla karşılaşan annelerin sayısı hiç de az değildir. Sıklıkla emziremediğini ya da yanlış emzirdiğini düşünür.

Gerçekte meme ucunda ağrı ve çatlak, doğumdan sonraki 3–7 gün arasında annelerin %34–96’sında görülür. Yalnız değilsiniz, bu yaygın bir durumdur. Çoğunlukla emzirme tekniğinin doğru olmaması en önemli sebeptir. Bebeğin memeyi doğru kavramaması, hem annede acıya hem de memede ağrı ve çatlaklara yol açar. Ancak tek neden teknik değildir. Bazen doğuma bağlı travmalar, sinir sistemini etkileyen sorunlar ya da dil bağı emzirmeyi zorlaştırabilir. Hatta göğüs pedleri, bazı sabun veya kremler bile tahrişe yol açabilir. Pompanın yanlış kullanımı ya da meme ucuna uygun olmayan pompa başlığının da çatlaklara neden olabileceği unutulmamalıdır

Peki bu durumda ne yapılabilir?

- Meme ucunu günde bir kez yıkayıp kurutmak, her emzirme öncesi silmemek,
- Emzirme sonrası anne sütünü doğal bir krem gibi meme ucuna sürmek,
- Meme ucuna zeytinyağı sürmek,
- Emzirmeye daha az ağrılı taraftan başlamak,
- Bebek çok acıkmadan beslemek,
- Ağrıyı hafifletmek için ağrı kesici kullanımı
- Ağrı çok şiddetliyse kısa süreli silikon meme ucu kullanmak veya ara vermek,
- Emzirmeye ara verilmesi durumunda biberon kullanılmamalı, fincan, kaşıklı biberon, parmakla besleme gibi yöntemlerin kullanılması,
- Sürekli aynı bölgede ortaya çıkan çatlaklar varlığında dil bağı düşünülmesi, müdahale açısından hekim

Sık kullanılan kremlerin iyileşmeye katkısının az olduğu saptanmıştır. Asıl farkı yaratan, doğru emzirme pozisyonu ve tekniğidir.

Bazen meme ucunda küçük beyaz kabarcıklar (süt kabarcıkları) görülebilir. Bu durum tıkanmış süt kanalının işaretidir. Sıcak uygulama, kremler veya hekim önerisiyle “lesitin” içerikli kapsüller kullanılabilir. Meme ucunda ortaya çıkan enfeksiyonlar varlığında ise etkene yönelik tedaviler önerilir.

Özetle,

Meme ucunda ağrı ve çatlak, annenin emzirmeyi başaramadığının göstergesi değildir. Doğru bilgi ve küçük düzenlemelerle pek çok anne bu dönemi atlatır ve başarılı emzirmeye mutlu şekilde devam eder.

2. Düz veya Çökük Meme Başı: Emzirmeyi Engeller mi?

Bazı anneler için emzirmeyle ilgili en büyük kaygı, meme uçlarının düz ya da çökük olmasıdır. “Acaba bebeğim ememeyecek mi?” sorusu anneyi kaygılandırabilir. Öncelikle annelerin bilmesi gereken en önemli bilgi bu durumun oldukça yaygın olduğudur. Görülme sıklığı %10–20 arasındadır. Sıklıkla bu durum kendiliğinden düzelir. Çoğu olguda gebeliğin sonuna doğru meme uçları belirginleşir.

Çökük meme başları tıbbi olarak üç dereceye ayrılır:

- Evre 1: Süt kanalları etkilenmemiştir. Meme ucu elle kolayca dışarı çıkarılır. Emzirme genellikle sorunsuz mümkündür.

- Evre 2: Süt kanalları hafif içe çekilmiştir. Meme ucu manipülasyonla dışarı çıkarılabilir. Çoğunlukla emzirme mümkündür, ancak biraz destek gerekebilir.
- Evre 3: Süt kanalları önemli ölçüde geri çekilmiştir. Yoğun fibrozis ve doku kaybı vardır. Meme ucu elle bile dışarı çekilemez. Bu durumda emzirme mümkün değildir.

Öneriler:

- Öz güveninizi destekleyin: Kendinizi yetersiz hissetmeyin. Bu durum sizin hatanız değildir.
- Doğru kavrama: Bebeğinizin memeyi doğru pozisyonda kavraması çok önemlidir.
- Basit yardımcıları: Emzirme öncesi pompa veya meme ucu çıkarıcı aparatlar ile meme ucunun belirginleşmesi sağlanabilir.
- Ten teması: Bebeğinizin memeyi keşfetmesi için sık sık ten teması sağlayın.

