



T.C.
ÇANKIRI VALİLİĞİ
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
ÇANKIRI DEVLET
HASTANESİ



Hedefimiz;

Her kadına şartları ne olursa olsun, emzirme için gerekli profesyonel ve toplumsal desteğin sağlanması, annelerin emzirme ile ilgili tecrübe kazanabilmesini sağlayacak tüm bilgi, eğitim ve öz güvenin verilmesidir.



ANNE SÜTÜ VE EMZİRME REHBERİ

ÇANKIRI DEVLET HASTANESİ ANNE SÜTÜ ve EMZİRME POLİTİKASI

1996 yılında "Bebek Dostu Hastane" ünvanı kazanan hastanemizde Dünya Sağlık Örgütü önerileri çerçevesinde;

Bebeklerin doğumdan hemen sonra emzirmeye başlatılması, ilk 6 ay sadece anne sütü verilmesi, 6. aydan sonra uygun besinlerle beraber emzirmenin 2 yaş ve sonrasına kadar sürdürülmesi ve bu şekilde tüm bebeklerin yaşama sağlıklı başlaması,

Emzirmenin korunması ve desteklenmesi ile program temelini oluşturan başarılı emzirmede 11 adım stratejisinin uygulanması ve sürekliliğinin sağlanması,

Ayrıca beslenme bozukluklarının önlenmesi ile bebek ve çocuklarda morbidite ve mortaliteyi azaltmak hedeflemektedir.

Bu doğrultuda Hastanemiz Başarılı Emzirmede 11 adım politikasını ilke edinmiştir.

1. Hastanemizde anne sütü ve emzirmenin desteklenmesi, korunması ve teşvik edilmesi için "Anne Sütü ve Emzirme Politikası" oluşturulmuştur ve anne sütü ve emzirme ile ilgili tüm çalışmalarımız bu politika doğrultusunda yürütülmektedir.
2. Bu politika tüm personelin bilgisine sunulmakta ve ebeveynler ile paylaşılmaktadır.
3. Hastanemizde; " Anne Sütü Muadillerinin Pazarlanması ile İlgili Uluslararası Yasa" ve Dünya Sağlık Asamblesinin kararlarının doğrultusunda çalışmalar yapılmaktadır.
4. Sürekli veri izleme ve veri yönetim sistemimiz mevcuttur.
5. Hastanemizde çalışan tüm personellerimize anne sütü ve emzirme eğitimleri her yıl düzenli aralıklarla verilmekte ve tüm personelimizin bu konuda yeterliliği sağlanmaktadır.
6. Hastanemize başvuran tüm hamile kadınlar ve ailelerine, anne sütü ve emzirmenin önemi ile yönetimi konusunda eğitim verilmektedir.
7. Hastanemizde doğum yapan annelerin bebekleri ile doğar doğmaz en kısa sürede ten-tene temas kurması sağlanarak temasın kesintisiz bir şekilde sürdürülmesi için annelere gerekli destek verilmektedir.

8. Hastanemizde doğum yapan tüm annelerin doğum sonu ilk yarım saat içinde emzirmeye başlaması sağlanarak emzirmenin kesintisiz bir şekilde sürdürülebilmesi ve karşılaşılan sorunlarla baş edebilmesi için annelere gerekli destek sunulmaktadır.
9. Hastanemizde tıbbi bir gereklilik olmadıkça yeni doğanlara anne sütünden başka herhangi bir yiyecek veya sıvı gıda verilmemektedir.
10. Hastanemizde doğum yapan tüm annelerin tıbbi bir gereklilik olmadıkça 24 saat bebekleri ile aynı odada kalmaları sağlanmaktadır.
11. Hastanemize başvuran tüm annelere ve anne adaylarına, bebeklerin acıktığı zaman verdiği işaretleri tanınması ve bu işaretlere yanıt vermesi konusunda gerekli eğitimler verilmekte ve yeterli destek sağlanmaktadır.
12. Hastanemizde biberon, emzik vb. aparatlar kullanılmamakta, ebeveynlere bu aparatların kullanımının zararları anlatılmaktadır.
13. Hastanemizde tüm anneler/ebeveynler, taburcu olduktan sonrada emzirmeye devam edebilmeleri, karşılaşılabilecekleri sorunları çözebilmeleri konusunda, sürekli destek ve bakım hizmeti alabilecekleri sağlık kuruluşları hakkında taburculuk öncesinde bilgilendirilmektedir.

