

Prematüre Bebeklerde Emzirme

Uzm. Dr. Ebru Şenol

Gebeliğin 37. haftası tamamlanmadan gerçekleşen doğumlara prematüre doğum denir. Dünyada yaklaşık her 10 bebekten biri prematüre doğmaktadır; ülkemizde de bu oran 10 bebekte 1'in üzerindedir.

Prematüre bebekler, zamanında doğan bebeklere göre bazı sorunları daha sık yaşayabilir. İlk günlerde kalp, solunum, sinir sistemi ve beslenme ile ilgili güçlükler görülebilir.

Bu nedenle prematüre bebeklerin bir kısmının, dış dünyaya uyum sağlayacak kadar güçlenene dek yenidoğan yoğun bakım ünitesinde izlenmesi gerekir. Bu süreçte siz de bebeğinizin bakımının çok önemli bir parçasısınız. Sütünüz, ten temasınız ve varlığınız bebeğiniz için değerlidir.

Prematüre bebekler için en uygun beslenme anne sütüdür. İlk 6 ay sadece anne sütüyle beslenme ve 6. ay dolduktan sonra tamamlayıcı beslenmeye başlanması ve anne sütüne 2 yaş ve sonrasına kadar devam edilmesi önerilir.

Prematüre bebeklerde ek gıdaya geçiş zamanı, yalnızca takvim yaşına göre değil; bebeğinizin düzeltilmiş yaşına, büyümesine ve nörolojik olarak hazır olup olmamasına göre belirlenir. Bu kararı hekiminizle birlikte vermeniz en güvenli yoldur.

Anne sütünün prematüre bebeğinize özel faydaları nelerdir?

Anne sütü, bebeğinizin ihtiyaçlarına uyum sağlayan canlı ve özel bir besindir. Prematüre bebeği olan annelerin ilk günlerde gelen kolostrum adı verilen sütü, enfeksiyonlara karşı koruyucu maddeler açısından çok zengindir. Bu nedenle ilk damlalar bile bebeğiniz için çok kıymetlidir.

Prematüre doğum yapan annelerin sütünde, zamanında doğum yapan annelerin sütüne göre protein ve yağ miktarı daha yüksek olabilir. Bu da bebeğinizin enerji alımını ve büyümesini destekler.

Anne sütü prematüre bebeklerde solunum yolu enfeksiyonları, orta kulak enfeksiyonu ve ishal gibi hastalıklara karşı koruyucu etki gösterebilir. Özellikle çok düşük doğum ağırlıklı bebeklerde görülebilen nekrotizan enterokolit adı verilen ciddi bağırsak hastalığına karşı da koruyucu rol oynar.

Anne sütüyle beslenen prematüre bebeklerde prematüre retinopatisi adı verilen önemli görme sorunu ve bronkopulmoner displazi adı verilen akciğer sorunu riski daha düşük olabilir. Ayrıca yenidoğan yoğun bakım sürecinde beslenmenin daha kolay ilerlemesine yardımcı olur.

Prematüre bebeklerde hangi beslenme sorunları yaşanabilir?

Prematüre bebeklerde anne sütüyle beslenmeye başlamak ve bunu sürdürmek, zamanında doğan bebeklere göre daha fazla sabır ve destek gerektirebilir. Bu sizin yetersiz olduğunuz anlamına gelmez; bebeğinizin gelişimsel olarak zamana ve desteğe ihtiyacı olduğu anlamına gelir.

Çok küçük doğan bebeklerde, özellikle 32 haftadan önce doğan veya doğum ağırlığı 1500 gramın altında olan bebeklerde, anne sütü bir süre sonra bebeğin hızlı büyüme ihtiyacını tek başına karşılamayabilir. Böyle bir durumda anne sütü kesilmez; genellikle geçici olarak anne sütüne prematüre bebekler için hazırlanmış destekleyici ürünler eklenir. Bu karar mutlaka hekiminiz tarafından verilir ve çoğu bebekte taburculuk döneminde bu destek sonlandırılarak anne sütüyle beslenmeye devam edilir.

Bebeğin memeden güvenle beslenebilmesi için emme, yutma ve nefes alma becerilerinin uyum içinde çalışması gerekir. Bu koordinasyon genellikle anne karnındaki 34. hafta civarında olgunlaşır. Bu nedenle 34 haftadan önce doğan bebeklerin bir kısmı ilk günlerde doğrudan ağızdan beslenemeyebilir.

