



**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**



# **ANNE SÜTÜ İLE BESLEME**

## **EL KİTABI**

**HEMŞİRELİK HİZMETLERİ MÜDÜRLÜĞÜ**  
**2008**

## **ANNE SÜTÜ EŐSİZDİR**

**Anne Sütü İle Besleme El Kitabı aileleri bilgilendirmek amacıyla hazırlanmıştır.**

### **Hazırlayan:**

**Ondokuz Mayıs Üniversitesi  
Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi  
Hemşirelik Hizmetleri M¼d¼rl¼đ¼**

### **Yeşim ATEŞ**

**Eğitim Hemşiresi**

### **Kaynaklar:**

- 1) Anne Babanın Kitabı: Çocuk Sağlığı Rehberi  
Prof. Dr. Ő¼kr¼ K¼Ő¼K¼D¼K**
- 2) Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği  
Prof. Dr. Lale TAŐKIN**
- 3) Samsun Sağlık M¼d¼rl¼đ¼ Eğitim Notları**
- 4) <http://eski.annecocuk.com>**
- 5) <http://annebebek.com>**



**Ondokuz Mayıs Üniversitesi**  
**Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi**  
**Başarılı Emzirme Politikası**

- 1) Merkezimizde yazılı bir **emzirme politikası** vardır. İlgili tüm sağlık personeli bu politika doğrultusunda düzenli aralıklarla eğitilerek, anne sütüyle beslenme konusunda destekleri sağlanır.
- 2) Merkezimiz; bebek beslenmesinde “**Anne Sütü ile Besleme**” politikasını uygular.
- 3) Merkezimizde hizmet alan tüm gebelere ve annelere; **anne sütü ve emzirmenin önemi** konusunda bilgi verilir.
- 4) Tıbbi bir gereksinim olmadıkça; merkezimizde doğan tüm bebekler yalnızca **anne sütü** ile beslenir. Anne sütüyle beslenen bebeklere emzik, biberon, ek besin verilmemesi için annelere ve diğer aile fertlerine eğitim verilir.
- 5) Bebekler **doğumu takiben ilk yarım / 1saat içinde** hemşire gözetiminde **emzilir**. Uygun emzirme gerçekleşene kadar anneye pratik destek sağlanmaya devam edilir.
- 6) Anne ve bebeğin görsel ve tensel teması kolaylıkla sağlayabilecek şekilde **24 saat aynı odada** kalmaları sağlanır. Tıbbi bir gereksinim olmadıkça ayrı kalmalarına izin verilmez.
- 7) Anneler bebeklerinden ayrı kalmak zorunda olduklarında; annelere, anne sütü ile beslemenin **nasıl sürdürüleceği** hakkında bilgi verilir, süt sağma teknikleri öğretilir.
- 8) Merkezimizde annelerin bebeklerini rahatça emzirebilecekleri **emzirme odaları** bulunur.
- 9) Annelerin altıncı aydan sonra uygun ek gıdalar ilave ederek, bebeklerini **2 yaşına kadar emzirmeleri** teşvik edilir.
- 10) Annelere bebeklerini bebeğin istediği sıklıkta ve sürede emzirmeleri önerilir. Merkezimizden taburcu olduktan sonra da emzirmeye devam etmeleri için **anne sütü ve emzirmenin önemi**, emzirme ve karşılaşılabilecekleri sorunlar hakkında sözlü ve yazılı olarak (anne sütü ve emzirme el kitapçığı) bilgi verilir. Taburcu olduktan sonra da düzenli poliklinik kontrolleriyle emzirmenin devamlılığı sağlanır.

## **Anne sütü;**

### **Bebeğiniz için yeri doldurulamaz bir doğa harikasıdır. Çünkü;**

- Bebeğin ruh ve vücut sağlığı için en uygun besindir.
- Her zaman hazır, temiz, uygun ısıdadır, ekonomiktir.
- Sindirimi en kolay besin maddesidir.
- Her annenin sütü kendi bebeği için en uygun özelliktedir. Prematüre bebeği olan annenin sütü prematüre bebeğe, 1 aylık bebeği olan annenin sütü 1 aylık bebeğe, 3 aylık bebeği olan annenin sütü 3 aylık bebeğe göredir.
- Organ ve sistemlerin gelişmesini düzenleyen büyüme faktörlerini içerdiğinden bebeğin büyümesini ve gelişmesini hızlandırır.
- Anne sütü bebeğin ilk 6 ayda ihtiyacı olan protein, yağ vb. her türlü besin değerine sahiptir. Bu nedenle D vitamini ve flor dışında hiçbir ek besine, ek sıvıya, vitamene gereksinim duymaz.
- Aşırı şişmanlama (obesite) riski daha azdır.
- Annenin ilk gelen sütü (ağız sütü) bebek için çok önemlidir, bebeğin ilk aşısıdır.
- İçerdiği akyuvarlar ve koruyucu maddeler sayesinde bebeğinizi enfeksiyonlara karşı korur.
- Anne sütü, ishale yol açan mikroorganizmaların oluşmasını engeller
- Anne sütü ile beslenen bebeklerde kansızlık daha az olur.
- İleri yaşlarda gelişebilecek hastalıkların olasılığını da azaltır. Örneğin; alerjik hastalıklar, şeker hastalığı, astım, kanser, damar sertliği, diş çürükleri vb.
- İçerdiği A vitamini ile göz hastalıklarına karşı korur.
- Anne sütü alan bebeklerde pişik, karın ağrısı ve kabızlık daha az görülür.
- Ani bebek ölümü riskini ( beşik ölümü ) azaltır.
- Bebeğiniz için doğal bir sakinleştiricidir.
- Anne sütüyle beslenen bebekler daha az ağlarlar, daha iyi uyurlar.
- Emzirme ile anne ile bebek arasında var olan duygusal bağ gelişir
- Bebeğinizin zekâ gelişiminin daha iyi olmasını sağlar.

### **Emzirmenin anneye yararları;**

- Erken emzirme ile doğum sonu kanamalar çabuk kesilir, memelerde şişme iltihaplanma olmaz, anne loğusalık dönemini daha rahat / sorunsuz geçirir.
- Rahmin daha kısa süre de normale dönmesini sağlar.
- Emme ile anneden salgılanan hormonlar sayesinde kısa süre de dinlenme ihtiyacını karşılar, huzurlu olur.
- Emziren annelerde meme, rahim kanserine yakalanma riski daha düşüktür
- Doğum sonrasında kemiklerin yeniden mineral kazanmasını sağladığı için, menopoz sonrası kalça kemiği kırığı riskini azaltır.

★ Bu belirtilenler; çok küçük doğmuş ya da önemli bir hastalığı olanlar dışında tüm bebekler için geçerlidir.

**Sağlıklı Nesiller Emzirilen Bebeklerden Oluşacaktır**

## Anne sütü ile beslenmek her bebeğin hakkıdır



### neriler:

Doğumdan sonraki ilk yarım–1 saat içinde emzirmeye başlayın.

İlk 6 ay sadece anne sütü verin.

Anne sütüyle birlikte 6 aydan itibaren ek besinlere başlayın.

2 yaşına kadar ek besinlerle birlikte anne sütü vermeye devam edin.

