

Emzirmeyi Sonlandırma Sürecinde Dikkat Edilmesi Gerekenler

Doç Dr. Adnan Barutçu

Emzirme, anne ve bebek arasındaki en özel bağlardan biridir. Bebeğe hem besin hem de güven sunarken, anne için de fiziksel ve duygusal bir deneyimdir. Ancak her emzirme yolculuğu bir gün sona erer ve bu tamamen doğal bir süreçtir. Emzirmeyi sonlandırmak, yalnızca bebeğin beslenme biçiminde bir değişiklik değil; aynı zamanda aile yaşamında yeni bir dönemin başlangıcıdır. Bu süreç her anne ve bebek için farklıdır. Bazı bebeklerin kendiliğinden memeye ilgisi azalırken, bazıları için daha fazla rehberlik ve sabır gerekebilir. Emzirmeyi sonlandırma kararı; ailenin yaşam koşulları, anne-bebek çiftinin fiziksel ve duygusal hazır oluşu dikkate alınarak verilmelidir. Bu süreç aceleye getirilmemeli, hem anne hem de bebeğin duygusal ihtiyaçları gözetilmelidir. Dünya Sağlık Örgütü ve UNICEF'e göre ilk 6 ay sadece anne sütü, sonrasında uygun ek gıdalarla birlikte en az 2 yaşına kadar emzirmenin sürdürülmesi önerilir. Bunun ötesinde, anne ve bebek istedikleri sürece emzirme devam edebilir.

Emzirmeyi Ne Zaman Sonlandırmalıyım?

Emzirmeyi sonlandırmak için tek ve kesin bir doğru zaman yoktur. Her anne-bebek ikilisi kendine özgüdür ve sürecin zamanlaması da buna göre değişir.

Bebeğin Hazır Olduğunu Gösteren İşaretler

- Memeye ilgisinin azalması, daha kısa süre emmesi
- Katı gıdaları daha iştahla tüketmeye başlaması
- Gündüz beslenmelerinde daha az emmek istemesi

Annenin Hazır Olduğunu Gösteren Durumlar

- Anne sütü üretiminin belirgin şekilde azalması
- Anne iş, sağlık veya başka sebeplerle emzirmeye devam etmekte güçlük yaşaması

Emzirmeyi Nasıl Sonlandırabilirim?

Emzirmeyi sonlandırmanın en sağlıklı yolu genellikle kademeli geçiştir. Bu yöntem hem bebeğin hem de annenin uyum sağlamasına yardımcı olur ve olası sağlık sorunlarını en aza indirir. Emzirmeyi birdenbire kesmek, bebekte huzursuzluk ve uyku sorunlarına yol açabilir. Ayrıca anne açısından memede dolgunluk, tıkanıklık ve enfeksiyon riski artar. Bu nedenle, mümkünse kademeli geçiş tercih edilmelidir. Ani sonlandırma bazı özel durumlarda (annenin sağlık sorunları, acil ilaç kullanımı, ciddi tıbbi gereklilikler gibi) gerekebilir. Böyle bir durumda mutlaka sağlık profesyoneli ile görüşülmelidir.

Kademeli Sonlandırma Nasıl Yapılır?

- Öncelikle bebeğin en az ihtiyaç duyduğu emzirme öğünlerinden başlayın.
- Birkaç gün veya hafta içinde, her seferinde tek bir öğünü azaltarak devam edin.
- Gündüz kısa emzirme anlarını önce kaldırabilir, uyku öncesi gibi daha alışılmış olan emzirmeleri en sona bırakabilirsiniz.
- Emzirmeyi hatırlatan rutinleri değiştirmek faydalı olur. Örneğin, emzirme sandalyesinde oturmak yerine birlikte kitap okumak veya oyun oynamak.
- Bu dönemde bebeğin güven ihtiyacı, kucaklamak, sarılmak ve oyunla karşılanabilir. Sıvılar bardak veya kaşıkla sıvı sunulabilir, biberon yerine doğrudan bardak tercih edilmesi önerilir. Bebeğin duygusal tepkileri olağandır; sabır ve süreklilik sürecin kolaylaşmasını sağlar.

Emzirmeyi Sonlandırırken Bebeğin Beslenmesi

Emzirmeyi sonlandırma süreci gündeme geldiğinde, bebeğin yaşı ve beslenme gereksinimleri mutlaka dikkate alınmalıdır. Bu süreç hiçbir zaman anne sütünün erken kesilmesi anlamına gelmez; anne sütü bebek ve anne istedikleri sürece devam edebilir. Amaç, anne sütü azaldığında bebeğin ihtiyaç duyduğu enerji, protein, vitamin ve mineralleri uygun besinlerle karşılamaktır.

