

18.07.2023

GEBELİK VE EMZİRME

GEBELİK VE EMZİRME

BUÜTF Aile Hekimliği Anabilim Dalı
Online İntern Semineri
Asistan Dr. Ümmügülsüm ŞAHİN

SUNUM PLANI

- ✓ Emzirmenin tarihsel gelişimi
- ✓ Anne sütünün önemi ve besinsel içeriği
- ✓ Meme anatomisi ve laktasyon fizyolojisi
- ✓ Etkin emme ve emzirme teknikleri
- ✓ Süt sağma ve teknikleri
- ✓ Aile hekimliğinde emzirme danışmanlığı
- ✓ Kaynakça

TARİHSEL GELİŞİM



- Tarih boyunca biyolojik anneler ya da sütanneler aracılığıyla emzirme deneyimlenmiştir.
- Antik zamanlarda anne sütü kutsal sayılırdı.
- Bilinen en eski tıbbi kayıtlardan olan **Ebers Papirüsü'nde** üç yaşına dek anne sütü alınması üzerinde durulmuş.
- Anne sütü alamayan bebeğin mevcut ihtiyaçları için Babiller, Mısırlılar, Yunanlılar ve Romalılar sütanneleri kullanıyorlardı.
- MÖ. 2500 senelerine ait **Hammurabi Kanunları'nda** sütannelikle ilgili maddeye rastlamak mümkündür.



- Yunan tanrıçası Hera'nın oğlu **Herkül'ü** yenilmez ve ölümsüz yapanın anne sütü olduğu düşünülüyordu.
- Emzirmenin **İslamiyet'te** de dinsel bir temeli vardır. Kuran'ı Kerim'de çocuğun iki yıl emzirilmesi önerilmiştir. (Bakara 2/233)
- **Rönesans dönemi** Avrupa'sında sütannelere verilme teşvik ediliyordu.
- **Sanayi devrimi** ile birlikte anne sütüne alternatif arayışına gidilmiş.
- **1909** yılında Avusturya'nın Viyana kentinde bilinen ilk süt bankası kurulmuştur.
- **1960'lı** yıllarda yüksek kaliteli mamaların üretilmesiyle beraber süt bankalarına olan talep azalmıştır.



- **1940-1950'li** yıllara gelindiğinde ise formül mama kullanımını en iyi ve güvenilir alternatif yöntem olarak görmüş.
- Emzirme oranlarında **1970'lere kadar sabit bir düşüş** görülmüştür.
- **1981** yılında 34. Dünya Sağlık Asamblesi'nde (DSA) "**Mama Kodu**" olarak da bilinen kanun tanımlanmıştır. Mamalar, tamamlayıcı beslenme ürünleri, diğer süt ürünleri, biberon, emzik ve süt sağma makinelerinin niteliği, güvenilirliği, kullanımı ve pazarlanmasının düzenlenmesine ilişkin önerilerde bulunmuştur.
- **DSÖ ve UNICEF'in 1989'da** yayınladıkları ortak bildiri, emzirme konusunda sağlık personelinin ve gebelerin eğitilmesi, yeni doğanlara anne sütü dışında gıda ve yalancı meme/emzik/biberon verilmemesi, doğumun hemen ardından "aynı oda" sistemini uygulayıp bebeğin emzirilmesini sağlayan hastaneleri **Bebek Dostu Hastane (Baby Friendly Hospital)** ilan etmiştir.
- Günümüzde, UNICEF ve DSÖ tarafından Küresel Emzirme Ortaklığı ile birlikte hazırlanan rapora göre ilk 6 ay anne sütü alan bebek oranı **%40** olarak açıklanmıştır.



➤ Ülkemizde **1991'den** bu yana Sağlık Bakanlığı önderliğinde 'Anne Sütünün Teşviki ve Bebek Dostu Sağlık Kuruluşları Programı' olarak sürdürülmektedir.

➤ Program alt bileşenleri;

- Bebek Dostu Hastaneler (1991)
- **Bebek Dostu Aile Hekimliği (2002)**
- Bebek Dostu İl (2002)
- Altın Bebek Dostu İl (2008)
- Bebek Dostu Yenidoğan Yoğun Bakım (2012)

➤ DSÖ önerisi ile programın temel amacı;

- Bebeklerin doğumdan hemen sonra emzirmeye başlatılması, **ilk 6 ay sadece anne sütü verilmesi, 2 yaş ve sonrasına kadar sürdürülmesi**
- **10 adım stratejisinin** tüm sağlık kurum ve kuruluşlarında uygulanması ve sürekliliğinin sağlanması
- Sağlık kuruluşlarına anne sütü muadili ürünlerin dağıtımının engellenmesi, **Uluslararası Mama Koduna uygun** hareket etmelerinin sağlanması



The TEN STEPS to Successful Breastfeeding

Hospitals support mothers to breastfeed by...

- Not promoting infant formula, bottles or teats
- Making breastfeeding care standard practice
- Keeping track of support for breastfeeding

2 STAFF COMPETENCY
Hospitals support mothers to breastfeed by...

- Training staff on supporting mothers to breastfeed
- Assessing health workers' knowledge and skills

3 ANTENATAL CARE
Hospitals support mothers to breastfeed by...

- Discussing the importance of breastfeeding for babies and mothers
- Preparing women in how to feed their baby

4 CARE RIGHT AFTER BIRTH
Hospitals support mothers to breastfeed by...

- Encouraging skin-to-skin contact between mother and baby soon after birth
- Helping mothers to put their baby to the breast right away

5 SUPPORT MOTHERS WITH BREASTFEEDING
Hospitals support mothers to breastfeed by...

- Checking positioning, attachment and sucking
- Giving practical breastfeeding support
- Helping mothers with common breastfeeding problems

6 SUPPLEMENTING
Hospitals support mothers to breastfeed by...

- Giving only breast milk unless there are medical reasons
- Prioritizing donor human milk when a supplement is needed
- Helping mothers who want to formula feed to do so safely

