

BEBEK İÇİN EN İYİSİ

Anne sütü bebeklerin beslenmesinde en ideal besin ve yerini tutabilecek başka hiçbir besin maddesi de yok. Ülkemizde yılda 1,5 milyon bebek doğuyor ve anne adaylarının % 95'i de bebeklerini emzirmek istiyor. Ancak annelerin bu kararında başarılı olabilmeleri için desteğe ihtiyaçları var. Sağlık-

lı bir annenin sütü ilk 4-6 ay kadar bebeğinin beslenmesinde tek başına yeterli. Anne sütü 6. aya kadar bebeğin gereksinim duyduğu tüm gıdaları miktar ve biyolojik yararlılıkları en uygun şekilde içeriyor. Aynı zamanda bebeği enfeksiyondan koruyarak sağlıklı şekilde büyümesini ve gelişmesini sağlıyor. Annenin sütü yeterliyse 4-6 aya kadar bebeğin ne mamalara, ne tamamlayıcı besinlere, ne de suya gereksinimi var. Bebeğin doğumun-

dan hemen sonra ve ilk günlerde (3-14 gün) anneden sarı renkli ve koyu kıvamlı, "kolostrum" denen süt salgılanır. Anne, gebeliği sırasında başka bir çocuğu emziriyor olsa bile yine doğumdan hemen önce ve sonra da kolostrum salgılanır. Günlük salgılanan kolostrum miktarı 10-100 ml'dir. Doğumdan 30-40 saat sonra salgılanan miktar artar ve 3-14 gün sonrada annesütü haline dönüşür. Kolostrumun yoğunluğu yüksektir. Anne sütüne göre daha az laktoz içeren ko-



Anne Sütünün Üstünlükleri

- Anne sütü güvenlidir, ekonomiktir. Bozulma ve ekşime riski yoktur.
- Anne sütü kullanışıdır, her zaman temiz ve hazır bir besindir. Hazırlama ve ısıtma gibi zorunlulukları yoktur. Önceden planlanması, paketlenmesi gerekmez, her zaman kullanılabilir (arabada, uçakta, gece yarısı) ve hep uygun ısıdadır. Anne ve bebek birlikte değilse (örneğin anne dışarıda çalışıyorsa) süt önceden sağılıp daha sonra kullanılmak üzere buzdolabında saklanabilir. Anne sütü oda ısısında 6 saat, buzdolabının rafında 24 saat, buzluktaysa 6 ay bozulmadan saklanabilir.
- Anne sütü tek başına ilk 4-6 ay, D vitamini dışında bebeğin tüm besin ihtiyacını karşılar.
- Anne sütü alerjik değildir. Buna karşılık inek sütünde bulunan betalaktoglobulin alerji yapabilir, hatta antikor oluşumuna neden olarak bebeği anafaktik şoka (bebeklerde yaşamı tehdit eden bir alerjik tepki) sokabilir.
- İnek sütünde ve hazır mamalarda bulunan ama anne sütünde bulunan en az 100 besin maddesi vardır. Anne sütü her bebek için özeldir; gerektiği kadar hammadde annenin kan dolaşımında seçilir; sütün bileşimi günden güne bebeğin gereksinimine göre değişir.
- Anne sütünün sindirimi inek sütünden daha kolaydır. Çünkü anne sütü bebekte bulunmayan ve

sindirime yardımcı olan enzimleri (lipaz, amilaz gibi) içerir. Anne sütünün protein oranı (% 1,5) inek sütününkinden (%3,5) düşüktür; bu da bebeğin hazmını kolaylaştırır. Ayrıca fazla protein ve mineralin idrarla atılması gerekmediği için, anne sütüyle beslenen bebeklerde, böbreğin yükü hafiftir.

• Toronto'daki Genel Sağlık Araştırmaları Enstitüsü uzmanlarıyla Japonların ortaklaşa yaptıkları çalışmada, anne sütünde bulunan bir proteinin, bebeğin hücrelerinde daha fazla antikor oluşmasına neden olduğu bildirilmiş bulunuyor. Araştırmalar, süt veren annenin kendi vücudunda bulunan, virüslere ve mikroplara karşı vücudu koruyucu özelliği olan antikorları bebeğe naklettiğini, ancak bu korumanın, bebeğin anne sütü aldığı sürece geçerli olduğunu gösteriyor. Aynı çalışmada yeni keşfedilen bu proteinin yoğurt, bebek maması ve tahıllı yiyeceklere katılabileceği de belirtiliyor.

