



KONYA EĞİTİM KÜLTÜR ve SAĞLIK VAKFI

"El Birliğı, Gönül Birliğı"

ANNE SÜTÜ MUCİZESİ

Bu tezin amacı, anne sütünün önemini vurgulamaktır.

Tuğçe EREN
Hacettepe Üniversitesi
Tıp Fakültesi
Tıp / 5. Sınıf

GİRİŞ

Anne sütü; yenidoğanda büyüme ve gelişme için gerekli olan tüm sıvı, enerji ve besin öğelerini içeren, biyoyararlılığı yüksek, sindirimi kolay doğal bir besindir. Anne sütünün ve emzirmenin; hem bebek, hem de anne için başta beslenme olmak üzere, sağlık, bağışıklık, gelişimsel, psikolojik, sosyal ve ekonomik yönden pek çok sayıda yararları vardır. Bebek beslenmesinde en önemli besinin anne sütü olduğu görülmektedir.

Her canlının sütünün kendisine ve bebeğine özel olması anne sütünü yavrusu için benzersiz bir besin yapmaktadır. Erken doğmuş bebek için en ideal besin yine kendi annesinin sütüdür. Çünkü bebeğin o anda ihtiyaç duyduğu tüm maddeler, yalnızca kendi annesinin sütünde bulunmaktadır. Yaşamlarının ilk altı ay içerisinde bebeklere verilebilecek en ideal besin anne sütüdür. Anne sütü ve emzirme bebek ve anne için sayısız yararlar sağlamaktadır.

Anne sütünün faydalarını bilmek, bu uygulamanın önem kazanması için çok kıymetlidir. İşte ben de bu sebeplerle tezimde bu konuya yer verdim.

İÇİNDEKİLER

- 4- Tarihsel Olarak Anne Sütü Kullanımı
- 5- Anne Sütü Nasıl Yapılır?
- 6- Anne Sütünün İçeriği
- 7- Anne Sütünün Süreci
- 8- Anne Sütü Verilirken Dikkat Edilmesi Gerekenler
- 9- Ek Gıdalar ve Başlama Zamanı
- 10- Kaynakça

TARİHSEL OLARAK ANNE SÜTÜ KULLANIMI

Bebek beslenmesi ile ilgili uygulamaların tarihsel olarak gelişimi incelendiğinde, günümüze değin bebek beslenmesinde en önemli besinin anne sütü olduğu görülmektedir. Tarihsel yazıtlardan Ebers Papirusu'nda (Eski Mısır MÖ 1550) bebek beslenmesinde kullanılacak tek besinin anne sütü olduğu ve bebeğin üç yaşına kadar anne sütü alması gerektiği vurgulanmıştır. Anne sütü ile beslenmeye büyük önem veren Babiller (Mezopotamya) baştanrıçaları İştâr'ı bebeğini emzirirken tasvir etmişlerdir. Anne sütünün kutsallığına inanan Yakut Türkleri'nde analık tanrıçası Ayzıt'ın bebeğine anne sütü damlatarak can verdiğine dair inanışlara rastlamaktayız. Benzer inanışlar İslam dininin ortaya çıkışı ile birlikte yoğunlaşmış olup İslam'a göre annenin beslenmesi ile bebeğin anne sütü ile beslenmesi arasında bir ilişki vardır.

Rönesans döneminde Avrupa'da yazılan kitaplarda da anne sütünün bebekler için en iyi besin olduğu belirtilmiştir. Buna karşın 20.yüzyıl Avrupa'sında endüstri devrimi ile birlikte kadınların çalışma hayatına girmesi anne sütü ile beslenmeye ilginin azalmasına ve sosyal değişim hareketleri ile biberonla beslemenin modern anneliğin simgesi haline dönüşmesi gibi yanlış uygulamaların yaygınlaşmasına neden olmuştur. 1970'lerden sonra anne sütü konusunda yapılan araştırmalara ağırlık verilmesi ve günümüze kadar bu çalışmaların giderek artması anne sütünün eşsiz bir besin olduğunu ve bebek beslenmesindeki önemini vurgulamıştır. 1970'lerde anne sütü ile beslenme oranı %24.9 iken, bugün bu oran yaklaşık olarak 3-4 kat artmıştır. Bu artış şüphesiz çeşitli bilim alanındaki profesyonellerin, anne sütü ile beslenmenin yararlarının önemini benimsemeleri ile olmuştur.

