



# Sonuç

# 11

## Son Söz, Sonuç\*

*M. Arif Akşit\*\**

\* \*\*1000 Gün, Anne Sütü Kursu çalışmasıdır, Ankara

\*\*Prof. Dr. Pediatri, Neonatoloji ve Ped. Genetik Uzmanı, Acıbadem Hast., Eskişehir

### **Katkıda Bulunan/Contributor**

\*Z.G.

\* Psikolog

*İnsanların bir memeli oldukları ve tüm memeliler gibi doğumdan sonra süt almalarının yaşamları için gerekli olduğu doğal bir olgudur. Gerek et gerek ot yiyen memeliler yaşamlarını sağlıklı olabilmesi için süt gerekli ötesi, yaşamsaldır.*

S ağığın memelilerde oluşması için, yaşam hakkını elde edebilmek için, memeliler özellikle ilk ağız olan/kolostrum sütü almaları zorunluluktur.

Sadece besin ötesi olduğu, bir immün sistemi oluşturacak, geliştirecek boyuttur.

Bilimsel açıdan etkinlik boyutu, bilimin gelişmesi ile artmakta ve bilgi olarak birçok bakış açısı getirmektedir. Kısaca giderek hayranlığımız artmaktadır.

### **Özet**

#### **Son Söz, Sonuç**

**Amaç:** Memelilerde anne sütünün yaşamsal gerekli olduğu, bu nedenle verilmesinin bebek için bir hak olduğu kavranmalıdır.

**Dayanaklar/Kaynaklar (Materyal ve Metot):** Anne sütü ile ilgili veriler bilimsel yaklaşımlar sunulmaktadır.

**Giriş:** Anne sütü ile ilgili bakışlar birçok açıdan ele alınarak sunulmuştur. Burada da başta söylenenin sonda da aynısı söylenmektedir. İdeal besin anne sütüdür, yaşamsal öneme sahiptir.

**Genel Yaklaşım:** Anne sütü verilmesi bir ilke olarak da ele alınmalı, etik prensipler ile pekiştirilmelidir.

**Yaklaşım:** Neonatolojinin temelinde anne sütü verilmesi çabası vardır.

**Sonuç:** En ideal besin anne sütüdür, ki bu bir yaşına kadar sürdürülmeli, ilk 6 ay tek gıda olarak verilmesi de sağlanmaya çalışılmalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Anne sütü, emzirme, ideal besin

**Outline****Last Words, Final Conclusion**

**AIM:** Breast-feeding is a vital requirement for the newborn infants, as usual and exact concept for all the mammals. This is a fundamental right for the neonates.

**Grounding Aspects:** The literatures and web indications are indicated at this Journal, as a conclusion, mother's milk is ideal nutrition.

**Introduction:** There are some reports on the positive effect of the mother's milk thus, the last sentences and indications are the same from the first announcement, ideal nutrition is breast-feeding. Vital importance for the Human being, as all the mammals.

General Considerations: 1-The aim liberties.

**Proceeding:** Breast-feeding must be as ethical considerations and be an essential comment at the humanity perspectives.

**Notions:** Neonatology is the meaning of breast-feeding and mother's milk, as a main subject.

**Conclusion:** For each mammalian, their mother's milk is the ideal, especially for Human being, at least, exclusively for 6 months, later for 12 months breast-feeding is an essential, vital requirement, necessities.

**Key Words:** The mother's milk, breast-feeding, ideal nutrition

# Anne Sütü/Meme Salgısı, Genel Yorumlama

## Giriş, Neden Anne Sütü?

Memeliler kendi annelerini emerek büyürler. Annesinin sütünü emmeyen yavru, yaşam şansını ilk aşamada riske atmıştır, doğal yaşamda ise yaşaması şansa bağlı olduğu gözlenir.

Anne sütünün yararları veya ideal olduğu gibi belirtmeler, emzirmek için bilgilendirme açısından gerekli olmadığı, sadece emziren annenin tatmin duyguları açısından destek olmaktadır.