7 ROOMING-IN
Hospitals support mothers to breastfeed by...

- Letting mothers and babies stay together day and night
- Making sure that mothers of sick babies can stay near their baby

8 RESPONSIVE FEEDING
Hospitals support mothers to breastfeed by...

- Helping mothers know when their baby is hungry
- Not limiting breastfeeding times

9 BOTTLES, TEATS AND PACIFIERS
Hospitals support mothers to breastfeed by...

- Counsel mothers on the use and risks of feeding bottles, teats, and pacifiers

10 DISCHARGE
Hospitals support mothers to breastfeed by...

- Referring mothers to community resources for breastfeeding support
- Working with communities to improve breastfeeding support services

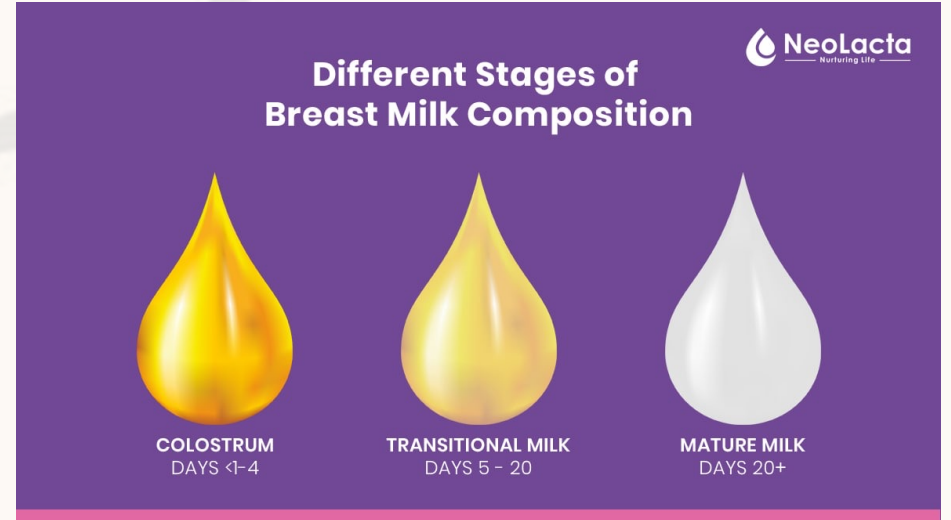


- ❖ Ten tene temas ve kanguru bakım ile;
- ❖ 5 yaş altı mortalite oranları azalmakta
- ❖ Başarılı emzirme oranları artmakta

ANNE SÜTÜNÜN ÖNEMİ ve İÇERİĞİ

- ❖ Anne sütü; dinamik, antienfektif, immün-modülatör özelliklere sahiptir.
- ❖ Preterm ve term bebeklerin anne sütü içeriğinde değişiklik gözlenir.
- ❖ Anne sütünü üç başlıkta inceleyebiliriz:

- **Kolostrum:** postpartum ilk beş gün, sarı renkli, antikor düzeyi yüksek, laksatif özelliğindedir. Halk arasında 'ağız sütü' olarak da bilinmektedir.
- **Geçiş sütü:** kolostrumdan sonra ve 15. güne kadar devam eden, laktoz, yağ ve enerji miktarı daha yüksek, protein içeriği daha düşük olan süttür.
- **Olgun süt:** doğumdan iki hafta sonra salgılanan ve emzirme süresince devam eden süte olgun süt denir.



- ❖ Sıcak iklimlerde bile anne sütü ile beslenen bebeklere **6 aylık olmadan önce ilave su vermek gerekmez.** Bebeğin susuzluğu diğer içeceklerle giderilirse anne sütünü almak istemez.
- ❖ Emzirmenin sonlarına doğru yağ oranı artar, doygunluk sağlanır. Enerjinin büyük kısmını son sütteki yağ oluşturur. **Bebeği anne memesinden çabuk ayırmamak önemlidir.** Bebek istediği sürece memede tutulmalı, son sütü almasına olanak sağlanmalıdır.
- ❖ Anne sütündeki başlıca protein **kazein** ve **whey** proteinleridir.
- ❖ Whey proteinleri, **alfa-laktalbumin**, **laktoferrin**, lizozim, immünoglobulinler gibi enfeksiyondan koruyucu proteinlerdir.
- ❖ Anne sütünde **lipaz enziminin** varlığı da yağların metabolize edilmesini kolaylaştıran önemli bir etmendir.

Kolostrum ve olgun anne sütünün besin içerikleri%	Kolostrum, 1-5 gün	Olgun süt, >30 gün
Enerji (kcal)	58	70
Laktoz (g)	5.3	7.3
Toplam nitrojen (mg)	360	171
Protein nitrojen (mg)	313	129
Protein dışı nitrojen (mg)	47	42
Total protein (g)	2.3	0.9
Casein (mg)	140	187
α -Laktalbumin (mg)	218	161
Laktoferrin (mg)	330	167
IgA (mg)	364	142
Total fat (g)	2.9	4.2
Kolesterol (mg)	27	16



- ❖ Anne sütündeki mikrobeyinleri inceleyecek olursak...
- ❖ Anne sütünde bulunan vitamin d ve k bebeğin ihtiyaçına yeterli gelmemektedir. Bunu için her yenidoğana profleksiyi verilmektedir.
- ❖ Anne sütü bileşenlerinin biyoyararlanımı daha yüksektir. Bebeğin böbrek solüt yük oranını azaltır.

