



Sağlık Bakanlığı

MERSİN ŞEHİR EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ

**ANNE VE ANNE ADAYLARI
EMZİRME VE YENİDOĞAN BAKIM REHBERİ**





DEĞERLİ ANNELER,

Sabırla beklediniz ve hayatınız boyunca her şeyden çok seveceğiniz, önemseyeceğiniz tek varlık artık kucağınızda sizi kutlarız.

Bebeginizin size çok ihtiyacı var. İlk andan itibaren en çok sütünüze ihtiyaç duyacak, emzirme sırasında kucağınıza almanız sizin sıcaklığınız; kendini güvende ve huzurlu hissetmesine ilerleyen yaşlarında mutlu bir birey olmasına yol açacak.

Sütünüz o eşsiz bileşimi ile her gün biraz daha büyümesini emeklemesini, koşmasını ilk kelimesini söylemesini sağlayacak ve onu hastalıklardan koruyacak. Altıncı ayında anne sütü devam ederken ek gıdalara başlamalısınız.



BİLİYORUZ Kİ HER ANNE EN ÇOK BEBEĞİNE FAYDALI OLMAK İSTER.

KARŞILAŞACAĞINIZ SORUNLARI ÇÖZMEK İÇİN TÜM ÇALIŞANLAR OLARAK ANNELERİN YANINDAYIZ.

BEBEĞİNİZE VE SİZE MUTLU BİR GELECEK DİLERİZ.

SEVGİLİ ANNELER,

- Anne sütü bebeğiniz için en doğal, sağlıklı ve temiz besindir.
- Anne sütü mükemmel içeriği ile bebeğinizi hastalıklardan korur. Bebeğinizin ilk aşısı anne sütüdür.
- Ağız, ilk süt, sarı süt veya kolostrum dediğimiz sütünüzü mutlaka bebeğunuze veriniz. Hastalıklardan koruyucu maddeler ilk sütte bulunur.
- İlk altı ay sadece anne sütü vererek, bebeğinizin su dahil tüm ihtiyaçlarını karşılamış olursunuz. Başka hiçbir gıdaya veya suya ihtiyacı yoktur.
- Bebeğinizi ilk altı aydan sonra ek besinle beraber 2 yaş ve ötesine kadar emziriniz.
- Hiçbir mama anne sütünün yerini tutamaz.
- Doğumdan sonra ilk yarım saat içinde bebeğinizi mutlaka emziriniz. Emzirme öncesinde su, sekerli su, mama v.b. besinleri kesinlikle vermeyiniz.
- Anne sütü steril (mikropsuz), hazırlama gerektirmeyen ekonomik bir besindir.
- Anne sütü sevgi kadar değerlidir.
- Anne sütü bebeğinizi başta ishal olmak üzere soğuk algınlığı, öksürük gibi birçok hastalıklardan korur.
- Yeterli beslenip, bol sıvı alan ve bebeği sık sık emzirmeye çalışan her annenin sütü gelecektir.
- Sağlıklı her annenin sütü bebeği için yeterli ve doyurucudur.
- Her annenin sütü kendi bebeğine özeldir, bebeğinizi başka birine emzirtmeyin.

EMZİRMEYE BAŞLAMA

1- Emzirmeden önce ellerinizi sabunla yıkayınız.

2-Bebeğinizle rahat bir yere oturunuz.

- Sırtınızı bir yere dayayarak destekleyiniz.

- Oturduğunuz yer temiz ve yeterince sıcak olsun

3-Bebeğinizi yüzü ve bedeni size dönük olacak şekilde tutun.

Bebeğin başını kolunuzun iç kısmına yerleştirerek, aynı kol ve elle bebeği kalça ve bacaklarından kavrayın.

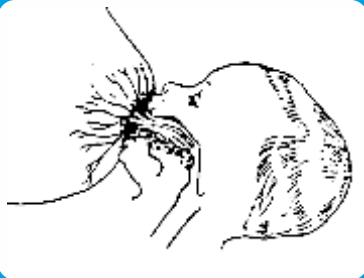
- Emzirirken anne ve bebek rahat olmalıdır.
- Anne ve bebeğin göz teması olmalıdır.

