

Gerektiğinde bu işlemi yapabilmeleri için tüm annelerin sütlerini sağmalarını öğrenmeleri yararlı olur. Sütünüzü elle, süt sağma makineleri vb. sağlayabilirsiniz.

Göğüs bakımınızı anne sütü ile yapabilirsiniz. Her emmeden sonra sütünüzü göğsünüze sürerek kurumasını bekleyiniz. Anne sütünün iyileştirici ve temizleyici özelliği vardır.

Elle Göğüs Sağılması: Başparmak ve işaret parmağı ile göğsün areolasının üstünden göğse basılarak ve sıkarak yapılır; temiz bir kaba sağılır. Bu işlem 20-30 dakika sürer.

Elektrikli Süt Sağma Makinesiyle Göğüs Sağılması: Piyasada bulunan süt sağma makineleri ile 15 dakika sağılır. Dikkat etmemiz gereken sütü sağdığınızın biberonun temizliğidir.

## ANNE SÜTÜ SAKLAMA KOŞULLARI

Sağdığımız sütleri oda ısısında 3 saat, buzdolabında 3 gün, derin dondurucuda 3 ay saklayabilirsiniz.



# MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ HASTANELER KOMPLEKSİ

## GENEL HASTANE KALP-DAMAR CERRAHİSİ HASTANESİ ONKOLOJİ HASTANESİ AĞIZ, DIŞ VE ÇENE HASTALIKLARI HASTANESİ

### DAHİLİ TIP BİRİMLERİ

- ▶ ACİL TIP
- ▶ AİLE HEKİMLİĞİ
- ▶ BESLENME VE DİYETETİK
- ▶ ÇOCUK (ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
- ▶ NEONATOLOJİ
- ▶ İMMÜNOLOJİ VE ALERJİ
- ▶ ENFEKSİYON HASTALIKLARI
- ▶ ENDOKRİNOLOJİ
- ▶ GASTROENTEROLOJİ
- ▶ GÖĞÜS HASTALIKLARI
- ▶ HEMATOLOJİ VE ONKOLOJİ
- ▶ METABOLİZMA HASTALIKLARI
- ▶ NEFROLOJİ
- ▶ NÖROLOJİ
- ▶ ÜROLOJİ
- ▶ DERİ VE ZÜHREVİ HASTALIKLAR
- ▶ ENFEKSİYON HASTALIKLARI
- ▶ ENDOKRİNOLOJİ VE METABOLİZMA HASTALIKLARI
- ▶ FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
- ▶ GÖĞÜS HASTALIKLARI
- ▶ HAVA VE UZAY HEKİMLİĞİ
- ▶ İÇ HASTALIKLARI
- ▶ (İÇ HASTALIKLARI
- ▶ GASTROENTEROLOJİ
- ▶ HEMATOLOJİ-KEMİK İLİĞİ TRANSPLANTASYONU
- ▶ NEFROLOJİ
- ▶ TIBBİ ONKOLOJİ
- ▶ ROMATOLOJİ
- ▶ GERİATRİ
- ▶ İMMÜNOLOJİ
- ▶ KARDİYOLOJİ
- ▶ NÖROLOJİ
- ▶ NÜKLEER TIP
- ▶ RADYASYON ONKOLOJİSİ
- ▶ PSİKİYATRİ
- ▶ SPOR HEKİMLİĞİ

### CERRAHİ TIP BİRİMLERİ

- ▶ ANESTEZİYOLOJİ VE REANİMASYON
- ▶ BEYİN CERRAHİSİ
- ▶ ÇOCUK CERRAHİSİ
- ▶ GENEL CERRAHİ
- ▶ GÖĞÜS CERRAHİSİ
- ▶ GÖZ HASTALIKLARI
- ▶ İVF
- ▶ KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
- ▶ KALP VE DAMAR CERRAHİSİ
- ▶ KBB HASTALIKLARI VE BAŞ-BOYUN CERRAHİSİ
- ▶ ORGAN NAKLİ
- ▶ ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
- ▶ PLASTİK VE REKONSTRÜKTİF CERRAHİ
- ▶ ÜROLOJİ

### DIŞ HEKİMLİĞİ

- ▶ AĞIZ, DIŞ VE ÇENE CERRAHİSİ
- ▶ DIŞ HASTALIKLARI VE TEDAVİSİ
- ▶ PROTETİK DIŞ TEDAVİSİ
- ▶ ORTODONTİ
- ▶ AĞIZ, DIŞ VE ÇENE RADYOLOJİSİ
- ▶ ENDODONTİ
- ▶ PEDODONTİ
- ▶ PERİODONTOLOJİ

HEM/YRD05/R0

25.12.2012

# Hoş Geldin Bebek!



ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI KLİNİĞİ



TEM AVRUPA OTOYOLU GÖZTEPE ÇIKIŞI NO: 1 BAĞCILAR 34214 İSTANBUL



## YENİDOĞANLA İLETİŞİM

Doğumdan itibaren bebeğin kişiliğine saygı gösterilip ayrı bir birey olarak kabul edilmesi önemlidir. Bebeğinizle bol bol konuşulmalı, her şey ona anlatılmalıdır (alt değiştirilmesi bile). Yenidoğana dokunmak çok önemlidir ve ten kontağı iletişimin önemli bir parçasıdır.

## BEBEĞİNİZİN BESLENMESİ

“Her açıdan sağlıklı bir bebek sahibi olmak için bebeğinize ilk 6 ay sadece anne sütü verin.”

