



ile

Süt arttıran *yöntemler* *Oksitosin Masajı*

Bebek Hemşiresi
Seçil Doğan Ekincioglu



ANNEYE hatırlatma

Sevgili anne,

Eğer aklında şu sorular var ise..

“Acaba sütüm yetiyor mu?”

“Bir şeyleri yanlış mı yapıyorum?”

“Herkesin sütü akıyor gibi, benim neden zor?”

Önce şunu bilmeni istiyorum:

Bu soruların olması seni **yetersiz** yapmaz.

Tam tersine, bebeği için çabalayan bir anne olduğunu gösterir.

Sosyal medyada gördüğün o taşan sütler, dolu dolu stoklar, kusursuz emzirme anları... Bunlar işin tamamı değil. Kimse gecenin 03.00'ünde ağlayarak “yine gelmedi” dediği anı paylaşmıyor.

Süt üretimi sadece memeye ilgili değildir.

Beyinle, hormonlarla, stresle, destekle, uykuyla, hatta duyduğun bir cümleyle bile ilgilidir. Bedenin düşmanın değil. Bedenin seninle aynı takımda.

Sadece doğru uyarıyı, doğru teması ve biraz güveni bekliyor. Ve şunu da net söyleyeyim: Emzirme içgüdüsel olabilir ama teknik bir süreçtir. Pozisyon, kavrama, memeyi tutuş şekli, bebeğin yerleşimi... Bunlar küçük detay gibi görünür ama hormon yanıtını ciddi şekilde etkiler.

Ve belki de şu an ihtiyacın olan şey daha çok denemek değil, birinin sana “yanlış yapmıyorsun” demesi. Çünkü bazen süt değil, güven eksik akıyor. ♥

Başlarken...

Emzirme sürecinde zorlanmanın tek bir nedeni yoktur. Bazen anneyle ilgili, bazen bebekle ilgili, bazen çevreyle, bazen de destek eksikliğiyle ilgilidir.

Anne çok stresliyse, kaygılıysa, “acaba yetmiyor mu?” diye sürekli endişe içindeyse vücut alarm moduna geçer. Alarm modunda olan bir beden ise sütü rahat akıtamaz.

Burada devreye bir hormon girer: oksitosin.

Oksitosin doğumda ve emzirirken salgılanır. Bu hormon sadece sütü akıtmaz; aynı zamanda sakinlik, güven ve rahatlama sağlar.

Anne ne kadar huzurluysa, oksitosin o kadar rahat çalışır. Oksitosin ne kadar aktifse, süt akışı o kadar kolay olur. Dokunmak, sarılmak, sıcaklık, hafif basınç, sırtın okşanması, masaj...

Bunların hepsi oksitosini artırır.

Yani bazen çözüm daha çok sıkmak değil, daha çok rahatlama olabilir.

Başlarken...

Oksitosin masajı süt üretimini başlatan değil, süt akışını kolaylaştıran bir destek yöntemidir.

Yani “üretim” problemi ile “akıtmama” problemi aynı şey değil.

Kimler için uygun olabilir?

- Stres, kaygı, ağlama krizleri yaşayan anneler
- “Süt geliyor ama bebek emerken zor akıyor” diyenler
- Doğum sonrası ilk günlerde akış gecikmesi yaşayanlar
- Pompa yaparken süt gelmeyen ama elle sağımnda gelen anneler
- Duygusal baskı, yorgunluk, uykusuzluk yaşayan anneler

Bu grupta genelde mesele memede değil, oksitosin refleksindedir. Masaj burada destek olabilir.

Başlarken...

Kimler için uygun değildir / dikkatli olunmalıdır?

