



AĞRILI MEME UÇLARI

Emzirme öğrenilen bir sanattır. Bebeğinize meme verirken meme uçlarınızda ağrı ve tahriş hissederseniz, bazı yeni düzenlemeler yapmanız gerekir; böylece bebeğinizi emzirirken rahat olur ve keyif alabilirsiniz.

Bebeğinizin memenizi kavrama ve emme biçimini değiştirmek, genellikle, ağrılı ve çatlamış meme uçlarının iyileşmesi için izlenecek ilk yöntemdir. Emzirme can acıtmamalıdır; ancak bazı anneler ilk günlerdeki emme olayının meme uçlarını hassaslaştırdığı şeklinde ifadeler kullanırlar çünkü bebek, meme dokusunu germektedir. Eğer ağrı hissi besleme süresince devam ederse, bazı yeni düzenlemeler yapmak gerekir.

Hem siz, hem de bebeğiniz rahat pozisyonda olmalıdır; böylece bebeğiniz memenize iyi bir şekilde yaslanabilir. Ağızını çok geniş açabilmesi ve memenizin ucunu tamamen ağzına alabilmesi gerekir. Bebeğinizin memenizi kavrama pozisyonu doğruysa, emme süresinin uzunluğu, meme uçlarınızın daha çok ağrmasına yol açmayacaktır.

Bebeğin memeyi kavrama ve emme pozisyonu

Rahatsız pozisyonda emzirme ve bebeğin memeyi yanlış kavraması, ağrılı meme uçlarının en sık görülen nedenidir. Eğer bebeğiniz memeye iyi yerleşmişse, kolayca emebilecek ve hızla büyüyecektir. Yetersiz miktarda süt, ağrılı meme uçları, az kilo alımı ve bebeğin çok uzun süreler meme emmesi gibi gözlemlenen problemler, emme pozisyonu ve kavramada bir sorun olduğunun göstergesidir. İyi emebilmek için, bebeğin memeyi doğru kavraması gerekir. En doğru ve rahat meme alma pozisyonu, bebeğin dudaklarının dışı doğru kıvrıldığı ve iyice embildiği durumdur. Bebeğin burnunun ucu ve çenesi, bütün beslenme süresince, annenin memesine yaslı olabilir.

Birçok anne, bebeğini yan yatırıp, vücudunu kendi vücuduna sararsa ve bebek, ağızını bütün meme ucunu alacak kadar çok açarsa, meme uçlarının, bebeğinin ağzının içinde güvende ve rahat olduğunu görürler.

Birçok emziren anne bunu şu şekilde sağlar:

- Bebeğinize kucacağınızın üstünde yana yatırarak destek verin. Memenize hafifçe alttan gelmesini sağlayın, çenesinin ve alt dudağının ilk yerleşen kısımlar olmasına dikkat edin. Sol memeden emzirirken, örneğin, bebeğinizin yüzü size dönükken, arkasını sağ kolunuzla destekleyin, sağ eliniz onun omuz arası bölgesinde olsun, parmaklarınızla ve başparmağınızla boyunun iki yanını tutun. Memenize ulaşmak için başını çevirmesi gerekmemelidir.
- Memenizin doğal bir pozisyonda durmasını sağlayın. Örneğin, bebeğinize ulaşmak için memenizi yukarı kaldırmanız gerekmemeli. Eğer memenize destek vermek ihtiyacı duyuyorsanız, bunu başmağınız üstte ve diğer parmaklarınız altta olarak yapın.
- Bebeğinizin burnu meme ucuna dönük, çenesi ise meme ucundan aşağı yukarı 3 cm uzakta olmalıdır.

- Bebeğinizi memeye gelirken başını hafifçe geriye atacaktır. Ağızını genişçe açacak, dilini aşağı çıkaracak ve dilinin de yardımıyla bütün meme ucunu ağzına alacaktır.
- Bebeğiniz önceleri hızlıca emecek, daha sonra yavaşlayacak; ritmik bir şekilde emmeye ve yutmaya başlayacaktır. Çok güçlü emdiği zamanlarda, anne sol kolunu bebeğinin etrafına dolayıp, sağ kolunu dinlendirebilir.
- Yeterli süt aldığı zaman, bebeğiniz memeden çekilmelidir. O zaman diğer memeye onu geçirir ve yukarıdaki hareketleri tekrarlıyorsunuz.

