

Anne Sütü ve Emzirme Danışmanlığında Güncel Bilgiler Current Information on Consultancy of Breast Milk and Breast-Feeding

Burcu Kayhan Tetik¹

¹Malatya İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı

Öz

Anne sütü, tarih boyunca bebekler için önemli besin maddesi olma özelliğini korumuştur. Anne sütü ilk 6 ayda bebeğin ihtiyacının %100' ünü, 6-12 ayda bebeğin ihtiyacının %50' sini ve 12. aydan itibaren de %30' unu karşılamaktadır. Günümüzde Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) ilk 6 ay sadece anne sütü ve ek gıdalarla beraber 2 yaşına kadar emzirmeyi önermektedir. Anne sütü ile beslenme; bebeklerde otit, gastrointestinal enfeksiyonlar, obezite ve diyabet, annede ise over kanseri, endometriyum kanseri ve osteoporoz gibi hastalıkların daha az görülmesine neden olmaktadır. Sağlıklı nesiller için anne sütünün teşviki oldukça önemlidir. Mucizevi bir besin olan anne sütü ile ilgili son dönemlerde yapılan çalışmalarda pek çok yeni bilgilere ulaşılmıştır. Birinci basamak hekimleri olarak bizlerin en önemli görevlerinden biri kişilere kapsamlı danışmanlık vermek (Anne sütü ve emzirme danışmanlığı gibi), diğeri ise gebe - bebek takibi ile devamlı ve koordineli sağlık hizmeti sunmaktır. Bize bağlı nüfustaki anne adaylarıyla tek tek veya toplu görüşmeler planlayıp güncel bilgileri de paylaşarak bebeklerin anne sütü alma oranlarını daha da yükseltebileceğimiz kanaatindeyiz.

Anahtar kelimeler: Anne sütü, emzirme danışmanlığı, birinci basamak hekimi

Abstract

Breastmilk has been the most important nutrient since prehistoric times up to today. Breastmilk stands for 100% of a baby's need in the first six months, 50% during the sixth and twelfth months and 30% starting from the twelfth month on. WHO and UNICEF recommend exclusive breast-feeding for the first six months of an infant's life and continued breast-feeding with adequate complementary food up to two years of age. Breast-feeding has benefits both for the infant and the mother, such as reducing the risk of otitis, gastro intestinal infections, obesity, and diabetes in babies and ovarian cancer, endometrial cancer and diseases such as osteoporosis in mothers. Promotion of breast-feeding is very important for healthy generations. Plenty of new information about the miraculous nutrient - breastmilk - has been obtained from recent studies.

Being the Primary Care Physicians, one of the most important tasks for us is to give comprehensive advice to people (such as breast milk and breast-feeding counseling) and the other one is to provide continuing and coordinated health care services by pregnant-infant follow-ups. We believe that we can increase the breast-feeding rates by planning one by one or collective meetings with mothers, who are registered to the offices in our working areas and by sharing recent information on breast-feeding with them.

Key words: Breastmilk, breastfeding counseling, primary care physician

Yazışma Adresi / Correspondence:

Yrd. Doç. Dr. Burcu Kayhan Tetik

İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Battalgazi/ Malatya/ Türkiye

e-posta: burcu.tetik@inonu.edu.tr

Geliş Tarihi: 25.05.2014

Kabul Tarihi: 09.11.2014

Giriş

Bilinen en eski kaynak olan Ebers Papirusu'nda (M.Ö. 1550, eski Mısır) bebek beslenmesinde kullanılacak tek besinin anne sütü olduğu ve bebeğin üç yaşına kadar emzirilmesi gerektiği vurgulanmıştır.¹ Günümüzde Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) ilk 6 ay sadece anne sütü ve ek gıdalarla beraber 2 yaş ve sonrasına kadar emzirmeyi önermektedir.² Son 30 yıldır anne

sütü üzerinde yoğunlaşan çalışmalar, anne sütünün eşsiz bir besin olduğu ve bebek beslenmesindeki yerinin doldurulamayacağını ortaya koymuştur. Anne sütünün bebek ve anne için bilinen pek çok faydasından örnek verecek olursak; bebeklerde otit, gastrointestinal enfeksiyonlar, pişik, obezite ve diyabet riskini azalttığı, ileri yaşlarda zeka testlerinde daha başarılı oldukları ve bebekle anne arasında yakın duygusal bağ kurularak bebeğin daha az ağladığı sayılabilir.³⁻⁶ Anne için de sayısız yararları olan emzirme ile ilk saatlerde olan kanama riskini önemli ölçüde azalttığı, osteoporoz, endometriyum ve over kanserinden koruduğu sayılabilir.⁷

