

EMZİRMENİN ANNE SAĞLIĞI AÇISINDAN ÖNEMİ

Ahsen ŞİRİN*

ÖZET

Emzirmenin; bebek sağlığı yönünden önemi yanında, anneye sağladığı yararları açısından da üstünlüğü vardır.

Anne ve çocuk arasında iletişimi sağladığı gibi, annenin eski formunu kazanmasında büyük rol oynamaktadır.

Emzinne, gebelikte fazla alınmış bulunan kilolann, doğumdan sonra düşmesine, gebelik öncesi eski şeklini almasına yardımcı olur ve bu annelerde meme kanseri olgusunun daha az görüldüğü kayıt edilmiştir (2,11,13,14,19). Al3D'de , meme ile beslenmemenin düşme sıklığı kadar, meme kanserinin insidansında büyüme gözlenmiştir (13).

Yeni doğum yapmış annenin. bebegini kısa aralıklarla emzirmesi, hipofiz bezinin arka lobunda oxylocin hormonunun salgılanmasını arttırır. bu durum uterus involisyonunu sağlayarak. post-partum kanamayı azaltır ve laktasyonu çog,altır (6,8.10.13,17,18,19).

Emziren annelerde prolaktin homionu yüksek olduğundan. prolaktin hormonu. F.S.H.'nu inlıbe edip ovulasyonu geciktirmektedir (4.13.21). Yapılan çalışmalar. meme ernzin`neyen annelerde ovulasyonun doğuından sonra dördüncü haftada başlayabildiğini göstermiştir.

* Ege Uni. Hemşirelik Y.O.Kaclın Fiast. ve Doğum Flemşireliği Araştırma Görevlisi
(Dr.)

Tam anne sütü veren ve emzinmeyen annelerde, çalışmalar yapılarak doğumdan sonraki ilk altı haftada annelerin plazmaları incelenmiş F.S.H., L.H., strogen, progesteron, prolaktin, H.C.G. düzeyleri araştırılmıştır. Meme emzirmeyen annelerde plazma prolaktin düzeyi hızla azalma göstermiş, n haftada menstrel siklusun normal düzeyine ulaşmıştır. Buna karşılık meme emziren annelerdeki plazma prolaktin düzeyleri, doğumdan sonraki altıncı haftada dahi yüksek bulunmuştur. Doğum sonrasın ilk iki haftası süresince plazma strogen'i her iki grupta hızla azalmıştı", sonra süt vermeyen annelerde artmıştır. Bu da F.S.H.'na yanıt olarak overlerdeki follikül gelişmesini belirtmektedir. Bu bulgular, emziren annelerde, prolaktin hormonunun; F.S.H. uyansı ile oluşacak olan over yanıtını engelleyerek, ovulasyonun yeniden başladığını geciktirdiği düşüncesini desteklemektedir. Klinik alışmalar, tam anne sütü ile bebek besleyerek doğumdan sonraki 10'uncu haftaya kadar etkili doğum kontrolü sağlanabileceğini göstermektedir. Emzirme devam etse bile ovulasyonun durdurulması zamanla hudutlanmıştır. Giderek plazmadaki prolaktin düzeyi azalmaya devam etmektedir. Bu açıdan bu yöntem tam güvenli değildir. Belkide emziren annelerde ovulasyonun durdurulma sresinin uzatılması için plazma prolaktinin arttırmak, bir çeşit doğum kontrolü yönetimi olabilir, bu aynı zamanda emzirme ile ilgili problemleri olan annelerde başarılı bir laktasyon kurulması yönünden bir değer taşıyabilir (4, 13). Bu görüşün işığı altında yapılan araştırmalar, yeni yöntemlerle ovulasyonu bastırma ve süt haplarının bir kombinesini yapma yolundadır. Milletlerarası ortak çalışmada Dr. John E. Tyson ve Alfredo Periz'in Chile, TRH'nun (thyrotropin relasing hormone) iki katı kadarını 40 gönüllü annede test etmişlerdir. İncelemeleri sonucunda TRH hormonu verilen annelerin, süt miktarının büyüdüğü. kalitesinin daha iyi olduğu, ocuk ağırlıkları= daha arttığı, bir çok annede laktasyon amenoresinin uzadığını saptamışlardır (7). Jelliffe ve Jelliffe meme beslenmesinin tüm yönleri üzerine dünya literatürünün görüşlerini açıklamışlar, gelişen ülkelerde her sene 35 milyondan daha fazla kişinin. iki sene, meme ile besleyerek gebelikten korunma periyodunu uyguladıkları düşünmüşlerdir (13).

Yapılan araştırmalarda, bazı kadınlarda dokuz ay gebeliğin görülmediği (17), menstruasyonun 10 ay sonra başladığı. Örneğin Bangladesh'de bu srenin ortalama 12 ay olduğu kayıt edilmiştir. Trinidad, Osteria ve Franz Roza'nın Filipinler'de yaptığı çalışmalarda, annelerin çocuklarını emzirmemesi sonucu, doğum sayısının % 20-25 arttığı var sayılmaktadır (7). Kippley ve Kippley'in 1972 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde yaptığı incelemede de bebeğine beş ay yalnızca anne sütü

veren annelerde 14 ay amenore görülmüştür. Rivera'nın 1981 yılında Meksika'da yaptığı araştırmaya göre de, günde bebeğine 10 kez in üzerinde süt emziren ve ek gıda veren annelerde ovulasyon başlamamıştır (12). Bu konuyla ilgili olarak Mattheus, Nijeryalı annelerin sınırsız emzirmeyi 18-22 ay uyguladığını, nienstrasyon periyodunun 16 ay sonra başladığını saptamıştır (18).

