

BEBEK BESLENMESİNDE ANNE SÜTÜNÜN ÖNEMİ

Zeynep CONK*

Zümrüt BAŞBAKKAL**

Bebek beslenmesinde anne sütünün önemi gün geçtikçe artmaktadır. Yenidoğan bebek ilk 4-6 ay yanında hiçbir besin maddesi katkısı olmaksızın anne sütüyle kendine gereken optimal düzeyde tüm gereksinimlerini karşılayabilmektedir. Gelişen ve gelişmekte olan ülkelerde anne sütünün yerini tutan mamalar bebek beslenmesinde yanlış kullanıldığında sorunlar çıkarmaktadır.

Bir bebeğin sağlıklı yaşaması için anne sütüne olan gereksinimi açıktır. Anne sütü içerdiği koruyucu maddeler dışında çocuğun beyin gelişimi için son derece gerekli olan linoleik asitte'n zengindir. Ayrıca çocuğun sindirim sisteminin fizyolojisine 'uygundur.. Gerek protein, gerek yağ ve minerallerden yararlanma düzeyi inek sütünden çok üstündür (7).

Anne sütünün özel olarak hazırlanmasına gerek yoktur, mikropsuz olarak çocuğa kolayca verilebilmektedir. Anne sütünün bebeğe yaramaması ise sözkonusu değildir. Annelerde, hatta sağlık personeline rastlanan, sütün çocuğa yaramadığı gerekçesi ile memeden kesilme eğilimi sonucu başka besin formüllerine yönelme hatalı bir uygulamadır.

Anne sütüyle beslenme çocuğun gelişmesi için gerekli olan kişisel gereksinimleri optimal düzeyde Sağlar. Anne sütüyle beslenen bebek ve anne arasındaki fiziksel, mental ve emosyonel ilişki çocuğun çevresini çok erken tanımasını ve anlamasını sağlar.

Sanayileşme sürecinde olan ülkemizde, anne sütünün giderek az verildiğini ve köylerde halen geleneksel emzirmenin devam etmesine karşın özellikle kentlerde bu oranın azaldığını görüyoruz.

Emzirme sürecinin kısalması, uygun besin vermesini bilmeyen ve olanakları yetersiz annenin çocuğunda protein kalori yetersizliği tablosunun yerleşmesine neden olmaktadır (2).

* E.U.Hemş.Y.O. Çocuk Sağ.ve Hast.Hemş.Öğretim Üyesi (Yard.Dog.Dr.)

E.ü.Hemş.Y.O. Çocuk Sağ.ve Hast.Hemş.Araştırma Görevlisi

Kadınları emzirmeye hazırlamak için daha gebelikten itibaren sütlerinin değeri hakkında onlara bilgi vermek, yaramayan anne sütü bulunmadığını kabul ettirmek ve gerçekten isterse her kadının bebeğini emzirebileceğini kabul ettirmek gerekir (8).

ANNE SÜTÜNÜN OLUŞUMU

Gebeliğin 20. haftasında hipofiz bezi tarafından süt oluşturan prolaktin hormonu salgılanır. Bir kısım ön süt (kolostrum) yapılıdır. Yoğun süt oluşumu plasenta hormonu Östrojen ve Progesteron hormonuyla ayarlanır. Plasenta çıktıktan sonra kolostrum, salgılanır, süt salınımı bebeğin emmesiyle artar. Emmek sütün miktarını başlangıçta günde birkaç gramdan bir litreye kadar arttırır. Bu nedenle emzirmeye bebek doğduktan sonra ilk 20-30 dakika içinde başlamak gerekir (3).. Geleneksel olarak halk arasında 3 ezan beklenmesi hatalı bir uygulamadır.

Anne eğer rahat değil ise, ağrılı ve sinirli ise hipofizden Oksitosin salınımı engellenir. Buna karşılık Adrenalin salınımı artar ve sonuçta Oksitosin alveollere ulaşamadığından süt salınımı engellenir. Emzirmenin başarılı olabilmesi için ilk aylarda anne stressli ortamdan uzak tutulmalıdır.