Son yapılan çalışmalarla anne sütü hakkında yeni pek çok bilgiye ulaşılmıştır. Örneğin anne sütünün içinde bebeği kanserden koruyan ve HAMLET denilen maddeler ve kök hücreler bulunduğu, gece ve gündüz sütündeki nükleotidlerin farklı olup gece uyku düzenini sağlayan, gündüz aktivite artıran özelliği olduğu, ilk altı ayda emzirmenin analjezik etkisinin aşılama sırasında da etkili olduğu belirtilmiştir.^{8,9} Yine son çalışmalarda anne sütü ile beslenme süresi arttıkça dört yaşta hiperaktivite skorunun belirgin olarak azaldığı, sosyal yetenek skorunun arttığı, ileri yaşlarda zeka testlerinde daha başarılı olduğu belirtilmiştir.^{10,11} Beynin hızlı büyüdüğü dönem olan hayatın ilk 2 yılında beyin yapısına bakıldığında kuru ağırlığının yarısı yağlardan oluşmaktadır. Anne sütü emen ve mamayla beslenen bebeklerin beyin dokusundaki yağ miktarları karşılaştırıldığında anne sütü emen bebeklerde anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.¹² Yine benzer şekilde anne sütü içindeki yağ miktarları da erken doğan ve miadında doğan bebekler için farklı olup, erken doğan bebeklerin annelerinin sütündeki yağ miktarı daha fazla bulunmuştur.¹³ Anne sütü ile beslenen bebeklerin mama ile beslenen bebeklere oranla daha az hasta olduğu söylenmekte olup, bu durum anne sütü içinde bulunan oligosakkaritlerin bifido bakteriler tarafından metabolizma edilmesine (prebiyotik özelliğine) bağlanmıştır.¹⁴

DSÖ ve UNICEF ortak bildirisi olan "Anne Sütünün Teşviki ve Bebek Dostu Sağlık Kuruluşları Programı" projesine Sağlık Bakanlığı da 1991 yılında başlamış ve emzirmeyi desteklemek amacıyla tüm sağlık kuruluşlarının bebek dostu sağlık kuruluşuna dönüştürülmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla dünyaya gelen her bebeğin ilk olarak anne sütü ile tanışması sağlanmaya çalışılmaktadır. Ancak bu konuda ülkemizde en son yapılan çalışmada hala istenilen düzeylere ulaşamadığını söylemek mümkündür. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması 2013 (TNSA-2013) verilerine göre ortanca emzirme süresi 16.7 ay, sadece anne sütü ile beslenme oranı %30 ve doğumdan sonraki ilk bir saat içinde anne sütü alma oranı %50 olarak açıklanmıştır.¹⁵ TNSA-2008 verilerinde ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenme oranı %41.6 idi.¹⁶ Buradan da anlaşılacağı üzere tüm sağlık personelinin anne sütü ve emzirme danışmanlığını bilmesi ve annelere daha gebeliğinin 32. haftasında başlamak üzere anne sütü ve emzirme danışmanlığı vermesi gerekmektedir. Gebeliğin 32. haftasında eğitimlere başlanması ile anne, emzirme ve anne sütünün faydaları konusunda yeterli bilgilerle donatılmış olur. Bu sayede özgüveni tam olan anne çevreden gelen olumsuz örneklerle ve yorumlara karşı daha dirayetli durmayı başarabilir. Doğum sırasında (doğumhanede) ilk yarım - bir saat içinde emzirmeye başlanması ve anne - bebek tenel temasının sağlanması, servise çıktıklarında sağlık personeli tarafından bebeğin memeye tutturulması ve ASM'lerde ise lohusalık - bebek takiplerinde (bebek aşlarında, büyüme takiplerinde) emzirmenin nasıl gittiğinin sorgulanması ile daha etkili ve uzun süreli emzirme sağlanabilecektir. Emzirme konusunda sağlık personeli

tarafından desteklenen annelerde anne sütü ile beslenme süresinin önemli oranda arttığı da bilinmektedir.¹⁷

Annelere verilecek emzirme eğitiminde yenidoğan bebeğin midesi ilk gün bir bilye kadar (~5ml), 3. gün pinpon topu kadar (~ 20ml), 10.gün yumurta kadar (~50ml) olduğu belirtildiğinde anne sütünün yetmediğini düşünerek gereksiz yere mama başlanmasını engelleyebiliriz. Ayrıca memede yeterli süt oluşması inhibitör madde salgılanarak süt üretimini durdurmaktadır.³ Buna engel olabilmek için memelerin 3-4 saatte bir emzirmesine bile sağılarak boşaltılması gerektiği özellikle vurgulanırsa, annelerin emzirme konusunda daha az sorun yaşayacağı öngörülebilir. Ayrıca ülkemizde de annelerin çalışma hayatında daha fazla bulunması ve belirli bir süre sonra tekrar iş hayatına döneceği düşünülerek, annelere süt saklama koşulları ve dondurulmuş sütü tekrar nasıl kullanacağı konularında da bilgi verilmesi uygun olacaktır. Bu konuda Türkiye Halk Sağlığı Kurumunun yeni süt saklama koşulları hakkındaki yazısına istinaden oda ısısında 3 saat, buzdolabının raf kısmında 3 gün, dondurucuda 3 ay (3-3-3 kuralı) saklanabileceği belirtilmiştir.¹⁸

Bütün bebekler ve çocuklar, sağlıklı olmak ve sağlığını korumak için yeterince beslenme hakkına sahiptir. Emzirme ise, bebeklere ve çocuklara bu hakkı sağlayan en ideal yöntemdir. Bu yüzden emzirmenin korunması, geliştirilmesi ve desteklenmesi önemli bir halk sağlığı stratejisidir. Bu konuda Türkiye Halk Sağlığı Kurumu da 2014 - 2017 Stratejik Planında “Emzirmenin özendirilmesi, desteklenmesi ve sürdürülmesini yürütme”yi bir hedef olarak belirlemiştir.¹⁹ Yine 2014 yılında bebek dostu sağlık kuruluşları projesi devam ettirilirken, bebek dostu yoğun bakımlar ve anne dostu sağlık kuruluşları projelerine de başlanmıştır.