Kolostrum ve olgun anne sütünün vitamin içeriği%	Kolostrum, 1-5 gün	Olgun süt, >30 gün
Vitamin A (retinol eşdeğeri) (μg)	89	67
β-Karoten (μg)	112	23
Vitamin D (μg)	—	0.05
Vitamin E (μg)	1280	315
Vitamin K (μg)	0.23	0.21
Tiamin (μg)	15	21
Riboflavin (μg)	25	35
Niasin (μg)	75	150
Folik asid (μg)	---	8.5
Vitamin B6 (μg)	12	93
Biyotin (μg)	0.1	0.6
Pantotenik asid (μg)	183	180
Vitamin B12 (ng)	200	26
Ascorbic acid (mg)	4.4	4.0

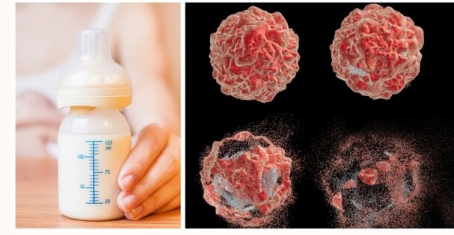
Kolostrum ve olgun anne sütünün element içeriği %	Kolostrum, 1-5 gün	Olgun süt, >30 gün
Kalsiyum (mg)	23	28
Magnezyum (mg)	3.4	3.0
Sodyum (mg)	48	18
Potasyum (mg)	74	58
Klor (mg)	91	42
Fosfor (mg)	14	15
Sülfür (mg)	22	14
Bakır (μg)	46	25
Iyod (μg)	12	11
Demir (μg)	45	40
Çinko (μg)	540	120

- ❖ Epidermal büyüme faktörü (EGF)
- ❖ İnsülin benzeri büyüme faktörü-1 (IGF-1)
- ❖ Dönüştürücü büyüme faktörü (TGF- α ve TGF- β)
- ❖ Hepatosit büyüme faktörü laktoferrin
- ❖ Vasküler endotelial büyüme faktörü (**VEGF**)
- ❖ **TGF- β**



- Barsak mukozasının olgunlaşması, NEK'ten, ROP'tan ve alerjiden korunma da rol oynarlar

- ❖ Anne sütünün ana proteinlerinden biri olan **alfa-laktalbümin** ile oleik asitin oluşturduğu kompleksin tümör hücrelerinde kaspazları aktive ederek apoptozisi başlattığı gösterilmiştir. Bu tümör karşıtı özellik "**HAMLET**" olarak adlandırılmaktadır.
- ❖ 40'dan fazla lenfoma ve kanser türüne karşı anti-tümör aktivitesi gösterilmiş.



Hamlet has already proven effective against bladder, brain, colon, and skin tumours in animal models.

With its origins in breast milk, the "foundation of life", Hamlet now offers hope for safe and effective cancer therapy which improves the quality of life.

The diagram shows a human silhouette with the following organs highlighted in green: Lung, Colorecta, Liver, Ovary/Cervix, Brain (Glioma), and Bladder. The organs highlighted in black are Skin, Stomach, and Kidney.

Anne sütü ile beslenmenin çocuk ve erişkin sağlığı açısından önemi

Çocukluk döneminde aşağıdaki akut ve kronik hastalık riskini azaltır

Alt ve üst solunum yolu enfeksiyonları

Gastroenterit

Nekrotizan enterokolit, prematüre retinopatisi

İdrar yolu enfeksiyonları

Astım

Ani bebek ölüm sendromu

Otizm spektrum bozuklukları

Hiperaktivite

Çocuk ihmali ve istismarı

Bazı lösemi ve lenfomalar

Obezite

Çölyak

Dermatit

Erişkin döneminde aşağıdaki hastalıkların görülme sıklığını azaltır

Diyabet

İnflamatuar bağırsak hastalıkları

Kalp ve damar hastalıklar

Bazı ruh sağlığı sorunları

My choice



Büyüme ve gelişmeyi olumlu yönde etkiler;

Büyüme faktörleri, organ ve doku olgunlaşmasını sağlar.

Anne-bebek ilişkisini kuvvetlendirir.

Bebeğin ruhsal, bedensel ve zekâ gelişimine yardımcı olur.

Alıcı ve ifade edici dil ve motor gelişimi destekler.

Çene diş gelişimini iyi yönde etkiler, **maloklüzyonu** önler.

Dikkat eksikliği ve otizm gibi **nörogelişimsel** hastalıklardan korur.

- ❖ Emzirme ile oksitosin salınımında artışın olması **postpartum hemoraji** riskini azaltır.
- ❖ Emzirmeyen kadınlarda **postpartum depresyon** sıklığı daha yüksek bulunmuştur.

Anne sütü;

- ❖ **Ekonomiktir.**
- ❖ Her zaman ulaşılabilir.
- ❖ Taze ve mikroorganizma kontaminasyonundan uzaktır.

Emzirmenin anne için yararları;

Over kanseri, endometrium kanseri ve meme kanseri riskini azaltır.

Anneyi osteoporozdan korur.

Uterusun gebelik öncesi durumuna dönmesine yardımcı olur.

Menstrasyonu baskılayarak kontrasepsiyon sağlar.

