

**EMZİRME VE ÇALIŞAN ANNELER**  
**BREASTFEEDING AND WORKING MOTHERS**

**Saadet YAZICI**

Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu

Anahtar Sözcükler: emzirme, çalışan anneler  
Key Words: Breastfeeding, working mothers

---

**ÖZET**

Doğal bir besleme şekli olan emzirme, özellikle yaşamın ilk 4-6 aylık döneminde çok önemli olup, yeterli olduğu sürece anne sütü yerli doğanın gelişimi için gerekli olan tüm besinleri başka hiçbir şeye gerek kalmadan karşılar.

Emzirme hamilelikten sonraki doğal besleme şekli olmakla birlikte, emzirme tekniğinin anne tarafından bebek doğmadan önce öğrenilmesi, emzirmeye doğru başlanması ve sürdürülmesi açısından önemlidir.

Doğumdan sonra evin dışında çalışmaya başlamak anne sütü vermeye engel olmamalıdır. Birçok anne emzirmeye ve çalışma hayatını başarıyla birlikte sürdürmektedir. Bebeklerini emzirecek anneler, çalışmaya başlamadan önce bebeklerinin bakımı konusunda plan yapmak zorundadırlar. Yapılacak bu plan ve programlar hem anneler hem de bebekler için uygun olmalıdır. Ayrıca iş ortamında memelerin boşaltılması için rahat ve uygun bir yer bulunmalıdır. Eğer böyle bir yer yoksa, idarecilerden var olan boş bir yer istenebilir.

**SUMMARY**

*The breastfeeding is important in the first 4-6 months of life and it is most natural and nutritious way to encourage baby's development. New born can obtain everything [that is necessary for their optimal levels from breast-milk without addition of other foods.*

*Breastfeeding is natural next step in the continuation of pregnancy, and it is important to be initiated correctly even before baby is born.*

*When women return to work outside the home site they can continue breastfeeding. Many mothers combine working and breastfeeding quite successfully. When the mothers have decided to continue breastfeeding, after*

*the!) return to work, they have to make plans. Different breastfeeding schedules and plans work better for different mothers and babies. When a mother expresses breast milk at the work, she should find a place that's comfortable and private. A site can't find a good place. She should ask the personnel director if an empty office is available.*

Emzirmesine, bebeklerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesi için en uygun eşi bulunmaz bir beslenme yöntemidir. Ayrıca anne ve bebeğin sağlığı üzerinde çok özel biyolojik ve duygusal etkiye sahiptir (8).

Bildiği gibi süt, tüm canlıların en önemli besin kaynaklarından biridir. Doğada her canlının sütü, kendi yavrusu için, özellikle yaşamın ilk dönemlerinde en ideal besin olarak kabul edilmektedir (7, 8).

Dünya Sağlık Örgütü ve UNICEF ortaklaşa olarak emzirmenin tesviye ve desteklenmesi programında, ülkeleri devlet düzeyinde politikalar planlamaya ve gerekli düzenlemeleri yapmaya davet etmektedir. Bu iki kuruluş ortaklaşa yayınladıkları bildirimde "tüm bebekler doğuştan 4-6 aya kadar sadece emzirmelidir. Bunu izleyen dönemde iki yaşına kadar çocuklara uygun ve yeterli ek gıdalar verilerek emzirmelerine devam edilmelidir" denilmektedir (4, 7, 8).

Ayrıca WHO ve UNICEF tarafından başarılı emzirmenin 10 ilkesi bildirgesi yayınlanmıştır. Anne sütünü destekleme programı içerisinde Türkiye'de 1989 yılında Bebek Dostu Hastaneleri uygulaması başlatılmış ve halen bu uygulama sürdürülmektedir (8).

Ülkemizde anne sütüyle beslenme yaygın bir uygulamadır. 1993 Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması sonuçlarına göre; doğumdan sonraki ilk üç ay emziren anne oranı %93.6'dır. Ancak ilk yılın sonunda oran %56'ya düşmektedir. Dört aylıktan küçük bebeklerin ise sadece %14'ü tek başına anne sütü almaktadır. Bu veriler de ülkemizde ek besinlere çok erken başladığını göstermektedir. Bunun nedeni, annelerin doğum öncesi ve sonrasında yeterli beslenememelerine bağlı süt yapımının yetersiz oluşu olabileceği gibi genellikle bilgisizlik, emzirme ile ilgili yanlış uygulamalar ve çalışan annelerin olanaksızlıkları da olabilir (4, 7).