### Memelerde gebelik sırasında ne gibi değişiklikler gözlenir?

Gebeliğin oluşmasıyla birlikte, memelerde emzirmeye hazırlanmaya başlarlar. Gebelik süresi ilerledikçe süt bezleri ve süt kanallarının sayısı artar, memeler irileşir, meme başlarının ve çevresinin rengi koyulaşır, meme başı boyları uzar. Meme başının etrafındaki deriden yağlı bir madde salgılanmaya başlar. Bu doğal madde, emziren annenin meme ucunu çatlaklardan korur. Bu nedenle meme başını çatlaklardan korumak ya da temizlemek için meme başına karbonatlı su, sabunlu su, krem sürmeye gerek yoktur, srldğinde emzirmeden önce silmek gerekeceğinden meme başında atlaklıklar daha kolay oluşacaktır. Bu durumda derinin doğal koruyucu özelliğinin kaybolmasına yol açacaktır.



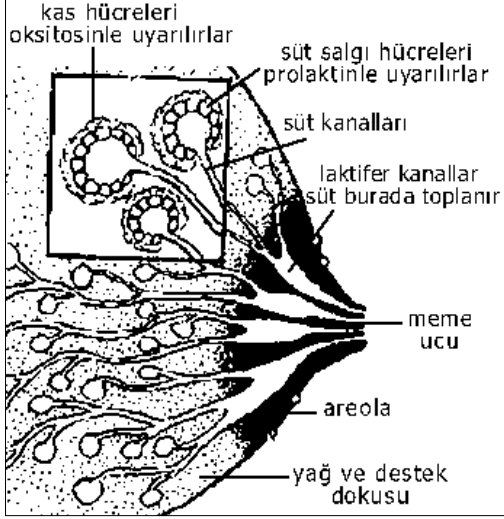
### Meme bakımı için;

- ❖ Memenizi günde bir kez sabunsuz suyla yıkamanız,
- ❖ En son gelen sütü meme ucunuza sürmeniz meme başı temizliğinde yeterli olacaktır.

Doğumdan sonra memeler bebeğin beslenmesi için gereken ‘ilk sütü’ salgılamaya hazırdır.

**Emzirme; Sevgi Aktarımının En Mükemmeli Yoludur**

## Emzirme ve süt akışı nasıl olur?



Şekil -1

Bebeğin emmesi ile meme başları uyarılmış olur. Bu uyarılar sinirler vasıtasıyla beyine iletilir.

Böylece süt üretimi (prolaktin hormonu) ve süt akışı (oksitosin hormonu) başlar.

Salgı dokusundan yapılan süt, kanallar boyunca göğüs ucuna doğru ilerler.

Süt kanalları göğüs ucundaki kahverengi bölüm (areola) de genişleyerek sütün toplandığı torbacıklarda sütü biriktirir.

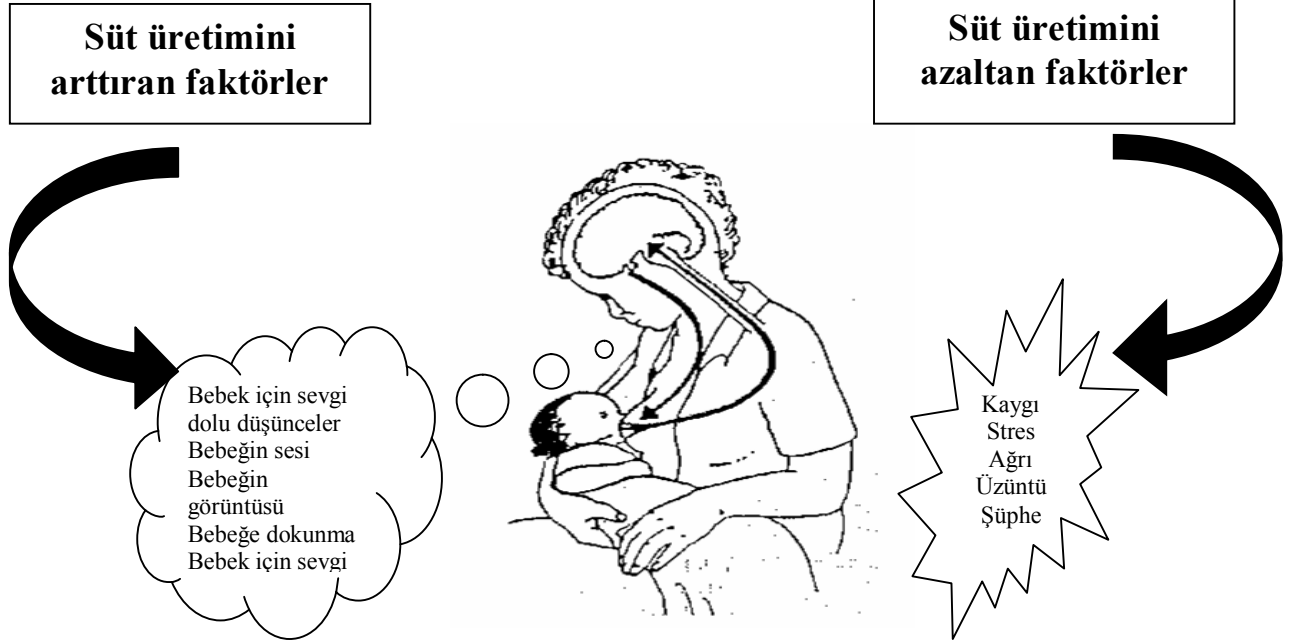
Bebeğin emmesi ile meme uçlarından anne sütü gelir.

Bu döngü emzirme tekrarlandığı sürece devam eder.

## Geceleri de emzirmek gerekli midir?

Bebeğin her istediğinde emmesi; süt yapımının devamını sağlayacaktır. Süt miktarı 3 / 4.günden itibaren giderek artacaktır.

Sütün üretimini sağlayan hormon (Prolaktin) geceleri daha çok salgılanır, bu hormon anneyi rahatlatarak daha iyi uyumasını / dinlenmesini sağlar. Bu nedenle gece emzirmeleri hem süt yapımını artırır hem de annenin dinlenmesini sağlar.



Şekil -2

**Başarılı emzirme; annenin bebeğini emzireceğini düşünmesi ve başaracağına inanmasıyla başlar**

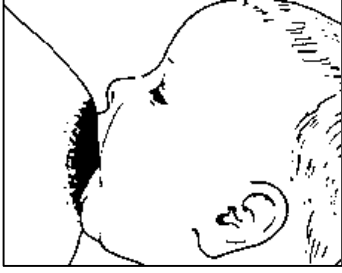
## Anne Sütünün Salgılanmasını Gösteren Belirti ve Duyguları

- Emzirmeden hemen önce veya emzirirken memelerde ezilme, karıncalanma hissi,
- Bebeğini düşününce ya da ağladığını duyunca memeden süt akması,
- Bebek meme emerken diğer memeden süt akması,
- Emzirme sırasında bebek memeden ayrıldığında memelerden ince ince süt akması,
- İlk haftalar emzirme esnasında rahmin kasılmasıyla ağrı ve bazen kan gelmesi,
- Süt emdiğini gösterir şekilde bebeğin yavaş ve derin emmesi, yutkunması.

