

## Ebelikte Emzirme Danışmanlığı

Zübeyde Ceylan<sup>1</sup>

Sebahat Hüseyinoğlu<sup>2</sup>

### Özet

Sağlıklı büyüme ve gelişim için önemli gereksinimlerden ikisi yeterli ve dengeli beslenmedir. Bu bağlamda, anne sütü ile beslenme, temel beslenme unsurları olan yiyecek, sağlık ve bakım ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Yeni doğanın sağlıklı büyümesi için gerekli olan tüm besin içeriğini ve beslenme şekillerini içeren anne sütü, morbidite ve mortalite oranlarını azaltma potansiyeli taşımaktadır. Meme anatomisi, süt üretimi ve emzirme işlevleri, glandüler dokular, süt kanalları, meme ucu ve yağ dokusu gibi bileşenlerden oluşur. Anne sütü, bebekler için besleyici ve bağışıklık desteği sağlayan önemli bir kaynaktır. Emzirme, annelere doğum sonrası iyileşme ve bazı hastalık risklerini azaltma gibi faydalar sunar. Anne sütü üç aşamada incelenir: kolostrum, geçiş sütü ve olgun süt. Kolostrum, doğumdan sonra salgılanan yüksek proteinli bir sıvıdır; geçiş sütü, bebeğin sindirimine uyum sağlar. Olgun süt, bebeğin beslenme ihtiyaçlarına göre dengeli bir içerik sunar. Emzirmeye doğumdan sonraki 30 dakika içinde başlanması önerilir. Bebekler genellikle 2-3 saatte bir emmek ister ve emzirme süresi ilk haftalarda 10-20 dakika sürer. Anne sütünün yeterliliği, bebeğin kilo alımı ve dışkılama sıklığı ile değerlendirilir. Emzirme pozisyonları ise rahatlık açısından önemlidir; doğru teknikler emzirmeyi kolaylaştırır. Emzirmeyi etkileyen faktörler arasında annenin sağlık durumu, bebeğin gelişimi ve sosyal destek yer alır. Emzirmede karşılaşılan sorunlar arasında meme dolgunluğu, tıkanıklığı ve mastit bulunur. Anne sütünü sağlamak, emziremeyen anneler için hayati önem taşır; süt, elle veya pompa ile sağlanabilir. Sağım işlemi düzenli ve hijyenik bir şekilde yapılmalıdır. Ebe, emzirme eğitiminde önemli bir rol oynar, annelere destek ve bilgi verir. Duygusal destek sunarak motivasyonu artırır ve emzirme sürecini izler. Ebe desteği, sağlıklı bir emzirme deneyimi için kritik öneme sahiptir.

- 1 Yüksek Lisans Öğrencisi, Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ebelik Anabilim dalı Karabük/Türkiye, 2328301504@ogrenci.karabuk.edu.tr, ORCID: 0009-0008-5466-1214,
- 2 Dr. Öğretim Üyesi, Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Karabük/Türkiye, Orcid: 0000-0003-0146-5152, sebahathuseyinoglu@karabuk.edu.tr

## Giriş

### 1. meme anatomisi

Meme hem estetik hem de biyolojik açıdan önemli bir organ olup, kadınlarda süt üretimi ve bebek emzirme işlevlerini üstlenir (Dinç, 2023).

**1.1. Meme Dokusu (Glandüler Doku):** Meme, süt üretimi için özel olarak yapılandırılmış glandüler doku içerir. Bu doku, süt üreten ve salgılayan küçük bezlerin (lobüllerin) birleşiminden oluşur. Lobüller, sütü süt kanallarına (duktuslara) ileten süt bezlerini içerir (Kaşısarı, 2021).

**1.2. Süt Kanalları (Duktuslar):** Süt, lobüllerden süt kanalları aracılığıyla meme ucuna (areola) taşınır. Bu kanallar, emzirme sırasında sütü bebekte buluşturan ana yollar olarak işlev görür (Kaşısarı, 2021).

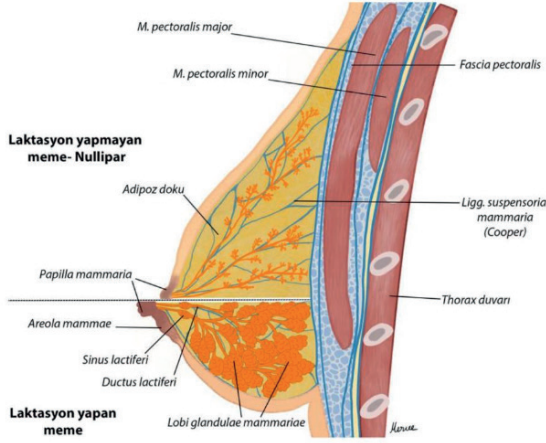
**1.3. Meme Ucu (Areola):** Meme ucunun çevresindeki koyu renkli halka, areola olarak adlandırılır. Areola, süt kanallarının açıldığı yerdir ve emzirme sırasında bebek için rehberlik sağlar. Ayrıca, areoladaki küçük bezler, süt salgılama işlemini destekleyen doğal yağları üretir (Çetindemir, 2023).

**1.4. Meme Yağ Dokusu:** Meme dokusu ayrıca yağ dokusu içerir. Bu yağ dokusu, memenin şeklini korur ve darbe emilimini sağlar. Meme boyutu ve şekli, bu yağ dokusunun miktarına bağlı olarak değişebilir (Dinç, 2023).

**1.5. Ligamentler (Cooper Ligamentleri):** Bu bağ dokusu, memeyi göğüs duvarına bağlar ve meme dokusunun yerinde kalmasına yardımcı olur. Bu ligamentler, memenin yukarıda kalmasını sağlar ve doğal yerleşimini korur (Dinç, 2023).

**1.6. Süt Üreten Bezler (Lobüller):** Meme dokusunun içinde, süt üretiminden sorumlu bezler bulunur. Bu bezler, hormonlar tarafından uyarıldığında süt üretir ve depolar (Dinç, 2023).

