

ANNE SÜTÜ VE EMZİRME



Emzirme son derecede sağlıklı ve doğal bir yöntemdir. Her memeli canlı gibi insanlarda yavrusunu doğumdan hemen sonra emzirmelidir.

Emzirmeye, doğum şekli normal veya sezaryen olsun, mümkün olduğunca doğumdan hemen sonra başlanmalıdır. Çünkü saatler süren doğum eylemi sonrası dünyaya gelen bebek yorgundur ve acıkmıştır. Emzirmenin diğer yararları ise şunlardır:

- ✓ Doğumdan hemen sonra emzirmeye başlama ile annede doğum sonrası kanamalar da azalacaktır.
- ✓ Her gebe kadının vücudunda, hamilelik süresinde bebeğini emzirebilmesi için gerekli değişimler olmaktadır. Bu yüzden her anne emzirme yeteneğine sahiptir. Önemli olan bu yeteneğini uygun şekilde kullanabilmektir.
- ✓ Loğusalık döneminde sütün bol bir şekilde gelmesi için annenin yapması gereken iki konu vardır: Bebeğini sık sık emzirmek ve bol miktarda sıvı tüketmek..
- ✓ Sütün bol ve uzun süreli gelebilmesi için bebek her istedikçe ve de sık sık emzirilmelidir.
- ✓ Emzirmede her iki göğüs birden kullanılmalıdır. Daima bir önceki emzirmede kullanılan son göğüsten

başlanmalıdır.

- ✓ Emzirmede en rahat pozisyon seçilmeli ve bebeğin başı ve gövdesi tam olarak anneye dönük olmalıdır.
- ✓ Emzirme meme başından değil, meme başı çevresindeki koyu renkli kısmı kaplayacak şekilde yaptırılmalıdır.
- ✓ Göğüs temizliğinde sık sık sabun kullanılmasından kaçınılmalıdır.
- ✓ Bebekler doğduklarında hayatlarının ilk 4 gününde kendilerine yetecek kadar vücutlarında yedek su ile birlikte doğarlar. Bu nedenle anne sütü bollaşana kadar dışardan su veya diğer içeceklerin verilmesine gerek yoktur.
- ✓ Anne sütü, bebeklerin normal büyümesini ve gelişimini sağlayacak en ideal yapıdadır. Hiçbir yiyecek veya içecek anne sütünün yerini tutmaz.
- ✓ Anne sütü hastalıklardan koruyucudur. Anne sütü ile beslenen bebeklerde ishal ve solunum sistemi hastalıkları çok daha az görülür. Annenin ilk 4-5 günlük sütü olan "Ağız sütü"nün (Kolostrum) bebeğe verilmesi çok önemlidir. Çünkü ağız sütü adeta bebeğin ilk aşısı gibidir.
- ✓ Gereksiz yere başlanan ek gıdalar sonucunda bebekler kısa sürede anne sütünü bırakabilirler.

- ✓ Anne sütü temizdir ve en uygun sıcaklıktadır.
- ✓ Anne sütünü vermek için para harcamaya gerek yoktur, en ekonomiktir.
- ✓ Bebek acıktığında anne sütünü hemen verme imkanı olduğundan bebeğin mama beklerkenki gibi ağlaması söz konusu değildir.
- ✓ Anne sütü ile beslenen bebeklerde alerjik hastalıklar çok daha az görülür.
- ✓ İlk 4 ay içerisinde bebeklere anne sütü dışında su dahil hiçbir ek gıda verilmemelidir.
- ✓ Emzirme sırasında anne ile bebek arasında aynı zamanda bir duygusal bağ oluşur ve bu güven bağının, bebeklerin çocukluk dönemlerini dahi olumlu yönde etkilediği saptanmıştır.
- ✓ Bebeklerini emziren kadınlarda ileri yaşlarda göğüs kanseri görülme riski azaldığı tesbit edilmiştir.

EMZİRME ve ANNE SÜTÜ NEDEN ÖNEMLİDİR? İŐTE 49 ÖNEMLİ NEDEN...

Anne sütünün yararları ve emzirmenin önemi saymakla bitmez. Emzirme son derecede sağlıklı ve doğal bir yöntemdir. Her memeli canlı gibi insanlar da yavrusunu doğumdan hemen sonra emzirmelidir.