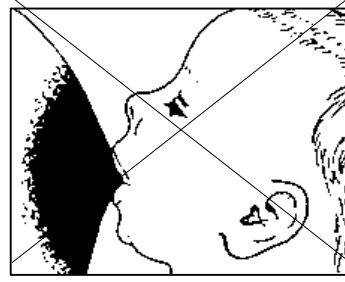
- ☺ Anne kendini iyi hissediyorsa,
- ☺ Bebek etkili emecek şekilde memeye iyi yerleştirilmişse,
- ☺ Bebek istediği kadar sık ve istediği süre de emziriliyorsa,
- ☺ Etrafınızdakilerde emzirmeye destek oluyorsa,



**Emzirme başarılı olacaktır.**



**Şekil 3**  
Doğru emen bebek



**Şekil 4**  
Yanlış emen bebek

Meme ucu ile birlikte çevresindeki koyu kısmı da ( areola ) kavramış bebekler; (Şekil 3) meme ucu ve dil ile damak arasındaki emme hareketiyle sütün ağza akmasını sağlarlar. Oysa memeyi ucundan emen bebekler; (Şekil 4) meme ucunu sıkıştırdıkları / ısırtdıkları için, sütün akışını engellerler. Süt kanalları sıkıştığı için süt gelmeyince de sinirlenerek memeyi daha çok ısırırlar, bu da meme ucunun tahrişine ve annenin canının yanmasına neden olur. Normalde çok rahat olan emzirme eylemi, memeye yanlış yerleşme nedeniyle bir sorun haline gelir.

**Bebek ne kadar çok emerse o kadar çok süt üretilir**



## Bebeğiniz Nasıl Emer?



**Şekil -5.a**

Bebeğinizin yüzü memenize bakacak burnu meme ucunuzun karşısında olacak şekilde, bebeğinizin dudak kenarını meme başınızı yaklaştırarak memenizi aramasını sağlayın.



**Şekil -5.b**

Bebeğinizin ağzını iyice açmasını ve kahverengi kısmı ağzının içine almasını bekleyin. Emerken şapırtı sesinin duyulması, yanaklarını içeri doğru çekmesi sadece meme ucunu emdiğini ve ağzıyla yeterince memeyi kavradığını gösterir.(Şekil-4)



**Şekil -5.c**

Parmaklarınızla meme başınızı bebeğinizin ağzında tutmasına yardımcı

olun.  
Memeyi ağzına olabildiğince doldurmuş mu?  
Ağzı tam açık mı?Çene memeye dayanmış mı?  
Alt dudak dışa doğru kıvrılmış mı?  
Kontrol edin !



**Şekil -5.d**

Bebeğiniz emmeye başladığında siz de elinizle başının arkasına destek olun.  
Bebeğiniz sürekli emmez, kuvvetli emme hareketlerinden sonra kısa süreli dinlenme aralıkları olur.



**Şekil -5.e**

Bebeğinizi emzirirken tensel temasta bulunduğunuzda bebeğinizin güven duygusunu geliştirirsiniz.



**Şekil -5.f**

Emme işlemi sona erdiğinde, bebeğiniz doymuş ve mutlu görünür.

### Şekil-5

**Nasıl emzireceğini bilen anne; kendine güvenen annedir**



## Emzirirken Nelere Dikkat Edilmeli?

### 1. Emzirmeden önce eller mutlaka yıkanmalıdır.

Emzirme öncesinde eller 2-3 dakika süreyle bol sabunlu su ile yıkanmalı ve temiz havlu ile kurulmalıdır.

### 2. Emzirme Pozisyonları

Emzirme; bebek ile anne arasında kurulan duygusal bağın ilk adımıdır. Emzirme sırasında esas olan annenin ve bebeğin rahat edebileceği en iyi pozisyonun seçilmesidir. Çünkü her bebeğin iyi bir emme yapabilmesi annenin de emzirmeyi mümkün olduğunca uzun süre yapabilmesi ancak rahat bir pozisyonda olmasıyla mümkündür. Emzirme yapılırken anne değişik pozisyonları deneyebilir.

#### Bebek emzirirken birçok pozisyonu vardır.

Bu pozisyonda sırtınızı destekleyen rahat bir koltuğa oturun.

Memenizi elinize C şeklinde tutarak destekleyin.

Bebeğinizin yüzü karnı ve dizlerini size dönük biçimde karnınıza dayayın (Şekil-6).

Bebeğinizin başı dirseğinizin çukur kısmında bulunmalıdır.

Kolunuzun yorulmaması için gerekirse bir yastıkla destekleyin

★ En yaygın emzirme pozisyonudur.



Şekil-6 Klasik emzirme pozisyonu



Şekil-7 Çanta pozisyonu(futbol tutuşu)

Bebeğinizin bacaklarını koltuğunuzun altından sarkıtın.

Bebeğinizin başını elinizle desteleyin, gerekirse elinizin altına bir yastık koyun.

Bu tutuş memenizin kontrolü ve bebeğinizin emişi açısından kolaydır (Şekil-7).

★ Bu pozisyon ikiz bebeği olan, sezaryen doğum yapan, göğüsleri büyük olan anneler için idealdir.

Bebeğinizi, emzireceğiniz memenin aksi tarafındaki kolunuzun içine yatırın. Bebeğinizin vücudu size dönük ve meme hizasında olmalıdır.

Bu şekilde bebeğinizin başını daha rahat kontrol edebilirsiniz (Şekil-8).

★ Bu pozisyon memeyi yakalama problemi olan, küçük veya erken doğan bebekler için idealdir



Şekil-8 Çapraz beşik pozisyonu.



Şekil-9 Yatarak emzirme pozisyonu

★ Bu pozisyon sezaryen doğum yapan ve geceleri emziren anneler için idealdir.

Hafif yan yatar biçimde sırtınızı ve omzunuzu bir yastıkla destekleyin.

Bir kolunuzu bebeğinizin başının arkasından geçirerek onun vücudunu, diğer elinizle de memenizi destekleyin.

Bebeğinizin sırtına bir yastık koyun, ağzı meme ucuna gelecek şekilde yanınıza yatırın (Şekil-9).

### 3. Bebek burnundan rahat nefes alabilmelidir.

Meme emerken bebek burnu ile solunuma devam eder, meme bebeğin burnunu kapatmamalıdır. Bebeğin burnunun tıkalı olması, emmeyi güçleştirip imkansız bir hale getirebilir. Doktor önerisiyle emzirmeden önce burna serum fizyolojik damlatmak ve temizlemek yararlı olabilir.

### 4. Bebeğin ağızı memeye doğru yerleşmiş olmalıdır.

### 5. Bebek rahat olmalıdır.

Giysileri ve ortam ısısı uygun, altındaki bezi kuru ve temiz olan bebek daha kolay emer. Bazen bebekler emme esnasında kakalarını yapabilirler, bu normal bir olaydır.

### 6. Her öğünde her iki memede emzirilmelidir.

Her emzirmede ilk gelen süt daha az yağ içeren “ön süt”tür. Bebek emmeyi sürdürdükçe sütün içeriği değişir, yağ miktarı artar. En fazla yağ içeren süt, emzirmenin sonunda salgılanan “son süt”tür. Son sütteki yağ inek sütüne benzemez, daha hafiftir ve sindirimi daha kolaydır. Bu yağ bebek için çok değerli bir enerji kaynağıdır. Bebeğin hem ön süte hem de son süte ihtiyacı vardır. Bebek memeye doğru yerleştirilip doyana ve memeyi kendisi bırakana kadar memede tutulursa, hem ön sütü hem de son sütü almış olur. Eğer bebek bir meme ile beslenmişse, bir sonraki emzirmede diğer meme verilmelidir. İki meme verilmişse bir sonraki öğüne son verilen taraftan başlanmalıdır.

### 7. Beslenme süresi yeterli olmalıdır.

Bebekler normalde bir öğünde alacakları anne sütünün yaklaşık % 50 sini ilk 1-2 dakikada, % 90 ını ilk 5 dakika içerisinde emerler. Normal bir emzirme süresi 15-20 dakika olmalıdır.