**1.7. Kan Damarları ve Sinirler:** Meme, çeşitli kan damarları ve sinirlerle beslenir. Bu damarlar, meme dokusuna kan sağlar ve sinirler, emzirme sırasında memede his ve hassasiyeti yönetir (Dinç, 2023).



Şekil 1: Laktasyon döneminde meme bezi anatomisinin değişimi (Dinç, 2023)

## 2. Anne Sütünün Önemi

### 2.1. Bebekler İçin Anne Sütünün Faydaları:

2.1.1. Anne Sütünün Değeri: Anne sütü, bebeklerin ihtiyaç duyduğu tüm temel besin maddelerini, vitaminleri ve mineralleri içerir. Protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ve mineral dengesi bebeklerin sağlıklı büyüme ve gelişimini destekler.

2.1.2. Bağışıklık Sistemi Desteği: Anne sütü, bebeklerin bağışıklık sistemini güçlendiren antikolar, beyaz kan hücreleri ve diğer bağışıklık faktörleri içerir. Bu, bebekleri enfeksiyonlardan korur ve hastalıklarla savaşmalarına yardımcı olur.

2.1.3. Sindirim Sağlığı: Anne sütü, bebeklerin sindirim sistemini destekler. Kolostrum adı verilen ilk süt, bebeklerin sindirim sistemini koruyucu maddeler içerir ve sindirim sorunları riskini azaltır.

2.1.4. Zihinsel ve Fiziksel Gelişim: Anne sütü, beyin gelişimi için önemli olan yağ asitlerini ve diğer besin maddelerini sağlar. Bu, bebeklerin bilişsel gelişimini ve motor becerilerini destekler.

2.1.5. Obezite Riskini Azaltma: Anne sütü ile beslenen bebeklerde, ilerleyen yaşlarda obezite riski daha düşük olabilir. Anne sütü, bebeklerin doğal olarak sağlıklı bir kiloyu korumalarına yardımcı olabilir.

2.1.6. Emme ve Güvenlik: Emzirme, bebekle anne arasında güçlü bir bağ kurar ve emme eylemi bebeklerin rahatlamasına ve güven duygusu hissetmesine yardımcı olur. (Seçil, 2018)

## 2.2. Anneler İçin Anne Sütünün Faydaları:

2.2.1. Doğum Sonrası İyileşme: Emzirme, uterusun normal boyutuna dönmesine yardımcı olabilir ve doğum sonrası kanamanın azalmasına katkıda bulunabilir.

2.2.2. Kalori Yakma: Anne sütü üretimi, kalori yakımını artırır ve bu, doğum sonrası kilo vermeye yardımcı olabilir.

2.2.3. Hormonal Denge: Emzirme, prolaktin ve oksitosin gibi hormonları salgılar, bu da anneye rahatlama ve bağlanma hissi verir.

2.2.4. Risklerin Azalması: Anne sütünün emzirmesi, anne için meme kanseri, yumurtalık kanseri ve tip 2 diyabet riskini azaltabilir.

2.2.5. Ekonomik ve Pratik Yararlar: Anne sütü bedava ve her zaman hazırdır. Formül sütü gibi hazırlık ve maliyet gerektirmez (Yüzügüllü vd., 2018). Anne sütü, bebeklerin sağlık ve gelişimi için en iyi doğal besin kaynağıdır ve emzirme hem anneler hem de bebekler için birçok kısa ve uzun vadeli sağlık yararları sağlar (Çetindemir, 2023).

## 3. Anne Sütünün Yapısı

Anne sütünün yapısı genellikle üç aşamada incelenir: **kolostrum**, **geçiş sütü** ve **olgun süt**. Bu aşamalar, doğumdan sonra memeden salgılanan süt miktarının ve bileşiminin nasıl değiştiğini gösterir. Her aşama, bebeğin ihtiyaçlarına uygun olarak özelleşmiştir (Uraş & Akşit, 2017).

### 3.1. Kolostrum

Kolostrum, doğumdan hemen sonra, genellikle ilk 2-4 gün boyunca salgılanan ilk süt türüdür. Kolostrum, sarımsı veya altın renginde, yoğun ve jelimsi bir kıvama sahip olan ilk anne sütüdür. Yüksek miktarda protein içeriğiyle dikkat çeken kolostrumda, özellikle bağışıklık sistemini destekleyen immünoglobulinler (IgA, IgM ve IgG) ile laktoferrin gibi önemli proteinler bulunur. Yağ içeriği nispeten düşük olan kolostrum, laktoz oranı bakımından ise daha yüksektir. Bunun yanı sıra, bebek için gerekli olan vitamin ve mineraller açısından zengindir ve özellikle A vitamini yüksek miktarda bulunur. Bağışıklık faktörleri bakımından oldukça zengin olan kolostrum, antikorlar, beyaz kan hücreleri ve diğer bağışıklık destekleyici bileşenler içererek yenidoğan bebeklerin enfeksiyonlara karşı korunmasına yardımcı olur. Ayrıca, sindirimi kolay yapısıyla gelişmekte olan bebeklerin hassas sindirim sistemi için ideal bir besin kaynağıdır (TÜBER, 2022; Uraş & Akşit, 2017).

### 3.2. Geçiş Sütü

Geçiş sütü, kolostrumdan olgun süte geçiş sürecini temsil eder. Genellikle doğumdan 4-10 gün sonra başlar ve birkaç hafta sürebilir. Geçiş sütü, kolostrumdan daha açık renkte ve daha sıvı bir kıvamda sahiptir. Genellikle beyazımsı ya da hafif kremi bir renkte olan bu süt, protein içeriği açısından kolostrumdan biraz daha düşük olsa da bağışıklık sistemini destekleyen önemli proteinleri içermeye devam eder. Yağ ve laktoz oranının artmasıyla birlikte, geçiş sütü bebeğin enerji ihtiyacını karşılamada daha etkili ve besleyici bir hale gelir. Vitamin ve mineral içeriği, kolostrum ile olgun süt arasında bir dengeye sahiptir ve bebeğin büyüme ve gelişimini destekler. Ayrıca, geçiş sütü bebeğin sindirim sisteminin gelişimini destekleyecek şekilde yapılandırılmıştır ve bu dönemdeki ihtiyaçlarına uygun bir besin kaynağı sunar (Uraş & Akşit, 2017).