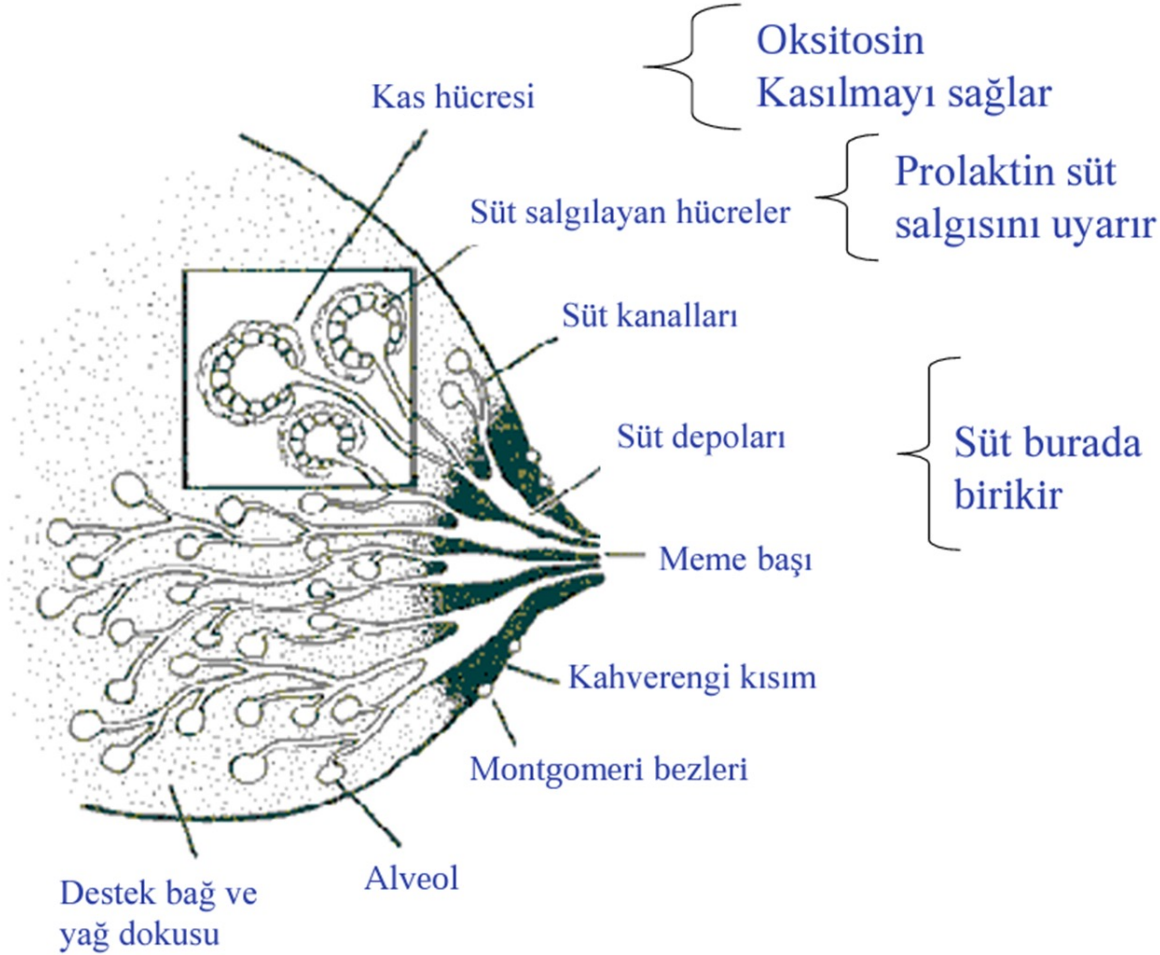
Annenin kilo vermesini ve doğum öncesi kilosuna dönmesini kolaylaştırır.

Annelik duygusunun gelişmesine ne-den olur.

Anne ile bebek arasındaki bağı güçlendirir.

Anne için doğal bir sakinleştiricidir ve emzirmenin anneden kaynaklanan çocuk istismarı ve ihmaline karşı koruyucu etkisi vardır.

MEME ANATOMİSİ ve LAKTASYON FİZYOLOJİSİ



- ✓ Meme başı sebore ve apokrin bir ter bezidir.
- ✓ Areola etrafında kendine has kokusu olan, yağlı ve kaygan bir sıvı salgılayan, cilt seviyesinden yükselmiş kabarcıklar halinde **Montgomeri bezleri** vardır.
- ✓ Meme parankimi tübüloalveoler salgılayıcı birimden oluşur.
- ✓ Anne sütü, süt deposu denilen genişlemiş **laktiferröz** sinüslerde birikir.

✓ Laktasyon hormonal, nörolojik ve psikolojik cevabın bileşimi ile meydana gelmektedir.

✓ Fizyolojisinde 4 aşamadan bahsedilmektedir:

- **Mamogenez:**

Memenin büyümesi ve gelişmesi

- **Laktogenez:**

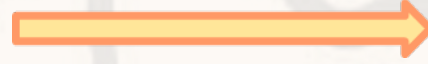
Süt salgısının başlaması

- **Galaktogenez:**

Başlamış süt salgısının devamlılığı

- **İnvolusyon:**

Süt salgısının azalarak durması



✓ Gebelik döneminde başlıca, östrojen, progesteron, plasental prolaktin ve büyüme faktörlerinin etkisi ile meme bezlerinin büyümesi ve gelişmesi sonucunda, gebeliğin ikinci trimesterinde **kolostrum sentezi** gerçekleşir.

✓ Doğumda plasenta ayrılmasıyla östrojen ve progesteron hormon düzeyi düşer prolaktin baskılanması kalkar ve **süt yapımı** başlar.

PROLAKTİN



- ✓ Bebek memeyi **emdiğinde**, duysal ileti hipofiz ve hipotalamusa gider.
- ✓ Ön hipofiz laktotrop hücrelerden prolaktin salgılanır.
- ✓ Prolaktin kan yoluyla memeye gider; süt salınımının **başlatılmasını** ve **sürdürülmesini** sağlar.

