

[NHS logo]

Great Ormond Street Hospital for Children
NHS Trust

Ana sütüyle göğüsten emzirme ve süt sağma: Anneler için bilgiler

Bebeğinizin hastanede bulunduğu süre içerisinde bebeği ana sütüyle göğüsten emzirmek her zaman için mümkün olmayabilir. Süt sağma (gögsünüzdeki sütü özel aletler aracılığıyla sağma ve daha sonra kullanmak üzere depolama) işlemi, bebeğinizin göğüsten emzirme yoluyla verilen ana sütünde bulunan ve zengin nitelikteki tüm besinleri en ihtiyaç duyulan anlarda alabilmesine olanak veren bir uygulamadır. Hastanemizdeki beslenme uzmanları, bebeğinizin ihtiyaç duyacağı beslenme oranı konusunda siz bilgilendirmek üzere her gün hizmetinize hazır durumdadırlar. Elinizdeki bu broşür, Great Ormond Street Hastanesi'nde göğüsten süt sağma işlemleri konusunda size pratik bir yol gösterici belge olması amacıyla hazırlanmıştır.

Süt sağma işlemini nerede yapabilirim?

Hastanenin çeşitli bölümlerinde annelerin göğüslerinden süt sağma işlemini yapabilmeleri için tahsis edilmiş olan süt sağma odaları ve/veya ihtiyaç duyacağınız diğer aletlerin yanısıra göğüs pompaları da mevcuttur. Gerek hastanede kalacağınız yerde gerekse de koğuşun içerisinde süt sağma için göğüs pompası kulanabilmeniz konusunda gerekli düzenlemeleri yapabiliriz. Lütfen hemşireden bu konuda size yardımcı olmasını isteyin.

Gögsümden süt sağdıktan sonra bunu ne zamana kadar kullanabilirim?

- Göğüsten süt sağma işlemini tamamladığınız andan itibaren 24 saat içerisinde, bu sütü koğuştaki beslenme sütleri için tahsis edilmiş olan buzdolabında ve tabii ki dolabın kapısındaki rafta değil, dolap içindeki raflarda depolamanız gereklidir.
- 24 saat geçtikten sonra, dolaptaki bu sütün hastanenin süt odası personeli tarafından alınarak süt odasındaki dondurucuya konulması gereklidir.

Şişelerin etiketlenmesi

Lütfen şşe etiketinin üzerindeki bilgileri eksiksiz olarak doldurun ve bu konuda yardıma gerek duyarsanız hemşireye danışın. Şişelerin her birini ayrı ayrı etiketleyin.

Dondurulmuş durumdaki sağılmış sütler

Göğüsten sağılmış olan sütler, bozulmadan ve güvenli olarak üç aylık bir süreye kadar dondurulmuş olarak depolanabilir. Eğer bebeğinize dondurulmuş sütten vermek istiyorsanız, süt şişesini soğuk suyla dolu olan sürahi gibi bir kabın içine koyarak buzlarını eritmeniz gereklidir. Su kabındaki su seviyesinin süt şişesinin kapağından daha yukarıda olmamasına özen gösterin. Sütü mikro dalga fırına koyarak eritmeye çalışmayın. Buzları çözülüp eritilmiş duruma gelen sütün 24 saat içinde kullanılmış bitirilmiş olması gereklidir.

Eve dönüş

- Gerek taze gerekse de dondurulmuş olan sütleri, eve giderken yanınızda alın.
- Eğer hastaneye yakın bir semtte oturuyorsanız, sütü eve götürürken size bir soğukluğu koruyucu çantayı ödünç verebiliriz. Ancak eviniz çok uzak mesafede bir yerde ise, o zaman kendinize bu soğukluğu koruyucu çantadan bir adet ayarmanız ya da satın almanız gereklidir.

Göğüsten emzirme yaparken kendinize iyi bakın

- İyi beslenmeniz gerektiğini unutmayın. Bir kaç öğünde çok fazla miktarda yemek yerine sık sık ve azar azar yemek size daha rahat gelebilir. Değişik besinlerden oluşan öğünler yemeniz sizin daha bir dinç yapacaktır.
- Bol bol sıvı almanız gerektiğini unutmayın. Her gün sekiz ila on bardak arası sıvı içeceğiniz gerekmektedir.
- Eilden geldiğince bol bol dinlenmeye ve uyumaya çalışın.
- Eğer bebeğiniz dört aydan daha küçük bir yaştaysa, Great Ormond Street Hastanesi binasında bulunan Peter Pan Cafe'de kullanabileceğiniz yemek kuponları alma hakkınız vardır.

Yardıma ya da tavsiyeye gerek duyarsanız, yeni doğum yapanlara hizmet veren danışman hemşire haftanın hemen hemen her günü görevdedir. Kat hemşirenizden, gerek duydugunuzda danışman hemşireyi 697 no.lu çağrı cihazından çağırmasını isteyiniz.

Breast feeding and expressing milk: information for parents

While your baby is in hospital, it may not always be possible for you to breast feed. Expressing your milk (taking it from your breast using special equipment and storing it for later use) allows your baby to continue to have all the nutritional benefits of breast feeding at a time when it is most needed. Hospital dietitians are available every day to offer advice about your baby's nutritional needs. This leaflet is designed to be a practical guide to expressing milk at Great Ormond Street Hospital.

Where can I express breast milk?

There are expressing rooms and/or breast pumps for mothers in various places in the hospital, along with all the equipment you will need. We can arrange for you to use a breast pump on the ward or in hospital accommodation too. Please ask your nurse for more information.

For how long can I use my breast milk after it has been expressed?

- Within 24 hours of expressing, you should store it in the milk feed refrigerator on the ward. Please put the milk on the shelves in the refrigerator and not in the door.
- After 24 hours, it should be taken to the milk room to be frozen by milk room staff.

Labelling the bottles

Please fill in the label fully and ask the nurse for help if you need it. You should label each bottle separately.

Frozen expressed milk

Breast milk can be safely stored frozen for up to three months. If you need to give your baby frozen milk, you should defrost it by standing the bottle in a jug of cold water. Make sure that the water level is not higher than the bottle cap. Do not defrost it in the microwave. Once defrosted, you should use the milk within 24 hours.

Going home

- Take all the milk, both fresh and frozen, with you.
- If you live locally, we may be able to lend you a cool bag to transport the milk home. However, if you have a long journey home, you will need to provide or buy a cool bag.

Looking after yourself while breastfeeding

- Remember to eat well. You may find it easier to eat little and often rather than having large meals. Eating a varied diet will help you to keep well.
- Remember to drink plenty. You will need to drink about eight to ten glasses of fluids a day.
- Try to get as much rest and sleep as possible.

- If your baby is under four months old, you are entitled to food vouchers to use in the Peter Pan Café at Great Ormond Street Hospital.

**The neonatal nurse advisor is available on most weekdays if you need help or advice.
Ask your nurse to contact her on bleep number 697.**