

**T.C.
MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ

DOĞUM SONRASI DÖNEM

Ankara, 2015

-
- Bu modül, Mesleki ve Teknik Eğitim Okul / Kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programlarında yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.
 - Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
 - PARA İLE SATILMAZ.

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR	ii
GİRİŞ	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1	3
1.LOHUSALIK DÖNEMİ	3
1.1. Lohusalığın Tanımı ve Önemi	3
1.1.1. Laktasyon (Süt Salgılanması)	4
1.1.2.Loşi	5
1.2. Lohusalıkta Görülen Şikâyetler.....	6
1.2.1. Memelerin Aşırı Dolgunlaşp Şişmesi	6
1.2.2. Meme Başında Çatlama.....	6
1.2.3.Tıkanmış Meme.....	7
1.2.4. Kanama.....	7
1.2.5. Lohusalık Humması.....	8
1.2.6. Post Partum Psikozu	8
1.3. Lohusalık Döneminde Bakım	8
1.4. Lohusalık Döneminde Uygulanabilecek Egzersizler	9
UYGULAMA FAALİYETİ	13
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	14
ÖĞRENME FAALİYETİ-2	15
2.EMZİKLİLİK DÖNEMİ.....	15
2.1 Emziklilik Döneminin Tanımı ve Önemi.....	15
2.2. Emzirirken Dikkat Edilecek Hususlar.....	17
2.3. Emzirme Teknikleri	19
2.3.1. Klasik Beşik Tutuşu.....	19
2.3.2.Koltuk Altı Tutuşu (Futbol Tutuşu).....	19
2.3.3. Çapraz Beşik Tutuşu.....	20
2.3.4. Yatarak Emzirme	20
2.4. Emzirmenin Faydaları.....	21
2.5. Emzirmenin Başarılı Olup Olmadığı Nasıl Anlaşılır?	21
UYGULAMA FAALİYETİ	22
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	23
MODÜL DEĞERLENDİRME	24
CEVAP ANAHTARLARI.....	25
KAYNAKÇA	26

AÇIKLAMALAR

ALAN	Çocuk Gelişimi ve Eğitimi
DAL	Alan Ortak
MODÜLÜN ADI	Doğum Sonrası Dönem
MODÜLÜN SÜRESİ	40/21 ders saati
MODÜLÜN AMACI	Öğrenciye annenin lohusalık ve emzicilik döneminin özellikleri ile ilgili bilgi ve becerileri kazandırmaktır.
MODÜLÜN ÖĞRENME KAZANIMLARI	<ol style="list-style-type: none">1. Uygun ortam sağlandığında lohusalık dönemini doğru olarak tanıyabileceksiniz.2. Uygun ortam sağlandığında emzicilik döneminin özelliklerini doğru olarak tanıyabileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	<p>Ortam: Sınıf, atölye, ana çocuk sağlığı merkezleri, hastanelerin kadın-doğum bölümleri</p> <p>Donanım: Kaynak kitaplar, bilgisayar projeksiyon, fotoğraflar ve afişler, broşürler, dergiler, uyarıcı pano, tepegöz, asetat, CD, bilgisayar donanımları, televizyon vb.</p>
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Modül içinde yer alan her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Bu modül ile lohusalık ve emzıklilik döneminin özelliklerini öğrenerek bu dönemde yapılabilecek hataların ne gibi sorunlara neden olabileceğini analiz edebileceksiniz.

Lohusalık ve emzıklilik döneminde karşılaşılabilecek sorunlarla nasıl başa çıkacağınızı analiz edebileceksiniz.

Bu modülden edineceğiniz bilgileri çevrenizdeki insanlarla paylaştığınızda toplum bilincine katkı sağlamış olacaksınız.



ÖĞRENME FAALİYETİ-1

ÖĞRENME KAZANIMI

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda, uygun ortam sağlandığında lohusalık dönemini doğru tanıyabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Lohusalık dönemi hakkında Yerel Ağ'dan (İnternet'ten), kütüphanelerden, kaynak kişi ve kitaplardan bilgi toplayınız.
- Çevrenizde bulunan kadınlardan lohusalık döneminde yaşadıkları deneyimler ve bu dönemde vücut bakımında nelere dikkat ettikleri konusunda bilgi toplayınız.
- Gördüğünüz yanlış uygulamaları, lohusalık döneminde görülen şikayetleri,
- lohusalık döneminde yapılması gereken hareketleri ve doğru uygulamaları rapor hâline getiriniz.
- Hazırladığınız raporu sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

1.LOHUSALIK DÖNEMİ

1.1. Lohusalığın Tanımı ve Önemi

Doğumun son evresinde plasentanın atılışından başlayarak gebelik nedeniyle değişen üreme organlarının normale dönmesine kadar geçen 6 haftalık süreye lohusalık dönemi denir.



