

Çalışan Anne ve Emzirme

Prof. Dr. Nalan Karabayır

Günümüzde kadınların iş hayatında aktif olarak yer alması, emzirme sürecinin nasıl sürdürülebileceği sorusunu da beraberinde getirmektedir. Çalışan anneler, hem bebeklerinin sağlıklı gelişimini desteklemek hem de kendi iş yaşamlarını aksatmamak için çeşitli yöntemler aramaktadır. Bu noktada anne sütü ve emzirmenin önemi tartışılmazdır.

Neden Çalışırken Emzirmeye Devam Edilmeli?

Bebeğiniz için en doğal ve sağlıklı besin kaynağı anne sütüdür. Anne sütü, bebeğin bağışıklığını güçlendirir ve hastalıklardan korur. İşten döndüğünüzde emzirmek, bebeğinizle yeniden bağ kurmanın en güzel yoludur. Ayrıca emzirme, annelik ile iş hayatı arasında özel bir denge kurmanıza yardımcı olur. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), bebeklerin ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmesini, sonrasında ise ek gıdalarla birlikte en az 2 yaşına kadar emzirmenin devam etmesini önermektedir.

Süt İzni Hakları

Doğum sonrası sürece hazırlıkta en önemli noktalardan biri, annelere tanınan yasal haklardır. Kadın çalışanlar için doğum öncesi ve sonrası toplam 16 hafta ücretli izin hakkı bulunur. Çoğul gebelikte bu süreye 2 hafta daha eklenir. 4857 Sayılı İş Kanunu ve 657 Sayılı Devlet Memurları Kanunu'na göre annelere süt izni ve ücretsiz izin hakları tanımlanmıştır. Annelerin ilk 1 yaşına kadar günlük 1,5 saat süt izni hakkı vardır. Bu süre çalışma saatinden sayılır ve bölünebilir. Ülkemizde çalışan emziren annelere yarı zamanlı (tam zamanlı çalışma saatlerinin üçte ikisi kadar çalışma) veya esnek çalışma imkanı (iş yeri inisiyatifine bırakılmış) ve iş yerinde süt sağma olanakları verilebilmektedir. Eğer mümkünse, işe dönüşünüzü kademeli yapmayı değerlendirin (örneğin önce yarı zamanlı veya haftada birkaç gün).

İşyerinde Emzirme ve Süt Sağma

İşverenler, 10'dan fazla kadın çalışanı olan işyerlerinde emzirme odası, 100'den fazla kadın çalışanı olan işyerlerinde kreş sağlamak zorundadır. Eğer işyerinde özel bir süt sağma odası yoksa, çalışan annelerin İnsan Kaynakları ile görüşerek talepte bulunabilirsiniz. Yanınızda taşınabilir göğüs pompası ve saklama kapları bulundurmak süt sağımını kolaylaştırabilir. Sütünüzü saklamak için buzdolabı yoksa, küçük termos veya soğutucu çanta kullanabilirsiniz. Bu düzenlemeler, yalnızca annenin değil, bebeğin de sağlığını korumayı hedefler. Çünkü süt

sağma imkânları, iş hayatında annenin emzirmeyi sürdürmesini kolaylaştırır. İş yerinizde özel bir süt sağma odası yoksa, İnsan Kaynakları ile görüşerek talepte bulunun.

Süt Sağmaya Başlamak

Doğum sonrası ilk haftalarda anne-bebek ilişkisine odaklanmak önemlidir. Genellikle doğumdan 3–4 hafta sonra biriktirmek amacıyla süt sağma işlemine başlanabilir. Süt üretiminin daha fazla olduğu saatlerde (genellikle sabah) süt sağlamak daha kolay olabilir.

İşe Dönüşte İlk Günler

Sabah evden çıkmadan emzirmek ve sarılmak, bebeğinizle bağınızı güçlendirir. İş yerinde süt sağarken bebeğinizin fotoğrafına bakmak veya kıyafetini yanınızda bulundurmak sağımı kolaylaştırabilir. Bu süreçte hem anne hem de bebek için uyum sağlamak zaman alabilir. Sabırlı olmayı ve yakın çevreden destek istemeyi unutmayın.