Aile Hekimleri olarak bizlerin en önemli işlevlerimizden biri kişilere kapsamlı danışmanlık vermek (anne sütü ve emzirme danışmanlığı gibi), diğeri ise gebe - bebek takibi ile devamlı ve koordineli sağlık hizmeti sunmaktır. Kendimize bağlı nüfustaki anne adaylarına tek tek veya toplu görüşmeler planlayarak, annelere bebekleri nasıl emzireceklerini, bebek tutuş pozisyonlarını, süt sağma tekniklerini ve yaşanabilecek sorunlarla baş edebilmesi için özgüven ve destek becerilerini anlatırken, güncel bilgileri de paylaşarak bebeklerin anne sütü alma oranlarını daha da yükseltebileceğimiz kanaatindeyiz.

Kaynaklar

1. TC Sağlık Bakanlığı Resmi Sitesi. <http://www.saglik.gov.tr/TR/dosya/1-36418/h/a-7-anne-sutu.pdf> (Erişim tarihi: 15. 02. 2013).
2. World Health Organization. Infant and young child feeding: model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals. Geneva: WHO; 2009.
3. Emzirme Danışmanlığı El Kitabı. TC Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü. <http://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/a%C3%A7sap23.pdf>. (Erişim tarihi: 30. 10. 2013).
4. Brand E, Kothari C, Stark MA. Factors related to breastfeeding discontinuation between hospital discharge and 2 weeks postpartum. J Perinat Educ 2011;20:36-44.
5. Horta BL, Victora CG. Long-term effects of breastfeeding: A systematic review. Geneva: WHO Press; 2013. (http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/79198/1/9789241505307_eng.pdf).
6. Mortensen EL. The association between duration of breastfeeding and adult intelligence. JAMA 2002;287(18):2365-71.
7. Guo S, Fu X, Scherpbier RW, et al. Breastfeeding rates in central and western China in 2010: implications for child and population health. Bull World Health Organ 2013;91:322-31.

8. ScienceNetwork WA. Breast milk contains stem cells. <http://www.sciencealert.com.au/news/20081102-16879.html> (Erişim tarihi:30.10.2013)
9. Uga E, Candriella M., Perino A, et al. Heel lance in newborn during breastfeeding: an evaluation of analgesic effect of this procedure. *Italian Journal of Pediatrics* 2008; 34:3.
10. Fito NR, Torrent M, Carrizo D, Júlvez J, Grimalt JO, Sunyer J. Exposure to Hexachlorobenzene during Pregnancy and Children's Social Behavior at 4 Years of Age. *Environ Health Perspect Mar* 2007;115(3):447-50.
11. Caspi A, Williams B, Kim-Cohen J, et al. Moderation of breastfeeding effects on the IQ by genetic variation in fatty acid metabolism. *Proceedings of National Academy of Science* 2007;104:18860-65.
12. Koletzko B, s-Socha P. Long chain polyunsaturated fatty acids and infant development. *J Ped Neonat* 2005;2:21-27.
13. Molto- Puigmarti C, Castellote Al, Carbonell-Estrany X, López-Sabater MC. Differences in fat content and fatty acid proportions among colostrum, transitional, and mature milk from women delivering very preterm , preterm, and term infants. *Clin Nutr* 2011;30:116-23.
14. Knol J, Scholtens P, Kafka C. Colon micro flora in infants fed Formula with galakto-and fructo-oligosaccharides: more like breast-fed infants. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2005;40:36-42
15. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. " 2013 Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması" Ankara: Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, T.C. Kalkınma Bakanlığı ve TÜBİTAK; 2014.
16. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması, 2008. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı Müsteşarlığı ve TÜBİTAK; 2009.
17. Gartner LM, Morton J, Lawrence RA, et al. American Academy of Pediatrics Section on Breastfeeding. Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics* 2005;115:496-506.
18. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Çocuk ve Ergen Daire Başkanlığının 03.05.2012 tarih ve 5258 sayılı yazısı. http://www.msm.gov.tr/dokumanlar/anne_sutu_saklama_kosullari.pdf (Erişim tarihi: 29. Ekim. 2015)
19. TC Halk Sağlığı Kurumu. http://thsk.saglik.gov.tr/eDosya/05/Stratejik_Plan_2014-2017.pdf (Erişim Tarihi: 10.10. 2014)