

ANNE SÜTÜNÜN SAĞILMASI VE SAKLANMASI BİLGİLENDİRME FORMU

1. Bebeğiniz yenidoğan ünitesinde yattığı ve ondan geçici olarak uzak kaldığınız durumlarda da bebeğinizi anne sütü ile besleyebilirsiniz. Bunun için önceden göğsünüzü sağıp, sütünüzü günlük olarak bırakmanız yeterlidir. Göğsünüzü elinizle veya pompayla sağabilirsiniz. Pompalar; elle, pille veya elektrikle çalışabilir.

-Elle sağma: Bebeğiniz zamanında doğmuş ve sizi iyi emiyorsa, sütünüzün fazlasını almak için veya göğüs ucunu yumuşatmak için elle sağlamak uygundur.

-Elektrikli pompa: Bebeğiniz prematüre doğmuş ve uzun süre sizi ememeyecekse, hastane tipi elektrikli pompa kiralamalısınız.

-El Pompası: Bebeğini düzenli olarak emziren, nadiren sütünü sağmaya ihtiyaç duyan anne için idealdir.



2.Hazırlanma ve temizlik

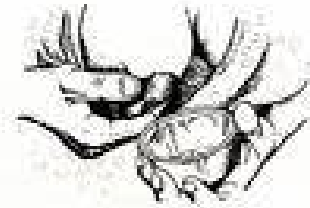
* Göğüslerinizi sağmadan önce mutlaka ellerinizi sabun ve su ile yıkayınız.

* Göğüslerinizi temiz tutmak için günde bir kez banyo veya duş almak yeterlidir. Her kullanımdan önce pompanın şetlerini sıcak sabunlu su ile yıkayıp, kaynamış soğumuş sudan geçirin.

3.SÜT SAĞMA

-Anne sütünün elle sağılması

- Ellerinizi ılık su ve sabun ile yıkayınız. Göğsünüzün ucunu kaynamış, ılıtılmış su ve pamukla siliniz.



- Baş parmağınızı göğsün üzerinde saat 12:00 konumunda, orta ve işaret parmaklarınızı göğsün altına kahverengi kısmın gerisine saat, 6:00 konumunda yerleştiriniz. Bu şekilde süt torbacıkları sağılacaktır.

- Önce geriye daha sonra da parmaklarınızı ileriye doğru yuvarlayarak göğsünüzün ucunu sıkmayacak şekilde göğüs duvarından destek alarak öne doğru sağma işlemi bitiriniz.

- Elinizin "C" şeklini koruyarak her saat kadranını sağlamak üzere göğsünüzde parmaklarınızı dolaştırınız.

.Anne Sütünün makinası ile sağılması

Özellikle hastanede uzun süre yatacak erken doğum ve düşük doğum tartılı bebekler için hastane tipi elektrikli pompaların kullanılması sütün daha etkin sağılmasını sağlamaktadır. Eller ılık su ve sabun ile yıkanır.(Tercihen ılık duş alınması süt akışını artırır.)

-Her göğüs 3-5 dakika sağılıp, işlem tekrarlanarak toplam 20-30 dakika sağma işlemi devam ettirilir. Sütü sağmaya ilk günden itibaren mümkün olan en kısa zamanda (en geç ilk 6 saatte) başlamak gereklidir. Anne birkaç milimetrede olsa kolostrum sağabiliyorsa, bu bebek için değerlidir.Kolostrum (ilk süt)bebeğiniz için çok yararlıdır ve mutlaka verilmelidir.

-İlk günler göğüs saat başı,daha sonra 2 saatte bir, süt arttıkça 3 saatte bir düzenli sağılmalıdır.



ANNE SÜTÜNÜN SAĞILMASI VE SAKLANMASI BİLGİLENDİRME FORMU

4.Sütün toplanması

Sağdığınız süt günlük kullanılacaksa steril idrar kabında veya dondurulacaksa süt saklama poşetlerinde saklanmalıdır. Sağdığınız ve poşetlediğiniz her sütün üzerine bebeğinizin ismini ve tarihi ve saatini yazmayı unutmayın.Bir süt saklama kabına en fazla 2 kez sağma işlemleri yapılabilir(ilk sağılanı buzdolabında saklamak koşuluyla). Anne sütü 24 saat içinde kullanılmayacaksa dondurulmalıdır.

5.DİKKAT

- Sütü üç saatten fazla oda ısısında bırakmayın.
- İkinci kullanımdan sonra kalan sütü atmalısınız.
- Eritilmiş sütü tekrar dondurmuyun
- Sütü buzdolabının kapağına koymayın
- Sütler bir termos içinde, buz ile birlikte taşınmalıdır.

6.Dondurulmuş sütün eritilmesi ve iltılması

-Dondurulmuş anne sütünü derin dondurucudan çıkardıktan sonra birkaç saat buzdolabının rafında bekleterek çözülmesini sağlayabilir ya da donmuş sütü benmari usulü dediğimiz; ılık bir suyun içerisine daha çabuk çözülmesini sağlayabilirsiniz.

-Kesinlikle ateş üzerinde ya da mikrodalgada ısıtılmamalı.

-Önceden dondurulmuş süt çözüldükten sonra buzdolabında 24 saate kadar korunabilir.

7.Anne sütünün saklanması

SICAKLIK	SAKLAMA SÜRESİ
Oda Sıcaklığı (19-26°C)	3 Saat
Buzdolabı (<4°C)	3 Gün
Dondurucuda (-18°C)	3 Ay