

İlk Süt (Kolostrum): Bebeğinizin İlk Koruma Kalkanı

Prof. Dr. Atilla Çifci

Anne sütü, bebeğin sağlıklı büyümesi ve gelişmesi için en uygun besindir. En önemli özelliklerinden biri, bebeğin ihtiyacına göre değişen canlı ve dinamik bir yapıya sahip olmasıdır.

Anne sütünün içeriği bebeğin doğum haftasına, emzirme dönemine, gün içindeki emzirme saatlerine ve emzirmenin başından sonuna kadar değişebilir.

Kolostrum nedir?

Doğumdan sonraki ilk beş günde salgılanan süte “kolostrum” ya da “ilk süt” denir. 6-14. günler arasında salgılanan süt “geçiş sütü”, 15. günden sonra salgılanan süt ise “olgun süt” olarak adlandırılır.

Kolostrum genellikle sarımsı olabilir. Kendine özgü kokusu ve tadı vardır. Miktarı olgun süte göre daha azdır; ancak içeriği yenidoğan bebeğin ilk günlerdeki gereksinimlerine uygundur.

Kolostrum bebeğe nasıl destek olur?

Kolostrum, olgun süte göre daha yoğun koruyucu bileşenler içerir. Özellikle salgısal immünoglobulin A (sIgA), laktoferrin ve lizozim gibi maddeler bebeğin enfeksiyonlara karşı korunmasına yardımcı olur.

- Bebeğin mide ve bağırsak sistemini koruyucu bir tabaka gibi kaplar.
- Sağlıklı bağırsak florasının oluşmasını destekler.
- Mekonyumun, yani bebeğin ilk kakasının, daha kolay çıkmasına yardımcı olur.
- Bilirubin atılımını destekleyerek yenidoğan sarılığı riskinin azalmasına katkı sağlar.
- Sindirimi kolaydır; bu nedenle yenidoğanın hassas mide ve bağırsak sistemi için uygundur.
- Prematüre bebekler de dahil olmak üzere yenidoğanlar için çok değerli bir besindir.

“Sütüm az geliyor” diye endişelenmeyin

İlk günlerde kolostrumun az miktarda gelmesi normaldir. Bir öğünde yaklaşık 2-20 ml, günlük toplamda ise yaklaşık 10-100 ml kolostrum üretilir. Bu miktarlar annelerde “Bebeğim doyuyor mu?” endişesine yol açabilir. Ancak yenidoğan bebeğin mide kapasitesi de ilk günlerde çok küçüktür.

Zaman	Yaklaşık mide kapasitesi
İlk gün	5-7 ml (kiraz / cam bilye kadar)
Üçüncü gün	22-27 ml (ceviz kadar)
Birinci hafta	45-60 ml (kayısı / pinpon topu kadar)
Birinci ay	80-150 ml (büyük bir yumurta kadar)

Bu nedenle ilk günlerde gelen az miktardaki kolostrum, bebeğin mide kapasitesine ve metabolizmasına uygundur. Bebeğinizin beslenmesiyle ilgili kaygınız varsa idrar-kaka takibi, emme düzeni ve kilo izlemi için hekiminizden, ebenizden veya emzirme danışmanınızdan destek alabilirsiniz.

Kolostrumun içeriği neden farklıdır?

Kolostrum; protein, bazı mineraller, vitaminler ve koruyucu bileşenler açısından zengindir. Olgun süte göre daha fazla protein, sodyum, potasyum, magnezyum, çinko, vitamin ve klorür içerir. Buna karşılık

yağ ve laktoz içeriği olgun süte göre daha düşüktür. Bu yapı, bebeğin sindirimini kolaylaştırır ve henüz olgunlaşmamış böbrek, karaciğer ve bağırsak sistemine uyum sağlar.

Kolostrumun sarı renginde A vitamini önemli rol oynar. A, D, C ve B12 vitaminleri ile çinko içeriği de olgun süte göre daha yüksek olabilir. Ayrıca bebeğinizin büyüme ve gelişim sürecinde önemli rol oynayan taurin bakımından zengindir; taurin, vücuttaki birçok temel fonksiyonun desteklenmesine yardımcı olur.

Kolostrumun faydaları

- Bebeğin bağışıklığını destekler.
- Sindirimi kolaydır.
- Bağırsakları kaplayarak sağlıklı bir bağırsak florasının oluşmasına yardımcı olur. Bu sayede zararlı bakterilerin çoğalması engellenir.
- Yenidoğan bebek için ideal beslenme sağlar. Prematüre bebekler için de en uygun besindir.
- Bebeğin mekonyum çıkarmasına yardımcı olur ve sarılık riskini azaltan müshil etkisi vardır.
- Zamanında doğan bebeklerde düşük kan şekeri önlenmesine yardımcı olur.
- Doğumdan sonra mümkün olan en erken dönemde bebeğin kolostrumla buluşması önemlidir.

Sonuç olarak, doğumdan sonraki ilk günlerde gelen kolostrum, az miktarda salgılansa da bebeğiniz için çok değerlidir. Sindirimi kolaydır, bağışıklık sistemini destekler ve yenidoğanın ilk ihtiyaçlarına uygun özel bir içeriğe sahiptir.

Kaynaklar

1. Bauer J, Gerst J. Longitudinal analysis of macronutrients and minerals in human milk produced by mothers of preterm infants. Clinical Nutrition 2011; 30: 215-220.
2. Bilgen H, Kültürsay N, Türkyılmaz C. Turkish Neonatal Society guideline on nutrition of the healthy term newborn. Turk Pediatri Ars. 2018;53(Suppl 1):S128-S137. Published 2018 Dec 25. doi:10.5152/TurkPediatriArs.2018.01813.
3. Santoro JW, Martinez FE, Ricco RG, Jorge SM. Colostrum ingested during the first day of life by exclusively breastfed healthy newborn infants. The Journal of Pediatrics 2010; 156(1): 29-32.
4. Hsu YC, Chen CH, Lin MC, Tsai CR, Liang JT, Wang TM. Changes in preterm breast milk nutrient content in the first month. Pediatric Neonatology 2014; 55: 449-454.
5. Cattaneo A, Yngve A, Koletzko B, Guzman LR. Protection, promotion and support of breast-feeding in Europe: Current situation. Public Health Nutrition 2005; 8(1): 39-46.