Bazı anneler rugby-futbol pozisyonunu tercih ederler, bu durumda bebeğin ayakları, annenin arkasındadır. Kucaklarına boylu boyunca yatırdıkları beşik duruşunu da tercih edenler vardır. Bazı anneler ise uzanarak emzirirler. Her pozisyonda da en önemli olan, bebeğin meme ucunun tamamını ağzına alabilmesidir. Böylece meme ucu bebeğin ağzının içinde güvencede olur. İlk birkaç emme hareketinden sonra canınız acırsa, tekrar denemelisiniz. Eğer iyileşmenin başlaması gereken ilk birkaç günden sonra, halen ağrı duyuyorsanız, bir emzirme uzmanına danışmanız gerekir; bu ağrının başka nedenleri olabilir.

ağrılı ve tahriş olmuş meme uçlarının iyileşmesi için bir takım ipuçları

- Bebeğin memeyi kavrama pozisyonunu gözden geçirin. Bebeğiniz, dilini meme ucunuzun altına getirerek, memenizi ağzının tamamına almalıdır. Pozisyonu değiştirmek yardımcı olabilir, bebeğinizi yatırabilir veya ayaklarını arkanıza alabilirsiniz.
- Sık sık beslemek yararlıdır. Yeni doğan bir bebek 24 saat içerisinde 8-12 kere beslenir. Bu da, memenizin çok fazla dolmayacağı ve onun meme almasının daha kolay olacağı anlamına gelir.
- Önce, daha az acıyan memeden emzirin. Süt iyice akmaya başladığı zaman, memeyi değiştirin. Göğsünüzün dinlenmesine yardımcı olun
- Sutyeninizin, memenize çok fazla baskı yapmadığından emin olun. Bazı anneler, sutyenlerinin içine ped koyarak memelerini fazla baskıdan korurlar, bazıları da göğüs koruyucu kullanırlar.
- Naylon içeren göğüs pedlerini kullanmayın. Bunlar meme uçlarını ıslak bırakırlar. İyileşme sürecine yardımcı olması açısından, emzirmeden sonra meme ucuna birkaç damla süt akıtmak yararlıdır.
- Meme ucunu sabunla yıkamayın ve sabun kullanmayın, bu meme ucunu kurutur.
- Birçok merhem işe yaramazken; annelerin çoğu tamamen saf Lansinoh ile rahatladıklarını ifade etmişlerdir. Lansinoh

sadece emziren anneler için üretilmiştir. Nemle yara iyileşmesi yöntemi de iyileştirme sürecini hızlandırır. Eğer bebeğin memeyi kavrama ve emme pozisyonları da düzeltilirse, ağrılı ve tahriş olmuş meme uçları çok çabuk iyileşir.

• Meme uçları iyileşirken, bazı anneler emzirme esnasında dikkatlerini başka yere vermenin yardımcı olduğunu saptamışlardır. Müzik, sohbet veya TV izlemek işinize yarayabilir.

Emzirmenin ilk günlerinde meme uçlarının ağrılı olmasına yol açan diğer durumlar

Memenin dolması ve şişmesi. Eğer memeniz çok doluysa, bebeğinizin meme emmesi zorlaşacaktır. Birçok anne, biraz süt çekerek, doluluk hissini azaltır; böylece bebek daha rahat emer. Bazı anneler göğüslerini ılık su dolu bir kaba sokarak rahatlarlar. Bir bez içinde dondurulmuş bezelyeler gibi bir takım soğuk nesnelere memeye yaslamak da bu doluluğun yarattığı rahatsızlık hissini azaltır ;ancak emzirmeden birkaç dakika önce ılık komprese geçilmesi gerekir. Ayrıca lahana yapraklarının sütyen içine yerleştirilmesi de faydalıdır. Bebeği en azından her iki saatte bir emzirmek ve geceler, emzirmeyi uzatmak da yararlıdır, şişmeyi engeller.

Düz veya içe dönük meme uçları. Bu önceleri anneler için önemli bir sorundu , ama artık memenin bebeğin ağzına giren miktarının önemli olduğunu biliyoruz, meme ucunun şeklinin değil. Bebeğinizi, ağzının tamamına meme ucunu alacak şekilde bir pozisyona getirmek yeterli olacaktır. Bazı anneler, emzirmenin ilk günlerinde, meme ucunu bir pompanın yardımıyla dışarı çekerler; bazıları da emzirmeden önce, meme ucu çıkarıcı kullanırlar.

Meme ucu karmaşası. Bazı bebekler gerçek meme ile, emzik veya biberon ucunu karıştırırlar. Meme ucunu, sanki biberon ucu gibi emerler; oysa bu çok farklı bir tekniktir. Bu annenin meme uçlarınızı acıtabilir. Bunun nedeni, bebeğin memenizin ağzını dolduracak kadar olan kısmını ağzına almamasıdır. Araştırmalar, bazı bebeklerin, dört haftalıktan küçükken biberon emmedikleri sürece,anneyi emmede daha başarılı olduklarını göstermektedir

Emzirmeden kesmek. Henüz bebeğiniz emme işlemini bitirmeden, bebeği memeden almak meme uçlarınızı acıtabilir. Birçok anne bebeği, kendisi emmeyi bitirene kadar, memede bırakırlar. Ancak eğer bebeğinizi çekmeniz gerekiyorsa, önce parmağınızı bebeğin damağı altına koyarak emme işlemini durdurun.

