

Çoğul Gebelikler ve Emzirme

Prof. Dr. Elif Ünver Korğalı

Doğal yollarla oluşan gebeliklerde dördüz görülme olasılığı 1/600.000, üçüz görülme olasılığı 1/7000 ve ikiz görülme olasılığı 1/80 olarak bildirilmektedir. Günümüzde yardımcı üreme yöntemleriyle çoğul gebelik oranı %10-45'e kadar çıkabilmektedir. Birden fazla bebeği olacağını öğrenmek ebeveynlerde şaşkınlık, sevgi, heyecan, kaygı, korku ve hatta panik gibi farklı duygulara yol açabilir. Annelerin en sık kaygılarından biri, sütlerinin bebeklerine yetip yetmeyeceğidir.

Emzirme, tek bebeklerde olduğu gibi çoğul bebeklerde de önemli sağlık yararları sağlar. Çoğul bebekler daha sık erken ve düşük doğum ağırlığıyla doğduğu için anne sütüyle beslenmeleri daha da önemlidir. Buna rağmen çoğul bebeklerde emzirme oranları istenen düzeyde değildir.

Çalışmalara göre çoğul bebeklerin emzirilmesini zorlaştırabilecek durumlar şunlardır:

Anneye ait durumlar:

- Çoğul gebelik nedeniyle gebelik, doğum ve lohusalık döneminde daha fazla sorun yaşanması
- Yorgunluk
- Birden fazla bebeği emzirirken yaşanan stres ve yetersizlik duygusu
- Sütün yetmeyeceği kaygısı
- İki veya daha fazla bebeğin emzirme düzenini kurmada güçlük
- Emzirme sırasında anneye yardım edecek birinin olmaması
- Annenin işe başlaması

Bebeye ait durumlar:

- Bebeklerin erken doğması
- Yoğun bakım ihtiyacı
- Emme refleksinin zayıf veya yetersiz olması
- Sinir sisteminin yeterince gelişmemiş ya da zarar görmüş olması
- Hastanede yatış nedeniyle bebeklerin anneden ayrı kalması

Diğer durumlar:

- Emzirmenin geç başlatılması
- Bebeklerin yeterli sıklıkta ve sürede emzirilememesi
- Anne sütü dışında besin verilmesi
- Erken dönemde emzik verilmesi
- Bakım ve emzirme desteğinin yeterli verilmemesi
- Doğru emzirme tekniğinin bilinmemesi
- Meme ucu sorunları
- Sağlık çalışanlarından yeterli emzirme desteği alınamaması

Çoğul bebekleri emzirmek zorlayıcı olabilir; ancak doğru bilgi ve destekle bebeklerin anne sütüyle beslenmesi mümkündür. Ebeveynler, çoğul bebek sahibi olacaklarını öğrendiklerinde doğum öncesinde emzirme konusunda aile hekimi, ebe, çocuk hekimi, sosyal pediatri veya emzirme polikliniklerinden destek alabilir.

Gebelik kontrolleri düzenli yapılmalı ve doğum süreci önceden planlanmalıdır. Doğum sonrası için ev işleri, annenin bakımı, evde başka çocuk varsa onun bakımı ve destek verecek aile bireylerinin görevleri önceden düzenlenmelidir. Böylece anne doğumdan sonra bebekleriyle ilgilenmeye ve onları emzirmeye daha fazla zaman ayırabilir; fiziksel ve duygusal yükü azaltılabilir.

Annenin sütü birden fazla bebek için yeterli olur mu?

İkiz veya z bebeği olan ailelerin en çok merak ettiği konu, anne sütünün bütün bebelere yetip yetmeyeceğidir. Bilimsel alışmalar, annelerin ikiz ve z bebekleri için yeterli miktarda süt üretebildiğini göstermektedir. Süt retimi arz-talep ilkesine göre artar. Bebekler doğru teknikle ve düzenli emzirildiğinde her bebek için yeterli süt üretilir. Emzirmenin düzenli sürdürülmesi süt miktarının artmasında çok önemlidir. Bir çalışmada ikiz annelerinin süt üretiminin iki katına çıktığı ve doğumdan sonraki ilk 6 ayda günde 1-2 litre süt üretebildiği, z annelerinde ise günlük süt miktarının 3 litreden fazla olabildiği bildirilmiştir. Başarılı bir emzirme için annenin kendine güvenmesi, yeterince dinlenmesi, dengeli beslenmesi, yakınlarından ve sağlık çalışanlarından destek alması ve bebeklerin etkili emmesi önemlidir.

oğul bebekler yenidoğan yoğun bakım ünitesine yatırıldığında anne sütü nasıl desteklenmelidir?