- Memede belirgin kızarıklık, sıcaklık artışı, şiddetli ağrı varsa
- Ateş eşlik ediyorsa (mastit şüphesi)
- İleri derecede meme dolgunluğu ve tıkanıklık varsa
- Apse şüphesi varsa
- Travmatik meme ucu yaraları varsa
- Gerçek üretim düşüklüğü (hormonal, tiroit, PCOS, yetersiz emme sıklığı vb.) söz konusuysa

Bilgiyle Güçlenen Ebeveynlik
Bu durumlarda önce altta yatan neden değerlendirilmelidir.

Masaj tek başına çözüm değildir, hatta bazı enfeksiyon durumlarında yanlış uygulama tabloyu kötüleştirebilir.

- Süt az gibi hissediyorum → çoğu zaman oksitosin baskılanması
- Memede sert, ağrılı, kızarık alan var → tıkanıklık/mastit ihtimali
- Bebek kilo almıyor → üretim ve transfer değerlendirmesi gerekir
- Yani oksitosin masajı destekleyici bir yöntemdir ama her sorunun ilacı değildir.

Oksitosin Nefesi

1. Rahat ettiğiniz bir şekilde oturun ya da yatağa uzanın.

2. Burnunuzdan, 4 saniyeye yayarak derin bir nefes alın.

3. Nefesinizi 2 saniye boyunca tutun.

4. Yine burnunuzdan, 6 saniyeye yayarak nefesinizi yavaşça bırakın.

5. Kısa bir an ara verin, ardından döngüyü tekrar edin:

- 4 saniye nefes al,
- 2 saniye tut,
- 6 saniye nefes ver.

6. Denemeye devam edin; her nefeste bedeniniz biraz daha gevşesin.

- Emzirmeden 5-10 dakika önce,
- Süt sağımı öncesinde,
- Ya da sadece gevşemek ve süt akış refleksini (let-down) kolaylaştırmak istediğinizde.

4-2-6

@sagliklayiz

Oksitosin Nefesi

1. Rahat ettiğiniz bir şekilde oturun ya da yatağa uzanın.
2. Burnunuzdan, 4 saniyeye yayarak derin bir nefes alın.
3. Nefesinizi 2 saniye boyunca tutun.
4. Yine burnunuzdan, 6 saniyeye yayarak nefesinizi yavaşça bırakın.

DÜZEN

ŞART

- Emzirmeden 10 dakika önce,
- Süt sağımı öncesinde,
- Ya da sadece gevşemek ve süt akış refleksi (let-down) kolaylaştırmak istediğinizde.

4-2-6

Bunları her gün kendine söyle

1

Ben harika bir anneyim.

2

Bebeğim ve ben, eşsiz bir emzirme deneyimi yaşıyoruz.

3

Kendime ve bebeğime karşı nazık davranıyorum.

4

Göğüslerim mükemmel ve görevini en güzel şekilde yapıyor.

5

Sütüm her geçen gün artıyor

6

Bebeğimi emzirirken aramızdaki sevgi bağı güçleniyor.

7

Sütüm güzel geliyor, vücudum harika çalışıyor.

8

Vücuduma güveniyorum; ben ve bebeğim bir ekibiz.

Her emzirme sırasında,
kendini de her zaman
sevmeyi unutma

@sagliklayiz

Bunları her gün kendine söyle

1

Ben harika bir anneyim.

2

Bebeğim ve ben, eşsiz bir emzirme deneyimi yaşıyoruz.

3

Emzirirken bebeğim ve ben birbirimize nazik oluyoruz.

4

Emzirme, bebekler için en önemli görevi yerine getiren bir eylemdir.

5

Sütüm her geçen gün artıyor.

6

Bebeğimi emzirirken aramızdaki sevgi bağı güçleniyor.

7

Sütüm güzel geliyor, vücudum harika çalışıyor.

8

Vücuduma güveniyorum; ben ve bebeğim bir ekibiz.

DÜZEN ŞART

Her emzirme sırasında,
kendini de her zaman
sevmeyi unutma

@sagliklayiz

Oksitosin Masajı

Anne rahat bir pozisyon alır.

Sırtı açık olmalıdır çünkü temas direkt cilde olduğunda etki artar.

