

1-7 AĞUSTOS

DÜNYA EMZİRME HAFTASI

Emzirme/anne sütü ile beslenme neden gereklidir?

Emzirme, bebeklere ihtiyaç duyduğu besinleri sağlamak için en iyi yoldur. Anne sütü bebeğin yaşamının ilk altı ayı için ihtiyaç duyduğu tüm enerji ve besini sağlamaktadır¹. Emzirme konusunda aile desteği, sağlık sisteminin de katkılarıyla doğru bilgilendirme ile tüm annelerin emzirmesi sağlanabilir.²

Anne sütü, bebeğin duyuşsal ve bilişsel gelişimine katkı sağlarken, bebeği bulaşıcı ve kronik hastalıklara karşı korumaktadır. Sadece anne sütüyle beslenme, ishal veya zatürre gibi çocukluk çağının sık görülen hastalıklar nedeniyle görülen bebek ölümlerini azaltır ve hastalık döneminde çabuk iyileşmeye yardımcı olur. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) anne sütünün çocuk ölümlerini azalttığını ve erişkin dönemde de sağlık üzerine olumlu sağlık etkilerinin sürdüğünü belirtmektedir. Anne sütü ile beslenen bebeklerin erişkin döneminde şeker hastalığı, şişmanlık, metabolik sendrom, yüksek kolesterol ve yüksek tansiyon daha az görülmektedir.^{3,4}

Anne sütüyle beslenme, bebeğin yanı sıra anne ve topluma da katkı sağlamaktadır. Anne açısından meme ve yumurtalık kanserlerinin oluşum sıklığını azaltmanın yanında emziren annenin doğum öncesi kilosuna sağlıklı ve daha kısa sürede dönmesine yardımcı olabilir. Bunların dışında anne sütü hem ulaşılabilirlik hem de maliyet açısından oldukça uygun olduğundan aileye ve ulusal kaynaklara katkı sağlar.^{3,4}

Dünya Sağlık Örgütü 2015 yılı verilerine göre dünyada sadece %38 bebek sadece anne sütüyle beslenmektedir. Yetersiz anne sütüyle beslenme 800.000 bebek ölümüne katkıda bulunmaktadır.⁵ Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması 2013 verilerine göre Türkiye’de bebeklerin % 50’si doğumdan sonraki bir saat içinde emzirilmeye başlanmış olup, ilk 6-7 ay sadece anne sütüyle besleme yüzdesi 4,7 olarak belirtilmektedir.⁶

Emziremeye ne zaman başlanmalı?

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bebeğin doğduğu andan itibaren bir saat içinde başlayarak ilk altı ay sadece anne sütüyle beslenmeyi önermektedir. Gece ya da gündüz bebeğin isteğine bağlı olarak ne kadar isterse o kadar emzirmelidir. İki yıla kadar ya da ötesi için de besleyici, tamamlayıcı besinler ilave edilerek emzirmeye devam edilmelidir. İlk 6 ay için bebek herhangi bir ek gıda ya da içecek, hatta su olmadan sadece anne sütü beslenmelidir.^{1,3}

¹ <http://www.who.int/mediacentre/events/2016/world-breastfeeding-week/en/> erişim: 05.08.2016

² Koç E, Bağcı-Bosı T. 1-7 Ağustos Dünya Emzirme Haftası. HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi-[İnternet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim:08.08.2016.

³ http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/newborn/nutrition/breastfeeding/en/ erişim: 05.08.2016

⁴ <http://turkpediatri.org.tr/news.aspx?detail=5> erişim: 05.08.2016

⁵ http://www.who.int/nutrition/global-target-2025/infographic_breastfeeding.pdf?ua=1 erişim: 05.08.2016

⁶ 2013 Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tnsa2013/rapor/TNSA_2013_ana_rapor.pdf erişim 08.08.16

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-121

Neden DÜNYA EMZİRME HAFTASI?

Dünya emzirme haftası her yıl dünyada 170 de fazla ülkede, 1-7 Ağustos tarihlerinde emzirmeyi teşvik etmek ve bebeklerin sağlığını iyileştirmek için, DSÖ, UNICEF ve diğer kurumlarca emzirmeyi korumak, desteklemek ve geliştirmek için 1990 yılında imzalanan Innocenti Deklerasyonu anısına kutlanmaktadır.⁷ Bu yıl, bu hafta kapsamında DSÖ annelerin her zaman ve her yerde emzirebilmesini desteklemek adına toplumun emzirme dostu olabilmesi için halkın çok önemli bir rolü olduğunu vurgulamaktadır.¹

DÜNYA EMZİRME HAFTASI 2016 yılı temel mesajı nedir?

Bu yıl (2016) dünya emzirme haftası teması emzirme ve sürdürülebilir kalkınma hedefleri arasındaki ilişki konusundaki bilinçlendirme üzerindedir. Sürdürülebilir kalkınma hedefleri için emzirmenin bir anahtar olduğu vurgusu yapılmaktadır.⁸

⁷ <http://www.who.int/life-course/news/events/world-breastfeeding-week-2016/en/> erişim: 05.08.2016

⁸ <http://worldbreastfeedingweek.org/index.shtml> erişim: 05.08.2016