Resim 1.1: Lohusalık dönemi

Doğumdan sonraki dönem birçok kadın için hoş bir rüya gibidir ancak bu dönem mutluluk verici olduğu kadar da stresli ve tehlikeli bir dönemdir. Doğum ve lohusalık döneminde ortaya çıkan fiziksel ve duygusal sorunlar kadının hayatını tehdit eder. Bu nedenle lohusalık döneminde annenin bakımına özen gösterilmelidir.



Resim 1.2: Lohusalıkta bakımın önemi

Lohusalık döneminde önem taşıyan 3 temel değişiklik vardır:

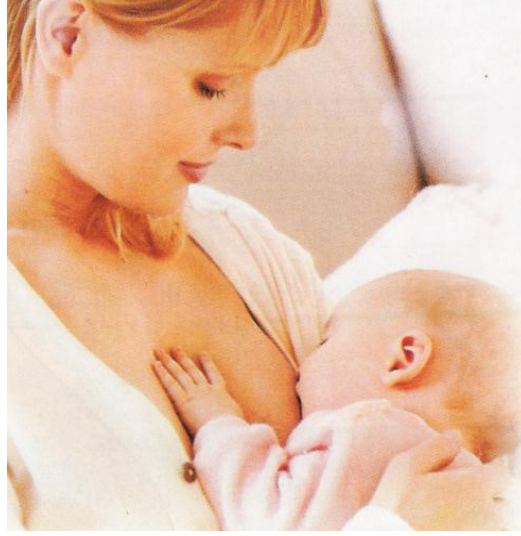
- Laktasyon
- Loşi
- İnvölüsyon

1.1.1. Laktasyon (Süt Salgılanması)

Meme dokusu içinde bulunan ve süt bezi adı verilen bölümlerde anne sütü salgılanmasına **laktasyon** denir.

Doğum yapmış olan kadındaki en önemli değişiklik olan laktasyon; bebek, annenin memesini emmeye başladığında meme ucunun uyarılmasıyla başlar. Meme ucunun uyarılması ile beyindeki merkez bu uyarıyı alır. Beyindeki bu merkezden salgılanan hormonlar aracılığı ile süt bezleri uyarılır ve süt salgılanmaya başlanır. Salgılanan ilk süte kolostrum denir ve bebek için son derece yararlıdır.

İlk doğumunu yapan kadınlarda süt salgılanması daha geç gerçekleşir. Süt salgılanmasının hemen başlayabilmesi, bebeğin anneye ve anne sütüne alışabilmesi açısından doğumdan hemen sonra bebeği emzirmek önemli ve faydalıdır.



Resim1. 3: Lohusalıkta süt salgılanması

1.1.2.Loşi

Doğumdan sonra uterustan(rahim) vajina yoluyla gelen akıntıya **loşi** denir. İlk 3 gün gelen loşi kırmızı renktedir ve içinde doku parçacıkları olduğu için daha yoğun yapıdadır. 4-5 gün içinde rengi açılarak pembeye döner ve seröz loşi adını alır. 10 günden sonra ise rengi açık kahverengiye ve sonra da beyaza döner. Buna ise loşi **alba** denir.

Loşi, içeriği sebebiyle enfeksiyona çok müsait bir ortam oluşturur. Bu nedenle hijyene çok dikkat edilmelidir. Sık sık ped değiştirilmeli, kaynatılıp soğutulmuş suyla ve doktorun önereceği antiseptik maddelerle perine bölgesi (vajina girişiyle anüs arasında kalan bölge) temizlenmelidir.

1.1.3. İnvölüsyon

Doğum yapan kadının üreme organlarının gebelikten önceki hâline dönmesidir. Gebelik boyunca rahim yaklaşık 20 kat büyür. Doğumdan hemen sonra göbek hizasında olan uterus, hızla küçülmeye başlar.

Doğumu izleyen 1. haftanın sonunda 12. gebelik haftasındaki büyüklüğüne ulaşan uterus, 6. haftanın sonunda gebelik öncesi büyüklüğüne döner. Dönmediği durumda tıbbi müdahale gerekebilir.

Doğumdan sonra uterusun kasılması oldukça güçlüdür. Buna “Takip eden ağrılar” denir. Bu ağrılar 2-3 gün devam edebilir. Bu kasılmalar uterusun eski hâline dönmesine yardımcı olur.



Resim 1.4: Lohusalıkta uterus

Etkinlik 1: Lohusalıkta görülen şikâyetlerle ilgili araştırma yapınız. Çevrenizde yeni doğum yapmış bir anneyi gözlemleyiniz. Lohusa kadının bu dönemde yaşadığı sıkıntılar ile ilgili rapor hazırlayınız. Yapılan araştırma ve gözlem sonucunda elde edilen bilgilerle tanıtıcı görsel sunum hazırlayarak sınıfla paylaşınız.