Emzirme, hamilelikten sonra besleme için ilk doğal adımdır ve anne sütü proteinler, yağlar, enzimler, vitaminler, mineraller ve şeker bakımından eşsiz bir besindir. Bebek için çok özel olan bu besinler hamilelik boyunca vücudumuz tarafından hazırlanmaktadır (2, 4, 6).

## SÜTÜN OLUŞUMU

Meme dokusu, sayıları 15-20 kadar olan süt kanalları ve çevresindeki alveollerle bir ağaç görünümü veren yapıdadır. Aivcoller süt oluşumunda fonksiyon görürler. İlanilclik sırasında östrojen hormonunu etkisiyle, memeler normal büyüklüğünün 2-3 katı olur. Böylece kanallar ve alveoller laktasyon için hazırlanmış olur. Ayrıca progesteron hormonu lobülüslerin büyümesini, alveollerin tomureuldanmasını ve alveol hücrelerinin salgı yapıcı nitelik kazandımasını sağlar.

Laktasyonu başlatan ve devam ettiren hormon ise prolaktindir. Doğumdan sonraki östrojen düzeyindeki hızlı düşüş prolaktini aktif hale getirir ve süt sekresyonu başlar. Ayrıca bebeğin emmeye başlaması ile ön hipoliz uyarılarak bol miktarda prolaktin salgılanır. Emzirmenin devam etmesiyle, arka hipoliz uyarılarak laktasyon dönemindeki ikinci hormon olan oksitosin salgılanır. Oksitosin alveol çevresindeki mioepitelial hücrelerin kasılmasına neden olur ve sütün dışarı atılmasını kolaylaştırır (2, 6).

Gebeliğin son aylarında ve doğumdan sonraki birkaç gün içinde gelen süte kolostrum denir. Kolostrum: bebekler için mükemmel ilk besindir. Flamilclik sırasında göğüslerde bulunan kolostrum, koyu kıvamında, sarı renkte bir maddedir. Kolostrum, matür süte oranla yağ ve laktoz içeriği düşük, antikor düzeyi yüksek olan, proteinden zengin bir sıvı olup, doğumdan sonraki birkaç gün içinde matür anne sütüne dönüşür (2, 4).

## ANNE SÜTÜNÜN YARARLARI

İamileliğin ikinci trimestirinin sonuna doğru memelerde oluşmaya başlayan kolostrumun ve matür anne sütünün, aşağıda sözü edilen birçok yararı vardır. Bu sayılan yararları nedeniyle doğlınclan sonra bebeklere verilmesi konusunda annelerin mutlaka desteklenmeleri gerekmektedir (1, 2, 4, 5, 6).

**Kolostrum:**

- Bakteri ve virüslere karşı mükemmel koruma sağlar ve yeni doğanı hastalıklara karşı korur.
- Yenidoğanın bağırsaklarından nekonyumun temizlenmesi için doğal laksatif etkisi vardır.
- Doğal şeker içerdiği için yeni doğanın kan şekerinin düzenlenmesini ve hipogliseminin engellenmesini sağlar.

**Çalışmalar matür anne sütüyle beslenen çocukların;**

- Daha az kulak ve diyare enfeksiyonu olduğunu.
- Daha az kusura ve akut solunum yolu hastalıklarına yakalandığını,
- Çocukluk dönemi diyabet riskinin daha az olduğunu,
- Lenfoma ve kronik hastalıklara daha az yakalandığını.
- Emme sonucu ağızdaki kasların, yüzdeki kemiklerin gelişiminin sağlandığı,
- Ayrıca anne sütüyle beslenen çocukların IQ' sünün mama ile beslenenlerden daha yüksek olduğunu göstermektedir.

**Anne sütünün emosyonel açıdan yararları :**

- Deriden deriye temas bebeklerin streslerinin azalmasını sağlar.
- Bebek annesinin yüzünü gördüğünde. nefes alma sesi ve kalp atışlarıyla rahatlar. Bütün bunlar anne bebek arasında özel bir ilişki kılınmasını sağlar.

**Emzirmenin anne açısından yararları:**

- Doğumdan hemen sonra bebekler emzirildiğinde oksitsin hormonunun artışına bağlı olarak uterus kaslarının içilmesi. kanamanın durması ve uterusun eski haline dönmesi sağlanır.
- Süt yapımını sağlayan ve "annelik hormonu" diye adlandırılan prolaktin hormonu, annenin rahatlamasını ve annelik duygularının gelişmesini sağlar.
- Emziren kadınlarda, süt yapımı kalori yanmasını sağladığı için hamilelikte alınan kiloların verilmesini kolaylaştırır.
- Emziren kadınlarda. menopozdan önce göğüs kanserinin görülme sıklığı da daha azdır.