### 3.3. Olgun Süt

Olgun süt, geçiş sütünden sonra gelişir ve bebeğin yaşamının birkaç haftasından itibaren salgılanır. Bebek yaklaşık 2-4 hafta olduktan sonra bu süt türü baskın hale gelir. Olgun süt, genellikle daha açık renkli ve sıvı bir yapıya sahiptir. Rengi beyaz ile hafif krem tonları arasında değişebilir. Protein içeriği daha dengeli bir yapıya sahip olan olgun süt, whey ve kazein proteinlerini bebeğin gelişim ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde ideal oranlarda içerir. Yağ içeriği dengeli ve besleyici nitelikte olup, karbonhidrat olarak içeriğinde bulunan laktoz, bebeğin enerji ihtiyacını karşılamada önemli bir rol oynar. Ayrıca, olgun süt bebeğin sağlıklı büyüme ve gelişimi için gerekli olan vitamin ve mineralleri dengeli bir şekilde sağlar. Bağışıklık faktörleri içermeye devam etse de, bu faktörlerin konsantrasyonu kolostrum ve geçiş sütüne kıyasla daha düşük seviyededir (Uraş & Akşit, 2017).

Her aşama, bebeğin değişen beslenme ihtiyaçlarına ve büyüme aşamasına uyacak şekilde tasarlanmıştır. Kolostrum, doğumdan sonraki ilk günlerde bağışıklık desteği sağlarken, geçiş sütü ve olgun süt, bebeğin büyüyen beslenme ihtiyaçlarını karşılamaya devam eder (Çetindemir, 2023).

## 4. Emzirmeye Başlama

Emzirmeye başlama, doğumdan hemen sonra bebeğin sağlıklı bir şekilde beslenmesini ve gelişmesini sağlamak için kritik bir adımdır.

- **Doğumdan Hemen Sonra:** Bebeğin doğumundan sonra genellikle ilk 30 dakika içinde emzirmeye başlanması önerilir. Bu, bebeğin doğum stresini atmasına ve ilk süt olan kolostrumu almasına yardımcı olur.

- **Sık Sık Emzirme:** Bebeği sık sık emzirmek hem bebeğin ihtiyaçlarını karşılamak hem de süt üretimini artırmak için önemlidir. Yeni doğan bebekler genellikle 2-3 saatte bir emmek ister.
- **Doğru Pozisyon:** Hem annenin hem de bebeğin rahat olduğu bir emzirme pozisyonu bulmak önemlidir. Bebeğin ağzı, meme ucunun tamamını kaplamalı ve areola (meme ucunun etrafındaki koyu alan) da emilmelidir.
- **Süt Üretimi:** Süt üretimi talebe bağlı olarak artar. Bebeğin sık sık emmesi, annenin süt üretimini artırmasına yardımcı olur.
- **Beslenme ve Sıvı Tüketimi:** Emziren annelerin dengeli bir diyet ve yeterli sıvı tüketimi hem kendi sağlıkları hem de süt üretimleri için önemlidir.
- **Destek ve Bilgi:** Emzirme sürecinde, emzirme danışmanları, sağlık profesyonelleri veya destek grupları yardımcı olabilir. Her annenin ve bebeğin durumu farklıdır, bu yüzden kişiselleştirilmiş destek almak faydalı olabilir.

Emzirmeye başlama süreci hem anne hem de bebek için öğrenme ve uyum süreci olabilir. Bu süreçte sabırlı olmak ve destek almak önemlidir (Ahi, Borlu, Balci, & Günay, 2019; Akkoyun & Taş Arslan, 2016).

#### 4.1. Emzirme Süresi Emzirme Sıklığı

Emzirme süresi ve sıklığı, bebeğin yaşına, ihtiyaçlarına ve annenin süt üretimine bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Yeni doğan bebekler genellikle her 2-3 saatte bir emmek ister, bu da gün boyunca 8-12 emzirme seansı anlamına gelir. Emzirme süresi, genellikle ilk haftalarda 10-20 dakika arasında değişirken, bebekler büyüdükçe bu süre kısalabilir ve emme süresi 5-10 dakika kadar olabilir. Bebekler daha etkili emmeye başladıkça ve yaşları ilerledikçe, emzirme sıklığı da azalabilir; örneğin 3-4 ay civarında bebekler 3-4 saatte bir emmeye başlayabilir. Gece emzirme, özellikle ilk birkaç ay boyunca yaygındır ve bebeklerin gece boyunca düzenli olarak beslenmesi süt üretimini desteklemek için önemlidir. 6. aydan itibaren katı gıdaların eklenmesiyle emzirme sıklığı değişebilir, ancak emzirme devam edebilir ve bebekler hala sık sık emme ihtiyacı duyabilir. Her bebek ve anne arasındaki dinamikler farklıdır, bu nedenle emzirme süresi ve sıklığı bireysel ihtiyaçlara göre ayarlanmalıdır (Çökelek, 2017).

## 5. ANNE SÜTÜNÜN YETERLİLİĞİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Anne sütünün yeterli olup olmadığını belirlemek için çeşitli göstergeler ve yöntemler kullanılır.

### 5.1. Bebeğin Kilo ve Büyüme Gelişimi:

- **Kilo Alımı:** Bebeklerin düzenli olarak kilo alması, anne sütünün yeterli olduğunun önemli bir göstergesidir. İlk haftalarda bebeklerin kilo kaybı yaşaması normaldir, ancak doğumdan sonraki iki hafta içinde kilo geri kazanılmalı ve düzenli kilo artışı gözlemlenmelidir.
- **Büyüme Eğrileri:** Bebeklerin büyüme eğrileri, pediatristler tarafından düzenli olarak izlenir. Bebeğin yaşına ve cinsiyetine göre uygun büyüme standartlarında olup olmadığı değerlendirilir.