1.2. Lohusalıkta Görülen Şikâyetler

1.2.1. Memelerin Aşırı Dolgunlaşp Şişmesi

Süt salgısı ile birlikte memelerde aşırı dolgunluk, sertleşme ve ağrı görülebilir. Eğer şişlik ve ağrı çok yoğun değilse bebek sık sık emzirilir. Sonra kalan süt, elle ya da göğüs pompası adı da verilen süt çekerle boşaltılmalıdır aksi takdirde memelerde apse gözlenebilir. Durum ağırlaşır ve ağrı yoğunlaşırsa doktora başvurulmalıdır.

1.2.2. Meme Başında Çatlama

Doğum öncesinde hormonların da etkisiyle büyüyen memelere hamilelik ve lohusalık dönemlerinde bakım yapılmadığı takdirde meme başlarında çatlama görülür.

Gebelik döneminde ve lohusalıkta temizliğe dikkat edilirse ve doktor kontrolünde yumuşatıcı merhemler sürülürse olası çatlaklar önceden önlenmiş olacaktır. Ayrıca emzirme esnasında bebeğin sadece meme ucunu değil, meme başı ve çevresini de almasının sağlanması meme başı çatlakları için alınabilecek diğer bir önlemdir.

Alınan önlemlere rağmen meme başında çatlama oluşursa o meme bebeğe verilmemeli ve temizlenip doktorun önerdiği yumuşatıcı krem sürülmelidir. Memeye bakım yapıp dinlendirilmelidir. O memedeki süt, süt pompasıyla çekilmelidir.

1.2.3. Tıkanmış Meme

Memenin sütle dolu olmasının yanı sıra kanlanmanın artması ve dem oluşması süt akışını engeller. Meme gergin, parlak kırmızı ve ağrılıdır, meme ucu düzleşmiştir. Bebeğin sık emzirilmesi ve gerektiğinde de elle sağılması ya da süt ekerle (süt pompası) memenin boşaltılması yararlı olacaktır.



Resim 1.5: Süt pompası

Ilık bir duş, annenin omuz ve sırtına masaj yapılması ve memeye sıcak havlu tatbik edilmesi süt akımını kolaylaştıracaktır.



Şekil 1.6: Masaj

1.2.4. Kanama

Lohusalık döneminin en önemli problemi kanamadır. Bu nedenle lohusa dönemindeki kadın, en az 24 saat gözlem altında tutulmalıdır.

Normal doğumdan sonra 500 mililitreden fazla kanama olması anormal kabul edilir. Bunun nedeni **atonidir**. Atoni, doğumdan sonra uterusun kasılmaması ve bu nedenle açıkta olan damarların kapanamaması demektir. Aşırı kanama durumunda mutlaka doktor müdahalesi gerekir.

1.2.5. Lohusalık Humması

Doğumun III. evresinden sonra uterusun içi, mikroorganizmaların yerleşebilmesi ve üreyebilmesi için oldukça uygun bir ortamdır.

Doğum sonrasında doğum kanalında iltihaplanma olması ve bunun genellenmesi durumuna **lohusalık humması** adı verilir. Annenin ateşi 38 derece ya da üzerine çıkar ve ateşlenme en az 2 saat bu seviyede sürer.

Doğum öncesinde ve sonrasında iyi bakım yaparak ve hijyen kurallarına uyarak annenin genel sağlık düzeyi yüksek tutulduğunda böyle bir problemle karşılaşma ihtimali azaltılmış olur.

1.2.6. Post Partum Psikozu

Bazen annenin doğum sonrasında aşırı korku ve endişeye kapılıp ruhsal dengesi bozulabilir. Buna **post partum psikozu** denir. Uyku problemi, ağlama krizleri, hâlsizlik, sinirlilik ve iştahsızlık gibi problemlerle belirginleşir. Bazen daha ileri durumlarda anne intihara yönelebilir.

Çoğu zaman geçici olan bu durum annenin yakınları ve babanın desteği ile birkaç günde normale döner. Durumda düzelme gözlenmediği takdirde psikolojik destek sağlamak yararlı olacaktır.

Etkinlik 2: Lohusalıkta görülen şikâyetlerle ilgili görsel sunum hazırlayıp sınıfla paylaşınız.

1.3. Lohusalık Döneminde Bakım

Doğum sonrası eve dönen kadın, doğum şekli ne olursa olsun mümkün olduğu kadar dinlenmelidir. Dinlenme sürekli yatarak olmamalıdır.



Resim 1.7: Lohusa kadın-bebek

Lohusa kadının dikkat etmesi gereken en önemli husus ise temizliktir. Hem vücudunun temizliğine hem de bulunduğu ortamın temizliğine dikkat etmelidir. Göğüslerin ve perinenin temizliğinde kullanılan pamuk ya da gazlı bez hiçbir zaman suya batırılmamalı, su temiz kaptan beze dökülmelidir.

Epizyotomi ya da sezaryenle doğum yapan kadın dikişlerin olduğu bölgeye dikkat etmeli, temizliğe ve pansumanlara özen göstermelidir. Dikişlerin üzerine baskı uygulamamalıdır.