Doğuma ara vermede emzirmenin bir ölçüde rolü olduğu gerçeğini bazı ilkel toplumlarda fark etmişler ve emzirme periyodunun üç-dört yıl uzatmışlardır. Himalaya dağlarında yaşayan Lepça kabilesinde, anne bebeği ağlar ağlamaz emzirmiş ve yeni bir bebek doğuncaya kadar, bebek annenin yanında yatmıştır. Çocuklar arası yaş farkı üç dört yıldır (16).

Gebelikten koruyucu yöntemlerle ilgili olarak yapılan en son çalışmalarda, deri altına norplantR adı verilen her biri 34 mg. Levonargestrel içeren kapsül uygulanmış, emziren ve emzirmeyen kadınlarda karşılaştırma yapılmıştır. Emziren kadınlarda düzensiz kanama, emzirmeyenlere kıyasla az görülmüştü' (5).

Emzirmenin, anneye fiziksel yararı yanında, ruhsal yönden sağladığı yararlar da vardır. Anne için emzirme bir doyum ve mutluluk kaynağı yaratmakta, kendi mutluluğu bebeğine aksetmekte, anneye zevkli bir deneme ve huzur vererek anne çocuk temasını güçlendirmekte, aralıklı çocukla ilgilenme, bakım ve iletişim gereksinimlerini karşılamakta, çocuğun emme zevkini pekiştirmekte ayrıca anneye zaman ve maddi açıdanda ekonomi sağlamaktadır (1, 3, 6, 13, 15, 20).

Belirtilen özelliklerin tümü, bebek için vazgeçilmez olan anne sütünün üstün ve yeri doldurulmaz besin kaynağı olduğu anne açısından da yararlı olduğu gerçeğini göstermekte, emzirme yalnızca çocuk ve aile sağlığı yönünden değil, toplumun geleceği yönünden de önem kazanmakta, sağlıklı çocuk, sağlıklı aile, sağlıklı toplum ilişkisini ortaya koymaktadır (13).

SUMMARY

Nursing and Mother's Health

Nursing is important for mother's and her baby's health, also, nursing is useful for mothers. Such as : between mother and her baby's mental communication returning to mother's previous weight, family planning.

KAYNAKLAR

1. Bailey, R., *Obtetric and Gyneocological Nursing*. 2. bs.. BailUre. Tindall, London, Nurses' Aids Series, 1970, ss. 111-121.
2. Baysal, A., *Gıda Beslenme ve Diyet*, DAYM Baskı Atelyesi, Ankara, 1976. ss. 88-107.
3. Baysal, A., *Sağlıklı Yaşam için Beslenme Rehberi*, TTB Ankara Tabip Odası Yayını. 9. T.S.H. Yayın 4, Ankara. 1982, ss. 54-60.
4. Bonnar, J., Franklin, M., Noft, P.N., et al., "Effect of Breast-Feeding on Pituitary-Ovarian Function after Childbirt". *Br.Med.J.*, 10. 82-84. 11 Oct., 1975.
5. Diaz, S., Herreros, C., Juez, G., et al., "Fertility Regulation in Nursing Women", *Contraception*, 32, 1. 53-73. July 1985.
6. Dick-Read's, G., *Childbirth without Fear*. Ed.L.Snaith, A.Coxon. USA, University of Chicago, 1979, s. 257-270.
7. "Family Planning Programs", *Population Reports Scies J*, 4, 144-154, July 1975.
8. Fisher. C., "How Did We Go Wrong with Breast-Feeding?". *Midwifery*, 1. 1, 48-51, Sept. 1985.
9. Green, R.S., *Doğuma Hazırlık ve Çocuk Bakımı*. 2.bs.. EKO Matb.. Istanbul, 1970. ss. 66-68. 110-127.
10. Gerrard, W.J., "Breast-Feeding : Second Thurgths"- *Pediatrics*, 54, 6. 757-764, Dec.1974.
11. Gülmen, S., "Kolostrum, Geçiş Sütü ve ilk Olgun Anne Sülündeki iz Element (Çinko, Bakır, Demir, Krom, Kadmiyum) Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Doçentlik Tezi, Ege 1:1111.1982).
12. Huffman, L.S., Lamphere, B.B., "Breast-Feeding Performnace and Chtld Survival", *Child Survival Strategies for Researchı*. Ed.H.Mosley, C.Lincoln, The Population Council, USA, 1984. ss. 93-116.
13. Jackson. R.L., "Lontgerm Consequences of Supoptimal Nutritional Practices in Early Pedlatic Clintcs of North America, 24, 1, 63-69, Feb. 1977.
14. Nelfert, R.M., Seacat, M.J., "Comtemporary Breast-Feeding Man-agement", *Clinics in Perinatology*, 12. 2. 319-343. June 1985.

15. Neifert. R.M., Seacat, M.J., "Medical Management of Successful Breast-Feeding", *Pediatric Clinic of North America*, 33, 4, 758-761, August 1986.
16. Newton, N., "İlkel Toplumlarda Nüfus Tandidi", *Abbotempo*, 3, 10-14. 1965.
17. Reeder, M.M., *Maternity Nursing*. 14. bs., Lippincott Comp., Toronto, 1980, ss. 277-279, 475-499.
18. Simopoulos, P.A., Grave, D.G.. "Factors Associated with the Choice and Duration of Infant-Feeding Practice", *Pediatrics*, 74, 4, 728-762, Oct. 1984.
19. Towler, J., *Modern Obstetrics for Student Midwives*. LLOYD-Luke Medical Books LTD. London, 1975, ss. 582-610.
20. Truswell, A.S., "Infant Feeding", *Bri.Med.J.*, 291, 333-337, August 1985.
21. UNICEF, *Assignment Children, "Breast-Feeding and Health"*. Geneva, 1981. ss.155-56.