

Emzirme ve Anne Beslenmesi

Doç Dr. Adnan Barutçu

Emzirme dönemi, annenin hem kendi sağlığını koruduğu hem de bebeğinin büyüme ve gelişmesi için en uygun besini sağladığı özel bir süreçtir. Emzirme, yalnızca bebeğin beslendiği değil, aynı zamanda anne ile bebeğinin arasında güçlü bağın olduğu dönemdir. Bu dönemde annenin beslenmesi hem kendi sağlığı hem de süt üretimi için önem taşır. Anne sütünün içeriği sabit olmayıp; annenin beslenme biçimine, yaşına, mevsimlere ve hatta günün saatine göre değişen dinamik, canlı bir sıvıdır. Beslenmenin anne sütü içeriği üzerindeki doğrudan etkisi sınırlıdır; ancak annenin yeterli ve dengeli beslenmesi, genel iyilik hâlini koruyarak süt üretiminin sağlıklı bir şekilde devam etmesinde önemli rol oynar.

Emziren Annenin Günlük Enerji ve Sıvı Gereksinimi

Emzirme döneminde anne vücudu, süt üretimi için fazladan enerji harcar. Bu nedenle annenin günlük enerji ihtiyacı gebelik dönemine göre biraz artar. Genellikle ek olarak yaklaşık 450-500 kalori alınması yeterlidir. Bu fark, bir kâse yoğurt, bir avuç kuruyemiş ve bir dilim tam tahıllı ekmek gibi küçük ama besleyici eklemelerle kolayca karşılanabilir.

Susamak, vücudun süt üretimi sırasında sıvı kaybını doğal olarak dengelemeye çalıştığını gösterir. Emziren anneler için su en iyi içecektir. Gün içinde susadıkça su içmek yeterlidir; belirli bir litre sınırı koymaya gerek yoktur. Her emzirmeden önce ya da sonra bir bardak su içmek iyi bir alışkanlıktır. Açık çay veya kahve günde bir iki fincanla sınırlı tutulabilir. Gazlı içecekler, hazır meyve suları ve enerji içeceklerinden uzak durulmalıdır.

Temel Besin Grupları ve Emziren Anneler İçin Öneriler

Emzirme döneminde annenin süt üretimi, artan enerji ve besin ögesi gereksinimiyle desteklenir. Bu ihtiyaçlar özel bir diyet gerektirmez; ancak her gün dört temel besin grubundan yeterli ve dengeli şekilde tüketmek anne sağlığını destekler.

Süt ve Süt Ürünleri

Süt, yoğurt, kefir, ayran ve peynir; kalsiyum, protein, fosfor ve B vitaminleri açısından zengindir. Emziren annelerin günde en az 2-3 porsiyon süt grubundan tüketmesi önerilir. Bu miktar kemik sağlığını korur ve süt üretiminde görev alan enzimlerin düzenli çalışmasına yardımcı olur. Laktoz intoleransı olan anneler laktozsuz süt veya yoğurt tercih edebilir.

Et, Tavuk, Balık, Yumurta ve Kurubaklagiller

Bu grup, süt üretimi için gerekli olan yüksek kaliteli proteinin, demirin ve çinkonun temel kaynağıdır.

- Her gün bir öğünde bu gruptan bir besin yer almalıdır.
- Haftada en az iki kez balık tüketmek (özellikle somon, sardalya, hamsi gibi düşük civa içeren balıklar) önerilir.
- Mercimek, nohut ve kuru fasulye gibi baklagiller, hem bitkisel protein hem de lif açısından zengindir.
- Yumurta, B12 vitamini ve kolin açısından değerli olup, her gün bir adet tüketilebilir.

Sebze ve Meyveler

Sebze ve meyveler, vitamin, mineral ve antioksidanların en önemli kaynağıdır. Emzirme döneminde annenin artan C vitamini, folat ve potasyum gereksinimini karşılamak için her öğünde farklı renklerde sebze ve meyveler tüketilmelidir. Günde en az 5 porsiyon (3 sebze + 2 meyve) önerilir.

Tahıllar ve Tam Taneli Ürünler

Tam tahıllı ekmek, bulgur, esmer pirinç, yulaf ve tam buğday makarna uzun süreli tokluk sağlar ve süt üretimi için gerekli enerjiyi sağlar. Beyaz unlu gıdalar yerine tam tahıllı ürünler tercih edilmelidir. Günde 4-6 porsiyon tahıl (örneğin 1 dilim tam buğday ekmek = 1 porsiyon) yeterlidir.