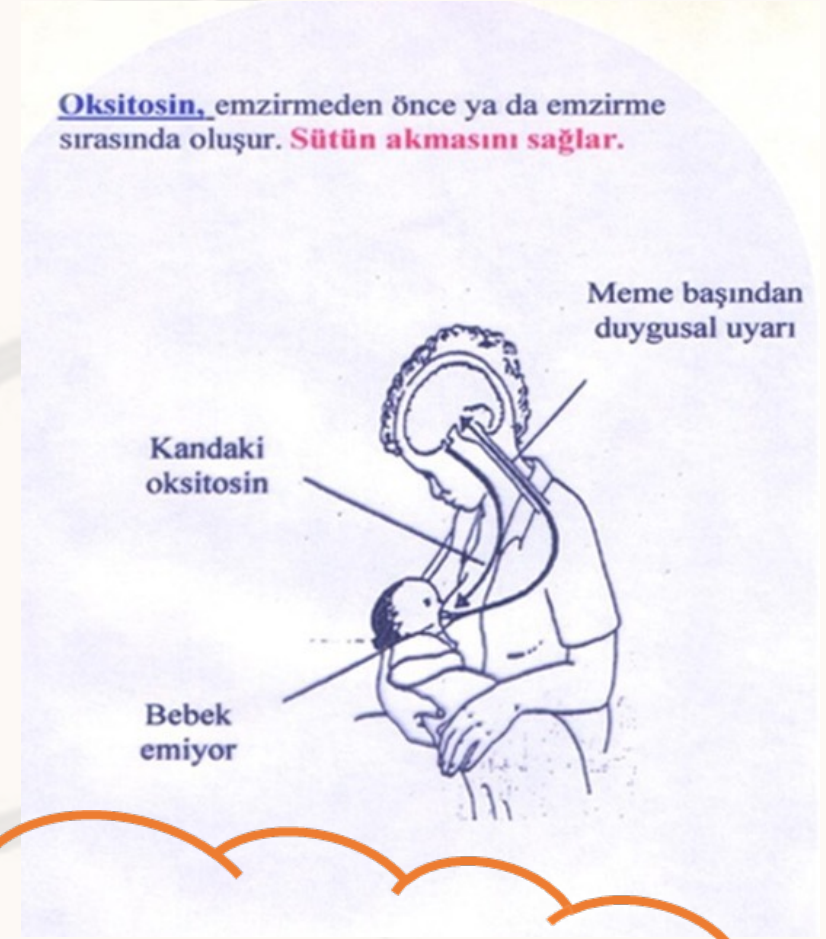
- ✓ **SONUÇ:** Fazla emme, fazla süt yapar.
- ✓ Bebek az emerse, memeler az süt yapar.
- ✓ Süt üretimini arttırmak için **gece emzirmek** yararlıdır.
- ✓ 3 saatten uzun süren uykularda bebek uyandırılıp emzirilmelidir.



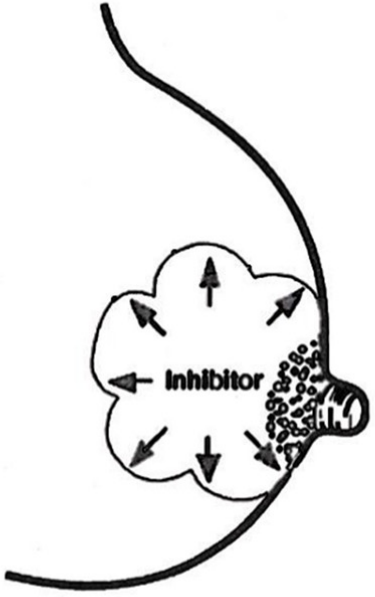
OKSİTOSİN

- ✓ Oksitosin **arka hipofizden** salınarak memede **miyoepitelyal** hücreleri uyarıp sütün kanallara ve **laktifer sinüslere** boşalmasını sağlar.
- ✓ **Süt akışı** oksitosin ile sağlanmış olur.
- ✓ Bir emzirme seansında bebek memede önceden sağlanmış ve hazır olan sütü kullanır.
- ✓ Bu duruma **oksitosin refleksi** adı verilir.
- ✓ Aktif oksitosin refleksinin belirtileri;

- Uterus kasılmaları
- Sakinleştirici etki
- Memelerde ezilme ya da karıncalanma hissi
- Annenin bebeğini düşününce ya da ağladığını duyunca memesinden süt akması
- Bebek meme emerken diğer memeden süt damlaması



Olumsuz duygular oksitosin refleksini baskılayıp sütün akışına engel olabilir.



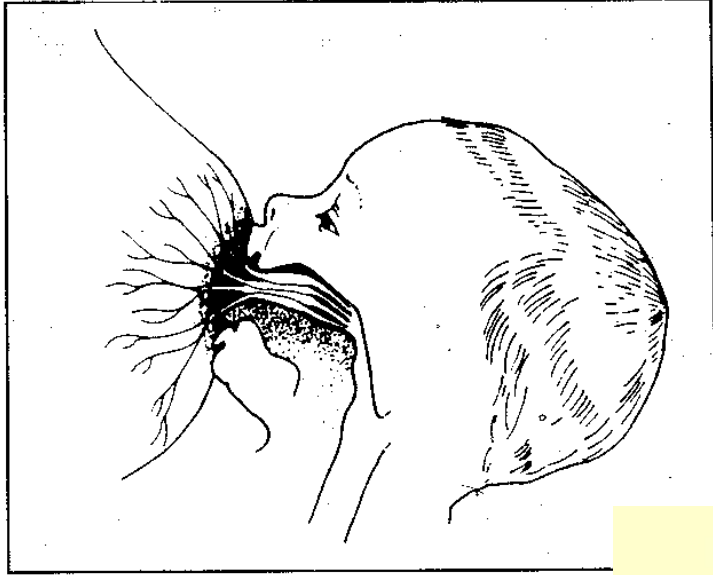
Eğer meme, süt ile tamamen dolarsa salgılama durur.

- ✓ Prolaktin baskılayıcı faktör (PIF) ile her iki memeden ihtiyaç olmayan fazla süt yapımı önlenir.
- ✓ Yeterli süt için bebeğin yeterli sıklıkta ve doğru şekilde emmesi gerekmektedir.

