

Sezaryen Doğum ve Emzirme

Uzm. Dr. Ebru ŞENOL

Sezaryen doğum nedir?

Sezaryen doğum, vajinal doğumun anne veya bebek açısından riskli görüldüğü durumlarda, bebeğin anne karnından cerrahi bir kesi yoluyla dünyaya getirilmesidir. Tıbbi bir gereklilik olarak uygulandığında hayat kurtarıcı olan bu yöntem, modern cerrahinin sağladığı olanaklarla günümüzde oldukça güvenli bir şekilde gerçekleştirilmektedir.

Sezaryen ile doğum emzirmeyi nasıl etkileyebilir?

Tüm bebeklerin hayata en iyi başlangıcı yapabilmeleri için anne sütüyle beslenmeleri önemlidir. Sezaryen doğum emzirmeye engel değildir; ancak sezaryen ile doğan bebeklerde ilk emzirmenin daha geç başlaması, hastanede formül mama kullanımının daha sık olması ve anne sütüyle beslenme süresinin daha kısa kalması gibi durumlar görülebilir. Bu sonuca yol açabilen başlıca nedenler şunlardır:

- Sezaryen doğumdan sonra annenin toparlanma süreci ya da anne ve bebeğin tıbbi nedenlerle kısa süreli ayrı kalması nedeniyle ilk emzirme zamanı vajinal doğuma göre daha geç olabilir ve sık emzirme gecikebilir.
- Ameliyat sonrası ağrı, annenin bebeğini rahat tutmasını ve emzirmeye odaklanmasını zorlaştırabilir.
- Sezaryen doğum sonrasında bir süre ağrı nedeniyle farklı emzirme pozisyonlarını kullanmak güç olabilir.
- Anne ve bebek tıbbi nedenlerle kısa süreli de olsa ayrı kalırsa ilk emzirme ve sık emzirme gecikebilir.

Bu zorluklar uygun destekle büyük ölçüde aşılabılır. Önemli olan, emzirmeyi mümkün olduğunca erken başlatmak, sık emzirmek ve ihtiyaç duyulduğunda yardım istemektir.

Emzirmenin sezaryen ile doğan bebeğe özel faydaları nelerdir?

Emzirmenin, sezaryen doğum ile doğanlar da dahil olmak üzere, tüm bebekler ve anneler için kısa ve uzun dönem faydaları diğer bölümlerde ayrıntılı olarak açıklanmıştır. Ek olarak sezaryen ile doğum yapan anne-bebek çiftleri için özellikle önemli olabilecek bazı faydalar şunlardır:

- Emzirme sırasında salgılanan oksitosin rahmin toparlanmasına yardımcı olur ve doğum sonrası kanamanın azalmasını destekleyebilir.
- Sezaryen ameliyatı sonrası anne ve bebek bazen ilk saatlerde kısa süreliğine ayrı kalabilir. Bu ayrılıktan sonra en kısa sürede ten tene temasın sağlanması ve emzirmenin başlatılması, ayrılığın yarattığı stresi azaltır ve bağlanmayı destekler.
- Sezaryen doğum ile doğan bebekler, doğum kanalındaki yararlı bakterilerle ilk teması daha az yaşar. Anne sütü, içerdiği oligosakkaritler ve yararlı bakteriler sayesinde bağırsak mikrobiyotasının sağlıklı şekilde gelişmesini destekler.

- Anne sütü, alerjik hastalıklar ve astım gibi bazı durumlara karşı koruyucu etkileriyle bebeğinizin uzun dönem sağlığını destekleyebilir.

Sezaryen doğum sonrası emzirmeyi kolaylaştırmak için neler yapabilirsiniz?

