

1-7 AĞUSTOS
DÜNYA EMZİRME HAFTASI (2022)

EMZİRİLME HER BEBEĞİN EN DOĞAL HAKKIDIR

Dünya Emzirme Haftası, emzirme ile ilgili konularda farkındalığı artırmak ve emzirme-anne sütüyle beslenme faaliyetlerini artırmak ve dikkat çekmek için düzenlenen küresel bir kampanyadır. Her sene belirli bir tema belirlenerek bu temanın amaçları doğrultusunda çalışılmaktadır. 2022 yılı Dünya Emzirme Haftası'nın teması '**Emzirme için adım at, eğit ve emzirmeyi destekle**'dir.¹ Hükümetler, sağlık alanında çalışanlar ve genel olarak tüm toplum; emzirmeyi normalleştirmeyi ve emzirmeye uygun ortamlar yaratmayı savunmalıdır. Bu tema doğrultusunda hedef kitleler emzirme dostu ortamlar sağlamak ve sürdürülebilir kapasitelerini güçlendirme konusunda bilgilendirilecek, eğitilecek ve yetkilendirileceklerdir.²

Bebeklerin tüm besin ihtiyacını sağlamak için en iyi yöntem EMZİRMEDİR. Anne sütü bebeğin yaşamının ilk altı ayında ihtiyaç duyduğu tüm enerji ve besin ihtiyacını karşılar. Yeni doğanın emzirilmesi anne ve bebek sağlığı yönünden son derece önemlidir. Sadece anne sütüyle beslenme (su dahi verilmeden bebeğin sadece anne sütüyle beslenmesi) tüm dünyada olduğu gibi bizim ülkemizde de olması gereken düzeyde değildir. Küresel olarak altı aylıktan küçük bebeklerin yalnızca %40'ı sadece anne sütü ile beslenmektedir.³ DSÖ verilerine göre bebek ve çocukların büyük bir bölümü yeterli ve dengeli beslenmeye ulaşamamaktadır. 2015-2020 yılları arasında Dünya genelinde 0-6 aylık bebeklerin %44'ü sadece anne sütü ile beslenmiştir.⁴ Ülkemizde TNSA 2018 verilerine göre doğumdan sonraki bir saatte emzirilme sıklığı %71, doğumdan sonra ilk besin olarak anne sütü dışında herhangi bir besin ya da ürünle beslenme sıklığı %42'dir. 6 aydan küçük çocukların %41'i sadece anne sütüyle beslenmiştir. Sadece anne sütü ile beslenen bebeklerin sıklığı yaşla birlikte hızla azalmakta olup; 0-1 aylık çocuklar arasında %59,2'den 2-3 aylık çocuklar arasında %45,1'e ve 4-5 aylık çocuklar arasında %14,4'e düşmektedir.⁵ Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün sağlıklı beslenme için beş anahtar önerilerinin ilki '**Bebeklere ilk 6 ay sadece anne sütü verilmesi, 2 yaş ve sonrasına kadar anne sütü ile beslenmeye devam edilmesi ve 6. aydan itibaren anne sütünün çeşitli besin değeri yüksek gıdalarla (tuz veya şeker ilave edilmeden) desteklenmesi'nin önemini vurgulamaktadır.** ⁶ Bebeklerin yaşamlarının ilk altı ayında sadece anne sütü ile beslenme durumu DSÖ 2025 hedefi, küresel düzeyde ülkelerin en az %50 artırmasıdır.⁷

Emzirmenin korunması, özendirilmesi ve teşvik edilmesi için; 1990 yılında İtalya'nın Floransa kentinde İnnocenti (It. Masum) Deklarasyonu tüm üye ülkeler tarafından imzalanmıştır. İnnocenti deklarasyonunda, anne sütünün önemi, emzirmenin korunması, geliştirilmesi ve desteklenmesi için izlenmesi gereken politikalar belirlenmiş ve taraf ülkelerde iç uygulamalara başlanmıştır.⁸ İnnocenti

¹ [Internet] <https://worldbreastfeedingweek.org/press-release/> Erişim tarihi: 26.07.2022.

² [Internet] <https://www.healthynewbornnetwork.org/event/world-breastfeeding-week-2/> Erişim tarihi: 26.07.2022.

³ [Internet] <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/breastfeeding> Erişim tarihi: 26.07.2022.

⁴ [Internet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding> Erişim tarihi: 26.07.2022.

⁵ Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. (2019). 2018 Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, T.C. Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı ve TÜBİTAK, Ankara, Türkiye.

⁶ [Internet] <https://www.who.int/health-topics/healthy-diet> Erişim tarihi: 26.07.2022.

⁷ [Internet] <https://data.unicef.org/resources/who-unicef-discussion-paper-nutrition-targets/> Erişim tarihi: 26.07.2022.

⁸ [Internet] <http://worldbreastfeedingweek.org/2018/wp-content/uploads/2018/07/1990-Innocenti-Declaration.pdf>

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2021/2022-69)

deklarasyonunu takiben 1991 yılında “Dünya Sağlık Örgütü” (World Health Organization-WHO/DSÖ) ve “Birleşmiş Milletler Uluslararası Çocuklara Yardım Fonu” (United Nations International Children’s Emergency Fund-UNICEF) tarafından “Dünya Emzirme Haftası” gündeme getirilmiştir. 1992 yılından itibaren DSÖ ve UNICEF iş birliği ile bu bildirgeyi hatırlatmak, kutlamak, emzirme-anne sütüyle beslenmenin farkındalığını artırmak amacıyla ‘Dünya Emzirme Haftası’ ülkemizin de içinde bulunduğu 120’den fazla ülkede her yılın Ağustos ayının ilk haftasında kutlanmaktadır.