### 8. Beslenme sıklığı bebeğin isteğine göre ayarlanmalıdır.

Beslenme sıklığı bebekten bebeğe farklılık gösterir. Bebek her istediğinde emzirilmelidir. Bebek ağızını açarak, aranarak, sonunda da ağlayarak açlığını belli eder.

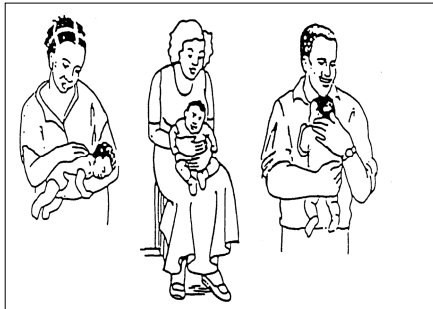
İlk haftalarda emzirme aralıkları bir saat, iki saat gibi çok kısa olabilir. Her emzirme sonrası memede yapılan süt miktarı biraz daha artacağından, zamanla beslenme aralıkları uzayacaktır.

### 9. Beslendikten sonra bebeğin gazı çıkarılmalıdır.

Meme emme esnasında bebekler bir miktar da hava yutarlar. Hava yutmanın esas nenenin hatalı beslenme tekniğidir. Midede sindirim esnasında gaz oluşur, bu oluşan hava-gaz karışımı midenin sol –üst tarafında toplanır, beslenmeden sonra bunun çıkarılması gerekir.



Şekil-10.a



Şekil-10.b

Bebeği yutulan havadan kurtarmak için gaz çıkarma teknikleri vardır. Bunlar;

- \*Beslenme arasında ve sonrasında bir omuza bez konulduktan sonra, baş omuza dayanacak şekilde dik tutulur ve sırtı sıvazlanır, pışpışlanır. (Şekil-10.a)
- \*Bebek yüzükoyun yere bakacak şekilde kucağa veya dizlere yatırılır ve sırt sıvazlanır. (Şekil-10.b)

Gazı çıkartılan bebeğin midesi yukarıya gelecek şekilde bir süre sağ yan veya yüzükoyun yatırılması uygun olacaktır.

## 10. Egzersiz

Emziren annenin ağır bir egzersiz sonrasında kendi sütünün laktik asit içeriği artar ve anne sütünün tadı değişir. Bazı bebekler bu tattan hoşlanmazlar. Böyle bir durumda annenin bebeğini ya emzirmeden 90 dakika önce egzersiz yapması ya da egzersizden 90 dakika sonra emzirmesi gerekir.

### Emziren Annenin Beslenmesi Nasıl Olmalıdır?

- Anneler; kendi beslenmenize hamilelik döneminden başlayarak özen gösteriniz.
- Emziren anneler dengeli ve yeterli besleniniz, rejim yapmayınız. Günde ortalama 3-4 litre sulu gıdalar tüketiniz (su, süt, meyve suyu, çorba gibi).
- Gün içinde düzenli olarak taze sebze ve meyve tüketiniz.
- Gebeliğiniz boyunca içeriği bilinmeyen ve katkı maddesi olan besinleri (hazır çorbalar, hazır meyve suları) tüketmeyiniz.
- Kafeinli içecekler, alkol, sigara kullanmayınız.
- Besin ve enerji ihtiyacını karşılamak için, her öğünde fasulye, nohut veya et, tavuk, balık gibi yiyecekleri tüketiniz.
- Günde en az iki bardak süt veya yoğurt, peynir gibi süt ürünlerini tüketiniz.
- İstirahat ediniz.

### Emziren Anneler İçin 2500 Kalorilik Örnek Yemek Listesi

Kahvaltı	1 su bardağı süt 2 kibrit kutusu peynir* 1 yemek kaşığı pekmez veya bal veya reçel 1 tatlı kaşığı tereyağı veya 5 adet zeytin, 2 ince dilim ekmek 1 portakal veya domates
Ara öğün	1 porsiyon meyve(1 adet elma)
Öğle	1 porsiyon etli sebze yemeği 1 porsiyon pilav veya makarna 1 kase yoğurt, az şekerli komposto 1 ince dilim ekmek
Ara öğün	1 bardak taze meyve suyu 1 dilim börek veya kek veya peynir, ekmek
Akşam	1 porsiyon yayla veya tarhana veya domates çorbası 2-3 köfte kadar et veya balık yada tavuk 1 porsiyon zeytinyağlı barbunya pilaki, salata 1 porsiyon meyve(1 adet portakal), 1 ince dilim ekmek
Ara öğün (yatmadan önce)	1 su bardağı süt

## Anne Sütünün Sağılması Gereken Durumlar

- Anne işe gittiğinde bebeğin anne sütü ile beslenebilmesi için,
- Tıkanık yada fazla dolu memeyi rahatlatarak bebeğin memeyi almasını kolaylaştırmak için,
- Kanal tıkanıklığı veya süt birikmesini tedavi etmek için,
- Çökük bir meme başından emmeyi öğrenene kadar bebeği beslemek için,
- Memeyi istemeyen bir bebeği emmeden hoşlanana kadar beslemek için,
- Erken doğan veya düşük doğum tartılı ve başlangıçta ememeyen bir bebeği beslemek için,
- Anne yada bebek hasta olduğunda birbirinden ayrı ise bebeği anne sütü ile beslemek için,
- Anne bebeğinden uzaktayken süt akmasını önlemek için,

### Anneler;

- ★ Gerektiğinde sütünüzü sağabilmek için doğumdan 1-2 gün sonra sütünüzü nasıl sağabileceğinizi öğreniniz.
- ★ Elle boşaltmak, süt sağmak için en iyi yoldur (Süt sağma makineleri de kullanılabilir).

**Her anne kendi sütünü kendisi sağlamalıdır.**

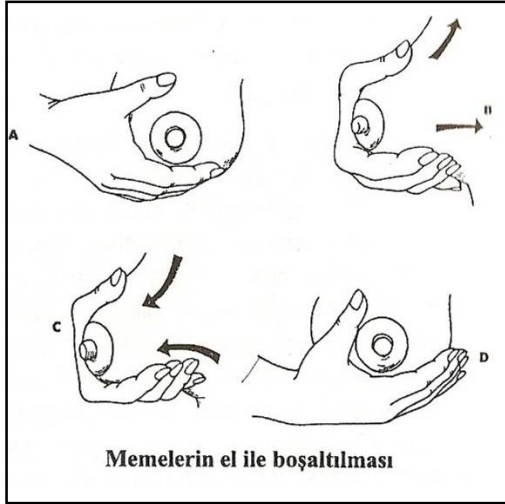
## Sütün Sağılacağı Kabın Hazırlanması

- Emzirme öncesinde eller 2-3 dakika süreyle bol sabunlu su ile yıkanmalı ve temiz havlu ile kurulmalıdır.
- Geniş ağızlı, ısıya dayanıklı fincan veya bardak tercih edilir.
- Seçilen kap temizlenir, kaynatılır (bulaşık makinesinde de yıkanabilir),
- Kuru ve temiz bir yerde saklanır,
- Sağma işlemine başlamadan önce fincana (bardağa) kaynar su konularak bir iki dakika bekletilir ve su boşaltılır (anne sütü ısısını korumak için),
- Sütü sağmadan önce kabın içindeki suyu boşaltılır,
- Sağma işlemine geçilir.