4- Bebeğiniz doyduktan sonra (5-20 dk. emer) dik pozisyonda sırtına vurarak gazını çıkartınız.

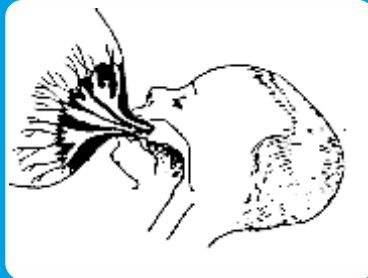


BEBEĞİ MEMEYE DOĞRU YERLEŞTİRİN

Meme ucu, yukarıda görüldüğü gibi bebeğin ağzına tam yerleşmez ise meme başında çatlaklar meydana gelecek ve emzirme işlemi ağrılı olacaktır.



DOĞRU



YANLIŞ

EMZİRME SIRASINDA BEBEĞİNİZLE KURDUĞUNUZ GÖZ VE TEN TEMASI RUHSAL GELİŞİMİNİ OLUMLU ETKİLER.

BEBEĞİNİZ VE SİZ RAHAT POZİSYONDA OLUN



NE SIKLIKTA EMZİRİLİR ?

Beslenme sıklığı bebekten bebeğe Değişir. Bebek her istediğinde Emzirilmelidir. Bebek ağzını açarak, Aranarak sonunda ağlayarak açlığını belli eder. İlk günlerde yarım Saatte bir emmek isteyen bebek ileriki haftalarda emzirme aralığını açar.



SÜT MİKTARINIZ EMZİRDİKÇE ARTACAKTIR. İLK GÜNLERDE
AZ OLSADA ISRARLA EMZİRMeye DEVAM EDİNİZ.

MEME BAŐI TEMİZLİĞİ

Meme başını ıslak mendil, karbonatlı su, sabunlu su ve diğer dezenfektanlarla silmeyiniz. Annenin sık banyo yapması, emzirme bittikten sonra bir damla sütünü meme baőına sürmesi yeterlidir. Emzirmeye baőlamadan önce ellerinizi sıvı sabunla yıkayın. Göğsünüzden sağdığınız 1-2 damla sütü meme baőına sürünüz. Emzirme bitiminde 1-2 damla süt ile meme başını silip kurumasını bekleyiniz ve göğsünüzü kapatınız. Bu meme baőı çatlağının olmasını önleyecektir.

EMZİRME TEKNİĞİ



1 Bebeğinizin dudak kenarına meme baőınızı yaklaőtırarak bebeğinizin emme refleksinin devreye girmesini sağlayın...



2 Bebeğinizin ağzını iyice ağmasını ve daha sonra meme baőınızı iyice almasını bekleyin...



3 Bebeğinizin sütünüzü en etkili şekilde emebilmesi için meme baőınızın tümünü ağz içine almıő olması önemlidir...



4 İşte bebeğiniz meme baőınızı tümüyle kavradı ve karnını doyurmaya baőladı bile...



5 Bebeğiniz emmeye devam ettiği sürece elinizle başını alttan desteklemeye devam edin...



6 Bebeğinizin ağlığı giderildi ve mutlu bir şekilde size bakıyor. Tecrübenizi artırdıkĐa onu ne zaman emzirmeniz gerektiğini öğreneceksiniz.

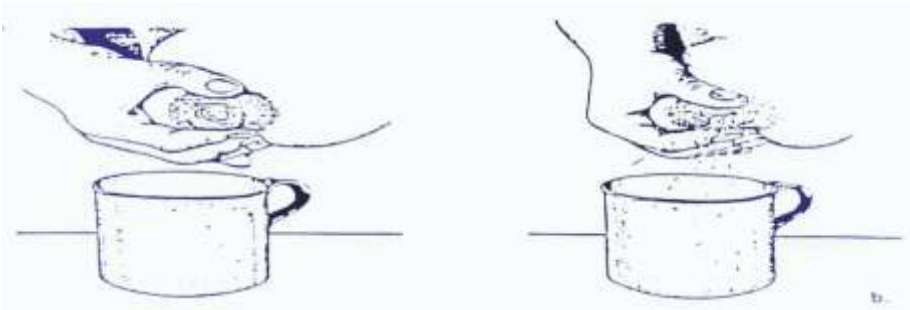
BEBEĞİM DOYUYOR MU ?

