



# Emzirme Pozisyonları

## En Doğru Emzirme Pozisyonu İçin Temel Adımlar

▪ **Kendinize rahat edeceğiniz bir duruş seçin,** sırtınızı destekleyin, kollarınızı yastıklarla destekleyin, kucığınıza bir yastık alın, ayaklarınızı üzerine koyabileceğiniz bir şey bulun, kalın kitap yada hazır bezi torbası da olabilir.

▪ **Bebeğinizi kendinize yakın tutun,** kalçasından bükülü olsun, böylece memenize ulaşmak için kafasını çevirmek zorunda kalmaz. Ağzı ve burnu meme ucunuzun tam karşısında olmalıdır. Eğer mümkünse, size yardım eden kişiden rahat bir pozisyon aldığınızda bebeği size vermesini isteyebilirsiniz. ayrıntılı anlatım için bkz. "Temel Adımların Ötesine Geçmek"

▪ **Memenizi destekleyin, böylece bebeğinizin çenesine baskı yapmaz.** Bebeğinizin çenesinin memenize gömülü olması gerekir. (detaylı anlatım için bkz. "Meme Destekleme Yöntemleri")

▪ **Bebeğinizi memenize yanaştırın ya da yerleştirin.** Ağzını genişçe açması için onu teşvik edin ve sırtını (başının arkasını değil) destekleyerek yakına doğru çekin, böylece çenesi memenize gömülecektir. Burnu memenize dokunacaktır. Elleriniz bebeğiniz için "ikinci boyun" görevi görür. (daha fazla bilgi için bkz. "Bebeğim Memeyi İyi Kavıyor mu?")

▪ **Keyfini çıkarın!** Eğer acı hissediyorsanız bebeği nazikçe memeden ayırın ve yeniden deneyin.

**Bu adımların ilk haftalarda sık sık tekrar edilmesi gerekebilir. Siz ve bebeğiniz biraz pratik yaptıktan sonra kendinize uygun olan tekniği bulacaksınız.**



Özellikle ilk haftalarda bebeği en doğru biçimde tutmak önemlidir. Siz ve bebeğiniz ne kadar iyi emzirme pozisyonu alırsa meme uçlarınız da o kadar sağlıklı olur ve bebeğiniz en etkin biçimde beslenebilir. Hassas meme uçları konusu annelerin La Leche League ile temasa geçmesinin ortak nedenidir. Emzirmek için düzgün bir şekilde pozisyon almak hassas meme ucu problemlerinin birçoğunun çözülmesine yardım eder.

## Temel Adımlardan Daha İleriye Gtmek

Siz ve bebeğiniz emzirme konusunda tecrübe kazandıkça, emzirme pozisyonlarının değişebileceğini göreceksiniz, hatta her beslenmede bile. Siz rahat olduğunuz ve bebeğiniz başarılı bir şekilde emdiği sürece size hangisi uygunsa onu kullanın. Aşağıdaki dört emzirme pozisyonunu denemeye çalışın..

Unutmayın bu pozisyonların hepsinde bebeğinizi meme ucunuzun hizasına getirmeniz çok önemlidir. Bebeğinizin üzerine eğilmek sırt ağrılarına, boyun/omuz zorlanmasına ya da meme uçlarınızın zedelenmesine sebep olabilir.

## Meme Destekleme Yöntemleri

Bebeğinizi yukardaki pozisyonlardan herhangi birinde tuttuğunuzda boşta kalan elinizle memenizi destekleme ihtiyacı duyabilirsiniz. Bu memenizin bebeğin çenesinde ağırlık oluşturmamasını önleyerek onun daha etkin biçimde emmesini sağlar.

**"C" tutuşu** — Memenizi başparmağınız yukarda, areola'dan (meme ucunuzun etrafındaki koyu renkli bölge) geride olacak şekilde, diğer parmaklarınız ise memenizin altında olacak şekilde destekleyin. Parmaklarınız aynı zamanda bebeğinizin ağzından da uzakta olmalıdır. Bu tutuş beşik pozisyonunda olduğu kadar koltuk altı pozisyonunda emzirirken de çok yardımcı olur.

**"U" tutuşu** — Parmaklarınızı işaret parmağınız memenizin altındaki kat yerine gelecek şekilde göğüs kafesinizin üstüne düz olarak yerleştirin. Dirseğinizi aşağı indirin, böylece memeniz başparmağınız ve işaret parmağınız arasında desteklenmiş olur. Başparmağınız memenizin dış kısmında, diğer parmaklarınız ise iç kısmında olacaktır. Bu tutuş beşik ve çapraz beşik pozisyonlarında oldukça yardımcıdır.