Giyiminde pamuklu kumaşları tercih etmesi gereken lohusa kadın, vücudunu sıkmayan, giyip çıkarması kolay ve önden düğmeli kıyafetleri tercih etmelidir.



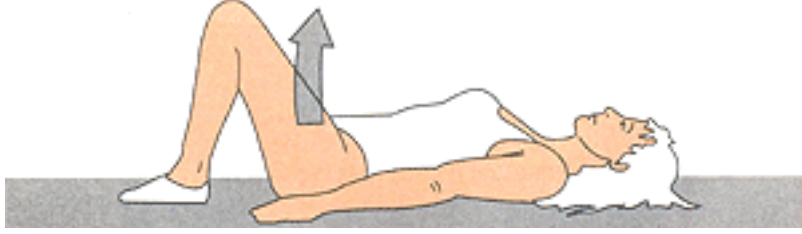
Resim1. 8: Lohusalıkta giyim

1.4. Lohusalık Döneminde Uygulanabilecek Egzersizler

Doğum sonrasında vücudun eski hâline gelebilmesi için doktorun önerisiyle bazı egzersizler yapılabilir ancak egzersizlere en erken 2 gün sonra başlanmalıdır. Eğer doğum sezaryen ya da epizyotomi uygulamasıyla gerçekleşmişse daha geç başlamak faydalı olacaktır.

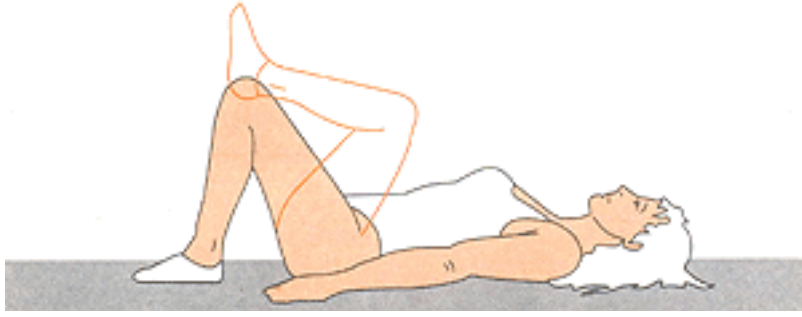
Lohusalık döneminde yapılabilecek egzersizlerden bazıları şunlardır:

- Lohusa kadın sırt üstü yere uzanıp tabanları yere değecek şekilde dizlerini bükür. Kollar kalçalara doğru uzatılır. Bel sabit olacak şekilde kasıklar yukarı doğru sıkıştırılır. 8-10 saniye kadar bu pozisyonda kalmalıdır.



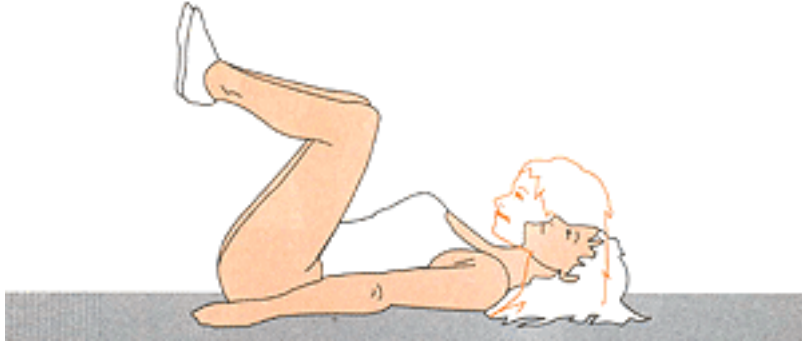
Şekil 1

- Sırt üstü yere uzanıp tabanlar yere değecek şekilde dizler bükülür. Kollar kalçalara doğru uzatılır. Dizler göğse doğru yaklaştırılmaya çalışılır. Bu pozisyonda nefes tutulur ve 8-10 saniye kadar beklenir.



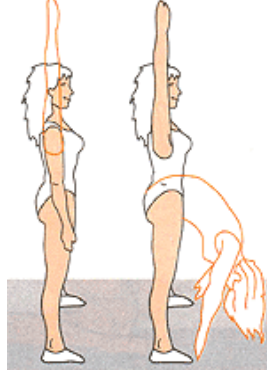
Şekil 2

- Bir önceki egzersizdeki gibi dizler göğse yaklaştırılırken aynı anda baş öne doğru kaldırılır. Bu şekilde göğüs kaslarının da çalışması sağlanmış olur.



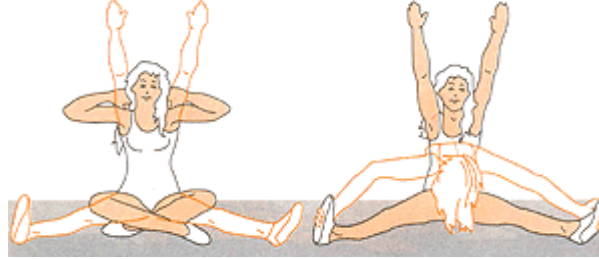
Şekil 3

- Bacaklar hafifçe aralanır ve kollar aşağı doğru sarkıtılarak ayakta dik durulur. Bel esnetilir, kollar önden yukarı doğru uzatılır. Bedenin üst kısmı kollarla birlikte aşağı doğru sarkıtılır, ellerle ayak parmak uçlarına dokunulmaya çalışılır.