- Lütfen bebeğimize emzik, biberon vermeyiniz. Hem anne sütünün alımını azaltır, hem de yeterince mikropsuz olmadığından hastalıklara yakalanma riskini artırır.
- Günde 5-6 defa idrar yapan ve ayda ortalama 600-700 gr. kilo alan bebek yeterince besleniyor demektir.
- Emzirirken her iki memenizi de veriniz. Bebek emmeyi sürdürdükçe sütün bileşimi değişir, yağ miktarı artar. Bebeğin bu son sütü alması gereklidir.

“SEVGİN VE SÜTÜN İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM”



“ANNEMİ EMİYORUM SAĞLIKLI BÜYÜYORUM”



- Göğsünüzde süt biriktiğinde eğer emzirmiyorsanız mutlaka sütünüzü boşaltınız. Hem rahatlamanızı sağlar, hem de süt yapımını artırır.
- Sütünüz göğsünüzde beklediği zaman ekşimez, bozulmaz.

EMZİREN ANNELERE SÜT OLUŞUMUNU SAĞLAMAK İÇİN:

- Bol su ve sıvı gıdalar almalıdır. Günde en az 15-20 su bardağı su, çorba, komposto vb. içilmelidir
- Yumurta, kırmızı ve beyaz et gibi protein ağırlıklı gıdalar sıkça alınmalıdır.
- Süt, yoğurt, ayran gibi kalsiyum yönünden zengin gıdalar alınmalıdır.
- Protein ve vitamin deposu olan baklagiller ve tahılları sıkça tüketmelidir.
- Sebze ve meyve günlük diyetlerinde mutlaka yer almalıdır.
- Zayıflama diyetleri uygulanmamalı ve dengeli beslenmeye özen göstermelidir.

NE ZAMANA KADAR EMZİRMELİYİM ?

- İlk 6 ay sadece anne sütü ile beslemek ne kadar önemli ise 6.ayda ek gıdalara başlamakta o derece önemlidir.
- 6. ayda ek gıdalara da başlayarak 2 yaş ve ötesine kadar



ÇALIŞAN ANNELER SÜTÜN DEVAMLILIĞI İÇİN İŞTE SÜTÜNÜZÜ SAĞINIZ VE SİZ İŞTE İKEN KAŞIKLA BEBEĞİNİZE VERİLMESİNİ SAĞLAYINIZ.

ANNE SICAKLIğI BEBEğE HİSSETTİRİLİYOR...

Kangurular yavrularını karınları üzerinde bulunan bir kesede taşıyarak onunla devamlı sıcak bir temas halinde bulunurlar. Bundan esinlenilerek yenidoğan yoğun bakım servislerinde uygulanan kanguru bakımında prematüre veya düşük doğum ağırlıklı bebekler, sadece altı bağlanmış, başında bir başlık olacak şekilde annesinin göğüsleri üzerine yatırılarak emzirtilir ve anne sıcaklığını hissederler. Anne ve bebek arasında oluşan sevgi ve yakın bağ prematüre bebeğin hayatta kalmasını sağlayan en önemli unsurlardan biridir. Şefkatli fiziksel temas prematüre bebeğin solunum ve kalp ritimlerini geliştirir; annenin sesi, onun mırıldanmaları bebeğin nörolojik ve zihinsel gelişiminin tetikleyicisidir. Bebeğin vücut ısısı korunur, anne ve babası ile arasında psikolojik bir bağ kurulur. Kanguru bakımı olan prematüre bebekler, anne sütleri ile daha iyi beslenirler, daha sakin uyurlar ve hastaneden daha kısa süre içinde taburcu edilirler. Bu bebeklerin kilo alımları, oksijen durumları daha iyi olmakta ve kalp atışları düzgün seyretmektedir.