Bebekler erken doğar ve yenidoğan yoğun bakım ünitesine yatırılırsa, anne doğumdan sonra mümkün olan en kısa sürede, ideal olarak ilk 2–6 saat içinde elle süt sağmaya başlamalıdır. Süt üretiminin başlatılması ve sürdürülmesi için sağımın günde 8–10 kez yapılması önerilir. İlk günlerde kolostrumun elle sağılması daha etkili olabilir. Süt miktarı arttıkça hastane tipi elektrikli pompa kullanılabilir. Pompa, doğumdan itibaren memelerin düzenli olarak uyarılmasına yardımcı olur. Sağım öncesinde ve sırasında meme masajı yapılması ve her iki memenin aynı anda sağılması, süt miktarını artırabilir.

Erken doğan bebeklerin emme becerileri henüz yeterince gelişmemiş olabilir. Bu dönemde düzenli süt sağımı, annenin süt üretimini korur ve bebeklerin anne sütüyle beslenmesini sağlar. Gerektiğinde anne sütü bir süre beslenme sondasıyla verilebilir. Bebeklerin durumu uygun olduğunda ten tene temas ve kanguru bakımı başlatılmalıdır. Emme becerileri geliştikçe memeden beslenmeye geçilir. Taburculuk öncesinde annenin emzirme ve süt sağma becerileri değerlendirilerek gerekli destek verilmeli, bebeklerin evde nasıl besleneceği ayrıntılı biçimde planlanmalıdır.

oğul bebekler sezaryenle doğarsa anne sütü yeterli olur mu?

oğul gebelikler çoğu zaman sezaryenle sonuçlanır. Sezaryen emzirmeye başlamayı geciktirebilir, erken ten tene teması azaltabilir ve bebeğin ilk emme pozisyonunu etkileyebilir. Bebeklerin tıbbi müdahaleye ihtiyaı yoksa, deneyimli bir sağlık çalışanının desteğiyle doğumdan sonraki ilk saat içinde emzirme başlatılmalıdır. Bu, emzirme sürecini olumlu etkiler. Anne ve bebekler aynı odada kalmalı, bebekler istedikçe emzirilmelidir. Bebeklerin sık ve doğru teknikle emzirilmesi, sütün başlaması ve devam etmesi için en önemli etkendir.

oğul bebekler ayrı ayrı mı, aynı anda mı emzirilmelidir?

Bebeklerin sık emzirilmesi önemlidir. Ancak birden fazla bebeği ayrı ayrı emzirmek uzun süre olabilir ve anneyi yorabilir. Özellikle ilk günlerde her bebeği ayrı emzirmek; memeyi kavrama biçimini, emme gücünü ve beslenme süresini değerlendirmeyi kolaylaştırır. Anne ve bebekler deneyim kazandıktan sonra aynı anda emzirme denenebilir. Bu yöntem zaman kazandırırken, her bebeğin farklı emme gücü, beslenme ihtiyaı ve rahat ettiği pozisyon dikkate alınmalıdır.

İkizler ayrı ayrı emziriliyorsa ikinci bebeğe, ilk bebeğin emdiği meme yerine diğer meme verilmelidir. zler sırayla emzirilebilir. Birinci bebek bir memeden, ikinci bebek diğer memeden, üçüncü bebek ise her iki memeden emzirilebilir. Başka bir seçenek olarak iki bebek memeden emerken üçüncü bebeğe sağılmış anne sütü kaşık veya fincanla verilebilir. En önemli nokta, bütün bebeklerin sırayla memeden emmesidir. Tüm bebekler anne sütü alıyorsa annenin, sonraki beslenmede üçüncü bebeğe verilmek üzere emzirme sonrasında süt sağması gerekebilir. Drdzlerde iki bebek iki saat arayla emzirilebilir; böylece her bebek yaklaşık dört saatte bir emzirilmiş olur. Hangi bebeğin hangi memeden ve ne kadar süre emdiğini unutmamak için beslenmeler not edilebilir.

oğul bebeklerden biri daha güçlü, diğeri daha zayıf emiyorsa nasıl emzirilmelidir?

Bebeklerden biri daha zayıf emiyorsa önce bu bebek emzirilmeli, ardından diğer bebeğe geçilmelidir. Bebeklerin emme refleksleri yeterince geliştikten sonra aynı anda emzirme denenebilir. Aynı anda emzirme sırasında güçlü emen bebek süt akışını başlatıp sürdürerek daha zayıf emen bebeğe yardımcı olabilir. İki bebeği aynı anda emzirirken anne ve bebeklerin rahat edeceği bir pozisyon ve uygun bir ortam seçilmelidir. Annenin giysileri bol ve emzirmeye uygun olmalı; bebeklerin giysileri ise ince, rahat, pamuklu ve terletmeyen özellikte olmalıdır. Bebeklerin altı temiz olmalıdır.

İki bebek aynı anda emzirilirken hangi pozisyonlar kullanılabilir?

