

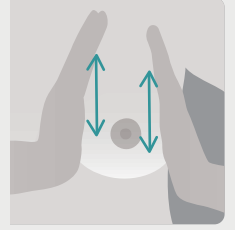
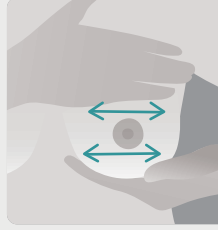
Süt elde edilmesi



Anne sütü, doğanın bir mucizesidir! Ve bebeğin memeni emerek, anne sütünün akabilmesi için gerekli olan süt verme refleksini devreye sokar. Bu refleksi emzirmeden, sağlamadan ya da sıvazlamadan veya pompa ile sağlamadan önce tetikleyebilirsiniz – Bunun için sıcak bir meme kompresi yapabilirsiniz ve memeye masaj uygulayabilirsiniz. Meme masajları, süt tıkanıklığı olmasını önlemek için de uygundur. Memelerinde yoğun gerilme olması halinde ve bebeğin dolu olan memeyi emmekte zorluk çekerse de memelere masaj uygulamak ve sıvazlama yöntemiyle biraz süt boşaltmak iyi gelebilir. Uygulayacağın masaj kesinlikle ağrı verici olmamalıdır. Bu nedenle, yapacağın masaj hareketlerinde hassas ve dikkatli olmaya özen göster.

Ön hazırlık olarak meme masajı

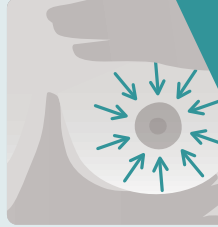
Doğumdan sonraki ilk günlerde veya pompa ile süt sağılmasından önce uygulanacak bir meme masajı sayesinde süt oluşması ve süt akışı tetiklenebilir. Memeni avuçlarının arasına al ve hassas basınç uygulayarak kaydırır şekilde hareket ettir. Her bir memene yaklaşık birer dakika masaj uygula. Ardından süt elde etmek için masaja devam edebilirsin ya da memeni elden sağabilirsin veya sıvazlayabilirsin.



Süt elde etmek için 4 adım



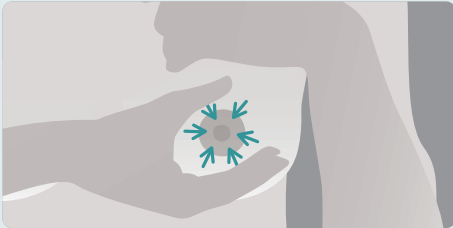
1. Parmak uçlarının dairesel hareketler yaparak **memene masaj uygula**. Memenin göğüs kısmından başlayıp, **spiral hareketlerle** meme ucuna doğru masaj uygula.



2. Öne doğru eğil ve memeyi açığı elinin içi ile meme ucuna doğru her taraftan sıvazla.

Süt tıkanması durumu için uzman önerisi:

Memene örn. [www.billy-boy.de/mini](http://www.billy-boy.de/) gibi bir mini vibratör ile masaj uygulayarak, süt tıkanmasını basit bir şekilde giderebilirsin. Bunun için vibratörü sertleşmiş bölgeye tutarak, meme ucuna doğru hareket ettir.



3. Başparmağını ve işaret parmağını meme ucu etrafındaki areola denilen koyu renkli bölgeden 2–3 cm mesafede memene yerleştir ve hafifçe göğüs kafesine doğru bastırıktan sonra yine meme ucuna doğru sağma hareketi uygula. Bu ritmik sıvazlama hareketlerini süt elde etmek için tekrarla.



4. Başparmağının ve işaret parmağının konumunu meme ucu etrafındaki areola denilen koyu renkli bölge etrafında **değiştirerek, bu ritmik sıvazlama hareketlerini** hafif basınç uygulayarak tekrarla. Bu esnada dikkatli ol ve meme ucunu çimdiklemekten, çekmekten veya sıkıştırmaktan kaçın.