Yenidoğan yoğun bakımda yatan prematüre bebeklerin çoğu ilk dönemde mideye uzanan ince bir tüp yardımıyla beslenir. Bu dönemde verilen süt miktarı bebeğin haftasına ve gününe göre çok küçük olabilir. Bebeğinizin birkaç mililitre süt alması bile önemli bir adımdır.

Bazı çok erken doğan bebekler, özellikle 28 hafta ve altında doğanlar, ilk günlerde mideye verilen sütü bile tolere etmekte zorlanabilir. Böyle durumlarda anne sütünüzün ağız içine birkaç damla damlatılması bile enfeksiyonlardan korunmaya ve ilerleyen günlerde beslenmenin kolaylaşmasına katkı sağlayabilir.

Prematüre bebeğinizde emzirmeyi desteklemek için neler yapabilirsiniz?

- Sütünüzü mümkün olduğunca erken sağımaya başlayın. Doğumdan sonra mümkünse ilk 1 saat içinde süt sağlamak, sütünüzün gelmesini ve devamını destekler.
- İlk günlerde elle sağımı tercih edebilirsiniz. İlk süt miktarı az olabilir; bu normaldir. Elle sağım, kolostrumun toplanmasında pompadan daha etkili olabilir.
- Sütünüzü sık sağıın. Bebeğiniz memeden ememiyorsa günde tercihen 8-12 kez süt sağmanız önerilir. Düzenli sağım, ilerleyen günlerde süt miktarınızı destekler.
- Sütünüzü uygun koşullarda saklayın. Bebeğinize verilebilen kısmı sağlık ekibinizin önerdiği şekilde ulaştırın; kalan sütü uygun kaplarda ve doğru sıcaklıkta saklayın.
- Kanguru bakımını önemseyin. Bebeğin tıbbi durumu uygunsa mümkün olan en erken dönemde, sağlık ekibinin yönlendirmesiyle bebeğinizi çıplak göğsünüze yatırarak ten tene temas kurmanız hem süt üretimini hem anne-bebek bağıını hem de bebeğinizin gelişimini destekler.
- Kendinize güvenin. Prematüre bebek annesi olarak eşinizden, yakın çevrenizden ve sağlık çalışanlarından destek istemekten çekinmeyin.
- Taburculuk sonrasında da bebeğinizi her istediğinde emzirmeye devam edin. Sık emzirme, ten tene temas ve kanguru bakımı, yoğun bakım dönemindeki ayrılığın duygusal etkilerini azaltmaya ve bağlanmayı güçlendirmeye yardımcı olur.
- Zorlandığınızda yardım isteyin. Emzirme, süt sağma, bebeğin kilo alımı veya takviye gereksinimi konusunda tereddütünüz olursa hekiminiz, hemşireniz veya emzirme danışmanınızla görüşün.

Geç prematüre bebekler:

Otuz dört hafta ile 37 hafta arasında doğan bebeklere *geç prematüre bebek* denir. Bu bebekler çoğu zaman zamanında doğmuş gibi görünebilir; ancak emme gücü, uyanık kalma süresi ve emzirme sırasında çabuk yorulma açısından hâlâ desteğe ihtiyaç duyabilirler. Geç prematüre bebeğinizde emme-yutma koordinasyonu gelişmiş olsa bile emzirme sorunları, 39 hafta ve sonrasında doğan bebeklere göre daha sık görülebilir.. Geç prematüre bebeğinizde bazı durumlar emzirmeyi etkileyebilir:

- Daha çabuk yorulabilir ve daha uzun süre uyuyabilir.
- Emme sırasında enerjisi daha hızlı tükenebilir.
- Memeyi kavrama, emme ve yutmayı birlikte sürdürmek için başlangıçta yardıma ihtiyaç duyabilir.
- Yeterli beslenip beslenmediğini anlamak için kilo takibi, idrar-gaita sayısı ve genel uyanıklık durumu yakından izlenmelidir.

- Bu nedenle geç prematüre bebeğinizin hastanedeki ilk günlerde ve taburculuk sonrasında yakından izlenmesi önemlidir. Gerekğinde emzirme desteği almaktan çekinmeyin.