1.Çift koltuk altı tutuşu: Bu pozisyona “çift futbol” tutuşu da denir. Anne rahatça oturmalı ve sırtını desteklemelidir. Bebeklerin ağırlığını desteklemek için dizlerin üzerine U biçiminde bir emzirme yastığı veya her bebeğin altına ayrı bir yastık konabilir. Anne bebekleri kollarının altından geriye doğru uzanacak şekilde yatırır. Bebeklerin başları meme hizasında, ayakları ise annenin arkasına doğru olur. Özellikle sezaryen sonrasında karın bölgesine baskı yapmadığı için uygun bir pozisyonudur (Şekil 1)

2. Çift beşik (ön çapraz) tutuşu: Anne rahatça oturur, sırtını ve kollarını yastıklarla destekler. İki bebeği tek bir bebekmiş gibi kollarının içine yerleştirir. Bebekler annenin karnı üzerinde birbirlerine doğru çapraz biçimde tutulur. Bu pozisyon, bebeklerin baş kontrolü geliştikten ve anne emzirme konusunda deneyim kazandıktan sonra daha uygundur (Şekil 2).

3. Kombine tutuş: Bu pozisyon, koltuk altı ve beşik tutuşlarının birlikte kullanılmasıdır. Anne bir bebeği beşik pozisyonunda, diğerini koltuk altı pozisyonunda memeye yerleştirir (Şekil 3).

Bu üç pozisyonun dışında, anne ve bebeklerin rahat ettiği başka pozisyonlar da denenebilir. Çoğul bebeklerin emzirilmesi değişen bir süreçtir. Bebekler büyüdükçe kullanılan pozisyonlar değişebilir ve çeşitlenebilir. Bu konuda tek bir doğru veya kesin bir kural yoktur.



Şekil 1*



Şekil 2*



Şekil 3*

(*Gemini AI, (2026). İki bebeği eş zamanlı emzirme pozisyonları illüstrasyonu. İstem üzerine üretilen dijital görsel)

Çoğul bebekler her zaman aynı memeden mi emzirilmelidir?

Bazı anneler beslenmeleri takip etmek daha kolay olduğu için her bebeğe hep aynı memeyi vermeyi tercih edebilir. Ancak memelerin süt üretme ve süt depolama kapasitesi farklı olabilir. Bu nedenle bebeklerin daha dengeli beslenmesi için memelerin değiştirilerek verilmesi daha uygundur. Her bebeğin iki memeye de alışması yararlıdır.

Çoğul bebek emziren anneler nasıl beslenmelidir?

Emziren annelerin yeterince dinlenmesi ve dengeli beslenmesi gerekir. Yorgunluk, uykusuzluk ve stres süt miktarını azaltabilir. Emziren annelere, günlük enerji ihtiyacına ek olarak emzirilen her bebek için günde 500-600 kalori daha almaları önerilir. İkiz emziren anneler için günlük yaklaşık 3000 kalori içeren dengeli ve besleyici bir beslenme planı önerilmektedir.

Sonuç

Çoğul bebekleri emzirmek daha fazla zaman, enerji ve destek gerektirebilir. Anneler sütlerinin bütün bebeklere yetmeyeceğinden endişe edebilir. Ancak düzenli ve etkili emzirmeyle yeterli süt üretmek mümkün olabilir. Emzirme desteği hastanede sağlık çalışanları tarafından başlatılmalı; evde eş, aile ve yakın çevrenin yardımıyla sürdürülmelidir. Özellikle annenin dinlenmesine, ev işlerine ve bebek bakımına yönelik destek emzirme süresini olumlu etkiler. Anne sütüyle beslenme, tek bebekler kadar çoğul bebekler için de önemli bir hakktır.

Kaynaklar:

1. Whitford HM, Wallis SK, Dowswell T, West HM, Renfrew MJ. Breastfeeding education and support for women with twins or higher order multiples. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2017;(2).
2. Cassidy H, Taylor J, Burton AE, Owen A. A qualitative investigation of experiences of breastfeeding twins and multiples. Midwifery. 2024;135:104048.
3. Jonsdottir RB, Flacking R, Jonsdottir H. Breastfeeding initiation, duration, and experiences of mothers of late preterm twins: a mixed-methods study. International Breastfeeding Journal. 2022;17(1):68.
4. Kielbratowska B, Cwiek D, Preis K, Malinowski W, Hofman A. Breastfeeding of twins. Archives of Perinatal Medicine. 2010;16(4):201-205.
5. Çınar N, Köse D, Doğu Ö. Çoğul bebeklerin anne sütü ile beslenmesi. Sakarya Tıp Dergisi. 2012;2(3):115-121.
6. Didişen NA, Gerçek E. Breastfeeding in multiple pregnancies induced by assisted reproduction technologies. The Journal of Pediatric Research. 2015.