



Depolama

- Steril şişeler klinikte temin edilmektedir.
- Kapağı sıkıca kapatın, içine dokunmayın
- Talimatlara göre etiketleme (tarih, saat)
- Sütün mümkün olan en hızlı soğutulma
- Şişeleri buzdolabının/dondurucunun arkasına/üstüne yerleştirin
- Sütü 4 gün içinde kullanmazsa hemen dondurun
- Şişede yaklaşık 2 cm boşluk bırakın (süt dondurulduğunda genişler)



ODA SICAKLIĞINDA*

4 - 6 saat



4 DERECENİN ALTINDAKİ BUZDOLABINDA

4 gün

DONDURUCUDA

Optimal: 3 ay
Maksimum: 12 ay

*Not: Bu 4 saat sadece sütün uygulanması (sondalanması) için gereklidir. Bu nedenle süt hemen soğutulmalıdır.

Anne sütünün havuza

Birleştirme, sütün farklı pompalama işlemlerinden birleştirilmesidir. Bu özellikle küçük porsiyonlar için yararlı olabilir.

- Evde, anne sütü en fazla 24 saat boyunca birleştirme için buzdolabında geçici olarak kalsın.
- Taze ifade edilen ılık anne sütü, zaten soğutulmuş süte eklenmeden önce soğutulmalıdır.
- Dondurulmuş süte taze süt eklenmeyebilir.

Taşıma

- Soğuk zincir taşıma sırasında kesintiye uğramamalıdır.
- Sütün kliniğe taşınması, donmuş soğutma elemanlarına sahip bir soğutucu kullanılarak derhal ve gecikmeden yapılmalıdır.
- Açık alanı temiz havlularla doldurun.
- Soğutucu yalıtılmalı ve her taşımadan sonra temizlenmesi ve dezenfekte edilmesi kolay olmalıdır.

Pompalama sırasındaki sorunlar için çözüm stratejileri

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 ağrıdır.

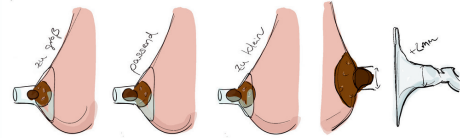
NE YARDIMCI OLABİLİR?

- 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 ile
- Rahat, havadar giysiler

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

Ağrı ve/veya ağırlı 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, jinekoloğunuzu ziyaret etmelisiniz.

Çok az süt mü var?

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

NE YARDIMCI OLABİLİR?

- Çocuğunuzun 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.



NEO
MILK

Anne sütü üretimi



www.neo-milk.de

Sevgili Anneler,

Cocuğunuz için anne sütü sağdığınız için teşekkür ederiz. Onunla gerçekten çok şey yapıyorsunuz ve her damla değerli.

Manuel meme boşaltma talimatları:

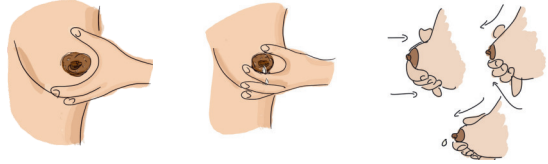
HAZIRLIK

Ellerinizi iyice yıkayın ve sonra dezenfekte edin. Dik ama rahat bir pozisyon alın ve ulaşabileceğiniz bir içecek koyun.

PERFORMANS

Parmaklar meme ucunun yaklaşık 2-3 cm arkasına C şeklinde yerleştirilir. Başparmağı ve diyer parmak uçları arasındaki hayali çizgi doğrudan meme ucunun üzerinde bulunur.

Şimdi memeyi hafifçe kaldırın ve meme dokusunu göğsüne doğru hafifçe bastırın. Parmaklarını hafifçe aç. Parmakların dokunun üzerinden kaymaması, aynı pozisyonda kalması ve böylece dokuyu yanınıza almasına özen edilmelidir. Sonra başparmak ve işaret parmağı hafif basınçla meme ucuna doğru ilerleyin. Yine, parmaklar ciltte kaymamalıdır, ancak dokuyu yanınızda götürmelisiniz Bir masa tenisi topu (meme bezi dokusu) büyüklüğünde bir doku topu hissedebilirsiniz. Dikkat: Memeyi boşaltmak ağırlı olmamalıdır!



Elde edilen süt damlaları artık steril, küçük bir şişe ile çıkarılabilir. Başlangıçta, esinizin veya hemşire personelinin sizi destek olabilir.

Sütün geri akabilmesi için elinizin gevşetin. Memenin tüm bölgelerini boşaltmak için el bu teknikle meme ucu etrafında döner. Her iki göğsü de boşaltır boşaltmaz (meme başına yaklaşık 5 ila 10 dakika), şırırına uygun bir kapakla kapatılır. Başlangıçta sadece birkaç damla kolostrum elde edilebilmesi oldukça normaldir. Bu birkaç damla çocuğunuz için de önemlidir.

