

# İpuçları ve püf noktaları

## OKSİTOSİN ARTTIRIN

Bağlayıcı hormon, süt üretimi için önemlidir. Vücudun kendi oksitosin salınımı arttırmak

- Çocuğunuza bakarak ve onun için önünde sütünüzü pompalayabilirsiniz. Çocuğunuzun videosunu veya fotoğrafını izleyebilirsiniz.
- Çocuğunuzun koklayın. Eğer dışarıda pompalıyorsanız, yanınızda çocuğunuzun kokusu olan bir bez alın.
- Göğüslerinize hafifçe masaj yapabilirsiniz ve meme başınızı uyarmabilirsiniz.
- Göğsünüze ısı uygulayabilirsiniz

## DENGELİ BESLENMEK VE STRESİ AZALTMAK

İyi olmanız çok önemli. Buna yeterli uyku, dengeli beslenme ve yeterli içme dahildir. Yemek yeterince su içmek istediğinizi yiyebilirsiniz. Ne kadar anne sütünüz olursa olsun, sit çocuğunuz için gerçekten çok şey yapıyorsunuz. Sorularınızı veya sorunlarınızı ele almaktan çekinmeyin

Özel bir pompa sütyeni, hemşirelik sütyeni veya delikler kestiğiniz eski bir spor sütyeni, pompalarken ellerinizi serbest bırakmaya yardımcı olur

## Her damla yardımcı olur!

Çocuğunuz için anne sütü sağladığınız için teşekkür ederiz. Onunla gerçekten çok şey yapıyorsunuz ve her damla değerli. Ancak anne sütü neden aslında önemlidir ve çocuğunuz için almanın en iyi yolu nedir? Anne sütü ile ilgili bu ve diğer soruları burada ve uygulamada cevaplıyoruz

 **NEO**  
MILK

# Anne sütü üretimi

SÜT OLUŞUMUNUN BAŞLATILMASI VE SÜRDÜRÜLMESİ



[www.neo-milk.de](http://www.neo-milk.de)

# Kolostrum ve anne sütünün özellikleri

## KOLOSTRUM

Hamilelik sırasında (hamileliğin 16. haftasından itibaren) oluşabilen ve doğum sonrasındaki iki gününde kazanabileceğiniz süttür. Başlangıçta, genellikle elde edilebilen sadece birkaç, ancak son derece değerli damlalar vardır (1-20ml). Kolostrum proteinler ve besinler bakımından zengindir. Aynı zamanda, enfeksiyona karşı koruyan beyaz kan hücreleri içerir. Kolostrum bağırsakları korumak ve bağışıklık sistemini oluşturmak için önemlidir.

## ANNE SÜTÜ

geçiş sütü ve olgun anne sütü anlamına gelir. Anne sütünün miktarı 24 saat içinde 500 ml'de mümkünse doğumdan 14 gün sonra olmalıdır.

Anne sütü:

- hastalıkları önler
- çocuğun bağışıklık sistemini güçlendirir
- beyin gelişimini teşvik eder
- daha hızlı bir gıda birikimi sağlar ve çocuğunuzun refahını teşvik eder

Kolostrumdan olgun anne sütüne geçiş, meme bezlerinin ilk şişmesi sırasında gerçekleşir. Bu, doğumdan sonraki ilk iki ila dört gün arasında olur. Göğüslerin daha sıkı ve dolgun hissedebilirsiniz. İsnabilirler ve yorgun hissedebilirsiniz. Artık düzenli olarak pompalamaya devam etmek önemlidir. Önce ısınma ve pompalamadan sonra soğuma ve meme masajları bu süre zarfında refahınızı teşvik eder.

# Anne sütü üretimi

ÇOCUĞUNUZU HENÜZ EMZİREMİYORSANIZ, ANCAK ANNE SÜTÜNÜZÜ SAĞLAMAK İSTİYORSANIZ

	DOĞUM SONRASI İLK İKİ GÜNDE	DOĞUMDAN İKİNCİ GÜNDEN SONRASI	DOĞUMDAN 14.GÜN SONRA 24 SAATTE EN AZ 500ML SABİT MIKTARDA SÜT
<b>NE YAPABİLİRSİNİZ?</b>	Kolostrum artı çift taraflı pompalama çıkarmak için manuel meme boşaltma	Çift taraflı pompalama	Çift taraflı pompalama
<b>BUNU DA YAPABİLİRSİN</b>	Pompalama öncesi ve/veya sırasında meme masajı	Pompalama öncesi ve/veya sırasında meme masajı	Manuel meme boşaltma artı çift taraflı pompalama
<b>KAC DEFA</b>	Doğum sonrası ilk 6 saat içinde en geç başlayın, daha sonra 24 saat içinde 8-10 kez, bunlardan gece 1-2 kez	24 saat içinde 8-10 kez, bunlardan 1-2 kez gece	24 saat içinde en az 6 kez

Anne sütü üretiminiz "arz ve talep" ilkesine dayanmaktadır. Yani daha fazlası pompalanırsa, daha fazlası üretilir. Daha az süt boşaltılırsa, daha az süt üretilir.

Göğsü/göğsünüzde cilt temasında (çıplak göğüs ve çıplak çocuk) sarılmak sizin ve çocuğunuz için önemlidir. Sizi sakinleştirir ve süt oluşumunuzu teşvik eder.

Süt üretirken kendinizi rahat hissetmeniz ve ağrının olmaması önemlidir.

