

# Çoğul Bebeklerin Anne Sütü ile Beslenmesi

## Breast Feeding In Multiple Babies

Nursan Çınar<sup>1</sup>, Dilek Köse<sup>1</sup>, Özlem Doğu<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Sakarya Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Sakarya

<sup>2</sup> Sağlık Bakanlığı Sakarya Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Sakarya

### Özet

Anne sütü bebekler için en uygun besindir. Yerini tutabilecek başka besin yoktur. Çoğul bebekler doğduğunda, onların nasıl emzireceği her zaman merak konusu olmuştur. Bebekler için en iyi yöntemin ne olacağı, sütün her bir bebeğe yetebilmesi için yapılabilecekler, annenin rahat bir emzirme dönemi geçirebilmesi için gerekenler gibi birçok soru akıllara gelmektedir. Süt üretiminin bir arz-talep ilişkisi olduğu ve çoğul bebek sahibi annelerin, ürettiği süt miktarının, bebeklerinin her birinin beslenmesi için yeterli olacağı yapılan çalışmalarda vurgulanmıştır. Çoğul bebek sahibi ailelerin özellikle de annelerin; emzirme tekniği, süt artırma ve toplama yöntemi, beslenmenin süresi ve sıklığı, süttten kesme gibi konularda profesyonel sağlık personeli tarafından bilgilendirilmeye ve desteğe gereksinimleri vardır. Makalede çoğul bebeklerin anne sütünden maksimum yarar elde etmesi için yapılabilecekler ve bu konuda hemşirelerin rolü üzerine odaklanılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Çoğul bebekler, emzirme, emzirme tekniği, emzirmede hemşire desteği

**Başvuru Tarihi:** 06.10.2011 **Kabul Tarihi:** 27.03.2012

### Abstract

Mother's milk is the most appropriate food for infants. There is no other food to replace it. It has always been wondered how to breastfeed multiple babies. A lot of questions come to mind such as what would be the best method for babies, the things that can be done for sufficient milk for each baby, the requirements for a comfortable breastfeeding period of mother. Milk production is associated with the law of supply and demand and the amount of produced milk was found to be enough to feed all babies in previous studies. The families, especially mothers having multiple babies need support and information by the professional medical personnel on issues such as breastfeeding technique, increasing the milk supply and collection method of milk, duration and frequency of feeding and weaning. In this article, we focused on what can be done to obtain the maximum benefit from the mother's milk of multiple babies and the role of nurses in this regard.

**Keywords:** Multiple babies, breastfeeding, breastfeeding technique, nursing support in breastfeeding

**Application:** 06.10.2011 **Accepted:** 27.03.2012

### Giriş

İçerdiği vitamin, mineral, protein, karbonhidrat ve lipitlerin miktar ve özellikle biyoyararlanımının üstünlüğü ile anne sütü; bebeklerin tüm gereksinimlerini ilk altı ay tek başına karşılayabilen harika bir besindir.<sup>1</sup> Bebeğin fiziksel, psikososyal, kognitif gelişimi için anne sütünün tek başına altı ay, altı aydan sonra da uygun ek gıdalarla birlikte iki

yıl boyunca verilmesi onun yaşama sağlıklı bir başlangıç yapmasını sağlar.<sup>1,2</sup>

Son yıllarda yayınlanan çok sayıda makale anne sütü ile beslenmenin bebeğin hastalanma ve ölüm oranlarını hayatın ilk yıllarında belirgin olarak azalttığına dair kanıtlar ortaya koymaktadır.<sup>3,4,5</sup> Emzirme hem tek hem de çoğul gebelikten doğan bebekler için önemli sağlık avantajları

sunar.<sup>6,7</sup> Çoğul bebekler çoğu zaman düşük ağırlıkta ve daha erken doğdukları için anne sütü ile beslenmeleri çok daha önemlidir.<sup>6</sup> Ancak çoğul bebeklerin emzirilme oranları istenilen düzeyde değildir. Wales'de 2004 yılında yapılan çalışmada tek bebeklerde emzirme oranının % 52, ikizlerde % 40, üçüzlerde ise % 15 olduğu saptanmıştır.<sup>8</sup> Bir çalışmada da ikiz bebeklerin sadece %25'i, üçüz bebeklerin ise sadece %14'ünün ilk altı ay anne sütü aldığı bildirilmiştir.<sup>9</sup>