Herhangi bir zamanda ağrılı meme uçlarına yol açan diğer durumlar

Thrush (Mantar)

Çatlak ve ağrılı meme uçları, mantar için ortam yaratırlar. Memede veya meme uçlarında başlayan, ani ve yoğun sancı, en önemli belirtilerdir. Ayrıca pembeleşmiş, kaşıntılı meme uçları , emzirme esnasında memenin tamamı kavransa bile yoğun sancının azalmaması da belirtiler arasındadır. Bebeğinizin ağzında beyaz lekeler oluşabilir, emzirme esnasında veya sonrasında bebek huzursuz olabilir veya pişik ve yoğun kırmızılık olabilir. Bazen ise ilk zamanlarda hiç bir belirti gözükmez. Bir sağlık uzmanını ziyaret ederek, emzirme süresince, hem sizi

hem de bebeğinizi tedavi edebilecek bir ilaç temin etmeniz önerilir. Bazı anneler de homeopatik tedavileri uygulurlar. Bu tedavi süreçlerinde, belirtiler, iyileşme olmadan önce, bir süre daha kötüye de gidebilir.

Egzema

Egzama, impetigo, deri iltihabı ve uçuk enfeksiyonu meme ucunda nadiren görülen deri hastalıklarıdır. Eğer anne bunlardan herhangi birini meme uçlarında saptarsa veya şüphelenirse, bir sağlık uzmanına danışması gerekir.

Kuru Cilt

Soğuk havalarda nemden veya naylon içerikli petlerden dolayı, meme uçları çizik çizik veya çatlak olurlar. Lansinoh lanolin anneyi rahatlatır ve nemle yarayı iyileştirir.

Pompa kullanımı

Yanlış göğüs pompası kullanımı, meme uçlarını tahriş eder ve sancıya yol açar. Eğer anne bir meme pompası kullanıyorsa, meme ucunun pompanın tam ortasına denk gelmesine ve pompa ağzının memesine uyum sağlayacak genişlikte olmasına dikkat etmelidir. Pompalamaya çok özenle ve yavaşça başlamalıdır. Eğer pompalama esnasında canı acırsa, pompanın duruşunu, canı acımayacak şekilde değiştirmesi önerilir.

Bağlı dil veya yetersiz süt emme

Bebeğin dilinin (ve alt çenenin) emme esnasındaki hareketi , emzirme sürecinde önemli kılar. Dilin yanlış veya yetersiz kullanımı, her emzirme sürecinde, emme hareketinin ara ara durmasına ve böylece bebeğin yetersiz süt alımına yol açar. Bu da bebeğin kilo alımını yavaşlatır. Bebeğin dilinin bağlı olduğu anlara müdahale edilebilir, böylece emzirme daha rahat bir konuma getirilir.

Diş Çıkarma

Eğer diş çıkarma dönemindeyse, bazen bebekler ısırabilir. Birçok anne bu durumda bebeğini kendine daha çok yaklaştırır, böylece bebek ağzından daha rahat nefes alabilmek için annenin memesini bırakır. Bazı anneler ise, bebeğin ısıracığını anlar ve bebek ısırmadan, bebeği memeden çeker. Bu genellikle emzirme sürecinin sonlarına doğru olur, bu anlarda bebeğin dili artık damağının hizasında değildir.

Hormonlar

Hormonlar hamile veya emziren annede bir hassasiyet yaratırlar. Bu onun doğal aylık düzeninin bir parçasıdır.

Birçok durumda, iyi bir emzirme pozisyonu ile,ağrılı, çatlak veya tahriş olmuş meme uçları çabucak iyileşir. Özellikle Lansinoh lanolinin etkisiyle bu iyileşme çok hızlı olur ve anne, emzirme sürecine çok rahat ve huzurla devam eder.

Referanslar: Huml,S. Sore nipples. A new look at an old problem through the eyes of a dermatologist. Pract Mid 2:2 Feb 1999

La Leche League International. The Womanly Art of Breastfeeding 1999

Nikodem,VC et al Do cabbage leaves prevent breast engorgment? A randomised controlled study. Birth 1003:20:61-64

Positioning and Attaching Your Baby at the Breast. La Leche League 2000

Righard,L. Are breastfeeding problems related to incorrect breastfeeding technique and the use of pacifiers and bottles? Birth 1998;25(1):40-44

Walker, M. Breastfeeding and engorgement. BF Abstracts Nov 2000;202 11-12

Woolridge,MW The anatomy of infant sucking. Midwifery 2:164-71 1986

**Jill Welsh IBCLC 2003
& Alison Douglas**