

## SAĞILMIŞ SÜT NASIL SAKLANIR ?

- ★ **Buzdolabı rafında** (+ 4 derecede) 72 saat,
  - ★ **Tek kapılı buzdolabının buzluğunda** (-7 ila -2 derecede) 3 hafta
  - ★ **İki kapılı buzdolabının buzluğunda** (yaklaşık -18 derecede) 3 ay
  - ★ **Derin dondurucuda** (-18 derecenin altında) 6 ay
- ANNE SÜTÜ SAKLANABİLİR.



## SÜTÜN ISITILMASI

Dolaptan çıkardığınız sütü, benmari usulü yani sıcak su dolu bir kabın içinde ısıtınız.

Anne sütü doğrudan ısıya maruz bırakılmamalı ve fazla ısıtılmamalıdır.



**SÜT SAĞMA** ile ilgili her türlü soru ve sorunlarınız için, yakınlarınızda bulunan bir sağlık kuruluşuna başvurabilirsiniz. **ücretsiz danışmanlık** alabilirsiniz.

## ANNE SÜTÜ BİR HAZINEDİR



**Sütünüzün her damlası  
bebeğiniz için değerlidir.**

T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI  
TÜRKİYE HALK SAĞLIĞI KURUMU  
ÇOCUK VE ERGEN SAĞLIĞI DAİRE BAŞKANLIĞI



T.C. Sağlık Bakanlığı  
Türkiye Halk Sağlığı  
Kurumu

# SÜT SAĞMA

## SÜT NASIL SAĞILIR?

- ★ Sağma işlemine geçmeden önce eller iyice yıkanır ve süütün sağılacağı kabın da temiz olması gereklidir. Bunun için geniş ağızlı fincan veya bardak seçilir.

- ★ Rahat bir yere oturduktan sonra meme başının etrafındaki kahverengi bölgeye doğru masaj yapılır. Meme, baş parmak üstte, diğer parmaklar altta kalacak biçimde tutulur.



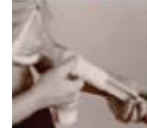
- ★ Hedef bölge meme başının etrafındaki kahverengi bölgenin gerisinde kalan alandır. Süt sağılması için baş ve diğer parmaklar yavaşça içe, göğüs duvarına doğru ve ardından birbirine doğru bastırılır.



- ★ Bastırma işlemi, el göğüs duvarından uzaklaştırılırken devam ettirilir. Bu şekilde süt meme başına doğru itilir.
- ★ Sağma hareketi ritmik bir şekilde tekrarlanmalıdır.

## DİĞER SÜT SAĞMA TEKNİKLERİ:

- ★ Enjektör Pompası
- ★ Elektrikli Süt Sağma Pompaları



- ★ Meme Rahatlatıcı (Lastik Pompa)  
**Lastik Pompa: Bebeğe süt toplamak için uygun değildir.**



## SAĞILMIŞ SÜT BEBEĞE NASIL VERİLİR?

- ★ Sağılan anne sütü kaşık veya bardakla verilmelidir. Biberon verilmemelidir. Çünkü biberon verilmesi ile bebek anne memesini reddedebilir. Biberon emziğine alışan bir bebek, memeyi iyi kavrama alışkanlığını da kaybedebilir ve meme yerine meme ucunu emmeye çalışır. Bu da meme çatlaklarına ve en önemlisi bebeğin yeterince anne sütü alamamasına yol açar.