Sağlıklı Yağlar ve Kuruyemişler (Destek Grubu)

Emzirme döneminde yağlar kısıtlanmamalıdır; zeytinyağı, avokado, ceviz, badem, fındık gibi doymamış yağ kaynakları tercih edilmelidir. Bu yağlar, annenin enerjisini korur ve bebeğin beyin gelişimine katkı sağlar.

Emzirme Döneminde Kaçınılması Gereken Besinler ve Maddeler

Emzirme döneminde annenin çoğu gıdayı güvenli tüketebilmesi mümkündür. Ancak bazı besin ve maddeler, annenin ya da bebeğin sağlığını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle dikkatli olunması gereken birkaç temel nokta vardır.

Kafeinli İçecekler:

Çay, kahve, enerji içecekleri ve kolalı içeceklerde bulunan kafein süte az miktarda geçebilir. Fazla tüketildiğinde bebekte huzursuzluk ve uyku sorunlarına neden olabilir. Günde en fazla 1-2 fincan kahve ya da 2-3 bardak açık çay sınır kabul edilebilir.

Alkol:

Alkol, anne sütüne geçtiğinden düzenli alkol kullanımı önerilmez. Nadiren alkol alınmışsa, her bir kadeh alkol için emzirmeden önce en az 2 saat beklenmelidir.

Balık ve Civa İçeriği:

Balık, anne için değerli bir omega-3 kaynağıdır; ancak bazı büyük balık türleri (kılıçbalığı, uskumru, köpekbalığı, ton balığının büyük türleri) yüksek civa içerebilir. Haftada 2 kez düşük civa içeren yüzey ve orta su balıkları (hamsi, sardalya, alabalık, somon,) tercih edilmelidir.

Sigara ve Pasif Sigara Dumanı:

Sigara içmek süt üretimini azaltabilir, sütün nikotin içeriğini artırarak bebeğin kalp atışını ve solunumunu etkileyebilir. Ayrıca pasif sigara dumanına maruz kalan bebeklerde solunum yolu enfeksiyonları daha sık görülür. Bu nedenle sigara ve dumanından uzak durmak gerekir.

Bitkisel Destekler ve “Süt Artırıcı” Ürünler:

Piyasada “süt artırıcı” olarak satılan bitkisel karışımların çoğunun güvenliği ve etkinliği bilimsel olarak kanıtlanmamıştır. Bazı bitkiler süt miktarını artırmaktan çok, gaz veya alerji gibi sorunlara yol açabilir. Bu tür ürünler kullanılmadan önce mutlaka bir sağlık profesyoneline danışılmalıdır.

Yapay Tatlandırıcılar ve Hazır Gıdalar:

Diyet ürünlerinde bulunan yapay tatlandırıcılar (özellikle aspartam, sakarin) sütle bebeğe geçebilir. Hazır paketli gıdalar, katkı maddeleri ve aşırı şeker içeriği nedeniyle sınırlandırılmalıdır.

Emzirme döneminde yasaklardan çok denge ve doğal beslenme esastır. Taze, ev yapımı, mevsiminde besinlerle oluşturulan bir beslenme düzeni, hem anne hem bebek için en güvenli ve sürdürülebilir seçenektir.

Özel Durumlarda Beslenme

Her annenin beslenme ihtiyacı aynı değildir. Sağlık durumu, yaşam biçimi ve tercihleri anne sütü üretimini dolaylı olarak etkileyebilir. Bu nedenle bazı özel durumlarda beslenmeye biraz daha dikkat edilmesi gerekir.

Vejetaryen veya Vegan Anneler:

Et, balık ve süt ürünleri tüketmeyen annelerde B12 vitamini, demir, çinko, kalsiyum, iyot ve omega-3 yağ asitleri eksiklik riski artabilir.

- B12 takviyesi mutlaka alınmalıdır.
- Demir için mercimek, kuru fasulye, ıspanak gibi bitkisel kaynaklar; omega-3 için keten tohumu, ceviz ve chia tohumu tercih edilebilir.
- Vegan anneler için D vitamini, kalsiyum ve iyot içeren takviyeler de hekim kontrolünde kullanılmalıdır.

