

Emzirmenin Anne ve Toplum Sağlığına Faydaları

Uzm. Dr. Merve Erdemir Kula

Emzirmenin faydaları sadece bebekle sınırlı değildir. Doğumdan itibaren hem bedensel hem ruhsal olarak annenin iyileşmesine destek olurken aileye, topluma ve çevreye de önemli katkılar sağlar.

Anne Sağlığına Faydaları

1. Doğum Sonrası Dönemde

Emzirmeye doğumdan hemen sonra başlamak, annenin vücudunun toparlanmasını hızlandırır. Emzirme sırasında salgılanan **oksitosin hormonu**, rahmin kasılmasını sağlar ve doğum sonrası kanamayı azaltır. Bu dönem, annenin doğaya uyumlu bir şekilde iyileştiği özel bir zaman dilimidir.

İlk altı ay boyunca düzenli emzirme, doğal bir doğum kontrolü etkisi gösterebilir. Buna “laktasyonel amenore yöntemi” denir. Ancak, bu yöntemle doğum kontrolü sağlanabilmesi için annenin doğum sonrasında adet görmemesi, bebeğin gece ve gündüz sadece anne sütü ile beslenmesi ve bebeğin altı aydan küçük olması gerekir. Böylece sık emzirmen annenin yeni bir gebelik olasılığı azalarak vücudu toparlanma fırsatı bulmuş olur. Yine de emziren kadınların farklı bir doğum kontrolü kullanması önerilir.

2. Uzun Dönemde Koruyucu Etkiler

Emzirmek, annenin ileriki yaşlardaki sağlığını da olumlu yönde etkiler:

- **Meme kanseri** riski yaklaşık %25 azalır.
- **Yumurtalık kanseri** riski %40’a kadar düşer.
- **Rahim içi (endometrium) kanseri** riski daha az görülür.
- **Yüksek tansiyon ve kalp hastalıkları** daha az gelişir.
- **Tip 2 şeker hastalığı** riski azalır.

Emzirmenin bu koruyucu etkileri hem hormon dengesinin düzenlenmesinden hem de vücudun doğum sonrası sağlıklı bir metabolik dengeye geçmesinden kaynaklanır.

• *Kemik ve Kas Sağlığı*

Emzirme döneminde anne vücudu süte kalsiyum aktarır. Emzirme sona erdikten sonra ise kemik yoğunluğu yeniden artar ve normal düzeyine döner. Sonuç olarak, bilinenin aksine, **emzirmek osteoporoz riskini artırmaz**; tam tersine kemik sağlığını destekler.

• *Anne Ruhsal Sağlığı*

Emzirme, anne için sadece fiziksel değil, duygusal bir süreçtir. Süt salgısını sağlayan hormonlar –özellikle **oksitosin**– aynı zamanda rahatlama, huzur ve bağlanma duygularını da güçlendirir. Bu nedenle emziren annelerde **doğum sonrası depresyon** riski daha düşüktür. Anne kendini daha sakin, güçlü ve bebeğine daha bağlı hisseder.

• *Anne-Bebek Bağı*

Emzirme, anneye bebek arasında güvene dayalı güçlü bir bağ kurar. Bu bağ, ilerleyen yıllarda çocuğun duygusal gelişimini destekler ve **ihmal veya istismardan koruyucu** bir etki oluşturur. Uzun süre emzirilen çocuklarda duygusal dayanıklılık, özgüven ve empati becerileri daha yüksek bulunmuştur.

Topluma ve Aileye Katkıları

• *Aile ve Toplum Sağlığı*

Emzirilen bebeklerin daha az hastalanması, sağlık sistemine olan yükü azaltır. İlaç ve hastane masrafları düşer. Ayrıca anne sütüyle beslenen bebeklerin aşıya verdiği yanıt daha güçlüdür; bu da toplumda bulaşıcı hastalıkların kontrolüne katkı sağlar.

- ***Ekonomik Katkı***

Anne sütü ücretsizdir; güvenlidir ve her zaman hazırdır. Mama, biberon ya da sterilizasyon için ekstra masraf gerektirmez. İngiltere’de yapılan bir araştırma, bir yıl içinde doğan yaklaşık 800 bin bebeğin emzirilme oranının yalnızca %1 artırılmasının bile, bu çocukların ileriki yaşamlarında eğitim ve çalışma hayatları boyunca yaklaşık 33,6 milyon sterlin (yaklaşık 2 milyar TL) ekonomik katkı sağladığını göstermektedir. Özetle emzirmek, bugün aile bütçesini koruyan, yarın ise hem bebek hem de ülke için değer yaratan güçlü bir yatırımdır.

- ***Çevreye Katkısı***

Anne sütü **doğal ve sürdürülebilir** bir besindir. Hazırlanması için enerji gerekmez, ambalaj veya atık üretmez. Formül mamaların üretimi için harcanan su, enerji ve ulaşım kaynaklarının tüketilmemesi, **karbon ayak izini** azaltır. Anne sütü, hem bebeğin hem de dünyanın geleceğini korur.

- ***Toplumsal Eşitlik***

Anne sütü, her bebek için eşit bir başlangıç sağlar. Her anne, gelir düzeyi veya yaşanılan coğrafya fark etmeksizin bebeğine en uygun besini sunabilir. Bu yönüyle emzirme, **sosyal eşitliği destekleyen doğal bir denge unsurudur.**

Sonuç olarak, anne sütünün anne bedenine ve ruhuna önemli katkıları söz konusudur. Ayrıca aileyi, toplumu ve çevreyi destekleyen en etkili, en sade ve en ekonomik sağlık yatırımdır.

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. **Rafael Pérez-Escamilla ve ark.** Breastfeeding: crucially important, but increasingly challenged in a market-driven world. The Lancet 2023;401(10379):486-504
3. **World Health Organization (WHO).** Global Strategy for Infant and Young Child Feeding Guidelines. Geneva: WHO, 2023.
4. **Van der Wijden C, Manion C.** Lactational amenorrhoea method for family planning. Cochrane Database Syst Rev. 2015 Oct 12;2015(10):CD001329. doi: 10.1002/14651858.CD001329.pub2.
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.