Dünyada anne sütü kullanımı hızla artarken aynı durum ülkemiz için de geçerlidir.

ANNE SÜTÜ NASIL YAPILIR?

Anne sütü, beyindeki hipofiz bezinden salgılanan oksitosin ve prolaktin hormonlarıyla üretilir, salgılanır.

Prolaktin

Prolaktin salgınımıyla birlikte süt yapımı başlar. Bebek emmek için memeye/kahverengi bölgeye yapıştığı anda prolaktin üretimini yani sütün üretimini serbest bırakıyor ve salgınımına başlıyor. Gece daha fazla prolaktin salgılanıyor. Ve bu sürede melatonin salgılanıyor ve o anneyi gevşeterek uykuya dalmasını kolaylaştırıyor. Gece sütünde immünglobülinler, sekretuar immünglobülin, büyüme hormonlarının seviyesi daha yüksek, çocuk daha hızlı büyüyor.

Oksitosin

Salgınımını sağlayan ise (prolaktin üretimini serbest bırakıyor) oksitosin. Oksitosin let-down reflex denilen aşağıya doğru sütün meme başından geçmesini sağlıyor. Oksitosin refleksi bebeğin sesi, görüntüsü, sevgi dolu düşünceler ve kendine olan güvenle beyinde çok fazla artmaktadır. Bu nedenle annenin psikolojisi, duyguları, bebekle iletişimi çok önemlidir. Mesela çalışmaya başlayan annenin sağım yapması gerektiğinde mutlaka bebeğini görüntülü olarak arayıp konuşmalı, ve sağımı o şekilde yapmalı. Makineyle sağım yapmak çok kolaydır, litrelerce süt sağılabilir ama içeriği düzgün olmaz. Burada içeriğinin de bebeğe uygun olması için bebekle bir iletişim kurulması lazım.

Bir önemli özelliği de oksitosinin oksitosinin seviyesi kanda arttığı zaman uterus kontraksiyonu başlıyor ve annedeki kanama kontrolünü yapıyor ve böylece annenin anemiye gidişini de önüyor. Memedeki kas hücreleri genişliyor bu dönemde ve süt salgılayan hücreler hâline geliyor. Sütün depolandığı alan sadece süt kanallarıdır. Yani göğüste bir şişme oluyor ama arkada bir depo yoktur. Her emmede tekrar tekrar süt yapılır.

