



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

ANNE SÜTÜ

Nursen Turan

Anne ile bebeği arasında 9 ay boyunca yaşanan o büyüü beraberlik, bebeğin dünyaya gelmesiyle ve ilk yarım saat sonra anne sütü almasıyla devam eder.

1-7 Ağustos tarihleri arasında kutlanan "Dünya Emzirme Haftası" nedeniyle anne sütünün önemi üzerinde duran uzmanlar, insanoğlunun sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesinin ilk koşulunun en değerli besin olan "ANNE SÜTÜNÜ" almasıyla başladığını vurguladılar.

Uzmanlar bebek için en ideal, doğal ve taze besin maddesi olmasının yanı sıra birçok hastalık ve enfeksiyonlara karşı da koruyucu özelliği bulunduğunu belirttikleri anne sütünün, emziren anneler için de sayısız faydaları olduğuna dikkat çektiler. Anne sütünden maksimum yarar sağlanabilmesi için doğumdan sonra ilk yarım saat içinde emzirmeye başlanması ve 6 ay boyunca su bile verilmeden sadece anne sütüyle beslenilmesinin en uygun beslenme şekli olduğunu belirten uzmanlar, anne sütü ile beslenmeyen çocuklarda ölüm oranlarının anne sütü ile beslenenlere göre 4-6 kat daha fazla olduğunu belirttiler.

Her yıl 1.3 milyon çocuğunun anne sütüyle beslenememesi sonucunda hayatını kaybettiğini ifade eden uzmanlar, "Anne sütü bebekte hastalığa yol açacak mikropları içermediği için zatürre, bronşit, orta kulak iltihabı, ishal, idrar yolu enfeksiyonları ve menenjit gibi hastalıklara karşı korur, bebeğin bağışıklık sistemini geliştirir ve aşuların etkinliğini artırır" dediler.

Uzmanların anne sütü ile ilgili sorularımıza verdikleri yanıtlar şöyle:

- Anne sütünün bebek için faydaları nelerdir?

Anne sütü bebek için en ideal, doğal, taze ve mikropsuz besindir. İçerdiği koruyucu maddeler nedeniyle bebeği başta ishal olmak üzere çeşitli enfeksiyon hastalıklarından korur. Sindirimi kolaydır. Anne sütü alan bebekler ileriki yaşlarda şişmanlık, şeker hastalığı, alerjik hastalıklar, kalp, kanser gibi hastalıklara karşı korunur. Emzirme ile en iyi çene, dişeti ve diş gelişimi oluşur.

- Anne sütü ne kadar süreyle verilmelidir?

Emzirme ne kadar uzun süre olursa anne sütünün bebek ve anne için faydaları da o kadar fazla olur. Anne sütünden en yüksek faydanın sağlanması için doğumdan hemen sonra ilk yarım saat içinde emzirmeye başlanılmalı, bebek ilk 6 ay, su bile verilmeden tek başına anne sütü ile beslenmelidir.

- Bebek emzirilirken nelere dikkat edilmelidir?

Emzirmeye başlamadan önce mutlaka ellerin yıkanması gerekir. Rahat bir koltukta dik oturulmalıdır. Başarılı bir emzirme için en önemli faktör doğru bir pozisyonda oturmaktır. Anneler bebeklerine bu en mükemmel besini verdiklerini unutmadan, geçici olan bu durumu sorun etmemelidirler.

- Hangi sıklıkla emzirilmelidir?

Bebek acıktıkça her zaman emzirilebilir. Anne sütü alan bebekler, mama ile beslenenlere göre daha sık emerler. Sindirimi kolay olan anne sütünün mideden boşalması daha kolaydır. Onun için bebekler çok sık acıkları. Bebek acıktığında ağzını açar, emme hareketi yapar, ağlar.

- Emzirmenin anneye faydaları nelerdir?

Emziren annelerin kalori yakmasına yardımcı olur. Yumurtalık ve göğüs kanseri riskini azaltır. Kemik yoğunluğunu artırır. Adet kanamalarının başlamasını geciktirir.

- Anne sütüne eşdeğer başka besin var mı?

Teknolojinin bugün ulaştığı noktada anne sütüne eşdeğer bir besin maddesi üretilmemiştir. Anne sütü milyonlarca çocuğun ölümünü önleyen, ekonomik, yan etkisi bulunmayan, ağızdan verilebilen, bebeğin ilk aşısıdır.