

Anne Sütü ve Emzirme

İlayda İpek¹

Özet

Anne sütü, bebeklerin sağlıklı gelişimi için en önemli besin kaynağıdır. Anne sütü, doğumdan sonra ilk saatlerden itibaren bebeğin bağışıklık sistemini güçlendirir, enfeksiyonlara karşı korur ve gelişimsel ihtiyaçlarını karşılar. Ayrıca, emzirme, anne ile bebek arasında güçlü bir bağ kurulmasına yardımcı olur ve bebeğin duygusal gelişimini destekler. Anne sütünün içeriği, bebeğin yaşına ve ihtiyaçlarına göre değişir; bu, bebeğin ilk aylarda daha fazla besin maddesine ihtiyaç duymasını karşılamak için oldukça uyumludur. Anne sütünün içerdiği proteinler, yağlar, karbonhidratlar, vitaminler ve mineraller, bebeğin beyin gelişimini ve genel sağlığını destekler. Bunun yanı sıra, emzirmenin anneye de sağlık yararları sağladığı birçok çalışma ile kanıtlanmıştır; örneğin, emzirme, anneye doğum sonrası kilo kaybını kolaylaştırır, bazı kanser türlerine karşı koruyucu etkiler gösterir ve annenin ruh sağlığını iyileştirebilir. Emzirme ile ilgili olası zorluklar arasında, yetersiz süt üretimi, memede ağrı ve uyumsuz emzirme teknikleri yer alabilir. Bu nedenle, doğru emzirme tekniklerinin öğretilmesi ve annenin desteklenmesi büyük önem taşır. Emzirme, hem fiziksel hem de duygusal sağlık açısından bebeğin ve annenin en sağlıklı başlangıcını sağlar.

1. GİRİŞ

Anne sütüyle beslenme yeni doğanın büyümesini, sağlıklı halinin gözetilmesi ve devam ettirilmesinde fazlasıyla değer taşımaktadır.

Anne sütü; yeni doğanda en ideal ilerleme kaydetmesi adına faydalı olan bütün sıvı, enerji ve besin maddelerini barındıran biyo yararlılığı fazla sindirimi basit katkısız bir besindir (1).

Ülkemizde birinci basamak sağlık hizmetleri kapsamında Aile Sağlığı Merkezlerinde görevli hemşire ve ebeler, anne sütü ile emzirmenin

1 Yüksek Lisans Öğrencisi, Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü
Orcid: 0009-0003-0273-098

başlatılmasını ve devamının sağlanmasını desteklemek amacıyla emzirme danışmanlığı hizmeti sunmaktadır (2).

2. Anne Sütü İle Beslenmenin Yararları ve Gerekliliği

Anne sütü; bebeklerin doğal birinci besinidir ve bebeğe hayatının başlangıç aylarında gereksinim duyduğu bütün enerjiyi ve besin öğelerini karşılar.

Birinci yılın diğer yarısı süresince bebeğin beslenme gereksiniminin yarısına ya da daha çoğuna erişmeye devam eder. Bebeğin ikinci yılında beslenme gereksiniminin üçte biri kadardır (1).

Anne sütü bebeğin gereksinimi olan bütün vitaminleri ve besinleribulundurmanın yanında emziren bebeği hastalıklara karşı gözetmektir.

Anne sütünün içindekilerin annenin beslenmesinden ayrı olarak bebeğin ihtiyaçlarına yönelik hazırlanır. Her anne bebeği için en ideal sütü üretir.

Sağlıklı hayatın temellerinin atılmasında anne sütü ile beslenmenin değeri çok büyüktür (2).

Emzirmenin anne ve bebek açısından fazlaca faydası vardır ;

Emziren annelerde, beden kalsiyumu daha etkili biçimde absorbe eder ve menopoz sonrası dönemde karşılaşılabilecek vakitte osteoporoz riskini düşürür (3.)

Anne sütünün; meme kanseri riskinin yanı sıra over ve endometriyal kanser riskini de düşürdüğü belirlenmiştir (4).

Emzirme, uterusun daha hızlı kasılıp, gevşemesi ihtiyacını karşılamaktadır.

Emziren annelerde emzirmeyen annelere karşın postpartum dönemde uterusun ideal boyutuna geri gelmesi daha az zamanda oluşur (4).