Çoğul bebeklerin emzirilmesinde anneye, bebeğe ait faktörler ya da emzirilme sürecini olumsuz etkileyen diğer durumlara bağlı sorunlar yaşandığı çalışmalarda belirtilmiştir.<sup>10,11</sup> Bu sorunlar *Tablo 1*'deki gibi sıralanabilir.

**Tablo 1:** Çoğul Bebeklerin Emzirilmesinde Yaşanan Sorunlar

<p><b>Anneye ait faktörler:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebelik, doğum ya da lohusalık sürecinde daha fazla sorunların olması</li> <li>• Yorgunluk</li> <li>• Stres</li> <li>• Duygusal sorunlar</li> <li>• Sütün yetersiz olacağına düşünülmesi</li> <li>• İki ya da daha fazla bebeğin beslenmesinin koordine edilmesindeki zorluk</li> <li>• Anneye beslenme süresince yardım edecek birinin olmaması</li> <li>• Annenin çalışması<sup>10,11,12</sup></li> </ul>
<p><b>Bebeğe ait faktörler:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebeklerin prematüre olması</li> <li>• Emme refleksinin olmaması ya da zayıf emme refleksi</li> <li>• Merkezi sinir sisteminin gelişim eksikliği ya da yaralanmaları</li> <li>• Bebeğin yoğun bakımda tedavi görme zorunluluğu nedeniyle anneden ayrı kalması<sup>10,11</sup></li> </ul>
<p><b>Emzirme sürecini olumsuz etkileyen diğer durumlar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emzirmenin geç başlatılması</li> <li>• Bakım eksikliği ve beslenme pozisyonu bilgisizliği nedeniyle meme ucunda oluşan yaralar</li> <li>• Sık emzirememe</li> <li>• Ek besin verme</li> <li>• Emzik verme</li> <li>• Sağlık profesyonellerinden yeterli emzirme desteği alamama<sup>10,11</sup></li> </ul>

Çoğul bebeklerin, başlangıçta anne sütü alma oranları yüksek olmasına rağmen, bu bebeklerin çok azının üç-dört ay süresince anne sütü almaya devam ettiği bildirilmiştir.<sup>9</sup> Çalışmalarda çoğul bebek sahibi annelerin bazılarının, emzirmeyi zaman kazandırıcı, daha kolay bir besleme yöntemi olarak tanımladıkları, bazı annelerin ise emzirmeyi devam eden zorluklar ve sorunlarla dolu, stresli ve zaman alıcı buldukları belirtilmiştir.<sup>13,24</sup>

İkiz bebek sahibi annelerin doğumdan sonraki ikinci ve yedinci aylarındaki emzirme durumları ve emzirmeyi bırakma nedenleri üzerine odaklanılan bir çalışmada; anneye bağlı nedenler arasında ikinci ayda (%30) ve yedinci ayda (%32,4) emzirmek için yeterli zamanın olmaması ilk sırada belirtilirken, ikinci ayda annenin yorgunluğu (%16,7) ve hastalığı (%16,7), yedinci ayda ise annenin çalışması (%29,7) ikinci sırada yer almaktadır. Emzirmeyi bırakma nedenlerine bakıldığında, ikinci ayda (%40) ve yedinci ayda (%21,6) annelerinin sütlerinin yetersizliğinin ilk sırada geldiği bildirilmektedir.<sup>12</sup>