Hastanemizde 32. Gebelik haftasına ulaşan tüm anne adaylarına ve doğum yapan tüm annelerimize, Gebe Okulumuz ve Kadın Doğum Servisinde uygulamalı olarak "Emzirme Danışmanlık Hizmeti" verilmektedir.



- ❖ Hastanemizde görev yapan tüm personellerimize, her yıl düzenli aralıklarla "Anne Sütü ve Emzirme" konularında eğitimler verilmektedir.



- ❖ Hastanemiz 2018 Emzirme Haftası Etkinlikleri



Oksitosin refleksi uyarılması :



- Sessiz bir yer
- Çocuğun eşyasına veya resmine bakma
- Ilık bir şeyler içme
- Memeleri ısıtma
- Meme uçlarını uyarma
- Memelere masaj yapma

Sütün sağılması yöntemleri;

- ❖ Elle sağma
- ❖ Emzirmeye ilk olarak etkilenmemiş memeden başlanmalıdır. Böylece oksitosin refleksi aktifleşerek mastitli memeden süt akışının daha iyi olması sağlanır.
- ❖ Emzirme sonrası varsa memedeki fazla süt boşaltılmalıdır.
- ❖ Memedeki ödemi azaltmak süt akışını kolaylaştırmak için emzirmeden önce memelere masaj yapılmalı, sıcak uygulanmalıdır. masaj esnasında memeler fazla zorlanmamalıdır.
- ❖ Hekim önerisiyle antibiyotik&analjezik kullanılmalıdır.
- ❖ Annenin mastit olduğu dönemde istirahati sağlanmalı, meme bakımına özen gösterilmelidir.

SÜT SAĞMA TEKNİKLERİ

Sütün sağılması hangi durumlarda yararlıdır?

- ❖ Tıkanık (şiş) memeyi rahatlatmak, süt birikmesi
- ❖ Çökük meme başı, emmesi sorun olan bebek
- ❖ Memeyi reddeden bebek, düşük doğum ağırlıklı bebek
- ❖ Hasta bebek, hasta anne
- ❖ Anne işe başlamışsa, dolu memeyi boşaltmak

için süt sağma işlemi yapılmalıdır.

Süt salınımının başlaması için ilk olarak oksitosin refleksi uyarılır.

EMZİRMENİN ANNE ve BEBEĞE YARARLARI

Bebeğe Yararları;

- ❖ Anne sütü bebeğinizin sağlıklı olarak büyüme gelişmesini sağlayan besin maddelerinin (protein, yağ, karbonhidrat, mineral) hepsini yeterli miktarda içerir.
- ❖ Sindirimi kolaydır. Bebekler için her zaman hazırdır, hijyeniktir, hazırlanması için herhangi bir şey gerekmez ve maliyeti düşüktür.
- ❖ Anne sütü bebeğinizin orta kulak iltihabı, barsak enfeksiyonu, akciğer enfeksiyonu gibi pek çok bakteriyel ve viral hastalıklara karşı korur.
- ❖ Alerjik hastalıklar, astım ve egzama anne sütü alan bebeklerde daha az görülür.
- ❖ Ayrıca; Ani Beşik Ölümü Sendromu (SIDS) yine anne sütü ile beslenen bebeklerde daha az sıklıkta saptanmıştır.
- ❖ Anne sütü ile beslenen bebeklerde çocukluk çağı obezitesi, ileri yaş kalp hastalıkları, şeker hastalığı ve kanser daha az görülür.
- ❖ Anne sütü ile beslenen bebeklerin okul çağındaki IQ ve görsel fonksiyonlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ❖ Anne sütü ile beslenen bebeklerin emme refleksi ile çene ve diş sağlığı olumlu yönde etkilenir.