Bebek banyosu:

****Göbeği düşmeden önce temizliğini silerek yapabilirsiniz**

****Göbek düştükten 1 gün sonra banyo yaptırabilirsiniz. Gün aşırı banyo yeterli olacaktır.**



Yatma pozisyonu:

****Bebeğinizi yan yatırmalısınız.**

****Bebeğin yorganını göğüs hizasına kadar örtüp yüzünü kapatmamaya dikkat ediniz.**



Ziyaretler:

****İlk haftalarda yorucu ziyaretlerden kaçınınız.**

****Bebeği kalabalık grupların içerisine sokmayınız.**

Kontroller:

****Taburcu olduktan 3 gün sonra çocuğunuzu sarılık yönünden değerlendirilmesi için muayeneye getiriniz.**

****Zeka testi (fenilketonüri) için bir hafta sonra bulunduğunuz bölgenin sağlık ocağına giderek bebeğinizin topuğundan tekrar kan aldırınız.**

**** Hastanemizde size verilen aşı kartlarını sağlık ocağına giderken mutlaka yanınızda götürünüz.**

Şu durumlarda derhal bir sağlık kuruluşuna başvurunuz:

****Bebek 6-7 saat uyanmazsa,**

****Ateşi 38°C'nin üzerindeyse,**

****Tüm vücuda yayılan sarılık varsa,**

****Üst üste fişkirir tarzda kusuyorsa...**



FENİLKETONURİ ERKEN TEŞHİS EDİLDİĞİNDE TEDAVİ EDİLEBİLEN BİR ZEKA GERİLİĞİ HASTALIĞIDIR.

TEŞHİS İÇİN BEBEĞİNİZİN TOPUĞUNDAN ALINAN KANYETERLİDİR. DOĞUMUN İLK 24 SAATİNDEN SONRA 15 . GÜNE KADAR SAĞLIK OCAKLARINDA TOPUKTAN KAN ALDIRINIZ.

Doğumda bebek ilk 4-6 aya yetecek kadar demir deposuyla doğmakta ve bu andan sonra beslenmeye yönelik olarak yavaş yavaş depoları azalmaktadır. Bebeğinizin 5. Ayına geldiğinde Sağlık Ocağından ücretsiz alabileceğiniz demir damlasını kullanmaya başlayınız.



YENİDOĞAN BEBEKLERDE SARILIK NEDİR?

Sarılık Nedir?

Zamanında doğan bebeklerin %60'ında, erken doğan bebeklerin %80'inde yaşamın ilk günlerinde başlayıp genellikle bir hafta süren ancak, bazı bebeklerde uzayabilen, kanda bilirubin denilen maddenin yükselmesi ve ciltte sararma ile sonuçlanan durumdur. Sarılığın gözle görülür hale gelmesi için bilirubinin belli bir seviyenin üstüne çıkması gerekir.

Bilirubin nedir?

Eritrosit dediğimiz kırmızı kan hücrelerinin, yıkımı sonucu ortaya çıkan bir maddedir. Bu madde sarı renkli olup kanda aşırı birikirse sarılığa neden olur. Normal yenidoğanlar ihtiyacından fazla kırmızı kan hücrelerine sahip olduklarından ve karaciğerleri henüz yeteri kadar olgunlaşmadığından, oluşan bilirubini hemen kandan

Yenidoğan bebeklerde neden sarılık görülür?

Doğum öncesi dönemde bilirubinin temizlenmesi görevini annenin karaciğeri üstlenmektedir. Yenidoğan bebeklerin karaciğerlerinin henüz yeteri kadar olgunlaşmamasına bağlı olarak bilirubin, kanda belli bir seviyenin üzerine çıkar.

Bebeğimin sarardığını nasıl anlayacağım?



Anne ve babalar bebeklerinin cildinde ve göz aklarındaki renk değişikliğine dikkat etmelidirler. En iyisi bebeğin doğal ışıktaki veya flüoresan ışığı altında değerlendirilmesidir. Sarılık önce yüzde ardından, gövdede fark edilir. Sarılık ilerledikçe ayaklara doğru yayılır.

Sarılık bebeğime zarar verebilir mi?

Genellikle sarılık hafif ve zararsızdır. Ancak bazı durumlarda kandaki bilirubin çok yükselecek olursa bebeğe zarar verebilir, beyinde hasar yapabilir. Bu nedenle yeni doğan bebekler sarılık açısından dikkatli takip edilmeli ve yüksek bilirubin düzeyine ulaşmadan tedavileri yapılmalıdır

Bebeğimde sarılık tanısı nasıl konur ve sarılık nasıl takip edilir?