### 5.2. Bez Değişirme ve İdrar/Fekal Çıktıları:

- **İdrar Çıktısı:** Yeterli süt alımı, bebeklerin günde en az 6-8 kez ıslak bez değişimine yol açar. Özellikle ilk hafta boyunca bu miktarın takip edilmesi önemlidir.
- **Fekal Çıktısı:** Yeterli süt alımı, bebeklerin düzenli olarak dışkılama yapmasını sağlar. İlk birkaç hafta boyunca bebeklerin günde 3-4 kez dışkılama yapması yaygındır.

### 5.3. Emme Davranışı ve Süresi:

- **Emme Sıklığı:** Bebekler genellikle her 2-3 saatte bir emmek ister. Uzun aralıklarla emme, bebeğin yeterli süt almadığının işareti olabilir.
- **Emme Süresi:** Bebeğin her emzirmede memede yeterli süre kalması ve memeyi etkili bir şekilde boşaltması, süt alımının yeterli olduğunu gösterir. Eğer bebek sürekli olarak kısa süre emiyor veya her iki memeyi yeterince boşaltmıyorsa, süt miktarı yetersiz olabilir.

### 5.4. Bebeğin Genel Davranışları ve Memnuniyeti:

- **Açlık ve Doyma:** Bebeğin emzirme sonrası sakin, memnun ve uyumlu olması, yeterli süt alımının bir göstergesidir. Sürekli olarak açlık belirtileri gösteren bebekler, süt yetersizliği yaşadığını belirtebilir.
- **Uyku Düzeni:** Yeterli süt alımı, bebeğin yeterli ve düzenli uyumasına yardımcı olur. Eğer bebek sık sık uyanıyorsa ve huzursuzsa, bu süt yetersizliğinin bir işareti olabilir. (Çakmak & Demirel Dengi, 2019)

## 6. Emzirme Pozisyonları

### 6.1. Beşik Tutuşu

Bebek, annenin kucagında, yüzü annenin göğsüne dönük olarak yatay bir şekilde tutulur.

Annenin kolu, bebeğin sırtına destek olur ve başını hafifçe kaldırarak memeye yönlendirir. Bebek annenin kollarının iç kısmında yatarken, annenin elinin bebeğin başını ve vücudunu desteklemesi gerekebilir. Anne ve bebek arasında göz teması kurmak kolaydır, bu da hem duygusal bağ kurmayı hem de emzirme sırasında bebeğin rahatlamasını sağlar. Genellikle ilk emzirme deneyimleri için önerilir, çünkü doğal bir emzirme pozisyonu olarak kabul edilir. Bebek emzirme sırasında kolayca meme başına ulaşabilir ve emme işlemi doğal bir şekilde gerçekleşebilir (Çetindemir, 2023; Kaşısarı, 2021).

### 6.2. Çapraz Beşik Tutuşu

Bebek, annenin kucagında, annenin karşı kolunun üzerinde tutulur. Bebek, annenin vücuduna paralel bir şekilde yatarken, annenin diğer kolu bebeğin başını ve vücudunu destekler.

Annenin kolu, bebeği memeye yönlendirirken diğer kolu, bebeğin sırtını ve başını tutar. Bu pozisyon, bebeğin emme pozisyonunu daha iyi ayarlamak için esneklik sağlar. Annenin bebeğin başını ve emme pozisyonunu daha iyi kontrol etmesine olanak tanır. Bu, özellikle emme tekniğini öğrenen veya emme güçlüğü çeken bebekler için faydalı olabilir. Bebeklerin memeyi doğru bir şekilde kavramalarını ve etkili bir şekilde emmelerini sağlamak için daha iyi bir pozisyon sağlar. Anne ve bebek arasında yakın bir temas kurarak, emzirme sürecini daha konforlu hale getirebilir (Çetindemir, 2023; Kaşısarı, 2021).

### 6.3. Futbol Tutuşu

Bebek, annenin memesi altından, annenin karnına doğru yönlendirilir ve annenin kolunun altına yerleştirilir. Bebeğin başı annenin memesiyle hizalanacak şekilde, bebek annenin kolunun üzerinde bulunur. Anne, bebeği başını ve vücudunu destekleyerek tutar, genellikle bir el ile bebeğin başını destekler ve diğer el ile memeyi yönlendirir. Sezaryen doğumdan sonra, anne karın bölgesindeki dikişlere baskı yapmadan emzirebilir, çünkü bebek anne karın bölgesinin üstünde değil, yanında yatmaktadır. Anne, bebeğin başını ve emme pozisyonunu daha iyi kontrol edebilir, bu da özellikle emme problemleri yaşayan bebeklerde yararlıdır (Çetindemir, 2023; Kaşısarı, 2021).



## 6.4. Yatarak Emzirme Pozisyonu

Anne, yan yatarken, bebek de anneye aynı hizada ve yan tarafında yatış pozisyonunda emzirilir. Anne, genellikle alt kolunu yastık olarak kullanır ve bebeği başının hizasında destekler. Bebeğin vücudu, annenin vücudunun ön kısmında, bacaklarının arasına yerleştirilir. Annenin üst kolu bebeği ve memeyi destekler. Bu pozisyon, anne ve bebek için rahat bir uyku pozisyonu sağlar. Anne yatar pozisyonda olduğu için emzirme sırasında daha az fiziksel yorgunluk yaşar. Gece emzirmeleri için idealdir, çünkü anne ve bebek yatarken emzirirler ve bu, anne uykusuzluğunu azaltabilir. Anne yatarken emzirdiği için, gece boyunca emzirmek daha kolay ve az müdahaleyle gerçekleşir (Çetindemir, 2023; Kaşısarı, 2021).