Anneye Yararları;

- ❖ Emzirme anne ve bebek arasında duygusal bir bağ kurulmasını sağlar. Anne sütü alan bebekler daha az ağlarlar.
- ❖ Emziren anneler doğum sonrası daha çabuk iyileşir. Doğumunu kanamaları daha az olur. Rahmin eski haline dönmesi daha kolay gerçekleşir.
- ❖ Emziren annelerin kalori harcamaları daha fazla olduğu için kolay kilo verirler.
- ❖ Emzirme; annelerin meme kanseri, rahim kanseri, kansızlık (anemi) , kemik erimesi (osteoporoz) gibi hastalıklara yakalanma riskini azaltır.
- ❖ Emzirme hormonları; anneyi gevşetir, daha çabuk uykuya dalmasını sağlar ve anneyi dinlendirir.

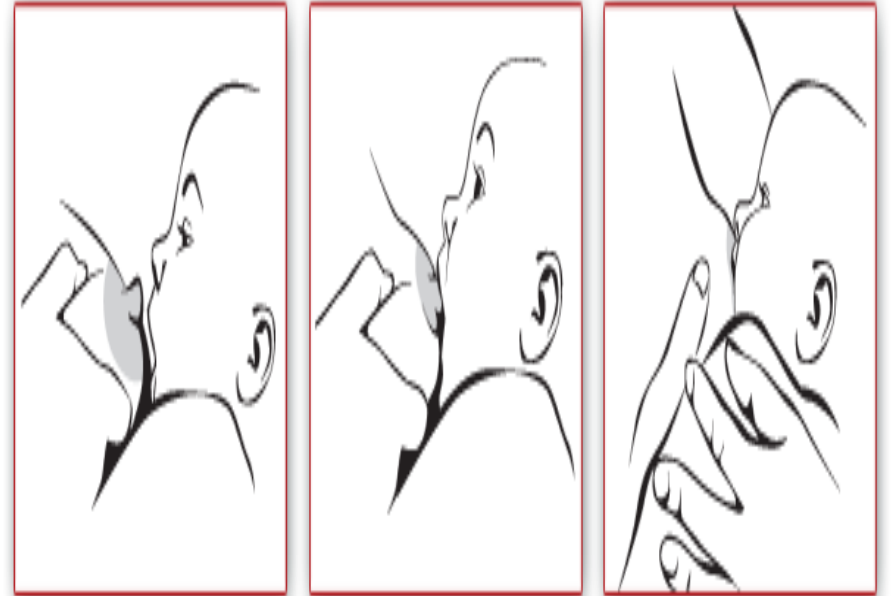


DOĞRU EMZİRME TEKNİKLERİ ve POZİSYONLARI

Emzirme doğal bir süreç olmasına rağmen annelerin çoğu bu dönemde bebeğine pozisyon vermekte, memeyi tutturmakta ve emzirmekte pek çok sorun ile karşı karşıya kalır. Bu nedenle Bebeğin Memeye Tutturulma Basamakları;

- ❖ Anne ellerini mutlaka yıkamalı, hijyen kurallarına dikkat etmelidir.
- ❖ Emzirmeye başlamadan önce anne rahat ve sakin bir ortamda olmalıdır. Çok kalabalık ve gürültülü ortamlar veya annenin aşırı gergin olduğu durumlarda emzirme başarılı olmayabilir.
- ❖ Emzirme uzun süren bir işlem olduğu için anne rahat bir yere oturmalı, koltuk altı ve sırtı gerekirse yastıklarla desteklenmelidir.
- ❖ Bebeğin yüzü ve vücudu anneye dönük olmalı, vücudu düz bir hat oluşturmalı, anne bebeğini kendine yakın tutmalıdır. Anne ile bebek ne kadar birbirine yakın olursa bebeğin memeyi yakalaması kolaylaşacaktır.
- ❖ Anne bebeğinin başını dirseğine yerleştirmeli, kolu ile bebeğin vücudunu desteklemelidir. Bebeğin başının annenin dirseğine yerleştirilmesi ile anne bebeğinin baş kontrolünü sağlamış olacak ve özellikle bebeğin ağzı ile annenin meme ucunun uygun bir şekilde karşı karşıya gelerek bebeğin memeyi yakalaması kolaylaşacaktır.

