

# Erken doğan çocuklar için Anne Sütünün faydaları



**Eldeki kanıtlar erken doğan bebekler için annelerinin taze sütünün mevcut olan en önemli ve etkili besin olduğunu göstermektedir.**

Anne sütünüzün, tahrip edici bir bağırsak hastalığı olan nekrotizan enterekolit'den erken doğan bebeğinizin korunmasında hayati bir rolü vardır. Anne sütü ayrıca bebeklerin beyinlerine, bağışıklık sistemlerine, gözlerine ve akciğerlerine de faydalıdır. Erken doğan bebekler için anne sütü , bebek büyüdükçe daha iyi gelişim ile alakalıdır (gelişim yürüme, koordinasyon, konuşma gibi becerileri kapsar).



**Her damla değerlidir.**

Annenin sütünün her mililitresinin erken doğan bebeklerin akıbeti üzerinde olumlu bir etkisi vardır.

Tüm bebekler, ne kadar erken doğmuş ya da rahatsız olurlarsa olsunlar, annelerinin kolostrumunu (ilk süt) ağızlarına alabilirler.

Anne sütünüz beslenme, ideal sindirim sistemi sağlığı ve bağışıklık açısından bebeğiniz için özel olarak tasarlanmıştır.

# Bebeğinize anne sütü vermek ile ilgili kararın verilmesi.

**Henüz uzun dönemde nasıl besleyeceğinize karar vermemiş olabilirsiniz, ancak bebeğiniz erken doğduysa bebeğiniz için doğumdan hemen sonra süt sağmaya teşvik edileceksiniz.**

Bu bilgiler sizin için bunaltıcı ve çok fazla gelse bile ebeler, hemşireler ve beslenme uzmanları sizinle konuşmak ve sütün sağılması, depolanması ve anne stnzn bebeğinize verilmesi konusunda size yardımcı olmak için hazır olacaklardır. Bu yaprakçık erken doğan bebekler için anne sütünün faydalarının arkasındaki bilimin bazı ayrıntılarını paylaşmak amacıyla tasarlanmıştır.

## Anne stm bebeğim için ne zaman sağmaya başlayabilirim?

Erken doğum yapmış olsanız bile, bedeniniz hala anne sütü yapabilecektir, ancak gğslerinizin süt üretmeye başlaması ve bunu muhafaza etmesi için düzenli olarak süt sağılması uyarımına ihtiyaı olacaktır.

## Bebeğiniz doğmadan önce süt sağılması

Bebeğiniz için anne sütünü doğmadan önce bile sağmaya başlayabilirsiniz. **Doğum ncesi süt sağılması önünüzdeki birkaç saat içerisinde bebeğinizi doğuracağınız kesinleştikten** sonra yapılması gerektiğinden dolayı başlamadan önce bunu doktorunuz ya da ebeniz ile görüşmelisiniz.

Kararınızı desteklemek için bunu hamilelik ve ebelik ekibi ile görüşebilirsiniz.

- Doğum ncesi süt sağılması el ile ya da zel 'Erken Doğum Pompası' kullanılarak yapılabilir. El ya da pompa ile süt sağılması gğslerinizde doğumda sütün mevcut olmasını teşvik eder. Bu, bebeğinizin almış olduğu anne stnzn onun ilk tedavilerden biri (ve en önemlisi) olabileceği anlamına gelir.

## Bebeğiniz doğduktan sonra anne sütünün sağılması

- Eldeki kanıtlar **doğum yaptıktan sonraki ilk 1-2 saat içerisinde** anne sütünüzü sağarsanız, süt hacimlerinizin 7 güne kadar iki katına çıkacağını göstermektedir (doğum yaptıktan sonra 2 saatten fazla beklemenize nazaran), ve bu farklılık en az 4 hafta kadar devam edecektir.



