

Anne Sütü ve Emzirme

Olgu AYGÜN¹

GİRİŞ

Anne sütü; doğum sonrası bir bebeğin gelişimi gerekli olan tüm besin öğelerini içeren, sindirilmesi kolay ve yenidoğan bir bebek için çok önemli doğal bir besindir (1). Bebeklerin fiziksel büyüme ve gelişmesinde, psikolojik olarak iyilik halinde olmasında, enfeksiyonlara bağışık yanıtta ve çocuğun yaşamı süresince sağlığını korumasında önemli rol oynamaktadır. Anne sütü tarihsel olarak da bebeğin iyilik hali için mucizevi olarak kabul edilmiştir (3,4). Anne sütü preterm/term ya da düşük doğum ağırlıklı bebekler için en uygun besin, kendi annesinin sütüdür (6,7).

Anne sütünün içeriği; bebeğin yaşı ile o andaki gereksinimine göre sürekli değişiklik göstermektedir. Örneğin, gece-gündüz ve emzirmenin sonunda ve başında değişmektedir (2,7,10).

Doğru emzirme; bebeğin ön ve son sütü alması ile gerçekleşmektedir (7). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF), çocukların doğumdan sonra ilk bir saat içinde annenin bebeğini emzirmesini ve doğum sonrası ilk 6 ay yalnızca anne sütüyle (su da içinde olmak üzere başka bir madde ile beslemeye gerek duyulmaksızın) beslemelerini önermektedir (2). DSÖ; ilk 6 ay bebek her istediğinde, bebeğin emzirilmesini önermektedir (2).

Anne sütü ile beslenme; immünolojik, gelişimsel, sosyal, gelişimsel, psikolojik ve ekonomik açıdan çok sayıda yarar sağlamaktadır. Her türün anne sütü kendine özgüdür (3,4).

¹ Başasistan Uzm. Dr., Bozyaka Eğitim ve Araştırma Hastanesi, aygunolgu@gmail.com

Yine 180 emziren kadınla yapılmış bir çalışmada 2 doz m RNA (71% Pfizer, 29% Moderna) aşılması sonrasında, sinirlilik (sırasıyla Pfizer ve Moderna için %10,3 ve %10,4), kötü uyku (sırasıyla Pfizer ve Moderna için %7,8 ve %8,3) ve Moderna aşısı olan anne bebeklerinde daha fazla olmak üzere uyusukluk gözlenmiştir. Ancak bu belirtilerin aşı ile mi ilgili başka bir nedene bağlı mı olduğu bilinmemektedir. Çalışmaya katılan hiçbir anne bebeğinde ciddi yan etkiler gözlenmemiştir (39).

SONUÇ

Anne sütü yüzyıllar boyunca mucizevi olarak adlandırılmıştır. Günümüzde yapılan çalışmalar da anne sütünün bebeklerin değişen ihtiyaçlarına göre şekillenebilen içeriği, gereksinim duyulan her maddeyi doğru oranda ve formda yapısıyla sahip oluşu ne kadar değerli olduğunu ortaya koymuştur. Anne sütü bireyin bebeklik ve ileri dönemdeki iyilik durumu için gerekli ve elzemdir. Günümüz koşullarında annelerin bebeklerini emzirmeleri için özendirilmesi ve desteklenmeleri büyük önem taşımaktadır.

KAYNAKLAR

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. https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_2 (erişim19.05.2021)
3. Carias D, Velasquez G. Cioccia AM, Pinero D, Inciarte H, Hevia P. The Effect of Lactation Time on The Macronutrient and Mineral Composition of Milk From Venezuelan Women. Arch Latinoam Nutr, 47(2):110-7, 1997
4. Udosen EO, Ebong PE. Milk Makronutrient Levels During The First Mount of Term And Pre-term Nigerian Mothers. Trop Geogr Med. 44(3):256-9, 1992
5. Giray H. (2004). Anne Sütü İle Beslenme. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 13(1):12-15.
6. Bravi F, Wiens F, Decarli A, Dal Pont A, Agostoni C, Ferraroni M. (2016). Impact of maternal nutrition on breast-milk composition: a systematic review. *Am J Clin Nutr.*, 104(3):646-62.
7. Bağcı Bosi T. Bebek Beslenmesi- Anne Sütü. içinde: Güler Ç, Akın L. Halk Sağlığı Temel Bilgiler 3. 3.baskı, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara 2012, s:1273-1283
8. World Health Organization. Nutrition. Ten steps to successful breastfeeding <https://www.who.int/nutrition/bfhi/tensteps/en/> (Erişim: 20.05.2021)
9. T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Çocuk ve Ergen Sağlığı Dairesi. Emzirme ve Anne Sütü ile İlgili Sık Sorulan Sorular. Ankara, 2015
10. Intern Hekimlerin Anne Sütü ve Emzirme Bilgi Durumlarının İncelenmesi ARAŞTIRMA / Research Articles A.Tülay BAĞCI BOŞI1 , Tülin ÇOBAN2 , Kübra GÜNDÜZ CEBECİ3 Sağlık ve Toplum 2020;30 (2) 140-147
11. Topal S, Çınar N, Altınkaynak S. (2016). Süt Çocukluğu Döneminde Beslenme. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(1):63-70.
12. Çakır U. (2017). Olgun anne sütünün özellikleri. *Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Yenidoğan Dergisi*, 2(2):258-274.
13. Danacı GF. (2018). Halk Sağlığı Müdürlüğünde Çalışan Bireylerin Anne Sütünü Güvenli Sak-