- ❖ Anne memesini "C" harfi şeklinde kavramalı ve baş parmak ile memenin üstünden destekleyerek memeyi bebeğin ağzına girecek şekle elverişli hale getirmelidir.
- ❖ Daha sonra anne meme ucunu bebeğin dudaklarına sürerek bebeğin ağzını büyük açmasını beklemeli, bebek ağzını çok büyük açtığı anda ise memesini bebeğin ağzına yerleştirmelidir. Bebeğin memenin ucu ile çevresindeki siyah kısmın girebildiği kadarını kavraması sağlanmalıdır.



- ❖ Ağı büyük açık,
- ❖ Dudakları dışa dönük,
- ❖ Çenesi memeye değer şekilde olmalı.
- ❖ Meme ucunu çevreleyen siyah kısım (Areola) alt dudakta üsttekinden daha az görülmelidir.
- ❖ Bebeğin doğru yakalaması hem yeterli süt almasını sağlayacak hemde annenin meme uçlarının hasarlanmasını önleyecektir.



EMZİRME POZİSYONLARI

1. Kucak pozisyonu;



2. Ters kucak pozisyonu;



ANNE SÜTÜNÜN YETERLİ OLUP OLMAMASI

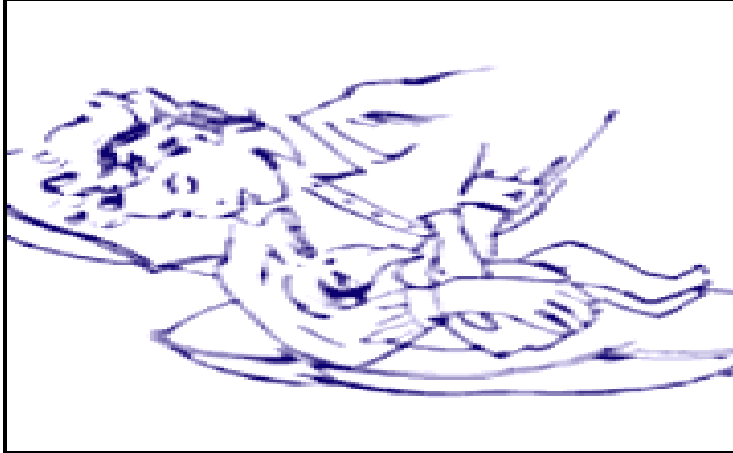
3. Koltukaltı pozisyonu;



EMZİRME SIKLIĞI

Doğumdan sonraki ilk dakikalar içinde bebekler aktif ve uyanıktır, emmeye hazırdır. Bu nedenle bebeğin doğumdan sonra mümkün olan en kısa sürede (İlk 30 dakika-1 saat) anneyi emmesi gerekir. Doğum sonrası anne ve bebeğin en kısa sürede bir araya gelerek emzirmenin başlatılması, başarılı bir emzirme için ilk adımdır. Daha sonra bebeklerin her açlık belirtisi gösterdiğinde (aranma, yalanma, ağlama) gece ve gündüz ayırt edilmeksizin emzirilmesi gerekir. Pek çok bebek 24 saat içinde en az 8 ile 12 kez emmek ister. Bu nedenle ilk günlerde bebeklerin sabırla ve her istedikçe emzirilmesi, emzirmenin devamlılığı ve anne sütünün artışı açısından oldukça önemlidir.

4. Yatarak emzirme;





EMZİRME SÜRESİ

Emzirme sırasında bebeklerin memede kalma süresi oldukça değişkenlik gösterir. Genelde bebekler doyduklarında tatmin olmuş olarak anne memesini bırakırlar. Ortalama emme süresi 15- 20 dakikadır. Fakat anne sütünün henüz tam olarak artış göstermediği ilk günlerde bebeklerin çok daha uzun süre memede kalmak istedikleri görülür. Bu dönemde özellikle anne meme uçlarında hasar oluşmaması için her bir memede 30 dakika kadar emmesi ve takiben bebek hala emmek istiyorsa diğer memeye geçilmesi uygundur. Eğer emzirme süresi, bir memede 4 dk' dan kısa veya 30 dk' dan daha uzun olursa ve bebek 1- 1,5 saatten daha kısa aralıklarla emmek isterse (ilk 2-3 gün dışında) annenin bebeğini doğru emzirip emzirmedeği mutlaka kontrol edilmelidir. Genel olarak beklenen bebeğin tatmin olana kadar memeyi emmesi ve emzirme sona erdikten sonra ise memeyi kendisinin bırakmasıdır. Bir meme tamamen boşalana kadar emzirilmeli, bir sonraki emzirmede diğer meme emzirilmelidir. Bebek bir memeyi bitirdikten sonra ikinci memeyi emmişse sonraki emzirmede yarım kalan memeden başlanmalıdır.

