

Anne Sütü İle İlgili Bilmeniz Gerekenler

- (Bebeğinizi Emziremediğiniz durumlarda (çalışıyorsanız, bebeğiniz yanınızda yoksa) Bebeğini emziriyormuş gibi 3 saat aralıklarla her iki göğsünü sağınız. Özellikle gece sütleri önemlidir. Sağılan sütlerin süt saklama poşetlerinde muhafaza edilmeleri ve poşetlerin üzerine tarih saat ve bebeğin isminin yazılması gerekmektedir. Poşetlerin ağzının sıkıca kapatılması gerekir.
- Tek seferde sağılan sütün üzerine daha sonra başka süt eklenmemelidir .Ancak fazla süt sağım işleminde bebeğin içebileceği miktar kadar süt, poşete konulmalıdır ki süt ziyarı olmasın

Meme Masajı Yapabilirsiniz

- Meme masajı nasıl yapılır; Sutyeninizi çıkarttıktan sonra avuç içlerinizle memenizi alttan ve üstten kavrayın. Ellerinizi memenin göğüs kafesinize tutunduğu en uç noktadan (meme tabanı) başlayarak meme başına doğru yavaş yavaş baskı uygulayarak ilerletin. Avuç içleri yine alttan ve üstten memeyi kavramış durumdayken, memenizi hafifçe alta üste birkaç kez hareket ettirin. Parmak uçlarınızı kullanarak dairesel hareketlerle memenizin çeşitli bölgelerini meme tabanından meme başına doğru masaj yaparak tarayın. Emzirme esnasında yapılan meme masajı: Emzirme esnasında memeye basınç uygulanması süt akımını kolaylaştırır, tıkanmaya eğilim gösteren kanalların tıkanmasını önler, tıkanmış kanalların açılmasına yardımcı olur. Özellikle uyuklamaya eğilimli, emmesi "zayıf" bebekler için bu teknik faydalıdır. Bebeğinizin memeyi uygun bir şekilde aldıktan sonra bebeğinizin emmeye ara verdiği zamanları iyi gözlemleyin. memenin tüm kadrınlarında yer alan süt kanallarına masaj yapmış olacaksınız. Bu masajı uygularken ellerinizi meme başınıza fazla yaklaştırmamalısınız, zira bu bebeğinizin memenizi etkili bir şekilde almasına engel olabilir.

Süt Saklama Koşulları

- Temizliğe dikkat edilerek sağılan anne sütü;
- Oda Sıcaklığında (16-29 derecede serin loş ortamda) 4 saat
- Buzdolabı rafında (+4 derecede) 4 gün
- Derin Dondurucuda (-18 derecenin altında) 6 aya kadar saklanabilir.
- Ayrıca uygun kaplarda veya poşetlerde saklanmalıdır. Kapların üzerine mutlaka tarih ve sağılan saat yazılmalıdır.
- Donmuş sütü buzdolabında yavaş olarak eritiniz.
- Sıcak suyun içinde (benmari usulü) hızlı olarak eritilebilir.
- Donmuş sütü oda sıcaklığında uzun süre bekleterek eritmeyiniz.
- Sütü fazla ısıtmayın, sütün kesilmesine ve bazı proteinlerin hasar görmesine neden olabilir.
- Bunun için mikrodalga fırınların kullanılması önerilmemektedir.
- Süt 1 saatten fazla oda ısısında bırakılmazsa ikinci kez kullanılabilir, daha sonraya kalan süt atılmalıdır.
- Eritilmiş sütü tekrar dondurmayınız.
- Sütü buzdolabının kapağına koymayınız.
- Sütler bir termos içerisinde buz ile taşınmalıdır.
- Emziren Anneye Beslenme İle İlgili Tavsiyeler
- Gün içinde et, süt, yumurta gibi proteinleri, ekmek, bulgur gibi karbonhidratları, ceviz, fındık gibi yağlı tohumları ve sebze meyveleri yeterli miktarda almaya ve çeşitli beslenmeye özen gösterilmelidir.
- Anne sütünü arttırmanın en kolay yolu bol sıvı içmektir. Süt, ayran, çorba, komposto, cacık ve en önemlisi SU tüketimini arttırılmaları gerekmektedir.