İlk oluşan süt kolostrum immün sistem için önemli bir madde olan sekretuar IgA tadan zengindir (50 mg/ml) (8). Bu IgA resorbe edilemez, bilakis yenidoğanın barsağında kalır «ve barsak epitelini antiseptik bir boya gibi kaplar (3,9).

Anneler gebeliklerinden itibaren meme bakımı ve emzirme tekniği açısından eğitilmeli ve emzirmeye hazırlanmalıdırlar. Anne gebeliğin son haftasında göğüse dikkatli masaj yapar, meme başını dışarı çıkarırsa süt salınımı rahat ve kolostrum oluşumu kuvvetli olur. Bebek ne kadar çok emerse, kolostrum o kadar fazla salgılanır.

Bir araştırmada doğumdan 6-8 gün sonra yapılan ev ziyaretlerinde % 97 annenin hastaneyi terkettikten sonra bebeğini suni olarak beslediği tesbit edilmiştir. Bu durumu değiştirmek için ebeler, psikiyatlara, hemşirelere anne sütü ile beslenmeyi yöneten departman tarafından konferanslar verilmiştir. Anne sütü ile beslenme kliniği çalışmaya başlamış ve annelerin doğumdan sonra 7-10 gün arasında kliniğe uğramaları için ebeler ve psikologlar gerekeni yapmaya başlamışlardır.

Bir yılın sonunda yapılan incelemelere göre bebeğin meme almasını engelleyen nedenler olarak;

- Annenin meme ucunun acıması,
- Geri çekilmiş meme ucu,

- Oburca emme,
- Annenin sütünün az olması ortaya çıkmıştır.

Yakınmaların % 57'si acıyan meme uçlarıdır. Daha sonrada bebeğin emme pozisyonundaki bozukluk gelmektedir.

Annelerin % 57'si ziyaret sırasında meme ucunun acımasından, % 'ü de böyle bir acıları olmadığından bahsetmişlerdir. Meme uçları acımayan annelerin tutuş tekniği diğerlerine öğretilince bu anneler bir süre sonra yakınmalarının yok olduğunu söylemişlerdir. Bu yanlış teknik annelere sağlık personelinin verdiği emzirmeye ön hazırlık bilgileri lerinden kaynaklanmalıdır. Emzirmenin başarılı olabilmesi için annenin ve bebeğin pozisyonu ve memenin areolasının tam olarak ağıza yerleşmesi önemlidir (1)

Anne sütünün ne zaman inek sütüyle desteklenmeye veya karışık yöntemle beslenmesine ne zaman başlanması gerektiği cevabı büyük önem taşıyan bir sorudur. Bu soruyu cevaplandırırken şu üç gerçeği gözönünde bulundurmak gerekir. Herşeyden önce annelerin % 95 'ten fazlası, istedikleri takdirde bebeklerini 4-6 ay boyunca yalnızca emzirerek besleyebilirler. İkinci gerçek bazı annelerin bebeklerini 12 ay boyunca ya da uzun bir süre yine yalnızca emzirerek besleyebildikleridir. Bu bebekler görünürde sağlıklıdır ama genellikle ek beslenme uygulanan yaşlılarından daha küçüktür ve çok zaman da anemiktir. Gözönünde tutulması gereken üçüncü gerçek, karışık beslenme uygulanan çocukların özellikle ev ortamı, hijyenik koşullara sahip olmadığı ve annenin bu . ilave besinlerini hijyenik koşullara uygun olarak nasıl hazırlaması gerektiğini bilmediği durumlarda mide-barsak enfeksiyonlarına yakalanmak bakımından artmış bir tehlike içersinde olmalarıdır. Bu nedenle de karışık beslenmenin bir çocuk için anne tarafından bebek daha da büyüyüp vücut savunma mekanizmaları tam olarak gelişene kadar ertelenmesi çok önemlidir (4).

Araştırmalar ve klinik gözlemler ülkemizde anne sütüyle beslenmenin oldukça yaygın olduğunu göstermektedir. Birlikte çok erken dönemde ek gıdalara başlanmaktadır. İncelemler 6569 süt çocuğu arasında ilk ayda olanların % 14 üne ek gıdaların başlandığı izlenmiştir.