Anne ve bebek bakımından fazlaca faydası bulunan anne sütü ile beslenmenin halk bakımından da değeri oldukça fazladır. Anne sütü bireysel sağlık faydalarının yanında değerli sosyal ve ekonomiktir (1).

3. Emzirme Eğitimi Desteğinin Önemi

Türkiye’de yapılan çeşitli araştırmalar, gebelik ve postpartum dönemde ebeveynlere verilen anne sütü ve emzirme eğitimlerinin ardından, bebeklerin daha uzun süre anne sütüyle beslendiklerini göstermektedir (5,6). Postpartum dönem, annelerin birçok konuda desteğe ihtiyaç duyduğu bir süreçtir. Annelerin emzirmeye başlama ve sürdürbilme konusunda

bilgilendirilerek desteklenmesi, bebeklerin yalnızca anne sütüyle beslenme süresini uzatmaktadır (7).

Ebelerin, prekonsepsiyonel dönemde başlatacağı eğitimlerin, gebelik ve doğum sonrası bakım ile devam etmesi, karşılaşılabilecek sorunların çözülmesine önemli ölçüde katkı sağlayacaktır (5,8). Çalışmalar, doğum sonrası ilk bir saat içinde emzirmeye başlayan annelerin, bebeklerini daha uzun süre anne sütüyle beslediklerini ortaya koymuştur (9,10,11).

Bebeğin doğum sonrası hemen annesinin kucağına verilmesi, anne sütü üretiminin başlaması, emzirmenin sürdürülmesi ve postnatal bağlanma için faydalıdır (10,12). Anne göğsünde bulunan bebek, doğuştan sahip olduğu arama refleksiyle meme başına yönelip emmeye başlar (13).

Bebeğin doğum sonrası erken dönemde emzirmeye başlanamaması, ilerleyen saatlerde uykuya bağlı isteksizlik nedeniyle ilk emzirmenin ertelenmesine yol açabilir. Ayrıca, anne ve bebek için en uygun pozisyonun sağlanması, sürekli emzirme, ilk altı ay yalnızca anne sütü verilmesi ve anneye psiko-sosyal destek sağlanması, emzirmenin başlatılması ve sürekliliği açısından büyük önem taşır (5,11,12).

4. Ebeğin Rolü

Anne sütü ile beslenmenin artmasını sağlamak için en etkili uygulamalardan biri, ebeler tarafından annelere verilen eğitimlerdir. Birçok araştırma, annelerin emzirme kararlarını, doğum öncesi bakım sırasında doktorlardan veya ebelerden aldıkları danışmanlıkların etkilediğini göstermektedir (5,8).

Emzirmenin başlatılması, sürdürülmesi ve desteklenmesinde ebelerin önemli bir rolü bulunmaktadır. Çeşitli çalışmalarda, emzirme hatalarının veya eksikliklerinin genellikle bilgi eksikliğinden kaynaklandığı belirtilmiştir. Başarılı bir emzirme için, anne ve babalara eğitim verilmesinin yanı sıra babaların da destek olması gerektiği vurgulanmıştır. Ayrıca, akran danışmanlıklarının, annelerin daha rahat bir şekilde iletişim kurarak emzirme konusunda daha başarılı olmalarını sağladığı ifade edilmiştir (11).

Bir diğer araştırma ise, bebekleri olan kadınların sağlık kuruluşlarına başvurduklarında, bebek beslenmesiyle ilgili sorgulama yapılması, emzirme danışmanlığının sağlanması ve yanlış uygulamaların düzeltilerek emzirmenin devam etmesinin teşvik edilmesi gerektiğini belirtmiştir (13).

5. Emzirme Tekniği

Anne sütü ile beslenme, emzirlilik döneminde çok önemli bir yer tutmaktadır. Bununla birlikte, annenin süt verimini en fazla etkileyen faktör,

bebeğin doğru şekilde emmesidir. Bebeğin ağzını geniş açarak areolayı ve alt dokuyu ağzına alması, meme ucunun tamamen çocuğun ağzına yerleşmesi, sütün dilin gerisine akmasını sağlar ve meme ucunun damak ile dil arasında yerleşerek sütün daha verimli sağılmasına olanak tanır.

Sağlıklı bir emzirme için bebeğin başının dik, vücut ve kollarının anneye dönük olması gerekmektedir. Ayrıca, bebeğin burun deliklerinin açık olması, rahat nefes alabilmesi için önemlidir. Bebeğin sadece meme ucunu tutması, areolanın bir kısmını ağzına almaması yanlış yerleştirme olduğunu gösterir ve bu durum sütün verimini düşürebilir. Ayrıca, yanlış yerleştirme meme başında çatlaklara da yol açabilir (14,15,16).

