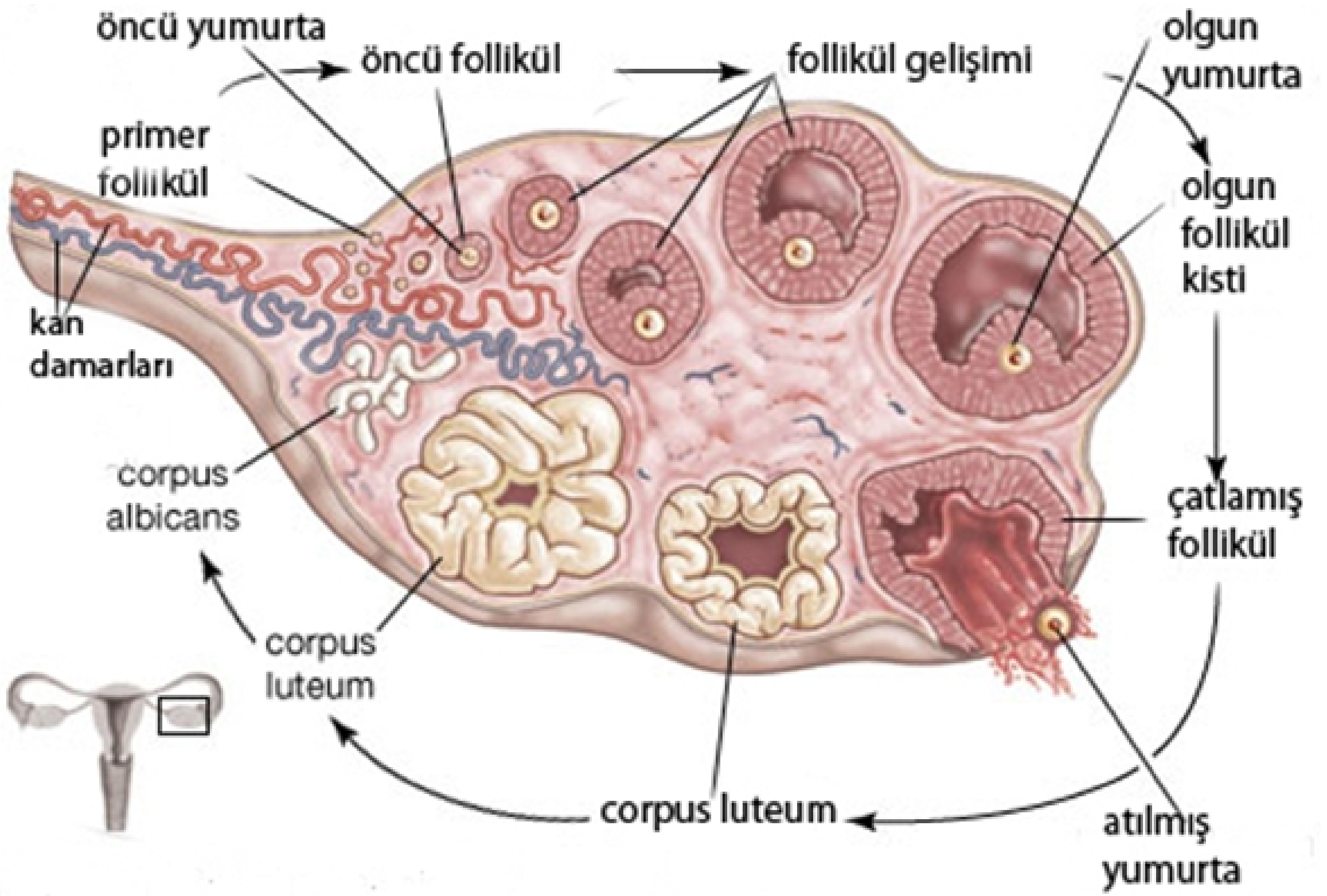


Gebe Okulu





Fetal Growth From to 40 Weeks



9 weeks



12 weeks



16 weeks



20 weeks



24 weeks



28 weeks



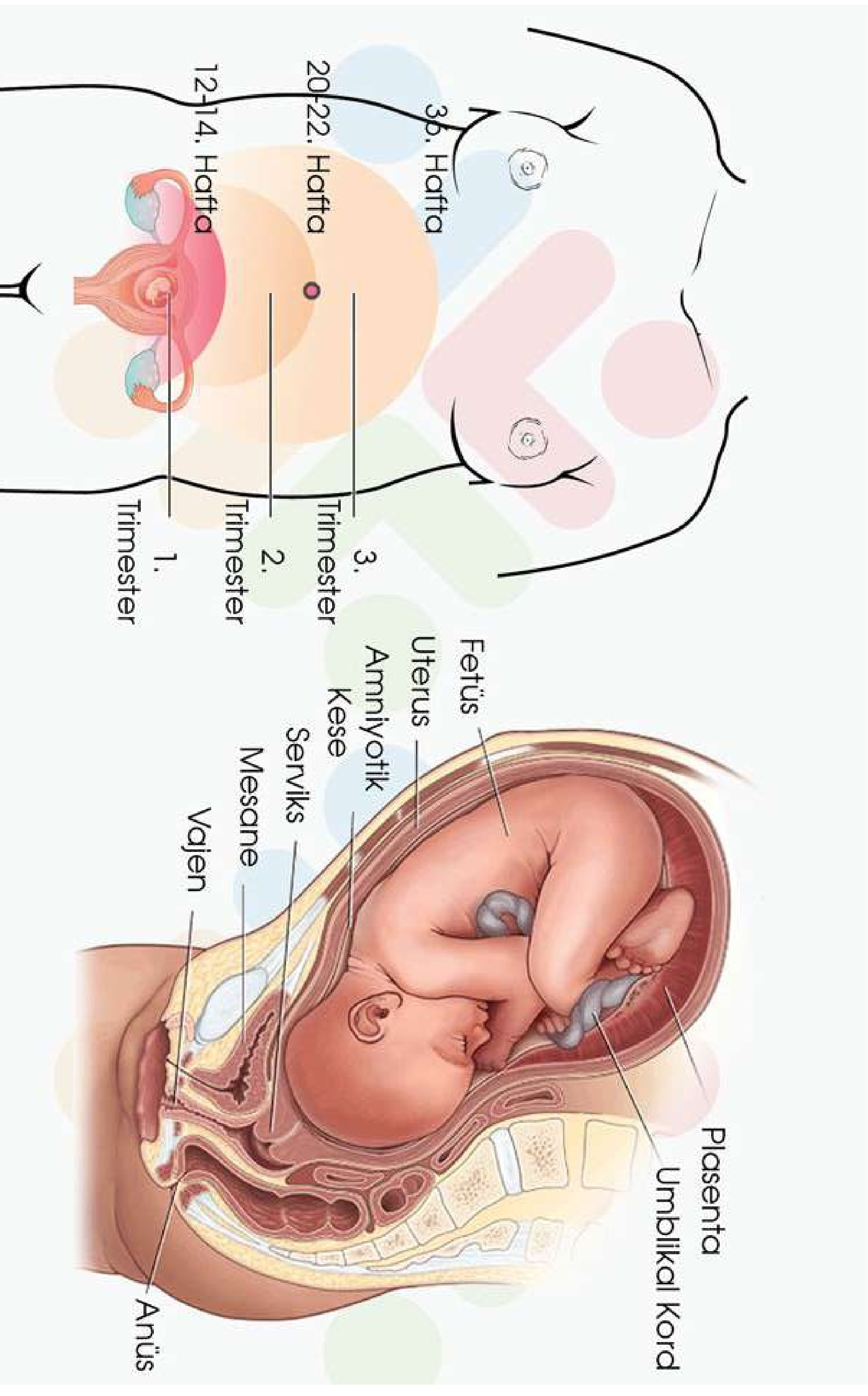
32 weeks



36 weeks



40 weeks



Fetal Gelişim



DOĞRU EMZİRME TEKNİKLERİ

EMZİRMeye BAŞLAMA

Göğüsünüzü (memenizi) başparmak üstte ve parmak aşağıda J tarzında tutarak kırıtmayın. Parmaklarınız areoları gerisinde olmalıdır. İlk zamanlarda ya da memeleriniz çok büyük ise emzirme boyunca desteklemek gerekli olabilir. Göğüs ucunuzdan bir damla süt çıkarın ve göğüs ucunu kullanarak bebeğinizin dudaklarına, ağız çevresine dokununuz. Böylece bebeğinizin ağızını çokça açmasını sağlarsınız.

Bebeğinizin bütün vücudunu size dönük olarak tutmaya çalışın. Bebeğiniz göğüs başı ile beraber olabildiğince fazla areolayı ağızının içine alacaktır. Bebek sadece göğüs ucunu almamalıdır.

Bebeğin dilinin alt taraftan göğüs ucunu kavradığını ve dudaklarının dışarıya doğru kavradığına emin olun. Eğer bebeğin alt çenesinin yeterli derecede açılmadığını farkederseniz çeneye hafifçe baskı yapın ve açılmasını, alt dudağın da dışarıya dönmesini sağlayın. Bebeğin çenesi göğüse değecektir.