**Bunlara ek olarak anne sütünün pratik yararları vardır;**

- Anne sütünün ısısı her zaman istenilen şekildedir.
- Kesinlikle tazedir.
- Mükemmel olarak temizdir.
- Her an hazırdır.
- Bütün besinleri içerir ve ucuzdur.

## EMZİRME İÇİN HAZIRLAMA

Enizirme, doğal beslenme şekli olmakla birlikte, başarılı olabilmek için bebek doğmadan önce annenin gerekli bilgiye sahip olması ve doğumdan sonra da tekniğe uygun hareket etmesi gerekir. Annenin konuyla ilgili yeterli bilgiye sahip olması, olası problemlerden kaçınmasını, problem olduğunda da çözmek için doğru hareket etmesini kolaylaştırır. Bilindiği gibi emzirme ile ilgili problemlerin çoğu ilk birkaç hafta içinde oluşur. Eğer bu problemlere yerinde ve zamanında müdahale edilirse, birçoğu gelişir gelişmez çözümlenir. İbeğini emzirecek annelere hamileliğin son trimesterinde meme bakımı ve memelerin emzirme için hazırlanması konusunda, sağlık personelinin gerekli bakımı ve yardımı yapması gerekir. Doğumdan sonra sorun hala devam ediyorsa anneye bu yardım sürdürülmelidir (2, 6).

## EMZİRMENİN BAŞLATILMASI

Emzirmede başarılı olmak, pozisyona, anneye ve uygulamaya bağlıdır. Normal doğumdan sonraki ilk yarım saat içinde bebeğin emzirmesi gerekir. İlk emzirmeden sonra anne einzineyi, bebek de emmeyi öğrenecektir. Daha sonra, bebeğin anne sütüyle beslenmesinin sağlanması, sürdürülmesi ve anne sütünün yeterli miktarda olması için dikkat edilmesi gereken uygulamalar ve kuralları vardır. Bunlar: (1, 2, 6).

- İlk haftalarda biberonla beslemek ya da yalancı einzik kullanmaktan kaçınılması (bu uygulamalar bebeği pasillze eder),
- Bebeğin doğumdan sonra erken enizirilmesi.
- Bebeğin sık emzirilmesi,
- Memelerin tamamen boşaltılması,
- Annenin psikolojik durumunun iyi olması,
- Annenin beslenmesine dikkat etmesi,
- Bebeğin annenin yanında tutulmasıdır.

Herhangi bir problem olmadığı sürece ilk 3-4 hafta içinde bebeğe ek besin vermektan kaçınmak gerekmektedir. Bunun yapılabilmesi için süt yapımının yeterli olması ve bebeğin kavrama ile ilgili problemlerinin olmaması gerekir. Doğumdan sonraki ilk haftalarda, özellikle ilk doğumlarını yapan annelerin bebeklerinin yeterli süt alıp almadıklarını anlamaları zordur. Bu nedenle bebeklerine ek besin verme eğilimi içindedirler. Annelerin bu konudaki endişelerinin giderilmesi için,

cloğumun üçüncü gününden sonra 24 saat içinde 6-8 ıslak bez. 3-4 kaka, 8-12 besleme, emme ve yutma sesinin duyulmasına dikkat etmeleri (4,"Çretilmelidir (2, 5, 6).

## EMZİRME POZİSYONU

Bebeğın memeyi doğru kavraması, emzirmede önemli anahtardır. Yanlış alışkanlığı düzeltmek zordur. Bu nedenle bebeğın doğru başladığımdan emin olunmalıdır. Hastanede yapılan doğumlarda, sağlık personelinin özellikle annenin bebeğı ilk emzirmesi sırasında yanında olması, daha sonra da bu yardımı sürdürmesi gerekir. Emzirmede en yaygın olarak kullanılan pozisyon beşik pozisyonudur. Anne emzirme sırasında aşağıdaki uygulamalara dikkat etmelidir (Şekil 1).