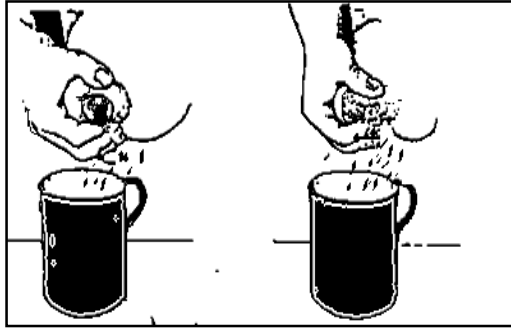


**Bebeğinizin yaşam kalitesini belirlemek sizin elinizde,  
Anne sütü yaşadığınız binanın temeli gibidir, temelleri ne kadar sağlam  
atarsanız bebeğinizde o denli kaliteli bir yaşama sahip olur.**

## Anne Sütü Nasıl Sağılır?



Şekil-11



Şekil-12

- Önce ellerinizi 2-3 dakika süreyle bol sabunlu su ile yıkayınız ve temiz havlu ile kurulayınız.
- Rahat bir yere oturunuz veya rahatça ayakta durabileceğiniz bir yerde durarak kabı memenize yakın bir şekilde tutunuz.
- Başparmağınızı (areolanın) kahverengi alanın bir tarafına, diğer parmakları öbür tarafına yerleştirip göğüs duvarına doğru bastırınız (fazla bastırmayın). (Şekil-11)
- Parmaklarla meme başı ve göğüs ucundaki kahverengi alanın (areolanın) arkasından basınç yapınız, meme ucuna asla bastırmayınız.
- Yanlardan da basınç yapılarak tüm bölümleri boşaltınız (Şekil-12).
- Bir memeyi 3-5 dakika süt akışı yavaşlayıncaya kadar sıkarak sağınız.
- İlk birkaç gün anne sütünün sağılma işlemi 20-30 dakika sürebilir.
- Süt salınımını (Laktasyonu) sağlamak, düşük doğum tartılı veya hasta yeni doğanı beslemek için, süt sağmaya ilk 6 saat içinde başlayınız.

## Sağılmış Anne Sütü Nasıl Saklanır?

- ★ Sağmış olduğunuz anne sütünüzü; anne sütü saklama poşetlerinde (medikal firmalarda satılan) veya kilitli buzdolabı poşetlerinde (marketlerde veya şarküterilerde satılan) saklayabilirsiniz.
- ★ Bu poşetleri; buzdolabınızın buzlukunda veya derin dondurucunuzda, bir saklama kabının içinde, diğer yiyeceklere temas ettirmeden saklayınız.
- ★ Her sağdığınız anne sütü için ayrı poşet kullanınız.
- ★ Sağdığınız anne sütünün üzerine tekrar süt sağmayınız.
- ★ Anne sütünüzü sağdığınız poşetlerin üzerine bebeğinizin adını, sütünüzü sağdığınız tarihi ve saati yazınız.
- ★ Poşetlerin üzerine yazmış olduğunuz tarih ve saat anne sütünü bebeğinize verirken öncelik sırasına göre vermeniz yararlı olacaktır (eski tarihten yeni tarihe doğru verilir).
- ★ Bebeğiniz hastanede yatıyorsa; poşet içinde dondurulmuş anne sütlerini erimeden, buzlarla doldurulmuş saklama kaplarının içinde hastaneye getiriniz.

## Sağdığınız Anne Sütünü;

Oda ısısında : 6 saat → 22-26°C  
Buzdolabında : 24 saat → 4°C  
Derin dondurucuda : 3 ay → -18°C

Saklayabilirsiniz!



## Dondurulmuş Anne Sütünün Eritilmesi Ve Isıtılması

- \* Sakladığımız anne sütünü kesinlikle ocağın üstüne veya mikrodalga fırına koymayınız, kaynatmayınız. Bu sütün proteinini bozar.
- \* Buzluktan çıkardığımız sütü kullanılana kadar buzdolabında saklayıp, 24 saat içinde kullanınız.
- \* Süt poşetini bir kaba koyduğunuz ılık suyun içine ağzı dışarıda kalacak şekilde (benmari usulü) batırarak çözülmesini sağlayın (Şekil-13)
- \* Sıcaklığını kontrol ederek bebeğinize veriniz.
- \* Bebeğinizi besledikten sonra sütün arta kalanını atınız.



Sekil-13

## Sağılmış Süt Bebeğe Nasıl Verilir?



Annenin olmadığı durumlarda sağılan anne sütünün biberon yerine kaşık (Şekil-14) veya bardakla verilmesini sağlamak için bebeğinize bakan kişiyi bilgilendiriniz. (Biberon ile beslenmesi, bebeğin anne memesini reddetmesine neden olabilir.)

Biberon emziğine alışan bir bebek, memeyi iyi kavrama alışkanlığını da kaybedebilir ve meme yerine meme ucunu emmeye çalışır. Bu

**Sekil-14** da meme çatlaklarına ve bebeğin yeterince anne sütü alamamasına neden olabilir. Küçük bebekler bile dillerini kullanarak, adeta kedi gibi yalanarak küçük bir bardaktan sütü alabilirler (Şekil-15) .



Sekil-15

## Bebek Yeterli Süt alıyor mu?

Hemen her anne bir, hatta iki bebeğe yetecek kadar süt üretir. Ancak çoğu anne 'yeterli sütüm yok, bebeğim iyi beslenemiyor' telaşına kapılır, Burada önemli olan bebeğin aldığı süt miktarıdır.

Bebeğiniz günde 6-8 kez bol miktarda açık renkli idrar yapıyorsa, ağırlığı haftada 125- 200gr, ayda en az 500gr artıyorsa anne sütü yeterlidir.

## Süt Miktarını Arttırmak İçin Ne Yapılmalı

- Doğumdan sonra en kısa sürede bebek emzirmeli.
- Bebek doğumdan sonraki ilk haftalarda her istediğinde sık sık emzirmeli.
- Emzirme saatleri bebekle birlikte belirlenmeli ( sizin istediğiniz saatte olması için inatlaşmayın, emzirme saatleri zamanla düzene girecektir).
- Bebek doğru pozisyonda memeye yerleştirilmeli.
- Geceleri de emzirmeye devam edilmeli.
- Anne de yeterli ve dengeli beslenmeli.
- Bol miktarda sulu gıdalar tüketilmeli.
- Biberon, yalancı emzik kullanılmamalı.
- Ek besinlere erken başlanmamalı.

**Daha çok emzirme = Daha çok uyarı = Daha çok süt yapımı**

## Bebek Memeyi Neden Emmek İstemez?

- Doğum esnasında yada sonrasında anneye verilen ilaçlar nedeniyle bebek uyukulu olduğu için emmek istemeyebilir.
- Doğumda forseps yada vakum uygulanmışsa bebek ağrı duyuyor olabilir.
- Bebeğin ağızında pamukçuk olabilir.
- Bebeğin burnu tıkalı olabilir.
- Bebek hasta olduğu için eskisine göre daha az emmek isteyebilir.
- Büyük bebekler diş çıkarıyor olabilir.
- Emzirme tekniğiyle ilgili hatalar olabilir. Örneğin;
  - \* Biberonla besleniyor olması,
  - \* Yalancı emzik kullanılıyor olması,
  - \* Bebeğin memeyi tutması için başından itiliyor olması (bebek sinirlenip başını kurtarmaya çalışır),
  - \* Annenin bebeğini belirli saatlerde emzirmeye zorlaması,
  - \* Annenin çalışmaya başlaması,
  - \* Eve yeni bir bakıcının gelmesi ve bebeğinde alışmamış olması,
  - \* Yeni bir eve taşınıyor olması veya seyahate çıkılıyor olması nedeniyle evdeki düzenin bozulması,
  - \* Annenin kullandığı sabun, parfüm gibi değişikliğin bebeği etkilemiş olması.