İŐte yapılan bilimsel çalışmalar sonucu ortaya çıkan ve

önemi her geçen gün artan emzirmenin yararları:

1. Dünya Hekimleri, WHO ve UNICEF emzirmeyi öneriyor.

Anne sütü ister prematüre, ister hasta doğmuş olsun, tüm yeni doğanlarda tercih edilmesi gereken beslenme şeklidir. Amerikan Çocuk Hekimleri Akademisi'ne göre emzirme en az 12 ay devam etmelidir, bu süreden sonra isteğe bağlı olarak emzirme devam edilebilir.

Özellikle doğumdan sonra ilk 6 ayda, bebekler anne sütü haricinde hiç bir ek gıdaya gereksinim duymazlar.

2. Emzirme kadınlara özel bir durumdur ve anne ile bebek arasında güçlü bir duygusal bağ oluşmasını sağlar. Bu güven bağı çocukluk dönemine kadar devam eder.

Emzirme ile anne vücudundan "oksitosin" isimli hormon salgılanır. Bu hormon hem sütün memelerden dışarı atılmasından sorumludur hem de doğum sonrası rahmin toparlanmasını kolaylaştırır. Aynı zamanda annelik güdüsünün gelişmesine yardımcı olur ve anne ile bebek arasında güçlü bir bağ gelişmesini sağlar.

3. Emzirme bebeğin duygusal gereksinimlerini karşılar.

Tüm bebekler kucaklanmayı ister. Çalışmalar kucakta tutulmayan prematür bebeklerde ölüm riskinin daha fazla olduğunu göstermektedir. Bir bebek için, kaç aylık olursa olsun emzirme esnasındaki pozisyonundan daha rahat bir duruş şekli yoktur. Bu bebeğin ruhsal gelişimi için son derece önemlidir.

4. Anne sütü bebek için mükemmel bir besin maddesidir.
Anne sütü tre özgü bir salgıdır ve başka hiçbir besin maddesi anne sütünün bebeğe sağladığı yararları sağlayamaz.

5. Emzirmemek annede meme kanseri riskini arttırır.
Yapılan çalışmalarda emzirmenin meme kanseri riskini azalttığı saptanmıştır. En az 24 ay emzirenlerde bu azalma % 25 oranında olmaktadır. Emzirmeye geç yalarda balayanlarda bu azalma daha fazla olmaktadır.

6. Anne sütü her zaman hazırdır.

7. Anne sütünün sindirilmesi daha kolaydır.
Bebekler annelerinin sütünü diğer memeli hayvanların sütüne göre daha rahat sindirebilirler. Bunun muhtemel nedeni anne sütünün içerdiği tre özgü bir enzimdir. İnek sütünde daha fazla protein olmasına karşın sindirimi daha zordur ve bebekler bütün bu proteinleri kullanamazlar.

8. Mama ile beslenme kız bebeklerin ileride meme kanseri olma riskini arttırmaktadır.

Bebekliklerinde anne sütü yerine mama ile beslenen kız çocukların ileriki yaşamlarında meme kanserine yakalanma riski anne sütü alanlara göre %25 artmaktadır.

9. Anne sütü mekonyumun atılmasını kolaylaştırır.

Bebekler barsaklarında "mekonyum" adı verilen koyu

kıvamlı yapışkan bir madde ile doğarlar. Anne s¼t¼ mekonyumun barsaklardan atılmasını kolaylaştırır.

10. Mama ile beslenme daha d¼ş¼k zeka d¼zeyi ile bağlantılıdır.

Yapılan araştırmalarda bebekliklerinde anne s¼t¼ ile beslenen gençlerin mama ile beslenenlere g¼re zeka d¼zeylerinin daha y¼ksek olduğu ve okulda daha çok başarı g¼sterdikleri saptanmıştır.

11. Emzirme Crohn hastalığına karşı koruma sağlar.

Emzirme ciddi bir barsak hastalığı olan “Crohn hastalığı”na karşı koruyucudur. Crohn hastalığı barsakların enflamatuar bir rahatsızlığıdır.

12. Emzirme sayesinde annenin doğum sonrası kilo vermesi kolaylaşır.

Emziren anneler g¼nde 500 kalori fazladan harcarlar. Bu da kilo vermeyi kolaylaştıran bir etkidir.

