



# Co-funded by the European Union

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*



NURTURING BEGINNINGS L

TTA Modül senaryo ana hatlar

Parçalar ile ilgili o Modül	İçerik ile olmak yapılandırılmış ile o web sayfası	Tip içerik
Modül başlık Ve altyazı	Kanıt temelli uygulamalar içinde doğum sonrası bakım	
Genel Bakış	<p>Bu modül, sağlık profesyonellerine, ebelere ve destek personeline kanıta dayalı bilgi sağlar Ve pratik stratejiler ile yardım etmek iki anahtar gruplar:</p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>Emzirme anneler</b> – Destek ortak zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olmak, emzirmeyi teşvik etmek başarı, Ve başvuruyor güncel araştırma temelli uygulamalar.</li><li><b>Genç bekliyor kadınlar Jinekolojik ziyaretler konusunda kaygı yaşamak</b> - Korkuları gidermek, iletişimi iyileştirmek, Ve evlat edinme A olumlu hasta deneyimi sağlamak için uygun doğum öncesi ve jinekolojik bakım.</li></ol> <p>İle entegre ederek o en sonuncu araştırma, Psikolojik içgörüler ve uygulamalı yaklaşımlar içeren bu modül, anne sağlığı sonuçlarını iyileştirmeyi ve hasta merkezli doğum sonrası bakımı geliştirmeyi amaçlamaktadır.</p>	

Modül hedefleri	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Uygula</b> kanıta dayalı emzirme Doğum sonrası annelerin yaygın emzirme zorluklarının üstesinden gelmelerine yardımcı olmak ve emzirme başarısını teşvik etmek için destek stratejileri.</li><li>• Yaşanan psikolojik engelleri <b>tanım ve ele alın</b> ile genç bekliyor kadınlar Jinekolojik muayenelerde etkili iletişim ve hasta merkezli bakım yaklaşımlarının uygulanması.</li><li>• <b>Entegre etmek</b> akım araştırma Ve en iyi uygulamalar Emzirme sonuçlarını iyileştirmek ve jinekolojik sorunları azaltmak için anne sağlığı ortamlarına ziyaretle ilgili endişe.</li></ul>	
Modül içeriği Parça 1	<b>Sunum 1 Emzirmeyi Desteklemek Anneler ile Kanıta Dayalı Uygulamalar</b>  <b>Sunum senaryo</b>	PPT sunum, öz değerlendirme soruları

## **Slayt 1: Başlık Slaydı – Emzirmeyi Destekleme Anneler ile Kanıta Dayalı Uygulamalar**

### **Konuşmacı:**

*Emziren Anneleri Kanıta Dayalı Uygulamalar ile Destekleme "* konulu bu oturuma hoş geldiniz .

Emzirme dır A doğal işlem, Ancak onun Olumsuz Her zaman kolay. Birçok anneler yüz Erken süttten kesmeye, gereksiz ek gıdaya veya duygusal sıkıntıya yol açabilecek zorluklar. Sağlık profesyonelleri olarak rolümüz, annelerin emzirmeye başarılı bir şekilde başlamalarına ve devam etmelerine yardımcı olmak için doğru ve araştırmaya dayalı destek sağlamaktır.

İçinde sonraki 20 dakika, Biz keşfedecek :

- 1  The fizyoloji ile ilgili emzirme Ve Nasıl işe yarıyor .
- 2  Yaygın emzirme zorluklar ve kanıta dayalı çözümler.
- 3  Psikolojik Ve duygusal faktörler emzirmeyi etkiliyor .
- 4  En iyi uygulamalar içinde danışmanlık Ve destek stratejileri.

Hadi başlamak ile anlayış o temeller "Emzirme fizyolojisi."