★ Bebeğin memeyi neden reddettiği tespit edilip, gerekli önlem alındığında bebek tekrar emmeye başlayacaktır.

## Bebeklerin Ağlama Nedenleri

- Hızlı büyüyen bebek, birkaç gün çok acıkıp ağlar ve daha sık beslenmek ister. Bebek bu birkaç gün istediği sıklıkta emerse süt miktarı da artar ve eski sıklıkta emmeye devam eder.
- Annenin yediği bazı yiyecekler anne sütünden geçerek bebekte gaz yaptığı için ağrı ve ağlama nedeni olabilir.
- Kola, kahve, çaydaki kafein süte geçip çocuğu rahatsız edebilir.
- Bebeğin uygun pozisyonda yerleştirilmemesi, emzirirken başının baskılanması, memelerin çok dolu olması bebeğin ağlamasına neden olabilir.
- Bebeğin altının pis olması, ortamın sıcak ya da soğuk olmasından dolayı bebekler rahatsızlık duyup ağlayabilir.
- Fazla ziyaretçiler, kucağa alma gibi durumlarda bebek yorulacağı için ağlayabilir.
- Doğumda forseps, vakum kullanılması ağrı yapabileceği için ağlama nedeni olabilir.
- Bebeğin hasta olması bebeğin ağlamasına sebep olan nedenler arasındadır.

## Kolik Ağrı

- Bazen bebek günün belirli saatlerinde (genelde akşamları) sürekli ağlar. Karnı ağrıyormuş gibi bacaklarını karnına doğru çekip, emmek istiyormuş gibi davranabilir, bebeğin rahatlatılması çok güçtür. Nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte aşırı barsak sesleri ve gazlanmaları olabilir. Buna “kolik” denir. Bu bebeklerinde büyüme ve gelişmeleri normaldir ve 3 aylık olduktan sonra ağlamaları azalır.
- Bebeğinizi kucağa alarak gergin olan karın kaslarını sıcak tutmanız, sırtını okşamanız, ılık havluyu bebeğinizin karnına sarmanız, bebeğinizin rahatlamasına neden olacaktır. Bu dönemi geçirene kadar biraz sabırlı olmak gerekir.

★ Bebeğin neden ağladığını tespit edilip, gerekli önlemleri aldığınızda bebeğiniz tekrar emmeye devam edecektir.



## Düşük Doğum Ağırlıklı veya Erken Doğmuş Bebekler

Bu bebeklerin anne sütüne büyük bebeklerden daha çok ihtiyacı vardır.

Anne sütü bu bebeklerin ihtiyaçlarına cevap verebilecek şekilde ayarlanmıştır, daha fazla protein ve enfeksiyona karşı koruyucu maddeler içerir.

Bebeğiniz kısa bir süre için hastanede yatmak zorunda kalabilir, bu durumda size düşen görev anne sütünüzü bebeğinizin ememediği durumlarda mutlaka sağıp ta bırakmanız olacaktır.

Bebeğinizi takip eden merkezin size önereceği saatlerde bebeğinizi ziyaret edip kucağınıza alabilir, bebeğinizle tensel temasta bulunabilirsiniz. Böylece hem bebeğinizle iletişimde bulunursunuz, hem de sütünüzün artmasını sağlarsınız.

Bebeğiniz taburcu olana kadar bebeğinizi beslemeyi ve emzirmeye nasıl devam edeceğinizi öğrenirsiniz.

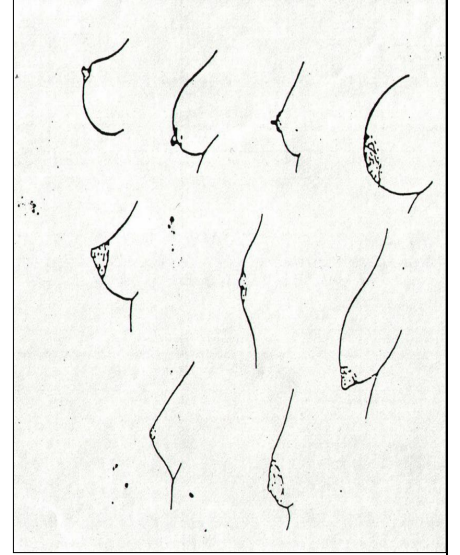


## Emzirme Sorunları

Birçok anne, memelerin boyutları konusunda kaygılanır. Küçük memeli kadınlar yeterince süt üretemeyeceklerini düşünürler. Oysa; memenin boyutu yağ miktarına bağlıdır, salgı bezleri ile ilgili değildir. Meme boyutu ne olursa olsun (Şekil-16) tüm kadınlar yeterince süt üretirler ve bebeklerde hemen hemen hepsinden emebilirler, emerlerken bazen desteklenmeye ihtiyaçları olur.

Bazı meme durumları bazen emzirme güçlüklerine yol açabilir. Bunlar;

- Düz veya içe çökük meme başları,
- Büyük veya uzun meme başları,
- Memede tıkanıklık, süt birikimi,
- Kanal tıkanıklığı ve mastit,
- Ağrılı ve çatlak meme uçları.



Şekil-16

## Meme Başının Çatlak Olması ve Ağrıyor Olması

### Nedeni;

- \* Annenin doğru emzirme tekniğini kullanmıyor olması,
- \* Bebeğin sadece meme başını alıyor olması (bebek meme ucunu sürekli çekiştirerek meme derisinin aşındırarak (Şekil-17) bu da annenin çok ağrı duymasına neden olacaktır),
- \* Annenin gereğinden çok uzun sürede emziriyor olması,
- \* Meme bakımında karbonat vb. şeylerin kullanılıyor olması.



Şekil-17

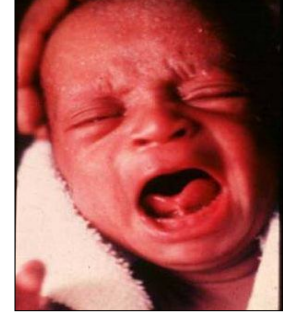
## Öneriler ;



Şekil-19

\* Bebeğinizi meme ucunu başlığıyla emzirebilirsiniz.(Şekil-19)

- \* Çatlak varlığında ve koruyucu amaçla en son gelen sütü meme ucu ve çevresine sürünüz.
- \* Ağrı ve acı nedeniyle emzirmeniz mümkün değilse; sütünüzü birkaç gün elle veya süt pompasıyla sağıp ta bebeğinize veriniz.
- \* Bebeğinizi meme ucunu başlığıyla emzirebilirsiniz.(Şekil-19)



Şekil-18

## Meme Başının Düz veya İçe Çökük Olması



Şekil-20

- Önce meme uçlarınızı dokunmadan inceleyin.
- Meme ucunuzun görünüşünü ve uzayıp esnemesini kontrol edin. (Şekil-20)

Bebek meme ucunu emmez. Meme ucu ve çevresindeki halkayı ağzına alıp bir meme başı oluşturur. Meme ucu, bebeğin ağzındaki 'meme başının' yalnız üçte birini oluşturur.