Emzirme sürecinde pek çok anne bebeğinin yeteri kadar süt alamadığı endişesine kapılır. Bu endişe içinde pek çok anne bebeğinin aç kalmaması için onu mama ile beslemek veya sütünü sağıarak ne kadar süt verdiğini gözü ile görerek beslemek ister. Ayrıca ilk günlerde çok sık emmek isteyen ve ağlayan bebeklerin aile büyükleri tarafından, bebeğin aç kaldığı yönünde yapılan baskılar nedeni ile anneler çoğu zaman bebeklerine yeterli süt vermediklerini düşünürler. Ancak ilk günlerde bebeklerin sık sık emmek istemesi doğal ve olması gereken bir süreçtir. Bebeklerin yeterli süt alıp almadığı bebeğin vücut ağırlığına, günlük idrar - kaka sayısına ve annenin memelerinin durumuna bakılarak karar verilebilir. Doğumdan sonra ilk 5 günde bebekler genellikle vücut ağırlığının %10 u kadar ağırlık kaybeder. Yani 3000 gr olarak doğan bir bebeğin 5. Gününde 2700 gr ağırlığında olması normaldir. Bu kayıptan sonra kilo almaya başlarlar ve 10. Günde tekrar doğum ağırlıklarına erişirler. Aylık 600 gr kadar kilo artışı (günlük 20-30 gr), günlük 5- 6 kez idrar ve 2-3 kez kaka yapması bebeğin yeterli süt aldığına göstergesidir. Bunun yanı sıra emzirme öncesi ve sonrası memelerde dolgunluk farkı olması, emzirme sonrasında memelerde patolojik dolgunluk olmaması bebeğin süt aldığı hakkında fikir verebilir.

Yenidoğanın midesinin büyüklüğü nedir?



İLK GÜNLERDE EMZİRME SIRASINDA KARŞILAŞILAN SORUNLAR

1. Meme Uçlarında Çatlak ve Yara;

Emzirme sırasında pek çok annenin memesinde yara ve çatlaklar meydana gelir. Meme uçlarında çatlaklar anneler için çok ızdırap veren bir durum olup emzirme sürecini negatif etkiler. Memede oluşan çatlakların en önemli nedeni bebeğin memeye yanlış tutturulması ve meme bakımının uygun olarak yapılmamasıdır.

Öneriler:

- ❖ Bebek memeye iyi yerleştirilmeli ve emzirme tekniğine uygun olarak emzirilmeye çalışılmalıdır. Emzirme sırasında ağrı duyulması bebeğin memeyi yanlış tuttuğunun göstergesidir. Eğer bebek memeyi emerken anne ağrı hissediyorsa meme bebeğin ağzından uygun olarak çıkarılarak bebek doğru teknikle memeye tekrar tutturulmalıdır.
- ❖ Emzirme sırasında bebeğin bir memede 30 dakikadan fazla kalmasına müsaade edilmemelidir. Çünkü bu çatlakların daha da artmasına neden olacaktır. Bebek 30 dakika sonunda diğer memeye geçirilmelidir.
- ❖ Emzirme bitiminde bebeğin memeyi kendiliğinden bırakması beklenmeli veya anne temiz serçe parmağını emzik gibi bebeğin ağzına sokarak memeyi çıkarmalıdır.
- ❖ Emzirme aralarında meme kuru tutulmalı ve meme bakımına özen gösterilmelidir.