Eve Döndüğünüzde

İşe dönüş sonrası bebeğinizi emzirmek, hem özlemi azaltır hem de süt üretimini destekler. Akşamları ve hafta sonları bebeğinizle daha fazla ten teması kurun. Bebeğinizin gün içinde ayrı kaldığınız için akşam ve gece daha sık emmek istemesi normal bir durumdur. Araştırmalar, annelerin işten sonra emzirmeye devam etmelerinin süt üretimini artırdığını ve anne-bebek bağını güçlendirdiğini göstermektedir.

Anne Sütünün Sağılması ve Saklanması

Çalışan anneler için süt sağlamak hem bebeğin anne sütüyle beslenmesini sürdürmek hem de sütün devamlılığını sağlamak açısından çok önemlidir.

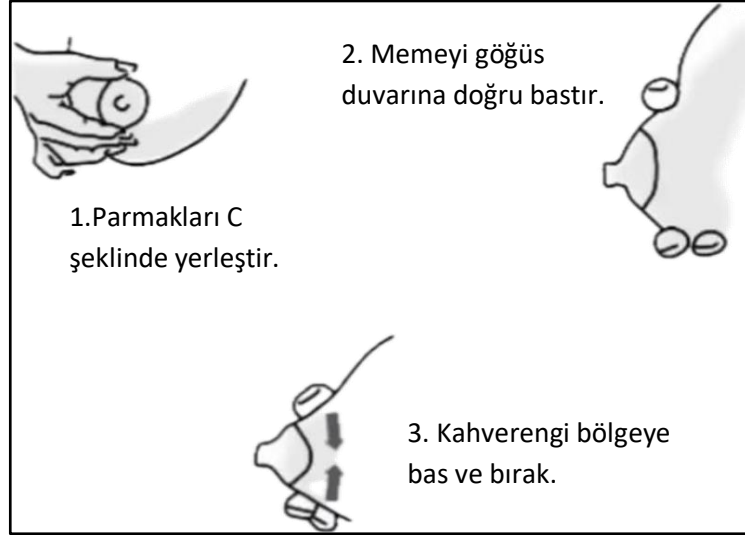
Süt Sağmadan Önce Nelere Dikkat Edilmeli?

Süt sağmaya başlamadan önce hijyen oldukça önemlidir. Eller mutlaka yıkanmalı, kullanılan kaplar ve pompa parçaları sabunlu sıcak suyla temizlenip durulanmalı, ardından kağıt havlu ya da sıcak hava ile kurutulmalıdır. Bu işlemlerin ardından süt, temiz koşullarda sağılırsa daha uzun süre bozulmadan saklanabilir.

Süt Sağma Yöntemleri

Süt sağma işlemi iki şekilde yapılabilir: elle ya da pompa kullanarak.

Elle sağım her yerde yapılabilir ve herhangi bir cihaza ihtiyaç duyulmaz. Annenin rahat bir pozisyonda oturması önerilir. Sağım öncesinde memeye ılık uygulama yapmak, duş almak veya hafif masaj yapmak süt akışını kolaylaştırır. Başparmak üstte, işaret parmağı altta olacak şekilde meme tutulur ve hafifçe bastırıp bırakılır. Önce bir memeden 3–5 dakika sağılır, ardından diğer memeye geçilir (Resim 1). Bu işlem toplamda 20–30 dakika sürebilir.



Resim 1: Elle süt sağma

Pompa ile sağımda manuel ve elektrikli pompalar tercih edilebilir. Manuel pompalar sessizdir, kolay taşınır ve elektrik gerektirmez, ancak sağım süresi daha uzun olabilir. Elektrikli pompalar ise daha kısa sürede daha fazla süt sağlar, ancak daha pahalıdır ve elektrik ya da batarya gerektirir. Her durumda pompa başlığının memeye uygun olması ve acı vermemesi gerekir.