6–12 ay arasında, anne sütü hâlâ temel besin kaynağıdır. Anne sütü azalmaya başladığında, yerine geçen besinler püre kıvamında ev yapımı gıdalar olmalıdır. Sebze ve meyve püreleri, yoğurt, yumurta sarısı, mercimek, tam tahıllar ve zeytinyağı ile zenginleştirilmiş karışımlar bebeğin gelişimini destekler. Bu dönemde su, öğünlerle birlikte küçük bardaklarda verilebilir. Hazır mamalar yalnızca tıbbi gereklilik varsa tercih edilmelidir.

12–24 ay arasında, anne sütü sürüyorsa devam edilmesi önerilir. Anne sütü azaldıkça, yerini tam yağlı inek sütü (günde 1–2 küçük bardak), yoğurt, peynir ve kefir gibi süt ürünleri alabilir. Et, balık, yumurta, yeşil sebzeler, tahıllar ve baklagillerle beslenme çeşitlendirilmelidir. Bu dönemde bebek artık aile sofrasına oturabilir, ancak yemekler tuzsuz ve baharatsız hazırlanmalıdır.

2 yaş ve sonrasında, anne sütü devam ediyorsa bu hem besleyici hem de güven vericidir. Anne sütü bırakıldığında çocuğun süt grubundan günlük 2-3 porsiyon (örneğin bir bardak süt, bir kâse yoğurt, bir dilim peynir) alması önerilir. Öğünlerde sebzeler, meyveler, tam tahıllar ve protein kaynakları yer almalıdır. Su ana içecek olmalı, şekerli veya paketli içecekler verilmemelidir.

Unutmayın! Emzirmeyi sürdürmek için herhangi bir üst yaş sınırı yoktur. Önemli olan, anne ve bebeğin birlikte hazır olduğu zamanı beklemek ve bu süreçte çocuğun beslenmesinin dengeli olmasına dikkat etmektir.

Anne Sağlığı ve Meme Bakımı

Emzirmeyi sonlandırma sürecinde annenin bedeninde bazı değişiklikler olur; bu değişikliklerin doğal olduğunu bilmek süreci kolaylaştırır. Emzirme sıklığı azaldıkça memede süt üretimi de kademeli olarak azalır, ancak ani kesilme durumunda dolgunluk ve ağrı hissedilebilir.

Meme Sağlığını Korumak İçin:

- Emzirmeyi azaltırken, memede dolgunluk hissedildiğinde sadece rahatlayacak kadar elle süt sağılması önerilir; memeyi tamamen boşaltmak üretimi artırabilir.
- Aşırı dolgunluk durumunda özellikle soğuk uygulama, ılık duş ve destekleyici sütyen rahatlama sağlayabilir.
- Sertlik, kızarıklık, sıcaklık artışı ve ağrı gibi belirtiler mastit açısından dikkatle izlenmelidir; bu durumda hekime başvurulmalıdır.
- Memeleri sıkıca sarmak ya da aniden süt sağımını durdurmak tıkanıklığı ve enfeksiyonu artırabilir.
- Bu dönemde anne genel sağlığına dikkat etmelidir. Sıvı alımı azaltılmamalı; su, süt ve doğal içeceklerle yeterli hidrasyon sağlanmalıdır. Yorgunluk, huzursuzluk veya duygusal dalgalanmalar yaygındır; yeterli uyku, destekleyici çevre ve gerektiğinde profesyonel danışmanlık süreci kolaylaştırır.

Duygusal ve Psikolojik Süreç

Emzirmeyi sonlandırmak yalnızca bir beslenme değişikliği değildir; anne ve bebek arasındaki duygusal bağın yeni bir biçime dönüşmesidir. Bu süreç hem anne hem de bebek için karmaşık duygular barındırabilir.

Anne Açısından:

Emzirmeyi bırakmaya karar vermek çoğu zaman karışık duygular yaratır. Bir yandan özgürlük ve rahatlama hissi, diğer yandan suçluluk veya hüznü yaşanabilir. Bu duyguların hepsi doğaldır. Önemli olan, bu dönemi bir “bitirme” değil, anne-bebek ilişkisinde yeni bir evre olarak görmektir. Annenin yeterince dinlenmesi, kendine zaman ayırması ve duygularını paylaşabileceği destekleyici bir çevre içinde olması süreci kolaylaştırır.