Anemi (Kansızlık) Durumunda:

Demir eksikliği annelerde yorgunluk, halsizlik ve süt üretiminde azalma hissi yaratabilir. Bu durumda demirden zengin besinler (kırmızı et, yumurta, yeşil yapraklı sebzeler, pekmez, kurubaklagiller) düzenli tüketilmeli; gerekirse hekim önerisiyle demir takviyesi alınmalıdır. C vitamini içeren besinlerle (örneğin portakal, mandalina, biber) birlikte tüketmek demir emilimini artırır.

D Vitamini ve Kalsiyum Eksikliği:

Anne sütündeki D vitamini miktarı annenin düzeyiyle ilişkilidir. Bu nedenle emzirme döneminde D vitamini desteği sürdürülmelidir. Süt ve süt ürünleri, yeşil sebzeler kalsiyumun doğal kaynaklarıdır. D vitamini sentezi için gün içerisinde doğru zamanlarda güneşten yararlanmak önemlidir.

Alerjik Bebeği Olan Anneler:

Bebeğinde alerjik egzama, kanlı dışkı veya ciddi gaz problemi gözlenen anneler, beslenmesini kendi başına kısıtlamamalıdır. Alerjen gıdaların (örneğin süt, yumurta, soya vb.) gereksiz yere tamamen kesilmesi annenin beslenme dengesini ve süt yapımını bozabilir. Bu durumda çocuk doktoru ve gerekirse diyetisyen iş birliğiyle özel bir plan yapılmalıdır.

Fazla Kilo veya Zayıflık Durumunda:

Emzirme, günde yaklaşık 500 kalori harcanmasına neden olur. Bu nedenle çoğu anne kilo verme eğilimindedir. Ancak çok düşük kalorili diyetler (<1500 kkal/gün) süt üretimini olumsuz etkileyebilir. Kilo dengeleme yavaş ve sağlıklı şekilde, yeterli besin alımı korunarak yapılmalıdır.

Emzirme Döneminde Sık Sorulanlar

“Sütüm azaldı, ne yemeliyim?”

Süt miktarını tek başına artıran özel bir yiyecek yoktur. Süt üretimini en çok etkileyen faktör; bebeğin açlık sinyallerine göre uygun sürede ve etkin emzirme yapmaktır. Yeterli sıvı alımı, yeterli uyku, stresin azaltılması sütün devamını destekler. Bazı besin ya da çayların anneler tarafından süt arttırdığı bildirilmekle beraber bilimsel kanıtı olan tek süt artırıcı ürün çemen otudur. Hiçbir bitkisel ürün, doğru teknikle bebeği emzirme ve etkin bir emzirme danışmanlığının yerini alamaz. Bu nedenle “mucize” besinlere değil, düzenli emzirmeye güvenmek en doğrusudur.

“Zayıflamak için diyet yapabilir miyim?”

Emzirme döneminde hızlı kilo kaybı hem anne sağlığını hem de süt üretimini olumsuz etkileyebilir. Günlük enerji alımı 1800 kalorinin altına düşmemelidir. Özellikle günde 1500 kkal'nin altındaki diyetin süt miktarını %15 oranında azalttığı bildirilmektedir. Dengeli ve çeşitli beslenme ile yavaş ve sağlıklı bir şekilde kilo verilmesi mümkündür. Süt üretimi sürerken vücudun kendi ritminde dengeye gelmesi beklenmelidir.

“Gaz yapan besinleri tamamen kesmeli miyim?”

Her bebek farklıdır; bazıları annenin yediği bazı besinlere (örneğin lahana, nohut, soğan) daha hassas olabilir. Aslında gaz yapan maddeler anne sütüne geçmez, bu nedenle annenin bu besinleri tüketmesi bebeğin gazını doğrudan artırmaz. Ancak bazı besinlerin süte geçen tat ve aromaları bebekte geçici huzursuzluk yaratabilir. Anne, belirli bir besinden sonra bebeğinde rahatsızlık fark ederse, yalnızca o besini bir süreliğine sınırlayabilir. Tüm gaz yapan besinleri kesmek ise gereksiz kısıtlamalara ve dengesiz beslenmeye yol açabilir.

“Tatlı yemek sütümü artırır mı?”

Tatlıların süt artırdığı yönündeki inanış doğru değildir. Şerbetli veya fazla şekerli besinler sadece gereksiz kalori alımına yol açar. Süt üretimi, tatlılarla değil, yeterli enerji, sıvı ve sık emzirmeyle desteklenir. Tatlı ihtiyacı taze meyveler veya sütlü tatlılarla karşılanabilir.

“Bitki çayları içebilir miyim?”