1. Adım: emzirmeye başlamadan önce annenin yatağın üzerine ya da rahat bir koltuğa oturması meme vermesini kolaylaştırır. Bebeğı emzirmeye başlamadan önce annenin rahat olması önemlidir. Bunu sağlamak için kolunun altına, sırtına yastık koyabilir. Anneden sonra, bebeğın de emniyetli ve rahat olduğundan emin olmak gerekir. Bebek annenin koluna başı göğüs hizasında olacak şekilde yerleştirilir ve desteklenir (dirsek-bilek arasında). Bebeğın yüzü anneye tanı dönük olacak şekilde kucağa alınır ve nefes almasını zorlaştırmayacak şekilde tutulur. Bebeğın yanağı annenin memesinde olmalıdır (1, 2, 3, 6).

2. Adım: Meme, baş parmak Üstte, diğer parmaklar altta olacak şekilde (C harfi gibi) ve arcola bölgesinden uzak olacak şekilde tutulur. Memelerin birkaç saniye bu şekilde tutulması, meme başının dışarıya çıkmasına ve sertleşmesine yardımcı olur. Bu sırada birkaç damla sütün alutılması bebeğın merneyi almasına yardımcı olur. Göğüsleri büyük olan kadınlar emzirme sırasında memelerini alttan bir rulo ile desteklerlerse, emzirmeleri kolaylaşır (1, 2, 3, 6).

3. Adım: Emzirmeye başlamadan önce meme başı bebeğın alt dudağma dokundurulursa, bebeğın ağzının daha fazla açılmasına yardımcı olur. Bebeğın ağzı açıldığında, anne bebeğı kendisine doğru çekerek =neyi ağzına verir. Annenin bebeğı doğru eğilmemesi ve memeyi bebeğın ağzında tutmaması gerekir. Bebek anneye doğru çekildiğinde ağzı açılır ve meme dokusu ağzını doldurur. Bebek annenin memesini çok iyi tutana ve emmeye başlayana kadar güğüsün desteklenmeye devam edilmesi gerekir. Büyük memeli kadınlar emzirme süresince desteklemeye devam etmelidirler. Emzirme sırasında meme uçları= ağrısım önlemenin yolu, bebeğın areolanm büyük çoğunluğunu ağzının içine almasına bağlıdır (2, 6).



1. Beşik pozisyonu



2. Yan-yatma pozisyonu



3. Top şeklinde yatma.

Şekil 1. Emzirme pozisyonları

Çok

Kenner C. A. et al. (1991) Maternal, neonatal, and infant outcomes of breastfeeding. Springhouse Corporation, Springhouse, Pennsylvania, chapter 37. sayfa 4)12' (Kenner et al. 1991).

Eğer bebek emmeye başladıktan sonra ağrı hissedilirse. bebeğin ağız kenarından küçük parmak sokularak emzirmeyi durdurmak gerekir. Emzirme sırasında ilk 1-2 hafta ağrı olabilir. Çünkü bebek doğru pozisyonu ve emme şeklini öğrenmektedir. Annenin rahat olması, derin nefes alarak beslenmeden hoslanmaya çalışması gerekir (2, 6).

### **DIĞER EMZİRME POZİSYONLARI**

Yukarıda anlatılan emzirme pozisyonu en çok kullanılan pozisyonudur (beşik pozisyonu). Bunun dışında annenin ve bebeğin durumuna göre değişen besleme pozisyonları vardır (2, 6).

**Yan yatış pozisyonu:** Özellikle gece emzirirken ve sezaryan ameliyatı sonrası kullanılabilir bir pozisyonudur. Anne yan yatar ve bebeğin başı annenin göğüs hizasında ve yan yatış pozisyonundadır (1, 2, 3, 6) (şekil 1).

**Top Şeklinde Tutma:** Eğer bebek küçük veya prematür ise ya da annenin incineleri çok iri ise, emzirme için en rahat pozisyon top şeklinde tutunadır. Eğer diğer pozisyonlar rahat kullanılmıyorsa sezaryan ameliyatından sonra da kul/az 11hr. Anne rahat bir yere oturup, emzireceği taradaki kolun altına yastık yerleştirilerek bebeği buraya bacakları yanda ve arkaya doğru, başı memeye yakın olacak şekilde yatırır. Anne emzirdiği taraftaki elini bebeğin başının altına koyarak kendine doğru çeker ve emzirir (I. 2, 3, 6) (şekil 1).

### **BEBEĞİN GAZININ ÇIKARILMASI**

Emzirilen bebekler, biberonla beslenen bebeklere oranla daha az hava yutarsalar dı emzirildikten sonra gazlar/nın çıkarılması gerekir. Hatta bir meme emzirildikten sonra diğer memeye geçmeden önce bebeğin gazını çıkarılması yararlı olur. Bebeğin gazının çıkarılması için değişik pozisyonlar k.ullanılmaktadır.

