



Anne Sütü ve Emzirmenin Yenidoğan Üzerine Etkisi ve Ebelik Yaklaşımı

Medine TUNÇKILIÇ , Nuran AYDIN ATEŞ , Gözde KÜĞCÜMEN

İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, İstanbul, Türkiye

Geliş Tarihi / Received
31.05.2019

Kabul Tarihi / Accepted
30.12.2019

Yayın Tarihi / Published
31.12.2019

Özet: Anne sütü bebeklerin ihtiyacı olan tüm besin öğelerini karşılayabilen en iyi besindir. Anne sütü protein, yağ, su, vitamin ve demir gibi besin öğelerini yeterli miktarda içermektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ); anne sütü ile beslenmeye doğumdan hemen sonra başlanmasını, ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmesini ve 6. aydan sonra emzirmenin ek besinlerle 2 yaşına kadar devam ettirilmesini önermektedir. Anne sütü alan bebeklerin ishal, astım, diabet, kanser gibi hastalıklara daha dirençli olduğu bilinmekte ve bu bebeklerde mental gelişimin daha iyi olduğu görülmektedir. Anne sütü almayan bebeklerde kabızlık, diabet, kanser ve mortalite oranlarının daha yüksek olduğu bilinmektedir. Buna rağmen, Lansinoh 2017 Uluslararası Emzirme Araştırması verilerine göre 0-3 ay arasındaki emzirme oranı ülkemizde %7, Almanya'da %23, Brezilya'da %12 ve Fransa'da %33 olarak kaydedilmiştir. Burada ebelerin rolü, gebelikten itibaren anne adaylarını emzirme konusunda bilgilendirmek ve doğum sonrasında annelere emzirme konusunda yardımcı olmaktır. Bu makalede anne sütünün bebek sağlığındaki etkileri ve ebelik sorumlulukları paylaşılacaktır.

Anahtar Kelimeler: Anne sütü, Emzirme, Yenidoğan, Ebelik yaklaşımı

Effects on Newborn of Breast Milk Breast-Feeding and Midwifery Perspective

Abstract: Breast milk is the best nutrition which includes all nutritional elements for babies. Breast milk has sufficient amount of oil, water, vitamin and ferro. World Health Organization (WHO) recommends breastfeeding immediately after birth, feeding only with breastfeeding for the first 6 months, and breastfeeding after 6 months with additional food up to 2 years of age. It is known that babies who take breast milk are more resistant to diseases such as diarrhea, asthma, diabetes and cancer and mental development is better in these babies. Even then, according to the Lansinoh 2017 International Breastfeeding Survey data, the rate of breast-feeding between 0-3 months in Turkey is 7%, in Germany is 23%, in Brazil 12% and in France is 33%. The role of midwives is to inform the mother about breast-feeding from pregnancy and to help the mother in breastfeeding. In this article, the effects of breast milk on baby health and midwifery responsibilities will be shared.

Keywords: Breast milk, Breast-feeding, Newborn, Midwifery perspective

Sorumlu yazar: Medine TUNÇKILIÇ

Adres: İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü, Beykoz, İstanbul, Türkiye

e-mail: medinetunckilic97@gmail.com

GİRİŞ

Anne sütü bebeğin ihtiyaçı olan besin öğelerini uygun miktarda içermesi ve enfeksiyonlara karşı koruyucu özelliği ile bebekler için en kaliteli besindir (1). Antikorlar anne sütünde keşfedilen ilk immün faktörlerdir ve yenidoğan sağlığı için önemlidir. Bu sayede anne sütünün bebekleri diyare, menenjit, pnömoni gibi hastalıklardan koruma özelliği vardır. Ayrıca anne sütünün bağırsak parazitlerini, demir eksikliğini ve anemiye önlediği bilinmektedir (2). Dünya Sağlık Örgütü(DSÖ) ve Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu(UNICEF) bebeklerin ilk 6 ay boyunca sadece anne sütü ile beslenmelerini, 6. aydan sonra beslenmenin uygun ek besinler ile desteklenmesini ve anne sütü ile beslenmeye 2 yaşına kadar devam edilmesini önermektedir (3).

