ANNE SÜTÜNÜN ÖNEMİ

Anne Sütüyle ilgili Temel Gerçekler

Her bebek için en iyi, en doğal ve en taze besin.

Her zaman, temiz ve mikropsuz.

Daima hazır ve bedava. Özel harcama gerektirmez.

Tamamıyla ve kolaylıkla sindirilir. İshal, karın ağrısı ve kabızlık daha az görülür.

Bağışıklık sistemini güçlendirir, enfeksiyonlardan korur.

Bebeklerin daha zeki olmasını sağlar.

Bebeğin su ihtiyacını tam olarak karşılar, ayrıca su verilmesine gerek yoktur.

Doğumdan sonra gelen ağız sütü, bebeği hastalıklardan korur.

Bebekle anne arasında özel sevgi bağı kurulmasını sağlar.

Emzirme, annenin sağlığını korur, meme ve rahim kanseri olma riskini azaltır.

Anne sütünün bebekler için önemi nedir?

Anne sütü, bebeklere gereksinimi olan tüm besin öğelerini tek başına ilk altı ay sağlayabilen en iyi besindir. Anne sütü ve doğumdan sonra gelen ilk sarı süt, bebek için çok önemlidir, çünkü bebeği hastalıklara karşı korur, bebeğin ilk aşısıdır. Anne sütü bebekler için yaşamsal öneme sahip. Ayrıca annesiyle sevgi bağı kurabilmesi için en iyi iletişim yolu emzirme. Ayrıca anne sütü ileriki yaşlarında, diğer besinlerle beslenen bebeklere göre daha zeki olmalarına katkı sunar.

Anne sütü neden bebekler için iyi besindir?

Anne sütü, bebeğin ilk altı ay ihtiyacı olan protein, yağ, demir, vitamin gibi her türlü besin değerine içeren ideal besin kaynağıdır. İçindeki koruyucu maddeler nedeniyle bebeği enfeksiyonlardan korur. Anne sütünün hazmı kolaydır, kaynatmak gerekmez. Daima taze, temiz ve bebeğe vermek üzere hazırdır. Tamamen doğal olan anne sütünde bebeğin büyümesi için gerekli olan maddeler inek sütünden daha fazladır. Anne sütünde yeterli miktarda su ve vitamin bulunduğu için, çok sıcak iklimlerde bile bebeğe su vermeye ve ayrıca ilk altı ayda meyve suyuna gerek yoktur. Anne sütü alan bebekler diğer besinlerle beslenen bebeklerden daha zeki olurlar.

Anne sütü bebekleri hangi hastalıklara karşı korur?

Anne sütü ve doğumdan sonra gelen ilk sarı süt ishal, solunum yolu enfeksiyonu gibi hastalıklardan koruyor. Anne sütü ile beslenmiş çocuklar astım, alerji, çocuk diyabeti gibi hastalıklara karşı daha dirençli oluyor ve kanser oranının daha düşük olduğu biliniyor. Anne sütünün içinde yeterli demir olduğu için, emzirilen bebeklerde kansızlık görülmez. Ayrıca anne sütü alan bebeklerde, pişik, karın ağrısı ve kabızlık daha az görülür.

Anne sütü verilmeyen bebeklerde görülen riskler nelerdir?

Anne sütü ile beslenmeyen çocuklarda ölüm oranları beslenenlere göre 4-6 kat daha fazla. DSÖ’ye göre emziren kadın oranları yüksek olsaydı yılda 1.5 milyon bebeğin yaşamı kurtulacaktı.

**Bebekler ne kadar süre anne sütü ile beslenmelidir?**

DSÖ ve UNICEF, anne sütü ile beslenmenin doğumdan hemen sonra başlanmasını, ilk altı ayda sadece anne sütü verilmesini ve emzirmenin altı aydan sonra uygun besin takviyeleriyle iki yaş ve üzerine kadar devam etmesini öneriyor.

İdeal emzirme nasıl olmalıdır?

Hamilelik döneminde anne adayı emzirme konusunda bilgilendirilmeli ve bilinçlendirilmelidir. Anne ve bebek yirmi dört saat birlikte olmalıdır. Emzirme doğumdan yarım saat sonra başlamalıdır. Annelere emzirme ve bebeklerinden ayrı olduklarında da sütlerini muhafaza etme yöntemleri öğretilmelidir. Yeni doğmuş bebeklere anne sütü dışında herhangi bir yiyecek ve içecek verilmemelidir. Bebek her isteğinde emzirilmelidir. Yapay meme veya emzik emzirme döneminde bebeklere verilmemelidir.

Türkiye’de bebekler nasıl besleniyor?

İlk altı ayda sadece anne sütü ile beslenen bebeklerin oranı %1.3. Beş yaşın altındaki çocukların %25’inde beslenme eksikliği görülüyor. Türkiye nüfusunun yaklaşık %15’i beş yaşın altında. Ve bu çocukların 63,000 her yıl önlenebilir hastalıklardan dolayı hayatını kaybediyor. Bu çocukların 50,000 ise bir yaşın altında.

Emzirmenin anne sağlığına faydaları nedir?

Emzirme bebekle anne arasında özel sevgi bağı kurulmasını sağlar. Doğumdan hemen sonra emzirme doğum sonrası kanama miktarını azaltır. Bebeğin annesini emmesinin anneyi idrar yolu enfeksiyonlarından, meme ve yumurtalık kanserinden koruduğu bilinmektedir.

Emzirmenin psikolojik faydaları nedir?

Emzirme anne ve çocuk arasında yakın sevgi dolu ilişki sağlar. Annenin duygusal açıdan tatminini sağlar. Bebek daha az ağlar. Anne bebeğine daha sevgi dolu davranır. Bebeği terk etme veya hırpalama olasılığı daha düşüktür.

**Bebek her ağladığında emzirilmeli midir?**

Evet, bebek her ağladığında emzirilmelidir. Yeni doğan bebekler genellikle günde 8-10 öğün emmek isterler. Bebeğin emme sıklığı daha sonra giderek azalır.