Çalışan annelerin emzirme konusunda karşılaştıkları en önemli engellerden birisi de doğumdan kısa bir süre sonra işe dönmek zorunluluğu ve çalışırken emzirmeyi nasıl sürdürecekları konusunda yeterli bilgiye sahip olmamalarıdır.<sup>14</sup> Ryan ve arkadaşları çalışan annelerin bebeklerinin beslenmesi konusunda yaptığı araştırmada, annelerin çalışma saatlerinin önemi üzerine durmuş, yarı-zamanlı ve tam-zamanlı çalışan annelerin, ilk altı ay anne sütü verme başarısının farklı olduğunu belirtmiştir. Tam-zamanlı çalışan annelerin yarı-zamanlı çalışan annelere oranla emzirmeyi daha erken kesmek zorunda kaldıkları saptanmıştır.<sup>15</sup> Çalışan annelerle yapılan bir diğer çalışmada da, annelerin %66,9'unun doğum izni boyunca bebeklerini emzirdikleri ancak, işe döndükten sonra emzirme oranının %10,6 olduğu belirtilmektedir.<sup>16</sup> Ülkemizde yapılan bir çalışmada ise, çalışan annelerin sadece %21'inin işyerinde emzirme ve süt sağma olanağına sahip olduğu gösterilmiştir.<sup>17</sup>

Malezya'da yapılan çalışmada tam-zamanlı çalışan kadınlarda işe başladıktan sonra devam etme oranı %48 iken, yarı-zamanlı çalışan kadınlarda % 66,2 olarak bildirilmiştir.<sup>18</sup> Çalışmalarda başarılı emzirmeyi etkileyen birçok faktör olduğu belirlenmiştir. Bu faktörler arasında; annenin eğitim durumu, yaşı, sosyo-ekonomik durumu, sağlık problemleri, hastane deneyimi ve emzirme hakkında bir eğitim programına katılıp katılmaması yer almaktadır.<sup>14,15,16</sup>

### Anneler Birden Fazla Bebek için Yeterli Süt Üretebilir mi?

Anneler çoğul bebekleri için yeterli miktarda sütü ürete-

bilir. Öncelikle kendilerine güvenmeleri, yeterince dinlenmeleri, iyi beslenmeleri, yakınlarından yardım-destek almaları ve bebeklerinin emme gücünün yeterli olması gerekir.<sup>11,19</sup> Süt üretimini sağlayan en önemli faktör emmedir. Eğer bir bebeğin anne memesini emebilecek gücü yoksa, emme refleksi gelişmemişse, bebeğin ağız annenin memesine doğru yerleştirilmiyorsa ya da ek besinler verilmişse yeterince emmeyeceği için süt miktarı azalacaktır.<sup>10,20</sup> Süt üretiminin arz-talep ilişkisi olduğu ve çoğul bebek sahibi annelerin, ürettiği süt miktarının, bebeklerinin her birinin beslenmesi için yeterli olacağı çalışmalarda belirtilmiştir.<sup>7,11,25</sup> Süt üretimini olumlu yönde etkileyen en önemli faktörler ise; bebeklerin sık emzirilmesi, annenin sağlıklı beslenmesi, yeterli sıvı alması ve stresin azaltılmasıdır.<sup>21</sup>

İkiz bebeği olan sekiz anne ile üçüz bebeği olan bir annenin doğumdan sonraki belirli aylarda ürettikleri süt miktarını ölçmeyi amaçlayan bir çalışmada; postpartum altı ay sonunda bebeklerini kısmen emziren dört annenin 24 saat boyunca her birinin ürettiği süt miktarı 0,42-1,39 kg, bebeklerini sürekli emziren üç annenin 24 saat boyunca her birinin ürettiği süt miktarı ise 0,84-2,16 kg arasında olduğu bildirilmiştir.<sup>22</sup> Kielbratowska ve arkadaşları makalelerinde, araştırmalarda ikiz bebek annelerindeki süt üretiminin iki katına çıktığı, ikiz bebek sahibi annelerin doğumdan sonraki altı ay her gün 1-2 kg arasında süt üretebildiği, üçüz bebek sahibi annelerde ise üretilen süt miktarının 3 kg'dan fazla olduğunu bildirilmektedir.<sup>10</sup> Saint ve arkadaşlarının 8 ikiz ve 1 üçüz annesi ile yaptığı çalışmada bütün bebeklerin 2-3 ay boyunca sadece anne sütü ile beslendiğini, 3 bebeğin 6 ay boyunca sadece anne sütü ile beslenmeye devam ettiğini, üçüz bebek annesinin 4 ay boyunca bebeklerini sadece anne sütü ile beslediğini ve bu üçüzlerin 5 ayın sonuna kadar da mama ile birlikte anne sütüne devam ettiğini bildirilmiştir. Aynı çalışmada ikiz bebek annelerinin yaklaşık iki kat süt ürettiği vurgulanmış ve bunun emme artışından kaynaklanabileceği belirtilmiştir.<sup>22</sup> Bu çalışmalar ışığında emzirme ikiz, üçüz hatta dördüzlerde mükemmel bir şekilde yapılabilir. Bunu başarmak için bir çok yol vardır.