Ülkemizde doğumu izleyen ilk bir saat içinde emzirilen bebeklerin %50si sadece anne sütü ile beslenmektedir (3). Buna karşın UNICEF raporlarına göre; doğumu izleyen ilk bir saat içinde emzirme oranlarının en yüksek olduğu bölge %65lik oran ile Doğu ve Güney Afrika iken, %32lik oran ile Doğu ve Güney Pasifik en düşük orana sahip bölge olarak kaydedilmiştir (4). Burada ebeinin rolü; anneleri emzirmenin erken başlatılması ve

ek besinlere uygun zamanlarda başlanması konusunda bilgilendirmek ve emzirmenin devam ettirilmesi konusunda desteklemektir (1).

Anne Sütü ve Emzirmenin Önemi

Anne sütü yenidoğan bir bebeğin optimum büyüme ve gelişmesi için gerekli tüm besin öğelerini içeren, sindirimi kolay, ekonomik ve doğal bir besindir. Anne sütü alan bebeklerde ishal, zatürre, obezite, diabet, ülseratif kolit, kanser gibi rahatsızlıklar daha az görülmektedir ve bu bebeklerin IQ düzeylerinin anne sütü almayan bebeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (1). DSÖ ve UNICEF anne sütünün bebeklerin yaşam süresini ve yaşam kalitesini arttırmada önemli bir faktör olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda her bebeğin doğumdan sonraki ilk 6 ayda sadece anne sütü ile beslenmesini, 2 yaşına kadar da emzirmenin uygun ek besinlerle devam ettirilmesini önermektedir (5).

Emzirmenin anne ve bebek sağlığı üzerinde fizyolojik ve duygusal olarak birçok olumlu etkisi vardır. Emzirme anne ile bebek arasındaki bağlanmayı sağlar. UNICEF'e göre, bebek ölümlerini azaltmanın en önemli yollarından biri bebeklerin yeterli sürede ve uygun biçimde emzirilmesidir. Uluslararası ve

ulusal birçok kuruluş emzirmeyi desteklemektedir (1,6,7). Bu doğrultuda ülkemizde 1991 yılında Sağlık Bakanlığı ve UNICEF işbirliği ile Emzirmenin Teşviki ve Bebek Dostu Sağlık Kuruluşları Programı (BDSK) başlatılmıştır. Program 2002'den beri hastanelerden birinci basamak sağlık hizmetlerine kadar ilerlemiştir (8).

Anne Sütünün Özelliği ve Bileşimi

Anne sütünün en önemli özelliği bebeğin yaşına ve durumuna göre değişim göstermesidir. Örneğin; prematüre doğum yapan annelerin sütü bebeklerinin ağırlığına ve gestasyonel yaşına uygun üretilir. Doğum sonrası ilk bir aylık dönemde anne sütü bebeğin GİS' ine uygun olarak değişim göstermekte ve birinci ayın sonunda annelerin sütleri arasındaki fark ortadan kalmaktadır (9).

Anne sütü salgılandığı döneme ve bileşimine göre;

1-Kolostrum: Doğum sonrasındaki ilk 5 gün boyunca salgılanan süttür.

2-Geçiş Sütü (Transitional): 5-15. günler arasında salgılanan süttür.

3-Olgun (Mature) Süt: 15. günden sonra salgılanan süttür.

Kolostrumun Bileşimi

Doğumdan sonraki ilk 5 gün içinde salgılanan süte kolostrum adı verilir. Kolostrum, olgun (mature) süte oranla daha fazla A vitamini, çinko, sodyum, antikor ve D vitamini içermektedir. Kolostrum içerdiği besin öğelerinden daha çok bebeği enfeksiyonlardan koruyucu etkisi ve bebeğin GİS fonksiyonlarının düzenlenmesindeki etkileriyle önemli bir yere sahiptir (9).