## 7. Emzirmeyi Etkileyen Faktörler

### 7.1. Annenin Sağlığı ve Genel Durumu

- **Fiziksel Sağlık:** Annenin genel sağlık durumu, emzirme sürecini etkileyebilir. Anemi, diyabet, tiroit hastalıkları gibi sağlık sorunları süt üretimini etkileyebilir.
- **Zihinsel ve Duygusal Sağlık:** Annenin stres, depresyon veya kaygı gibi zihinsel sağlık sorunları süt üretimini ve emzirme sürecini olumsuz yönde etkileyebilir. Psikolojik destek ve stres yönetimi önemlidir.
- **Beslenme:** Annenin dengeli ve yeterli beslenmesi, süt üretimini etkiler. Yeterli kalori, protein, vitamin ve minerallerin alımı, süt miktarını ve kalitesini destekler (Cangöl & Şahin, 2014).

### 7.2. Bebeğin Sağlığı ve Gelişimi

- **Doğum Kilosu ve Sağlık Durumu:** Prematüre veya düşük doğum ağırlıklı bebekler emzirme konusunda zorluk yaşayabilir. Bebeğin sağlık durumu, emme yeteneğini ve süt alımını etkileyebilir.
- **Emme Yetenekleri:** Bebeklerin emme becerileri, süt alımını doğrudan etkiler. Emme güçlükleri, meme başı problemleri veya ağız içi problemler, etkili emzirmeyi zorlaştırabilir (Cangöl & Şahin, 2014).

### 7.3. Anne Sütünün Miktarı ve Kalitesi

- **Süt Üretimi:** Anne sütü üretimini etkileyen faktörler arasında emzirme sıklığı ve süresi, meme boşaltımı ve hormon seviyeleri bulunur. Emzirme sıklığı ve etkili boşaltım, süt üretiminin artmasını destekler.

- **Süt Kalitesi:** Anne sütünün kalitesi, annenin beslenme durumuna ve genel sağlığına bağlıdır. Sütün içeriği, bebeğin ihtiyaçlarına uygun olmalıdır (Dündar, 2021).

#### 7.4. Sosyal Destek ve Çevresel Faktörler

- **Aile Desteği:** Aile üyelerinin ve eşin desteği, annenin emzirme sürecinde motivasyonunu ve rahatlığını artırır.
- **Emzirme Danışmanlığı:** Emzirme danışmanları ve sağlık profesyonelleri, teknik destek ve bilgi sağlar. Bu destek, emzirme sorunlarının çözülmesine yardımcı olabilir.
- **Çalışma Koşulları:** Annenin işe dönmesi, emzirme sürecini etkileyebilir. İş yerinde emzirme destekleyici düzenlemeler ve süt pompası kullanımı, bu süreci kolaylaştırabilir (Dündar, 2021).

#### 7.5. Annenin Emzirme Deneyimi ve Bilgisi

- **Bilgi ve Eğitim:** Annenin emzirme hakkında sahip olduğu bilgi ve eğitim, emzirme sürecini etkiler. Emzirme teknikleri, pozisyonlar ve sorunlarla başa çıkma konusundaki bilgi, başarılı bir emzirme deneyimini destekler.
- **Deneyim:** Önceki emzirme deneyimleri, annenin mevcut emzirme sürecini etkileyebilir. Deneyimli anneler, emzirme konusunda genellikle daha rahat ve bilgili olabilirler (Dündar, 2021).

## 8. EMZİRMEDE YAŞANAN SORUNLAR

### 8.1. Meme Problemleri

#### 8.1.1. Meme Dolgunluğu (Engorjman)

Meme dolgunluğu, emziren annelerde sıkça karşılaşılan bir durumdur ve genellikle doğumdan sonraki ilk birkaç gün içinde ortaya çıkar. Bu durum, memelerin aşırı şekilde dolması ve şişmesi ile karakterizedir. Süt üretiminin artması, memelerin büyümesine ve sertleşmesine neden olabilir. Bu süreçte memeler, rahatsız edici bir şekilde ağrılı ve sıcak hissedebilir. Dolgunluk, bebeğin yeterince sık emzirmemesi veya süt akışında bir tıkanıklık oluşması gibi nedenlerden kaynaklanabilir. Meme dolgunluğunu yönetmek için bebeği düzenli olarak emzirmek, süt sağımak ve soğuk kompres uygulamak gibi yöntemler uygulanabilir. Bu durum genellikle geçici olup, doğru emzirme ve bakım ile kontrol altına alınabilir. Ancak şiddetli ağrı, kızarıklık veya ateş gibi ek belirtiler ortaya çıkarsa, bir sağlık profesyoneline danışmak

önemlidir, çünkü bu belirtiler enfeksiyon gibi daha ciddi sağlık sorunlarının işareti olabilir (Özkaya & Körükcü, 2021).

### 8.1.2. Meme Tıkanıklığı

Meme tıkanıklığı, emziren annelerde sıkça karşılaşılan ve memedeki süt kanalının engellenmesiyle oluşan bir sorundur. Bu durumda, süt kanalında biriken süt nedeniyle meme bölgesinde rahatsızlık, ağrı ve şişlik gibi belirtiler ortaya çıkar. Tıkanıklık genellikle memede sert, ağrılı bir bölge olarak hissedilir ve bebek emzirme sırasında zorluk yaşanmasına neden olabilir. Tıkanıklığın nedenleri arasında yetersiz emzirme, yanlış emzirme pozisyonları veya sıkı sütyen gibi etkenler bulunur. Meme tıkanıklığını tedavi etmek için bebek sık sık emzirmeli veya süt pompasıyla süt sağılmalıdır. Ayrıca, tıkanıklık olan bölgeye nazikçe masaj yapmak ve sıcak kompres uygulamak rahatlama sağlayabilir. Genellikle bu yöntemler sorunun çözülmesine yardımcı olur. Ancak, şiddetli ağrı, ateş veya genel sağlık durumunda bozulma gibi belirtiler varsa, bir sağlık profesyoneline başvurmak önemlidir, çünkü bu durumlar enfeksiyon veya mastit gibi daha ciddi sağlık sorunlarının işareti olabilir (Türkyılmaz, 2016).