Bebek Memeyi Doğru Yakaladığında;

2. İe Dönük veya Düz Meme Başı;

İlk günlerde meme ucu problemlerinden dolayı anneler bebeklerini emziremeyeceklerini düşünebilirler. Aslında emzirme için annenin meme başının büyüklüğü, ie çökük, düz, kısa olması bebeğın emmesini etkilemez. Çünkü bebekler memenin ucunu değil çevresindeki koyu renkli olan areola kısmının çoğunu ağız iine alırlar. Zaman içerisinde de bebeğın emmesi ile meme uçları dışa doğru çıkacaktır.

 neriler:

- ❖ Bebeğın aktif olduğu dönemde emzirmeye başlanmalıdır.
- ❖ Bebeğın memeyi kavramada zorluk çektiği dönemde anne desteklenmeli ve  zg ven kazanması sağlanmalıdır.
- ❖ Emzirme sırasında anneye farklı emzirme pozisyonları gösterilerek destek sağlanmalıdır.
- ❖ Memeyi tutturma sırasında bebeğın meme ucunu areola dokusunun tamamına yakınını ağız içine alması sağlanmalıdır.
- ❖ Emzirmeye başlamadan önce memenin areola dokusu iki parmakla yandan hafifçe tutulup çekilerek masaj yapılmalı ve bebeğın daha kolay çıkabileceği şekilde meme ucunun öne doğru çıkması sağlanmalıdır.

3. Memelerde şişlik;

Memelerde aşırı derecede şişlik doğumdan sonra ki 48-72 saat içerisinde sütün fazla miktarda salgılanması sonucu oluşur. Bu

durum anneler tarafından bir rahatsızlık mış gibi algılansa da aslında süt üretiminin bir göstergesidir. Anneler bunu; ağrı, koltuk altına doğru gerginlik, ısı artışı olarak hisseder. Eğer bebek memeyi yeterli miktarda boşaltamaz ise anne memesinde süt birikimi giderek artar. Bunun sonucunda süt ateşi veya meme iltihabı gibi istenmeyen sorunlar ortaya çıkar. Bu nedenle memelerdeki şişlik 48 saat içerisinde azalmazsa mutlaka emzirme danışmanlarından yardım alınmalıdır.

 neriler:

- ❖ Anne bebeği memeye doğru yerleştirmeli ve doğru teknikte emzirmeye çalışmalıdır.
- ❖ Bebek emdikten sonra memeler hala doluysa memeler gün içerisinde birkaç kez sağılarak boşaltılmalıdır.
- ❖ Memenin aşırı dolması sonucunda meme uçları çok gerilerek d zleşirse ve bebeğın memeyi tutması zorlaşırsa elle veya pompa yardımı ile bir miktar süt sağılmalıdır. Böylece memenin uçları yumuşatılmalı ve bebeğın memeyi yakalaması sağlanmalıdır.

4. Süt Ateşi;

İlk günlerde annenin memesinde biriken fazla süt yeterli miktarda boşaltılmazsa sütün anne kanına karışması sonucu

annenin ateşi çıkar. Süt ateşi olarak adlandırılan bu durum genellikle 24 saat devam eder.

Öneriler:

- ❖ Anne bebeğini daha sık emzirmeli, emzirme sonrası dolgunluk hissi devam ediyorsa süt sağılarak boşaltılmalıdır.
- ❖ Ateşin 48 saatten uzun sürmesi durumunda ise hekime başvurulmalıdır.

5. Mastit;

Mastit meme dolgusu iltihabıdır. Meme dokusunda hassasiyet, ağrı, şişlik, kızarıklık oluşur ve annenin ateşi yükselir. Etkilenmiş olan meme kırmızı, dokunulduğunda sert ve sıcaktır. Mastit genellikle ilk 2- 3 hafta içerisinde görülür. Bebeğin yetersiz emmesi, emzirme aralarının uzun olması, bebeğin memeye uygun yerleşmemesi veya annenin baskı uygulayan iç çamaşırı giymesi nedeniyle süt yeterli miktarda boşaltılamazsa süt birikimi meydana gelir. Biriken süt içerisinde annenin meme ucundaki çatlaklardan mikroorganizmaların girmesi sonucu meme iltihabı oluşur.

