



Biyoloji Harikası! ANNE SÜTÜ

Prof. Dr. Şinasi ÖZSOYLU *

Biyokimyanın hızlı gelişimi sonucu biyolojinin bütün sırlarının kolaylıkla çözülebileceğini tahmin ederek fiziolojinin inceliklerini öğrenmeğe gayret etme yerine, fizyopatoloji ile hastalıklardaki değişiklikleri incelemeyi uzun bir süre tercih ettik. Ancak bir biyoloji harikası olan anne sütünün yeniden incelenmeğe başlanması ile biyolojinin pek çok özelliğinin bugünkü biyokimya bilgimiz ve yöntemlerimizle çözülemediğini anlamaya başlamış bulunuyoruz. Gıdalardaki demirin ancak % 10'unu emilebilirken, anne sütündeki demirin neden en az % 50'si kullanılabilir sorusunun cevabı henüz bilinmiyor. Daha da önemlisi, anne sütü verilen kimseye daha da faydalı olur diye bir gıda (örneğin armut ezmesi) ilave edildiğinde, içindeki demirin ancak % 10'unun absorbe olabileceğinin anlaşılması, gıdalarımızdaki besinlerin en az miktarı kadar, kullanılabilirliğini de dikkatimize getirmektedir. Yani, gıdalarımızdaki besin öğelerinin salt tayini yanında, vücudumuzca ne kadarının kullanılabilirliğini düşünmemiz ve araştırmamızın önemini vurgulaması yönünden anne sütü üzerindeki çalışmalar çok uyarıcı olmuştur.

Zaten fiziolojiye önem veren, akılcı bir yaklaşımla biyolojik olayları değerlendirmiş olsaydık: eniğe köpek sütü, oğlağa keçi sütü, kuzuya koyun sütü, danaya inek sütü, sıpaya eşek sütü, taya kısırak sütünden başka bir gıda düşünülmediğine göre, **Bebeğe de Anne Sütü'nün** tartışmasız en iyi olabileceği gerçeğini rahatlıkla görebilirdik.

Ancak, bilimde esas olan kuşkuyla yer vermediğimiz ve bebek beslenmesine kalori ve protein olarak baktığımız için, en az son 40 yıldır bebekleri beslenme, korunma ve gelişmeleri için çok güzel ve yeri doldurulamaz bir biyolojik birleşim olan anne sütünden yeterince yararlandıramadığımızı üzülerek hatırlıyoruz.

Anne sütünü, uzun yıllar sadece bir gıda olarak görmek hatasında da bulunduk. Bu gün anne sütünün pek çok biyolojik özelliklerini anlamadığımızı biliyoruz. Oda sıcaklığında 6 saat tutulan diğer sütlerde bakteriler gelişerek sütü bozduğu halde, bu süre zarfında anne sütünde bakteri üremesinin olmaması, onun antibakteriyel etkisinin iyi bir göstergesidir. Laboratuvar koşullarında gösterilen bu özellikle anne sütünün bebekleride çeşitli bakteriyel, hastalıklardan koruması nedenlerinden birisidir. Antiviral etkisi de gösterilen anne sütünün bebeği damar sertliğinden (arterioskleroz) koruması, bu biyoloji harikasının pek çok özelliğinden sadece birkaçıdır.

Anne sütü değişmeyen sabit bir bileşik olmadığı gibi, içerisindeki koruyucu antikorlarında bebeğin gereksinimine göre ayarlanabildiğini hayretle görmekteyiz. Doğumdan sonraki 3-5 gündeki Anne sütüne kolostrum (Ağız) denmektedir.

* Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi Öğretim Görevlisi.

ANNE SÜTÜ NASIL OLUŞUR?

Ziraat Müh. Gülgün AKBABA

Normal sağlıklı bir bebek doğum ağırlığını yalnız anne sütü ile beslediği 4-6 aylık süre içinde iki kat artırır. Pekki bebeklerin ideal gıdası olan anne sütü oluşumu ve bu sütün salgılanması nasıl olmaktadır?