Memelilerin kendi annelerinden sütü almaları ile diğer hayvanlara göre daha etkin ve yeterli olarak, evrende tüm yaşam ortamları, zor çevrelerde bile, en yaşamın imkânsız ortamlarda bile var olmalarını sağlamıştır.

Kısaca var olabilmek için, memelilerde anne sütü, kısaca emzirme şarttır.

Anne memesinden salgılanan madde, süt ötesi, salgıdır, biberonda, mama gibi standart bir yapıda değildir. Sıvı, plazmadan sızan sıvıdır ki tüm elementleri kapsar. İlk ağız, geçiş ve olgun süt farklı olduğu gibi, sabah ve akşam, kısaca günün evrelerine göre de değişim gösterir. Memeden emilen, ilk, orta ve son süt farklıdır. Bebeğin gereksinimine göre, preterm veya olgun olmasına göre de değişim gösterir. Bir aylık ile dört aylık anne sütü yapısında da değişim gösterir. Kısaca bebeğe göre süt salgılanır.

Anne sütü süt ötesi olduğu için, anne meme salgısı demek daha uygun olacaktır.

## Emzirme, bir mutluluk boyutudur

Memelilere sadece anne sütünü, emzirme dışı farklı şekilde verilmesi ile ruhsal tatmin, psiko-sosyal gelişim tam olmamaktadır.

Bebek ile annenin, ten tene teması, Kanguru metodu ile beslenmede bebeğin beslenmeyi tolere etmesi, sindirmesi, yararlanması belirgin farklı olmaktadır.

Emzirme, bebeğe, anneye, aileye, topluma katkısı önemli olmakta, bebek ilk etik yaklaşımını, davranışını düzenlemeyi emzirme ile elde etmektedir.

Emzirme doğal hak iken, bunu yasal sağlanması ile elde edilmesi o toplum için kınanacak bir boyuttur. İnsanlık, insanın emzirilmesi için ortamı sağlaması gereklidir.

## Ben bir Bebeğim

**M. Arif Akşit\***

\*Prof. Dr. Pediatri, Neonatoloji ve Ped. Genetik Uzmanı, Acıbadem Hast., Eskişehir

### **Katkıda Bulunan/Contributor**

**Z. G.:** Psikolog, MAA NOT: Messenger kanalı ile iletişim sonucunda aşağıdaki katkıları yapmış, yorumlarla bezelen bu yazı, daha sonra iletişim kesildiği için onayı alınmadığı için adı simgele olarak sunulmuştur. Katkıların yayınlanmaması bir kayıp olacağı için bu Ünitelerde sunulmaktadır.

Bilmem sever misiniz? Ömer Hayyam'dan

Dün geldi: Nedir aradığın? dedi bana:  
Bensem, ne bakarsın o yana bu yana?  
Kendine gel de düşün, içine iyi bak:  
Ben benim, sen ben; aranıp durma boşuna!

<b>MAA-TR</b> Aynaya baktım, sordum kendime ben kimim diye? Sen eğer sen isen, neden sağa sola bakarsın boşuna? Kendine gel desem, kendim neredeyim bilmiyorum ki? Sen ve ben bir bütünüz, gel birlikte bulalım doğruyu, güzeli	<b>MAA-Eng.</b> What are we looking for the future? I have no idea, what will be going on? I just know the past, now estimated the present What looking for and why, all is ours, are we?
---	---

Dert çekme boşuna, hep gül de yaşa;  
Zulüm yolunda hakkı bul da yaşa;  
Sonu yokluk madem bu dünyamızın  
Yok bil kendini, özgür ol da yaşa.

<b>MAA-TR</b> Derdim ne olabilir ki, bu evreni yaratan ben değilim Göz görür ama kavrayamaz tüm bunları, ben kimim ki Bu evrenin sonu olduğunu kim anlayabilmiş ki Yok, bilir isen kendini, özgürsündür, varlık sana gelir	<b>MAA-Eng.</b> What will be the worries, the problem, and trouble for me? Even I saw, but not noticed and comprehend it Who will be comprehend the world, on truth and reality? None, then be yourself, enjoy with love and respect
--	--

Şu olan biten var ya boş ver ona.  
Taş yağsın isterse çok sürmez.  
Dakka şaşma dakika yaşamaya bak.  
Ne geçmişi düşün ne gelecekten kork.

