

1-7 Ağustos Dünya Emzirme Haftası

Özgüvenin temeli anne sütü!

Dünyanın en büyük mucizelerinden biri kabul edilen anne sütü aynı zamanda emziren anneler ve anne adayları için de hassas bir dönemi işaret ediyor. Anne sütü, bebeğin büyümesi ve fiziksel gelişimi için etkili olurken, doğru emzirme biçimi de bebeğin ruhsal gelişiminde büyük önem taşıyor. Anadolu Sağlık Merkezi'nden Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanları Dr. Ela Tahmaz ve Dr. Ebru Gözer, 1-7 Ağustos Emzirme Haftası sebebiyle bilgiler verdi. Dr. Ela Tahmaz ve Dr. Ebru Gözer "Anne sütünün önemi tartışılmaz. Şüphesiz, bütün besinler içerisinde birebir karşılığı olmayan tek besin anne sütüdür. İlk doğduğu andan itibaren annelerin bebeklerine verebilecekleri en değerli besin anne sütüdür. Doğru emzirme ise; anne ve bebek arasındaki sevgi bağının pekişmesini, bebekte güven duygusunun gelişmesini, bebeğin yeni doğan riskli dönemini mutlu ve sağlıklı bir şekilde atlattığını sağlıyor" diyerek annelere bu dönem için altın değerinde tavsiyelerde bulundu.



Anne sütü bebek için gereken besinleri doğru miktarda barındıran yegâne hediye. Anne sütü ile beslenen çocuklarda başta enfeksiyon hastalıkları olmak üzere birçok hastalığın ve alerjilerin görülme sıklığının azaldığını söyleyen Anadolu Sağlık Merkezi'nden ocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Ela Tahmaz anne sütünün beyin ve zeka gelişimini de olumlu etkilediğini anlattı. Anne sütü ile beslenmenin hem bebek hem de anne için bir öğrenme süreci olduğuna değinen ve "kolostrum" adı da verilen erken sütün önemini anlatan Dr. Tahmaz, bu sütün göğüslerde zaten mevcut olduğunu belirterek bebeğin bu sütü doğumdan hemen sonra almaya başlayacağını söyledi. Dr. Tahmaz, kolostrumun bebeği birçok hastalıktan koruyacağını sözlerine ekledi.

Emzirme sıklığına dikkat

Anne sütünün çabuk sindirildiğini belirten Dr. Tahmaz, "Bebek 2 günlük olduğunda günde yaklaşık 8-10 kez emer bu da her 2-3 saate karşılık gelir. Bebeğinizi her emmek istediğinde emzirin. Alıklarını ağızlarıyla aranarak ve hareketlerini arttırarak gösterirler. Ağlama genelde en son belirtidir" dedi. Bebeğin 1-2 emme hareketinden sonra yutkunuyorsa süt aldığının anlaşılabilceğini söyleyen Dr. Tahmaz, "Emmesini bitirene ve uyuyana kadar gğnzde kalabilir. 5-7 günlükten itibaren bir göğüste 20 dakika kalırlar. Yutması bitene kadar aynı göğüste kalmasını sağlayın, daha sonra gazını çıkartın ve diğer göğse geçirin" şeklinde konuştu.

Anne sütü bebeği psikolojik olarak da etkiliyor

Bebeğin büyümesi ve gelişimi için gerekli tüm besinleri sağlayan anne sütü, psikolojik olarak da bebeğin güçlü olmasını ve özgüveninin gelişmesini sağlıyor. Anadolu Sağlık Merkezi ocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Ebru Gzer, 1 – 7 Ağustos Dünya Emzirme Haftası nedeniyle yeni annelere hem anne sütünün öneminden hem de doğru emzirme yöntemlerinden bahsediyor. Gzer, "Bebeğin ağzına değen ilk damla olan nst, bütün bağırsak sistemini kaplayarak bebeği enfeksiyonlara

karşı korumaya başlar. Zamanında ve erken doğmuş tüm bebekler için ilk ve en önemli besin anne sütüdür; ekonomiktir, temizdir, daima hazırdır, sindirimi kolaydır, gaz ve kabızlık daha az görülür. Özellikle enfeksiyona en açık olan yeni doğan döneminde anne sütüyle riskler kolayca atlatılabilir. Emzirmek de anne-bebek arasındaki bağı kuvvetlendirerek bebeği psikolojik olarak güçlendirir” dedi.