- ▶ Bebeğinizi her istediğinde ve istediği kadar emzirin; uyanma ve hareketliliğin artması, memeye yönelme ve ağzı ile arama bebeğin acıktığının belirtisidir. Ağlama açlığını geç belirtisidir.
- ▶ Sütün salgılanması ve devamı; bebeğin anne göğsüne uyarı (emme) vermesiyle beyinden süt salgılayan hormonlar uyanılmaya başlar. Emzirme süresi 10-20 dakika arasındadır. Bebeğiniz eğer memeyi kendisi bırakmaz ise küçük parmağınızı bebeğinizin ağızına vererek parmağınızı emerken memeyi çıkarınız.
- ▶ Bebeğinize emzik ve biberon verilmemelidir. Doktorunuz önermediği sürece bebeğinize formül mama, su vb. vermeyiniz.
- ▶ Her beslenmeden sonra veya beslenme aralarında bebeğinizin gazı çıkarılmalıdır. Bebeğinizi omzunuza veya kucağınıza yatırınız. Sırtını yavaşça sıvazlayınız.
- ▶ Doğru emzirme tekniği ile bebeğinizi emzirin. Dört parmak göğüs altından tutularak C şeklinde kahverengi kısmının büyük bir bölümünü ağızına alması sağlanmalıdır.

## BEBEĞİNİZİN BAKIMI

- ▶ Bebeğiniz ısısı 22-26 derece arasında olan odada bulundurulmalıdır.
- ▶ Bebeğin bulunduğu evde kesinlikle sigara içilmemelidir!

- ▶ Bebeğinizin yatışı sırtüstü ve başı yan olmalıdır. Yatak çarşafı kırışksız ve mutlaka yıkanmış, ütülenmiş olmalıdır.
- ▶ Bebeğinizin alt bakımı ıslatılmış pamuk ile yapılmalıdır. Kızlarda silme önden arkaya doğru yapılmalıdır. Evde mümkünse yıkamanızı öneriyoruz. Alt bakımının bitiminde eller mutlaka yıkanmalıdır!
- ▶ Bebek kundaklanmamalıdır. Sıkı kundak bebeğin rahat nefes almasını, motor aktivitelerini ve kalça gelişimini önleyebilir.
- ▶ Yenidoğanda göbek 5-14 günler arasında kuruyarak düşer. Göbek kordonu bezin dışında bırakılarak kuru kalması sağlanmalıdır. Göbeğine pansuman (alkol, tentürdiyot vb.) yapılmamalıdır.
- ▶ Bebeğinize banyosu göbeği düştükten sonra yaptırılmalıdır. Bebeğin yıkanacağı odanın ısısı normal odasının ısısının 2-3 derece üzerinde olmalıdır.
- ▶ Burun temizliği serum fizyolojik damla ile yapılmalıdır.
- ▶ Göz temizliği kaynamış ılıtılmış suyla, ıslatılmış ütülenmiş temiz mendille veya tülbentle yapılmalıdır.
- ▶ Bebeklerde normal vücut sıcaklığı koltuk altından ölçülürse 36.5 derecedir.
- ▶ Bebeğinizin idrar miktarını kontrol edin. Yeterli süt alan bebeğiniz günde 4 ve üzeri açık renkli idrar çıkarır.

## ANNENİN BESLENMESİ

- ▶ Anne sütü bebek beslenmesinde yeri doldurulamayan bir doğa harikasıdır.
- ▶ Yeterli ve kaliteli demir, C vitamini, protein, kalsiyum içeriği zengin gıdalardan beslenmesi sağlanmalıdır.
- ▶ Günde 3 litre sıvı (komposto, su, süt arttırıcı çay, malt içeceği, ısırgan otu çayı, boza vb.) alınmalıdır.
- ▶ Hazır meyve suları, kuru baklagil, lahana, turp, portakal, çikolata, acılı ve baharatlı gıdalar bebeğinizde gaz sıkıntısı yapabilir ve fazla tüketilen çay, kahve, koladan annenin sütüne

geçen kafein bebeğin sağlığını olumsuz yönde etkiler. Yemeklerle beraber içildiğinde demir emilimini azaltmaktadır. Sigara ve alkol kullanılmamalıdır.

- ▶ Anne bebeğinin uyuduğu zamanlarda dinlenmesine özen göstermelidir. Anne sütü artmasında sıvı alımı ve dinlenmesi önemli bir yer tutar.

## ANNE SÜTÜ VE EMZİRMENİN YARARLARI

- ▶ Anne sütünün hazmı kolaydır.
- ▶ Anne sütü hastalıklardan koruyucudur.
- ▶ Emzirme bebeğin diş ve çene sağlığını olumlu yönde etkiler.
- ▶ Anne sütü bebek için doğal bir sakinleştiricidir.
- ▶ Anne sütü tüm organ ve sistemlerin büyümesini düzenleyen büyüme faktörü içerir.
- ▶ Emme işlemi çocuğun psiko-sosyal gelişimine katkıda bulunmakta, anne ile bebek arasındaki olumlu ruhsal iletişime ve bebeğin duygusal gereksinimlerinin karşılanmasına yardımcı olmaktadır.

## ANNE SÜTÜNÜ SAĞMAK VE GÖĞÜS BAKIMI

Emzirmenin başlatılması ve devamı için süt sağmanın yararlı ve önemli olduğu birçok durum vardır:

- ▶ Tıkanık memeyi rahatlatmak,
- ▶ Tıkanıklığı ve süt birikmesini tedavi etmek,
- ▶ Çökük bir meme başından emmeyi öğrenene kadar bebeği beslemek. Emmeyi düzenlemede zorluk çeken bir bebeği beslemek,
- ▶ Anne ya da bebek hastaysa kalan sütü saklamak,
- ▶ Düşük doğum tartılı ve ememeyen bir bebeği beslemek,
- ▶ Anne bebekten uzaksa süt akmasını önlemek ve işe gittiğinde bebeği için süt bırakmasını sağlamak.