• Anne sütü alan bebekler yaşamın ilk yıllarında daha az hasta olurlar. Bu korumayı kısmen anne sütünde ve süt öncülü kolostrumda bulunan bağıışıklık etmenleri sağlar.

• Anne sütünün içerdiği yağ miktarı emme süresine bağlı olarak değişir. Öğünün sonunda gelen sütün yağ miktarı daha fazladır ve bebekte tokluk hissine yol açar. Bu durum bebeğin şişman olmasını önler ve böylece ileri yaşlarda ortaya çıkabilecek şişmanlığa bağlı hastalıklardan bebeği korur.

• Anne sütündeki kolesterol miktarı hazır mama ve inek sütüne oranla daha yüksektir. Ancak bu yüksek kolesterol miktarı ilk aylarda gerekli enzim sistemlerini geliştirir. Böylece ileri yaşlarda damar sertliğine yol açan yağların birikimi önlenmiş olur.

• Anne sütündeki laktoz miktarı çok yüksektir. Laktoz kalsiyumun emilimini artırır. Bağırsak-

ta vücut için yararlı olan laktobasillerin üremesini sağlar.

• Anne sütündeki şeker, bebeğin enerjisinin % 40'ını sağlar ve merkezi sinir sisteminin gelişimine yardımcı olur.

• Anne sütünde kalsiyum/fosfor inek sütüne oranla 2:1'dir ve bu nedenle anne sütündeki kalsiyumun emilimi yüksektir. Anne sütü daha az fosfor içerir. Anne sütündeki demirin biyoyararlılığı yüksektir ve % 70'i emilmektedir.

• Anne sütü alan bebeklerde ortakluk iltihabı, solunum yolları hastalıkları ve mide-bağırsak hastalıkları daha az görülürken, bazı kronik hastalıkların oluşma riski de azdır (Tip 1 diyabet, çölyak hastalığı, obezite, koroner kalp hastalığı gibi).

• Bebeğin anne sütüyle beslenmesi anne-çocuk ilişkisini kuvvetlendirerek bebeğin ve annenin duygusal doyumunu sağlar.

• Anne sütü, bebeğin ruhsal, bedensel ve zeka gelişimine yardımcı olur. Anne sütü alan bebekler daha az ağlar.

• Emzirmek gebelik sırasında biriken yağların yakılmasına yardımcı olur. Eğer anne yalnızca süt vermeye ve gündelik yaşamına yetecek kadar kalori almaya devam eder ve tüm kalorilerin besleyici gıdalardan gelmesine özen gösterirse, kendi bedenini şekle sokmanın yanısıra bebeğinin tüm beslenme ihtiyacını da karşılayabilir.

• Erken doğum yapan annelerin süt bileşimi, zamanında doğum yapanlardan farklıdır. Daha fazla protein ve tuz içerir. Bu farklılık erken doğan bebeğin ihtiyacını karşılamaya uygundur.

• Emzirmenin annenin yeni bir gebeliktен korumadaki rolü bebeğin meme emme sıklığına ve yoğunluğuna bağlı olmakla birlikte, doğurganlığı azaltan bir etmen olarak da önemlidir. Ancak uygun emzirme sağlanmazsa ve adet başlarsa etkin bir doğum kontrol yöntemi kullanılması gerekir.

Bu üstünlüklerinden dolayı bebekler için en iyi besin anne sütüdür. Dünya Sağlık Örgütü ve çocuk sağlığı alanında çalışan bilim adamları, bebeklerin 6 ay yalnız anne sütüyle beslenmelerini ve 6 aydan sonra uygun ek gıdaya başlanarak emzirmenin 2 yaşa kadar sürdürülmesi önermektedir. Bu şekilde, 1,5 milyon bebeğin ölümünün, 10 katı bebeğin de hastalanmasının önenebileceği bildiriliyor.

Kolostrumun Özellikleri

- 1- Enfeksiyon önleyici etmenlerden zengindir.
 - 2- Olgun süttten daha fazla oranda protein içerir.
 - 3- Bağırsağı geliştiren, alerji ve intolerans gelişmesini önleyen büyüme faktörlerini içerir.
 - 4- Yağ ve laktoz içeriği olgun süte göre azdır.
 - 5- Enfeksiyonların daha hafif geçirilmesini sağlayan A vitamini yüksek oranda içerir.
 - 6- D, B12 ve K vitamini kolostrumda yüksek oranda bulunur.
 - 7- Sodyum ve çinko içeriği, olgun süte oranla daha yüksektir.
 - 8- Mekonyumu temizleyerek sarılığın önlenmesine yardımcı olur (müshil etkisi).
- Kolostrumdan sonra annenin sütü olgun süt niteliğini kazanır.

