

Hamile ve diyabetli olanlar için hasta bilgilendirme

Hamilelik sırasında anne sütü stimülasyonu

Diyabetli tüm hamile kadınların gebeliğin 36+0'ıncı haftasından itibaren anne sütü üretimini stimüle etmeleri önerilir. Emzirmenin hem anne hem de bebek için olumlu etkileri bulunmaktadır. Kolostrum (ilk anne sütü), süt ikamesine kıyasla çocuğun bağışıklık sistemi ve bağırsak florası üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Emzirme hem annede hem de çocukta tip 2 diyabet riskini azaltırken, çocukta da tip 1 diyabet riskini azaltır.

Yenidoğanın kolostrum ile ağızdan beslenmesi faydalıdır. Anne sütü üretimini stimüle ederken kolostrum çıkarsa dondurup kadın doğum kliniğine götürebilir ve süt ikamesi yerine kullanabilirsiniz.

İnsülin ve/veya Metformin tedavisi gerektiren bir diyabetiniz varsa, bunun yenidoğanda kan şekeri düşmesi riskini arttırmasından dolayı, doğumdan sonraki ilk 12-48 saat emzirmeniz ve ek besin vermeniz önerilir. Diyetle tedavi edilen bir gebelik diyabetiniz varsa, emzirmek genellikle yeterli olur, ancak bazen bebeğin ağızdan beslenmesi de gerekebilir.

Şöyle yapın

1. Ellerinizi su ve sabunla yıkayın.
2. Göğüslerinize hafifçe masaj yapın, bu rahatlamanıza yardımcı olabilir. Göğüs kafesinden meme ucuna doğru göğüs boyunca hafifçe masaj yapın.
3. Elinizin parmaklarını areolanın dış kenarının hemen dışında "C" şeklinde tutun. Göğsün etrafında "C" şekli olacak şekilde tuttuğunuz elinizin parmaklarını göğüs kafesinden başlayarak, göğüs ucuna doğru hafifçe sıkarak gezdirin. Tüm memeyi uyarmak için parmaklarınızı areola etrafında hareket ettirin, aşağıdaki linklerden birini izleyerek de bilgi edinebilirsiniz.
4. Çok sert bastırmayın, acıtmaması lazım.
5. Anne sütü üretimini, meme başına 6-10 dk. olmak üzere günde 2 kez stimüle edin.

Stimüle ederken süt gelip gelmemesi ya da ne kadar süt geldiği hiç fark etmez; anne sütünü üretimini stimüle etmek yaklaşan süt üretiminiz ve emzirmeniz açısından her zaman faydalıdır.

Kolostrumun elde edilmesi ve saklanması

- Kolostrum, kapaklı temiz bir kaptan (örn. ilaç içme bardağı veya şırınga gibi) toplanarak dondurulur.
- İsveç kimlik numarası ve günün tarihi ile etiketleyin.
- Elle sütü her sağdığınızda yeni bir kap kullanın.
- Doğuma gitme zamanı geldiğinde, donmuş kolostrumu buz aküleri ile birlikte 24 saat saklanabileceği soğuk tutucu bir termos çantaya koyun.
- Kadın doğumdaki ebenize yanınızda kolostrumunuz olduğunu söyleyin.

- Bebeğin doğmasını beklerken kolostrumun kadın doğum bölümünde nerede saklanabileceğini sorun.

Kolostrum ile ağızdan besleme

- Doğumdan sonraki ilk iki saat boyunca, bebeğinizin sizin yanınızda ten-tene-temas halinde yatması önerilir. Yenidoğanın solunum yollarının açık olduğundan emin olun.
- Bu iki saat boyunca yenidoğanın memeyi arayıp bulmasına izin verin ve ağızdan beslenmesi gerekiyorsa, önce emzirin.
- Öncelikle taze kolostrumla, eğer yoksa dondurulup çözülmüş kolostrumla ağızdan besleyin.
- Kolostrum çocuğa bir çay kaşığı ile veya ilaç içme bardağı ile verilir.

Anne sütü stimülasyonuna dair daha fazla bilgi için

- <https://www.1177.se/barn--gravid/att-skota-ett-nyfott-barn/amning-och-flaskmatning/handmjolka-och-pumpa-ur-brostmjolk/>
- [Babybaby.se http://www.babybaby.se/2018/03/handmjolka-ramjolk/](http://www.babybaby.se/2018/03/handmjolka-ramjolk/)
- www.laleche.org.uk/antenatal-expression-of-colostrum/

Sormak istediğiniz birşey olursa

Ana Sağlığı Merkezi'ndeki ebeniz veya Stockholm Bölgesindeki Uzman Ana Sağlığı Merkezi ile iletişime geçin.

Ağustos 2022'de Stockholm Bölgesi'nde Emzirme Bakım Zinciri tarafından yayınlandı