### Çoğul Bebeklerde Emzirme Teknikleri

Bebekler doğumdan sonra herhangi bir sorun yoksa ilk

yarım saat içinde emzirmeye başlanmalıdır.<sup>23</sup> Emmenin en aktif olduğu bu sürenin geçirilmesi emzirme başarısı ve süresini olumsuz yönde etkilemektedir. Bebek ve anne aynı odada bulunmalı, böylece bebek ağladıkça emzirilmelidir. Bebeğin sık sık ve uygun teknikte emzirilmesi, süt salgılanmasını sağlayan en önemli faktördür ve süt yapımının sürekliliğini sağlar.<sup>3</sup>

Emzirmede çeşitli pozisyonlar kullanılabilir fakat unutulmamalıdır ki bunun kesin bir kuralı yoktur.<sup>19,24</sup> Çoğul bebek sahibi anneler, kendi kişisel programında ayrı ayrı ya da eş zamanlı olarak seçilen üç emzirme modelinden birini seçerek emzirebilir.<sup>6,19</sup> Anneye kendisi ve bebeklerin rahat edebilecekleri değişik pozisyonlar denemeleri önerilebilir. Uygun bir pozisyonla başlanır fakat birkaç hafta sonra anne ve bebeğin çok daha rahat ettiği bir başka pozisyon bulunabilir.<sup>19,24</sup>

### İkiz Bebeklerde Ayrı Ayrı Emzirme (Sırayla Emzirme):

Her bir bebeğin ayrı ayrı emzirilmesi anneler arasında en yaygın uygulanan yöntemlerden biridir. İlk zamanlarda emzirmeye alışma açısından ayrı ayrı zamanlarda dönüşümlü emzirmek daha iyi bir yöntem olabilir. Alıştıktan sonra ikisini aynı anda emzirmek, hem zamandan kazanma hem de pratiklik açısından daha kolay gelebilmektedir.<sup>23</sup>

Anne sırayla emzirmekten rahatsızlık duymuyorsa, bu tekniği çok rahat kullanabilir. Sırayla emzirmede, emen bebeğin boşalttığı meme değil diğer meme ikinci bebeğe verilmelidir.<sup>19</sup>

Anneler ikiz bebeklerini emzirirken memeleri değiştirerek mi bebeklere vereceklerini ya da aynı bebeklerin hep aynı memeden mi emzirilmesi gerektiğini sorabilirler. Bebekleri daha eşit şartlarda beslemek adına değiştirerek vermek daha iyidir. Çünkü memeler farklı süt üretim ve depolama kapasitesine sahip olabilir. Bu yöntemle her bir memenin yeterli uyarıyı alması sağlanarak her bir bebek için aynı miktarda süt sağlanabilecektir. Bu durum aynı zamanda meme uçlarında ağrı varsa iyileşmesine de yardımcı olur. Bebekler 24 saatte en az 8-10 kez anne sütü alırlar.<sup>23,25</sup> Her birine en az 10 dakika olmak üzere rotasyon ile anne sütü verilir.<sup>23</sup> Her bir bebeğin birbirin-