Hacettepe Çocuk Hastanesinde gastroenterit, respiratör sistem enfeksiyonu ile ve sağlıklı olarak gelen 6569 çocukta beslenme ve şekli ve bahsedilen enfeksiyonlar arasındaki ilişki araştırılmış aşağıdaki bulgular izlenmiştir.

Sağlam olan süt çocuğu yüzdesi sadece anne sütü ile beslenen grupta ilave gıda verilenler, anne sütü nedeniyle

olanlar ve hiç anne sütü almayanlardan önemli olarak ■ yüksek bulundu. Gastroenterit ve respiratuvar enfeksiyonla gelen süt çocuğu yüzdesi ile anne sütüyle beslenenlerde istatistiksel olarak düşük bulundu. Hiç anne sütü almayan çocuklarda enfeksiyonla gelme yüzdesi diğer grupların hepsinden yüksekti (6)..

Oçüncü dünya ölkelerinde hemen göze çarpan önemli bir faktör de, bebek mamalarının giderek daha çok kullanılmakta olmasıdır. Bu mamalar kentlerde yıllardan beri mevcuttur. Ve şimdilerde ise kırsal kesime doğru hızla yayılmaktadır. Bütün bu mamalar daha çok birbirleriyle yarışma halinde olan ve bu iş içinde kazançları çalışmalarlarıyla başarılarıyla orantılı satış elemanları kullanan uluslararası firmalar tarafından imal edilmektedir. Bu satış elemanları yaptıkları reklam sırasında çok zaman "kantarin topuzunu" kaçırmakta ve yalan yanlış bilgiler vermektedir. Birçok anne, bu doğru olmayan bilgilere kanarak ve diğer başka nedenlerle bebeklerini emzirmek yerine bu çeşit mamalarla beslemeye başlamaktadır. Sonuç, anne sütüyle beslemenin azalması ve bazı toplumlarda bunun çok kötü sonuçlara yol açmasıdır. Bileşimi 'dikkatle seçilen ve dikkatle ambalajlanan mamaların, anneleri ölmüş bazı bebeklerin hayatlarını kurtaracağına şüphe yoktur. Bu mamaların işe yaradığını kimse inkar edemez, ama bu kullanabilme özelliği, sınırlıdır. Bu mamalar, imalatçıların giderek artan satışlar beklememelerini gerektiren ürünlerdir. Bunlar genellikle hür pazara sahiptir, ama 1981 yılında Dünya Sağlık Örgütü anne sütünün yerini tutacak maddelerin bildirilmesinde, pazarlanmasında önemli noktaları bu kanunla kesin ve açık olarak belirtmiştir (5).

Bu kanuna göre ;

- Tüketim amacıyla doğrudan ilan edilemeyecek,
- Pazarlama personeli, gebe kadınlar, anneler ve aileleriyle arasında ilişkide bulunmayacak,
- Sağlık alanında çalışanlara hibe ve hediye verilmeyecek, Sağlık kuruluşlarında posterler, doğrudan veya dolaylı olarak örnekler veya bildiriler dağıtılmayacak,
- Bebek formüllerinin üzerinde humanize ve maternize gibi terimler veya bebek resimleri bulunmayacak.

Dünya Sağlık Örgütü'nün tüm üyeleri (biri hariç) bu kanunun yürütülmesi için oy kullanmışlardır. Kanun dünya çapında kullanılmaktadır. Ancak bugün bu kanunun ne kadar uygulandığı hepimiz tarafından gözlenmektedir (2).

Anne sütü ile beslenme sıklığı gittikçe düşmüştür. Örneğin Federal Almanya'da annelerin % 10'u halen 6 hafta bebeklerini anne sütü ile beslemektedir; Norveç'te en düşük insidans kaydedilmiştir annelerin % 28'i 3 ay anne sütü ile beslenmiştir,

isveç te ve 1972'de Danimarka'da bebeklerin % 30'u anne sütü ile beslenmiştir. 1973'de ortalama anne sütü ile besleme süresi 10 haftanın altındaydı.