### 8.1.3. Mastit

Mastit, emziren kadınlarda görülebilen, memenin iltihaplanmasıyla karakterize bir sağlık sorunudur. Genellikle bir süt kanalının tıkanması sonucu oluşur ve bu durum süt birikimine ve enfeksiyona neden olabilir. Mastit, memede ağrı, kızarıklık, şişlik ve sıcaklık hissi ile kendini gösterir. Ayrıca, genel belirtiler arasında ateş, titreme ve halsizlik de bulunabilir. Mastitin başlıca nedenleri arasında yetersiz emzirme, meme başındaki çatlaklar veya yaralar ve süt kanalındaki tıkanıklık yer alır. Bebeğin doğru emzirilmemesi, sıkı sütyen kullanımı veya memeye yeterince sık müdahale edilmemesi mastit riskini artırabilir. Tedavi sürecinde, antibiyotikler genellikle enfeksiyonun kontrol altına alınması için reçete edilir. Ayrıca, memeyi düzenli olarak emzirmek veya sağımak, sütün düzenli bir şekilde boşaltılmasını sağlar ve iltihaplanmayı azaltabilir. Sıcak kompres uygulamak ve meme üzerine nazik masaj yapmak da rahatlama sağlayabilir (Boran, 2020).

### 8.1.4. Meme Absesi

Meme absesi, genellikle emziren kadınlarda görülen, memede enfekte olmuş süt ve iltihap nedeniyle oluşan bir apsedir. Bu durum, çoğunlukla mastitin tedavi edilmemesi veya yetersiz tedavi sonucu gelişir ve memede ağrı, şişlik, sıcaklık ve kızarıklık gibi belirtilerle kendini gösterir. Ayrıca, absenin bulunduğu bölgede sert bir kitle hissedilebilir ve hastada ateş, titreme

ve genel halsizlik görülebilir. Meme absesi genellikle mastit, süt kanalı tıkanıklığı veya meme başındaki çatlaklar nedeniyle ortaya çıkar. Tedavi sürecinde, enfeksiyonu kontrol altına almak için antibiyotikler kullanılır ve büyük abseler cerrahi olarak, iğneyle veya kesilerek boşaltılabilir. Ayrıca, sıcak kompres uygulamak ve düzenli olarak emzirmek veya süt sağımak, iltihaplanmayı hafifletebilir ve enfeksiyon riskini azaltabilir (Taşçı, 2023).

### 8.1.5. Meme Başında Çatlak

Meme başında çatlak, emziren kadınlarda sıkça karşılaşılan bir durumdur ve genellikle meme başındaki deri üzerinde ağrılı yaralar veya çatlaklar şeklinde kendini gösterir. Bu çatlaklar, bebeğin doğru emzirmemesi, emzirme sırasında yanlış pozisyonlar, sıkı sütyen kullanımı veya meme başının aşırı kuruması gibi nedenlerle ortaya çıkabilir. Çatlaklar, meme başında ağrı, hassasiyet ve kanama ile birlikte enfeksiyon riskini artırabilir (Yalnızoğlu Çaka & Altınkaynak, 2017).

Meme başında çatlak oluşumunu önlemek ve tedavi etmek için çeşitli önlemler alınabilir. Öncelikle, bebeğin doğru emzirme pozisyonlarında tutulması ve meme başının düzgün bir şekilde emilmesi sağlanmalıdır. Ayrıca, emzirme sırasında meme başının rahatlatılması için emzirme kremleri veya lanolin bazlı ürünler kullanılabilir. Meme başının düzenli olarak temiz ve kuru tutulması, çatlakların iyileşmesini destekler. Emzirme sonrası meme başına nazikçe masaj yapmak ve süt birikimini önlemek de faydalı olabilir (Şevikoğlu, 2020).

## 9. Anne Sütünün Sağılması ve Saklanması

Anne sütünün sağılması ve saklanması, emziremeyen anneler için kritik bir konudur. Bu işlem, tıkanmış memeleri rahatlatmak, süt birikimini önlemek, meme başında oluşabilecek içe dönme veya çökme, emme güçlükleri, meme reddi, düşük doğum ağırlığı, anne veya bebek hastalıkları ve annenin iş hayatına başlaması gibi durumlarda gereklidir. Anne sütü elle veya pompa ile sağılabilir.

### 9.1. Anne Sütünün Sağılması

#### 9.1.1. Elle Sağma

Elle sağma işlemi, ellerin iyice temizlenmesi ve rahat bir pozisyonun sağlanması ile başlar. Memeye parmak uçlarıyla dışarıdan içe doğru nazikçe masaj yaparak, ısıtılmış havluyla sıcak uygulama yaparak ve öne eğilerek süt akışını kolaylaştırabilirsiniz. Meme başparmakla üstten, diğer parmaklarla ise alttan tutulur ve emzirme pozisyonunda olduğu gibi sağma yapılır.

Sağım işlemi genellikle 20-30 dakika süren ritmik bir şekilde yapılmalı ve her seferinde süt, ayrı bir kaba dökülmelidir. Kap, her sağımda sütle üçte iki oranında doldurulmalıdır. Bu işlem günde 8-12 kez tekrarlanmalıdır (Çetindemir, 2023).

### 9.1.2. Pompa ile Sağma

Pompa ile sağma sırasında ellerin temizliği ve kullanılan ekipmanın, pompa setleri ve şişelerin hijyenik olması önemlidir. Her sağma işleminde iki meme de 15 dakika süreyle sağılmalıdır. Sağılan süt bebeğe verilirken, biberon yerine kap ya da enjektör kullanılması daha sağlıklı bir tercih olabilir (Çetindemir, 2023).

### 9.2. Anne Sütünün Saklanması

Anne sütü oda sıcaklığında 3 saate kadar saklanabilir. Buzdolabında ise 3 gün boyunca korunabilir. Buzdolabında çözülmüş süt, buzdolabı rafında 1 gün, derin dondurucuda ise 3 ay boyunca saklanabilir. Süt, derin dondurucuda steril kaplar veya özel süt saklama poşetlerinde muhafaza edilmelidir. Saklama kaplarının üzerine bebeğin adı, soyadı, tarih ve saat bilgileri eklenmelidir. Bu tarihler, süt içeriğinin günün saatine göre değişiklik göstermesi nedeniyle önemlidir. Tarih bilgisi sayesinde öğlen sağılan sütler öğlen, gece sağılan sütler ise gece kullanılabilir. Dondurucudan çıkarılan süt, önce buzdolabında eritilmeli ve ardından biberona dökülüp benmari yöntemiyle ılıtılmalıdır. Süt, cezve veya mikrodalgada ısıtılmamalıdır, çünkü bu yöntemler sütün besin değerlerini etkileyebilir (Akkurt, 2020).