den farklı bir beslenme pozisyonu olabileceği gibi, farklı emme gücü, fazla beslenme ihtiyacı ya da fazla beslenme süresi olabilir.<sup>23,25</sup> Bu durumda bebekleri ayrı ayrı beslemek daha avantajlı olacaktır.<sup>23</sup> Bu emzirme modeli daha fazla zaman alır. Yöntemin dezavantajlarından biri de, annenin daha fazla yorulması ve emzirmeyi bekleyen diğer bebeğin acıkıp sabırsızlanmasıdır. Eğer ikizlerden birisinde zayıf emme gibi bir sorun varsa o bebeğin ilk olarak ve daha sık emzirilmesi önerilmektedir.<sup>24</sup> Ayrıca ikizlerden bir ya da ikisinin de sağlık bakım gereksinimi varsa, anne emzirme yapamıyorsa özel pompalar ile sütünü toplayabilir ve diğer yöntemlerle bebeklere verilebilir.”<sup>10,25</sup>

### İkiz Bebeklerde Eşzamanlı Emzirme:

İlk günlerde sırayla emzirmek tercih edilse de bebeklerin emme refleksi iyice geliştikten sonra aynı anda emzirme pozisyonuna geçilebilir.<sup>24</sup>

Eş zamanlı emzirme için yaygın olarak kullanılan üç pozisyon vardır.



### 1. Çift Koltuk Altı Tutuşu

Anne rahat bir pozisyonda oturmalı ve sırtını desteklemelidir. Oturur pozisyonda anneler eğer isterlerse bebeğin ağırlığını almak için U şeklindeki emzirmeye yardımcı yastıkları dizlerinin üzerine koyarak kullanabilirler. Bu yastıklar bebeği destekleyebilmeli ve aynı zamanda annenin ellerini rahatça kullanmasına imkan vermelidir. Yastığın fazla yükseltilmesi bebeğin memeyi doğru almasını engelleyebilir.<sup>6,24</sup>

Anne her iki yanına yastıkları yerleştirdikten sonra, be-

bekleri kollarının altından geriye doğru uzatarak yatırabilir. Her bir bebeğin başı annenin elleri ile desteklenir (Şekil 1). Anne her iki bebekle de göz teması yaparak bebeklerle iletişimini güçlendirir.<sup>6,19</sup> Özellikle sezeryan sonrası, abdominal iyileşme sürecindeki anneler için en uygun emzirme pozisyonudur. Emzirme deneyimi olmayan annelerde bu pozisyonu kullanarak ikizlerini rahatlıkla emzebilirler.<sup>19</sup>

### 2. Çift Beşik Tutuşu:



Anne sırtını ve kollarının altını yastıklarla destekledikten sonra, her bir bebek bu pozisyonda tek bir bebek gibi tutulur. Anne bebeklerden birini sağ kolunun altına diğerini de sol kolunun altına vücutları kendine dönük olarak, iki bebek de annenin karnı üzerinde çaprazlanmış şekilde yatırır (Şekil 2). Bebeklerin ağızları tam meme hizasında olmalıdır. Bu pozisyon sıklıkla, annelerin daha fazla deneyim kazandığı dönemde ve bebekler başını daha iyi kontrol altına alabildiğinde kullanılır.<sup>6,19</sup> Ayrıca bu pozisyon ile anneler her bir bebeğin yüzünü görerek, emzirme sürecince onları izleme imkanına da sahip olurlar.<sup>19</sup>

### 3. Koltuk Altı ile Beşik Tutuşunun Birleşimi:



Anne kucağını ve sırtını yastıklarla destekleyerek bebek-

leri paralel olarak kucağına yatırır. Bir bebek beşik pozisyonunda tutulurken diğer bebek futbol pozisyonunda tutulur (Şekil 3).<sup>6,10,26</sup>