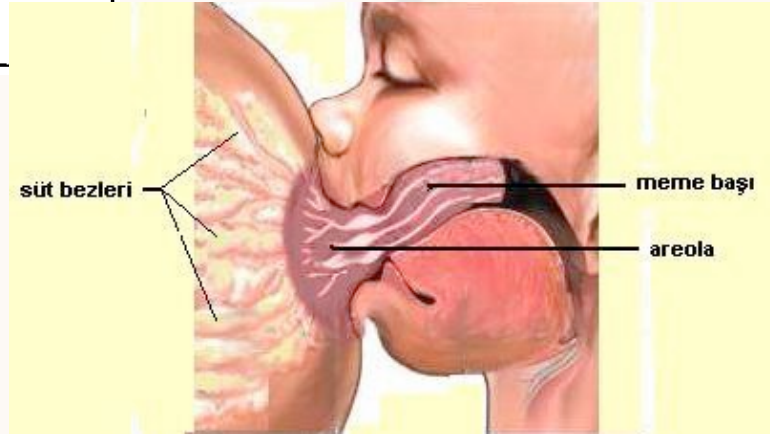
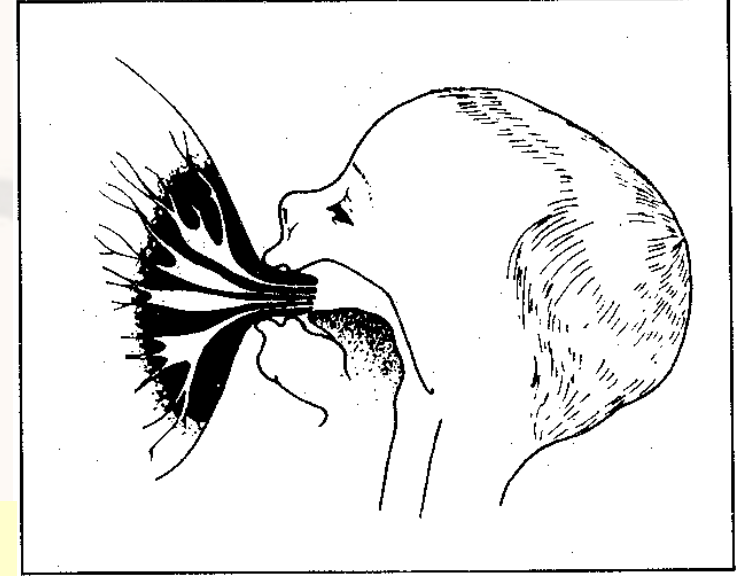
BEBEĞİN EMMESİ

ETKİN EMME ve EMZİRME TEKNİKLERİ

İyi yerleşmiş



İyi yerleşmemiş



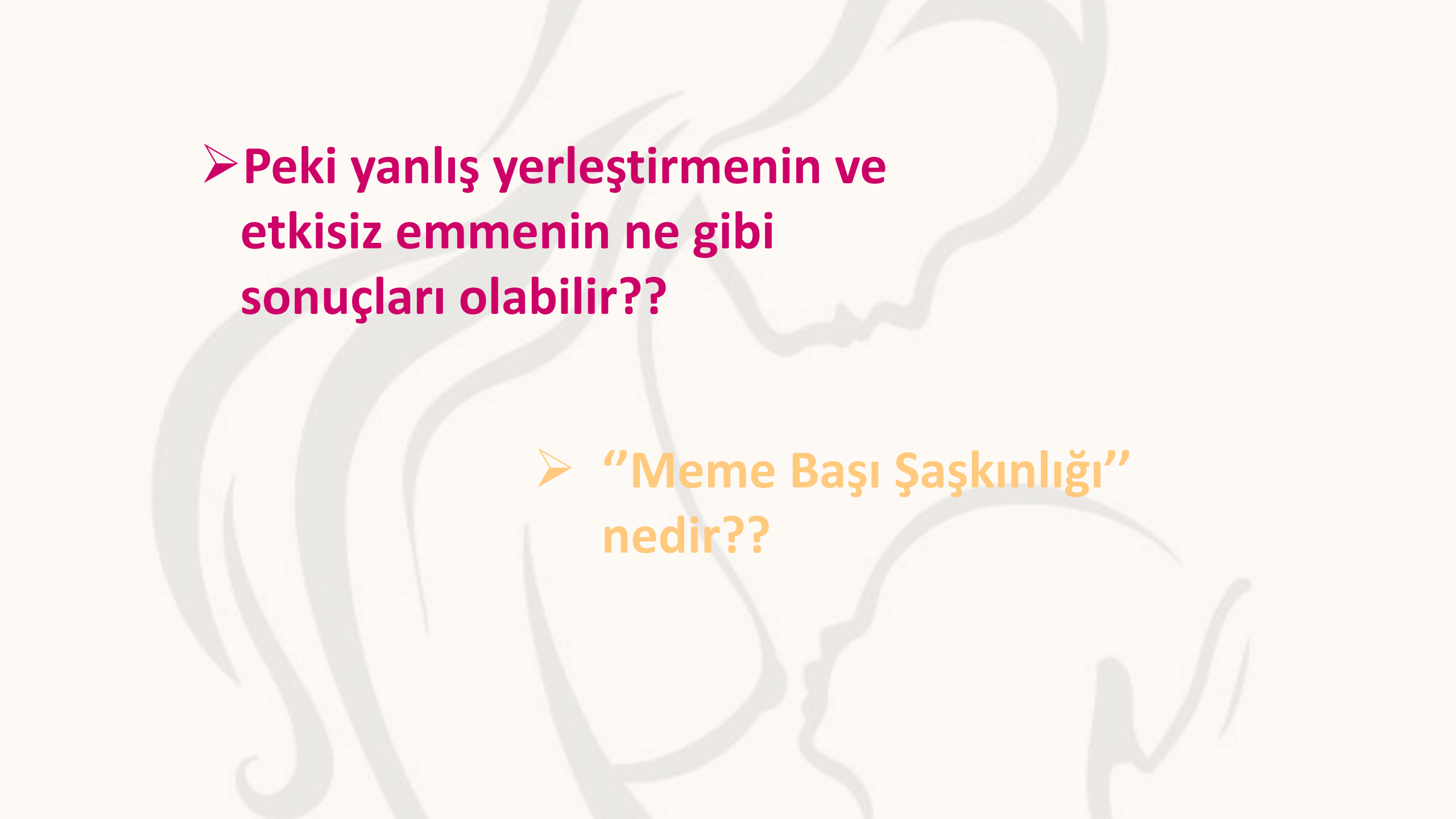
Dışarıda kalan areola miktarı!!!