Şekil-21

İçe çökük meme başı

Nedeni ;  
Doğumsaldır.

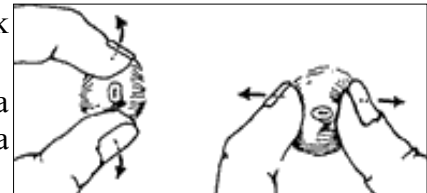


Şekil-22

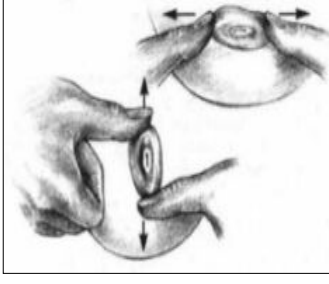
Düz meme başı

\*Düz meme başını çıkarmak için bazı egzersizler yapmak gerekir. Bunlar;

1. Meme başı başparmak ile işaret parmağı arasında yuvarlanarak hafifçe çekilmeli ve bebeğin ağzına verilmeli. (Şekil-23.a)



Şekil-23.a



2. Meme başını çıkartabilmek için her iki parmakla iki zıt yöne doğru meme başı gerdirilmeli.(Şekil-23.b)  
\* Bu egzersizleri sık sık tekrarlanmalı.

Şekil-23.b

### Öneriler ;

- \* Öncelikle bebeğin meme ucunu değil memeyi emdiğini biliniz,
- \* Emzirirken meme ucunun ve koyu renkli kısmın bebeğinizin ağzında olmasına dikkat ediniz, (Şekil-3) (Şekil-5.c)
- \* Meme başlarınız biraz sabırla düzelecektir, kendinize olan güveninizi yitirmeyiniz,
- \* Bebeğinizi doğumdan hemen sonra emzirmeye başlayınız,
- \* Sizin ve bebeğiniz için en uygun olan pozisyonu belirleyiniz,
- \* Memeleriniz çok dolu ve gerginse yumuşayınca kadar sütünüzü sağınız,(böylece bebeğiniz meme ucunuzu daha kolay tutabilir)
- \* Eğer gerekirse ilk 1-2 hafta emzirmeden önce süt sağma makinesi ile sütünüzü sağınız,
- \* Anne sütünüzü sağıp bebeğiniz emmeye başlayınca kadar bardakla / fincanla veya fincandan kaşıkla besleyiniz.

## Meme Başının Büyük Ve Uzun Olması



### Nedeni ;

Doğumsaldır.

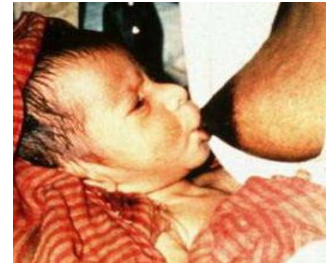
- Meme uçları uzun (Şekil-24) olduğundan bebek sadece meme ucunu emer
- Koyu renkli kısmı ağzına alamaz (Şekil-25).
- Dil üst damağa dokunmaz.
- Süt yapımını sağlayan hormonu uyaramaz.
- Sonuçta bebek yeterince süt alamaz ve anne sütünün azalmasına sebep olur.

Şekil-24

### Öneriler ;

Emzirirken meme ucunun ve çevresindeki koyu renkli kısmın bebeğin ağzında olmasına dikkat etmelisiniz (bu da doğru emzirme tekniğiyle olur).

Şekil-25 deki gibi emzirilirse bebek yeterince ememez ve anne sütünün azalmasına neden olur.



Şekil-25

## Dolu ve Tıkanmış Meme



Şekil-26  
Tıkanmış meme

Tıkanmış meme ;  
(Şekil-26)  
Acı verir, parlaktır,  
Ödemli gibidir,  
Özellikle meme ucu gevşektir,  
Kırmızı olabilir,  
Süt akmaz, meme sıcaktır,  
24 saat ateş olabilir.



Şekil-27  
Dolu meme

Dolu meme ;  
(Şekil-27)  
Ağırdır,  
Serttir,  
Süt akar,  
Ateş yoktur.

### Nedenleri;

- Doğumdan hemen sonra emzirmeye başlanmaması,
- Bebeğe süt gelinceye kadar mama, sıvı verilmesi,
- Bebeğin sık emzirmemesi,
- Emzirmenin kısa tutulması,
- Memeye uygun pozisyonda yerleştirilmemesi.

### Öneriler;

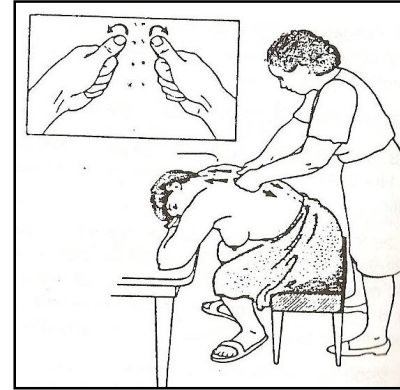
- Doğumdan sonra hemen emzirmeye başlayınız,
- Sık sık emziriniz,
- Gerekirse sütünüzü sağınız,
- Memenize doğru yerleştiriniz.

### Dolu ve Tıkanmış Şiş Memede Tedavi;

**Meme tıkanmasının en sık nedeni;** meme başı çatlak(Şekil-17) veya ağrısı nedeni ile memeyi dinlendirmek düşüncesini taşıyan annenin, kısa bir süre için emzirmeyi bırakması. **Kesinlikle emzirmeye ara vermeyiniz.** Göğüs çok dolu (Şekil-27) veya tıkalı (Şekil-26) ise, bebekte ememiyorsa göğsü yumuşatmak amacıyla elle veya süt pompasıyla sütünüzü sağınız.

Emzirmeden önce ve sütü sağmadan önce sütü salgılatan hormonu uyarmak için aşağıdaki uygulamaları yapabilirsiniz:

- Memenin üzerine ılık havlu konulması,
- Ilık duş alınması
- Sırta ve omuzlara masaj yapılması (Şekil-28),
- Memeye hafif masaj yapılması (Şekil-30),
- Meme başı derisinin uyarılması (Şekil-23.a),
- Annenin dinlenmesinin / gevşemesinin sağlanması.



Şekil-28

### Tıkalı Kanal ve Meme İltihabı

- Anne acı çeker, ateşi vardır,
- Memenin bir kısmı kabarık sertleşmiş, üstündeki deri kızarmıştır,(Şekil-29)
- Tıkanmadan farkı genelde memenin bir kısmı etkilenmiştir,

Tıkanıklık sütün koyulaşmasına bağlı da olabilir, Tıkanma engellenmezse iltihaba yol açabilir. Meme başında çatlaklıkların olması (Şekil-17) bakterilerin meme dokusuna girmesini kolaylaştırıp meme iltihabına neden olabilir.



Şekil-29



Kanal tıkanıklığının ve meme iltihabının en önemli nedeni memenin tümünden veya bir bölümünden süt boşalmasının yeterince olmamasıdır.

### **Memenin tümünden süt boşalmasının yetersiz oluşunun nedenleri:**

- Annenin bebeğini seyrek emzirmesi. Örneğin;
  - \* Annenin çok meşgul olup bebeğine az zaman ayırması,
  - \* Annenin çalışmaya başlamış olması ve fazla stresli olması,
  - \* Bir yolculuk vb. nedeniyle emzirme düzenindeki değişiklik olması,
  - \* Gece uyuduğu yada düzensiz uyuduğu için bebeğin daha az emmesi.
- Bebeğin memeye doğru yerleştirilmemesine bağlı etkin emmemesi .