### Üçüz Bebeklerin Emzirilmesi

Üçüz bebekler için de anne sütünde yeterli laktoz, protein ve yağ karışımı konsantrasyonu mevcuttur. Sütün miktarı ise, bebekler iki-üç aylık olduğunda günlük üç litreden fazla olur. Bu miktar, uygun emzirme teknikleri ve süt arttırma yöntemleri ile ilgili eğitimlerle arttırılabilir.<sup>6,10</sup> Üçüz bebeklerde, anneler tercihleri doğrultusunda çeşitli pozisyon kombinasyonlarını seçebilirler.<sup>6,21</sup> Bazı bebekler, biberonu tercih ederken, bazı bebekler sadece annelerini emmeyi isterler. Anne bebeklerden birini sol memesinden, diğer bebeği sağ memesinden, üçüncü bebeği de her iki memesinden emzirir. Bu şekilde toplam emzirme süresi uzundur, 45 dakika alır ancak her bebeğin beslenme süreci farklıdır, kimi kolay, kimi zor, kimi hızlı, kimi ise yavaştır. Bu nedenle ayrı ayrı emzirme bazen 45 dakikadan 2 saate kadar uzayabilir.<sup>27</sup>

Anne isterse üç bebeğini de aynı anda kendisi besleyebilir. İki bebek aynı anda emzirilirken, üçüncü bebek de biberonla beslenebilir. Anne iki bebeği kucağına alır, birini koltuk altı tutuşu, diğerini beşik tutuşu ile tutar ya da iki bebeği de koltuk altı tutuşu ile tutarak emzirir. Bu şekilde anne zaman kazanmış olur. Üç aylığa kadar olan bebeklerde koltuk altı ile beşik tutuşu bileşimi yapılabilir. Ancak bazen bebeklerin prematüre olması, üçüz bebeği olan annelerin üçüncü bebeği beslerken gözlem yapmasının zor olması gibi nedenlerden dolayı anneler bebeklerin her birini ayrı ayrı takip etmek isteyebilirler. Bu nedenle de aynı anda emzirmeyi tercih etmeyebilirler.<sup>19,27</sup>

### Dördüz Bebeklerin Emzirilmesi

Her iki saatte bir iki bebek, iki saat sonra ise diğer iki bebek emzirilir (Bebekler dört saatte bir emzirilmiş olur).<sup>24</sup>

### Çoğul Bebeklerde Emzirme Başarısının Arttırılması için Öneriler

Çoğul doğum yapmış aileler tek doğum yapmış ailelere göre daha çok stres altındadırlar. Psikolojik ve fiziksel

açıdan bebeklerine en iyi bakımı sağlamak için yeterli donanımına sahip olmadıklarını düşünürler. Özellikle çoğul doğumlardan sonra hastanede kalan yüksek riskli bebeklerin ailelerinde bu stres daha çok görülmektedir. Bir diğer problem ise, bir bebekten daha fazla sayıda bebekle ilişki kurma ve yönetme zorluğudur. Çoğul bebek sahibi aileler özellikle, onların beslenmesi, fiziksel bakımı, zaman ayarlanması konusunda sıkıntı yaşarlar. Anne sütü vermek isteyen bir anne, her iki bebeğini de aynı anda emzirmek için uygun, rahat bir pozisyon seçemeyebilir, ya da ayrı ayrı emzirirken hangisini önce emzireceği konusunda ikilemde kalabilir. Anne bir bebeğini emzirirken, diğer bebeğine yeterince süt kalmayacağı endişesi yaşayabilir. Aynı zamanda emzirmenin uzun zaman alması, annenin yeterince dinlenememesine yol açabilir.<sup>6,19,24</sup>

Emziren annelerin yeterli dinlenmesi ve beslenmesi gereklidir. Annenin yorgun, uykusuz ve stresli olması süt miktarının azalmasına neden olur. Annelerin bebekleri için en iyi besinin anne sütü olduğunu bilmesi, emzirme için uygun, kendisi için rahat olan pozisyonları öğrenmesi, bebeklerini emzirmede aynı anda emzirme yöntemini kullanması, annenin beslenmesi ve dinlenmesi için de zaman kazanmasına yardımcı olacaktır.<sup>21</sup> İkiz emziren annelerin dengelenmiş, günlük en az 3000 kalori olan besleyici bir diyet almaları önerilmektedir.<sup>25</sup>