Olgun (Mature) Sütün Bileşimi

Anne sütü suda ve yağda çözünebilen ve 200'den fazla bileşen içeren kompleks bir maddedir. Bu bileşimin %88'den fazlasını su oluşturmaktadır. Besin öğeleri bu bileşim içinde değişik şekilde dağılım göstermişlerdir. Örneğin; 100 ml anne sütü bileşimi içindeki protein, laktoz ve yağ dağılımı şu şekildedir: Protein: %7,0, Laktoz: %42,0, Yağ: %51,0 (9).

Türkiye'de ve Dünyada Emzirme Durumu

Dünya genelinde ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenen bebeklerin oranı %38 olmakla birlikte bu oranlar ülkelere göre değişiklik göstermektedir. Örneğin bu oran Kanada'da %14,4, Kenya'da %31,9, Nijerya'da %13,1, İsviçre'de %14,

ABD’de%13,6 olarak kaydedilmiştir. Ayrıca Gupta ve ark. yaptıkları çalışmada (10) emzirmeye başlama oranlarını Afrika’da %46, Asya’da %42, Latin Amerika’da %42 ve gelişmekte olan ülkelerde %43 olarak kaydedilmiştir.

Ülkemizde ise ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenen bebeklerin oranı %41,6 olarak kaydedilmiştir. Ayrıca Türkiye Nüfus Sağlık Araştırması (TNSA) 2013 verilerine göre sadece anne sütü ile beslenme oranı %30 olarak kaydedilmiştir. Üstelik TNSA 2008 verilerinde bu oran %42 olarak kaydedilmişken 2013 yılında %30’a düşmüştür. Ülkemizde emzirmeye erken başlama oranlarına bölge bazında bakıldığında ise doğuda %39, orta bölgede %57 olarak kaydedilmiştir. Bu sonuçlar tüm dünya genelinde ve ülkemizde emzirmeyi destekleyen bütün programlara rağmen ilk 6 ayda sadece anne sütü ile beslenme seviyelerinin istenen düzeyde olmadığını göstermektedir (5,6,11,12).

Doğru Emzirme ve Uygun Pozisyon Verme

Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü tarafından edinilen bilgilere göre bebeği emzirmek için uygun pozisyon verme aşamaları şu şekildedir:

- Bebeğin başı ve vücudu düz bir hat üzerinde olmalı, yüzü memeye doğru, burnu meme ucunun karşısında durmalıdır.
- Anne bebeğin vücudunu kendi vücuduna yakın tutmalı, bebek yeni doğmuşsa sadece baş ve omuzlarından değil, poposundan da tutulmalıdır.
- Parmaklar memenin altında göğse dayalı olmalı, işaret parmakla meme alttan desteklenmeli, başparmak memenin üstünde olmalı ve parmaklar memenin uçundan uzak olmalıdır.
- Bebeğin ağzı geniş açık, alt dudağı dışa dönük olmalı ve çenesi memeye değmelidir. Bebeğin ağzının üst tarafında daha fazla areola görülmelidir (Şekil 1) (13).



Şekil 1: Emzirmede Doğru Pozisyon ve Yanlış Pozisyon (14)

Anne Sütü ve Emzirmenin Yenidoğan Üzerine Etkisi

Anne sütü üstün içeriği ile bebekleri birçok enfeksiyondan, akut ve kronik hastalıktan korur. Alt solunum yolu enfeksiyonu, otitis media, nekrotizan enterokolit, bakteriyel menenjit, idrar yolu enfeksiyonları, alerjik hastalıklar, diabet, ishal, obezite bunlardan başlıcalarıdır. Anne sütünün içerdiği Ig A ve antikorlar ile normal bağırsak florasının oluşmasına yardımcı olur, bağırsıklık sistemini güçlendirir ve aşıların etkinliğini artırır. DSÖ raporlarına göre gelişmekte olan ülkelerde bebek kayıplarına neden olan rahatsızlıkların başında ishal, pnömöni ve bronşit vb. enfeksiyonların sebep olduğu bilinmektedir (3,13).

Emzirme; anne ve bebek arasındaki duygusal bağı güçlendirir, bebeğin ruhsal, fiziksel ve mental gelişimine yardımcı olur. Ayrıca emzirme çene-diş gelişimini de olumlu yönde etkiler. Dikkat azlığı ve ilgisizlik gibi olgularda emzirme önem kazanmaktadır (9).