Dünyanın en doğal olayı olan doğumdan sonra yaşama gözlerini açan küçük yavru, arama, kavrama, emme gibi reflekslere sahiptir. Beslenebilmek için sadece emmeyi bilmektedir. Böylelikle aciz bir şekilde dünyaya gelen bebeğin yardımına annenin vücudunda oluşan ana sütü yetişmektedir.

Bu sütün salgılanması olayı hormonal ve sinirsel mekanizmaların etkisiyle düzenlenen fizyolojik bir olaydır. Süt küçük süt kanallarının başlangıcındaki süt alveolü içinde meydana gelir. Kanal ve alveol etrafındaki dokular yağ, kollogen doku ve kan damarlarıdır. Yağ miktan ve kollogen doku memenin büyüklüğünü tayin eder. Hamilelik sırasında memeler normal büyüklüğünün iki üç katı olur ve bu kanallardaki alveoller süt salgılanması için hazırlanır. Doğumdan sonra süt salgılanması iki refleks tarafından kontrol edilir. Bu reflekslerden birincisi süt oluşturma refleksidir. Bebek memeyi emdiği zaman prolaktin adı verilen ve hipofiz ön lobundan salgılanan hormon alveol içindeki hücrelerin süt oluşumuna neden olur, bu süt, süt kanallarında birikir. Emen çocuk ikinci bir hormon salgılanmasına neden olur. (Süt salgıla-

ma refleksi). Bu hormon hipofiz arka lobundan salgılanan oksitosin hormonudur. Oksitosin alveol çevresindeki myoepital hücrelerin kasılmasına neden olur ve süt meme başına itilerek salgılanır. Oksitosin hormonu aynı zamanda annenin uterus düz kaslarını kasarak kanamasını önler ve annenin doğum sonrası kanaması bir oranda önlenmiş olur.

Doğumdan hemen sonra salgılanan sarı ve yapışkan süt kolostrum olarak isimlendirilmektedir. İlk hafta boyunca salgılanan bu süt zamanla yapısını normalleştirir. Kolostrum normal süttten daha çok protein, immunglobulin A, laktotferin, beyaz kan hücreleri içermesiyle ayrılır. Bu öğeler bebeğe hastalıklara karşı direnç kazandırır, koruyucu ve besleyici özelliklerinden ötürü kolostrum büyük öneme sahiptir. Bazı yörelerde kolostrum'un çıkarılarak yerine şekerli su, bal suyu, veya başka karışımların verilmesi kesinlikle karşı çıkılması gereken bir durumdur.

Emzirme olayı ile anne enerji kaybeder. Bu nedenle emziren annelerin makro ve mikro besin maddelerince yeterli ve dengeli bir biçimde beslenmeleri gerekir. Günde 600-900 mililitre anne sütünün oluşumu için gerekli diyet masrafı, süt yerine yavruya verilecek herhangi bir besinin masraflarından daima daha düşüktür.

Toplumumuza daha sağlıklı çocukların kazandırılması için, özellikle çalışan annelerin emzirmeleri çeşitli düzenlemeler ve sağlanacak olanaklarla özendirilmelidir. Bebeklerin besin gereksinimlerini en iyi şekilde karşılayacak, bebek ile anne arasında sıkı bir duygusal bağ kuracak anne sütünün yavruya verilmesi teşvik edilmelidir.

Bunu bebeğin 5-10 günlük olduğu devrede gelen geçici süt izlemekte, daha sonra da olgun anne sütü yapılmaya başlamaktadır. Bu sütler, o yaştaki bebekleri koruma, besleme ve geliştirme yönünden son derece önemlidir. Her dönemdeki anne sütleri, her öğünde aynı olmadığı gibi, bebeğin emmeye başlaması ile sonlanması süresinde de değişikliğe uğramaktadır. Daha da önemlisi, bebeği erken doğmuş (prematüre) annenin sütü, zamanında doğum yapmış anneninkinden farklı olup, küçük bebeğin daha hızlı, sağlıklı büyümesi için ayarlanmaktadır. Bu bebek ne kadar erken doğmuş ise kendi annesinin sütü onun için en iyi şekilde ayarlanmakta proteini, kalsiyumu demiri başta olmak üzere artırılmakta, fosfor hariç diğer bütün besin faktörleri o bebek için adeta ayarlanmaktadır. Sanki anne memesindeki bir bilgisayarla bebeğin gereksinimlerine uygun süt yapılmaktadır. Hele bu bulguları biyolojik olarak anne olmamış (evlenmemiş veya doğum yapmamış) bir kızın memesinin bir bebek tarafından emilmesiyle gelen sütle karşılaştırarak olursak, harafimiz daha da artmaktadır. Çünkü biyolojik olarak anne olmamış hanımın gelen sütü, olgun anne sütüne benzemektedir. Bu bize,