---

[Parça 1: Anlamak Emzirme Fizyoloji](#)

## **Slayt 2: Nasıl Emzirme İşler – Hormonların Rolü**

### **Konuşmacı:**

"Emzirme, hormonların karmaşık bir etkileşimiyle düzenlenir. İki önemli hormonlar tahrik eder bu süreç:

- **Prolaktin** – Uyarır süt üretme içinde Meme alveolar hücreleri. Bebek emdiğinde prolaktin seviyeleri yükselir.
- **Oksitosin** – Tetikleyiciler o hayal ırıklığına uğratmak refleks, Sütün kanallardan meme ucuna akmasına yardımcı olur. Oksitosin ayrıca bilinen gibi o 'Aşk hormon' Çünkü BT anne-baba bağıını güçlendirir.

The Daha sıklıkla o Bebek hemşireler, o "Daha fazla prolaktin salgılanır ve bu da düzenli süt üretimi sağlar."

**✍ Hızlı Soru:**

→ Ne faktörler yapmak sen düşünmek belki emzirme döneminde oksitosin salınımını engeller mi?

(İpucu: Stres, acı, ve kaygı hepsi olabilir rol oynamak . )

---

### **Slayt 3: The Önemi ile ilgili Erken Emzirmenin Başlatılması**

**Konuşmacı:**

"Araştırma gösteriler O erken ten teması teması etmek ve doğumdan sonraki ilk saat içinde emzirmeye başlanması, başarılı ve uzun süreli emzirme olasılığını önemli ölçüde artırır.

**📌 Neden yapmak erken başlatma konu?**

- ✓ Süt üretimini uyarır .
- ✓ Geliştirir bağ kurma arasında anne ve Bebek.
- ✓ Düzenler o bebeğin sıcaklık, kalp oran, ve kan şekeri seviyeleri.

*Bebek Dostu Hastane Girişimini uygulayan hastaneler (BFHI) yönergeler önceliklendirmek kesintisiz ten teması ve erken emzirme."*

**★ Kanıtı Dayalı Hakikat:**

→ DSÖ'ye göre emzirmeye başlamak içinde o Birinci saat olabilmek Yenidoğan ölüm oranlarını %22'ye kadar azaltmak .

---

[Parça 2: Yaygın Emzirme Zorluklar ve Çözümler](#)

### **Slayt 4: Yaygın Zorluklar Yüzlü Anneler tarafından**

**Konuşmacı:**

"Birçok yeni anneler çabalamak ile Emzirme döneminde en sık karşılaşılan sorunlar şunlardır:

▶ **Mandallama zorluklar:** The Bebek yapmaz düzgün bir şekilde takın ile o göğüs, neden olan ağrı Ve verimsiz süt transferi.

▶ **Şişkinlik:** Acı verici şişme ile ilgili o Göğüslerde süt fazlalığı nedeniyle.

▶ **Düşük süt tedarik:** Algılanan veya gerçek Düşük süt

üretme.

► **Mastitis:** İltihaplanma veya enfeksiyon ile ilgili memede ağrı, şişlik ve ateşe neden olur.

Hadi kırmak aşağı çözümler ile her biri ile ilgili " Bu konular."

---

## **Slayt 5: Adresleme Mandallama Zorluklar**

### **Konuşmacı:**

"A doğru mandal dır anahtar ile ağrısız Ve etkili emzirme.

### **🔗 Kanıta Dayalı Mandallama Teknikleri:**

- ✓ Bebeğin ağız gerekir olmak geniş açık, kapsayan sadece meme ucu değil, areola.
- ✓ Bebeğin çenesi memeye bastırılmalı, ile o burun biraz uzak itibaren o göğüs.
- ✓ Bakmak için ritmik emziren Ve yutkunma sesleri.

### **• Uç için Sağlık hizmeti Profesyoneller:**

→ Cesaretlendirmek o *Sarhoş Hemşirelik Pozisyon* veya *Biyolojik Beslemek* için yardım bebekler doğal olarak tutun .

