

EDİRNE SULTAN 1. MURAT DEVLET HASTANESİ

ANNE SÜTÜNÜN SAĞILMASI, DEPOLANMASI

- Sütün yetmediği endişesi veya sütü artırma telaşı ile annelerin memelerini pompa ile sağmaları yanlış/gereksiz bir uygulamadır.
- İlk hafta içinde özellikle sezaryen sonrası 72 saat içinde sağlıklı bebeği olan annenin pompa ile süt sağması süt artışını sağlamaz.
- Aksine annenin ağrı duymasına, sütüne olan güveninin sarsılmasına, emzirmeye olan hevesinin azalmasına da neden olarak süt salgılanmasını olumsuz etkiler.
- Memeleri sağmak sadece; yoğun bakıma yatan bebek, annenin işe başlaması gibi anne ve bebek ayrılması durumunda önerilir.
- Nadiren meme kanal tıkanması, dolu meme gibi durumlarda sadece bebeğin kavrayabileceği kadar memeyi yumuşatmak için süt sağma pompası kullanılabilir.
- Süt sağılmadan önce eller yıkanmalı ve meme başı temiz bir bezle silinmeli veya yıkanmalıdır.
- Süt sağma pompaları tek kullanımlık veya steril edilebilir olmalıdır.
- Süt sağıldıktan sonra hemen kullanılmayacaksa, buzdolabında ağzı kapaklı steril edilmiş biberonlarda, temiz koşullarda saklanmalıdır.
- Sütün sağıldığı saatin miktar ile ilişkisi vardır. Örneğin gecedan sabaha kadar gelen miktarın daha fazla olduğu gösterilmiştir.
- Çalışan annelerin işe gitmeden önce emzirmeleri ve işyerlerinde 3 saatte bir sağmaları önerilir.
- Anne ve bebeğin ayrı kaldığı durumlarda (bebeğin ya da annenin hastanede yatması vb.) süt günde en az 6-7 kez 15 er dakika sağılmalıdır.
- İki memeyi aynı anda sağmanın süt yapımını arttırdığı belirtilmiştir.
- Meme kalkanı, silikon meme başı, meme başı çıkarıcılar gibi araçlar nadiren işe yarar, emzirmeye ve toplam süreye olumsuz etkileri nedeniyle çok gerekli olmadıkça kullanılmamalıdır.



SÜTÜN SAKLANMASI/DEPOLANMASI

- Anne sütünün özellikle prematüre bebeklere taze olarak verilmesi önerilmektedir. Ancak bazı durumlarda saklanmış anne sütü vermek gerekebilir.
- Anne ile bebeğin ayrıldığı durumlarda, özellikle bebek prematüre, yoğun bakımda yatıyorsa, yada anne çalışıyorsa sütü sağıp saklamak/depolamak dondurmak gerekebilir.
- Anne sütü sağıldıktan sonra süt için özel torba veya kaplarda saklanmalıdır.
- **Sağılan anne sütü oda sıcaklığında 3 saat, buzdolabı rafında 4 derecede 3 gün, derin dondurucuda -18 derecenin altında 3 ay saklanmalıdır.**
- Anne sütünün içerdiği olumlu özelliklerin azaldığı bilindiğinden; anne sütünü saklarken ve depolarken mümkün olduğu kadar kısa süre süre ile ve dondurmadan 2-3 günlük buzdolabı rafında koruma yöntemi tercih edilmelidir.





SAKLANAN SÜTÜN KULLANILMASI

- Depolanmış anne sütleri en eski süttten başlayarak kullanılmalıdır.
- Dondurulmuş sütü eritmek için bir gece önceden buzdolabının rafına koymak yeterlidir.
- Acil eritilmesi gerektiğinde ılık akan suyun altına tutmak veya ılık su dolu bir kabın içinde bekletmek (benmari) gibi yöntemler kullanılabilir.
- Ancak çözme sırasında süttün su ile temas etmemesine dikkat edilmelidir.
- Oda ısısına gelmiş erimiş anne süttü birkaç saatten uzun süre oda ısısında bırakılmamalı, ve özellikle tekrar dondurulmamalıdır.
- Eritilmiş anne süttü 24 saat buzdolabında korunabilir.
- **Çözdürülmüş anne süttünü ısıtmak için; bebeğin ihtiyacı kadar olan miktar biberona konulmalı ve sıcak su dolu bir kabın içine oturtularak (benmari) bir kaç dakika beklenmelidir. Isınan süttten bir kaç damla bileğimizin iç kısmına damlattığımızda yakmamalı ya da üşütmemelidir.**
- Isıtılan çözdürülmüş anne süttleri kullanılmadığında tekrar buzdolabına konmamalıdır.
- Anne süttlerinin ısıtılması için kullanılan benmarinin günlük (kirlenirse daha sık) temizliğine dikkat edilmelidir.
- **Donmuş süttü eritmek veya ısıtmak için mikrodalga kullanılmamalıdır.**