1. Bebek, annenin üstüne ağız kapantnayacak şekilde ve başı arkadan desteklenerek yerleştirilir. diğer elle sırtına hafifçe vurularak gazı çıkarılır.
2. Bebek, annenin dizine oturtularak, bir elle desteklenirken diğer elle sırtı hafif sıvazianarak ya da vurularak gazı çıkarılır.
3. Bebek, annenin dizine yüzü yere gelecek şekilde yatırılır. sırtına



hafif vurularak ya da sıvazlanarak gazi çıkarılır. Bu pozisyonlar anneye öğretilerek uygulanmasının sağlanması bebeğin rahatsız olmasını önleyecektir (1, 2, 5).

### ÇALIŞAN ANNENİN EMZİRMESİ

Doğumdan sonra evin dışında çalışmaya başlama, anne sütü vermeye engel olmamalıdır. Birçok anne bu ikisini başarı ile sürdürebilmektedir. İş verenlerin de bu konuda duyarlı olmaları ve çalışan annelerin ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmaları gerekmektedir (2, 5, 6).

Ülkemizde, birçok ülkede olduğu gibi doğum sonrası ücretli izin süresi altı hafta ile sınırlıdır. Ayrıca iş saatleri içinde süt izini ve işyerlerinde kreşlere ihtiyaç vardır. Bu koşullarda çalışan annelerin bebeklerini emzirmeye devam etmeleri, daha çok kendi çabalarına, isteklerine ve belirli bir plan içinde bebeklerinin bakımlarını sürdürmelerine bağlıdır. Emziren anneler: (2, 5, 6).

- Sabah uyanlıklarında bebeklerini emzirebilirler,
- Evden ayrılmadan hemen önce bebeklerini emzirebilirler.
- İşyerinde, günde 1-2 kez göğüsler elle veya pompa ile boşaltılarak bu süt bir sonraki gün bebeğe yenilebilir,
- Bakıcı, bebeği günde 1-2 kez mama ile veya annenin bir gün önce bıraktığı süt ile besleyebilir,
- Akşamları en az 1-2 kez veya daha fazla sayıda bebeklerini emzirerek bakımlarını sürdürebilirler.

### İŞYERİNDE MEMELERİN BOŞALTILMASI

İşyerinde memelerin boşaltılması için rahat ve özel bir yer olmasıdır. Eğer bu mümkün değilse, kapısı kilitlenebilen boş bir oda da bu iş için Memeler boşaltılmadan ve bebeği emzirmeye başlamadan önce yapılması gerekenler şunlardır: (2, 5).

- Ellerin sabunla çok iyi yıkanması,
- Sütün boşaltılması sırasında sıvı alınması, rahat olunabilecek bir yerin seçilmesi,
- Ortamın ısısının uygun olması,

- Memelere sıcak uygulama yapılması.
- Memelere birkaç dakika masaj yapılması, sütün daha rahat akmasını sağlayacaktır.

Memeler elle veya göğüs pompası ile boşaltılabilir. Ancak bazı anneler daha kolay ve çabuk olduğu için elle boşaltmayı tercih etmektedirler.

Memelerin boşaltılması sırasında kullanılacak teknik aşağıda belirtilmiştir: (2, 5, 6).

1. Areola bölgesinin dışı, kısmından parmaklar C harfi olacak şekilde tutulur ve sütün boşaltılmasına buradan başlanır. Bu sırada memeler çukurlaşmaz.
2. Memeler, göğüs duvarına doğru düz bir şekilde tutulur.
3. Baş parmak ve diğer parmaklar aynı anda areolanın dış kenarından yuvarlanarak hareket ettirilirse, hassas meme dokusuna zarar vermeden memeler boşaltılmış olur.
4. Bu işlem süt tamamen boşaltılana kadar ritmik olarak tekrarlanır.

Memeleri boşaltırken kaçınılması gereken hareketler (5).

- Memenin zedelenmesine neden olabileceği için göğüs dokusu sıkıştırılmamalıdır.
- Derinin zedelenmesine ve ağrıya yol açabileceği için meme üzerinde eller kaydırılmamalıdır.
- Doku zedelenmesine neden olabileceğinden meme ucu çekilmemelidir.

#### ANNE SÜTÜNÜN SAKLANMASI

Anne sütünün değişik renkte olması, kıvamını ve kokusu annenin beslenmesine bağlıdır. Değişik özelliklere sahip olan anne sütünün saklanması aşağıdaki kurallara dikkat etmek gerekir (2, 5, 6).