Ne zaman alternatif beslenme yöntemi gerekir?

Eğer iki hafta içinde başarılı emzirme sağlanamıyorsa, bebeğinizin sağlıklı gelişimi için fincan, kaşıklı biberon, emzirme destek sistemi gibi alternatif besleme yöntemlerinden birine başvurmak gerekebilir. Bu, sizin anneliğinizin başarısız olduğu anlamına gelmez; sadece bebeğinizin ihtiyacına uygun bir geçici destektir. Özellikle biberon kullanmaktan kaçınılmalıdır.

3. Memede Dolgunluk: Sütün Geldiğinin İşareti

Doğumdan sonraki ilk günlerde birçok anne, memelerinin birdenbire ağrılı, sıcak ve şiş hale geldiğini fark eder. Bu tabloya “memede dolgunluk” denir. Özellikle doğum sonrası ilk 5 günde sık görülür. Çoğu anne için bu dönem kaygı verici olsa da, aslında vücudunuzun bebeğiniz için süt üretmeye başladığının doğal bir göstergesidir. Dolgunluk, sütün hızla artması ve memelerin tam boşaltılamaması sonucu da ortaya çıkar.

Neden Olur?

- Doğum sonrası ilk günlerde süt üretiminin ani artışı,
- Anneye doğum sırasında ve sonrasında fazla miktarda damar yoluyla sıvı verilmesi (ödemi artırabilir).
- Memelerin yeterince boşaltılamaması,

Ne Yapılmalı?

- Emzirmeye erken başlayın: Doğumdan sonraki ilk saat içinde emzirmeye başlamak çok önemlidir.
- Doğru teknik: Uygun süre ve sıklıkta, doğru teknikle emzirmek dolgunluğu azaltır.
- Bebeğin kavramasını kolaylaştırın: Meme çok gerginse, memenin kahverengi bölümüne 20 saniye kadar nazikçe ters basınç uygulayın veya az miktarda süt sağıarak yumuşatın.
- Soğuk uygulama: Tedavide en etkili yöntemlerden biridir. Hem ödemi azaltır hem de ağrıyı hafifletir.
- Lenfatik boşaltma masajı: Hafif, yavaş ve ritmik hareketlerle yapılır. Sert masajlardan kaçınılmalıdır.
- Gereksiz sağım, özellikle pompa ile sağımdan kaçınılmalıdır.

4. Tıkalı Süt Kanalları: Panik Yapmaya Gerek Yok

Bazı anneler memelerinde yavaş gelişen bir sertlik, hassasiyet ya da küçük bir kitle fark eder. Ateş, titreme, halsizlik gibi sistemik enfeksiyon bulguları yoktur. İşte bu tablo çoğunlukla süt kanallarında tıkanıklık anlamına gelir. Bu durum anneler için endişe verici olabilir; ancak genellikle basit önlemlerle düzelir.

Ne Yapılmalı?

- Emzirme tekniğini kontrol edin: Bebeğinizin doğru kavrayıp kavramadığını gözden geçirin.

- Dar kıyafetlerden kaçının: Sutyen ya da kıyafetlerin memeyi sıkıştırmamasına dikkat edin.
- Soğuk uygulama yapın: Ödemi ve ağrıyı azaltır.
- Bazı annelerde destek olarak hekim kontrolünde tıbbi ürünler (lesitin ve probiyotik) kullanılabilir.

Nelerden Kaçınılmalı?

- Sert masajlar: Bunlar mastit gelişimini kolaylaştırabilir.
- Gereksiz sağımlar: Memeyi aşırı uyarıp durumu kötüleştirebilir.

Unutmayın: Tıkalı süt kanalları genellikle tedavi edilebilir ve ciddi bir sorun değildir. Doğru yaklaşım ve sabırla bu dönemi kolayca atlatabilirsiniz.

5. Mastit: Sizi Yalnız Hissettirmesin

Meme dokusunun iltihaplanması olarak bilinen mastit, aslında tek bir hastalık değildir. Süt kanallarında daralma, bakteri kaynaklı meme iltihabı, abse, galaktosel ve subakut meme iltihabı bu yelpazenin parçalarıdır. Meme iltihabı annelerin %3–33’ünde ortaya çıkar.