Sezaryen doğum sonrasında bazı zorluklar yaşanabilse de bu durum emzirmeye engel değildir. Gereksiz formül mama kullanımını önlemek ve bebeğinizin anne sütüyle beslenmesini desteklemek mümkündür. Bu süreçte aşağıdaki öneriler yardımcı olabilir:

- Sezaryen doğum sonrasında da emzirebileceğinizi unutmayın. Bu konuda doğum öncesinde ve doğum sonrasında hekiminizden, ebenizden veya emzirme danışmanından bilgi ve destek alabilirsiniz.
- Doğum öncesinde emzirme eğitimi almanız önemlidir. Gebelik döneminde emzirmeye hazırlık yazımıza [buraya tıklayarak](#) ulaşabilirsiniz.
- Emzirme konusunda tereddütleriniz varsa ya da emzirmeyi etkileyebilecek özel bir durumunuz bulunuyorsa, doğum öncesinde emzirme danışmanlığı almanız faydalı olacaktır.
- Doğum öncesinde hekiminizden veya ebenizden, sezaryen sırasında ya da sonrasında ameliyathane veya uyanma odasında ten tene temasın sağlanması konusunda destek isteyebilirsiniz.
- Doğumdan sonra mümkün olan en kısa sürede bebeğinizle ten tene temas kurmanız ve ilk emzirmeyi başlatmanız önemlidir.
- Mümkünse bebeğinizle 24 saat boyunca aynı odada kalmanız emzirmeyi kolaylaştırır. Bu sayede bebeğinizin acıkma belirtilerini daha erken fark edebilir ve daha sık emzirebilirsiniz.
- Sezaryen sonrasında daha rahat emzirebilmeniz için farklı emzirme pozisyonlarını öğrenmeniz faydalı olur. Özellikle futbol topu tutuşu, kesi bölgesine daha az baskı yapabileceği için ağrıyı azaltabilir ve bebeğinizin memeyi daha iyi kavramasına yardımcı olabilir. Futbol topu tutuşunu [buraya tıklayarak](#) inceleyebilirsiniz.
- Yan yatarak emzirme veya geriye yaslanarak emzirme de bazı annelerde kesi bölgesine baskıyı azaltabilir. Bu pozisyonları ilk kez denerken yanınızda bir sağlık çalışanı veya destek olacak bir yakınınızın bulunması güvenli olacaktır.
- Anne sütünün gelişini desteklemek için bebeğinizi her istediğinde emzirmeniz önerilir. Yenidoğan döneminde bebeklerin genellikle günde 8-12 kez emzirilmesi beklenir.
- Bebeğiniz memeyi almakta zorlanırsa veya yanınızda değilse, memenizi elle sağma ya da pompa ile uyarma konusunda emzirme danışmanından yardım isteyebilirsiniz. Sağılan anne sütü, hekiminizin veya sağlık ekibinizin önerdiği mümkünse biberon dışı bir yöntemle bebeğinize verilebilir.
- Ağrınız olursa bunu sağlık ekibinizle paylaşın. Ağrının kontrol altına alınması, daha rahat hareket etmenize ve daha rahat emzirmenize yardımcı olur. Hekiminizin önerdiği ağrı kesicileri zamanında kullanmanız emzirme sürecini destekleyebilir.
- Bebeğinize anne sütü dışında bir destek verilmesi gerekiyorsa, buna mutlaka hekiminiz karar vermelidir. Tıbbi gereklilik yoksa erken dönemde formül mama verilmesi emzirmenin yerleşmesini zorlaştırabilir.
- Erken yenidoğan döneminde emzik, her dönemde ise biberon kullanımı meme başı şaşkınlığına yol açarak emzirmeyi olumsuz etkileyebilir. Bebeğinize ek destek verilmesi önerildiyse, alternatif besleme yöntemleri konusunda hekiminize danışınız.

İlk günlerde bilmeniz gerekenler

Sezaryen doğum sonrasında annelerin en sık kaygılandığı konulardan biri “sütüm gelmedi” düşüncesidir. Oysa ilk günlerde gelen kolostrum miktar olarak az görünse de bebeğiniz için çok değerlidir. Bebeğinizin sık emmesi, ten tene temas ve memenin düzenli uyarılması süt üretiminin artmasına yardımcı olur.