bebek ile anne arasında henüz iyi bilemediğimiz şekilde gereksinim sinyalinin olduğunu işaret etmektedir.

Anne sütünde bulunan ve bebeğin bağırsaklarını büyüten bir faktör, bebeğin büyümesi ile artan emilim gereksiniminin karşılanmasına önemli bir rol oynar. Anne sütünün biyolojik özelliği dolayısıyla bebek midesinde 15 ile 45 dakika kalması, onun sindirilmesi için yeterlidir. Anne sütü bebeği isalden koruduğu gibi, ishal olan bebeğin iyileşmesine de yardımcı olur. Bebeğin anneyi emmeye devam etmesi, anneyi (mutlak olmamak üzere) hamile kalmaktan koruduğu için, sık doğumlarla annenin yıpranmamasına yardımcı olur. Özellikle dünyanın geri kalmış ülkelerinde bebek ölümlerinin azalmasında anne sütü ile beslenme çok önemli bir faktördür. Anne sütü, özellikle küçük doğmuş bebeklerin eritrositlerinin (kırmızı küreleri) kolayca yıkılmasını da önleyicidir.

Anne sütü verilmeyen bebeklere bir hayvan sütü (sıklıkla inek sütü) verildiğinde bu bebeklerin, bebek bağırsağından kanama, demir noksanlığı anemisi, laktöz intoleransı, alerjiye eğilimli olma ve hayvanlardan geçebilecek hastalıklardan korunması son derece önemlidir.



Hele bu biyoloji harikasının bebeğe verilmesi sırasında bebeğin psikolojik gereksinimlerinde en iyi şekilde doymatıldığı hatırlandığında, bebeğe niçin başka bir gıda önerildiğini anlamamız mümkün değildir.

Anne Sütünün Devamlı Olması ve Bollaştrılması

Bebeğin beslenmesini, bulaşıcı hastalıklardan, ishalden, şişmanlıktan, damar sertliğinden (arterioskleroz) korunmasını ve normal büyümesini sağlayan, bebeğin psikolojik gereksinimlerini en iyi şekilde karşılayan anne sütünün bir benzerinin elde edilmesi olanaksız olduğu gibi, ona yakın bir besin de mevcut değildir. Bu nedenle bebeğin beslenme, korunma ve gelişmesi yönünden bir biyoloji harikası olan anne sütünün tek başına bütün bebeklere 6 aylık oluncaya kadar verilmesi, buna olanaklar ölçüsünde devam edilmesi (2 yıla kadar) çok uygun olacaktır.

Zamanımızda, anne sütüne özellikle gereksinimi olan geri kalmış ülke bebeklerine erkenden ek gıdalar ilavesi sonucu uzun süre anne sütü verilmediği gibi, karışık beslenme ile anne sütü verilmesinin büyük yararı elde edilememektedir. Ek gıdalara erkenden başlanmak ile verilen enfeksiyonlar, bebek ölümlerini artıran nedenler arasında küçümsenmeyecek bir yer tutmaktadır. Anne sütünün bol ve uzun süre olması için teorik yaklaşımlar üzerinde durulmakta ise de fizyolojinin önemi yeterince değerlendirilmemektedir. Ernzen annelere çeşitli sıvı ve besinler önerilmekte birlikte, bütün memelilerde benzer olan fizyolojik yaklaşım yeterince dikkate alınmamaktadır. Memelilerde, süt emilidkçe (veya sağıldıkça) artmaktadır. Emmenin doğumdan hemen sonra başlatılması gereğini de yeniden öğreniyoruz. Yanlış modern (!) yaklaşımla, bebeklerin bebek odasına alınarak anne ile psikolojik ve organik bağının azaltılmasının anne sütünün yeterli olmamasında esas neden olduğunu anlamağa başlamış bulunuyoruz. Bütün memelilerde yavru doğar doğmaz anne memesini ararken, hekimlerin bebeği anneden uzaklaştırmasının ve böylece fizyolojisinin bozulmasının nedenini anlamak mümkün değildir. Bebeğin doğar doğmaz anne memesine kon-