Bir bebek yağı ile sırt bölgesine, özellikle kürek kemikleri arasına nazik ama ritmik hareketlerle masaj yapılır.

Masaj sonrası sırt temizlenir ve anne dinlenmeye bırakılır.

Bu kadar basit görünen bir temas bile vücuda “güvendesin” mesajı verir.

Araştırmalar, doğum sonrası yapılan bu masajın süt üretimini artırabildiğini ve stres hormonlarını azaltabildiğini gösteriyor.

Bilgiyle Güçlenen Ebeveynlik

Yani mesele sadece memede değil.

Beyinde.

Duyguda.

Temasta.

Ve senin sakinliğinde. ❤️

Kilci, Ş., & Sevil, Ü. (2021). Laktasyonu arttıran yöntemler: Hipnoemzirme. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 37(3), 229-234.

@sagliklayiz

Oksitosin Masajı



Anne oturur, öne doğru eğilir. Önündeki bir masaya kollarını koyar ve başını da kollarına dayar. Memeleri çıplak olarak ve serbestçe sallanmalıdır.

Yardımcı (tercihen eş), annenin omurgasının iki yanını birden avuçlayarak aşağı doğru masaj yapar. Bu sırada yumrukları sıkılı ve baş parmağı öne doğru açık durumdadır.

Yumrukları ile orta basınçta bastırırken baş parmağı ile de küçük dairesel hafif hareketler yapmalıdır.



Oksitosin Masajı

Oksitosin masajının amacı, doğum sonrası annelerde süt üretimini kolaylaştırmak ve artırmaktır. Bu masaj, omurga hattı (vertebra) boyunca, **beşinci veya altıncı kaburga kemiğine kadar uygulanır.**

OKSİTOSİN MASAJI TERAPİSİNİN GÜNDE İKİ KEZ, HER SEFERİNDE 3-5 DAKİKA SÜREYLE YAPILMASI YA DA YAKLAŞIK 2-3 DAKİKA BOYUNCA, 2-3 TEKRAR ŞEKLİNDE UYGULANMASI, SÜT ÜRETİMİNDE BELİRGİN BİR ARTIŞ SAĞLAMAKTADIR.

Bilgiyle Güçlenen Ebeveynlik

Araştırmalarda, bu uygulamanın ardından süt üretiminde, masaj öncesine göre yaklaşık 4,25 kat artış gözlemlenmiştir.

Wahyuningsih, S., Hayati, N., & Agustina, R. (2022). Oxytocin Massage Stramlining Breast Milk: Literature Riview. Nursing and Health Sciences, 2(4).

@sagliklayiz

Oksitosin Masajı

Oksitosin masajının amacı, doğum sonrası annelerde süt üretimini kolaylaştırmak ve artırmaktır. Bu masaj, omurga hattı (vertebra) boyunca, beşinci veya altıncı kaburga kemiğine kadar uygulanır.

DÜZEN
ŞART

Araştırmalarda, bu uygulamanın ardından süt üretiminde, masaj öncesine göre yaklaşık 4,25 kat artış gözlemlenmiştir.

Wahyuningsih, S., Hayati, N., & Agustina, R. (2022). Oxytocin Massage Stramlining Breast Milk: Literature Riview. Nursing and Health Sciences, 2(4).

@sagliklayiz

Oksitosin Masajı

Hareketlerimiz bunlar, acıtmadan hafif dokunuşlar ile



@sagliklayiz



Bu rehber seni bilgilendirmek ve güçlendirmek için hazırlandı.

Tanı ve tedavi yerine geçmez.

Eğer emzirme sürecinde birebir destek almak istersen, online emzirme danışmanlığı görüşmelerim aktif.

Bazen küçük bir dokunuş, büyük bir fark yaratır.

Bilgiyle Güçlenen Ebeveynlik
Detaylar için profilimdeki bağlantıyı ziyaret edebilirsin veya bana mesaj atabilirsin ♥