Geç prematüre bebeğinizin anne sütüyle beslenmesini kolaylaştırmak için:

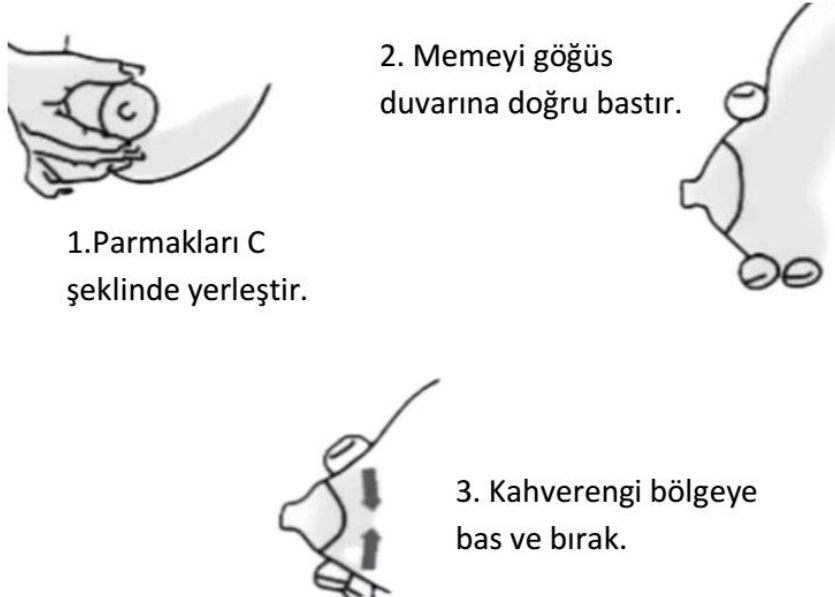
- Doğumdan sonra mümkün olan en kısa sürede ten tene temasa başlayın.
- Bebeğinizi doğumdan sonraki ilk 1 saat içinde emzirmeye çalışın.
- Bebeğiniz istedikçe emzirin; ilk haftalarda günde en az 8-12 kez emzirme hedeflenir.
- Gündüz en geç 2-3 saatte bir, gece en geç 4 saatte bir emzirmeye çalışın. İdrar çıkışına göre emzirme sıklıklarını arttırmanız gerekebilir. Altıncı günden itibaren günde en az 6 kez ıslak bezi olmalıdır.
- Destek beslenme gerekip gerekmediğine tek başınıza karar vermeyin. Bu karar bebeğinizin muayenesi, kilo takibi ve hekiminizin değerlendirmesiyle verilmelidir.
- Destek gerekiyorsa öncelikle sağılmış anne sütü tercih edilir.
- Destek verilirken biberon yerine, hekiminizin veya emzirme danışmanınızın önereceği fincanla besleme, kaşıkla besleme ya da emzirme destek sistemi gibi yöntemler kullanılması daha uygundur.

Anne sütünü sağma ve saklama

Bebeğiniz yenidoğan yoğun bakım ünitesinde yatıyorsa, sütünüzü sağmanız hem bebeğinizin beslenmesi hem de süt üretiminizin devamı için çok önemlidir. Taburculuktan sonra veya daha büyük haftalarda doğan bebeklerde de bazı dönemlerde destek amacıyla sağılmış anne sütü gerekebilir.

Sütünüzü temiz koşullarda sağmanız, daha güvenli saklamanıza yardımcı olur. Süt sağmaya başlamadan önce ellerinizi su ve sabunla yıkayın. Kullanacağınız kapları ve pompa parçalarını sabunlu sıcak suyla temizleyip durulayın; ardından kâğıt havlu ya da temiz bir kurulama alanı üzerinde kendiliğinden kurumaya bırakın. Süt sağımından önce memenizi özel olarak temizlemeniz gerekmez.

Sütünüzü elle veya pompa yardımıyla sağabilirsiniz. İlk günlerde gelen kolostrum az miktarda olduğu için elle sağım çoğu anne için daha kolay ve etkili olabilir.



Resim 1. Elle süt sağma yöntemi

Elle sağım için rahat bir pozisyonda oturun. Sağım öncesinde memeye ılık uygulama yapmak, duş almak veya hafif masaj yapmak süt akışını kolaylaştırabilir. Başparmağınızı üstte, işaret parmağınızı altta ve meme başı ortada olacak şekilde memenizi C biçiminde kavrayın; kahverengi bölgenin gerisine doğru hafifçe bastırıp bırakın. Önce bir memeyi 3-5 dakika sağın, ardından diğer memeye geçin. Toplam sağım 20-30 dakika sürebilir.

