

Annesinin sütü ile beslenme bebeğin temel hakkıdır.

Annesinin sütü bebek için en ideal besindir. Bu güne kadar anne sütüne eŐdeęer bir besin üretilmemiŐtir. Annelerimizin hemen hepsi emzirmek istemekte ancak deęiŐik nedenlerle hemen ek besinlere ya da su, bitki çayları gibi besin değeri olmayan sıvı içeceklerle baŐlanmaktadır.

Anne sütü ile beslenme bebeğin ilk aylardaki besin ve sıvı gereksiniminin tümünü karŐılar, ilk 6 ay boyunca bebeğe su dahil anne sütü dıŐında hiçbir besin yada içecek verilmemelidir. Anne style beslenen bebekler ishal, zatürre gibi bulaŐıcı hastalıklara ve allerjik hastalıklara daha az yakalanırlar, beyin geliŐimleri anne sütü almayan bebeklerden daha iyi olur. Ayrıca anne sütü bebek ile anne arasında özel sevgi bağı kurulmasını sağlar, bebeğin psikolojik geliŐimini olumlu etkiler. YaŐamının ileri dönemlerinde ortaya çıkabilecek Őeker hastalığı, damar sertliği, kanser gibi hastalıklara yakalanma olasılığını düŐürür. Anne sütü ile beslenme sadece bebeğin sağlığını değil anne sağlığını da bir çok yönden korur. Doğumdan hemen sonra emzirmeye baŐlamak doğum sonu kanamasını azaltarak annede kansızlığı önler; yumurtalık kanserine, meme kanserine yakalanma oranı emziren annelerde daha düŐüktür.

BaŐarılı emzirme için öncelikle annenin gebeliğinden itibaren bebeğini nasıl, ne zaman emzireceği konusunda bilgilendirilmeye ihtiyaı vardır. Bebek emzirilmeye doğumdan sonraki ilk yarım saat içinde baŐlanılmalıdır. Bu dönemde bebekler emmeye çok isteklidirler eğer bu dönem geçirilirse yorulan bebek uykuya dalacak ve emmeye isteksiz olacaktır.

Annenin doğumdan sonraki ilk günlerde salgıladığı halk arasında ağız sütü de denilen süt bebeğe mutlaka verilmelidir. Bu süt yaŐamının ilk günlerinde bebeği enfeksiyonlardan koruyacak, adeta ilk aŐısı olacaktır. Anne sütünün salgılanmaya baŐlaması için bebeğin emmesi gereklidir, bir baŐka deyiŐle bebeği memeye tutmadan sütün salgılanmasını beklemek zaman kaybına yol açacak bebeğin a kalmasına ve gereksiz ek gıda verilmesine neden olacaktır; bebek ne kadar çok emerse süt o kadar bol olacaktır. Bebek ne kadar sıklıkla ve ne kadar süre emeceğine kendisi karar vermeli her istediğinde, istediği kadar emzirilmelidir. Emzirmenin baŐarısı için anne ve bebek 24 saat birarada olmalıdırlar. Her anne bebeği için yeterli süt üretebilir ancak bebeğin sık sık emmesi, gece de emzirilmesi gereklidir.

Emzirme başarısını etkileyen bir diğer faktör bebeğin memeyi doğru kavramayı öğrenmesidir. Bebek memeye sadece ucunu değil meme etrafındaki kahverengi halkayı da alacak Őekilde yerleŐtirilmelidir. Bu dönemde emzik ya da biberon kullanılmamalıdır. Anne rahat bir pozisyonda olmalı gerekirse sırtı desteklenmelidir. Bebek baŐı ve gövdesi aynı hatta, tamamen anneye dönük ve anneye yakın tutulmalıdır.

Emzirme, 6 aydan sonra ek gıdalar eklenerek 2 yaŐa dek sürdürülmelidir.

Yapılan araştırmalar annenin çevresindeki yakınlarının emzirme konusunda anneye destek olmalarının emzirme başarısını etkilediğini göstermiştir.

Anne bebeğini doğar doğmaz emzirmeye başlarsa, bebek her istediğinde istediği kadar emerse, annenin çevresindeki sağlık personeli ve aile emzirmeye destek olursa, emzirme başarılı olacaktır.