Bebeğin cilt ve kan düzeyinde bilirubin miktarına bakılabilir ve hastane şartlarında değerlendirilebilir

Sarılık nasıl tedavi edilir?

Hafif sarılıklarda tedavi gerekli değildir. Eğer sarılık yükselmeye devam ederse, bebeğin vücudunda biriken bilirubinin kolayca atılacak şekilde dönüşebilmesi için fototerapi denen özel ışınlar ve tedavi yöntemleri uygulanır.

Fototerapinin yan etkisi var mıdır?

Fototerapinin retina'ya zarar verme tehlikesi olabildiği için gözler mutlaka özel bant ile kapatılır. Fototerapinin DNA'yı zedelediği ileri sürülen görüşlerin hiçbirisi şimdiye insanlarda kanıtlanmamıştır. Uzun dönemde fototerapiye ait herhangi bir fiziksel veya gelişimsel yan etkiye rastlanmamıştır.



Sarılık gelişmiş olan bebekte beslenme nasıl olmalıdır?

Anne sütü bebek için en ideal besindir. Sarılıkta anne sütü kesilmemeli ve bebeğin sık olarak beslenmesi sağlanmalıdır.

DOKTORU NE ZAMAN ARAMALIYIM !

Sarılık bebeğin hayatının ilk 24 saati içinde ortaya çıkmışsa, Bebeğin emmesi, ağlaması zayıf; hareketleri az, uyanmakta zorluk çekiyor ve beslenmede zorlanıyorsa

Bebeğin karnı, bacakları ve kolları sarı ise ve giderek koyuluğu artıyorsa

Bebeğin sarılığı iki haftadan fazla uzamışsa,

Bebek yeteri kadar kilo alamamışsa lütfen doktorunuzu arayınız.



İYOT YETERSİZLİĞİ ÖNLENEBİLİR ZEKA GERİLİĞİNİN EN YAYGIN NEDENİDİR. YEMEĞİNİZE İYOTLU TUZ VUCUDUNUZA SAĞLIK KATIN.

İYOT YETERSİZ ALINIR İSE ÇOCUKLARDABÜYÜME GERİLİĞİ, ZEKA GERİĞİ VE CÜCELİĞE NEDEN OLUR. İYOTLU TUZ KULLANINIZ.

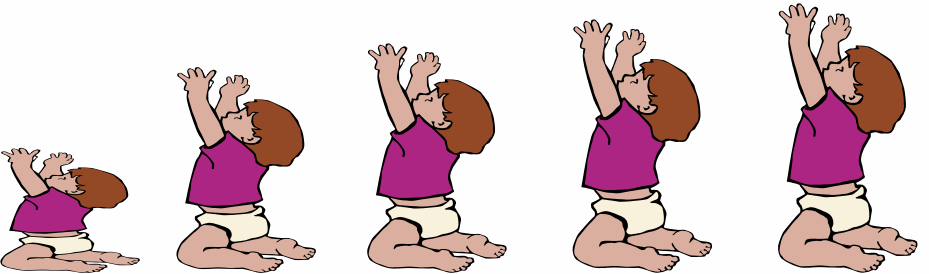
Raşitizm; bebeklerde ve çocuklarda vitamin D yetersizliği sonucu gelişen bir hastalıktır.

6-24 aylar arasında görülmektedir.

Süt çocukluğu döneminde başlar,tedavi edilmezse 2 -3 yaşında kendiliğinden kemiklerde şekil bozuklukları bırakarak iyileşir.

DİKKAT!!!!

Bebeklerinize 0-12 ay boyunca d-vitamini kullanmanız ve günde 10 dakika güneşletmeniz gerekmektedir.



ANNE SÜTÜ VERMEK SİZİ GEBELİKTE Korumaz.
KORUNMA İÇİN DOĞUMUN 40. GÜNÜNDE AİLE PLANLAMASI
ÜNİTEMİZE BAŞVURUNUZ.