## Bebeğim Memeyi İyi Kavıyor mu?

Bebeğinizi memeye yerleştirirken meme ucuyla bebeğinizin üst dudakının ortasına hafif hafif dokununuz. Bu onu ağzını genişçe açmaya (esner gibi) teşvik edecek. Meme ucunuzla bebeğinizin ağzının üst tarafını hedefleyin, böylece bebek size doğru gelirken çenesi önde olacaktır.

Bebeğinizin memeyi iyi kavradığını gösteren ipuçları:

▪ Burnu neredeyse memenize değer, örnek verirken bir kredi kartının kenarı kadar yakındır.

▪ Dudakları dışa dönüktür.

▪ Memenizin meme ucunun başladığı yerin etrafında kalan bölümünün en az 1,25 cm'lik kısmı bebeğinizin ağzındadır.

Eğer bebeğiniz memeyi kavradığında rahatsızlık hissediyorsanız ya da acı duyuyorsanız, bebeğinizi memeden ayırmak için parmağınızı ağzının içine, damaklarının arasına nazikçe yerleştirin ve yeniden deneyin.

Kendisine meme sunulan bebek meme ucunu ağzına yerleştirir yerleştirmeyi ve memenize gelecek süt için hazır olduğunu söyler söylemez yutkunmaksızın emmeye başlayacaktır. Süt almaya başladığı zaman çenesinin kulağına kadar hareket ettiğini göreceksiniz. Şakakları hareket edecek. Ayrıca iştahını bastırana kadar hızla yutkunduğunu daha sonra ise yutkunmasının yavaşladığını duyacaksınız.

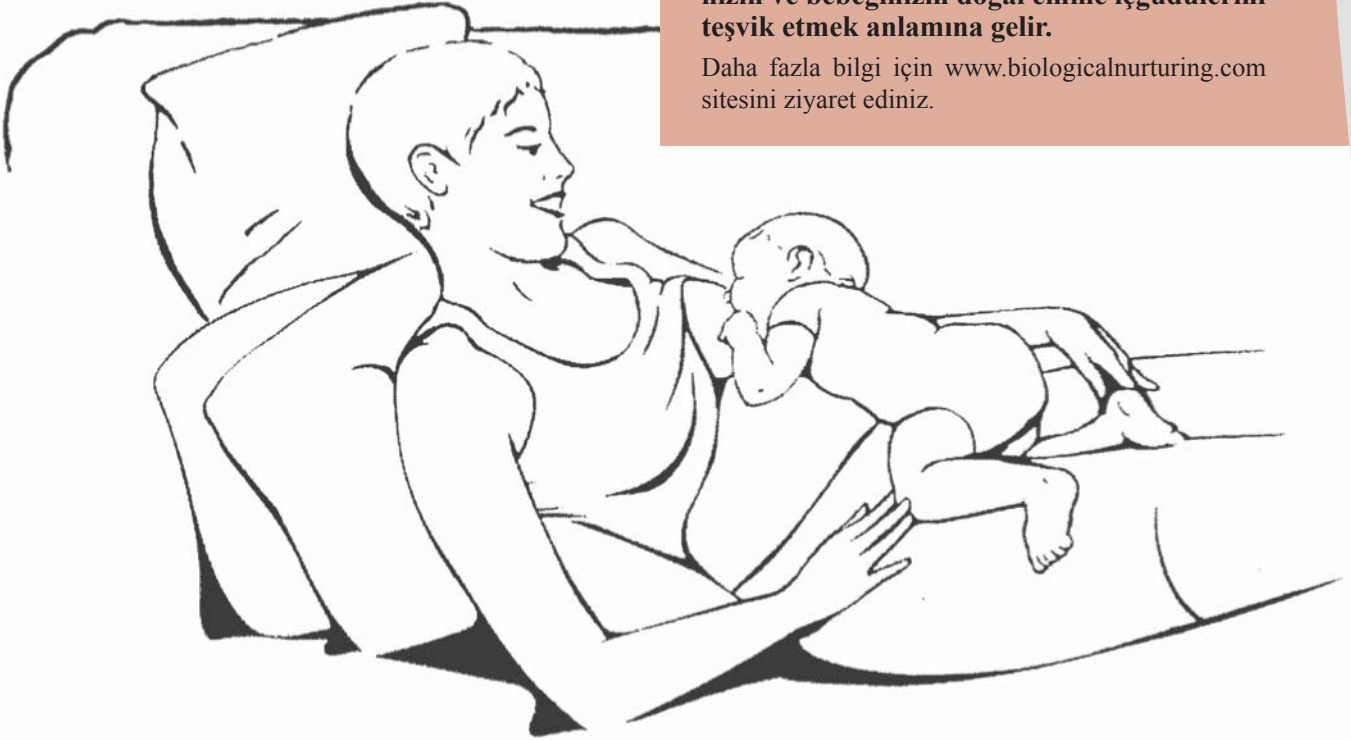




## Arkaya Yaslanarak Emzirme Pozisyonu ya da Biyolojik Besleme

Arkaya yaslanarak emzirme ya da Biyolojik Besleme, bebeğinizle rahat etmek ve kendinizin ve bebeğinizin doğal emme içgüdülerini teşvik etmek anlamına gelir.