Şekil: 4

- Eller ensede, bağdaş kurarak oturulur. Kollar, avuçlar dışarı bakacak şekilde yukarı kaldırılır ve bacaklar iki yana açılır. Vücudun üst kısmı öne doğru esnetilmeye çalışılır. Bu pozisyonda nefes tutulur 8-10 saniye kadar beklenir.



Şekil: 5

- Sırt üstü pozisyonda avuç içleri yere bakacak şekilde kollar iki yana açılır. Bacaklar, vücuda dik açı sağlayacak şekilde yukarı uzatılır, iki yana hafifçe sallanır.



Şekil: 6

- Dört ayak pozisyonunda bacaklardan biri gergin olarak kaldırılır.



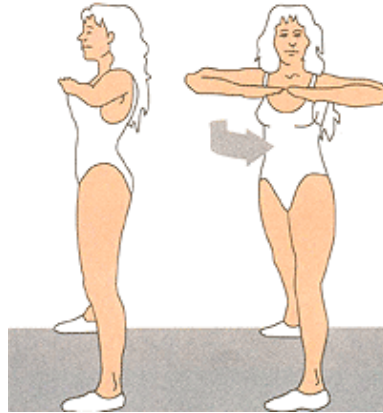
Şekil 7

- Bağdaş kurulup avuç içleri yukarı bakacak şekilde kollar iki yana açılır ve gergin olarak geriye doğru esnetilir.



Şekil: 8

- Ayakta durarak bacaklarınızı iki yana açın. Kollarınızı dirsekten kırarak göğüs hizasında birleştirin. Bu pozisyonda bedeninizi sağa ve sola çevirin.



Şekil: 9

- Bu hareketler ve süreleri doktor kontrolünde değiştirilip çeşitlendirilebilir.

UYGULAMA FAALİYETİ

Lohusalık dönemi ile ilgili araştırma yaparak eğitici broşür hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Lohusalık dönemini araştırınız.	➤ Yerel Ağ (İnternet), kütüphaneler ve kaynak kişilerden faydalanınız.
➤ Lohusalık dönemi ile ilgili elde edilen bilgileri tasnif ediniz.	➤ Bilgilerin doğru ve anlaşılır olduğundan emin olunuz.
➤ Broşür hazırlamak için gerekli malzemeleri temin ediniz.	➤ Örnek broşür inceleyiniz.
➤ Konu ile ilgili broşür hazırlama aşamalarını belirleyiniz.	➤ Broşür hazırlama aşamalarını dikkatlice inceleyiniz.
➤ Broşür hazırlayınız.	➤ Broşür hazırlarken temiz ve özenli davranınız.
➤ Hazırladığınız broşürü sınıf ortamında arkadaşlarınız ile paylaşınız.	➤ Broşür ile ilgili arkadaşlarınızın görüşlerini alınız.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

1. () Salgılanan ilk süte kolostrom denir.
2. () Doğumdan sonra uterustan vajina yolu ile gelen akıntıya loşi denir.
3. () Doğum yapan kadının üreme organlarının gebelikten önceki hâline dönmesine İnvölüsyon denir.
4. () Doğumdan altı hafta sonra uterus, gebelik öncesi büyüklüğe döner.
5. () Lohusalık döneminde kanama görülmez.
6. () Normal doğumdan sonra 500 ml'den fazla kanama olması normal kabul edilir.
7. () Doğum şekli ne olursa olsun kadın mümkün olduğunca dinlenmelidir.
8. () Loğusa kadının dikkat etmesi gereken en önemli husus temizliktir.
9. () Lohusalık döneminde egzersiz yapılması uygun değildir.
10. () Lohusa kadın sürekli yatarak dinlenmelidir.

Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.

11. Doğumun III. evresinde plasentanın atılmasından başlayarak gebelik nedeniyle değişen normale dönmesine kadar geçen 6 haftalık süreye lohusalık denir.
12. Lohusalık döneminde önem taşıyan 3 temel değişiklik vardır. Bunlar; laktasyon, loşi ve dur.
13. Meme dokusu içinde bulunan süt bezi adı verilen bölümlerde anne sütü salgılanmasına..... denir.
14. Doğumdan sonra uterustan vajina yoluyla gelen akıntıya denir.
15. Normal doğumdan sonra 500 mililitreden fazla kanama olması kabul edilir.
16. Bazen doğum sonrasında annenin aşırı korku ve endişeye kapılıp ruhsal dengesinin bozulmasına denir.
17. Memenin tıkanması durumunda bebek emzirmeli, gerektiğinde de elle sağılmalı ya da süt çekerle (süt pompası) meme boşaltılmalıdır.
18. Doğum sonrasında doğum kanalında iltihaplanma olması ve bunun genellenmesi durumuna denir.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-2