13. Emzirme doğum sonrası kanamaları azaltır.

Emzirme ile salgılanan oksitosin hormonu rahmin kasılmasını sağlarken ağık olan kan damarlarının da kapanmasına yardımcı olur ve bu sayede doğum sonrası kanamalar azalır.

14. Emzirme doğum sonrası annenin rahminin k¼ç¼lmesini kolaylaştırır.

Emzirmeyen annelerin rahimleri doğum ¼ncesindeki boyutlarına asla d¼nemez. Her zaman eskisinden biraz daha b¼y¼k kalır.

15. Pre-term süt özellikle erken doğan bebekler için tasarlanmıştır.

Zamanından önce doğum yapan annelerin sütü, miadında doğum yapanlardan daha farklıdır. Bu dönemde süt "ağız" adı da verilen ilk süte yani "kolostruma" benzer ve erken doğan bebeğin sağlığı için gereklidir. Mikroplara karşı antikör ve protein deposu olan kolostrum bebeğin adeta bir "ilk aşısı" dır.

16. Anne sütü bağışıklık ile ilgili maddeler içerir ve bebeğin bağışıklık sisteminin gelişimini kolaylaştırır.

17. Mama ile beslenen bebeklerde tip 1 diabet riski artar. Yapılan çalışmalarda çocukluk döneminde fazla miktarda inek sütü içen kişilerde bu süte karşı antikörlerin yüksek olduğu ve bu durumun da insüline bağımlı diabet riskini arttırdığı bulunmuştur.

18. Emzirme "endometriozis" gelişimini azaltır.

19. Emzirme annede yumurtalık kanseri riskini azaltır. Araştırmalar emziren annelerin ileriki yaşamlarında over kanserine yakalanma riskinin emzirmeyenlere göre daha düşük olduğunu göstermektedir.

20. Emzirmeme annede endometrium kanseri riskini arttırır.

Araştırmalar emziren annelerin ileriki yaşamlarında over kanserine yakalanma riskinin emzirmeyenlere göre daha düşük olduğunu göstermektedir.

21. Mama bebekte alerji gelişme şansını arttırır.

Mama ile beslenen bebekler anne sütü ile beslenenlere göre daha yüksek oranda alerjik bünyeye sahiptirler.

22. Mama "ani bebek ölümü sendromu" riskini arttırabilir. Hiçbir sebep olmadan bebeklerin aniden ölümü "ani bebek ölümü sendromu" olarak adlandırılır. Mama ile beslenen bebeklerde bu risk daha yüksek bulunmuştur.

23. Anne sütü bebekte kulak enfeksiyonları sıklığı azaltır.

24. Anne sütü bebekte astım ve diğerk alerjik hastalıkların görülme riskini ve sıklığını azaltır.

25. Anne sütü bebeği ishale karşı korur.

26. Anne sütü bebeği "bakteriyel menenjitte" karşı korur.

27. Anne sütü bebeği "solunum sistemi enfeksiyonlarına" karşı korur.

28. Anne sütü bebeği bazı "lenfoma" türlerine karşı korur.

29. Anne sütü bebeği "juvenil eklem romatizma"sına karşı korur.

30. İnek sütü barsaklar açısından irritandır (tahriş edici etkide).

31. Anne sütü bedavadır.

32. Mama ile beslenen bebekler ileriki yaşantılarında şişmanlık açısından daha fazla risk altındadır.

33. Anne sütü bebeği bazı "görme kusurlarına" karşı korur.

Bangladeş’de yapılan bir çalışmada emzirmenin, hem kırsal hem de kentsel alanda yaşayanlarda gece körlüğüne karşı koruyucu bir faktör olduğu saptanmıştır. Bebeğin yaşantısının ilk 24 ayında en önemli A vitamini kaynağı annesinin sütüdür.

34. Anne sütü aşıların etkinliğini artırır.

Anne sütü ile beslenen bebeklerde, aşılarından sonra görülen bağışıklık cevabının daha güçlü olduğu saptanmıştır.

35. Emzirme doğal bir gebelikten korunma yöntemidir.

Uygun şekilde yapılan bir emzirme gebelikten en az 3 ay süreyle gebelikten korunmayı sağlar.