### **✦ Kanıta Dayalı Hakikat:**

→ Bir çalışma *The Journal of Human Lactation* dergisinde emzirme sorunlarının düzeltilmesinin meme ucu ağrısını azalttığı bulundu içinde **%80** ile ilgili anneler içinde o Birinci üç "Doğum sonrası günler ."

---

## **Slayt 6: Yönetmek Şişkinlik & Düşük Süt Miktarı**

### **Konuşmacı:**

"Süt tedarik dır sıklıkla A tepe kaygı için Yeni anneler. İşte onları nasıl destekleyebileceğimiz:

### **✦ Şişkinlik İçin :**

- ✓ Uygula ılık kompresler önce besleme Ve sonrasında soğuk kompres uygulanır.
- ✓ Cesaretlendirmek sık hemşirelik veya el baskıyı hafifletmek için kullanılan ifade.
- ✓ Nazik göğüs masaj kutusu geliştirmek süt akış.

### ★ İçin Düşük Süt Tedarik:

- ✓ Sık emzirmeyi teşvik edin - süt üretimi takip eder o talep-arz ilke.
- ✓ Emin olmak düzgün mandal Ve tamamlamak her emzirmede memenin boşalması.
- ✓ Ten teması ve stres azaltmayı öneriyoruz teknikler ile terfi oksitosin serbest bırakmak.

### ✎ Tartışma:

→ *Nasıl olabilmek Biz güvence vermek A anne DSÖ korkular yeterince süt üretmiyor mu?*  
( *İpucu: Yenidoğanın normal beslenme düzenini ve işaretler O o Bebek dır edinme yeterli süt, (örneğin ıslak bez ve kilo alımı gibi )* )"

## Slayt 7: Mastitis – Önleme ve Tedavi

### Konuşmacı:

"Mastitis dır A acı verici durum O olabilmek Uygun şekilde yönetilmediği takdirde emzirmeyi engelleyebilir.

### ● Belirtiler Mastitis :

- 📍 Göğüs ağrı, kızarıklık, ve sıcaklık.
- 📍 Ateş, titreme ve grip benzeri semptomlar.

### ☐ Önleme & Tedavi Stratejiler:

- ✓ Emin olmak düzgün mandal ve boşaltma ile ilgili meme .
- ✓ Devam etmek emzirme ile temizlemek tıkalı kanallar.
- ✓ Uygula ılık kompresler önce besleme ve etkilenen bölgeye masaj yapın.
- ✓ Eğer belirtiler devam ediyorsa, antibiyotikler olabilir olmak gerekli.

### ✦ Kanıtı Dayalı Hakikat:

→ The Akademi ile ilgili Emzirme Tıp, mastitis sırasında emzirmeye devam edilmesini öneriyor, çünkü emzirmeyi bırakmak semptomları kötüleştirir."

[Parça 3: Psikolojik Ve Duygusal Bakış açıları Emzirmenin](#)

## Slayt 8: Zihinsel Sağlık Ve Emzirme

**Konuşmacı:**

"Emzirme değil Sadece fiziksel—o sahip olmak A Güçlü duygusal bileşen. Birçok anne emzirmeyle ilgili kaygı, suçluluk ve hatta doğum sonrası depresyon yaşar.

**🔗 Nasıl Yapabilirim? Biz Destek Zihinsel Refah ?**

- ✓ Normalleştir karışık duygular emzirme hakkında .
- ✓ Teklif yargılayıcı olmayan Destek eğer A anne formül mama ile beslenmeyi tercih ediyor.
- ✓ Bağlamak mücadele etme anneler ile emzirme danışmanları veya akran destek grupları.

**✦ Kanıt Dayalı Hakikat:**

→ Çalışmalar, anne stresinin **oksitosin salınımını azalttığını** ve bunun da süt salınımının azalmasına yol açtığını göstermektedir . Teşvik edici rahatlama teknikler olabilmek "Emzirme başarısını önemli ölçüde artırır."