Son 30 yılda anne sütü üzerinde yoğunlaşan çalışmalar anne sütünün bebeklerin büyüme gelişmesinde benzeri olmayan eşsiz bir besin ve beslenme şekli olduğu ve anne sütünün bebek beslenmesindeki yerinin doldurulamayacağı kanıtlarla gösterilmiştir. Anne sütü bebekler için en ideal besindir ve emzirme ile bebekler doğum sonrası yaygın olan çocukluk çağı hastalıklarına karşı anne sütünde bulunan antikorlar ile korunmaktadır. Doğum sonrası ideal olan; ilk yarım saat en fazla bir saat içinde emzirmeye erken başlanması, yeni doğan bebeği tüm enfeksiyonlara karşı koruyarak bebek ölümlerini azaltmaktadır. Sadece anne sütü ile beslenme, yaşamın ilk 6 ayında bebeğin büyüme ve gelişmesi için ihtiyacı olan tüm besin ihtiyacını (tüm enerji ve besin maddelerini), 6-12 ayda bebeğin besin ihtiyacının %50’sinden fazlasını ve yaşamın ikinci yılında ise bebeğin tüm besin ihtiyacının üçte birinden fazlasını karşılar.⁹ DSÖ ve T.C. Sağlık Bakanlığı bebeklerin ilk altı ayda su dahi verilmeden sadece anne sütüyle beslenmesini ve 2 yaş ve daha uzun süre emzirilmeye devam edilmesini önermektedir.¹⁰

Emzirilen çocukların beyin ve zihin gelişimleri daha iyidir, fazla kilolu veya şişman olma riskleri ve yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde beslenmeye bağlı kronik hastalıklara yakalanma olasılıkları emzirilmeyen bebeklere göre daha düşüktür. Uzun emzirme sürelerinin (2 yaş ve sonrasına kadar) bebek sağlığının yanı sıra annelerin sağlığına ve esenliğine de katkıda bulunarak meme ve over (yumurtalık) kanserlerinden koruduğu gösterilmiştir.¹¹

Yetersiz beslenme yılda 2,7 milyon çocuk ölümü veya tüm çocuk ölümlerinin %45’i ile ilişkilidir. Ayrıca yetersiz ve dengesiz beslenme bodurluk, zayıflık ve şişmanlık ile ilişkilidir. 2020’de küresel olarak, 5 yaşın altındaki 149 milyon çocuk bodur (yaşına göre kısa), 45 milyon çocuk boyuna göre çok zayıf (boyuna göre vücut ağırlığı az) ve 38,9 milyon çocuk fazla kilolu (boyuna göre vücut ağırlığı fazla) veya şişmandır. Bebek ve küçük çocukların beslenmesi; çocukların hayatta kalmasını iyileştirmek, sağlıklı büyüme ve gelişmeyi desteklemek için anahtardır. Bir çocuğun yaşamının ilk 2 yılı özellikle önemlidir çünkü bu dönemde optimal beslenme (yeterli-dengeli beslenme) ölüm ve hastalık sıklığını düşürür, kronik hastalık riskini azaltır, genel olarak daha iyi büyüme ve gelişmeyi sağlar.¹²

DSÖ ve UNICEF optimal emzirme için şunları önermektedir:

- ✓ Doğumdan sonraki ilk 1 saat içinde emzirmeye erken başlanması
- ✓ Yaşamın ilk 6 ayında sadece anne sütü ile beslenme
- ✓ 6. Ayda beslenme açısından yeterli ve güvenli tamamlayıcı (katı) gıdaların yanı sıra emzirmeye en az 2 yaş ve sonrasına kadar devam edilmesi.

Erişim tarihi: 24.07.2022.

⁹ [Internet] https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1 Erişim tarihi: 24.07.2022.

¹⁰ [Internet] https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Turkiye_Beslenme_Rehberi_TUBER_18_04_2019.pdf Erişim tarihi: 24.07.2022.

¹¹ [Internet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding> Erişim tarihi: 25.07.2022.

¹² [Internet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding> Erişim tarihi: 25.07.2022.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2021/2022-69)

Devam eden koronavirüs hastalığı (COVID-19) pandemisinde mevcut veriler bu süreçte emzirmeye devam edilmesinde bir problem olmadığını göstermektedir. Anne sütünün enfeksiyonlara karşı koruyuculuğu ve bağışıklık sistemini destekleyici özelliğinin özellikle riskli dönemlerde daha da önemli olduğu unutulmamalıdır. Virüsün anne sütü ile bulaştığına dair bir veri bulunmamaktadır. Enfekte veya şüpheli annelerin bile maske kullanarak ve gerekli hijyen kurallarını uygulayarak emzirmeye devam etmesi önerilmektedir.¹³



WABA | WORLD BREASTFEEDING WEEK 2022

¹³ [Internet] <https://www.unicef.org/turkiye/hikayeler/covid-19-salg%C4%B1nC4%B1-s%C4%B1ras%C4%B1nda-g%C3%BCvenli-emzirme> Erişim tarihi: 26.07.2022.