Memeye İyi Yerleşmiş Bebek

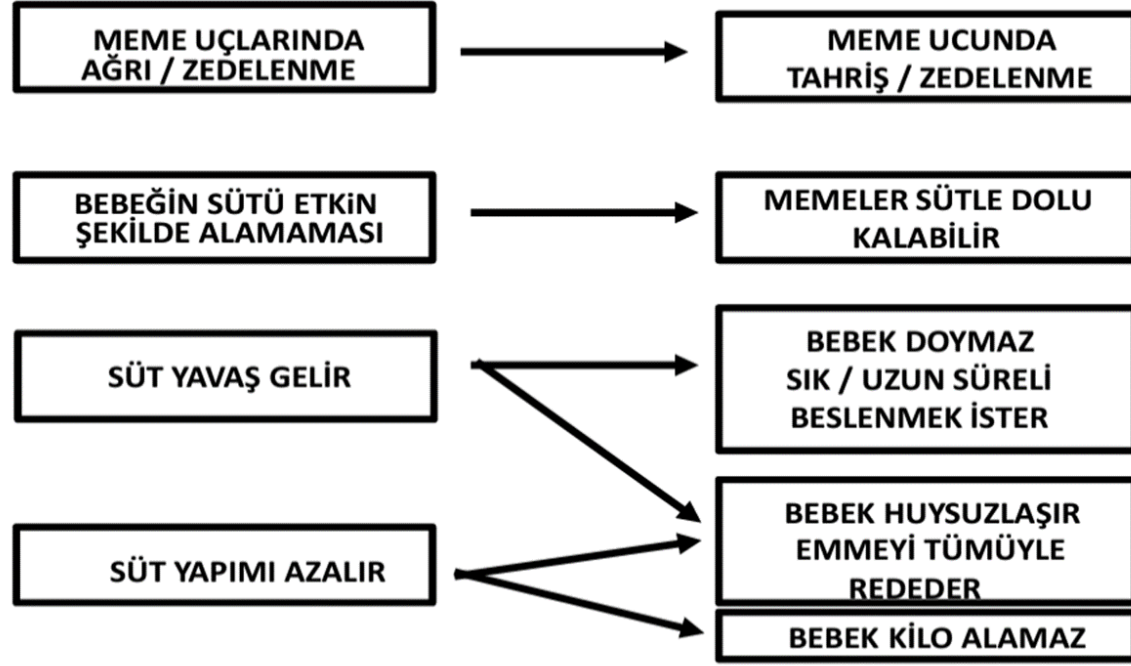


Bebek memeye iyi yerleşmediğinde bebek memede asılı kalmış gibi gözükür



➤ **Peki yanlış yerleştirmenin ve etkisiz emmenin ne gibi sonuçları olabilir??**

➤ **“Meme Başı Şaşkınlığı” nedir??**

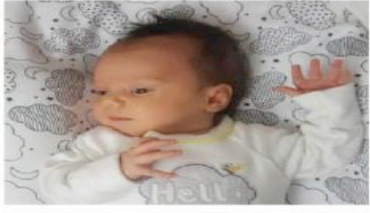


- Erken haftalarda bebek anne memesine alışmadan önce biberondan beslenirse, **"MEME BAŞI ŞAŞKINLIĞI"** gelişebilir.



BEBEKLERİN ACIKTIĞINI NASIL ANLARIZ?

ERKEN İPUÇLARI: Ben Açım...!!!



Heyecan

Ağız Açıklığı

Baş Çevirme

ORTA İPUÇLARI: Ben Gerçekten Açım...!!!

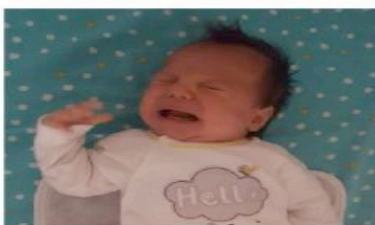


Gerinme

Hareketlilik

Eli Ağıza Götürme

GEÇ İPUÇLARI: Beni Sakinleştir ve Besle...!!!



Ağlama

**Ters Vücut
Hareketleri**

Yüzde Kızarma

8/10

ÖZETLE....

- Anne kendini iyi hissediyorsa,
- Bebek memeye iyi yerleştiriliyorsa,
- Bebek istediği kadar sık ve istediği süre emziriliyorsa,
- Çevre emzirmeye destek oluyorsa



EMZİRME BAŞARILI OLACAKTIR...



C Tutuğu

❖ Emmeyi en etkin sağlayan tekniktir.

❖ Futbol tutuğu ikiz anneleri için uygun yöntemlerden biridir.