Bebek Açısından:

Bebek, emzirmeyi sadece beslenme değil, aynı zamanda güven ve rahatlama kaynağı olarak görür. Emzirme sonlandığında bu güven duygusunun sürmesi için fiziksel temas, kucaklama, konuşma ve birlikte oyun oynamak çok önemlidir. Rutinlerin korunması, bebeğin kendini güvende hissetmesine yardımcı olur.

Ailenin Rolü:

Eşin, yakın aile bireylerinin veya bakım verenlerin bu süreçte anneye ve bebeğe destek olması büyük önem taşır. Annenin kararına saygı gösterilmesi ve duygusal yükünün paylaşılması, sürecin sağlıklı ilerlemesini sağlar.

Unutmayın! Emzirmeyi sonlandırmak, sadece fiziksel bir değişim değil; anne için duygusal bir uyum sürecidir. Emzirmeyi bırakmak sevgiyi azaltmaz; anne-bebek arasındaki bağ biçim değiştirir ama varlığını korur. Sevgi, temas, ses ve ilgiyle bu bağ güçlenmeye devam eder. Bedenin bu yeni döneme alışmasına zaman tanımak ve kendi ihtiyaçlarını da önemsemek en doğru yaklaşımdır.

Sonuç olarak; emzirmeyi sonlandırmak anne ve bebek arasındaki özel bağın sonu değil, bu ilişkinin doğal bir dönüşümüdür. Her anne ve bebek kendi hızında, kendi koşullarında bu süreci yaşar. Önemli olan, emzirmeyi sevgiyle sürdürmek ve bırakma kararını aceleye getirmeden, hem fiziksel hem de duygusal ihtiyaçlar gözetilerek vermektir. Kademeli geçiş, sabır, anlayış ve doğru bilgi bu sürecin en büyük destekçileridir. Emzirme sona erse bile anne-bebek ilişkisi temas, ilgi ve güvenle büyümeye devam eder; çünkü beslenme biçimi değişse de bağın özü aynı kalır.

Kaynaklar

1. World Health Organization. Infant and young child feeding [Internet]. Geneva: WHO; 2023 Dec 20 [cited 2025 Sep 29]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
2. World Health Organization. Continued breastfeeding for healthy growth and development (ELENA) [Internet]. Geneva: WHO; 2023 Aug 9 [cited 2025 Sep 29]. Available from: <https://www.who.int/tools/elena/interventions/continued-breastfeeding>
3. UNICEF. Infant and young child feeding: Data and guidance [Internet]. New York: UNICEF; 2025 Apr 29 [cited 2025 Sep 29]. Available from: <https://data.unicef.org/topic/nutrition/infant-and-young-child-feeding/>
4. UNICEF. Feeding your baby: 6–12 months [Internet]. New York: UNICEF; [cited 2025 Sep 29]. Available from: <https://www.unicef.org/parenting/food-nutrition/feeding-your-baby-6-12-months>
5. UNICEF. Busted: 14 myths about breastfeeding [Internet]. New York: UNICEF; [cited 2025 Sep 29]. Available from: <https://www.unicef.org/parenting/food-nutrition/14-myths-about-breastfeeding>
6. Emzirme Tıbbi Akademisi Klinik Protokolu #36: Mastit Spektrumu, 2022 Revizyonu: [Internet]. ABM; 2022. Çevirenler: Mine Başıbüyük, Aybüke Kacı, Prof Dr Nalan Karabayır. [cited 2025 Sep 29]. Available from: <https://abm.memberclicks.net/assets/DOCUMENTS/PROTOCOLS/ABM-36-The%20Mastitis%20Spectrum-Turkish%20%282%29.pdf>
7. Academy of Breastfeeding Medicine. ABM Clinical Protocol #32: Management of Hyperlactation [Internet]. New Rochelle (NY): ABM; 2020 [cited 2025 Sep 29]. Available from: <https://www.bfmed.org/assets/DOCUMENTS/PROTOCOLS/Protocol%20%2332%20-%20English%20Translation.pdf>
8. Türkiye Klinikleri. İyi Kavrama ve Etkin Emzirme [Internet]. Ankara: Türkiye Klinikleri; [cited 2025 Sep 29]. Available from: <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/tr-iyi-kavrama-ve-etkin-emzirme-94837.html>