

Anne Sütünün Bebekler İçin Kısa Dönem Faydaları

Uzm. Dr. Merve Erdemir Kula

Anne sütü, bebeğiniz için yalnızca bir besin değil; onun sağlığını koruyan canlı bir sıvıdır. Her annenin sütü, kendi bebeğinin gereksinimlerine özel olarak üretilir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), emzirmenin doğumdan sonraki ilk bir saat içinde başlatılmasını, bebeklerin ilk altı ay yalnızca anne sütüyle beslenmesini ve sonrasında uygun tamamlayıcı gıdalarla birlikte en az iki yaşına kadar emzirmenin sürdürülmesini önermektedir. Doğumdan sonraki ilk bir saat içinde emzirmeye başlamak, süt üretimini başlatır ve bebeğe güçlü bir bağışıklık desteği sağlar. Bu dönemde gelen koyu sarı renkli ilk süt olan kolostrum, bebeği enfeksiyonlara karşı koruyan antikorlar içerir.

1. Enfeksiyonlara Karşı Güçlü Koruma

İçeriğinde binlerce bağışıklık hücresi, antikor ve koruyucu madde bulunan anne sütü, bebeği pek çok hastalıktan korur:

- Solunum yolu enfeksiyonları: zatürre ve bronşit riski %30–40 azalır.
- İshal: Sadece anne sütü alan bebekler %25 daha az ishal ve bağırsak enfeksiyonu geçirir.
- Orta kulak iltihabı: kulak enfeksiyonu riski %50 azalır.
- İdrar yolu enfeksiyonu: Hem erken doğan hem de vaktinde doğan bebeklerde daha az görülür.

Anne sütü bebeğin o anda geçirdiği hastalığa karşı da aktif olarak korur. Emzirme, anneye bebek arasında adeta bir bağışıklık köprüsü kurar. Bebek hastalandığında, tükürüğündeki mikroplar emzirme sırasında annenin vücuduna geçer. Anne hücreleri bu mikropları algılar ve çok kısa sürede bebeğin hastalığına özel koruyucu maddeler (anne sütü antikorları) üretir. Bu maddeler tekrar süt yoluyla bebeğe ulaşır ve bebeğin hastalığı daha hafif geçirmesini sağlar. COVID-19 pandemisinin başında emzirmenin bulaş riskiyle ilgili endişeler olsa da bilimsel veriler anne sütüyle virüs geçişinin kanıtlanmadığını göstermiştir. Aksine, anne sütünün içerdiği antikorların bebeği COVID'den koruduğu gösterilmiştir. Bu nedenle DSÖ, hastalık dönemlerinde dahi maske ve el hijyeni kurallarına dikkat ederek emzirmeye devam edilmesini önermektedir.

2. Ani Bebek Ölümü Sendromundan Koruma

Sadece anne sütüyle beslenen bebeklerde Ani Bebek Ölümü Sendromu (ABÖS) riski önemli ölçüde azalır. Bu koruma, anne sütünün enfeksiyonları önleyici ve bağışıklığı destekleyici etkisiyle ilişkilidir.

3. Bağırsak Sağlığı ve Sindirim Sistemine Destek

Bebeklerin sindirim sistemi doğumda henüz tam olarak gelişmemiştir. Anne sütü bu hassas sisteme en uygun besindir. İçeriğindeki yararlı bakteriler ve oligosakkaritler, bağırsak florasını dengeler ve zararlı mikropların çoğalmasını önler. Bu sayede bebeklerde gaz, karın ağrısı ve kabızlık gibi sorunlar daha az görülür. Erken doğan bebeklerde ise anne sütü, nekrotizan enterokolit gibi ciddi bağırsak hastalıklarına karşı koruyucu bir etki gösterir.

4. Beyin Gelişimi ve Duygusal Olgunlaşmaya Destek

Anne sütü, bebeğin beyin gelişimi için gerekli yağ asitleri, proteinler ve vitaminler içerir. Emzirilen bebeklerin öğrenme, dikkat ve iletişim becerileri daha güçlü olur. Anne sütüyle beslenen bebekler çevreyle daha erken etkileşim kurar ve dünyayı keşfetmeye daha hevesli olur.

5. Bebeği Sakinleştirme ve Anne- Bebek Bağı

Emzirme sırasında salgılanan oksitosin hormonu hem annede hem de bebekte rahatlama ve mutluluk hissi oluşturur. Bebek kendini güvende hisseder, ağlamaları azalır. Aşı, topuk kanı veya tarama testleri sırasında emzirmek, bebeği sakinleştirir. Ayrıca emzirme anneye bebek arasındaki duygusal bağ güçlendirir.

6. Erken Doğmuş (Prematüre) ve Özel Gereksinimli Bebekler

Erken doğan ve özel gereksinimli bebeklerde anne sütüyle beslenmeyi desteklemek çok önemlidir. Anne sütü, bu bebeklerde enfeksiyon riskini azaltır, bağışıklığı güçlendirir, büyüme ve organ gelişimini destekler.

Sonuç olarak, anne sütü, doğumdan itibaren bebeğin sağlığını koruyan, bağışıklığını güçlendiren ve gelişimini destekleyen canlı bir koruma sistemidir. Emzirme ne kadar erken başlar ve düzenli sürdürülürse, faydaları o kadar

belirgin olur. Ailelerin, özellikle doğumdan sonraki ilk günlerde sağlık profesyonellerinden doğru destek alması, bebeklerin hayata daha sağlıklı bir başlangıç yapmasını sağlar.

Kaynaklar:

1. **Erdemir Kula M, Gökçay EG.** Anne sütünün kısa ve uzun dönem etkileri. **Karabayır N**, editör. Her Hekimin Anne Sütü ile Beslenme Konusunda Bilmesi Gerekenler. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2021. p.1-6.
2. **Gökçay G, Keskindemirci G.** Breastmilk and COVID-19. Journal of Istanbul Faculty of Medicine, 2020; 83(3):286–289.
3. **Rafael Pérez-Escamilla ve ark.** Breastfeeding: crucially important, but increasingly challenged in a market-driven world. The Lancet 2023;401(10379):486-504
4. **World Health Organization (WHO).** Global Strategy fot Infant and Young Child Feeding Guidelines. Geneva: WHO, 2023.
5. **Victora CG, Bahl R, Barros AJD, et al.** Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. The Lancet, 2016; 387(10017):475–490.