**✍ Tartışma:**

→ *Ne stratejiler olabilmek Biz kullanmak ile Destek bir anne his ezilmiş ile " Emzirme zorlukları mı yaşıyorsunuz? "*

---

[Parça 4: En iyi Uygulamalar içinde Emzirme Danışmanlığı](#)

**Slayt 9: Etkili İletişim Annelerle****Konuşmacı:**

"Emzirme Destek gerekir olmak kişiselleştirilmiş ve güçlendirici.

**◆ En iyi Danışmanlık Uygulamalar:**

- ✓ Kullanmak açık uçlu sorular: *'Nasıl vardır Sen 'Emzirme konusunda şu ana kadar neler hissediyorsunuz?'*
- ✓ Doğruyla duygular: *'Onun tamamen normal ile 'Bazen hayal kırıklığına uğruyorum.'*
- ✓ Teklif pratik çözümler yerine ile ilgili Yargılama.

**✦ Uç:**

→ Kaçınmak *'Sadece'* diyerek *kale denemek, olacak elde etmek daha iyi.'* Yerine, kabullenmek o çabalamak Ve "Adım adım rehberlik sunuyoruz."

## Çözüm & Refleks

### Slayt 10: Özet Ve Yansıma Sorusu

#### Konuşmacı:

"Özetleyelim bugünün anahtar çıkarımlar:

- ✓ Emzirmenin başarısı doğru kavramaya dayanır , **sık besleme, Ve annelik kendinden emin** .
- ✓ Yaygın zorluklar beğenmek **Düşük süt tedarik ve mastitis** kanıta dayalı tekniklerle yönetilebilir .
- ✓ Annelik zihinsel sağlık oyunlar A hayati rol Emzirme sonuçlarında.

#### ◆ Son Refleks Soru:

→ *Nasıl olabilmek Sen geliştirmek o yol Sen Emziren annelere kliniğinizde destek veriyor musunuz?*

Zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz ve savunuculuğumuza devam edelim için kanıta dayalı doğum sonrası "Bakın!"

Ek kaynaklar İngilizce ve Ortakların dillerinde

### Tavsiye edilen okumalar & kaynaklar

İşte emzirme konusunu ele alan beş bilimsel makale: sunuldu içinde alfabetik emir ve APA stilinde biçimlendirilmiştir:

1. Bicchieri , C., Das, U., Gant, S. ve Sander, R. (2021). *Sadece anne sütüyle beslenmeyi çevreleyen normların ve sosyal beklentilerin incelenmesi: Kanıt itibaren Mali* . arXiv ön baskısı arXiv:2011.0309690.
2. Kumar, AP ve Lukman , S. (2019). *İnceleme: Çift faydalar, bileşimler, önerilenler depolamak, Ve alım anne sütünün süresi* . arXiv ön baskısı arXiv:1905.12405.
3. Schnitzer , ME, van der Laan , MJ, Moodie , EEM ve Platt, RW (2014). *Etki ile ilgili emzirme Açık Bebeklerde gastrointestinal enfeksiyon: Kümelenmiş uzunlamasına veriler için hedeflenen maksimum olasılık yaklaşımı* . arXiv ön baskısı arXiv:1407.8371.
4. Stuebe , ÖÖ, & Schwarz, E.B. (2010). *The riskler ve faydaları bebek beslenmesi*

	<p><i>Kadınlar ve çocukları için uygulamalar .</i> Dergi ile ilgili Perinatoloji, 30(3), 155–162. <a href="https://doi.org/10.1038/jp.2009.107">https://doi.org/10.1038/jp.2009.107</a></p> <p>5. Viktorya , C. G., Bahl , R., Barros, A. J.D. , Fransızca , GV A., Horton, S., Kraseveç , J., Murch , S., Sankar , MJ, Walker, N. ve Rollins, NC (2016). <i>21. yüzyılda emzirme: Epidemiyoloji, mekanizmalar ve ömür boyu etki</i> . The Lancet, 387(10017), 475–490. <a href="https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7">https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7</a></p>	
Notlar -e LMS geliştiricisi		