lostrum, protein, yağda eriyen A, D, K gibi vitaminlerle çinko ve sodyum gibi mineraller bakımından da olgun süte göre daha zengindir. Böylece anne karnından dış ortama gelen bebek, kolostrum sayesinde ilk birkaç gün içerisinde enfeksiyondan en iyi şekilde korunmuş olur. Doğar doğmaz ilk olarak anne sütüyle beslenen bebeklerin, ağızdan başlayarak mide-bağırsak sistemleri tamamen immüno-globulinlerle kaplanır (mukozal bir tabaka oluşur) ve böylece dış ortamdan gelecek hastalık yapıcı mikroorganizmalara karşı korunması sağlanır. Bebeğin kolostrumdan yararlanması için doğumdan sonra mümkün olan en kısa zamanda emzirmeye başlanmalıdır. Bazı yörelerde bu sütün bebelere verilmemesi kesinlikle yanlış bir uygulamadır. Kolostrumun damlası bile ziyan edilmeden bebeğe verilmesi, bebeğin sağlığı açısından son derece önemlidir.

Yrd. Doç. Dr. Nursan Dede Çınar,
Sevil Şahin

Sakarya Ün. Sağlık YO., Öğretim Elemanları

Kaynaklar

- Bilgen, N., Halk Sağlığı Bakışıyla Ana ve Çocuk Sağlığı, İstanbul, 1997
Eisenberg, A., Murkoff, E.H., Hathaway, E.S., Bebenizi Beklerken Sizi Neler Bekler. Çeviri Ed. M.Sercan, İstanbul, 1998
Görak, G., Erdoğan S., Savaşer, S., Çakıroğlu, S., Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği, Eskişehir, 1992
Hathaway, W. E., Groothuis, J. R., Hay, W. W., Paisley, J.W., Çocuk Hastalıkları Tanı ve Tedavi, Çeviri: Saralioğlu, M. Ankara, 1993
Henderson, C., Jones, K., Essential Midwifery. Philadelphia, 1997
Köksal, G., Gökmen, H. Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi, Ankara, 2000
Nezdi, O., ve ark., Anne ve Çocuk Sağlığında öncelikler, İstanbul, 1994
Nezdi, O., Ertuğrul, T., Pediatri 1-2, İstanbul, 1990
Pediatri Klinik ve Klinik Öncesi Ders Notları, İstanbul, 1997
T.C.Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü., Çocuk Sağlığı El Kitabı, Ankara, 1997
Who/Unicef Emzirmenin Korunması, Özendirmesi ve Desteklenmesi, Çeviri: Sağlık Bakanlığı AÇS/AP Genel Müdürlüğü, Ankara, 1997
<http://www.ntnsmnbc.com/news/57222.asp>
<http://www.re-lab.com.tr/breastfeeding.htm>
http://www.saglik.gov.tr/saglik/bilgileri/toplum_beslenmesi/21.htm

Emzirmenin Anneye Yararları

Doğumu izleyen ilk 4-6 ay içerisinde bebeğe yalnızca anne sütü verilmesi ve en azından çocuk bir yaşına ulaşıncaya kadar da ek besinlerle takviye edilerek emzirmenin sürdürülmesi bebeğin ve annenin sağlığı yönünden son derece önemlidir.

Emzirme annenin hormonal durumunu etkileyerek analık duygularının gelişmesine yardımcı olur ve annenin gebelik öncesi durumuna dönüşünü hızlandırır. Emzirmenin anne sağlığı açısından önemli aşığıda başlıklar altında özetleniyor.

Emzirme ve Doğum Sonu Kanamaları

Doğum sonrası kanamaları kadınların yaklaşık % 10'unda görülür.

Doğumdan sonra mümkün olduğunca erken dönemde bebeğini emzirmeye başlayan ve sık aralıklarla emziren annelerde oksitosin hormonunun salgılanmasındaki artışa bağlı olarak rahim kasılmaları da artar. Bunun sonucunda rahim daha çabuk toparlanacağı için doğum sonrası kanama miktarı da azalacaktır.