Ülkemizde çoğul bebeklerin emzirilmesi ile ilgili çalışmalar sınırlıdır. Yenidoğan ile çalışan hemşirelerin çoğul bebeklerin emzirilmesiyle ilgili bilgilerini saptamak amacıyla Sakarya ilinde 2011 yılında yapılan bir çalışmada hemşirelerin çoğul bebek beslenmesi ve emzirme tekniği ile ilgili bilgilerin yeterli olmadığı belirtilmiştir. Aynı çalışmada hemşirelerin %71,1'inin bu konuda eğitim ve seminerler düzenlenmesi görüşünde olduğu tespit edilmiştir.<sup>28</sup>

Çoğul bebek sahibi annelerin ürettikleri süt miktarının bebeklerinin her birinin beslenmesi için yeterli olabileceği konusunda hemşire tarafından desteklenmesi ve annelerin bu konuda kendilerine güvenlerinin arttırılması gereklidir. Aynı zamanda hemşire çoğul bebek sahibi olacak anneleri gebelik döneminden itibaren başarılı emzirme ile ilgili bilgilendirmelidir. Noble ve arkadaşları doğum öncesi dönemde verilen eğitimin emzirmeye önemli katkı

sağladığını araştırmalarında bildirmişlerdir.<sup>29</sup> Çoğul bebeklerin beslenme konusunda başarılı yönetimi, ailelere gebelik döneminde erken beslenme eğitimi ve laktasyon döneminde danışmanlık ile sağlanabilir.<sup>26</sup> Bir çalışmada yüksek riskli çoğul doğumlar ile ikiz doğumlarda ailenin desteklenmesi ve eğitimi ile emzirme başarısının %74 arttığı görülmüştür.<sup>11</sup> Çoğul bebeklerde emzirme tekniği yazılı ve görsel materyallerle anneye anlatılmalı ve doğum sonrası hemşire desteği ile emzirme teknikleri uygulanmalıdır. Çoğul bebeklerini emzirirken karşılaştıkları sorunların çözümünde sağlık profesyonelleri, her zaman ailenin yanında olmalı ve çoğul bebek emzirilmesinde ülkemizde mevcut durum ve karşılaşılan sorunlar ile ilgili

kanıta dayalı uygulamaları geliştirmeli, bu konudaki bilgi deneyim ve tecrübelerini bilimsel yöntemleri kullanarak meslektaşları ile paylaşmalıdır. Sağlık profesyonelleri, aile ve toplum çoğul bebeklerde devamlı, kapsamlı, koordineli, kanıta dayalı emzirmenin teşvik edilmesi ve desteklenmesini birlikte sağlayabilirler.<sup>6,11,19,24</sup>

Unutulmamalıdır ki;

“Bebeklerin her gün kısa bir süre içinde olsa biraz anne sütü alması hiç almamasından çok daha iyidir.”

