



**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

“Herşeyden Önce Anne Sütü”

Proje Kodu:

627BBC6303E3E

SONUÇ RAPORU

Proje Yürütücüsü:

Prof. Dr. Serap EJDER APAY
Sağlık Bilimleri Fakültesi

Araştırmacılar:

TUBA KANTARCI

Haziran 2022

ERZURUM

İÇİNDEKİLER

Önsöz	
Özet	
Materyal ve Yöntem	
Proje Uygulamasına Ait Görseller.....	
Sonuçlar	

ÖNSÖZ

Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Merkezi Projeleri Komisyonuna sunduğumuz “Herşeyden Önce Anne Sütü” adlı projemiz ilgili Komisyonun 627BBC6303E3Eproje kodu ile sayılı kararı ile 400 ₺ (TL) desteklenmiştir.

Anne sütü yeni doğanda optimum dönemde büyüme ve gelişme için gerekli olan tüm sıvı, enerji ve besin öğelerini içeren, biyo yararlılığı yüksek, sindirimi kolay doğal bir besindir. Anne sütünün ve emzirmenin hem bebek hem de anne için başta beslenme olmak üzere, sağlık, bağışıklık, gelişimsel, psikolojik, sosyal ve ekonomik yönden pek çok sayıda yararları vardır. Bebek beslenmesi ile ilgili uygulamaların tarihsel gelişimi incelendiğinde; günümüze değin bebek beslenmesinde en önemli besinin anne sütü olduğu görülmektedir.

Yalnızca anne sütü alan bebeklerin oranı 0- 1 ay arasında %59, 2-3 ay arasında %45 ve 4-5 ay bebekler arasında %14’dür. Altı aydan küçük bebeklerin sadece anne sütü ile beslenmesi gerektiği önerisinin aksine, bebeklerin %23’ü anne sütü olmayan diğer sütlerle ve bebeklerin %12’si anne sütüyle birlikte ek gıda almaktadır (TNSA, 2018). Ülkemizde doğum sonrası emzirme oranlarının istenilen düzeyde olmaması, doğum sonrası dönemde annenin emzirmeye teşvik edilmesi ve emzirmeyi engelleyen problemlerin değerlendirilerek ortadan kaldırılması gerekliliğini doğurmaktadır. Doğum sonrası dönemde kadınların emzirmeyi başlatma ve sürdürme kararına katkıda bulunan birçok faktör olmasına rağmen, çoğu kadının kendi seçiminden ziyade algılanan zorluklar nedeniyle emzirmeyi erken dönemde bırakmaktadır. Doğum sonrası erken dönemde emziren kadınlar yaygın olarak meme başı ağrısı ve çatlağı gibi zorluklar yaşamakta, yaşanan bu zorluklar sebebiyle de doğumdan sonraki ilk 6 hafta içerisinde bebeğin beslenme şeklini değiştirebilmektedir. Bebeğin beslenme şeklinin değiştirilmesinde annenin kendi sütünü yetersiz görmesini takiben ikinci ana sebepler arasında meme başı çatlakları yer almaktadır. Meme başı ağrısı post partum dönemin ilk bir haftası içinde %45-90 oranında görülürken, meme başı çatlağı post partum ilk 3 günde %15-41 oranında görülmektedir. Doğum sonrası dönemde görülen meme sorunlarının erkenden tespit edilmesi ve iyileşmesinin sağlanarak annenin emzirmeyi bırakmamasının ve devam ettirmesinin sağlanması son derece önemlidir.

Lanolin, nemli bir cilt oluşturarak yaraları önler. Bunun yanı sıra epitelizasyonu artırarak yaraları iyileştirir. Ester, lanolinin aktif bileşenidir. Esterler, nemli bir ortamda yara iyileştirme özelliğinin yanı sıra anti enflamatuar, anti-bakteriyel, cilt koruyucu ve iyileştirici bariyere sahiptir. Yaralanan dokunun nemini koruyarak iyileşmeyi arttırmasının yanında bu kimyasallara maruz kalma

miktarını ve süresini azaltarak ağrıyı hafifletmektedir. Literatürde lanolin ile yapılan meme bakımının meme ucu çatlağını ve ağrısını önleyici etkiye sahip olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur.

ÖZET

Anne sütü yeni doğanda optimum dönemde büyüme ve gelişme için gerekli olan tüm sıvı, enerji ve besin öğelerini içeren, biyo yararlılığı yüksek, sindirimi kolay doğal bir besindir. Anne sütünün ve emzirmenin hem bebek hem de anne için başta beslenme olmak üzere, sağlık, bağışıklık, gelişimsel, psikolojik, sosyal ve ekonomik yönden pek çok sayıda yararları vardır. Bebek beslenmesi ile ilgili uygulamaların tarihsel gelişimi incelendiğinde; günümüze değin bebek beslenmesinde en önemli besinin anne sütü olduğu görülmektedir.

Erken post partum dönemde emzirmenin bir an önce başlatılması ve etkili bir şekilde devamının sağlanması anne, bebek açısından çok önemlidir. Bebeğin anne sütü ile beslenmesinin kesintiye uğramasını nedenlerinden biri de meme başı ağrısı ve çatlağının erken post partum dönemde tedavisinin yapılması ve emzirmenin kesintiye uğramasının önüne geçilmesi son derece önemlidir. Bu proje ile Erzurum Atatürk Üniversitesi Sağlık Bakım ve Uygulama Merkezi Yenidoğan Kliniğinde hedef kitle olan annelerin farkındalıklarını artırmak için broşür, lanolinli göğüs ucu kremi dağıtılmış, kişilerin soruları cevaplandırılarak farkındalık oluşturulmuştur.