Meme başında çatlak oluştuğunda, emzirme tekniği düzeltilmeli ve emzirme süresi kısa ancak sık olmalıdır. Az ağrıyan memeden başlanarak emzirmeye devam edilmeli, eğer emzirme mümkün değilse süt üretiminin sürmesi için memeler sağılmalıdır.

Ayrıca, meme başı kuru tutulmalı ve her emzirmeden sonra az miktarda süt meme başına sıkılarak sürülmelidir (15).

Anne, emzirme sırasında bu yöntemleri öğrenmelidir ve sağlık personeli de anneye doğru teknikleri öğretme konusunda sorumludur. Emzirme sırasında yaşanan zorluklar, bebeğin süt alamaması nedeniyle huzursuzlaşmasına ve emmeyi reddetmesine yol açabilir. Sonuç olarak, biberon kullanımı tercih edilebilir. Bu noktada, anneye destek olunması, onu rahatlatmak ve özgüven kazandırmak çok önemlidir. Emzirme sürecinde anne, dış etkilere karşı hassaslaşabilir ve kolayca özgüven kaybı yaşayabilir. Bu durumda anne, gereksiz yere yapay besin kullanabilir ve çevresinden gelen yanlış baskılara boyun eğebilir. Annenin bu duygusal zorluklarını anlamak ve onu desteklemek, doğru emzirme bilgilerini pekiştirmek ve yanlış bilgileri düzeltmek gerekir (16).

6. Emzirme Sorunları

Anne sütüyle beslenmenin devam etmesi için, emzirme sorunu yaşayan her anneye hızlı bir şekilde yardım sağlanmalıdır. Bu tür sorunlarla karşılaşan annelerin en çok ihtiyaç duyduğu şey özgüvendir. Bu nedenle, annelere yardımcı olunmalı ve emzirme konusundaki çabaları övülerek desteklenmelidir. Emzirme sürecinde anneler çeşitli sorunlarla karşılaşabilirler.

1. Aşırı ağlama
2. Meme başı çatlağı:
3. Göğüslerde süt birikmesi

4. Kanalda tıkanıklık:
5. Mastit:
6. Meme apsesi:
7. Annenin ilaç kullanması (15)

7. Memenin Reddedilmesi

Bazı toplumlarda memenin reddi, emzirme dönemini son bulmasına neden olabilen genellikle karşımıza çıkan bir olaydır.

Memenin reddi anneyi duygusal açıdan stresli olmasına neden olabilir. Anne içsel olarak kendisinin kabul edilmediğini düşünebilir.

8. Anne Sütünün Saklanması

Çalışan anneler, bebeklerine süt verebilmek için sağılmış süt kullanabilirler. Sağılan sütlerin mikroplardan arındırılması için, sütlerin saklanacağı cam kavanozların şişe ve kapakları 5 dakika kaynatılarak temizlenmelidir. Sağılmış anne sütü, oda sıcaklığında 6-8 saat, buzdolabı rafında 24-48 saat ve derin dondurucuda ise 6 ay boyunca besin değerini kaybetmeden muhafaza edilebilir. Süt kullanılmadan önce, kavanozda sıcak suya (ben-mari yöntemi) yerleştirilerek ısıtılmalıdır (15).

Günümüzde, anne sütünü saklamak için özel olarak üretilmiş silikondan yapılmış saklama poşetleri de bulunmaktadır. Derin dondurucuda saklanan sütlerin üzerine mutlaka tarih atılmalı ve en eski tarihli sütler önce kullanılmalıdır. Dondurucudan çıkarılan ve ısıtılan sütler bir daha dondurulmamalı ve bebeğin içmediği süt atılmalıdır.

9. Eş Desteğinin Anne Sütüne Etkisi

Eş desteği, evlilikte eşlerin birbirlerine istenilen zamanda ve karşılıklı şekilde sundukları yardımlar olarak tanımlanmaktadır. Sosyal desteğin, “özel insanlar veya aile” olarak tanımlanan bir alt boyutu olan eş desteği, eşlerin maddi ve manevi yardımla birbirlerini desteklemeleri, sosyal, fiziksel ve duygusal açıdan yardımlaşmaları anlamına gelir (17,18).