Emzirme ve Doğum Kontrolü (Aile Planlaması)

Emziren annelerde adet kanamalarının, emzirmeyen annelere göre daha geç başladığı, böylelikle yeniden gebe kalmalarının önlendiği çok eski çağlardan beri bilinir. Emzirmenin etkin bir aile planlaması yöntemi olarak kullanılabilirliğine dair çeşitli araştırmalar var. 1988'de Kennedy ve arkadaşları geliştirmiş ve gelişmekte olan ülkelerde yapılmış 13 çalışmanın verilerini gözden geçirmişler ve etkin bir doğum kontrolü için tam ve tama yakın emzirme gerektiğini, kadının böylece adetten kesileceği sonucuna varmışlar. Bu şekilde emziren kadınlarda doğumdan sonraki ilk altı ayda gebelikten korunma oranı % 98'e kadar çıkabilmekte.

Bu korunma derecesi

ABD'deki modern

doğum kontrolü

yöntemlerinin bir

yıllık kullanımıyla

eş değerde. Do-

ğum kontrolü hap-

ları için başarısızlık

oranı 1 yılda % 6,2, RİA

(Rahim İçi Araç) için % 6,0'dır. Emzirme, doğumu

izleyen dönemde aile planlamasına da katkıda

bulunur. Doğum aralığının en azından 24 ay ol-

cak şekilde düzenlenmiş olmasıysa hem anne

hem de çocuğun sağlığının korunması açısından

son derece önemlidir. Emzirme, doğum sonrası-

nda anneye aile planlaması yöntemi olarak öneri-

lebilir. Fakat doğum sonrası emzirme kriterlerine

uyulmuyorsa, doğum sonu 56. günden sonra da

kanama mevcutsa yada kadının aile planlaması

servisine geri dönmeyeceğinden endişe ediliyor-

sa, doğum sonrasında emzirmeyle 6 ay geçirildi-

se veya başka bir istenmeyen gebelik kadının ve

bebeğin sağlığı için bir risk faktörü oluşturur-

yorsa, başka etkin bir aile planlaması yöntemi an-

neye önerilmelidir.

Emzirme ve Meme Kanseri

Diğer kanser türlerinde olduğu gibi, meme kanserinin de nedeni henüz bilinmiyor. Fakat konuyla ilgili deneysel ve istatistiksel çalışmalar, meme kanseriyle bazı faktörler arasında yakın bir ilişki olduğunu ortaya koymuş durumda. En son çalışmalarda meme kanseriyle yakın ilişkisi olan hormonal, viral ve genetik faktörler üzerinde durulmakta. Bu faktörlerin yanısıra yaş, kalıtsal özellikler ve daha önce ailesinde ya da hastanın kendisinde meme kanseri olması gibi etkenlerin her birinin, hastalığın meydana gelmesinde etkili olduğu söyleniyor.

Günümüzde emzirmenin meme kanserinde koruyucu rolü olduğunu öne süren yayınlar yanı sıra, koruyucu etkisi olmadığını savunan yayınlar da var. Ancak yapılan araştırmalar, bebeklerini emziren kadınlarda meme ve yumurtalık kanserinin daha az sıklıkta ortaya çıktığını göstermiş bulunuyor.

Emzirmenin anneye ve aileye sağladığı diğer faydalar şunlar:

- Gebelik sırasında biriken yağların yıkılmasına yardım eder. Eğer anne yalnızca süt vermeye ve gündelik yaşamına yetecek kadar kalori almaya devam ederse, tüm kalorilerin besleyici gıdalardan gelmesine özen gösterirse, kendi bedenini şekle sokarken bir yandan da bebeğin tüm beslenme ihtiyaçlarını karşılayabilir.

- Aile, bebek bağı, gebelik,

doğum ve doğum sonrası dönemle ilgili biyolojik, psikolojik ve sosyal etkileri içeren bir süreçtir. Doğum sonrası dönemde emzirme anneye çocuk arasındaki ilişkiyi düzenler. Annenin bebeğini emzirmesi yada kolunda taşıması bebeğin anneye en iyi algılayabildiği mesafedir. Anneye bebek arasında emzirmeyle oluşan tensel temas, her ikisinin de mutlu ve huzurlu olmasını sağlar. Annelik duygularının gelişmesine yardımcı olur.

- Anne için zorunlu bir dinlenme de sağlar, özellikle doğum sonrası ilk altı haftada bu önemlidir. Anne sütü her zaman temiz ve hazır bir besindir, anneye mama hazırlama, biberon temizleme gibi ek yükler getirmez. Aynı zamanda şişe, sterilizatör, mama almaya gerek olmadığı için anneye ekonomik yük olmaz. Emziren anneler için gereken diyet de normal bir diyetten daha pahalı değildir.