Emzirme ve Ebelik Yaklaşımı

Emzirme anne ile bebek arasındaki duygusal bağı oluşturan faktörlerin başında gelir. Araştırmalara göre ülkemizde emzirme yaygındır fakat ek

besinlere başlama zamanının erken olması ve emzirmenin geç başlatılması önemli bir problemdir. Bu nedenle hastane çalışanları ve halk sağlığı çalışanlarının aktif katılımı ile annelerin emzirmenin erken başlatılması ve ek besinlere uygun zamanlarda başlanması konusunda bilgilendirilmesi ve desteklenmesi önemlidir (1,3). Bu doğrultuda emzirmede ebelerle düşen görev, hastanelerde gerçekleşen doğumlarda doğumun hemen sonrasında emzirmeyi başlatmak, anneleri bu yönde desteklemek ve annelerin doğru emzirme alışkanlıkları kazanmalarını sağlamaktır (3). Emzirme davranışının istenilen seviyeye gelebilmesi için annelere gebelik ve doğumu seyreden dönemde emzirme eğitimi verilmeli ve danışmanlık yapılmalıdır (15). Annelere uygun emzirme tekniği öğretilmeli ve özellikle ilk 6 ay sadece anne sütü verilmesinin yeterli olacağı vurgulanmalıdır. Anneler 7. aydan itibaren uygun ek besinler ile emzirmenin 2 yaşına kadar devam ettirilmesine teşvik edilmelidir. Annelerin doğum sonrası dönemde karşılaşılabilecek sorunların farkına varması sağlanmalı ve postpartum dönemdeki sorunları en kısa sürede çözümlenmelidir. Bebeğin uygun pozisyonda ve her istediğinde emzirilmesinin süt üretimini arttıracakđı,

meme sorunlarını azaltacağı bilgisi anne ile paylaşılmalıdır (12,15,16).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Anne sütünün yenidoğan üzerindeki faydası tüm dünya genelinde kabul görmektedir. Anne sütü güvenilir, doğal, temiz ve ekonomik bir maddedir. Yapılan çalışmalar da anne sütünün faydalarını ve emzirmeyi desteklemektedir. DSÖ ve UNICEF uluslararası platformda 1992 yılında “Bebek Dostu Hastane” uygulamasını başlatmıştır ve anne sütü ile beslenmenin yaygınlaştırılması hedeflenmiştir. Fakat yapılan bu ve daha fazla çalışmaya rağmen anne sütü ile beslenme oranları istenilen düzeyde değildir.

Dünya Sağlık Örgütü bebeklerin ilk 6 ay sadece anne sütü ile, 7. aydan sonra ise uygun ek besinlerle 2 yaşına kadar emzirmenin sürdürülmesini önermektedir. Bu doğrultuda ebeler doğum sonrasındaki ilk 1 saat içinde emzirmenin başlatılmasına yardımcı olmalı ve emzirmenin devam ettirilmesi desteklemelilerdir. Gebelik ve doğumu izleyen süre içinde annelerin emzirme eğitimi ve danışmanlığı almaları sağlanmalıdır. Anneler doğum sonrasında oluşabilecek meme sorunları ile ilgili bilgilendirilmelidir.

Ülkemizdeki sağlık kuruluşlarında doğuma hazırlık ve emzirme eğitimleri yaygınlaştırılmalı ve anne-babalar anne sütü ve emzirmenin bebekleri üzerindeki faydaları hakkında bilgilendirilmelidir. Hastanelerin kadın doğum ve yenidoğan bölümlerinde çalışan ebeler anne sütü ve emzirme konusunda eğitilmeli ve ebeler ebeveynleri emzirmenin sürdürülmesi konusunda teşvik etmelidirler.