*Derlemedeki çizimler yazarlardan Doç. Dr. Nursan Çınar tarafından çizilmiştir.*

## Kaynaklar

1. Çınar ND, Sözeri CU., Altınkaynak S. Başarılı nesiller için anne sütü. Sağlıkla Aylık Sağlık Dergisi, 2009; 12: 20-21.
2. World Health Organization (WHO). Global Strategy for Infant and Young Child Feeding, Geneva, 2003.
3. Atıcı A, Polat S, Turhan AH. Anne sütü ile beslenme. Türkiye Klinikleri Journal of Pediatric Science, 2007; 3(6): 1-5.
4. Samur G. Anne sütü. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 726, Ankara: Klasmat Matbaacılık; 2008.s:9.
5. Giray, H. Anne Sütü ile Beslenme. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 2004; 13 (1): 12- 15.
6. Rimon FO, Shinwell ES. Breast feeding twins and high multiples. Archives of Disease in Childhood: Fetal&Neonatal, 2006; 91: 377-380.
7. Segal NL. Population-based research: Breastfeeding multiple birth infants/twin research reviews and news: perceived aging in twins; separation of conjoined twins; school placement legislation/twins in education, fashion and humanitarian events. Twin Research and Human Genetics, 2010; 13(2): 217-220.
8. Breastfeeding Statistics, Wales 2004. [http://wales.gov.uk/docs/statistics/2006/060112\\_sb1en.pdf](http://wales.gov.uk/docs/statistics/2006/060112_sb1en.pdf). Erişim: 01.12.2012.
9. Geraghty SR, Houry JC, Kalwarf HJ. Comparison of feeding among multiple birth infants. Twin Research 2004; 7(2): 542-547.
10. Kielbratowska B, Cwiek D, Preis K, Malinowski W, Hofman A. Breastfeeding of twins. Archives of Perinatal Medicine, 2010; 16(4):201-205.
11. Damato EG, Dowling DA, Standing T S, Madigan E A, Thanattherakul C. Duration of breastfeeding for mothers of twins. Journal of Obstetric Gynecologic and Neonatal Nursing Clinical Research 2005; 34(2): 201-209.
12. Damato EG, Dowling DA, Standing TS, Schuster SD. Explanation for cessation of breastfeeding in mothers of twins. Journal of Human Lactation 2005; 21(3): 296-304.
13. Leonard LG, Denton J. Preparation for parenting multiple birth children. Early Human Development 2006; 82: 371-378.
14. Witters R. Increasing Breastfeeding Rates in Working Mother. Families, Systems, & Health 2003; Vol:21,No:4.
15. Ryan AS, Zhou W, Arensberg MB. The Effect of Employment Status On Breastfeeding in The United States. Women's Health Issues 2006; 16 (5): 243-251.
16. Gökdemirel S, Bozkurt G, Gökçay G, Bulut A. Çalışan annelerin emzirme sürecinde yaşadıkları, Çocuk Dergisi 2008, 8(4), 221-234.
17. Chen YC, Wu YC, Chie WC. Effects of Work-Related Factors on the Breastfeeding Behavior of Working Mothers in a Taiwanese Semiconductor Manufacturer: A Cross-Sectional Survey. BMC Public Health. 2006; 6 (160).
18. Amin RM, Said ZM, Sutan R, Shah SA, Darus A, Shamsuddin K. Work Related Determinants of Breastfeeding Discontinuation Among Employed Mothers In Malaysia. International Breastfeeding Journal. 2011; 6 (4).
19. Multiple Births Foundation. Guidance for Health Professionals on Feeding Twins, Triplets and Higher Order Multiples, 2011.
20. Szucs AK, Axline ES, Rosenman BM. Quintuplets and a mother's determination to provide human milk: It takes a village to raise a baby—how about five? Journal of Human Lactation 2009; 25(1), 79-84
21. Rimon FO, Shinwel ES. Breastfeeding multiples, Semin Neonatal, 2002; 7 231-239.

22. Saint L, Maggiore P, Hartmann PE. Yield and nutrient content of milk in eight women breast-feeding twins and one women breast-feeding triplets. *British Journal of Nutrition*, 1986; 56: 49-58.
23. Gromada K. ICLA'S inside track a resource for breast feding mothers: Twins. *Journal of Human Lactation*, 2010; 26, 331.
24. Multiple Births Foundation. Feeding Twins, Triplets and More A Booklet for Parents with Advice and Information, 2011.
25. Bennington LK. Breastfeeding multiples: It can be done. *Newborn&Infant Nursing Reviews*, 2011; 11(4), 194-197.
26. Gromada KK., Spangler AK. Breastfeeding twins and higher-order multiples. *Jognn Clinical Research*, 1998; 27(4): 441-449.
27. Leonard LG. Breastfeeding triplets: the at-home experince. *Public Health Nursing*, 2000; 17(3): 211-221
28. Köse D, Çınar ND, Doğu Ö. Yenidoğan ile çalışan hemşirelerin çoğul bebeklerin emzirilmesi ile ilgili bilgileri. 33. Pediatri Günleri ve 12. Pediatri Hemşireliği Günleri (Poster Sunum), 28-31 Mart 2011, İstanbul.
29. Noble L, Hand I, Haynes D, McVeigh T, Kim M, Yoon JJ. Factors influencing initiation of breastfeeding among urban women. *Am J Perinatol* 2003; 20(8):477-83.