İnsanlar, kendilerini yalnız hissetmemek için hayat arkadaşlarına ihtiyaç duyarlar ve eş desteği bu noktada önemli bir rol oynar (19). Aileler, sosyal destek kaynakları olarak çoğunlukla eşlerinden faydalanmayı tercih ederler. Eşler, en fazla duygu ve düşüncelerini birbirleriyle paylaşır, bu nedenle eşten alınan destek büyük bir değere sahiptir. Evlenme, dünyadaki en değerli sosyal yardım kaynağı olarak kabul edilir, özellikle kriz anlarında daha fazla ihtiyaç duyulan bir kurumdur (19).

Anne ve baba olmak, eşler için önemli bir kriz dönemidir. Bu dönemde ebeveynlerin, aile üyeleri ve yakın çevrelerinden aldıkları destek artar. Sosyal destek, kişilerin yeni rollerine uyum sağlamasında önemli bir yer tutar. Doğum sonrası dönemde alınan sosyal destek, anne ve bebek sağlığını olumlu etkiler. Araştırmalar, sosyal desteğin postpartum dönemde ebeveynlerin anne ve babalık rollerine uyumlarını kolaylaştırdığını ve anne-bebek bağının güçlenmesine yardımcı olduğunu göstermektedir (20).

Literatürde, doğum sonrası dönemde eş desteği ile ilgili yapılan çalışmaların sayısının sınırlı olduğu görülmektedir. Sosyal destek, özellikle postpartum dönemde büyük önem taşır. Annenin duygularını paylaşabileceği birinin olması, doğum sonrası depresyon ve diğer psikolojik sorunlara eğilimli olduğu bu dönemde duygusal dengesini korumasına yardımcı olur ve süreci daha kolay atlattırmasını sağlar (20).

10. Sonuç

Anne sütü, bebeklerin sağlıklı gelişimi ve bağışıklık sisteminin güçlenmesi için vazgeçilmez bir kaynaktır. İlk 6 ay boyunca yalnızca anne sütüyle beslenme, bebeklerin ihtiyaç duyduğu tüm besin öğelerini ve antikorları sağlayarak, enfeksiyonlara karşı güçlü bir koruma sunar. Anne sütünün dinamik yapısı, bebeğin yaşına göre değişen içeriklerle, hem kısa hem de uzun vadede bebeğin sağlık ve gelişiminde kritik bir rol oynar. Aynı zamanda, emzirme, anne ile bebek arasında duygusal bağın kurulmasına, anneye ruhsal rahatlık sağlamasına ve doğum sonrası iyileşme sürecini hızlandırmasına yardımcı olur.

Bununla birlikte, emzirme süreci bazen çeşitli zorluklarla karşılaşabilir. Yetersiz süt üretimi, ağrı, meme ucu yaraları ve yanlış emzirme teknikleri gibi sorunlar, anne ve bebek için sıkça karşılaşılan durumlardır. Bu tür zorluklar, doğru bilgi, destek ve yönlendirme ile aşılabılır. Emzirme konusunda ailelerin ve sağlık profesyonellerinin bilinçli olması, bu sürecin sağlıklı bir şekilde ilerlemesini sağlayacaktır.

Anne sütü ve emzirme, yalnızca bebek sağlığını desteklemekle kalmaz, aynı zamanda annenin fiziksel ve psikolojik iyilik haline de önemli katkılarda bulunur. Emzirme, bazı kanser türlerine karşı koruyucu bir etki gösterirken, anneye doğum sonrası kilo kaybı, hormon düzenlemesi ve ruhsal rahatlık sağlar.

Sonuç olarak, emzirme, bebeklerin ve annelerin sağlıklı bir başlangıç yapabilmesi için temel bir gerekliliktir. Emzirme desteği ve eğitimi, tüm annelere sunulmalı ve bu süreçte karşılaşılan engeller ortadan kaldırılmalıdır. Hem bebeklerin sağlığı hem de annelerin refahı için emzirmenin teşvik edilmesi, sağlık politikalarının öncelikleri arasında yer almalıdır.