## 10. Emzirme Eğitiminde Ebenin Rolü

Ebelik, doğum öncesi, doğum anı ve doğum sonrası dönemde kapsamlı bir sağlık hizmeti sunar. Emzirme eğitiminde ebenin rolü, annelere emzirme sürecini etkili bir şekilde öğrenmeleri ve uygulamaları için gerekli bilgi ve destek sağlamaktır (Şensoy & Koçak, 2021).

### 10.1. Eğitim ve Bilgilendirme

Ebe, doğum öncesi eğitimlerde annelere emzirme hakkında kapsamlı bilgi verir. Bu eğitimler genellikle şunları içerir:

- **Emzirme Teknikleri:** Ebe, doğru emzirme pozisyonlarını ve tekniklerini öğretir. Bebeğin memeyi nasıl doğru şekilde kavrayacağını ve emeceğini gösterir.
- **Süt Üretimi ve Talebi:** Anne sütü üretiminin nasıl çalıştığını açıklar ve emzirmenin süt üretimini nasıl etkilediğini anlatır. Süt talebinin

artırılması için sık emzirmenin önemini vurgular (Khorshidifard vd., 2017).

## 10.2. Doğum Sonrası Destek

Doğum sonrası dönemde ebe, annelere emzirme konusunda pratik destek sağlar:

- **İlk Emzirme:** Doğumdan hemen sonra bebeğin doğru şekilde emzirilmesine yardımcı olur. Annenin ve bebeğin ilk emzirme deneyimini destekler.
- **Emzirme Pozisyonları:** Anneye ve bebeğe uygun emzirme pozisyonlarını öğretir ve bu pozisyonlarda rahat etmeleri için rehberlik eder (Durmazoğlu & Okumuş, 2019).

## 10.3. Sorunların Tanımlanması ve Çözülmesi

Ebe, emzirme sürecinde karşılaşılan sorunları erken aşamada tanıyabilir ve çözüm sunar:

- **Sorunların Belirlenmesi:** Meme başı çatlakları, süt tıkanıklığı, mastit gibi sorunları tanımlar ve bu durumlarla başa çıkma stratejilerini önerir.
- **Düzeltilici Önlemler:** Sorunları çözmek için gerekli düzeltici önlemleri ve tedavi yöntemlerini belirtir. Örneğin, uygun emzirme tekniklerini veya memeyi rahatlatma yöntemlerini önerir.

## 10.4. Duygusal Destek

Emzirme süreci duygusal olarak zorlayıcı olabilir. Ebe, annelere duygusal destek sağlar:

- **Motive Edici Destek:** Annelere emzirme sürecindeki zorluklarla başa çıkmalarında ve motive olmalarında yardımcı olur.
- **Stres ve Endişe Yönetimi:** Annelere stres yönetimi ve endişe azaltma teknikleri hakkında bilgi verir.

## 10.5. Bilgi ve Kaynak Sağlama

Ebe, emzirme hakkında daha fazla bilgi ve kaynak sunar:

- **Kaynaklar:** Anne ve bebek sağlığıyla ilgili ek kaynaklar, broşürler, kitaplar ve destek grupları hakkında bilgi verir.

- **Yönlendirme:** Gerektiğinde emzirme danışmanları veya diğer sağlık profesyonellerine yönlendirme yapar.

## 10.6. İzleme ve Değerlendirme

Ebe, emzirme sürecini düzenli olarak izler ve değerlendirir:

- **Sağlık Kontrolleri:** Annenin ve bebeğin sağlık durumunu kontrol eder, bebeğin kilo alımını ve genel sağlığını değerlendirir.
- **Emzirme Sürecinin Takibi:** Emzirme sürecindeki ilerlemeyi ve sorunları takip eder, gerekli müdahaleleri önerir.

Ebenin emzirme eğitimindeki rolü, anne ve bebeğin sağlıklı bir emzirme deneyimi yaşamasını sağlamak için bilgi, destek ve rehberlik sunmaktır. Ebe, eğitim, pratik destek, sorun çözme, duygusal destek ve kaynak sağlama gibi birçok önemli görev üstlenir. Bu destek, annelerin emzirme sürecini daha başarılı ve rahat bir şekilde yönetmelerine yardımcı olur (Arça & Işık, 2019).

## Sonuç

Anne sütünün önemi ve emzirme süreçleri, bebeklerin sağlıklı büyüme ve gelişimi üzerindeki olumlu etkilerini net bir şekilde ortaya koymaktadır; anne sütü, bebeğin tüm besin ihtiyaçlarını karşılamakla kalmayıp bağışıklık sistemini güçlendirerek morbidite ve mortalite oranlarını azaltma potansiyeline sahiptir. Emzirme, anneler için doğum sonrası iyileşmeyi hızlandırıcı ve sağlık risklerini azaltıcı faydalar sunmaktadır. Bu bağlamda, hamilelik sürecinde annelere emzirme konusunda kapsamlı eğitimler verilmesi, aile ve sosyal çevre desteğinin sağlanması, ebelere emzirme desteği için gerekli kaynakların sunulması, hijyenik ve düzenli süt sağma yöntemlerinin uygulanması ve sağlık kuruluşlarının emzirmenin teşvikine yönelik politikalar geliştirmesi büyük önem taşımaktadır. Sonuç olarak, emzirme ve anne sütü, bebeklerin sağlıklı gelişimi için vazgeçilmezdir ve bu sürecin desteklenmesi, toplum sağlığı açısından kritik bir rol oynamaktadır.