ANNE SÜTÜNÜN İÇERİĞİ

- Bebeğin gereksinimi olan protein ve yağ içeriğine sahiptir.
- Süt proteinleri; laktoferrin, alfa-laktoalbumin, kazein ve annenin serum proteinidir. Alfa-laktoalbumin alan çocuklar daha sakın ve düzenli çocuklardır. Protein bileşiminin %70'i whey proteini, %30'u kazein proteinidir. Kazeinin sindirilebilmesi için kazeinaz enzimine ihtiyaç vardır ama bebek henüz bunu yapamaz. Bu nedenle anne sütü ona göre 3'e 1 gibi bir orana ayarlanmış durumda. Anne sütünün inek sütü ile en önemli farkı da budur. İnek sütünde %30-35 whey protein, %70'e yakın kazein vardır. Bu nedenle hiçbir zaman direkt inek sütü vermeyiz.
- Bebeklerin ihtiyacı olan laktoz (süt şekeri) diğer tüm sütlerden daha fazladır.
- Anne sütünün vitamin konsantrasyonu bebekler için idealdir. Bebeklerin ilk 6 ayda vitamin konsantrasyonu bebekler için idealdir. Hiçbir vitamin desteğine ihtiyaç duymazlar. Bunun tek istisnası vitamin D olabilir. Bunun da nedeni birçok kadında vitamin D'nin eksik olmasıdır.
- Anne sütü ile beslenen bebeklerde demir yetersizliği anemisi gelişmez. Çünkü anne sütünün demir konsantrasyonu yüksek olmamasına rağmen bebeklerin sindirim sistemlerinden emilimleri çok yüksektir.
- Sıcak iklimlerde bile anne sütü alan bebeğin suya ihtiyacı yoktur, çünkü anne sütü bebeğin ihtiyacını kadar su içerir.
- Anne sütünün kalsiyum, tuz ve fosfor oranları bebeğin ihtiyacını karşılayacak oranlardadır.
- Anne sütü lipaz içerir ki bu da anne sütü yağının emilimini sağlar.
- Anne sütü antibodiler açısından zengindir. İmmünglobulinlerin en önemli fonksiyonu; bebeği kendi bağışıklık sistemi gelişinceye kadar korumaktır.

ANNE SÜTÜNÜN SÜRECİ

Anne sütü kompozisyonundaki değişikliğe göre 3 grupta incelenir.

Kolostrum: İlk süttür. Doğumdan sonraki yani emzirmenin başlamasından itibaren 5-7 günde gelen süttür. Koyu sarı renklidir. Sütün içeriğindeki pek çok besin ögesi yüksek konsantrasyondadır. Protein konsantrasyonu en yüksek düzeyine birkaç günde ulaşır ve daha sonra hızlı bir şekilde düşer. Özellikle immünglobulin A ve laktoferrinin yüksekliği hastalıklara direnç oluşmasında çok önemlidir. Protein yüksekliğine bağlı olarak demir, nitrojen ve sülfür düzeyleri de yüksektir. Kalsiyum, fosfor, potasyum, sodyum, klor, çinko gibi mineraller; vitamin A ve vitamin E de bu dönemde yüksektir.

Geçiş Sütü: Kolostrumdan sonra başlar ve yaklaşık emzirmenin 2. Haftasının sonuna kadar devam eder. İçeriği kolostrumdan fakir ama sonrasında gelecek olan tam süttten daha zengindir.

Tam Süt: Geçiş süttünden sonra salınmaya başlar ve emzirme süresince devam eder. Yağ, laktoz, glikoz ve nitrojen içeriği yüksektir. Magnezyum ve manganer seviyeleri başlangıçtan sonra azalır, çünkü bunlar depolanabilirler. Sodyum, fosfor, bakır, demir, kalsiyum ve çinko düzeyleri de laktasyon süresinde yavaş olarak azalır.

Anne süttünün içeriği bir emzirme süresince değişikliğe uğrar. Bunlar ön ve son süttür.

Ön Süt: Bu süt emzirmenin yani bebeği beslemenin başında gelir. Sulu mavi renkte görünür. Protein, laktoz, vitaminler, mineraller ve su yönünden zengindir. Amacı bebeğin açlık kan şekerini yükselterek bu dönemde enerjisini, gücünü artırarak emmeyi devam ettirmektir. Bu sebeple sıklıkla uykuya meyil olabilir. Aynı zamanda bebeğin su ihtiyacını karşılaması için daha dilüedir.

Son Süt: Emzirmenin sonuna doğru gelen süttür. Daha fazla yağ içeriğinden dolayı ön süttten daha beyazdır. Lipid düzeyi ön süttten 4-5 kat daha yüksektir. Bu yağ son süttü enerji yönünden de zengin hale getirir; bebeğe doyunluk hissi sağlar ve büyümesini sağlar. Elzem yağ asitleri; beyin miyelinizasyonu, gözlerin yapımı gibi birçok şey için oldukça önemlidir. Protein içeriği de ön süte göre %50 daha yüksektir.