Bebeğinizin ileri geri çene hareketlerini gözleyin ve arada yutma seslerini takip edin. Bebeğin burnu ve çenesi memeye değebilir. Emzirmek canınızı acıtmamalıdır. Eğer acı duyarsanız bebek büyük ihtimalle yanlış kavramıştır bebeği nazikçe memeden ayırın ve tekrar deneyin. Bebeğinizi memeden ayırırken küçük parmağınızı yavaşça ağızının kenarından içine sokun bebeğiniz parmağınızı emerken memeden ayırın.



EMZİRİRKEN BEBEĞİ NASIL TUTMALIYIM?

Bebeğinizi emzirmek için değişik şekillerde kucaklayabilirsiniz. Burada dikkat edeceğimiz durum bebeğin ağızı memeye yakın olmalı bebek memeye uzanmak için fazla çaba harcamamalı ve bütün vücudu aynı düzlemde ve size dönük olmalıdır. Bunlara dikkat ederseniz bebeğinizin memeyi tam ve doğru kavraması çok kolaylaşacaktır. Kolunuzu, dirseğinizi destek yapabilir ve kendinizin ya da bebeğinizin yanlarına yastık yada minder koyabilirsiniz.

1. Kucaklama : Pek çok anne için rahattır ve en sık uygulanır. Kucakladığınız kol tarafındaki memeyi emer