- lama Koşullarına Yönelik Bilgi Düzeyleri. M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Karakoç
14. Emek BP. (2009). 5-15 Yaş Arası Astım Bronşiyale Tanılı Çocuklarda Anne Sütü ile Beslenme Süresi ve İnek Sütü Başlama Zamanının Hastalık Riski Üzerine Etkilerinin Değerlendirilmesi. T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği, Uzmanlık Tezi, İstanbul, (Danışman: Klinik Şefi: Uz. Dr. S Hatipoğlu).
 15. Kurnaz D. (2014). Erken Postpartum Dönemde Annelerin Emzirmeye İlişkin Tutum ve Başarılarını Etkileyen Faktörler. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Aydın, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Hale Uyar Hazar).
 16. Conk Z, Başbakkal Z, Bal Yılmaz H ,Bolişik B. (2013). Pediatri Hemşireliği
 17. Özge KAYA YILDIZ Dondurma Ve Çözdürmenin Olgun Anne Sütünün İçeriğine Etkileri: Sistemematik Derleme Yüksek Lisans Tezi 2020 Tez Danışmanı: Prof. Dr. Nursan Çınar T.C.Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
 18. Saarela T, Kokkonen J ,Koivisto M. (2005). Macronutrient and energy contents of human milk fractions during the first six months of lactation. *Acta Paediatr*, 94(9):1176-1181.
 19. Darendeliler F, Neyzi O ,Ertuğrul T. (2020). Pediatri.Nobel Tıp Kitapevi, İstanbul, s.378-379.
 20. Oddy WH, Scott JA, Graham KI, Bims JW. Breastfeeding influences on -growth and health at one year of age . *Breastfeed Rev* 2006;14:15-23.
 21. Owen CG, Whincup PH, Kaye SJ, Martin RM, Davey SG, Cook DG, Bergstrom E, Black S, Wadsworth ME, Fall CH, Freudenheim JL, Nie J, Huxley RR, Kulacek S, Leeso CP, Pearce MS, Raitakari Ot, Lisenin I, Viikari JS, Ravelli AC, Rudricka AR, Strachan DP, Williams SM. Does initial breastfeeding lead to lower blood cholesterol in adult life? A quantitative reviewof the evidence. *Am J Clin Nutr*. 2008 Aug;88(2):305-14.
 22. Gür Emel, Bebek Beslenmesinde Anne Sütünü Önemi ve Emzirme Tekniği Klinik Tıp Pediatri Dergisi Cilt: 11 Sayı: 5 Eylül - Ekim 2019 sf225-232
 23. Schack-Nielsen L, Michaelsen KF. Breast-feeding and future health. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2006;9:289-96.
 24. Breastfeeding and the use of human milk. Ection on breastfeeding. *Pediatrics* 2012;129:e827-41.
 25. Labbok MH. Effects of breast-feeding on the mother. *Pediatr Clin North Am* 2001;48:143- 58.
 26. Working Group on Breastfeeding, AAP. Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics* 1997;100:1035-9.
 27. Yardımcı H, Özçelik AÖ. (2015). Anne Sütü Oligosakkaritleri ve Sağlık Üzerine Etkileri. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 24(2):69-72.
 28. Sağlık Bakanlığı (SB 2008), Besin Değeri Yönünden Anne Sütü, [https://sbu.saglik.gov.tr/ Ekutuphane/kitaplar/A%207.pdf](https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/A%207.pdf) (Erişim tarihi: 6.6. 2021)
 29. Irmak N. (2016). Anne sütünün önemi ve ilk 6 ay sadece anne sütü vermeyi etkileyen unsurlar. *The Journal of Turkish Family Physician*, 7(2):27-31
 30. Selimoğlu MA, Celiloğlu ÖS ,Celiloğlu C. (2010). Anne sütü ile beslenmenin ileri yaşama etkileiri. *Türk Pediatri Arşivi*, 45(4):309-314.
 31. Shamir R. (2016). The Benefits of Breast Feeding. *Nestle Nutr Inst Workshop Ser.*, 86:67-76
 32. <https://www.cdc.gov/breastfeeding/about-breastfeeding/why-it-matters.html> 6.6.21
 33. World Health Organization(WHO 2020), 10 Facts on Breastfeeding World Health Organization <https://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/facts/en>
 34. Richard JS (ed) . *Breastfeeding 2001, Part I.The Pediatric Clinics of North America* . 2001;48 (1):1-262.
 35. Richard JS (ed) . *Breastfeeding 2001, Part II. The Pediatric Clinics of North America* . 2001;48 (1):273-537.
 36. *The Basics of Maternal and Child Health*. UNICEF 1994.
 37. Naylor AJ. Baby-friendly hospital initiative. *Protecting, promoting,and supporting breastfeeding in the twenty-first century. Pediatr Clin North Am* 2001;48:475- 83.

38. Anne Sütünün Teşviki ve Bebek Dostu Sağlık Kuruluşları Programı <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/cocukergen-bp-liste/anne-s%C3%BCt%C3%BCn%C3%BCn-te%C5%9Fviki-ve-bebek-dos-tu-sa%C4%9Fl%C4%B1k-kurulu%C5%9Flar%C4%B1-program%C4%B1.html>
39. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK565969/>
40. <https://covid19asi.saglik.gov.tr/TR-77694/sikca-sorulan-sorular.html>