Sağılmış Sütün Saklanması

Sağılmış süt, temiz cam şişelerde, sert plastik kaplarda veya özel süt saklama poşetlerinde muhafaza edilebilir. Oda sıcaklığında dört saat, çok temiz ortamlarda altı ila sekiz saat; buzdolabında dört gün; derin dondurucuda ise en az altı ay, DSÖ önerisiyle on iki aya kadar saklanabilir. Kabin üzerine sağım tarih ve saati yazılmalıdır. Süt küçük porsiyonlar halinde (15–60 ml) saklanırsa israfın önüne geçilir.

Dondurulmuş Sütü Kullanma

En güvenli yöntem, dondurulmuş sütü buzdolabında bir gece bekleterek çözündürmektir. Alternatif olarak süt, ılık su dolu bir kaptan çözündürülebilir, fakat mikrodalga asla kullanılmamalıdır. Çözölmüş süt yirmi dört saat içinde tüketilmelidir. Süt çözöldükten sonra

benmari yöntemi ile ısıtılmalı, 1 saat içinde tüketilmeyen süt kullanılmamalıdır. Oda sıcaklığına gelen süt ise 2 saatten fazla saklanmamalıdır. İçinde kristaller bulunan, tam olarak erimemiş süt tekrar dondurucuya konabilir.

Sütte sabunumsu tat: Sütüm ekşidi mi?

Bazen anneler sağdıkları sütü kokladıklarında ya da tattıklarında sabuna benzer bir tat veya koku fark edebilirler. Anne sütünün içinde doğal olarak bulunan bir madde (lipaz) vardır. Enzim adını alan bu madde sütün içindeki yağları parçalayarak bebeğin sindirmesini kolaylaştırır. Ama süt beklediğinde ya da dondurulup çözüldüğünde bu madde daha çok çalışır ve süt sabun gibi kokabilir. Bu süt kesinlikle zararlı değildir. Süt hâlâ güvenlidir ve bebeğe verilebilir. Çoğu bebek bu kokuyu fark etmeden sütü sorunsuz içer. Ancak bebek bu kokudan dolayı sütü içmek istemezse, taze sağılmış sütle karıştırarak verilmesi denenebilir. Sütü uzun süre bekletmek yerine mümkün olduğunca taze kullanmaya çalışılmalı, dondurma öncesi süt kısa süre çok hafif ısıtılması (kaynatmadan, sadece sıcaklığı artırarak) önerilebilir ama bazı faydalı maddelerin azalabileceği unutulmamalıdır. Sonuç olarak; sabunumsu tat ya da koku normaldir, anne sütü bozulduğu anlamına gelmez, bebek için güvenlidir.

Kaynaklar:

1. Gökdemirel S, Bozkurt G, Gökçay G, Bulut A. Çalışan Annelerin Emzirme Sürecinde Yaşadıkları: Niteliksel Bir Çalışma. 2008;8:221–34. [https://doi.org/8\(4\):221-234](https://doi.org/8(4):221-234), 2008.
2. Meek JY, Noble L. Policy Statement: Breastfeeding and the Use of Human Milk. Pediatrics. 2022. <https://doi.org/10.1542/peds.2022-057988>.
3. Vilar-Compte M, Hernández-Cordero S, Ancira-Moreno M, Burrola-Méndez S, Ferre-Eguiluz I, Omaña I, et al. Breastfeeding at the workplace: a systematic review of interventions to improve workplace environments to facilitate breastfeeding among working women. International Journal for Equity in Health. 2021.
4. Erener Yılmaz E. Türk İş Hukukunda Süt İzni. Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi. 2020. <https://doi.org/10.33433/maruhad.716525>.
5. 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.
- 6.

7. De Souza CB, Venancio SI, da Silva RPGVC. Breastfeeding Support Rooms and Their Contribution to Sustainable Development Goals: A Qualitative Study. *Front Public Health*. 2021. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.732061>.
- 8.