RAHİM İÇİ ARAÇ (Spiral)

Genel Özellikler

- * Rahim içine yerleştirilen küçük, plastik bir araçtır.
- Bakır ve hormon içeren tipleri vardır.
- * Döllenmeyi önler.
- * % 98 etkilidir.
- * 10 Yıla kadar koruyan bakırlı tipleri vardır.
- * Kadının gebe olmadığından emin olunan herhangi bir zamanda uygulanabilir.
- * Çıkartıldığında hemen gebe kalınabilir.
- * İlk aylarda lekelenme, adet miktarında artma veya adet süresinde uzamaya neden olabilir.
- * Anne sütünü etkilemediği için emziren kadınlar da kullanabilir.
- * Cinsel yolla bulaşan hastalıklardan (AIDS, Frengi bel soğukluğu gibi) korumaz

KONDOM

(Kaput, Kılıf, Prezervatif)

Genel Özellikler

- * Erkekler tarafından kullanılan bir çeşit lastikten yapılmış çok ince ve esnek bir kılıftır.
- * Cinsel ilişki sırasında meni erkek tohum hücrelerinin (sperm) kadının haznesine dökülmesini engeller.
- * Doğru kullanıldığında % 97 etkilidir.
- * Her cinsel ilişki için YENİ AÇILAN BİR KONDOM, sertleşmiş erkeklik organına kadının haznesine HİÇ temas etmeden önce takılır.
- * Cinsel yolla bulaşan hastalıklardan (AIDS, frengi bel soğukluğu gibi) korumaz.
- * Hiç bir yan etkisi yoktur.



Diğer Yöntemler Hakkında
Aile Planlaması Birimimizden
Bilgi ve Destek Alabilirsiniz.

**** DEĞERLİ ANNELER ****

Unutmayalım ki “Başarılı emzirme annenin bebeğini emzireceğini düşünmesi, istemesi ve bunu başaracağına inanmasıyla başlar. Nasıl emzireceğini bilen anne kendine güven duyan annedir.”

- Emzirme sizleri meme kanseri ve rahim kanserinden korur.
 - Doğumdan sonra sağlığınıza ve normal kilonuza daha kısa sürede dönmenizi sağlar.
 - Bebeğinizle aranızda duygusal bağı güçlendirir.
- Emzirme psikolojik olarak kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar

SAĞLIKLI NESİLLER ANNE SÜTÜ İLE BAŞLAR



ANNE SÜTÜ ANNENİN BEBEĞİNE VEREBİLECEĞİ EN DEĞERLİ ARMAĞANDIR!

**Taburcu olduktan sonra
evde emzirme ile ilgili
bir sıkıntı yaşıyorsanız
hastanemiz yenidoğan
bebek ünitesinden
7 - 24 destek alabilirsiniz.**

Tel: 225 10 00



Uygulanan
Aşı Takvimi
Aşağıdaki Gibidir.

Aşı takvimindeki
tüm aşılar **ücretsizdir.**

T.C. Sağlık Bakanlığı Çocukluk Dönemi Aşı Takvimi

	Doğumda	1. Ayın Sonu	2. Ayın Sonu	4. Ayın Sonu	6. Ayın Sonu	12. Ayın Sonu	18. Ayın Sonu	24. Ayın Sonu	İlköğretim 1. Sınıf	İlköğretim 8. Sınıf
							R			
						R				
									R	
									R	
										R

DaBT - İPA - Hib: Difteri, Aselüler Boğmaca, Tetanos, İnaktif Polio, Hemofilus İnfluenza Tip b Aşısı (Beşli Karma Aşı)

KPA: Konjuge Pnörmokok Aşısı

KKK: Kızamık, Kızamıkçık, Kabakulak Aşısı

DaBT- İPA: Difteri, Aselüler Boğmaca, Tetanos, İnaktif Polio Aşısı (Dörtlü Karma Aşı)

OPA: Oral Polio Aşısı (Çocuk Felci Aşısı)

Td: Erişkin Tipi Difteri - Tetanos Aşısı

R: Rapel (Pekiştirme)



