

## UYGUN ZAMANLI SÜTTEN KESME

Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (BMÇYF) ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bebeklerin, yaşamlarının ilk 6 ayında tek başına anne sütü ile beslenmelerini (exclusive breastfeeding), 24 ayın sonuna kadar da ek gıdalarla beraber anne sütü almaya devam etmelerini önermektedir.

Çocukların 24 aylıklarını doldurduklarında süttten kesilmeleri uygun zamanlı süttten kesmedir. Uygun zamanlı süttten kesme süresince şunlar **yapılmamalıdır**;

- Ebeveynlerden birinin/ikisinin ve/veya çocuğun fiziksel, zihinsel ve duygusal açıdan hazır olmadığı bir dönemde süttten kesmeye çalışmak. Suçluluk, yetersizlik, kaygı gibi durumlar geri adım atılmasına neden olabilir ki bu çocuk için kafa karıştırıcı, ebeveynler için de başarısızlık duygusu yaratıcı bir durumdur.

- Çocuğu geçici bir süre için bile olsa yakın akrabalarının yanına göndermek ve evinden, ailesinden uzaklaştırmak; kaçınılması gereken bir yaklaşımdır. Bu durumda çocuklar, bir suç işlediklerini ve cezalandırıldıklarını düşünüp travma yaşayabilirler. Ebeveynler şunu unutmamalıdır; süttten keserek sadece çocuğun beslenme biçimini değiştirmiş oluruz, anne babaya duyduğu ihtiyacı değil.

- Memeye salça, oje, acı biber gibi kan rengi ve acı maddeler sürerek ya da kesik saç koyarak çocuğu iğrendirmek (aversiyon). Meme, iki yıl boyunca çocuğun yaşamının merkezidir ve anne memesi ile kurduğu sağlıklı ilişki aracılığıyla bebek doğru bir psiko-sosyal gelişim gösterir. Bu maddelerle memenin çirkin, kanlı ve kirli gösterilmesi ise bebeğin psikolojisinde yaralar açabilir.

- Memeleri bandajlamak ya da çok sıkı sütyen giymek; memede engojman, ağrı ya da mastite neden olabilir.

- Süt sağmayı ve/veya emzirmeyi aniden kesmek; meme sorunlarına ve depresif şikayetlere neden olabilir.

- Laktasyonu hızla baskılamak için ilaç kullanmak (östrojen enjeksiyonları, kombine oral kontraseptifler, dekonjestanlar ve dopamin agonisteleri). Bebeğin kaybı durumunda ya da annenin ciddi sağlık sorunları olduğunda, doktor kontrolünde, bu ilaçların kullanımı gerekli olabilir. Ancak bunların kullanılması başta kardiyovasküler sistem sorunları olmak üzere pek çok riski de beraberinde getirir. Bu nedenle süt kesmenin hem bebek hem de anne için en sağlıklı yolu doğal yöntemleri kullanmaktır.

- Sıcak su ile yıkanmak, suyu doğrudan göğse tutmak ya da keselenmek; süt üretimini arttırıcı etki gösterir. Anne mümkünse sırtı dönük olarak yıkanmalı ya da göğüslerinin üstüne bir havlu örtterek suyun göğsüne gelişini azaltmalıdır.

- Hiç su içmemek; vücudu dehidrate hale getirip metabolizmanın işleyişini bozabilir.
- Fazla sıvı tüketmek; süttten kesmeyi güçleştirir.

Uygun zamanlı kesme yapılacağında; **asağıdaki adımlar izlenerek** bu süreç daha kolay atlatılabilir ve potansiyel problemlerin önüne geçilebilir;

- Fiziksel ve duygusal açıdan hazırlık yapılmalıdır. Bunun için anne ve baba bu konuyu kendi aralarında önceden konuşmalı, en uygun günü, yeri ve stratejileri belirlemeli ve bu süreçte birbirlerine destek olmalıdır. Kendilerini hazır hissettiklerinde, eyleme geçmeden kısa süre önce çocukla da konuşmalı ve ona anne süütünün yerine bir alternatif sunmalıdır. Bu çocuğun ilgisini çekecek bir tepsinin ve bardağın içinde inek sütü içirmek olabilir. Bardakta süt içme davranışı bir kaç gün düzenli olarak tekrarlanır ve anne babanın da süt içerek katılacağı bir oyunun parçası haline getirilirse çocuğun alışması ve kabullenmesi daha kolay olur.

- Anne, çocuğundan uzak durmamalı, kaliteli zaman geçirmeye devam etmelidir. Aksi takdirde çocuk istenmeyen emzirme davranışı değil kendisi olduğunu düşünür.

- Çocuğun anne sütü almaya daha fazla ihtiyaç duyduğu zamanlar varsa (anne işten gelince, uykudan önce, banyo sonrası gibi) böyle zamanlarda rutinin değiştirilmesi (çocuğu yatıran, yıkayan, giydiren kişinin veya ortamın değiştirilmesi gibi) ve dikkatinin başka yöne çekilmesi etkili olabilir.

- Kademeli kesmek en sağlıklı yoldur. Kademeli keserken şöyle bir düzen izlenebilir;

1. Gün: 3 saatte bir 5dk. meme emzirilerek/sağılarak boşaltılır

2. Gün: 4-5 saatte bir 5 dk. meme emzirilerek/sağılarak boşaltılır

3. Gün: memede ağrı/rahatsızlık olursa sadece memeyi rahatlatacak kadar süt sağılır ve meme rahatlar rahatlamaz sağma işlemi bırakılır. Kesinlikle meme tamamen boşaltılmamalıdır. Memenin dolu kalması süttten kesmeyi kolaylaştırır (prolaktin salınımını baskılayacak PIF-dopamin salınımını arttığı için).

