

Clusterfeeding

- Türkçeye çeviri

İlk günlerde, belki de haftalarda görülen bir fenomen, **clusterfeeding** olarak adlandırılır. Emzirme aralıklarının çok kısa olmasıyla karakterize edilir ve saatlerce emziriyormuş hissi verir. Bu “emzirme öğünleri” özellikle geceleri (ama sadece geceleri değil) sık sık görülür. Sürekli emzirme davranışı yorucu ve hatta endişe verici olsa da, etkisi özellikle uzun sürelidir: süt üretiminin artması.

Bu emzirme maratonları için birçok makul açıklama vardır:

› Küçük bebeklerin mide kapasitesi çok düşüktür ve hamilelik sırasında sürekli olarak plasenta ve göbek kordonu aracılığıyla beslenirler. Bu nedenle, küçük ve sık beslenmeler, nadir ve bol beslenmelerden daha çok doğum öncesi koşullara uygundur.

› Emme ve emzirme, özellikle ilk günlerde çok fazla güç ve enerji gerektirir ve alıştırmaya gerektirir; bu nedenle, yeni doğanlar emzirme sırasında dinlenmek ve uyumak için küçük molalar vermeyi severler.

› Sık ve kısa emzirme seansları, süt üretiminde önemli bir rol oynayan prolaktin hormonunun salınımını özellikle iyi bir şekilde uyarır. Ancak prolaktin, süt üretiminde tam etkisini ancak 8 ila 16 saat sonra gösterir. Bu nedenle, gece boyunca sürekli emziren bebeğin ertesi gün için süt “siparişi” verdiği söylenebilir. Aşırı özen nedeniyle ek sıvı veya gıda verilirse, bu ilginç etkileşim önemli ölçüde bozulabilir ve süt üretimini etkileyebilir.

› Bebek hormonları da kümelenmiş emzirmede önemli bir rol oynar. Uzun emzirme süreleri boyunca kolesistokinin hormonu salgılanır. Bir süre emzirdikten sonra hormon seviyesi yeterince yükseldiğinde, bu çocuğa tokluk hissi verir. Kolesistokinin seviyesi nispeten hızlı düşer, bu nedenle çocuk 10 veya 20 dakika sonra tekrar acıkabilir ve emzirmeye başlayabilir. Bu döngü, çocuk derin ve uzun bir uykuya dalmadan önce birkaç kez tekrarlanabilir. Bu durumda, tokluğu sağlayan emme eylemidir. Çocuk memeden emmek yerine emzikten emerse, bu onun kilo alımını önemli ölçüde olumsuz etkileyebilir.

› Sık emzirme dönemlerinde, yenidoğan sindirim sistemini doldurabilir ve böylece sonraki saatlerde acıkma riski olmadan daha uzun süre uyuyabilir.

Bebeğin davranışının açıklaması ne olursa olsun, bu tamamen normaldir ve mantıklıdır!

Küme emzirme döneminde dikkat etmeniz gerekenler:

o Küme emzirme normal ve sağlıklı bir davranış olsa da, bebeğin gerçekten yeterli kalori aldığından emin olmanız gerekir. Küme emzirme dönemleri arasında genellikle uyku ve dinlenme dönemleri vardır, bunları da değerlendirmelisiniz.

o İyi emzirilen bir çocuk, doğumdan itibaren 5. günden 4-6. haftaya kadar günde birkaç kez anne sütü dışkısı çıkarır. Başlangıçta yaklaşık %5-7 (maks. %10) kilo kaybından sonra, bebek yaklaşık olarak kilo yüzdesine göre büyür. Sık emzirme durumunda özel dikkat gerektiren alarm işaretleri şunlardır: ağırlı meme uçları, aşırı süt üretimi, tekrarlayan meme tıkanıklığı, şiddetli sarılık, aşırı uykululuk veya bebeğin gün boyunca tatminsizliği. Bu durumlarda bir uzmana başvurun.

Bebeğinize güvenin, vücudunuza güvenin! Bebeğinizin sık emzirme ihtiyacını ne kadar çok karşılırsanız, süt üretimi o kadar iyi ve hızlı bir şekilde yerleşir.

KAYNAKLAR:

› VSLÖ-News März 2011

› Dr. Diane Wiesinger 2006, How Babys Eat; www.normalfed.com

› Bergmann NJ: Neonatal stomach volume and physiology suggest feeding at 1-h intervals. Acta Paediatr. 2013 Aug;102(8):773-7