

Çok az süt mü var?

Anne sütünün miktarı doğumdan 14 gün sonra mümkünse 24 saat içinde 500 ml'de olmalıdır.

NE YARDIMCI OLABİLİR?

- Çocuğunuzu dışarı pompalamak veya çocuğunuzun bir fotoğrafına bakmak, oksitosin salınımını ve dolayısıyla süt üretimini artırır.
- Pompalama sıklığını 24 saatte 10 kata çıkarın
- Pompalama sonrası ek manuel meme boşaltma
- Pompalama sırasında göğüs kompresyonu/meme masajı yapın
- Ek güç pompaları

GÖĞÜS KOMPRESYONU

Pompalama sırasında, göğüs tamamen bir elle kaplanır ve birkaç saniye boyunca biraz basınçla göğsüne doğru itilir. Meme dokusunun bu sıkışması, pompalama ünitesinin sonuna kadar tekrar tekrar gerçekleştirilir.

GÜÇ POMPALARI

Meme masajından sonra 5 dakika boyunca çift taraflı pompalanır. Kısa bir aradan sonra masaj yapın ve tekrar pompalayın. İşlem üç kez tekrarlanmalıdır. Güç pompalama birkaç günlüğüne günlük rutine entegre edildiğinde süt üretimi uyarılır.

Anne sütünün her damlası çocuğunuza yardımcı olur



Pompalama sırasındaki sorunlar için çözüm stratejileri



www.neo-milk.de



Çocuğunuza anne sütü sağladığınız için teşekkür ederiz. Onunla gerçekten çok şey yapıyorsunuz ve her damla değerli. Pompalama sırasında zorluklar veya sorunlar yaşayabilirsiniz. Bu el ilanı, pompalama sorunlarını çözenize yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Ve bu ipuçlarına takılırsanız, koğuştaki emzirme konsültasyonunuzla konuşun. Ayrıca size doğrudan yardımcı olmaktan mutluluk duyacaktır.

Süt enjeksiyonu

Doğumdan sonraki ilk günlerde, süt enjeksiyonu olarak da adlandırılan ilk meme bezi şişmesi başlar. Bu zamanda, ön süt (kolostrum) olgun anne sütüne geçer. Göğüsler bazen ağır veya şişkin hisseder, kızarıklık ve ağrılıdır.

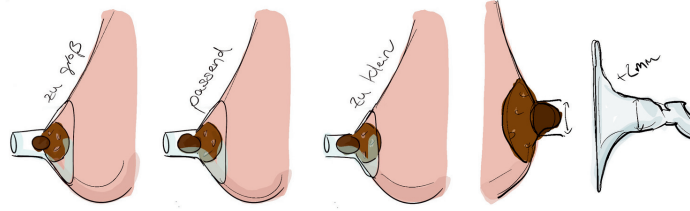
NE YARDIMCI OLABİLİR?

- Göğüslerin sık sık boşaltılması
- Pompalamadan önce göğsün ısıtılması, e.b. sıcak bir bezle
- Pompalamadan önce memeye masaj yapmak
- Pompalamadan sonra göğüslerin soğutulması, tercihen soğuk, ıslak bir bez veya buzdolabından bir soğutma paketi ile
- Rahat, havadar giysiler

! Genellikle ilk meme bezi şişmesi, bir "bebek mavis" ile birlikte ortaya çıkar. Birçok anne, doğumdan sonraki günlerde bu geçici düşük ruh halini yaşar.

Ağrı ve/veya ağrılı meme uçları

- Doğru huni boyutunu kullandığınızdan emin olun



- Hunideki meme uçlarının merkezi pozisyonuna dikkat edin
- Pompanın emme ayarı zarar görmemelidir. -Daha uzun molalarla uzundan daha sık ve daha kısa pompalamak daha iyidir.
- Meme uçlarını temiz su veya tuzlu su ile temiz tutun, yıkamaları ve emzirme pedlerini düzenli olarak değiştirin.
- Bakım için, bazı anne sütlerinin ağrıyan meme ucunda kurumasına izin verebilirsiniz.

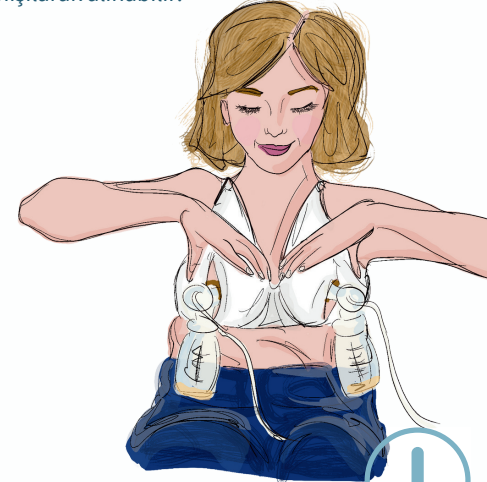
! Kanlı, iltihaplı meme uçları durumunda, bir emzirme danışmanından veya ebesinden destek almak önemlidir.

Süt tıkanıklığı

Stres, sıkı giysiler veya memenin yetersiz boşaltılması nedeniyle süt tıkanıklığı oluşabilir. Göğüste bir veya daha fazla katı nokta ve muhtemelen şişlik, kızarıklık ve ağrı vardır.

NE YARDIMCI OLABİLİR?

- Memenin sık sık boşaltılması
- Boşaltırken nazik göğüs masajı
- Meme
- Rahat, gevşek kıyafetlere dikkat edin
- Dinlenme ve rahatlama artık özellikle önemlidir!
- Meme boşaldıktan sonra etkilenen tarafı 5 dakika soğutmak keyiflidir -Emzirme ağrı kesicileri doktorunuza danışılarak alınabilir.



! Önemli: 48 saatten fazla ateş ve / veya kalıcı şikayetler durumunda, jinekoloğünüzü ziyaret etmelisiniz.