Anahtar Kelimeler: anne sütü, emzirme, meme ucu çatlağı

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Proje ekibi tarafından 15 Haziran 2022 tarihinde Atatürk Üniversitesi Sağlık Bakım ve Uygulama Merkezinde gerçekleştirilmiştir.

Projenin Uygulanışı

Projeye başlarken anne sütünün faydaları ve emzirmeye engel olan durumlar araştırılmıştır. Araştırma sonucunda toplanan bilgiler bir araya getirilerek bir broşür oluşturulmuştur. Hem elde edilen bilgiler hem de görseller bir broşür taslağı üzerinde bir araya getirilmiş ve basılmıştır. Ayrıca annelere meme ucu çatlağını önlemek için lanolinli krem dağıtılmıştır. Annelerin soruları cevaplanmış ve izin alınan kişiler ile fotoğraf çekimi yapılmıştır.

PROJE UYGULAMASINA AİT GÖRSELLER

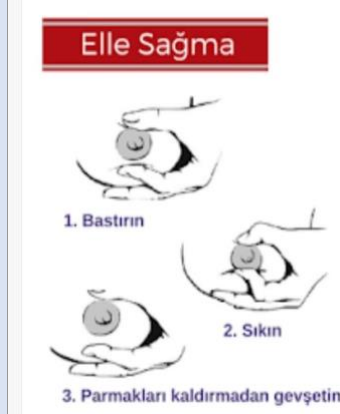
EMZİRMENİN ANNEYE FAYDALARI

- Emziren annelerin kanamaları doğumdan sonra daha az olur.
- Rahmin daha çabuk toparlanmasını sağlar.
- Emziren anneler doğum sonrası daha çabuk kilo verir.
- Emziren anneleri ileri yaşlarda kemik erimesinden korur.
- Emzirme anne ile anne arasındaki bağı güçlendirir.

ANNE SÜTÜNÜN BEBEĞE FAYDALARI

- Bebek için hem içerdiği besin maddeleri hem de kolay, temiz, pratik olması itibarıyla anne sütü idealdir.
- Anne sütü alan bebeklerde kabızlık ve karın ağrısı şikayetleri minimum düzeydedir.
- Bebeğin bağışıklık sistemini güçlendirir, birçok hastalıktan koruduğu gibi anne bebek ölüm sıklığını azaltır.
- Anne sütü alan bebeklerde ileri yaşlarda obez olma riski düşüktür.
- Bebeğin zeka gelişimini destekler.
- Bebeğin çene ve diş yapısı için faydalıdır, konuşmasını destekler.

HERŞEYDEN ÖNCE ANNE SÜTÜ



ELLE SÜT SAĞMA TEKNİKLERİ

- Eller yıkanmalıdır.
- Baş parmağı meme başı ve areolanın üstüne işaret parmağını ise altına baş parmağı hizasına yerleştirilir.
- Baş ve işaret parmaklarının yavaşça içe göğüz duvarına doğru bastırın.
- Areolanın arkasındaki süt keseciklerini hisset.
- Bas ve bırak bas ve bırak.
- Yanlardan da aynı şekilde.
- Memeler yumuşak olduğunda elle sağmak kolaydır.
- Şiş meme el ile zor sağılır. Anne memenin dolmasını beklememelidir.
- Küçük bir fincan kullanabilirsiniz.



ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK
BİLİMLERİ FAKÜLTESİ



Şekil 1. Proje Etkinliği İçin Hazırlanan Broşürün 1. Sayfası

MEME BAŞI ÇATLAĞI

- Bebek memenin areolasını tam kavrayamadığından yalnızca meme başından emmeye çalışırsa meme başı zedelenir ve ağrılı meme başı ortaya çıkar.
- Bu durum düzeltilmezse meme başı çatlağı gelişir.
- Bebeğin memeyi yanlış teknik ile emmesi en sık bebeğin doğumdan hemen sonra emzirilmediği yada doğumdan sonraki ilk dört haftada bebeğe yalancı meme, biberon verildiği durumlarda gelişir.

MEME UCU ÇATLAKLARI TEDAVİSİ

- Kısa süreli sık beslenme,
- Uygun emzirme tekniği ve pozisyonu,
- Bebeğe biberon ya da yalancı meme verilmemesi,
- Bebeğin çok acıkmadan emzirilmesi,
- Emzirme sonunda meme başlarının birkaç damla süt ile ıslatılıp, açık havada kurutulması,
- Emzirmeye daha az ağrılı olan taraftan başlanması,
- Çatlak meme başlarına bitkisel yağ yada lanolin içeren krem sürülmesi.

Emzirme başlangıcında meme başı yaralanmaları neden oluşabilir?



Şekil 2. Proje Etkinliği İçin Hazırlanan Broşürün 2. sayfa



Şekil 3. Proje Kapsamında Hazırlanan Broşürlerin, Lanolinli Kremlerin Dağıtılması













SONUÇLAR

Araştırma kapsamında hazırlanan broşürler ve lanolinli kremler dağıtıldı. Anne sütün ve emzirme konusunda broşürlerin dağıtıldığı, vatandaşlardan olumlu geri bildirimler alındı. Bu araştırma sayesinde önemi bir olgu olan bu konuya dikkat çekilerek toplumsal farkındalık oluşturuldu. Projemizi destekleyerek toplumda bu konu üzerine farkındalık oluşturmamızı sağlayan Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi'ne teşekkür ederiz.