

# ANNE SÜTÜ

# ANNE SÜTÜ

**Anne sütü; zamanında doğan, fetal depoları dolu anneden yeterli miktarda alan her yeni doğan bebeğin normal büyüme ve gelişmesine yetecek tüm sıvı, enerji ve besin öğelerini içeren sindirimi kolay doğal bir besindir. İlk 6 ay tek başına yeterli olan en uygun ve en doğal besindir.**

- Anne sütü, bebeğin hem besini, hem de ilk aşısidır, annesiyle arasında kurulan ilk köprüdür.
- Her bebek doğar doğmaz mümkün olan en kısa zamanda, ilk yarım saat içinde, annenin memesine verilmelidir. Doğum sonrası beklemeye gerek yoktur.

Sağlıklı yenidoğanlar üzerinde y¼r¼t¼len bir çalışmada,

daha uzun s¼re anne s¼t¼ alan bebeklerin, 6.5 yaşlarındaki IQ testi ve ¼đretmen değerlendirme skorlarının anlamlı olarak daha y¼ksek olduğu belirlenmiştir.

D¼nya Sağlık ¼rg¼t¼ (WHO)'n¼n verilerine g¼re yetersiz ve dengesiz beslenme, ocuk ¼l¼mlerinin %7'sinin birincil, %46'sının ise ikincil nedenidir.

Oysa anne s¼t¼ ile beslenmeyle yılda 1.3 milyon bebek ¼l¼m¼n¼n ¼nlenebileceđi ¼ng¼r¼lmektedir.

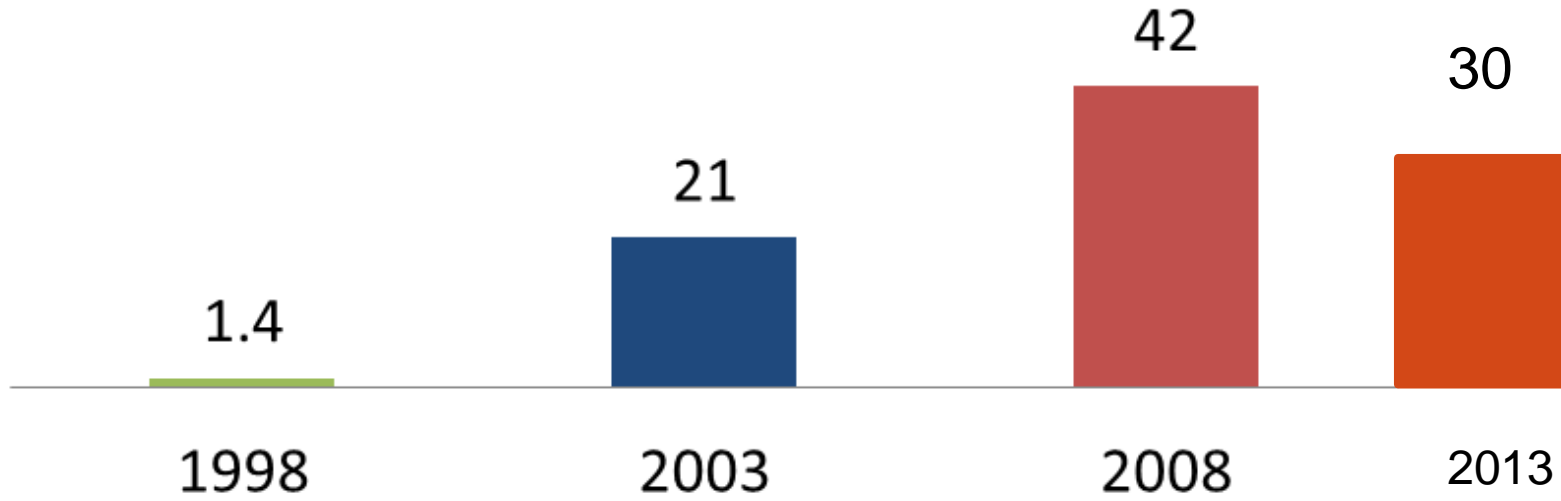
**2020 Hedefi:** Sağlıklı her anneden %60,5'inin ilk 6 ay bebeğini sadece anne s¼tü ile beslemesini hedeflenmiştir.

WHO ve UNICEF 1980'li yıllarda "Emzirmenin korunması, özendirilmesi ve desteklenmesi" için doğum hizmetlerine ilişkin önerileri belirten bir ortak bir bildiri yayınlamıştır.

# Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırmaları- (TNSA)

Ülkemizde ilk 6 ay anne sütü ile beslenme durumu

■ 1998 ■ 2003 ■ 2008 ■ 2013



# Anne Sütü ve Emzirmenin Bebek, Anne ve Topluma Yararları

- Sağlığın geliştirilmesi ve korunması
- Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması
- Sağlıklı büyüme ve gelişmenin sağlanması
- Bağışıklık sisteminin korunması ve geliştirilmesi
- Sosyal-psikolojik gelişim ve ekonomik boyut yönünden önemlidir.
  - Sağlık harcamaları azalır.
  - Çocuk hastalıklarının tedavisindeki iş gücü azalır.
  - İş günü kaybı azalır, izin alma ve para kaybı azalır.

**NEDEN ANNE SUTU?**





# EMZİRME



- ♥ Annelik duygusunun gelişmesini,
- ♥ Anne bebek arasındaki bağı güçlenmesini,
- ♥ Annenin kendine güvenmesini,
- ♥ Annenin sakinleşmesini sağlar.

## Bebek Açısından Yararları

- Bebeğin ihtiyacı olan besinleri içerir. Kolay sindirilir.
- Her zaman steril, ısı derecesi ideal ve ucuzdur.
- Normal floranın oluşmasına yardım eder
- Koruyucu etmenleri içerir:
  - Sindirime yardımcı aktif enzimler (yağ sin. için lipaz)
  - Enfeksiyonları önleyen Ig' ler (A, G, M)
  - Hormonlar ve büyüme faktörleri
- Bazı kr. hastalıkların oluşma riskini azaltır.
- Bebeğin büyüme ve gelişmesini sağlar.
- Dikkat azlığı sendromu, ilgisizlik gibi olgularda önem kazanır.

# Emzirmenin Bebeğe Yararları

Her zaman sterildir, ısı derecesi idealdir

Besin öğesi bileşimi bebeğin gereksinmelerine uygundur

Bağışıklık sistemini güçlendirir.  
Enfeksiyonlardan korur.

Kalp hastalıkları , obezite, diyabet riski azalır.

Alerjiye karşı koruyucudur

Anne sütünün yağ miktarının emzirmenin sonuna doğru artması doygunluk yaratmakta, bebeğin daha fazla besin tüketmesine engel olarak **obezite** gelişimi önlenmektedir.



# Emzirmenin Bebeğinize Yararları



Orta kulak iltihabı riskini azaltır.

Çene ve diş gelişiminde rolü vardır

Bebeği pişikten korur.

Bebeğin ruhsal, bedensel ve zeka gelişimine yardımcı olur.

# Emzirmenin Anneye Yararları

Doğum öncesi vücut ağırlığına dönme yardımcı olur.

Emzirme, anneyi ileride ortaya çıkacak kemik erimesinden korur.

Yumurtalık ve meme kanseri riskini azaltır

Annenin duygusal açıdan doyumunu sağlar.

Adet kanamalarının başlamasını geciktirir.

Anne ve bebek arasında sevgi dolu bir ilişki sağlar.

Doğum sonrası rahimin normal boyutlarına dönmesini sağlar.

# Anne sütünün biyoyararları

- Anne sütündeki laktoferrin Fe' in biyoyararlılığını artırır.
- Anne sütündeki ligandlar Zn biyoyararlılığını artırır.
- Anne sütündeki Se düzeyi ve biyoyararlılığı arttırır.
- Ca düşüktür ama biyoyararlılığı yüksektir.
- İşleme ile kayıp olmadığından vitaminlerin biyoyararlılığı yüksektir.
- Lipaz ve karnitin yağ biyoyararlılığını artırır.
- Protein, elzem ya örüntüsü iyi sindirilebilirlik yüksektir.
- Antijenler süte geçemediği için allerjik değildir.
- Meme dokusu bazı büyüme faktörleri oluşturur.

# Anne sütü salgılandığı döneme ve bileşimine göre:

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| 1- Kolostrum (Ağız Sütü):      | Doğumdan sonra (postpartum) ilk 5 gün boyunca salgılanan koyu sarı renkli sttr. |
| 2- Geçiş Sütü (Transitional) : | Kolostrumdan sonra 5-15. günler arasında salgılanan sttr.                       |
| 3- Mature Süt (Olgun) :        | 15. günden sonra salgılanan sttr.   |