<b>MAA-TR</b> Haberlerde okuduklarının hepsi geçmiş bahsediyor Olmuş, bitmiş, sadece haber değeri olan bilgiler Kış bile soğuk yaptı, kar yağdı, geçti yaz geldi Yaşam ise bugün yaşadıklarındı, gelecek ise olacaktır	<b>MAA-Eng.</b> Yesterday is past and a history The life is today, the duration is this time Yesterday will become, if you are alive Rainy day is past, look today, not stag yesterday
--	--

Pekâlâ, bir bebek olsanız, neler düşünürsünüz?

Eğer zihin belli problemleri tasarlar, onları kavramlarla anlatır ve bunlar arasında ilişkiler kurarsa, düşünmenin bu şekline “Akıl” olarak tanımlanmaktadır. Bunu bir bebek tam ve etkin kullanmadığını var sayıyoruz. İnsan olmanın temeli sevgi ise, belli ki düşünce konusu eksik ise, onu biz tamamlayarak emzirme ve anne sütü kapsamını bir irdelersek ne olur.

Yaşı çok önemsememeli, bir insan boş ve bozuk şeyler söyler, menfaat ve benlik temelli olursa, geçen süre sadece yaş denen olgu yılların biriktirdiği yalnızca bir sayı şekline dönüştürür. Önemli olan geçen her sayıda bizim neler biriktirdiğimiz. Değer oluşturmak, sevgi ve saygı boyutu kazanmak ve kazandırmak önemli dersek, bir bebeğin anneye, aileye ve topluma kazandırdıkları belirgindir. Gelin Bebek olarak bakalım biraz.

Devamlı çalan, dakikada 120-180 tempo ile vuran bir davul var. Kendi kalbim diyorlar.

Derinden gelen ince, nazik bir ses var. Çok hoşuma gidiyor. Anne sesi diyorlar.

Etrafımı saran sıvı, sıcak havuzda yüzen anlamını kavrayabilir.

Kolumu uzatamıyorum sıkı saran yorganım var.

İçtiğim su, farklı bir tadı var, adına amnion diyorlar, idrar yapıyorum ama kakamı Doğumdan sonra yapacaktım.

Henüz tam nefes almıyorum.

- ✓ Birden bir sıkışma oldu, sıkıştırma giderek sıklaştı. Bir yerde oluşan boşluk ile itildim. Başım çıktı, bir ışık ile gözlerim kamaştı. Göğsümde sıkıştı, midem ve ciğerim boşaldı.
- ✓ Durun nefes alamıyorum, akciğerim açılmıyor. Bağırdım hava doldu. Tekrar, tekrar bağırdım ama kızardım, başım döndü sessiz kaldım.
- ✓ Kalbim ters döndü sandım.
- ✓ Bir ses, o tanıdığım nazik sesi duydum. Mutlu oldum. Birden etrafımı saran sıvı yoktu, bir kucak beni sardı. Ten teması güzel. Canım çekti, sıvı yoktu içecek. Bir şey ağzıma dokundu açtım bir veya iki damla geldi. Tatsız ama çok lezzetli idi. Tekrar almak isterim çok azdı, iyi emerse olabilir.
- ✓ Bir çiş yaptım, kakamı yaptım ama çok zor temizlendi.
- ✓ Halen nefes almam sıkıntılı ama bir dinlensem iyi olacak.
- ✓ Canım tok gibi ama o parmak gibi ucundan gelen sıvı çok lezzetli. Daha çok emerse daha bol geliyor.
- ✓ Şartlandırdım. Ağzımı açıp, hareket edince besliyorlar ve unutulunca ağlıyorum, hemen yerine getirin diyorum. Altımı değiştirmeseler de ağlıyorum. Ağlama ile onları kontrol ediyorum.
- ✓ Bu şekilde aylarca idare ederken, o nazik olan gitti, başkası geldi. Kim bunlar, artık onları idare edemiyorum. Farklı bir çevre, anne memesi gitti. Bağırsak sorunlarım başladı. Ağlıyorum ama çözüm bulamıyorum. Kilo alamaz oldum.
- ✓ Ben annemi istiyorum. Anne sütünü istiyorum. Verilen daha tatlı ama tüm benim yapımı bozdu. Anlayamadılar bir türlü.