Daha fazla bilgi için [www.biologicalnurturing.com](http://www.biologicalnurturing.com) sitesini ziyaret ediniz.



- İsteddiğiniz şekilde giyinin ve bebeğinizi de istediğiniz bir şekilde giydirin.
- Sırt üstü uzanabileceğiniz ve sırtınızı destekleyen bir yatak ya da koltuk bulun- dümdüz değil fakat rahat bir şekilde arkanıza yaslanın, böylece bebeğinizi göğsünüzün üzerine koyduğunuzda yerçekimi onun vücudunun sizin vücudunuzla uyumlu bir şekilde durmasını sağlayacaktır.
- Başınızı ve omuzlarınızı destekleyin. Bebeğinizin vücudunun ön kısmının sizin vücudunuzun ön kısmıyla temas etmesini sağlayın.
- Sırt üstü uzandığınızda bebeğinizi kucaklamadığınız için bebeğiniz üzerinizde istediğiniz her pozisyonda rahat edecektir. Sadece vücudunun ön kısmının tamamen sizin karşınızda olduğuna emin olun.
- Bebeğinizin yanağının çıplak göğsünüzün yakınında bir yere yaslanmasına izin verin.
- Ona istediğiniz kadar yardımcı olun; ne yapmaya çalışıyorsa onu yapması için ona yardım edin. Siz bir takımsınız.
- Memenizi tutun ya da tutmayın, nasıl isterseniz.
- Rahatlayın ve birbirinizin keyfini çıkarın.



## Beşik Pozisyonu



İlk haftalarda pek çok anne beşik pozisyonunun “çapraz beşik pozisyonu” olarak adlandırılan biçimini kullanışlı bulur. Bu pozisyonda bebeğiniz, meme ucunuzun seviyesine yükselmesine yardım eden ve kucağınızda çapraz bir şekilde duran yastıkla alttan desteklenir. Yastıların aynı zamanda dirseklerinizi de desteklemesi gerekir, böylece kollarınız bebeğinizin ağırlığını taşımamış olur, aksi takdirde emzirme bitmeden önce yorulmuş olurlar.

Eğer sol memenizde emzirmeye hazırlanıyorsanız sol eliniz “U” tutuşunda bu memeyi destekler. (bu tutuşun tarifi için “Meme Destekleme Yöntemleri” bölümüne bakınız) Sağ elinizin parmaklarıyla bebeğinizi destekleyin. Bunu yapmak için elinizi bebeğinizin kulaklarının ve boynunun arkasına, baş parmağınızı bir kulağının arkasına ve işaret parmağınızı da diğer kulağının arkasına koymak suretiyle, nazikçe yerleştirin. Bebeğinizin boynu, ikinci bir boyun görevi gören baş parmağınız, işaret parmağınız ve avcunuz arasında oluşan ağı içinde rahat edecektir. Avcunuz bebeğinizin kürek kemikleri arasında bulunmalıdır. Bebeğinizi memeye yerleştirmeye hazırlanırken ağzının en başından itibaren meme ucunuza çok yakın olduğundan emin olun. Bebek ağzını genişçe açtığında, kürek kemiklerinin arasından avuçiçinizle itin. Ağız meme ucunuzun ilk etapta en azından 1,25 cmlik kısmını kaplayacaktır.



## Çapraz Beşik Pozisyonu



## Koltuk Altı Pozisyonu

**Bu, bebeği kesi yerinden uzak tuttuğu için sezeryanla doğum yapan anneler için iyi bir pozisyonudur. Pek çok yenidoğan bu pozisyonda oldukça rahat eder. Aynı zamanda süt fişkırtma refleksi olan annelere yardımcı olan bir pozisyonudur, çünkü bebek akan sütle kolayca başa çıkabilir.**

Çanta pozisyonunda bebeğin başını elinizle sırtını ise kolunuzun yanda kalan kısmıyla destekleyin. Memenizi “C” tutuşuyla destekleyin. (bu tutuşun tarifi için “Meme Destekleme Yöntemleri” bölümüne bakınız.) Bebeğiniz ağzı meme ucu seviyesinde ve tam karşınızda olmalıdır. Bebeğiniz bacakları ve ayakları kolunuzun altında kıvrık şekilde, kalçası bükülü, bacaklarıysa sırtınıza doğru yaslanmış olmalıdır, böylece ayak tabanları tavana dik durumda olur. (Bu şekilde durduğunda oturduğunuz yeri itmeyi başaramaz.) Yine yastıklar bebeği doğru yüksekliğe getirmenize yardımcı olur.