## Anne sütünün çeşitli evrelerinde makro-besin ögesi bileşimlerinin inek sütü ile karşılaştırılması

|                     | Kolostrum | Geçiş sütü | Olgun süt | İnek sütü |
|---------------------|-----------|------------|-----------|-----------|
| Enerji (kcal/dl)    | 67        | 73,5       | 74,7      | 70        |
| Protein (g/dl)      | 2,2       | 1,6        | 1,0       | 3,2       |
| Kazein              | -         | -          | 0,3       | 2,4       |
| Whey (süt serumu)   | -         | -          | 0,7       | 0,7       |
| Karbonhidrat (g/dl) |           |            |           |           |
| Laktoz              | 5,7       | 6,4        | 7,1       | 4,7       |
| Yağ (g/dl)          | 2,9       | 3,5        | 4,5       | 3,8       |

## **KOLOSTRUM:**

### **Özellik**

- Antikordan zengin
- Akyuvardan zengin
- Barsak temizleyici(müşhil) Mekonyumun temizler sarılığın önlenmesinde yardım eder.
- Büyüme faktörleri
- A vitamininden zengin göz hastalıklarını önler.

### **Önem**

- Enfeksiyondan ve alerjiden korur.
- İnfeksiyondan korur.
- Barsağın olgunlaşmasına yardım eder, alerji ve intoleransı önler.
- Enfeksiyonların ağırlaşmasını önler,

**Annenin Gebelik Süresince  
Beslenmesi**

**Emzirme Süresi ve  
Emzirme Zamanı**

**Doğum Yaşı ve Laktasyon Süresi**

*Anne sütünün  
miktarı nelere  
bağlıdır?*

**Annenin  
tekrar gebe  
kalması**

**Metabolik  
Hastalıklar**

**Zamanında veya  
prematüre doğum**

**İlaç Kullanımı**

**Yaş ve Kişisel Farklılıklar**

- **Protein:**Büyüme ve gelişme için gerekir.Antiefektif özellik gösteren proteinler (  $\alpha$ - laktoalbumin, laktoferrin, lizozim, immunoglobulinler ve serum albumin) whey proteinleri fraksiyonundadır.
- %100' ü vücut tarafından kullanılır.

- **Karbonhidrat:**Çoğunluğu laktozdur.Laktoz Ca, Mg gibi mineralleri emilimi artırır. Ayrıca glikoz ve galaktozun bulunması bebeği enfeksiyonlara karşı korur.
- **Yağ:** Linoleik ve araşidonik asit gibi elzem yağ asitleri bebeğin beyni ve sağlıklı kan damarları için gerekir. Lipaz enzimi sayesinde yağ sindirimi kolaydır. Enerjinin %50'den fazlası yağlardan sağlanır.

# Vitamin ve Mineraller

- Anne sütündeki A ve C vitaminleri inek sütünden fazladır. K vitamini yetersizdir. Bunu önlemek için yeni doğana 1mg IM yoldan K vitamini yapılır. B vitaminleri gereksiniminin üzerindedir. Normalde D vitamini de yeterlidir. Ancak annenin depolarının düşük olması, bebeğin yeterince güneş ışınlarından yararlandırılmaması bebekte raşitizm oluşmasına neden olabilir.

# Vitamin ve Mineraller

- Birçok mineral yönünden (kalsiyum, fosfor, demir, magnezyum, çinko, flor vb.) annenin diyetinden etkilenmez. İnek sütüne göre 4 kat daha fazladır. Anne sütündeki demirin %50' si emilir. Kalsiyum miktarı inek sütüne kıyasla daha düşük olmasına rağmen Ca/P oranınının (2/1) yüksek olması nedeni ile emilim fazladır.

# Sütler arasında karşılaştırma

| İçerik                   | İnsan Sütü                       | Hayvan Sütü                      |
|--------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Bakteriyal kontaminasyon | YOK                              | OLABİLİR                         |
| Antiefektif faktörler    | VAR                              | YOK                              |
| Büyüme faktörleri        | VAR                              | YOK                              |
| Protein                  | Doğru miktarda<br>sindirim kolay | Çok fazla<br>sindirim zor        |
| Yağ                      | Lipaz var<br>elzem y.a. yeterli  | Lipaz yok<br>elzem y.a. yetersiz |
| Demir                    | az, iyi emilir                   | az, iyi emilemez                 |
| Vitaminler               | YETERLİ                          | A, C vit yetersiz                |
| Su                       | YETERLİ                          | dışarıdan alınmalı               |



## **Anne sütü ile bebeğe geçen zararlı etkenler:**

- Viral enfeksiyonlar: CMV, HIV,
- İlaçlar: Sütte bulunan 306 ilaçtan 57' si bebeği etkilemektedir.
- Tarım ilaçları: DDT, poliklorlu bileşikler

## Emzirmenin kesilmesi gereken durumlar:

- Aktif Tbc ( Tedavi edilmiyorsa)
- İlaç bağımlılığı
- HIV,CMV,Hepatit B ( yüzey antijen pozitifliği),  
Hepatit C
- Radyoterapi
- Kanser kemoterapisi
- Hiperbilirubinemi

# Anne Sütünün Yeterliliği Nasıl Anlaşılır?

Anne sütünün yeterliliğini anlayabilmek için bebeğin ayına ve yaşına göre ağırlığı takip edilmelidir.