Çocuğunuzla birlikte değilken manuel meme boşaltırken, çocuğunuzun bir fotoğrafına veya videosuna da bakabilirsiniz. Bu, oksitocin ve dolayısıyla süt oluşumunun salınımını teşvik eder.

Manuel meme boşaltmayı açıklayan kısa bir video



Anne sütü üretimi:

ÇOCUĞUNUZU HENÜZ EMZİREMİYORSANIZ, ANCAK ANNE SÜTÜNÜZÜ SAĞLAMAK İSTİYORSANIZ:

Ne yapabilirsiniz ?	Kolostrum artı çift taraflı pompalama çıkarmak için manuel meme boşaltma	Çift taraflı pompalama	Çift taraflı pompalama
bunu da yapabilirsiniz	Pompalama öncesi ve/veya sırasında meme masajı	Pompalama öncesi ve/veya sırasında meme masajı	Manuel meme boşaltma artı çift taraflı pompalama
kac Defa	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.

KOLOSTRUM

Hamilelik sırasında (hamileliğin 16. haftasından itibaren) oluşabilen ve doğum sonkasi 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

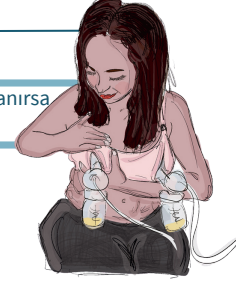
Geçiş sütü ve olgun anne sütü anlamına gelir. Anne sütünüzün miktarı 24 saat içinde 500 ml'de mümkünse doğumdan 14 gün sonra olmalıdır.

- hastalıkları önler
- çocuğunuzun bağışıklık sistemini güçlendirir
- beyin gelişimini 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. Isınabilirler ve yorgun hissedebilirsiniz. Artık düzenli olarak pompalamaya devam etmek önemlidir.



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



Anne sütünün hijyenik pompalaması:

KİŞİSEL HİJYEN

- Günde bir kez duş alınız
- Memeyi suyla, sabunsuz temizleyiniz, günlük temiz havlu ile kurutunuz
- Emzirme pedleri düzenli olarak ve sütyen günlük değiştiriniz
- parafin içeren bakım ürünleri kullanmayınız

POMPALAMADAN ÖNCE EL HİJYENİ

- Her pompa/meme pompası/pompa seti ile temastan önce, ellerinizi 20 saniye boyunca akan suyun altında sıvı sabunla iyice yıkayın ve günlük temiz havlu veya kağıt havlu ile kurulayınız
- Klinik ortamda el dezenfeksiyonu kullanın.



POMPA SETİNİ KONTROL ETME

- Her pompalamadan önce safsızlıklar için pompa setinin görsel muayenesi ediniz
- Hortumlarda süt birikmesi veya başka herhangi bir safsızlık olması durumunda hortumların değiştiriniz.



POMPANIN TEMİZLİĞİ

Her pompalama işleminden sonra pompanın kontrol panelini uygun bir yüzey dezenfektanı ile siliniz



POMPA SETİNİN TEMİZLİĞİ: KLİNİKTE

Her 24 saatte yeni bir pompa seti kullanın ve her pompalamadan sonra temizleyiniz

- Pompa setinin sökünüz
- İçme suyu kalitesinde soğuk akan su altında tüm parçaların durulayınız
- Pompa setinin özel olarak tasarlanmış bir hazne ve şişe fırçasında sıcak su ve bulaşık deterjanı ile temizleyiniz
- Pompa seti parçalarını berrak suyla durulayın
- günlük taze havlu/kağıt havlula kuralayınız
- Kirlenmeye karşı korumalı temizlenmiş ve kurutulmuş pompa setinin depolayınız

Temizlik veya kişisel depolama sorunluysa, her pompa için yeni bir pompa seti kullanınız.



POMPA SETİNİN TEMİZLİĞİ: EVDE

El ile ve klinik ortamda

Bulaşık makinesinde en az 65° C, kapalı bir sepette veya çamaşır torbasında küçük pompa aksesuarları, yıkanmış ellerle temizlenir, gerekirse bir mutfak kağıdındaki nemli parçaları veya havadaki temiz bir havluyu bile havayla kurulayınız

Günde bir kez termal dezenfeksiyon:

- Ocakta bir tencerede kaynatma (3 dk) Elektrikli buhar sterilizatörü veya mikrodalga fırın vasıtasıyla buhar sterilizasyonu
- En az 65°C sıcaklığa ve ısı kurutmaya veya özel bir hijyen programına sahip bir programla bulaşık makinesinde
- Gerekirse, nemli parçaları bile temiz bir havlu / kağıt havlu üzerinde kurulayınız