



Bölüm 1.6

EMZİRME VE ANNE SÜTÜ

Pelin GÜLEN¹

GİRİŞ

Anne sütünün, yenidoğan bebekler için en ideal ve güvenilir beslenme kaynağı olduğu, bilimsel çalışmalarla defalarca ortaya konmuş bir gerçektir. Bebeklerin ilk altı ay boyunca tüm besin ihtiyaçlarını tek başına karşılayabilen anne sütü, aynı zamanda bağışıklık sistemini destekleyici bileşenler içermesi sayesinde, enfeksiyonlara karşı koruyucu bir etki göstermektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve UNICEF, bebeklerin ilk altı ay sadece anne sütü ile beslenmesini, altıncı aydan sonra uygun tamamlayıcı besinlerle birlikte emzirmenin iki yaşına kadar sürdürülmesini önermektedir. Bu süreç, hem bebeğin bağışıklık sistemi gelişimi hem de fiziksel ve zihinsel sağlığı açısından kritik bir rol oynamaktadır.

ANNE SÜTÜNÜN İÇERİĞİ VE FAYDALARI

Anne sütü; su, protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve minerallerin yanı sıra, immüoglobulinler, büyüme faktörleri, enzimler ve hormonlar gibi biyolojik olarak aktif bileşenler içerir.

- Bağışıklık Sistemi Üzerine Etkileri: Anne sütü, özellikle IgA (immüoglobulin A), laktoferrin, lizozim ve oligosakkaritler gibi maddeler aracılığıyla, bebeği

¹ Uzm. Dr., Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı, Neonatoloji Uzmanı, KURUM BİLGİSİ EKSİK, pelingulens@gmail.com, ORCID iD: 0009-0008-3036-4127

SONUÇ

Sonuç olarak, anne sütü hem yenidoğan hem de anne sağlığı açısından sayısız fayda barındıran, eşsiz bir besin kaynağıdır. Doğru emzirme teknikleri ve annenin fiziksel ve psikolojik olarak desteklenmesi sayesinde, süt üretimi artmakta ve hem bebeğin gelişimini hem de annenin doğum sonrası sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Toplumda var olan yanlış inanışların bilimsel bilgiyle değiştirilmesi ve annelerin bilinçli şekilde desteklenmesi, anne sütüyle beslenme oranlarını artırmak açısından büyük önem taşımaktadır.

KAYNAKLAR

1. World Health Organization. Exclusive breastfeeding. *WHO*. 2023. Erişilme tarihi: 23.02.2025. <https://www.who.int/tools/elena/interventions/exclusive-breastfeeding>.
2. Topal S, Çınar N, Altınkaynak S. Emzirmenin Anne Sağlığına Yararları. *Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. s. 4. Erişilme tarihi: 23.02.2025. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/289893>.
3. Medicana Sağlık Grubu. Anne Sütünün Arttıran Yiyecekler. *Medicana Sağlık Rehberi*. Erişilme tarihi: 23.02.2025. <https://www.medicana.com.tr/saglik-rehberi-detay/16699/anne-sutu-artin-yiyecekler>.
4. Zehra Gölbaşı, Kafiye Eroğlu, Didem Kaya. DOĞUM YAPAN KADINLARIN ANNE SÜTÜ VE EMZİRME MİTLERİNE İNANMA DURUMLARININ BELİRLENMESİ. 2018 *KOU Sag Bil Derg* C.4, S.2, s.32-43. Erişilme tarihi: 23.02.2025. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/479632>.
5. Ecz Burcu Onay. Laktasyon Aşamalarında Anne Sütü. *Etkin Eczacılık*. Erişilme tarihi: 14.04.2025. <https://www.etkineczacilik.org/post/laktasyon-asamalarinda-anne-sutu0622>.
6. Gebeliği Önleyici Yöntemler. *Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü*. Erişilme tarihi: 14.04.2025.
7. <https://tektiklabilgielinde.saglik.gov.tr/cocuk-sagligi/343-saglikli-hayat2/kad%C4%B1n-sa%C4%9Fl%C4%B1%C4%9F%C4%B1/gebeli%C4%9Fi-%C3%B6nleyici-y%C3%B6ntemler.html>