2. Ters Kucaklama : Prematüre yada kavramada güçlük çeken bebekler için uygundur. Emzirdiğiniz memenin tersi kolunuzla bebeği kavrayın diğer elinizle başa ya da memeye destek olun



3. Koltuk Altı : İkiizde, büyük göğüslü annelerde, düz-çökük meme başı yada kavrama güçlüğünde uygundur. Emzireceğiniz göğsün olduğu koltuk altına doğru bebeğinizi uzatın.



4. Yatarak : Sezaryen doğum, problemli vajinal doğum sonrası yorgun anneye dinlenme ve emzirme sağlar. Bebeğin yüzü ve bedeni size dönük olmalıdır.



BEBEĞİ MEMEDEN AYIRMA

Bebek emmeye başladığında "gerilme hissi" normaldir ancak eğer emzirme acı veriyorsa bebek doğru konumlanmamış demektir. Böyleyse durun ve bebeği göğüstten ayırın yeniden başlayın. Bebeği göğüstten çekerek çıkarmayın, onun yerine ağızının köşesinden küçük parmağınızı damakların arasına sokup nazikçe çıkarın.

Bebeğin her emmeden sonra geçirmesi gerekebilir. Bunun için onu ayağa kaldırın ya da omzunuza yaslayın ve sırtını ovalayın ya da vurun. Her bebek geçirecek diye bir şey yoktur o yüzden endişelenmeyin.