Pompa ile sağımda manuel veya elektrikli pompalar kullanılabilir. Manuel pompalar sessizdir ve kolay taşınır; ancak sağım süresi daha uzun olabilir. Elektrikli pompalar daha kısa sürede daha fazla süt sağlayabilir; ancak daha pahalıdır ve elektrik ya da batarya gerektirir. Pompa başlığının memenize uygun olması ve sağım sırasında ağrı ya da acı olmaması önemlidir.

Sağılmış süt nasıl saklanır?

Sağılmış anne sütünü temiz cam şişelerde, gıda için uygun sert plastik kaplarda veya özel anne sütü saklama poşetlerinde saklayabilirsiniz. Kabın üzerine mutlaka sağım tarihini ve saatini yazın.

Sütü 15-60 ml gibi küçük porsiyonlar şeklinde saklamak israfı azaltır. Bebeğiniz çok küçük haftalarda doğduysa ve yoğun bakımda izleniyorsa, ilk günlerde 10 ml gibi daha küçük porsiyonlar daha uygun olabilir.

Tablo 1. Anne sütü saklama süreleri

Saklama koşulu	Saklama süresi
Oda sıcaklığı	4 saat (çok temiz ortamlarda 6-8 saat)
Buzdolabı	4 gün (kapakta değil, rafta saklanmalıdır)
Derin dondurucu	En az 6 ay; Dünya Sağlık Örgütü önerisiyle 12 aya kadar

Sonuç olarak, prematüre bebeğinizi anne sütüyle besleme sürecinde bazı engeller varmış gibi görünebilir. Ancak iyi bir planlama, düzenli süt sağma, ten tene temas, kanguru bakımı ve sağlık ekibinizin desteğiyle bu engellerin çoğu aşılabılır.

Unutmayın: İlk damlalar, ilk temaslara ve her küçük ilerleme bebeğiniz için değerlidir. Bebeğiniz anne sütüyle ne kadar erken ve düzenli desteklenirse, ilerleyen günlerde ve aylarda anne sütüyle beslenme olasılığı da o kadar artar. Bu süreçte yalnız değilsiniz; ihtiyaç duyduğunuzda hekiminizden, yoğun bakım hemşiresinden ve emzirme danışmanınızdan destek isteyebilirsiniz.

Kaynaklar

1. World Health Organization. Preterm birth, 2023. https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/preterm-birth?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=tr&_x_tr_hl=tr&_x_tr_pto=tc Erişim: 24/05/2023.
2. Miller J, Tonkin E, Damarell RA, McPhee AJ, Suganuma M, Suganuma H ve ark. A systematic review and meta-analysis of human milk feeding and morbidity in very low birth weight infants. *Nutrients*. 2018;10(6):707.
3. Cerasani J, Ceroni F, De Cosmi V, Mazzochi A, Morniroli D, Roggero P ve ark. Human milk feeding and preterm infants' growth and body composition: A literature review. *Nutrients*. 2020;12(4):1155.
4. şenol E. Gestasyon yaşı 32 hafta ve altında doğan preterm bebeklerin ilk iki yaşta anne sütü ile beslenme durumları ve bu duruma etki eden faktörler [Doktora tezi]. İstanbul: İstanbul Üniversitesi; 2023.

5. Pathak BG, Sinha B, Sharma N, Mazumder S, Bhandari N. Effects of kangaroo mother care on maternal and paternal health: systematic review and meta-analysis. *Bulletin of the World Health Organization*. 2023;101(6):391-402G.
6. Boies EG, Vaucher YE and the Academy of Breastfeeding Medicine. ABM Clinical Protocol #10: Breastfeeding the Late Preterm (34-36 6/7 Weeks of Gestation) and Early Term Infants (37-38 6/7 Weeks of Gestation), Second Revision 2016. *Breastfeeding Medicine*. 2016;11(10).
7. Eglash A, Simon L and the Academy of Breastfeeding Medicine. ABM Clinical Protocol #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Full-Term Infants, Revised 2017. *Breastfeeding Medicine*. 2017;12(7).