Bebeğinizi emzirerek obeziteden koruyabilirsiniz

Enfeksiyonlardan koruyan zengin bileşenler içeren anne sütü aynı zamanda ileri dönemde hastalıklara yakalanmayı önleyen bağışıklık sistemini de güçlendiriyor. Anne sütü almış bebekler alerjik hastalıklar, kronik hastalıklar ve obeziteden korunuyor. Günümüzde giderek yaygın bir sorun haline gelen obeziteden korunmak için emzirmenin önemine dikkat çeken Gözer, “Emzirilen bebekler, biberonla beslenen bebeklere göre daha güçlü bir ‘kendinden-düzenleyici’ sisteme olanak veren bir beslenme şekli geliştirebiliyorlar. Biberonla beslenen bebekler daha fazla kilo alabiliyor, biberon ile beslenme bebeğin açlık ve doyma hissini anlama yeteneğini zayıflatabiliyor. Ancak emzirmenin doğasından kaynaklanan arz ve talep dengesiyle bu durum emzirmede aksamadan devam ediyor” açıklamasında bulundu.

Emzirme süresini anne ve bebek belirler

Her bebeğin anne sütü ihtiyacı, annenin bebeğiyle olan ilişkisi ve emzirmeye olan yaklaşımı farklı olacağından, bebeğin ne kadar emzirilmesi konusunda net bir öneride bulunmadıklarını belirten Dr. Gözer, “İlk zamanlarda anne, bebeği istediği kadar istediği sürede emzirmeli. Zaten doğumdan sonraki birkaç hafta içerisinde emzirmenin süre ve miktarı bir dengeye oturacaktır” diyor. Bebeğin ağız hareketleriyle emzirilmeyi istediğini belli edeceğini söyleyen Gözer, bebeklerin ağlayarak da emmek isteğini belli edebileceğini ifade ediyor. Ayrıca bebeğin başka sebeplerden dolayı da ağlayabileceğini belirten Gözer, durumu “Ağladığında

emzirme ile sakinleşmeyen bebek kucağa alınınca susuyorsa anne ile temas kurmak istiyordur” dedi.

Emzirme sorunlarının üstesinden gelmek için istekli ve kararlı olunmalı

Dr. Ebru Gözer, annenin meme ucu çökükleri ve bebeğin memeyi kavrayamamasından veya süt emmek için sabırsızlanmasından kaynaklanan, annede motivasyon düşüklüğü ve bebekte ağlama krizleri gibi birtakım sorunların olabileceğine dikkat çekiyor. Ancak bu gibi durumlarda, bebeği sakinleştirerek uygun pozisyonlarda tekrar memeye tutturmak, annede silikon meme uçları kullanmak, meme ucunu belirginleştirdikten sonra emzirmeye başlamakla sorunun kolayca çözülebildiğine ve özellikle süt emmede aktif bir bebekse bu konuda sabırlı ve sakin olmak gerektiğine dikkat çekiyor. Hemen her bebeğin emzirilebileceğini ama bunun zaman alabileceğini söyleyen Gözer, “Anne istekli ve kararlı olduğu takdirde başarılı olmaması için hiçbir neden yoktur. Sadece başlangıçta desteğe ve özgüvenini sürekli pekiştirmeye ihtiyacı vardır” şeklinde konuştu.

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Ela Tahmaz’dan pratik bilgiler:

Sütünüzün yeterli olduğunu anlamanın yolları:

- Bebeğiniz günde 6-8 kez bezini ıslatıyorsa,
- Günde 2 veya daha fazla hardal sarısı cıvık ve pürtüklü kaka yapıyorsa,
- Emdikten ve gazını çıkardıktan sonra sakinleşip uyuyorsa,
- Aktifse ve sesli ağlıyorsa yeterince anne sütü alıyor demektir.

Göğüste süt birikmemesi için yapılması gerekenler:

- Bebeğin göğüsünüzün ucunu koyu renk kısmıyla beraber ağzının içine alıp almadığını kontrol edin. Sadece meme

ucunu alıyorsa göğsü tam boşaltamayabilir.

- Bebeğinizi her 1-3 saate bir sık aralıklarla besleyin.
- Bebek emmekte zorlanıyorsa emzirmeden önce anne sütü sağılarak göğüsler bir miktar boşaltılabilir, böylece göğüs ucu da daha çok belirginleşir.
- Emzirmeden önce ağrılı göğsün üzerine ılık kompres, emzirdikten sonra hâlâ dolgunluk ve ağrı varsa soğuk kompres uygulayın.
- Bebeğinizi sakin ve stressiz bir ortamda emzirin, rahatlamak için müzik dinlemeyi deneyin. Emzirme aralarını dinlenmeye ayırın.

Anne sütü nasıl saklanmalı?

- Odanın serin bir yerinde 6-8 saat
- Buzdolabının rafında 72 saat (3 gün)
- Buzdolabının buzluğunda 2 hafta-2 ay arası
- Derin dondurucuda 6 ay