- Bebeğinizin iyi beslendiğini yalnızca memede kalma süresiyle değil; idrar ve dışkı sayısı, kilo izlemi, genel uyanıklığı ve hekiminizin değerlendirmesiyle birlikte takip etmek gerekir.
- Uykulu, sarılığı olan, erken doğan veya düşük doğum ağırlıklı bebekler memeyi daha zor kavrayabilir. Bu durumda beklemeden sağlık ekibinden destek isteyiniz.
- Emzirme sırasında kesi bölgenizi korumak için kucağınıza veya karnınızın üzerine yastık koyabilir, bebeğinizi memeye yaklaştırırken gövdenizi zorlamamaya dikkat edebilirsiniz.
- Kullandığınız ilaçlar, ağrı kesiciler veya antibiyotikler hakkında hekiminize emzirdiğinizi mutlaka söyleyiniz. Hekim önerisi olmadan ilaç, bitkisel ürün veya takviye kullanmayınız.

Ne zaman yardım almalısınız?

Aşağıdaki durumlardan biri varsa hekiminiz, ebeniz, çocuk hekiminiz veya emzirme danışmanınızla gecikmeden iletişime geçiniz:

- Bebeğiniz memeyi kavrayamıyor, ememiyor veya emzirme çok ağrılı oluyorsa
- Meme başında belirgin yara, kanama veya giderek artan ağrı varsa
- Bebeğiniz aşırı uykuluysa, uyandırmakta zorlanıyorsanız veya emmeye ilgisi belirgin azaldıysa
- Bebeğinizin idrarı veya dışkısı beklenenden azsa, kilo alımı yetersizse ya da sarılık bulguları artıyorsa, (anne sütü yetersizliği ile ilgili yazıya [buradan ulaşabilirsiniz.](#))
- Ateş, titreme, memede kızarıklık/şişlik, kötüleşen kesi yeri ağrısı veya akıntı gibi enfeksiyon bulgularınız varsa
- Kendinizi çok kaygılı, çaresiz, çökkün hissediyorsanız veya bebeğinizle ilgilenmekte belirgin zorlanıyorsanız

Sonuç olarak, sezaryen doğum emzirmeye engel değildir. Doğru bilgi, erken ten tene temas, uygun emzirme pozisyonları, etkili ağrı kontrolü ve zamanında profesyonel destekle sezaryen sonrasında da emzirme başarıyla başlatılabilir ve sürdürülebilir.

Kaynaklar

1. Holmes AV, McLeod AY, Bunik M. ABM Clinical Protocol #5: Peripartum Breastfeeding Management for the Healthy Mother and Infant at Term, Revision 2013.
2. Ulfa Y, Maruyama N, Igarashi Y, Horiuchi S. Women's experiences of breastfeeding after a cesarean section: A meta-synthesis. Jpn J Nurs Sci. 2023 Jul;20(3):e12534.
3. Martínez-Vizcaíno V, Garrido-Miguel M. Skin-to-skin contact and breastfeeding after caesarean section: A systematic review and meta-analysis of intervention studies. Int J Nurs Stud. 2025 Jun;166:105038.
4. Wu S, Ren L, Li J, Shen X, Zhou Q, Miao Z, Jia W, He F, Cheng R. Breastfeeding might partially contribute to gut microbiota construction and stabilization of propionate metabolism in cesarean-section infants. Eur J Nutr. 2023 Mar;62(2):615-631.

5. Centers for Disease Control and Prevention. mPINC Survey Supporting Evidence: Immediate postpartum care, rooming-in and feeding practices. Updated 2026.
6. World Health Organization. Early initiation of breastfeeding. e-Library of Evidence for Nutrition Actions (eLENA).
7. Academy of Breastfeeding Medicine. Clinical Protocol #7: Model Maternity Policy Supportive of Breastfeeding. Breastfeed Med. 2018.
8. National Library of Medicine. Drugs and Lactation Database (LactMed): Ibuprofen and Acetaminophen monographs.