Emzirme döneminde her bitki çayının güvenli olmadığı unutulmamalıdır. İhlamur ve nane çayı; süt üretimini azaltabileceği ve bazı türlerinin toksik etkileri olabileceği için önerilmez. Rezene, anason ve kimyon çaylarının sütü artırdığına dair kanıtlar sınırlıdır; günde 1-2 fincandan fazla tüketilmemesi ve bebeğe doğrudan verilmemesi gerekir. Özellikle rezene çayının fazla miktarda veya uzun süreli kullanımı önerilmez. Bitkisel ürünler hiçbir zaman emzirmeyi destekleyen doğru tekniklerin ve iyi bir emzirme danışmanlığının yerini alamaz. Bu tür ürünlerin “süt artırıcı” etkileriyle ilgili bilimsel çalışmalar sınırlıdır. Bu nedenle süt üretimini desteklemenin en güvenli yolu bebeğin doğru teknikle, sık ve etkili emmesi, yeterli sıvı alımı ve annenin dinlenmesidir.

Denge, Çeşitlilik ve Gerçekçi Beklentiler

Emzirme döneminde beslenmede amaç “kusursuz” yemek listeleri oluşturmak değil, çeşitli ve dengeli beslenme alışkanlıklarını sürdürebilmektir. Her gün her besin grubundan azar azar almak, hem annenin hem de bebeğin ihtiyacını en doğal şekilde karşılar.

Besinleri kısıtlamak veya “yasaklılar listesi” oluşturmak gerekmez. Annenin farklı kültürel ve bölgesel beslenme alışkanlıkları korunabilir; önemli olan taze, mevsiminde ve doğal gıdaların tercih edilmesidir. Zaman zaman atlanan öğünler, tek tip beslenme günleri ya da iştahsızlık dönemleri anne sütünü hemen etkilemez. Vücut, süt üretimini öncelikli tuttuğu için annenin küçük beslenme dalgalanmalarını tolere eder.

Gerçekçi olmak da bu dönemin önemli bir parçasıdır. Her anne her gün mükemmel beslenemez. Emzirme sürecinde stres yapmadan, yavaş tempolu ama istikrarlı bir beslenme düzeni benimsemek hem anne sağlığı hem de süt üretimi için en doğru yoldur.

Sonuç olarak; emzirme dönemi annenin hem kendi sağlığını koruduğu hem de bebeğinin büyümesini desteklediği özel bir süreçtir. Bu dönemde annenin beslenmesi karmaşık kurallar gerektirmez; önemli olan yeterli enerji, sıvı ve besin çeşitliliğini sağlamaktır. Dört ana besin grubundan düzenli ve dengeli şekilde tüketmek, süt üretimini desteklerken annenin besin depolarını da korur.

Mucize besinlere ya da kısıtlayıcı diyetlere gerek yoktur. Emzirmeyi sürdürmenin en güçlü destekçisi, sağlıklı beslenme, dinlenme, stresin azaltılması ve bebeğin sık emzirilmesidir. Her anne kendi yaşam koşullarına ve kültürel alışkanlıklarına uygun biçimde, sade ama sürdürülebilir bir beslenme düzeniyle bu dönemi huzurla geçirebilir.

Kaynaklar

1. World Health Organization. Healthy diet [Internet]. Geneva: WHO; 2023 [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. World Health Organization. Guiding principles for complementary feeding of the breastfed child [Internet]. Geneva: WHO; 2023 [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9275124604>
3. UNICEF. Maternal nutrition guidance [Internet]. New York: UNICEF; 2023 [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://www.unicef.org/nutrition/maternal>

4. Academy of Breastfeeding Medicine. ABM Clinical Protocol #18: Use of Antidepressants in Breastfeeding Mothers (includes section on Maternal Nutrition) [Internet]. New Rochelle (NY): ABM; 2021 [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://www.bfmed.org/protocols>
5. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022 [Internet]. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı; 2022 [cited 2025 Oct 15]. Available from: https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler/Turkiye_Beslenme_Rehber_TUBER_2022_min.pdf
6. Özbay YŞ, Karabayır N. Maternal beslenme ve anne sütü. Karabayır N, editör. Her Hekimin Anne Sütü ile Beslenme Konusunda Bilmesi Gerekenler. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2021. p.97-101.
7. Turkyılmaz C, Onal E, Hirfanoglu IM, Turan O, Koç E, Ergenekon E, et al. The effect of galactagogue herbal tea on breast milk production and short-term catch-up of birth weight in the first week of life. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2011;52(6):879–82.