Kucak Pozisyonu



Ters Kucak Pozisyonu

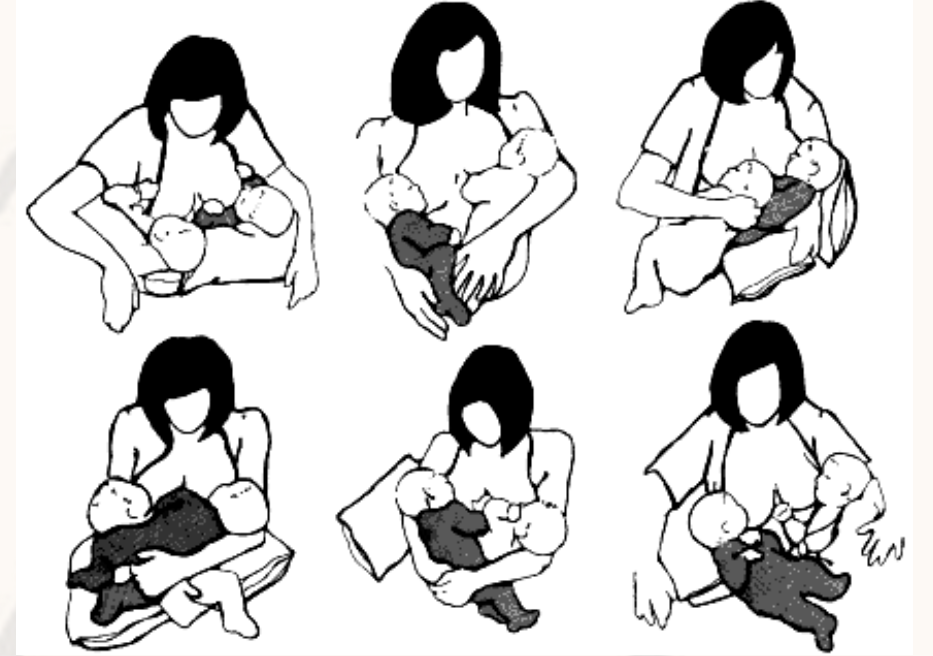


Futbol Tutuğu Pozisyonu



Yatarak Emzirme

❖ Farklı emzirme pozisyonları...



- ❖ Eğer bebeğimiz memeye **iyi yerleşiyor ve etkin emiyorsa** hiçbir müdahaleye gerek yoktur.
- ❖ İstenilen pozisyon kullanılabilir. Anne ve bebek için en konforlu olan seçilmelidir.

Yeterli anne sütü alımını nasıl değerlendirelim?

- ❖ Bebeğin ikinci günden itibaren 24 saat içinde 6 ya da daha fazla açık ve seyreltik idrar yapması
- ❖ Her 24 saatte 3-8 arası dışkılama (ilk aydan sonra dışkılama daha seyrek olabilir)
- ❖ İlk 6 ay aylık >500g lık kilo artışı
- ❖ İkinci hafta da doğum ağırlığına eşit ya da fazla ağırlık olması



Hangi durumlarda süt sağmak gerekebilir?

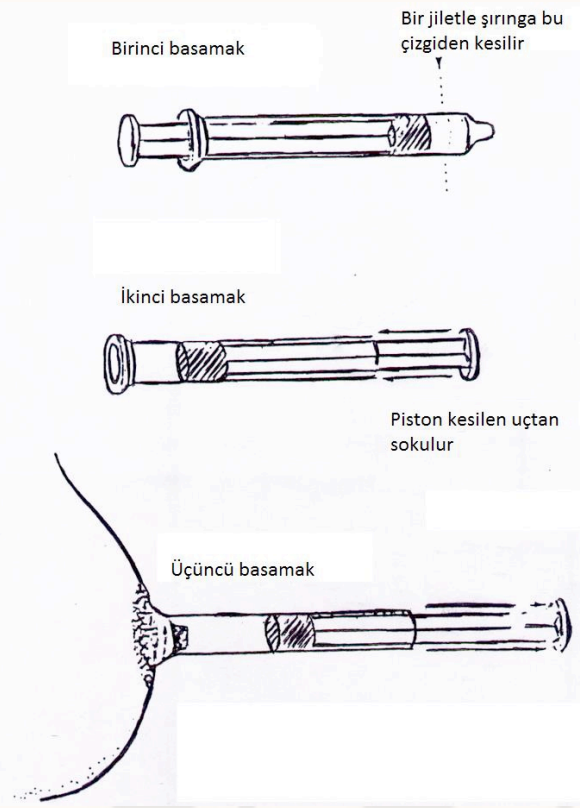


- ❖ Tıkanık (şiş) meme
- ❖ Çökük meme başı
- ❖ Memeyi istemeyen bir bebek
- ❖ Prematür, emme refleksinde zorluk çeken bebek
- ❖ Anne çalışıyorsa...



- ❖ Sağma öncesinde oksitosin refleksinin uyarılması gerekir
- ❖ Meme masajı
- ❖ Sırt masajı





➤ **Enjektör pompası**

➤ **Elektrikli süt sağma pompası**

➤ **Elle sağma:**

- ❖ Süt sağma yöntemleri arasında en iyi yoldur. Alet gerektirmez ve anne her yerde, her zaman yapabilir.
- ❖ El C tekniğiyle tutulur.

Sağılan sütün veriliş şekilleri...



Sütü nasıl saklayalım??

Sağılan süt;

- Oda sıcaklığında **3 saat**
- Buzdolabının rafında **3 gün**
- Derin dondurucuda **3 ay** saklanabilir.



➤ Isıtma işlemi ise benmari usulü ile

EMZİRME DANIŞMANLIĞI

- ❖ Açık uçlu sorular sorun
 - ❖ Annenin söylediklerine ilgi gösterin ve tekrarlayarak vurgulayın
 - ❖ Empati kurun
 - ❖ Yargılayıcı sözcüklerden kaçının
 - ❖ Doğru olanı tanıyın ve onaylayın
 - ❖ Pratik destek verin
 - ❖ Uygun bir dil kullanarak gerekli bilgileri sağlayın
 - ❖ Talimat vermek yerine önerilerde bulunun
- ❖ Gebelikte emzirme eğitiminde en önemli nokta, kadının bilgisi, inançları ve duygusunu tartışmak için **zaman ayırmak** ve bebeğini **sadece anne sütü ile besleyebileceği konusunda güven** kazandırmaktır.



KAYNAKÇA

- TC. Sağlık Bakanlığı, Emzirme Danışmanlığı Uygulayıcı Kitabı, 2018
- Türkiye Klinikleri Aile Hekimliği zel Arşivi, Aile Hekimliğinde Anne Sütünün Anne ve Bebek Sağlığı Açısından nemi, 2019

TEŐEKKÜRLER