36. Anne sütü ile beslenen bebekler daha az doktora gider.

Anne sütü ile beslenen bebekler genel olarak daha sağlıklı oldukları için daha az doktora gitme gereksinimi görülür.

37. Emzirme annede ileride kemik erimesi şansını azaltır.

Bulgular emzirmeyen kadınlarda kemik erimesinin 4 kat fazla görüldüğünü ortaya koymuştur.

38. Anne sütü daha iyi sosyal gelişim sağlar.

Anne sütü ile beslenen bebeklerin psikomotor ve sosyal gelişimi mama ile beslenenlere göre belirgin derecede daha iyidir.

39. Anne sütü her zaman uygun konsantrasyonda besin maddesi içerir.

40. Anne sütü bebek için doğal bir sakinleştiricidir. Anne sütünün içerdiği bazı kimyasal maddeler bebeğin daha kolay uykuya dalmasına yardımcı olur. Sinirli bebekler daha kolay sakinleşir.

41. Emzirmek mama hazırlamaya göre kolaydır.

42. Anne sütü evre ile barışıktır. Emzirme, şişe, kutu, paket gibi atık maddeler içermediğinden evre ile dosttur.

43. Anne sütü ağrı kesicidir. Anne sütü içerisinde bulunan "endorfinler" bebek için doğal bir ağrı kesici görevi görür.

44. Anne sütü her zaman temizdir.

45. Emzirme bebeğin diş sağlığı için yararlıdır. Memeden emmek, biberondan emmeye göre bebeğin diş ve çene gelişimi için daha uygundur. Memeden emerken biberona göre 60 kat fazla enerji harcayan bebeğin çene kasları daha kuvvetli olur. Düzgün gelişen bir çenede çıkan dişler daha düzgün ve sağlıklı olur.

46. Anne sütü alan bebeklerde "reflü" daha az görülür

Emziren annelerin bebeklerinde mide içeriğinin yemek borusuna kaçması (reflü) daha kısa süreli ve daha az olur.

47. Emzirme annenin kendine olan saygısını güçlendirir.

48. Anne sütü her zaman uygun sıcaklıktadır.

49. Anne sütü sentetik hormonlar içermez, tamamen doğaldır.

EMZİRME NE ŞEKİLDE YAPILMALIDIR?

Emzirmeye, doğum şekli normal veya sezaryen olsun, mümkün olduğunca doğumdan hemen sonra başlanmalıdır. Çünkü saatler süren doğum eylemi sonrası dünyaya gelen bebek yorgundur ve acıkmıştır.

Her gebe kadının vücudunda, hamilelik süresinde bebeğini emzirebilmesi için gerekli değişimler olmaktadır. Bu yüzden her anne emzirme yeteneğine sahiptir. Önemli olan bu yeteneğini uygun şekilde kullanabilmektir.

Loğusalıkta annenin dikkat etmesi gereken iki önemli konu vardır. Bunlardan birisi sık olarak sıvı tüketmek, bir diğeri ise emzirmek...

→ Sütün bol ve uzun süreli gelebilmesi için bebek her istedikçe ve de sık sık emzirilmelidir.

→ Emzirmede her iki göğüs birden kullanılmalıdır.

Daima bir önceki emzirmede kullanılan son göğüsten başlanmalıdır.

→ Emzirmede en rahat pozisyon seçilmeli ve bebeğin başı ve gövdesi tam olarak anneye dönük olmalıdır.

→ Emzirme meme başından değil, meme başı çevresindeki koyu renkli kısmı kaplayacak şekilde yaptırılmalıdır.

→ Göğüs temizliğinde sık sık sabun kullanılmasından kaçınılmalıdır.

→ Bebekler doğduklarında hayatlarının ilk 4 gününde kendilerine yetecek kadar vücutlarında yedek su ile birlikte doğarlar. Bu nedenle anne sütü bollaşana kadar dışardan su veya diğer içeceklerin verilmesine gerek yoktur.

→ Gereksiz yere başlanan ek gıdalar sonucunda bebekler kısa sürede anne sütünü bırakabilirler.

→ İlk 4 ay içerisinde bebeklere anne sütü dışında su dahil hiçbir ek gıda verilmemelidir.

"Her açıdan sağlıklı bir anne ve sağlıklı bir bebek sahibi olmak için
bebeğinizi düzenli olarak emzirin