Anne süttünün içeriği bu süreçler haricinde bebeğin ihtiyacına göre de değişebilmektedir. Bebek hasta olduğunda, örneğin ishal olduğunda içeriği bunu iyileştirecek şekilde değişmektedir. Her anne kendi bebeğine süt salgılar, örneğin prematüre doğum yapmış bir annenin sütü ile vaktinde doğum yapmış bir annenin sütü ile term doğum yapmış bir annenin süt kompozisyonu aynı değildir.

ANNE SÜTÜ VERİLİRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Doğum sonrası -tercihen- ilk yarım saatte emzirmeye başlanmalıdır.
- Kolostrum (ilk süt) mutlaka verilmelidir.
- İlk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmelidir. Tıbbi bir gereklilik olmadıkça dahil hiçbir sıvı/katı gıda verilmemelidir.
- Emzirilen bebeklere yalancı meme veya emzik türünden herhangi bir şey verilmemelidir.
- Bir memedeki süt tamamen bitmeden diğer memeye geçilmemelidir. Bebek hem ön sütü, hem sını sütü almalıdır.
- Bebek her ağlayışında emzirilmelidir.
- Geceleri de emzirme devam etmelidir.
- Çocuk aldığı sürece emzirme bırakılmamalıdır.
- Bebek hasta olduğunda da emzirme sürdürülmelidir.

EK GIDALAR VE BAŞLAMA ZAMANI

Bebek 6 aylık olduğunda yavaş yavaş sulu gıdalar verilmeye başlanmalıdır. 6. Aydan itibaren anne sütü bebeğin tüm ihtiyacının %50'sini, 12-24. Aylardan itibaren bebeğin protein ve yağ ihtiyacının %30'unu ancak karşılar. Bu nedenle bebek bu dönemde hem anne sütüne hem ek gıdalara ihtiyaç duyar.

Ek gıdalara mutlaka zamanında başlamalıdır, geç başlanırsa malnutrisyona neden olabilir. Erken başlamak ise ishale ve bebeğin daha az emmesine neden olabilir.

Bebeğin sindirim sistemi ancak 6 aylık olunca ek gıdaları metabolize edecek duruma gelir. Yenidoğan bebek ek gıdaları sindirecek gerekli enzimlere örneğin amilaza sahip değildir.

Bebek ilk olarak kalsiyuma ihtiyaç duyar bu da inek sütü ile karşılanır. Ancak inek sütünde bulunan kazeini bebekler sindiremez. Bu yüzden üçte bir sulandırılması gerekmektedir.

İkinci olarak bebek bazı vitaminlere ihtiyaç duyar ve bebeğe meyve suları başlanır.

KAYNAKÇA

Samur, Gülhan. "Anne sütü." *Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara*1 (2008): 21.

Giray, Hatice. "Anne sütü ile beslenme." *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi* 13.1 (2004): 12-15.

Ünsal, Handan, et al. "Toplumda anne sütü verme eğilimi ve buna etki eden faktörler." *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*48.3 (2005): 226-233.

Irmak, Naciye. "Anne sütünün önemi ve ilk 6 ay sadece anne sütü vermeyi etkileyen unsurlar." *The Journal of Turkish Family Physician* 7.2 (2016): 27-31.

OKTAY, Özge, Anayit M. COŞKUN, and Seçil BOSTANCI. "Anne sütü mucize olmaya devam ediyor." *Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri Dergisi* 10.3 (2018): 228-237.

<https://sagligim.gov.tr/bebek-sagligi/anne-sutu.html>

<https://www.acibadem.com.tr/hayat/bebeginize-anne-sutu-vermeniz-icin-10-neden/>

https://tr.m.wikipedia.org/wiki/Anne_s%C3%BCt%C3%BC