

DÜNYA ANNE SÜTÜ-EMZİRME HAFTASI NEDENİYLE BİLGİ NOTU (1-7 AĞUSTOS)

Bebeklerin anne sütü ile beslenmesi dünyada kabul görmüş bebek beslenme yöntemidir. Çeşitli araştırmalarda emzirmenin kısa ve uzun dönemde anne ve bebek sağlığına olan olumlu etkisi gösterilmiştir. Emzirme bebeğin yeterli ve dengeli beslenmesini sağlayarak **bebeğin motor ve zihinsel gelişimini** sağlar, mide barsak enfeksiyonlarına, orta kulak iltihabına, astıma, alt solunum yolu enfeksiyonlarına ve ani bebek ölümlerine karşı da koruyucudur. Çalışmalar, anne sütü ile beslenen bebeklerin erişkin dönemdeki **şişmanlık, şeker ve kalp hastalıkları** bulaşıcı olmayan hastalıklardan korunabildiklerini göstermiştir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün önerisi; bebekler yaşamlarının **ilk 6 ayında su dahi verilmeden sadece anne sütü** ile beslenmeli, **6-24 ay da ise anne sütü ve ek gıdalarla** devam edilmelidir. Anne sütü bebeğin en yüksek düzeyde büyümesi için gerekli besin elementlerini ilk 6 ayda tamamını, 6-12. aylarda yarısını ve 12-24. aylarda da %35'ini karşılar.

Anne sütü annenin her bebeği için özel olarak salgılanmaktadır. Türkiye'de anneler yaklaşık 300-800 mililitre (ml) anne sütü salgılamaktadır. Anne sütünün içeriği salgılanan miktara bağlı olmayıp anneler "benim sütüm az" diye düşünmemelidir, çünkü miktardan daha da önemli olan anne sütünün içeriğidir ki, anne sütünün içeriği bebeğin ihtiyacına göre oluşmakta ve değişmektedir. Örneğin **ilk 6 ayda su dahi vermeksizin** bebek sadece anne sütü ile beslenmelidir çünkü anne sütünün içerdiği sıvı miktarı ortam ısısına yani iklim koşullarına göre değişmektedir. **Sıcak iklimde** anne sütü **daha fazla sıvı** içermekte, **soğuk iklimde** anne sütü **daha az sıvı içermektedir** ki bebeğin dışardan sıvı veya diğer yiyecekleri ihtiyaç yoktur.

Anne sütü bebeğin doğması ve bebeğin anne memesine dokunması ile serbest kalır ve salınmaya başlar, ancak memeden anne sütünün salınması ile birlikte rahimde kasılmalar olur ve anneye ağrı verir veya verebilir, bu dönemde ağrı nedeni ile **emzirme kesinlikle durdurulmamalı** emzirmeye devam edilmelidir. Emzirme ile annenin rahmi toparlanarak kanama kontrol altına alınır ve bu durum emzirmenin anneye olumlu etkisidir. **Bu nedenle özellikle normal doğum yapmamış annelere emzirme ile birlikte adet sancısına benzer ağrısının olacağı bunun onun yararına olduğu emzirmeye devam edilmesi ile 1-2 gün içinde ağrının azalacağı gebelik döneminde söylenmelidir.**

Tüm emzirme dönemi 3 ana döneme ayrılır, "**kolostrum**": emzirme başladıktan sonra ilk gelen süttür doğum sonrası yaklaşık 5- 7 güne kadar devam eder, kolostrum protein, enzimler ve bağışıklığı sağlayan vücut maddeleri (immunglobulin) yönünden çok zengindir ve deyim yerindeyse bebeğin ilk aşısıdır, bebeği tüm enfeksiyonlara karşı korur ve hayata hazırlar. Yedinci günden sonra gelen süt "**geçiş sütü**"dür; içeriği kolostrumdan düşük ve tam süttten yüksektir, bebeğin sindirim sistemin tam süte hazırlar, 15. günden sonra salınmaya başlayan süt "**tam süt**"tür ve emzirme devam ettikçe tam süt salınmaya devam eder.

Anne sütünün içeriği; salınma dönemine, gece ya da gündüz gibi emzirme zamanına göre, annenin yaşına, bebeğin doğum ağırlığına, bebeğin gereksinimine ve bir emzirme süresince, yani emzirmenin başında ve sonunda değişikliğe uğrar. Anne sütü "**yaşayan bir besin**" olarak sürekli değişim içindedir, bu durum da bebeğin büyüme gelişmesinde çok önemli rol oynar.

Anne bebeği her emzirmeye başladığında gelen ilk süt "**ön süt**" emzirmenin sonunda salınan süt "**son süt**" olarak anılır. **Ön sütün** rengi açık ve laktoz yani süt şekeri içeriği yüksektir, bebeğin açlık kan şekerini yükselterek emme gücünün artması içindir. Bazen özellikle yaşamın ilk günlerinde bebek bu ön sütü alınca uyumaya başlar, bu durumda emzirme kesilmemelidir, bebek uyandırılarak ve/veya uyanması beklenerek aynı göğüsten emzirme devam etmelidir. **Son sütün** her bir emzirmenin sonuna doğru gelen sütün rengi ilk süte göre daha koyu (sarımtırak) renkte olup içeriği protein ve yağ yönünden çok zengindir. **Son sütün ön süte göre protein içeriği %50, yağ içeriği de 7 kat daha fazladır.** Son süt bebeğin yeterli protein ve enerji almasını sağlar. Bebek emmeye başladıktan sonra uykuya dalsa bile uyandığında mutlaka **aynı göğüsten devam edilmeli**, bir emzirmede tek göğüs boşaltılmalı **ön-son süt birlikte**

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-4

verilmeli, ancak yenidoğan bebeğin gücü bir seferde memeyi boşaltmaya yetmeyebilir, bu durumda emmeye aynı göğüsten devam edilmelidir.

Yenidoğan bebeğin tam doyması-memeyi tam boşaltması ilk 40 günde yaklaşık 30-40 dakika sürebilir. Bir meme boşaldıktan kısa bir süre sonra bebek tekrar emmeyi ister. Bir memeyi boşaltma süresi bebeğin yaşı ilerledikçe yaklaşık 5-10 dakikaya kadar düşer.

Sonuç olarak;

- ✓ **Bebek günde en az 8 kez emzirilmelidir.**
- ✓ **Bebek istedikçe emzirilmelidir.**
- ✓ **Her emmede tek bir meme boşaltılmalı ön-son süt mutlaka birlikte verilmelidir.**
- ✓ **Anne sütü annenin beyni tarafından yapılır bu nedenle anne hiç bir zaman kendi sütünden şüphelenmemelidir.**
- ✓ **Her anne kendi bebeğinin büyüme gelişmesine yetecek kadar anne sütü üretmektedir.**
- ✓ **Yeryüzünde hiçbir yiyecek ya da içecek anne sütünün yerini tutamaz.**
- ✓ **Her anne farklı miktarlarda süt salgılar, aynı annenin farklı bebeklerinde de miktar farklıdır.**

Kaynak

1. Bağcı-Bosi T. Bebek Beslenmesi-Anne Sütü. Halk Sağlığında Temel Bilgiler Kitabında (Güler Ç, Akın L. Eds), Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 2012, pp 1273-83.