„eşit! ıpratik ve/veya psikolojik nedenlerden ötürü anne sütü ile beslemeyi istemeyen kadınların tüm zamanlarda olması gerçeğine karşın, bebeğini gerçekten anne sütü ile beslemek istycı, annelerin, sa.yıs, yuk-1 r•dak. veride açıklanandan hayli yüksektir. Böylece tıbbi otoritelerce, anne sütü ile beslenmenin çok ciddiye alınmadığı anlaşılır (belkide bir alternatif bulunmasından beri) ve anne sütü ile besleme konusuna yardımlar nadiren bu kaynaklardan gelir. bir da kadınların kendi başlarının çaresine bakmalarına neden olur

Dünya Sağlık Örgütü'nün '2000 Yılında Herkese Sağlık" programı tıbbi bakımda ortak katılımı ve sağlık konusundaki "kendi kendine yardımı" cesaretlendirmiştir. Buradan yola çıkılarak Avrupa'da "anne sütü ile besleme destek grupları" kurulmuştur. Bu grupların ortak özellikleri bir mesleğe ait olmayan insanların hareketidir, gönüllü çalışan ve kendilerini, kendi kendine yardım grupları olarak gören başlangıçta anne sütü ile beslemeyi uygulayan annelerdir.

"Anne sütü ile besleme destek gruplarının" başlamasına paralel olarak yeni verilerde pek çok ülkede anne sütü ile besleme sıklığı ve süresinde artma görülmüştür. Almanya'da 1982'de annelerin % 40'ı, 6 haftadan sonra bile bebeklerini emzirmekteydi; Norveç'te 1982'de ise bu rakam % 70'i 3 aydan sonra emzirmekteydi; İsveç ve Danimarka bulguları da bununla kıyaslanabilir düzeydedir (2).

SUMMARY

The Importance of Breastfeeding In Infancy

The importance of breastfeeding in newborns is continuously increasing day by day in the first 4-6 months, a newborn can obtain everything that is necessary for him optimal levels from breast milk without addition of other foods. When wrongly used, artificial milk formulae as the food supply for babies instead of breast milk are giving rise to various problems in developed and developing countries.

KAYNAKÇA

1. Breastfeeding An Easy Solution to an Early Problem, Advice for Health Professionals, Mother and Children Bulletin in infant Feeding Maternal Nutrition. Voh? Number 1 Winter 1982.

2. Breastfeeding Mothers Support Group in Europe, Report on a WHO Meeting, Bonn, Federal Republic of Germany, 19-24 June, 1984.
3. Brohn, R. : "Stillen Man Lernen", Deutsche, Krankenpflege Zeitschrift, 38. Jahrgang, Heft 4, April 1985, s.263-266.
4. Günümüzde Bebek Beslenmesi, Literatür, Cilt:3, Yüce Reklam Yayını Dağıtım A.Ş., Mart 1986, s.152.
5. Kleinman, R.L. Edit. Breastfeeding Fertility and Contraception, International Planned Parenthood Federation, London, 1984, s.34.
6. Özalp, İ. ve ark. : "Anne Sütünün Enfeksiyonlardan Koruyucu Etkisi", Çocuk Hastalıkları Dergisi, Cilt:1, Sayı:1, MİD-Medial ihtisas Dergileri, Haziran 1986, s.6-9.
7. Özgür, S.; Süren, T. ve ark. : Çocuk Beslenmesi Sorunlarının Çözümü İçin Öneriler, Devletin Çocuklara Bakış Açısı Kitabı, Eridini Yayınevi, İstanbul, 1978, s.48.
8. Özgür, S. : Kadın Sütü ile Beslenme, Yeni Asır Gazetesi, Kadın Dünyası Konferansı, İzmir, Ocak, 1986.
9. Özsoylu, S. : Pediatriye Yenilikler, Türkiye Sağlık ve Tedavi Vakfı Yayını, No:1, Arısan Matbaacılık, Ankara, 1983, s.34.