

ANNE SÜTÜNÜN YARARLARI

© Sema OĞLAK¹, © Y.Bayezit DELDAL²,

¹ Sema OĞLAK, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Nazilli İ.İ.B.F.Çalışma Ekonomisi Ve Endüstri İlişkileri Bölümü Yönetim Ve Çalışma Sosyolojisi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi/Nazilli/Türkiye

² Yıldırım Bayezit DELDAL, NorthWest Üniversitesi Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi/Richmond, B.C. CANADA/US

Öz

Bu çalışma, derleme araştırması şeklinde yapılmış olup, Türkiye ve dünyada anne sütünün önemi, anne sütünün bebeğe faydaları, anne sütünün artırma yolları gibi bilimsel araştırmalardan yararlanılarak karma bir makale haline getirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Anne sütü, Faydaları, Bebek Gelişim

Abstract

This study was conducted in the form of a review study and was turned into a mixed article by using scientific research such as the importance of breast milk in Turkey and the world, the benefits of breast milk for the baby, ways to increase breast milk.

Keywords: *Breast Milk, Benefits, Baby Development*

GİRİŞ

Bir anne için en değerli varlık onun yavrusu yani bebeğidir. Bir anne, iç güdünün de vermiş olduğu duygu yoğunluğu, koruma hissi gibi duygusal açıdan yoğun bir durumun bebeğin doğumundan önce ve sonrasında yaşam boyu içinde bulunduğu korku, endişe, mutluluk, bağlılık ve bir olabilme yaşama ve paylaşma hazzını da içine alarak bebeğinin en iyi şekilde bakmaya çalışması ve onun için her şeyi yapmaya hazır olması annenin kendini her şeyden soyutlayarak sadece bebeğine adanmış ebeveyn olan annenin sosyal ve ruhsal durumunu gösterecektir.

Anne sütü bebek için her zaman en değerli besin kaynağıdır. Uzmanlar Hekimler bebeklerin en az ilk altı ay Anne sütünü içmesini önermektedirler. Anne sütü tamamlayıcı besine geçmeden bebekler için 2 yıla kadar hem koruyucu hem de besleyici mucize bir besindir. Anne sütü bebek ek gıdaya geçse bile tamamlayıcı besin olarak mutlaka iki yaşına kadar verilmesi önerilmektedir.

AMAÇ

Araştırmada, Anne sütünün bebek sağlığı üzerine yararları ve çok fazla önemli olduğunun bilincine varılması istenmiş. Ayrıca anne sütünün artırılma yolların gösterilmesi bu konuda anneleri bilinçlendirmek ana amacı oluşturmuştur.

YÖNTEM

Bu araştırma, Konu ile ilgili Türkiye ve Yurt dışı kaynakları(makale-kitap) taranarak derleme şeklinde özgün olarak yazılmıştır.

BULGULAR

Anne Sütünün Bebek İçin Faydaları

- Anne sütünün taze ve hijyenik olması bebeğin sağlık ve beslenmesi açısından önemlidir.
- Anne sütünün hazmı kolaydır.
- Anne sütü alan bebekler daha az ağlamakta ve huzurlu olmaktadırlar
- Bebeklerin omurga, kas iskelet sistemi için ilk altı ay verilmesi çok önemlidir.
- Bebekler anne sütü ile daha iyi ve sağlıklı büyürler.
- Bebeklerin solunum yolu hastalıklarını önler
- Annenin Meme kanseri riskini azaltır.
- Annenin Yumurtalık kanseri riskini aza indirir.
- Anne sütü içen bebek daha iyi uyur
- Anne sütü içen bebek ağrısı az ve vücudu daha iyi gevşer.
- En Önemli faktör Anne sütü alan bebeklerin almayan akranlarına göre zekâ düzeyleri %5 ile %10 arası arttırır.
- Anne sütünün içinde bulunan; hücreler, antikorlar, hormon, vitamin, mineral, enzimler bebeğin bağışıklık sistemini çok güçlendirerek onları hastalıklara karşı korur.
- Anne sütünü yeteri kadar alan bebeklerde İshal az görülür.
- Anne sütü alan bebeklerde idrar enfeksiyonu, menenjit, Yüksek ateş, kansızlık, şeker hastalığı, obezite, Bronşit, kemik erimesi, kulak iltihapları daha az gözükür.
- Diş gelişimi için en önemli bir besindir.
- Bebeğin cilt sağlığı için önemlidir
- Anne sütü bebeği alerjiden korur.
- Diş çürümesini önemli ölçüde önler.
- Anne sütünü iyi alan bebeklerde konuşma güçlüğü daha az yaşamaktadır.

ANNE SÜTÜNÜN ARTTIRILMASI

Anne ilk 700 günü kendisinin beslenmesi ile çocuğa geçecek süt kalitesi önemlidir. Emziren Annenin çok iyi beslenmesi gerekmektedir. Emziren anne Sütün az gelmesi sebebiyle bebeği yeteri kadar besleyemeyeceği endişesi taşıyabilmektedir.