- Memelere ya da sütün toplanacağı kaba dokunmadan önce ellerin sabunlu yıkanması gerekir.
- Göğüs pompası ve toplama kabı steril olmalıdır (nı(mıkünse bulaşık makinesinde yıkanmalı).

- Sütün toplandığı kabın üzerine, miktarını ve tarihini belirten etiketyapıştırılmalıdır. Bebeğe ilk toplanan sütün önce verilmesine dikkat edilmelidir.

- Sütün toplandığı kaptaki bakterilerle kontaminasyon söz konusu olabilir. Bu nedenle taze süt oda sıcaklığında birkaç saatten fazla tutulmamalıdır. En iyisi hemen buzdolabına koymaktır.

- Taze süt buzdolabında 24 saatten fazla kalabilir.

- Eğer anne sütü daha fazla saklanmak isteniyorsa derin dondurucuya koyulmalıdır. Dondurulmuş süt. 6 hafta, derin dondurucu da ise 12 aydan daha fazla kalabilir.

#### DONDURULMUŞ ANNE SÜTÜNÜN BUZLARININ ÇÖZÜLMESİ (2, 5)

- Etiketli süt kabı 30 dakika ılık suya koyularak ya da ılık suyun altına tutularak butu çözülür.

- Süt kabı döndürülerek karıştırılır çünkü yağlar ayrılır ve üste çıkar.

- Buzları erimiş süt hemen bebeğe verilmeli, ya da en fazla 24 saat buzdolabında tutulmalıdır.

- Derin dondurucudan çıkarıldıktan sonra süt, kötü kokmuyor ve (adı kötü değilse kullanılması konusunda şüphe edilmemelidir.

Anne sütü ile beslenmenin desteklenmesi ve yaygınlaştırılmasında sağlık personelinin özellikle de hemşire ve ebelerin doğumdan önce ve sonra önemli sorumlulukları vardır (2, 5).

Doğum öncesi dönemde;

- Anne sütünün yararları ve annenin beslenmesi konusunda eğitim verilmelidir.

- Annenin meme başları kontrol edilerek, meme başlarında düzleşme ve içe çökme olup olmadığı değerlendirilmelidir.

Doğum sonrası dönemde:

- Anne ve bebeğin aynı odada kalmalarının sağlanması gerekir. Bu uygulama süt salınımını artırır, beslenmeyi kolaylaştırır.

- Bebeğin ilk yarım saat içinde emzirilmesinin sağlanması gerekir. Eğer doğum sezaryan ile olınuşsa anestezinin etkisi geçer geçmez emzirme konusunda anneye yardımcı olunmalıdır.

- Bebek belirli saatlerde değil, ağladıkça ve istendiği kadar sık sık
- Bebeğe ilk gıda olarak kolostrum mutlaka verilmelidir.
- Doğumdan sonra süt salınımını sağlamak için annenin rahat bir ortamda olması gerekir.
- Meme bakımı annelere öğretilmelidir.
- Çalışan anneler, anne sütü vermeleri konusunda desteklenmelidir
- Anne sütü vermeyi zorlaştıran durumlar (ağrılı ve çatlak meme başı, mastit, memelerde dolgunluk, meme başının düz veya çökük olması, ikiz doğumlar) söz konusu ise bunların çözümü için anneye yardımcı olunmalıdır.

### **KAYNAKLAR**

1. Breastfeeding (1994) Ross Products Division. Abbott Laboratories, / -24.
2. Cohen S M, Kentler C A. et al (1991) Maternal, neonatal, and women's health nursing. Springhouse Corporation. Springhouse, Pennsylvania. Chapter 37, 892-924.
3. Carol L, et al (1985) Timing of initiation for early breastfeeding. JOGNN, 128-132.
4. Koçoğlu G. Aslan M (1997) Anne Sütü. Sıncirorn, 90- 92.
5. Mead-Johnson (1998) Breastfeeding guide for working mothers. Bristol -Myers Company, Evansville, Indiana. 1-28.
6. Sears v. Sears M (1994) Breastfeeding your baby. Breast feeding information Guide, Medela Inc.. 28-52.
7. Toros A (1993) Türkiyede nüfus konuları, H. Ö. Nüfus Etütleri Enstitüsü. Ankara.
- 8, WHONNICEP Raporu (1997) Emzirmenin korunması, özendirilmesi ve desteklenmesi, AytioAclu Ofset, Ankara,