ÖĞRENME KAZANIMI

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında emzicilik döneminin özelliklerini doğru olarak tanıyabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Emzicilik dönemi hakkında Yerel Ağ'dan (internet'ten), kütüphanelerden, kaynak kişi ve kitaplardan bilgi toplayınız.
- Çevrenizde bulunan kadınlardan emzicilik döneminde yaşadıkları deneyimler ve kullandıkları emzirme teknikleri hakkında bilgi edininiz.
- Çevrenizdeki kadınlardan edindiğiniz bilgilerle kütüphanelerden, kitaplardan ve Yerel Ağ'dan(İnternet'ten) topladığınız bilgileri karşılaştırınız.
- Elde ettiğiniz bilgileri kullanarak anne sütünün önemi konusunda broşür hazırlayınız.
- Gördüğünüz yanlış uygulamaları ve emzicilik döneminde kullanılabilecek doğru emzirme tekniklerini raporlaştırınız.
- Hazırladığınız raporu sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

2.EMZIKLİLİK DÖNEMİ

2.1 Emzicilik Döneminin Tanımı ve Önemi

Doğum sonrasında annenin bebeğini sütüyle beslediği dönem emzicilik dönemidir. Tıbben gerekli görülmedikçe yenidoğan için ilk 6 ay anne sütü ile beslenme en uygun beslenme şeklidir.



Resim 2.1 Emzicilik dönemi

Bebek doğar doğmaz anne memesi verilmeli ve en az 6 aylık olana kadar devam edilmelidir. Bebeğin emmeye en istekli olduğu ilk 1 saat emzirilmeden geçirirse bebek uzun bir süre isteksizlik duyabilir ve ilk emme çok gecikebilir.

Sık emzirme anne memesinin süt ile dolarak Őiřmesini, ağrımalarını ve memelerin iltihaplanmasını engeller.

Emzicilik dönemi boyunca anne ve bebek hep bir aradadır. Bu, anne ile bebek arasındaki ilk bağların kurulmasını ve bebekte güven duygusunun oluşmasını sağlar.



Resim 2.2: Bebekte güvenin nemi

Annenin emzicilik döneminde yaşayacağı yoğun stres ve üzüntü, beslenme Şekli, aldığı ilaçlar, kullandığı alkol ve sigara gibi maddeler süt salgısını etkiler. Hem annenin hem de bebeğin sağlığının korunabilmesi için annenin emzicilik döneminde çok dikkatli olması gerekir.

Normal kiloda bir bebek her bir göğüsten 10-25 dakika emmekle 3,5-4 saatlik ihtiyaını karşılar. abuk yorulan bebekler bu emzirme süresi içinde uyuyabilir ya da dinlenebilir fakat bu uykular 6-7 dakikayı geçmemelidir.



Resim2.3:Emzirme sıklığı

Bebeklerin beslenme aralıkları bebeğin kilosuna, emiş gücüne, ihtiyacına ve mide kapasitesine bağlıdır. Düşük kilodaki bebekler 2,5-3 saatte bir emzirilir. Normal kilodaki bebekler ise 3,5-4 saatte bir emzirilir.

2.2. Emzirirken Dikkat Edilecek Hususlar

- Anne sütü ile beslenmenin başlaması ve devam etmesinin sağlanabilmesi için hamilelik döneminde meme başının uygun masajlarla hazırlanması faydalı olacaktır.



Resim 2.4: Emzirmenin önemi

- Doğumdan sonraki ilk günler emzirmenin öğrenildiği günlerdir. Bu süre içinde annenin yatarak ya da rahat bir sandalyede oturarak emzirmesi kendisine kolaylık sağlar.
- Koltuk altına ya da sırtına yastık desteği yapabilir. Bebeğe destek olacak şekilde kucağına yastık da alabilir. Emzirme için hazırlanmış özel yastıklar kullanılabilir.
- Her emzirmede bir meme verilmesi, ikinci emzirmede meme değiştirerek devam edilmesi memelerde dolgunluk olmasını engeller. Fakat sütün az olduğu hâllerde bir emzirmede her iki göğüs de verilmelidir.
- Memenin sadece ucu değil, çevresi de (aerola) bebeğin ağızına verilmelidir. Meme, burun deliklerini kapatacak olursa anne meme üzerindeki parmağını hafifçe memesine bastırarak bebeğin rahat nefes almasını sağlayabilir. Bebek hangi pozisyonda tutulursa tutulsun bebeğin yüzü ve gövdesi anneye dönük şekilde olmalıdır. Sadece başı anneye dönük olan bebek memeyi kavrayamaz.
- Her emzirmeden önce ve sonra memelerin temizlenmesine ya da yıkanmasına gerek yoktur. Temizlemenin sık yapılması memenin tahriş olmasına neden olabilir. Meme başının kenarında bulunan kahverengi kısımdaki (aerola) tüberküllerden salgılanan yağlı, antibakteriyel madde memeyi doğal olarak korur. Önemli olan ellerin yıkanmasıdır.