- Anne sütünün arttırması için annenin bebeği düzenli emzirmesi gerekmektedir.
- Annenin dengeli beslenmesi önemlidir.
- Emziren annenin stres ve sorunlardan, endişeden ve korkudan uzak olması sütün artmasını sağlayacaktır.
- Mutluluk Anne için en önemli Psikolojik Hammaddedir anne hormonları dengeli ve huzurlu mutlu ise süt hormonu daha iyi çalışacaktır.
- Sütün artması için günde 3 ile 4 litre su içilmesi önemlidir.
- Annenin sütünün artması için çeşitli besinlerden yeterli kadar beslenmesi önemlidir.
- Taze sebze ve meyve tüketmelidir.
- Anne, Kırmızı et ve balık tüketmelidir.
- Süt ve süt ürünlerinden yeteri kadar tüketmelidirler.

SONUÇ

Araştırmada, Çok kritik sonuçlar bulunmuştur. Bulgular kısmında da belirtildiği gibi anne sütünün değeri çocuğun gelişimi için paha biçilemez Anne sütü ilk altı ay için mutlaka verilmesi gereken koruyucu, geliştirici bir ana besindir. Bebeğin sağlığı bu süte bağlı olduğu unutulmamalı bağışıklık sistemi anne sütüyle güçlenmekte ve desteklenmektedir.

Annenin sütünün arttırılması anne adayının mutlaka bir uzmandan yardım almasını gerektiren kritik bilgiler içermektedir. Araştırmada en önemli sonuçlardan biride anne sütünün arttırılması için sebze, meyve ve bol su tüketilmesi, korku ve endişeden uzak, huzurlu ve tam bir psikolojik iyi hal durumu olması gerekmektedir. Et ve süt ürünlerini dengeli olarak tüketmesi anne sütünü arttırmasına yardım edecek besinlerin başında gelmektedir.

KISITLILIK

Araştırmanın birkaç Kısıtlılığı bulunmaktadır, Türkiye'deki bilimsel araştırmaların azlığı makale taramada kısıtlılığa sebep olmuştur. Vaka sayıları örnek olay sayısı azdır.

Anne sütünün Faydaları ile ilgili Yerli ve Yabancı kitap kaynaklarının çeşitliliği fazla olmaması bilimsel araştırma kısıtlılığına sebep olmuştur.

BİLDİRİMLER

Değerlendirme

İç ve dış danışmanlarca değerlendirilmiştir.

Çıkar Çatışması

Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek

Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir malî destek kullanımını bildirmemişlerdir.

ETİK BEYAN

İstanbul Medisosal Eğitim ve Araştırma Sağlık Bilimleri Dergisinin Yayın Etiği; Bilimsel araştırma ve yayınların dürüstlük, açıklık, nesnellik, başkalarının bulgu ve yaratılarına saygı gibi temel ilkelere uygun biçimde yapılmasını sağlamayı amaçlayan ve bunun gerçekleşmesi için çalışmalar yapan Sağlık Bilimleri alanında bu ilkeleri amaç edinmiş ulusal tabanlı bilimsel bir dergidir. Helsinki Bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur

KAYNAKLAR

1-Canan TÜRKYILMAZ, “Anne sütünün bebeğe ve anneye faydaları nelerdir?” Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Yenidoğan Dergisi.s.152, 2021, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/751727>

1-MEDELA, “What are the benefits of breastfeeding for your baby?” 2020, <https://www.medela.com/breastfeeding/mums-journey/breastfeeding-benefits-baby>

3-UNİCEF, “Our work to support breastfeeding is based on extensive and resounding evidence that breastfeeding saves lives, improves health and cuts costs in every country worldwide” <https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/about/benefits-of-breastfeeding/>

4-MEDİCAL NEWS TODEY, “What are the pros and cons of breastfeeding?”2022.<https://www.medicalnewstoday.com/articles/322819>

5-Mine GÖKDUMAN, “0-6 Aylık bebe olan annelerin, anne sütünü arttırmaya yönelik geleneksel uygulamaları” , Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü doğum-kadın hastalıkları Hemşirelik Anabilim Dalın. HDK-YL-2009-00034

6-Milliyet Gazetesi, “Anne sütünü Arttırmanın yolları” 2022.<https://www.milliyet.com.tr/pembenar/anne-sutunu-arttirmanin-dogal-yollari-2605578>

7-NEWBOMBABY, “Foods That Increase Breast Milk”2022. <https://newbornbaby.com.au/newborn-overview/baby-feeding/naturally-increase-your-breastmilk-supply/>

8-AMERİCAN PREGNANCY, “Boosting Your Breast Milk Supply With Galactagogues”2022. <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/breastfeeding/galactagogues-boosting-your-milk-supply/>