

ANNE SÜTÜ



Ecz. Nilüfer TÜRKER

1998 Anadolu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi mezunuyum.

Mezun olduğum yıllarda anne sütü hakkında ne biliyorsun diye sormuş olsalardı muhtemelen çok şey söyleyemezdim. O yıllarda anne sütünün önemini henüz kavrayamamış olmalıyım ki, bugün 8 yaşında olan kızıma yeteri kadar anne sütü verememiş olmanın üzüntüsünü duyuyorum. Anne sütü öyle bir besin ki hiçbir mama yada doğadan bir besin onun yerini tutamaz. En etkileyicisi anne ve bebek arasındaki muhteşem duygusal bağıdır. Bebeğin burnu sütün kokusunu alacak vasıftadır. Yanağına dokunulduğunda, dokunan nesneyi ağzı ile arayıp emme refleksi vardır. Bu yüzden bebek doğduktan 30 dakika gibi kısa bir zaman sonrasında hemen emebilir.

İlk gelen süte kolostrum denir. Halk arasında "ağız" da denen kolostrum, yoğun açık kahve rengi bir süttür. Akyuvarlar ve koruyucu proteinler antikorlar, vitamin ve mineraller bakımından zengin, besleyici özellikleri yüksek bir besindir. Bebeğin ilk besininin kolostrum olması onu ileride birçok mide ve bağırsak hastalığından koruyacaktır.

Anne sütü, nötre yakın hafif tatludur ve kendine has bir kokusu vardır.

Bebek, gözü kapalı dahi olsa, anne sütünün bu özel kokusundan dolayı memeyi kolayca bulur. Anne sütü; vitamin, mineral, protein, yağ,

karbonhidrat nispetleri bakımından bebeğin ihtiyaçlarını tamamen karşılayacak içeriktedir. Mesela kalsiyum-fosfor oranı ve diğer mineraller (demir, çinko vs) en uygun miktardadır. Bu yüzden kemik gelişimi geriliği ve kansızlık ilk altı ayda görülmez. Anne sütünde, beyin yapı taşlarında olan lesitin diğer gıdalara oranla fazla olduğu için beyin gelişimi, anne sütü emen bebeklerde daha sağlıklıdır. Ayrıca fenilalinin oranının diğer sütlere göre düşük olduğunun anlaşılmasıyla, anne sütü emenlerin daha zeki oldukları ispatlanmıştır.

Anne sütü sterilidir, kirlenme ihtimali olmadan ulaşır. Pratik, hazırlama, taşıma, ısıtma ve koruma sorunu yoktur. İhtiva ettiği immunglobinler ve enzimler sayısız bakteri ve



**Bebeği olmayan,
bebeğini emzirmemiş
veya az emzirmiş kadınlarda
meme ve yumurtalık
kanseri görülme riski hayli yüksektir.**

ANNE SÜTÜ

virüsün sebep olduğu, başta ishal olmak üzere bir çok hastalıkta bebeği korur.

Bebeğin anne sütü emmesi, fizyolojik ihtiyaçlarını karşıladığı gibi hissi ihtiyaçlarını da karşılamaktadır. Bebek anne karnındayken annenin kalp seslerini duyarak gelişir. Emme esnasında annesinin göğsüne yaslandığında aynı kalp seslerini duyar. Bu durum bebeğin kendisini mutlu hissetmesini sağlar. Doğduğu andan itibaren bu şekilde kendini sağlam bir sinde hisseden bebek, psikolojik yönden de sağlıklı gelişir. Emzirmenin anneye de bir çok faydaları vardır. Bunlardan ilki, bebeğin ilk dakikalarda anne göğsünü emmesi; Oksitosin hormonu salgısına sebep olur. Buda doğum sonrası kanamalarını büyük ölçüde azaltır ve rahmin hızla toparlanmasını sağlar. Bebeği emzirmenin bir faydası da yumurtalık ve meme kanseri riskini azaltmasıdır. Gebelik süresinde kalça ve sırtta oluşan yağlar süt oluşumunda kullanılmak için depolanan enerji verici maddelerdir. Anne bebeğini ne kadar çok ve uzun süre emzirirse, o yağlar eriyecek; böylece anne doğum öncesi formuna dönecektir. Bebeğin anne sütü ile beslenmesi en az altı ay -% 90'nın üzerinde hamilelikten koruma sağlar. Doğum kontrol hapları, süt yapımını azalttığı ve B6 vitamininin yetersizliğine sebep olduğu için kullanılmamalıdır. Anne sütü emzirdikçe çoğalır. Emme ile beyindeki hormon salgılayan merkez devamlı uyarılır ve süt oluşumunu sağlayan prolaktin salgılanır. Böylece tam bir talep-arz durumu oluşur. Bebek emmede isteksizlik gösterse-yahut az emse de sabırla emzirmeye