- İhtiyaç durumunda doktorun önerdiği analjezikler önerilen doz ve sıklıkta kullanılır.

- Uyarı vermemek için meme başını silmekten, sıkmaktan ve ovmaktan kaçınılır.

- Çok sıkı olmayan ama memeyi destekleyen, penye, geniş askılı bir sütyen giyilir. Sütyenin içine akan fazla sütü emmesi için göğüs pedi yerleştirilip ıslandıkça petler değiştirilir.

- Her gün ılık su ile yıkanmak, anneyi rahatlatır.
- Metabolizmanın sağlıklı çalışabilmesine yetecek kadar sıvı tüketilir.
- Adaçayı, nane, maydanoz gibi doğal bitkiler süt üretiminin baskılanmasına yardımcıdır (bunlar doğal formda östrojen içerirler). Bunlar ister çay olarak (günde 4-6 bardak, isteğe bağlı olarak süt ve balla birlikte tatlandırarak), istenirse esansı suya karıştırılarak (her 6 saatte bir 3-4 ml) istenirse de yağı cilde sürülerek tüketilebilir. Esanslar mukoz membranlardan daha hızlı emildiği için süt üretimini baskılamada daha etkilidirler. Nanesi yoğun şeker emmek de yararlıdır.

- Lahana uygulaması yapılır; özellikle yeşil lahana kullanımının yapısında yüksek oranda bulunan sülfürden dolayı memedeki ödemin ve engojmanın azaltılmasında etkili olduğu bilinmektedir. Kullanımı şu şekildedir; lahana yaprakları çiğ olarak yıkanır, büyük damarları inceltir, hafifçe ezilir, kurutulur ve dolapta bekletilip soğutulduktan sonra meme başını dışarıda bırakacak şekilde memenin tamamına sarılır. Anne bunu sütyenininde içinde tutabilir. Her 30 dakikada bir ya da soldukça yapraklar değiştirilir.



- Memeye sık sık soğuk kompres yapılır; memedeki ağrıyı ve rahatsızlık duygusunu giderir.
- B6 Vitamini (Pridoksin) almak; laktasyonu suprese ettiğine dair çalışmalar vardır. Bu çalışmalarda B6 kullanımının bulantı, kusma, diyare ve koyu yeşil idrar yapma gibi yan etkileri de olabileceği belirtilmektedir.
- Tuz, su tutulumuna neden olduğu için tuz kısıtlamasına gitmek göğüslerdeki rahatsızlığı azaltır.
- Süt arttırıcı gıdalardan (keten tohumu, yulaf, bira mayası, susam, çemen ya da annenin sütünü arttırdığına inandığı herhangi bir yiyecek) uzak durulur.
- Anne, memesinde ağrılı, sıcak, sert kitleler, yüksek ateş, sıtma tarzı titreme hissederse hem doktoruyla hem de emzirme danışmanı ile temasa geçmelidir.

Emzirme ya da süt sağma süresi ne kadar uzunsa sütün gerilemesi ve kesilmesi de o kadar uzun zaman alacaktır. Bu süre bir kaç gün ile hafta arasında değişebilir. Aile bu açıdan hazırlanmalıdır.

Kaynakça;

- Davis, M. (2013). Drying Up Breastmilk. Erişim: 14 Mart 2015, URL: <http://www.lactationconsultant.info/dryup.html>.
- Dettwyler, K. A.(1994). SÜTTEN KESME ZAMANI. (Çev: Beşer, S.G.) [Elektronik makale]. Erişim: 12 Mart 2015, URL: [http://www.illturkiye.org/Bilgiler/Sutten\\_kesme\\_zamani.html](http://www.illturkiye.org/Bilgiler/Sutten_kesme_zamani.html)
- European Medicines Agency. (2014). CMDh endorses restricted use of bromocriptine for stopping breast milk production. Erişim: 18 Mart 2015. URL: [http://www.ema.europa.eu/ema/index.jsp?curl=pages/news\\_and\\_events/news/2014/08/news\\_detail\\_002157.jsp&mid=WC0b01ac058004d5c1](http://www.ema.europa.eu/ema/index.jsp?curl=pages/news_and_events/news/2014/08/news_detail_002157.jsp&mid=WC0b01ac058004d5c1)
- Gökdemirel, S.; Bozkurt, G. Ve Gökçay, G. (2013). Annenin İlaç Kullanması ve Emzirmeyi Sonlandırma: Olgu Sunumu. Adnan Menderes Üniversitesi tıp Fakültesi Dergisi. 14(1):043-046. Erişim: 17 Mart 2015, URL: <http://adu.dergisi.org/text.php3?id=391>
- Huggins, K. and Ziedrich, L. (2008). The Nursing Mother's Guide to Weaning. Chapter 4: Weaning Your One or Two Year Old Child. ReadHowYouWant. p:201.
- Kadem, S.O. (2009). Bebek gelişimi: Bebeğimi ne zaman ve nasıl süttten kesmeliyim? [Elektronik makale]. Erişim: 12 Mart 2015. URL: <http://www.istanbulparentingclass.com/makaleler.php?id=29>
- La Leche League International. (2011). Bölüm 16: Herkes Memeden Keser. EMZİRME SANATIsf: 363-390.Gün Yayıncılık:İstanbul.
- Morhrbacher, N. (2013). Breastfeeding and Growth: Birth Through Weaning. (3<sup>th</sup> ed.). Jones&Barlett Learning: USA, p: 587-601.
- Oladopo, O. D. and Fawole, B. (2009). Treatments for suppression of lactation. The Cochrane Database os Systematic Reviews. Issue I. Art. No: CD005937. DOI: 10.1002/14651858.CD005937.pub2.

Hazırlayan:

Emzirme Danışmanı

Dr. Emine Özlüses

2015