masının (en fazla ilk yarım saatte) anne sütünün bol ve devamlı olmasında en büyük faktör olduğunu anlamağa başlamış bulunuyoruz. Henüz anne karnında iken emme hareketleri yapan bebeğin doğumdan hemen sonra anne memesini emmesi aklıktan olmayıp, bir reflektir.

Bebeğin emme refleksi çok önemli biyolojik olayları başlatmaktadır. Onun, annesinin meme başını emmesi ile oluşan refleks annenin hiptalamus-hipofiz sistemini uyararak, anında oksitosin ve prolaktin denilen iki hormonun yapılmasını sağlar. Bu hormonlar anne memesinde süt yapılmasını ve salgılanmasını temin etmektedir. Bu arada oksitosin, anne uterusunu kasarak kanamasını da önlemektedir. Böylece bebeğin, annenin meme başını emerek uyarılması ile anne sütü yapımı ve salgılanması sağlanır, annenin doğum sonu kanamasının bir ölçüde önlenmesi de mümkün olmaktadır. Bu olaylar zinciri, fizyolojinin biyolojideki önemini de bir ölçüde göstermektedir.

Bebek anneden ayıldığında, emme refleksinin doğuracağı olayların başlaması geciktiği gibi, bazı nedenlerle yeterince kuvvetli olmamaktadır. Bebeğin bu ilk emişi beslenme amacıyla değildir; zaten bebek o sırada aç da değildir. Bu refleksle emme, sütün gelmesi için gereklidir. Hele anneden ayrılan bebeğe çok yanlış olarak şekeri su veya başka bir besin verilmesi, onun daha sonra da anne memesini kuvvetle emmesini önliyerek, fizyolojik olayların başlamasını geciktirdiği gibi, anne memesinin kuvvetle emilmemesi de sütün başlamasına neden olmayacaktır.

Öyle ise anne sütünün bol ve devamlı olmasını temin için, bebek doğar doğmaz anne memesine konmalıdır. Bebeğin emme refleksi anneyi yormadığı gibi, anne memesinden bir iki damla gelecek kolostom (Ağız) içinde bol bulunan (immunglobulin A dediğimiz) koruyucu madde ile bebeğin ağız, boğaz, yemek borusu midesinin ve bağırsaklarının adeta sıvanması mümkün olacaktır.

Sekretuar immunglobulin A ile sıvanmış ağız, boğaz, barsak epiteline, bakterilerin yapışması çok az olabileceği için, bebeğin korunması başlamış olmaktadır.

Bebeğin istediği zaman annesini emmesi anne sütünün bollaşmasını sağlayacaktır. İlk altı ay yalnız anne sütü (su dahi verilmeksizin) alan bebek en sağlıklı şekilde beslenmiş olacaktır. Bebek 6 aylık oluncaya kadar meyve suyu v.s. gereksinimi yoktur. Ülkemizdeki sadece anne sütü ile beslenen bebeklere ilk 6 aylık sürede yalnız vitamin verilmesi gerekebilir. Vitaminin verilmesi ilk iki yaş süresince önerilebilir. Bebek 6 aylık olduktan sonra anne sütü yanında katı gıdalar başlanmalıdır. İnek veya diğer hayvan sütleri yerine anne sütüne iki yaşına kadar devam etmekle hem bebeğe en iyi, en temiz, en ucuz, en koruyucu gıdanın verilmesi ve hemde annenin bu süre zarfında hamile kalmasının önlenmesi doğal yoldan sağlanmış olacaktır. □

Analık sanatının ilk şartı çocuk uyuduktan sonra uyumaktır.

A.FRANCE