## Yan yatış pozisyonu



**Birçok anne yatarak emzirme pozisyonunun rahat bulur, özellikle de geceleri.**

Hem anne hem bebek birbirleriyle karşı karşıya olacak şekilde yan yatarlar. Rahat etmek için sırtınıza ve dizlerinizin arkasına ya da arasına yastık koyabilirsiniz. Bebeğin sırtına koyulacak bir yastık ya da rulo haline getirilmiş bir battaniye yuvarlanıp sizden uzaklaşmasını engellerecektir. Bebek, sırtı önkolunuz boyunca uzanmış biçimde kolunuzda yatabilir. Kalçasından bükülü olması ve kulağının, omzunun ve kalçasının bir çizgide olması bebeğinizin sütü daha kolay almasını sağlar. Bazı anneler bu pozisyonu gündüz de uygulamanın oldukça yardımcı olduğunu düşünmektedirler.



### EMZİRİLEN BEBEĞİN YETERİNCE SÜT ALDIĞI NASIL ANLAŞILIR?

- Bebeğiniz doğumdan sonraki ilk gün ya da ilk iki gün günde yalnızca bir ya da iki bez ıslatır. Üçüncü ya da dördüncü günden itibaren bebeğiniz ıslak bez sayısını artıracaktır. Bundan sonra günde en azından **beş ya da altı bez ıslatmalıdır** ve bu bezler oldukça ıslak olmalıdır.
- Bebeğiniz doğumdan sonraki ilk gün ya da ilk iki gün mek-onyum, yeşil-siyah renkte katran görünümlü ilk kaka, dönemi-nden geçecektir. Üçüncü gün itibariyle rengi yeşil olup geçiş kakasına dönüşecektir. Bebeğin, doğumdan sonraki üçüncü gün civarında başlayan ve günde **en az üç-beş defa** kendini gösteren bağırsak hareketleri ortaya çıkacaktır. Beşinci günden itibaren kakasının rengi genelde parlak sarı renkte olur. Miktarının en az **2,5 cmlik** bir bozuk para kadar olması gerekir.
- Bebeğiniz doğumdan sonraki ilk üç ya da dört gün içinde doğum kilosunun en fazla %7'si kadar kilo kaybedebilir. Üçüncü ya da dördüncü gün sütünüz daha çok gelmeye başladığında bebeğinizin artık kilo almaya başlamasını bekleyebilirsiniz. Bebeğiniz 10-14 günlük olduğunda doğum kilosuna ulaşmış olmalıdır. Bundan sonra anne sütü alan bebeklerin çoğu **ilk dört ay haftada ortalama 170-210 gr. alır.**
- Bebeğiniz sık sık, genellikle her 1,5 saat ile 3 saat arasında, meme emecektir, bu da 24 saatte ortalama en az 8-12 defa demektir. **İlk günlerde sık sık emzirmek anne sütünün gelmesine yardımcı olur.**
- Bazı bebekler birkaç saat çok sık emerler ve sonra birkaç saat uyurlar. Beslenme her zaman düzenli aralıklarla olmaz.
- Bebeğin beslenme işaretlerini takip edin ve bir beslenme çizelgesi oluşturmaya çalışmayın. **Ağlama gecikmiş açlık işareti olarak değerlendirilmelidir.**
- Bebeğiniz sağlıklı görünüyor, ten rengi iyi durumda, cildi sıkı, kilo alıyor, boyu uzuyor, baş çevresi gelişiyor ve hareketliyse bebeğiniz yeterli miktarda süt aldığına emin olabilirsiniz.

## Ayakta Emzirme

**Bazen bebekler ayağa kalktığınızda daha başarılı olurlar.** Bebeğinizin sakinleşmesine yardımcı olmak için sallanabilir veya yavaşça sekebilirsiniz ve diz üstünde olmamanın yararı olabilir. Her zaman olduğu gibi bebeğinizi güzelce ve sabit şekilde tutun, onun gösterdiği yolu izleyin, onu yatay halde tutmak yerine bacakları aşağı bakacak şekilde tutmayı deneyin ve neler olduğunu görün.