Resim 2.5: Annenin bebeği emzirmesi

- Zorunlu olmadığı sűrece anne ve bebek aynı odada tutulmalıdır ki bebek her istediğinde annenin bebeği emzirmesi sağlanabilmelidir.
- Bebek emzirilirken ilaç kullanılması hâlinde ilacın anne sűtű ile bebeđe geçmesi durumu sűz konusu olacaktır. Bu nedenle doktor kontrolű olmadan ilaç almak bebek için sakıncalı olacaktır.
- Oturarak emziren anne, oturuş pozisyonuna dikkat etmelidir. Gűvdesini bebeđe yaklaştırtıp eđilmek yerine bebeđi kendine yaklaştırtarak dik oturmaya űzen gűstermelidir.



Resim 2.6: Emzirmede dik oturuş

2.3. Emzirme Teknikleri

2.3.1. Klasik Beşik Tutuşu



Resim 2.7: Klasik beşik tutuşu

Bu pozisyonda sırtı destekleyen rahat bir koltuğa oturulur. Meme, elle "C" şeklinde tutularak desteklenir.

Bebeğin yüzü, karnı ve dizleri anneye dönük biçimde annenin midesine dayanır.

Bebeğin başı dirseğin çukur kısmında bulunmalıdır. Anne, kolunun yorulmaması için gerekirse onu yastıkla desteklemelidir.

2.3.2. Koltuk Altı Tutuşu (Futbol Tutuşu)



Resim 2.8: Koltuk altı tutuşu

Bebeğin bacakları annenin kolunun altından sarkıtılır. Bebeğin başını eliyle destekler gerekirse elinin altına bir yastık koyabilir.

Bu tutuş, memenin kontrolü ve bebeğin emişi açısından kolaydır. İkiz bebeği olan, sezaryen doğum yapan veya göğüsleri büyük olan anneler için idealdir.

2.3.3. Çapraz Beşik Tutuşu



Resim 2. 9: Çapraz beşik tutuşu

Bebek, emzirilecek memenin diğer tarafındaki kolun içine yatırılır. Bebeğin vücudu anneye dönük ve meme hizasında olmalıdır. Bu şekilde, bebeğin başı daha rahat kontrol edilebilir. Memeyi yakalama problemi olan, küçük veya erken doğan bebek sahibi anneler için idealdir.

2.3.4. Yatarak Emzirme



Resim 2.10: Yatarak emzirme

Anne hafif yan yatar, sırtını ve omzunu bir yastıkla destekler. Kolunu bebeğin başının arkasından geçirerek onun vücudunu, diğer eliyle de memesini destekler. Bebeğin sırtına bir yastık koyup ağzı meme ucuna gelecek şekilde yanına yatırır. Sezaryen doğum yapan ve geceleri emziren anneler için idealdir.

2.4. Emzirmenin Faydaları

- Emzirme, annede oluşabilecek meme ve yumurtalık kanseri riskini azaltır.
- Emzirme, mensturasyonun gecikmesini sağladığı için üst üste hamile kalma riskini azaltır.
- Emzirme, bebekte kemik gelişimini sağladığı gibi annenin de kemik yapısını güçlendirerek osteoporoz riskini azaltır.
- Emziren annenin doğum sonrası kanamaları daha az olur.
- Emzirme, annenin memesinde iltihaplanma olmasını engeller.
- Emzirme, anne ve bebek arasındaki bağı güçlendirir.
- Emzirilen bebek daha iyi beslenir ve emzirilmeyen bebeklere göre daha iyi gelişim gösterir.
- Emzirilen bebek daha az hastalanır, kabız, gaz sancısı ve pişik o bebekte daha az görülür.



Resim 2.11: Emzirmede anne-bebek ilişkisi

2.5. Emzirmenin Başarılı Olup Olmadığı Nasıl Anlaşılır?

- Beslenme sıklığı 1 gün içinde 8-12 kezdir.
- Bebeğin emme sesi ritmik bir şekilde duyulmaktadır.
- 3 ve 4. günde, bir gün içinde en az 3-4 kez dışkılama olmalıdır.
- Doğumdan sonraki 3. günden sonra dışkılama yumuşak ve sarı olmalıdır.
- Dışkı miktarı bir yemek kaşığı ya da biraz daha fazlası olmalıdır.
- Doğumdan sonraki 3. günden sonra günde 4-6 adet bez ıslatmış olmalıdır.