Olup bitenlere bakım, başıma neler geldi

Başıma taşlar yağsa daha iyi idi

Boğazımdaki bu geçen sıvı yaşamama katkı sağlamıyor

Geçmişini düşündüğüm yok, gelecekte ilgilendirmiyor

Ben sadece anne sütü istiyorum

Sadece budur dileğim, bugün hemen

Yaşımı sorma bana, insan sadece bugünü yaşar

Dün geçmiş oluyor

Yarın ne olacağını bilemem  
Ben bugünü istiyorum, yaşadığım an bugündür  
Ben emzirilmek, anne sütü istiyorum, bugün, şimdi

## Emzirmenin Değerlendirilmesi

Emzirmenin değerlendirilmesi, emzirmeyi daha etkin, verimli ve oluşacak sorunlara karşı tedbir almak ve geliştirmek, düzenlemek için gereklidir. Tenkit yapmak için değildir.

Emzirme değerlendirmesi, fayda, iyilik, güzellik ve sevgi oluşturmak içindir. Bebeğini emziren anneye saygı duyulması ve onu yaşamın en önemli boyutunu oluşturması nedeniyle gereken destek, koruma, gözetme ve teşvik için gereklidir.

Destek, bilinçli, bilimsel, sorunu çözecek yolla olmalıdır. Amaç ve güdü sadece bilgi vermek ve değerlendirmek değil, empati yaparak, bebeğin emzirilmesini sağlamaktır.

Emzirme uzun soluklu bir yaklaşımdır. Sabırla, ısrarla, sevgi ile yaklaşım yapmalı, sonuç ile elde edilenin farklı olabileceği, geleceği bilemeyeceğimiz gerçeği ile, her bebeğe özgü, her anneye özel yaklaşımın gerekli olduğu bilinci ile yaklaşım gerekmektedir.

Değerlendirme başarılı olmak içindir, gerekçe bularak, dayanaklar ile emzirmenin sonlanması değil, sürdürülmesi için olmalıdır.

El elden üstündür, danışmanlık alınmalı, annenin görüşleri en üstte tutulmalıdır. Bebeğin yaklaşımı da bize yol gösterecek olmalıdır.

## Sunum/Slide: Anne sütü idealdir

***Emzir-me/Anne Sütü Kursu***

***19 Mart 2017, 1000 Gün***

***Ankara***

### **Son Söz, Sonuç**

İlk söz ile son söz aynıdır

Anne sütü tüm memeliler için yaşamsal gereklidir  
Anne sütü her bebeğe göre özel ve özgündür  
Emzirmenin en az 6 ay tek besin olarak sağlanması ilk hedef olmalıdır  
Bir yıla kadar anne sütü alması da sağlanmalıdır

Destek;

- Emzirmenin sürdürülmesi amacını taşımalıdır
- Sorunlara çözüm, çözüm olmasa bile etkin, doğru yaklaşımlar yapılması
- Danışmanlık alınması, el elden üstündür yaklaşımı geçerlidir
- Empati yapılmalıdır
- Başkasına istediğim, kendime yapılmasını arzu ettiğim olmalıdır
- Sevgi ve saygı kazanmak üzere olmalıdır
- Değerlendirme gerekçe değil, başarıya yöneltecek güdü açısından olmalıdır



*Prof. Dr. Aksit / From Prof. MD. M. A. Aksit's collection*