Öneriler:

- ❖ Mastit olan memeden bebeğin emzirilmesinin bebeğe herhangi bir zararı yoktur.

Bebek memeye sık sık verilip emzirilmelidir. Gerekli durumlarda farklı pozisyonlarda bebek emzirilerek memenin boşalması sağlanmalıdır

EMZİR BENİ ANNECİĞİM

Ben, meme emmek için yaratıldım anneciğim ama bazen bebekler nasıl emecekleri konusunda yardıma ihtiyaç duyabilir.

Aynı şey anneler için de geçerlidir. Memeni benim ağızıma doğru bir şekilde yerleştirmek ise bir beceridir ve öğrenmek zaman alabilir. Hemen umutsuzluğa kapılma ve bebek bakım hemşirelerinden yardım al lütfen... Onlar bizim için çalışıyor...

Yeterli sürenin salgılanması için doğumdan sonra ilk 30 dakika içerisinde emmem gerekiyor. Daha sonra her arandığımda ve ağladığımda emzir beni anneciğim...

Beni emzirdiğinde süre kısıtlaması yok ama 3 saatten fazla aç bırakma beni... Emzirme konusunda bu ilk öğrencilik günlerinde rahat, huzurlu ortam sağlamalı ve tamamen emzirmeye konsantre olmalısın.

Benim ilk anda ihtiyacım olan bir şey varsa o da **sevgi** ve **ilgidir**. Beni göğsünde tutup sarılman, emzirme kadar önemlidir. Aramızda oluşacak olan bu TEN TEMASI ikimize de huzur verecek. Bu huzur, senin yeterli süt salgılamana benim de daha güzel emmeme ve uyumama yardımcı olacak. İşte tam da bu yüzden SAKIN KUCAĞINA ALIŞTIRMA diyenler kafanı karıştırmayın anneciğim. Başkalarını değil yüreğinin sesini dinle ve kucağına al beni...

Yakın akrabalarımız benimle hemen tanışmak isteyebilir. Sanırım emzirme işine alışma sürecinde ziyaretçi sayısını ve süresini azaltsan iyi olacak anneciğim. Söz konusu benim beslenmem ise bu konuda anlayış göstereceklerinden hiç şüphem yok... Daha sonra sevdiklerimizle birlikte olmak için çokook zamanım olacak.

Eğer emmeyi başaramazsam ilk 6 saat içinde memeni sağ lütfen... Bu işlemi 3 saatte bir yap ve memenin boşalmasını sağla... Memeni boşaltmazsan eğer süt üretilmez ki... 24 saat içinde 6-8 kez elinle sağlamalısın memeni... Bu işlemin tekniği konusunda bebek bakım

Meme ucu sağlığın için göğsünü havalandır olur mu? Çünkü çatlaklar, nemli ortamda çabuk iyileşmez. Doktor önerisi doğrultusunda uygun olan kremler de kullanabilirsin.

Biz, zihinsel ve fiziksel büyüme potansiyeline ancak yeterli ve dengeli beslenme ile ulaşabiliriz. Yaşamımızın ilk 2 yılı büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu dönemdir.

İlk 6 ay sadece anne sütü ile benim besin ihtiyacım karşılanır. 6 aydan sonra ek gıdalara geçiş yapabilirsin ama emzirmeye de devam etmelisin.

Hatta 2 yılı aşkın süre bile beni emzirebilirsin.

Annelerin, bebeği biberonla beslemeye başlamalarının veya emzirmeyi kesmelerinin en sık nedenlerinden biri sütlerinin yeterli olmadığını düşünmeleriymiş. Oysa sık sık emzirme arzusuyla beni emzirmen, meme bezlerini uyararak süt yapımını arttırır.

Sütü üreten hormon,sık emzirmede ve özellikle gece daha çok salgılanır. Bu yüzden

sütünün artmasını isteyen annelerde gece emzirmeleri önemlidir! Benimle günde en az 30 dk. TEN TENE TEMAS ettiğin takdirde seni daha çok emmek isteyeceğim. Ayrıca senin de sütün artacak.

İkimiz bunu başarabiliriz...

**SAGLIKLA ve KEYİFLE büyümek isteyen
bebeğin...**