UYGULAMA FAALİYETİ

Emzirme tekniklerini inceleyip bebek tutuş pozisyonlarını model üzerinde sınıf ortamında sununuz.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none">➤ Emzirme tekniklerindeki tutuş pozisyonlarını araştırınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Yerel Ağ (İnternet), kütüphaneler ve çevrenizde bulunana kaynak kişilerden faydalanınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ Çalışma ortamını hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Rahat bir eşofman giyerek odaya bir sandalye ve yere battaniye ya da minder yerleştiriniz. Bir oyuncak bebek bulundurunuz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Oturarak ve yatarak uygulanan emzirme tekniklerindeki bebek tutuş şekillerine dikkat ediniz.➤ Tutuş pozisyonlarından hangisinin uygulandığının size daha rahat geldiğine dikkat ediniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Oturarak ve yatarak uygulanan emzirme tekniklerinin gerçeğe uygun olmasına dikkat ediniz.➤ Tutuş pozisyonunu doğru ve hatalı olmak üzere iki şekilde uygulayarak aradaki farka dikkat ediniz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Araştırmanız sonucunda bulduğunuz tutuş pozisyonları hakkında bir rapor hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Raporunuzdaki ifadelerin anlaşılır olmasına özen gösteriniz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Hazırladığınız raporu sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız ve emzirme tekniklerindeki tutuş pozisyonlarını model üzerinde uygulatınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Tutuş pozisyonlarından hangisinin uygulandığının daha rahat geldiği konusunda tartışınız.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

1. () İlk altı ay anne sütü ile beslenmek en uygun beslenme şeklidir.
2. () Normal kilodaki bebekler 3,5-4 saatte bir emzirilir.
3. () Memenin sadece ucu bebeğin ağzına verilmelidir.
4. () Emzirmeden önce anne, ellerini yıkamalıdır.
5. () Emzirme, annede oluşabilecek meme ve yumurtalık kanseri riskini azaltır.
6. () Emzirme, annenin memesinde iltihap oluşturabilir.
7. () Emzirme, annede osteoporoz riskini artırır.
8. () Emzirilen bebek daha az hastalanır.

Aşağıdaki cümleleri dikkatlice okuyarak boş bırakılan yerlere doğru sözcüğü yazınız.

9. Tıbben gerekli görülmedikçe yeni doğan için ay anne sütü ile beslenme, en uygun beslenme şeklidir.
10. Annenin emzirlilik döneminde yaşayacağı yoğun stres ve üzüntü, beslenme şekli, aldığı ilaçlar, kullandığı alkol ve sigara gibi maddeler annenin etkiler.
11. Her emzirmeden önce ve sonra memelerin temizlenmesi ya da yıkanmasıdir.
12. emzirme tekniğinde bebek, emzirecek memenin diğer tarafındaki kolun içine yatırılır. Bebeğin vücudu anneye dönük ve meme hizasında olmalıdır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru “Modül Değerlendirme”ye geçiniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

Lohusalık ve emzıklilik dönemini ile ilgili pano hazırlayınız.

KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri **Evet**, kazanamadığınız becerileri **Hayır** kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Lohusalık ve emzıklilik dönemini araştırdınız mı?		
2. Lohusalık ve emzıklilik dönemi ile ilgili elde edilen bilgileri tasnif ettiniz mi?		
3. Pano hazırlamak için gerekli malzemeleri temin ettiniz mi?		
4. Pano hazırladınız mı?		
5. Hazırladığınız panoyu sınıf ortamında herkesin görebileceği şekilde sergilediniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “**Hayır**” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “**Evet**” ise bir sonraki modüle geçmek için öğretmeninize başvurunuz.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ-1'İN CEVAP ANAHTARI

1	Doğru
2	Doğru
3	Doğru
4	Doğru
5	Yanlış
6	Yanlış
7	Doğru
8	Doğru
9	Yanlış
10	Yanlış
11	Üreme Organlarının
12	İnvalüsyon
13	Laktasyon
14	Loşi
15	Anormal
16	Post Partum Psikoza
17	Sık
18	Lohusalık Humması

ÖĞRENME FAALİYETİ-2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	Doğru
2	Doğru
3	Yanlış
4	Doğru
5	Doğru
6	Yanlış
7	Yanlış
8	Doğru
9	İlk 6ay
10	Süt salgısını
11	Gerek yoktur
12	Çapraz Beşik Tutuşu

KAYNAKÇA

- AKYILDIZ Naciye, **Anne ve Çocuk Sağlığı 1**, Yapa Yayınları, İstanbul, 1999.
- AKYILDIZ Naciye, **Anne ve Çocuk Sağlığı 2**, Yapa Yayınları, İstanbul, 1999.
- **Anne ve Çocuk Sağlığı-2**, MEB Yayınları, ANKARA, 2013.
- ELEVLI Murat, **Anne ve Çocuk Sağlığı**, Elit Yayınları, İstanbul, 2002.
- KOÇAK AVCI Nurcan, **Anne ve Çocuk Sağlığı I-II**, MEB Yayınları, Ankara, 2003.
- WHO / UNICEF Ortak Raporu, **Emzirmenin Korunması, Özendirilmesi ve Desteklenmesi**, 2000.