Döküman Kodu: YD.RH.03

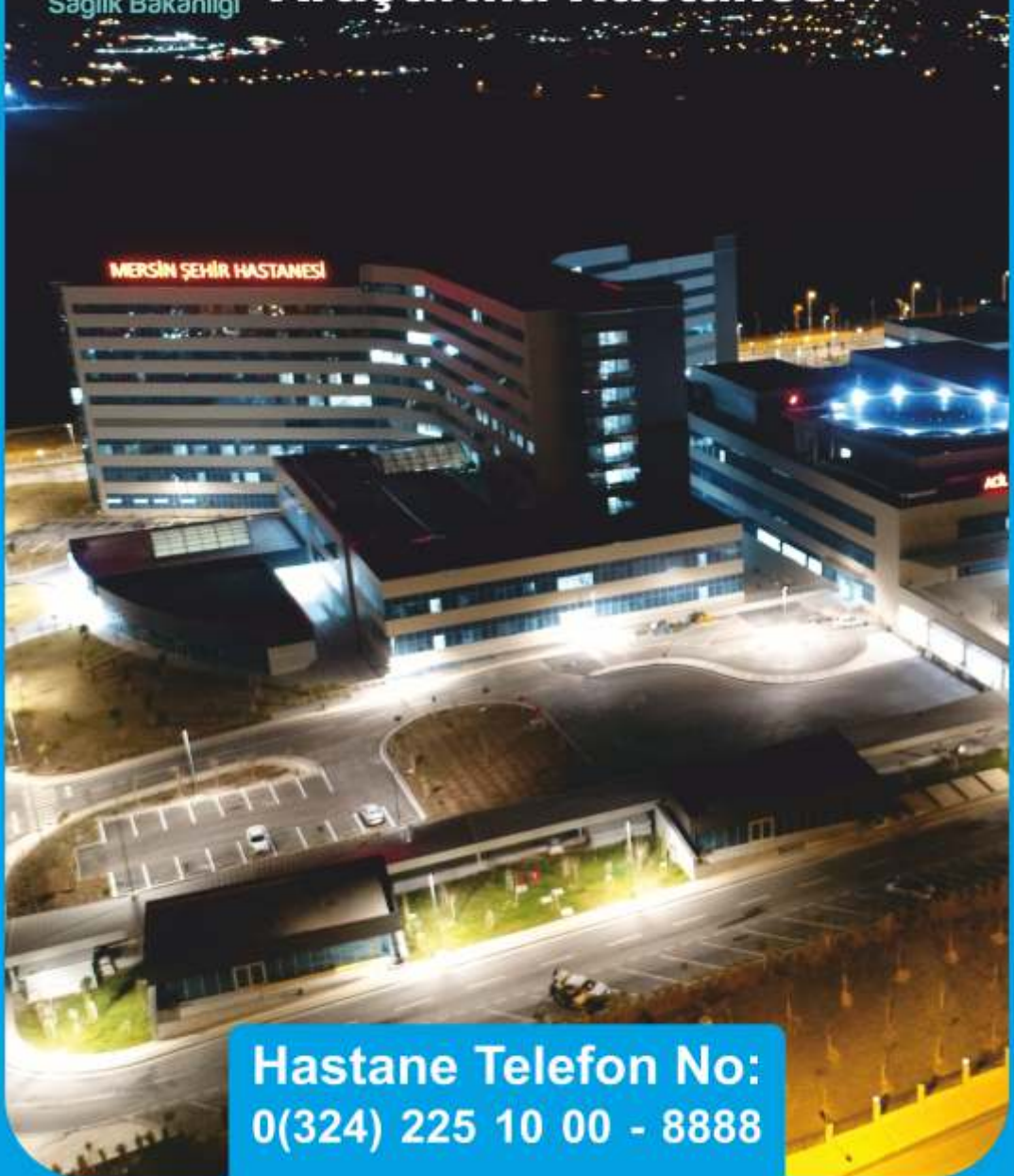
Yayın Tarihi: 01.04.2017

Revizyon No: 01 Revizyon Tarihi: 24.09.2018



TC.
Sağlık Bakanlığı

Kamu Hastaneleri Genel Müdürlüğü
Mersin İl Sağlık Müdürlüğü
**Mersin Şehir Eğitim ve
Araştırma Hastanesi**



Hastane Telefon No:
0(324) 225 10 00 - 8888