Mastit Kimlerde Daha Sık Görülür?

- Daha önce mastit öyküsü olması,
- Sezaryen doğum,
- Bebeğin memeyi kavramakta zorlanması,
- Meme ucu çatlağı,
- Meme travması,
- Süt kanallarında tıkanıklık
- Hiperlaktasyon,
- Doğum sırasında antibiyotik kullanımı,
- Bağırsak ve meme florasında dengesizlik (disbiyozis),
- Silikon meme ucu veya pompanın yanlış kullanımı.

Belirtiler

- Memede ağrı, kızarıklık, şişlik,
- Ateş, halsizlik, grip benzeri sistemik şikâyetler.

Memede sert bir kitle fark edildiğinde hekime başvurulmalı abse olasılığı açısından değerlendirilmelidir.

Tedavi

- Dinlenme ve sıvı alımı: Anne yatak istirahati yapmalı, bol sıvı almalıdır.
- Emzirmeye devam: Meme ucundan püy gelmiyorsa emzirmeyi sürdürmek güvenlidir.
- Ağrı kontrolü: Soğuk uygulama ve ağrı kesiciler kullanılabilir.
- Antibiyotik: Hekiminiz antibiyotik tedavisini düzenleyecektir.

Nelerden Kaçınılmalı?

- Pompa kullanımını mümkün olduğunca sınırlayın.
- Memeye sert masaj yapmayın, bu durumu ağırlaştırabilir.

- **Destekleyici Yaklaşımlar**

Seçilmiş bazı olgularda destek olarak hekim önerisiyle:

- Probiyotikler (Lactobacillus fermentum, Lactobacillus salivarius içeren)
- Lesitin kullanılabilir.

6. Hiperlaktasyon: Fazla Süt de Zorlayabilir.

Emziren annelerin en sık kaygısı “Acaba sütüm yetiyor mu?” sorusudur. Ama bazı anneler için durum tam tersidir: gereğinden fazla süt üretmek. Bu tablo “hiperlaktasyon” olarak tanımlanır ve hem anne hem de bebek için oldukça zorlayıcı olabilir.

Belirtileri:

- Memelerde sürekli dolgunluk ve sızma,
- Sütün hızlı ve fişkırır tarzda gelmesi,
- Bebeğin emme sırasında öksürür ya da boğulur gibi olması,
- Gaz, huzursuzluk, yeşil ve köpüklü dışkı

Bu belirtiler bazen annenin “sütüm çok ama bebeğim memnun değil” diye düşünmesine yol açar. Oysa sorun, miktardan çok dengeyle ilgilidir.

Neden Olur?

Hiperlaktasyon bazen doğum sonrası kendiliğinden gelişebilir, bazen de aşırı pompa kullanımı gibi sık uyarı sonucu süt üretimi ihtiyaçtan fazla artabilir.

Ne Yapılmalı?

- Blok emzirme: Gündüz belirli aralıklarla tek memeden emzirin. Bu, süt üretiminin dengelenmesine yardımcı olur. Gece ise serbest emzirmeye devam edebilirsiniz. Ancak blok emzirme yaparken sağlık personeli ile yakın işbirliği içinde olmak hem siz hem de bebeğiniz açısından önemlidir.
- Pompa kullanımını sınırlayın: Gereksiz yere süt sağlamak, memelere “daha çok süt üret” mesajı gönderir. Sağım gerekiyorsa, elle yapılmalıdır.
- Sabırlı olun: Çoğu anne birkaç hafta içinde süt üretiminde denge sağlar.

Diğer Yöntemler

- Bitkisel çözümler zaman zaman önerilse de etkinlikleriyle ilgili güçlü bilimsel kanıtlar yoktur.
- Şiddetli olgularda ilaç tedavisi (ör. süt azaltıcı ilaçlar) doktor gözetiminde kullanılabilir.

Kaynaklar:

1. Örün E. Meme sorunları. Karabayır N, editör. Her Hekimin Anne Sütü ile Beslenme Konusunda Bilmesi Gerekenler. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2021. p.46-51.
2. The Mastitis Spectrum (Revised 2022). <https://www.bfmed.org/protocols> (Türkçe çeviri: M: Başibüyük, A. Kacı, N. Karabayır)
3. Sağlık Bakanlığı Emzirme Danışmanlığı el kitabı <https://ekutuphane.saglik.gov.tr/Yayin/315> (erişim tarihi: ekim 2025)