Kaynakça

1. Avcı, E. (2013) Annelerin Anne Sütü İle İlgili Sağlık Okuryazarlık Düzeylerini Değerlendirme Aracı Geliştirme, Sağlık Okuryazarlık Düzeylerini ve Etkileyen Faktörleri Saptama, Gazi Üniversitesi Halk Sağlığı ABD, Doktora Tezi.
2. Duran, S. (2008) Ebe ve Hemşirelerin Anne Sütü ve Emzirme Konusundaki Bilgi ve Tutumlarının, Danışmanlık Verdikleri Annelerin Bebekleri Anne Sütü İle Besleme Davranışlarına Etkisi, Trakya Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği, ABD, Uzmanlık Tezi
3. Zimmerman, D. R. And Guttman N. (2001), Breast is best: knowledge among low-income mothers is not enough. J. Hum. Lact 17: 14-19.
4. Nadem, A., Nadem., J. (2017) Making the Decision to Breastfeeding the Baby and Its Advantages for the Woman's Health, American Journal Of Food science and Health, 3(5): 88-94
5. Yılmaz C, Taşpınar, A. Doğum sonrası erken dönemde ebeveynlere verilen emzirme eğitiminin bebeklerin ilk altı ay anne sütü alma durumuna etkisi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2017;6(3):25-34.
6. Yılmaz M., Ongan D, Yıldız Kaya N, Çiçek B, Şahin H, İnanç N, ve ark. Gebelik döneminde verilen emzirme eğitiminin anne sütüyle beslenme ve emzirmeye ilişkin davranışlara etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi. 2012;40(1):2-11.
7. Renfrew MJ, McCormick FM, Wade A, Quinn B, Dowswell T. Support for healthy breastfeeding mothers with healthy term babies. Cochrane Database Syst Rev. 2012;5:CD001141
8. Ekşioğlu A. Emzirmeye ilişkin bilinen doğrular ve yanlışlar. Editör: Çeber Turfan E, Akçiçek E, Ekşioğlu A. Anne Sütü ve Emzirme, 3. baskı, Vize Basın Yayın, Ankara 2020 s: 225-38
9. UNICEF. The state of the world's children. children, food and nutrition: Growing well in a changing world 2019. Erişim Linki: <https://www.unicef.org/reports/state-of-worlds-children-2019> Erişim Tarihi: 20.06.2022.
10. TNSA. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, T.C. Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı ve TÜBİTAK 2019. Ankara, Türkiye. Erişim Linki: http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tr/2018_turkiye_nufus_ve_saglik_arastirmasi-55 Erişim Tarihi: 12.02.2022.
11. Çaylan N, Yalçın SS. Türkiye'de ve Dünya'da emzirmenin durumu: Emzirmenin desteklenmesi için öneriler. Editör: Başkan S. Çocuk Beslenmesi, 1. Baskı, Türkiye Klinikleri, Ankara 2020 s:4-11.
12. Genç R. Anne sütünün çocuk sağlığı açısından önemi. Editör: Çeber Turfan E, Akçiçek E, Ekşioğlu A. Anne Sütü ve Emzirme, 3. Baskı, Vize Basın Yayın, Ankara 2020 s:81-96

13. Güleşen A, Yıldız D. Erken postpartum dönemde anne bebek bağlanması-
nın kanıta dayalı uygulamalar ile incelenmesi. TAF Preventive Medicine
Bulletin. 2013;12(2):177- 82.
14. Gür E. Anne sütü ile beslenme. Türk Pediatri Arşivi 2007; 42 Özel Sayı:
11- 5
15. Neyzi O. Pediatri (3. Baskı). Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul 2002
16. Köksal G., Gökmen H.. Anne Sütü ve Emzirme. Çocuk Hastalıklarında Bes-
lenme Tedavisi. Hatipoğlu Yayınları, Ankara 2000
17. Mermer G, Bilge A, Yücel U, Çeber E. Gebelik ve doğum sonrası dönemde
sosyal destek algısı düzeylerinin incelenmesi. Psikiyatri Hemşireliği Der-
gisi. 2010; 1(2), 71-76.
18. Cohen K, Capponi S, Nyamukapa M, Baxter JC, Worly B. Partner Involvement
During Pregnancy and Maternal Health Behaviors. Matern Child Health.
2016; 20:2291-2298.
19. Çağ P, Yıldırım İ. Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişken-
ler. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal. 2016; 4(39),
13- 23.
20. Şahin NH, Dişsiz M, Dinç H, Soypak F. Erken Lohusalık Sürecinde Ka-
dınların Algıladıkları Eş Desteği: Ölçek Geliştirme Çalışması. [Perceive-
d spousal support among women in early postpartum period: 47 Scale deve-
lopment study]. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi. 2014;
17(2), 73-77