## Anne sütünün sağılma sıklığı:

- Bebeğiniz ile olabildiği kadar ciltten cilde temas fırsatı olması hali sütün üretimine yardımcı olacaktır.
- Anne sütünü **her 24 saatte 8 - 10 kere** sağımayı hedefleyin; Personel hem elle hem de pompa kullanarak süt sağımaya yardımcı olabilir.
- **Gece saatlerinde süt sağılması** önemlidir çünkü bu hormon reseptörlerinin süt üretimini teşvik etmeye en hazır olduğu zamandır. Zor olmasına rağmen süt tedarikinizi oluşturmaya yardımcı olacaktır. Gece süt sağımanın süt üretimini teşvik etmeye yardımcı olması önemli olduğu için çalar saat kurmaya ihtiyacınız olabilir.
- İlk başlarda çok az sütün çıkması moral bozucu olabilir, ancak bu uyarmalar süt üretiminin oluşuyor olması için önemli olacaktır. **Anne sütünün her damlası değerlidir ve bebeğinize önemli besinler sağlar.**

## Anne Sütü Tedarikini Artırmak:

Bazen, anne sütünü düzenli olarak sağımanıza rağmen, süt tedarikiniz azalmaya başlayabilir. Bu konuda bizimle konuşmaktan çekinmeyin, ancak anne sütünü tedarikinizi artırmaya yardımcı olmak konusunda size tavsiye etmiş olduğumuz şeyler de vardır:

- Bebeğiniz ile olan beden ve ciltten cilde temas miktarının artırılması (Personel size bununla ilgili destek sağlayacaktır).
- Bebeğinizin yakınında sütünüzü sağımanız, bebeğiniz hakkında düşünmeniz, ve süt sağıırken bebeğinizin fotoğraflarına bakmanız.
- Yakınızda bulunan bebeğinizle bir tülbent ya da giysi değiş tokuşu yapmak. Kokunuz onu rahatlatacaktır ve sütünüzü sağıırken bebeğinizin yakınında bulunmuş olan birşeye dokunabilecek ve kokusunu alabileceksiniz.
- Bol su içerek bedeninizin susuz kalmasını önleyin, iyi beslenin ve fırsat bulduğunuzda dinlenerek kendinize bakın.
- Anne sütünü sağıma girişimi sıklığının artırılması: elle ve pompa kullanarak anne sütünü sağımayı deneyin.
- Pompa ile iyi uyumunuz olduğunu kontrol etme. Farklı boylarda kapaklar mevcuttur ve personelin birinden sizde olanın doğru olan olduğunu kontrol etmenize yardımcı olmasını isteyebilirsiniz.

## Bağışlanmış Anne Sütü

Taze anne sütünüz erken doğan bebeklere verilecek en önemli besin maddesidir. Göz ve akciğer sorunları ile birlikte çok ciddi bir sindirim sistemi sorunu olan (Nekrotizan Enterokolit) riskini arttıracak olduğundan dolayı erken doğan ya da doğumda kilosu düşük olan bebeklere mümkün olduğunca hazır formül süt vermekten kaçınıyoruz. Bebeğinize vermek üzere kendi anne sütünüzü üretmenize destek olmak için elimizden gelen herşeyi yapacağız, ancak gerekli olduğunda, örneğin ürettiğiniz süt hacmi henüz artarken, sizin mutabakatınızla tüm bebeklere Bağışlanmış Anne Sütü teklif edeceğiz <32 hafta gebelik süresi ya da 1,5 kg ağırlığın altında. Bağışlanan Anne Sütü yüksek derecede denetim edilmektedir, SouthWest İletişim Ağı Doğum Öncesi Anne Sütü Bankamızdan elde edilen pastörize edilmiş ürün

Süt sağıma teknikleri ve süt depolama ile ilgili olarak pratik tavsiyeler için '**Bağışlanmış Anne Sütü**' ve '**Anne Sütünüzün Sağılması**' başlıklı diğer yaprakçıklarımıza lütfen bakın.

Eğer besleme konusunda daha fazla desteğe ihtiyacınız varsa lütfen ebenizden ya da bebek hemşirenizden yerel Bebek Besleme Uzmanlarınız ile temasa geçmesini isteyin.