## Kaynaklar

- Ahi, S., Borlu, A., Balci, E., & Günay, O. (2019). *Bebek Dostu Bir Hastanede Doğum Yapan Annelerin Doğumdan Sonra İlk Bir Saatte Emzirmeye Başlama Durumları ve İlişkili Faktörler*.
- Akkoyun, S., & Taş Arslan, F. (2016). Breastfeeding Self-Efficacy of Mothers Who Breastfed for First Six Months. *The Journal of Pediatric Research*, 3(4), 191-195. <https://doi.org/10.4274/jpr.50469>
- Akkurt, B. (2020). *Emziren Annelerin Anne Sütü Saklama Koşullarına İlişkin Bilgi ve Tutumlarının Değerlendirilmesi*.
- Arça, G., & Işık, H. K. (2019). *Anne Sütü ve Emzirmeye İlişkin Ebe ve Hemşirenin Rolü*. 1(3).
- Boran, P. (2020). Emzirme Sorunlarına Kanıta Dayalı Yaklaşım. *Osmangazi Journal Of Medicine*, 35-40. <https://doi.org/10.20515/otd.681551>
- Cangöl, E., & Şahin, N. H. (2014). Emzirmeyi Etkileyen Faktörler ve Emzirme Danışmanlığı (Factors Affecting Breastfeeding and Breastfeeding Counselling). *Zeynep Kamil Tıp Bülteni*, 45(3), 100. <https://doi.org/10.16948/zktb.80388>
- Çakmak, S., & Demirel Dengi, A. S. (2019). Postpartum evaluation of the mothers' knowledge about breastfeeding and the importance of breast milk. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 23(1), 9-19. <https://doi.org/10.15511/tahd.19.00109>
- Çetindemir, E. O. (2023). *Öğrendiğini anlat yöntemiyle verilen emzirme eğitiminin annelerin emzirme öz yeterliliği ve emzirme başarısına etkisi: Randomize kontrollü deneysel çalışma* (masterThesis, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi. Geliş tarihi gönderen <https://acikerisim.comu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12428/4830>
- Çökelek, F. (2017). *Emzirme sıklığı ve süresi ne olmalı?* Geliş tarihi gönderen <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/752166>
- Dinç, A. (2023). *SAĞLIK & BİLİM 2022: Ebelik -IV*. Efe Akademi Yayınları.
- Durmazoğlu, G., & Okumuş, H. (2019). *Yenilikçi ve Güncel Eğitim Yöntemlerinin Kullanıldığı Emzirme Eğitimlerinin İncelenmesi*.
- Dünder, T. (2021). *Emzirmeyi Etkileyen Faktörler*.
- Kaşısarı, yağmur hazal. (2021). *Bristol Emzirme Değerlendirme Ölçeği İle Emzirme Başarısının Değerlendirilmesi*. Geliş tarihi gönderen <https://acikerisim.medipol.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12511/8249/Kasisari-Yagmur-2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Khorshidifard, M., Amini, M., Dehghani, M. R., Zaree, N., Pishva, N., & Zarifsanaiy, N. (2017). Assessment of Breastfeeding Education by Face to Face and Small-Group Education Methods in Mothers' Self-Efficacy in Kazeroun Health Centers in 2015. *Women's Health Bulletin*, 4(3). <https://doi.org/10.5812/whb.41919>



- Özkaya, M., & Körükcü, Ö. (2021). Meme dolgunluğu değerlendirme skalasının psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Türk Kadın Sağlığı ve Neonatoloji Dergisi*, 3(3), 67-71. <https://doi.org/10.46969/ezh.986198>
- Seçil, B. (2018). Anne Sütü Mucize Olmaya Devam Ediyor. Geliş tarihi 28 Eylül 2024, gönderen <https://search.trdizin.gov.tr/en/yayin/detay/293159/anne-sutu-mucize-olmaya-devam-ediyor>
- Şensoy, F., & Koçak, D. Y. (2021). Emzirme Danışmanlığında Güncel Yaklaşımlar. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 4(3), 427-435. <https://doi.org/10.38108/ouhcd.844447>
- Şevikoğlu, A. (2020). *Emzirmeyi İlk Kez Deneyimleyen Annelerde, Meme Başu Ağrısı Ve Çatlaklarının Önlenmesinde, Aloe Vera Jeli İle Saf Balmumunun Etkisinin Karşılaştırılması*. Geliş tarihi gönderen <https://openaccess.hku.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.11782/3743/%c5%9eeviko%-c4%9flu%2c%20A%9c%5%9fe.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Taşçı, F. (2023). *Enfeksiyöz Mastitler*. Geliş tarihi gönderen <http://acikerisim.erdogan.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11436/9382/ta%c5%9f%-c3%a7%c4%b1-2023%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- TÜBER. (2022). *Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)*. Geliş tarihi gönderen [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler/Turkiye\\_Beslenme\\_Rehber\\_TUBER\\_2022\\_min.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler/Turkiye_Beslenme_Rehber_TUBER_2022_min.pdf)
- Türkyılmaz, canan. (2016). *Emzirme Danışmanlığı ve Emzirmede Karşılaşılan Sorunlar*. Geliş tarihi gönderen <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/767644>
- Uraş, N., & Akşit, M. A. (2017). *Anne sütünün oluşumu ve içeriği*.
- Yalınzoğlu Çaka, S., & Altınkaynak, S. (2017). Anne Sütü ile Beslenmede Karşılaşılan Sorunlar (Problems Encountred During Breastfeeding). *Türkiye Klinikleri J Pediatr Nurs-Special Topics*, 3, 120-128.
- Yüzüğüllü, Ata Yuzugullu, D., Aytac, N., Department of Public Health, Çukurova University School of Medicine, Adana, Turkey, Akbaba, M., & Department of Public Health, Çukurova University School of Medicine, Adana, Turkey. (2018). Investigation of the factors affecting mother's exclusive breastfeeding for six months. *Türk Pediatri Arşivi*, 53(2), 96-104. <https://doi.org/10.5152/TurkPediatriArs.2018.6262>