devam edilmelidir. Bebek ne kadar sık ve çok emerse o kadar çok süt üretilir. Tıbben gerekmedikçe, su vermekten, kaşıkla veya biberonla beslemekten kaçınmalıdır. Bunlar süt salgılamayı azaltırlırsararlı emme, yahut emmeme bir rahatsızlığın işaretidir. Anne sütündeki niteliği bilinmeyen bir madde, yeni doğan bebeklerdeki sarılığı uzatabilir. Bu durumda 2-3 gün sağmak şartı ile emzirme kesilebilir; ancak emzirmeye devam etmeninde bir sakıncası olmadığı ispatlanmıştır. Son yıllarda emzirmenin öneminden sıkça bahsedilmesinin bir sebebi de İsveç'te (Lund Üniversitesi) yapılan bir çalışmadır. Bu çalışmada anne sütü ile aynı ortama koyulan kanser hücrelerinin hacimlerinin azaldığı ve nukleus (hücre çekirdeği)

muhteviyatının gittikçe küçüldüğü tespit edilmiştir.

Bu durum şöyle açıklanmaktadır; Hücreler her zaman intihar eder, bu duruma "Apoptosis" denir. Apoptosis vücudun işe yaramaz ve yaşlı hücrelerden kurtulmak veya kendini yenileyebilmek için uyguladığı bir programdır. Bütün sağlıklı hücreler zamanı geldiğinde bu intihar programına uyarlar ve bunun ne zaman başlayacağına dair sinyalleri çevrelerinden alırlar. Hücre ölüm programının ilk basamağı; hücre çekirdeğinin küçülmesi ve hücre sıvısı olarak bilinen sitoplazma miktarının azalmasıdır ve neticede de hücrenin beyni gibi, bilgi molekülü olan DNA'sı kopar. Hücre, kendisini meydana getiren temel maddelere ayrılır.

**Tıbben gerekmedikçe,
su vermekten,
kaşıkla veya biberonla
beslemekten kaçınmalıdır.
Bunlar süt salgılamayı azaltır.**

ANNE SÜTÜ

Kanser hücreleri ise, normal hücrelerin aksine çevreden gelen bu hücre ölümünü düzenleyen sinyallere cevap veremezler ve hücre büyümesini veya ölümünü kontrol edemezler. Neticede de tümör olarak adlandırılan karma karışık hücre kümeleri meydana gelir. Araştırmaya göre hatalı hücreler bebeklik döneminden itibaren ilk malinite (kanser) riskini ortaya çıkarır. Bu hatalı hücreler zamanla tehlikeli bir şekilde kontrol dışı çoğalmaya başlarlar. İşte bu kanserdir!!. Bu hatalı ve potansiyel olarak risk taşıyan hücreler asla olgunlaşmaz, yaşlanmaz, oturaklaşmazlar ve sistem içerisinde zaman ayarlı bir bomba gibi sinsice yerlerini alırlar. Uygun olan zayıf ve güçsüz bir anı yakaladıklarında da tümöre dönüşürler.

Amerikan pediatri Akademisi'nden bazı tavsiyeler:

sağlar ve enfeksiyon riskini de oldukça azaltır. Bir çok hastalığa karşı koruma sağlar. Meselâ solunum enfeksiyonları, bakteriyel menenjit, diarreha (ishal), otitis media (orta kulak iltihabı), bakteremia, botulism (bir mantar zehirlenmesi), idrar yolu enfeksiyonları, necrotizing enterocolitis (bağırsak iltihabı), ani bebek ölümü sendromu, insüline bağlı şeker hastalığı, Crohn hastalığı (kalın bağırsak iltihabı), ulcerative colitis (kalın bağırsak iltihabı), alerjik hastalıklar ve tabii ki en önemlisi lymphoma carcinom'lara (lenf kanserleri) karşı koruma sağladığına dair deliller vardır. Bu kadar önemli özellikleri olan anne sütü çocuklara mümkünse 2 yıl boyunca verilmelidir.

Kaynak: Sızıntı Dergisi

Anne sütü ile beslenen bebekler karınlarını doyurmanın yanı sıra bir çok fayda görürler. Bu sihirli iksir, bebeklerin genel sağlığını korur, sağlıklı bir şekilde büyüyüp gelişmesini