KAYNAKLAR

- 1. Gün İ., Yılmaz M., Şahin H., İnanç N., Aykut M., Günay O., Öztürk A., Çıtıl R., Çiçek B., Ongan D., Tuna S. (2009):** Kayseri Melikgazi Eğitim ve Araştırma Bölgesi'nde 0-36 Aylık Çocuklarda Anne Sütü Alma Durumu. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi; 52: 176-182.
- 2. Akyüz A., Kaya T., Şenel N. (2007):** Annenin Emzirme Davranışının ve Emzirmeyi Etkileyen Durumların Belirlenmesi. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni; 6 (5) : 331-335.
- 3. Bostancı G., İnal S. (2015):** Bebek Dostu Özel Bir Hastanede Doğum Yapan Annelerin Emzirmeye İlişkin Bilgi Düzeylerinin ve Bebeklerini Emzirme Durumlarının Değerlendirilmesi. HSP; 2(3): 260-270.

4. UNICEF. (2018): Yeni doğan Her 5 Bebekten 3'ü İlk Bir Saat İçinde Emzirilmiyor.

<http://unicef.org.tr/basinmerkezidetay.aspx?id=32873&d=1&dil=tr> (Erişim Tarihi: 26.01.19)

5. Yılmaz C., Taşpınar A. (2017): Doğum Sonrası Erken Dönemde Ebeveynlere Verilen Emzirme Eğitiminin Bebeklerin İlk Altı Ay Anne Sütü Alma Durumuna Etkisi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi; 6(3): 25 -34.

6. Güner Ö., Koruk F. (2019): Şanlıurfa'da 0-6 Aylık Bebeklerin Sadece Anne Sütü Alma Durumları Ve Etkileyen Faktörler. Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi; 16(1):111-116.

7. Şahin B., Özyurt B. (2017): Manisa'da Yarı-Kentsel Bir Bölgede 0-24 Ay Çocuklarda Anne Sütü Alma Durumu ve Beslenme Alışkanlıkları. Turk J Public Health;15(3): 164-175.

8. Kılıç M., Çaylan N., Tetik B., Armut C, Tezel B. (2019): Türkiye'de Emzirmenin Teşviki ve Bebek Dostu Sağlık Kuruluşları: Programı Geliştirmek İçin Sistemik Bir Yaklaşım. Ankara Medical Journal; 19(1):32-40.

9. Samur G. Anne Sütü. Ankara: 2008.

10. Gupta A., Dadhchi J.P., Suri S. (2013): How Can Global Rates of

Exclusive Breastfeeding for the First 6 Months Be Enhanced?. ICAN: Infant, Child, & Adolescent Nutrition.

11. Kepekçi M., Yalçınoğlu N., Devicioğlu E., Eren T. (2012): Emzirme Danışmanlığı Birimine Başvuran Annelerin ve Bebeklerin İncelenmesi. Çocuk Dergisi; 12(4): 164-168.

12. Yurtsal Z. B., Uçuk S., Aksoy Ö., Tali B., Temel S. (2016): Ebelik Öğrencilerinin Anne Sütü ve Emzirme Mitleri Hakkındaki Görüşleri. ACU Sağlık Bilimleri Dergisi; (1): 33-37.

13. Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı Ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü. Anne Sütü İle Beslenmede Danışmanlık Eğitimi Sunumu. https://dosyaism.saglik.gov.tr/Eklenti/8989_ders-4---bebegi-emzirmek-icin-pozisyon-vermek-ppt.ppt?0 (Erişim Tarihi: 26.01.19)

14. <http://www.eczacianneyim.com/wp-content/uploads/2016/06/emzirme-detayi.jpg> (Erişim Tarihi: 26.01.2019)

15. Koç G., Erenel A., Eroğlu K. (2018): Üniversite Son Sınıf Hemşirelik Öğrencilerinin Eğitimleri Süresince Emzirme Konusunda Edindikleri Bilgi ve Deneyimler. HUHEMFAD-JOHUFON; 5(2): 54-67.

- 16. Karaçam Z., Sağlık M. (2018):**
Emzirme Sorunları ve Sorunlara İlişkin
Yapılan Girişimler: Türkiye’de Yapılan
Çalışmalara Dayalı Bir Sistemantik Derleme.
Türk Pediatri Arşivi; 53(3): 134-48.