• ilk 20 günde: **400-500 g** ağırlık kazanımı normal

• ilk 6 ayda: Her ay **600-800 g** ağırlık kazanımı normal

• 6-12. ayda : Her ay **400-600 g** ağırlık kazanımı normal

**Ağırlıktaki değişiklikler takip edilmeden 6.  
aydan önce anne sütü yetersiz diye tamamlayıcı  
besinlere başlamak doğru değildir.**

## Yetersiz sütü nasıl anlarız?

- Kilo alamama, bebek hasta, ağlayan bebek, annenin hastalığı, annenin yetersiz beslenmesi, çevresel etkiler, annenin güvensizliği (küçük göğüs gibi), ek besin verilmesi, çalışan anne olması, idrar azlığı, dışkılama sıklığı, emzirme tekniği.

# Anne sütü hangi durumlarda sağılır?

- § çalışıyorsa,
- § Hastaysa,
- § Sütü fazla geliyorsa süt sağılabilir.



# Sağılan anne s¼tü nasıl saklanmalıdır?

- § Sağılan s¼t temiz plastik veya cam Őişelerde veya saklama poŐetlerinde saklanmalıdır.
- § Saklanacak s¼tlerin üzerine tarih ve saat yazılmalıdır.
- § İlk sağılan s¼t bebeğe ilk olarak verilmelidir.
- § Aynı g¼n kullanılacak s¼tler dondurulmadan 24 saat buzdolabında saklanabilir.



- § Anne sütü derin dondurucuda  $-18^{\circ}\text{C}$  ve altında 6 ay saklanabilir.
- § Derin dondurucudan çıkarılan sütler buzdolabında veya sıcak su içinde çözdürülerek uygun ısıya geldiğinde kontrol edilerek bebeğe verilmelidir.
- § çözülmüş süt tekrar dondurulmamalıdır.





§ Süt; 1 saatten fazla oda ısısında bırakılmamalıdır.

§ Sağılan süt kullanıldıktan sonra geriye kalan süt atılmalıdır.

§ Anne sütünün devamlılığı için bebekler biberon yerine kaşıkla beslenmelidir.



# ÖNERİLER

- Doğumdan sonraki ilk yarım saat içinde emzirmeye başlanmalıdır.
- İlk 6 ay sadece anne sütü verilmelidir.
- 6. aydan itibaren ek besinlere başlanmalıdır.
- 2 yaşına kadar ek besinlerle birlikte emzirmeye devam edilmelidir.
- Emzirmede doğru teknik uygulanmalıdır.
- Anne yeterli süt oluşumu için yeterli ve dengeli beslenmelidir.

# Bebeklerin Ağlama Nedenleri:

- Rahatsızlık ( bebeğin pis olması, sıcak ya da soğuk ortam)
- Yorgunluk ( çok fazla ziyaretçi),
- Hastalık ya da ağrı (ağlama şeklinin değişmesi),
- Açlık ( yeterli süt alamama, büyümenin hızlanması)
- Annenin aldığı ilaçlar,
- Memede süt fazlalığı,
- Kolik,
- Bebeğin aşırı ihtiyaçları, büyüme hızı

# Ek besinlere başlama döneminde

- Anne ellerini çok iyi yıkamalıdır.
- Kullanılan ılan araç-gereçler temiz olmalı
- Aynı gün içinde sadece bir (1) yeni yiyecek başlanmalı ve azar azar artırılmalı
- Yeni yiyecek bebek açken denenmeli
- Allerji yapıp yapmadığına dikkat edilmeli
- Tüm besinler kaşıkla verilmeli
- Doğal ve taze olan besinler kullanılmalı
- Yağlar yakılmamalı, un kavrulmamalı

# Ek besinlere geçiş döneminde karşılaşılan sorunlar

- Enfeksiyonlar ( ishal başta olmak üzere)
  - PEM
  - Demir eksikliği anemisi vb.
- \* Ek besinlere başlama dönemi gelişmemiş ve gelişmekte olan ülkelerde morbidite ve mortalite oranının en yüksek olduğu dönemdir. Bebeğin büyüme eğrisindeki ufak sapmalar dikkatle takip edilmelidir.