



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
ESKİŞEHİR ŞEHİR HASTANESİ

RELAKTASYON POLİKLİNİĞİ



Anne sütü bir hazinedir, bebeğiniz için en uygun besindir.

RELAKTASYON POLİKLİNİĞİ

Relaktasyon Nedir?

Farklı nedenlerden dolayı emzirmenin yeniden başlatılmasına *Relaktasyon* denir.

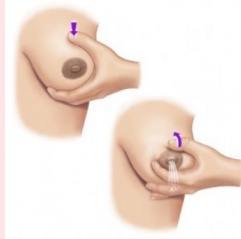
Relaktasyona İhtiyaç Duyulan Durumlar Nelerdir?

- ◆ Emzirme döneminde annelerin stres, sıkıntı ve uyum sorunu yaşamaları sonucu gelişen durumlar,
- ◆ Yetersiz süt üretiminin olması,
- ◆ Bebek tarafından emzirmenin reddedilmesi,
- ◆ Memede oluşan sağlık problemleri,
- ◆ Anne ve bebekte devam eden hastalıkların bulunması,
- ◆ Zamansız süttten kesilme durumu,
- ◆ Evlat edinilmesi,
- ◆ Annenin ölümü, gibi durumlarda emzirmenin yeniden başlatılması amacıyla relaktasyon uygulamaları başlatılır.
- ◆ Relaktasyon bir süreçtir, annenin emzirmeye istekli olması ve danışmanın önerileri yerine getirilmesiyle başarılması mümkündür.

Etkili Emzirme Önerileri ve Dikkat

Edilmesi Gerekenler

- ◆ Her annenin süt miktarı kadından kadına farklılık göstermektedir.
- ◆ Her emzirme öncesi emzirilecek olan meme, bebeğin kolay tutabilmesi için elle sağılarak yumuşatılmalıdır.
- ◆ Sağma işleminden önce eller ve meme başı temiz su ile yıkanmalıdır.
- ◆ Sütün sağılması için temiz bir kap, seçilmelidir.
- ◆ Meme başının kahverengi kısmı "C" şeklinde tutulmalı, başparmak üstte kalacak şekilde, diğer dört parmakla meme alttan desteklenmelidir.
- ◆ Sütün sağılması için, baş ve diğer parmaklar yavaşça, içe göğüs duvarına doğru ve ardından birbirine doğru bastırılmalıdır.
- ◆ Sağma hareketi, ritmik bir şekilde tekrarlanmalıdır. Memedeki gerginlik azalmış ve doluluk boşaltılmış ise, meme emzirme için uygun hale getirilmiştir.
- ◆ Sağılmış olan süt, emzirme sonrası kaşık veya uygun kap ile bebeğe verilmelidir.



- ◆ Emzik veya biberon kesinlikle kullanılmamalıdır. Biberon ile anne memesi arasında süt akışı farklıdır. Bu nedenle biberon verilmesi durumunda bebek şaşkınlık yaşayabilir ve annesinin memesinden emmeyi reddedebilir.
- ◆ Bebek memede uzun süre emzirilmelidir. Bebek yorulduğunda uyarı vererek emzirme sürdürülmeli, bebek kendiliğinden bırakana kadar emzirmeye devam edilmelidir.
- ◆ Bir emzirmede her iki meme de emzirilmeli, bir sonraki emzirmeye en son emzirmede kalan memeden başlanmalıdır.
- ◆ Emzirme sırasında ilk önce gelen süt (ön süt), sulu ve şekerli olan kısımdır, sonrasında gelen süt (son süt) ise bebeğin büyüme ve gelişmesi için etkili olan yağlı süttür ve mutlaka bebeğe verilmelidir.
- ◆ Emziren annelere eşi veya bir yakını tarafından yapılacak sırt masajı (Endorfin masajı) ile süt üretimi arttırılmaktadır.



- ◆ Emzirme döneminde anne deodorant, parfüm, duş jeli kokulu sabunlar ve sigara kullanmamalı, anne kendi kokusunu değiştirmemelidir.
- ◆ Başarılı emzirmenin en önemli adımı annenin kendine güven duymasıdır.
- ◆ Emziren anneler, düzenli ve dengeli beslenmeli, uyku düzenlerine dikkat etmelidir.
- ◆ **Emziren anneler**, taze veya kuru meyvelerden şekersiz komposto yaparak, günde bir kaç bardak tüketmelidir.
- ◆ Bebeğin günde 6-8 kez idrar yapması ve ağırlığının ayda en az 500 gr. artması anne sütünün yeterli olduğunu göstermektedir.
- ◆ Anne ve babanın bebek ile tensel temas kurması, aralarındaki sevgi ve güven bağıını güçlendirmektedir.
- ◆ Anne sütü, emzirme ve meme ile ilgili tüm sorularınız için hastanemiz **0222 611 40 00 - 21011** veya **23059**

ESKİŞEHİR ŞEHİR HASTANESİ



ADRES

71 Evler Mahallesi

Çavdarlar Sokak

26080 Odunpazarı/ESKİŞEHİR