### **Memenin bir bölümünden süt boşalmasının yetersiz oluşunun nedenleri:**

- Bebeğin etkin emmemesi ,
- Sıkı giyeceklerin baskısı,annenin özellikle gece sutyen giymesi veya memenin üzerine yatarak süt kanalının tıkanmasına neden olması,
- Emzirme esnasında annenin parmaklarıyla memeyi fazla bastırması,
- Sarkık bir göğsün alt bölümünün iyi boşalmaması.

### **Öneriler:**

- \* Bebeğinizi sık sık emziriniz,
- \* Bebeğinizin memenize doğru yerleştiriniz,
- \* Sütün akışını engelleyecek dar giysiler giymeyiniz,
- \* Bebeğinizi emzirirken parmaklarınızı fazla bastırmayınız,
- \* Memeleriniz sarkık ve büyükse, emzirirken yukarı kaldırmaya dikkat ediniz,
- \* Emzirmeye etkilenmemiş memenizden başlayınız,
- \* Her emzirmede bebeğiniz ve sizin için uygun olan pozisyonları deneyiniz.
- \* Meme iltihabı oluşmuşsa bazen bebek sütün tadı değiştiği için iltihaplı memeden emmek istemeyebilir, bu durumda sütünüzü sağınız (Eğer süt memede kalmaya devam ederse apse gelişebilir).
- \* Memenizin üzerine ılık havlu koyunuz,
- \* Memenize masaj yapınız (Şekil-30) (Şekil-31).

### **Süt Akışını Kolaylaştırmanın Diğer Yolu Meme Masajı**

Meme masajı; üretilen sütün kanallara aktarılmasını kolaylaştırır. Bu da bebeğinizin sütünüzden daha iyi faydalanmasını sağladığı gibi, süt kanallarının tıkanarak memelerinizin aşırı dolgunlaşmasını önler.

### **Emzirmeden Önce Yapılan Meme Masajı**

- Önce sutyeninizi çıkarıp memenizi alttan ve üstten avuç içlerinizle kavrayınız (Şekil-30).
- Memenizi alttan ve üstten kavramış durumdayken, memenizi hafifçe alta ve üste hareket ettiriniz.
- Ellerinizi memenin göğüs kafesinize tutunduğu en uç noktadan (meme tabanı) başlayarak, parmak uçlarınızla dairesel hareketlerle memenin çeşitli bölgelerini meme tabanından meme başına doğru masaj yaparak tarayınız.



**Şekil-30**

## Emzirme esnasında Yapılan Meme Masajı

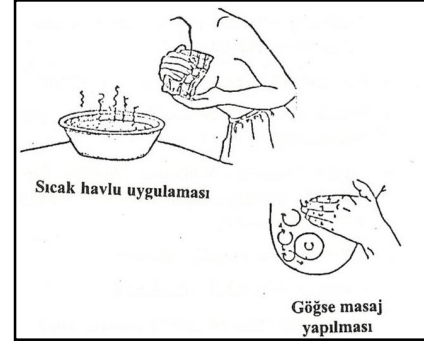


Şekil-31

Bebeğiniz emmeye ara verdiğinde parmak uçlarınızı kullanarak, memenizin üst kısmından aşağı doğru sıvazlayarak masaj yapınız (Şekil-31). Sütünüzün kanallardan bebeğinizin ağız içine dolmasıyla bebeğin tekrar emmeye başladığını fark edersiniz. Bebeğiniz emip, yeniden ara verdiğinde memenizin diğer kısımlarına da aynı işlemi uygulayınız.

Bu masajı yaparken ellerinizi meme başına fazla yaklaştırmayınız, yaklaştırdığınızda bebeğiniz memenizi ememeyebilir.

Bazen sütle dolu olduğu için sert ve ağırlı olan memelerin elle sağılması zor olur. Böyle bir durumda ılık duş alınması, banyoda memelerin ılık su dolu kap içerisine konması yada memeler üzerine sıcak havlu konulmasının ardından masaj yapılması (Şekil-32)daha yararlı olacaktır.



Şekil-32

## Annenin Kullanmış Olduğu İlaçlar

Annenin kullandığı ilaçların hemen hemen hepsi süte az miktarda geçer. Bunların bir kısmı sütle birlikte bebeğe de geçerek bebeği etkiler. Çok nadir de olsa annenin kullandığı ilaçlar nedeniyle emzirmeyi kesmek gerekebilir. İlaç kullanmanız gerektiğinde doktorunuzla mutlaka görüşüp, önerileri doğrultusunda ilacınızı kullanınız.



## Annenin Sütten Geçebilecek veya Solunum Yoluyla Bulaşabilecek Bir Hastalığının Olması

Bazı hastalıkların mikrobu süttten bebeğimize geçebilir. Bu tür hastalıklar nadirdir, ancak sizin bildiğiniz daha önceden geçirmiş olduğunuz bulaşıcı bir hastalığınız varsa doktorunuza mutlaka söyleyin ve emzirip emziremeyeceğinizi öğreniniz.

Solunum yoluyla geçen hastalıklarda ise (nezle, grip vb.) anne sütünün kesilmesine gerek yoktur. Anne emzirme esnasında ağız ve burnunu tıbbi bir maske ile kapatabilirse bulaşma olasılığı büyük ölçüde azalır. Bu durumda bebeğimize anne sütü verilmesi mama verilmesine göre bebeğimizin enfeksiyona yakalanma olasılığını arttırmaz, aksine azaltır.

## Ev Dışında Çalışan Emziren Annelere Öneriler:

- Mümkünse bebeğinizi işe götürünüz.
- Eviniz işyerinize yakınsa, eve gidip aralarda besleyebilir veya bebeğinizi emzirme saatlerinde emzirmek için iş yerinize getirebilirsiniz.
- Bebeğinizi doğum izni sırasında sadece anne sütü ile sık sık besleyiniz.
- İşyeriniz evden uzaktaysa;
  - \* Bebeğiniz doğar doğmaz sütünüzü nasıl sağacağınızı öğreniniz.
  - \* İşe gitmeden önce sütünüzü sağıp bırakınız.
  - \* Geceleri, sabah ve evde olduğunuz herhangi bir zamanda emzirmeye devam ediniz.
  - \* Gereksiz ek besin vermeyiniz.(nasıl olsa işe döneceğim, şimdiden biberonla beslemeye alıştırayım düşüncesine sahip olmayın)
  - \* Bakıcınıza kuralları dikkatlice öğretiniz (biberonsuz, bardakla veya kaşıkla beslemesi gerektiğini)
  - \* Sütünüzü sağdıktan sonra da emziriniz.
  - \* İş yerinizde de sütünüzü 2-3 saatte bir sağınız, buzdolabında saklayıp 24 saat içerisinde kullanabilirsiniz.
  - \* Sağdığınız sütü koruyamıyorsanız dökünüz.



**Babanın çocuğuna vereceği en güzel hediye annesine göstereceği sevgidir**



ÇOCUKLARIMIZ BİZİM EN DEĞERLİ HAZİNEMİZ.....



MUTLULUK KAYNAĞIMIZ.....



YARINLARIMIZ.....

**Ondokuz Mayıs Üniversitesi**  
**Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi**  
**Hemşirelik Hizmetleri M¼d¼rl¼ę¼**  
E-mail: [bhemslık@omu.edu.tr](mailto:bhemslık@omu.edu.tr)