

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-70)

1-7 AĞUSTOS DÜNYA EMZİRME HAFTASI (2023)

“Dünya Emzirme Haftası” ülkemizin de içinde bulunduğu 120’den fazla ülkede Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) ve birçok sivil toplum kuruluşunun da desteğiyle her yıl Ağustos ayının ilk haftasında bebeklerin anne sütü ile beslenmesini desteklemek ve yaygınlaştırmak amacıyla kutlanmaktadır.¹

Anne sütü ile beslenme bebeğin en doğal hakkıdır. Bebekler için ideal besindir. Bebeğin ihtiyaç duyduğu tüm enerji ve besin maddelerini sağlar.² Kolay sindirilmekte, her zaman ve her yerde kullanıma hazır durumda, temiz ve uygun ısıdadır.³ Dünya Sağlık Örgütü ve UNICEF optimal emzirme için doğumdan sonraki ilk 1 saat içinde emzirmeye başlanması, bebeğin yaşamının ilk 6 ayında sadece anne sütü ile beslenmesini ve 6. ayda itibaren bebeğin beslenmesine uygun ek gıdaların başlanmasını ve bebek emzirmeye en az 2 yaş ve sonrasına kadar devam edilmesi önerilmektedir.⁴ Bebekler doğduktan sonraki ilk 1 saat içinde anne memesine konarak annesinin sütünü emmesi sağlandığında, bebekler anne sütünden aldıkları immünolojik ajanlar nedeniyle hastalıklardan korunmakta, sarılık olmaları engellenmekte, ayrıca annede uterusun normal boyutlara dönmesi hızlanarak annenin doğum sonrası kanaması kısa sürede durmakta ve annede olabilecek aşırı kan kaybı önlenmektedir.⁵ Annelerin bebeklerini doğal yolla emzirebilmelerini teşvik etmeyi amaçlayan “Bebek Dostu Hastane Girişimi” kapsamında “Başarılı Emzirme'nin On Adımı” 1991 yılında DSÖ ve UNICEF tarafından geliştirilmiştir. İlk iki adım kritik yönetim prosedürlerini diğer adımlar anahtar klinik uygulamaları içermektedir. Başarılı emzirmenin on adımı şu şekildedir:⁶

1. Emzirmeyi destekleyen bir bebek beslenme politikasının geliştirilmesi ve uygulanması. Bu başlıkta tamamen anne sütü yerine geçecek ürünlerin uluslararası pazarlama koduna ve ilgili Dünya Sağlık Asamblesi kararlarına uygun olması gerektiği vurgulanmaktadır.
2. Tüm sağlık personelinin emzirme konusunda eğitilmesi.
3. Anne sütüyle beslenmenin önemi ve uygulaması hakkında hamile kadınlara bilgi verilmesi.
4. Doğumdan hemen sonra bebeğin annenin göğsüne yapıştırılması (ciltten cilde temas) ve ilk emzirmenin teşvik edilmesi.
5. Yenidoğan bebeklere anne sütünün ilk saatlerde ve günlerde verilmesi.
6. Bebeklerin anne sütü dışında herhangi bir ek besin veya içecek almasının engellenmesi, ancak tıbbi nedenlerle ihtiyaç duyulan durumlarda sağlık personelinin rehberliğinde yapılması.
7. Annelerin, bebeklerini emzirme ve süt üretimi hakkında bilgi ve destek alabileceği bir destek sistemi oluşturulması.

¹ Çocuk Sağlığı Derneği, Dünya Emzirme Haftası (1-8 Ağustos)<https://cocuksagligidernegi.org/dunya-emzirme-haftasi-1-8-agustos/> Erişim Tarihi:24.7.2023

²WHO, Breastfeeding https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1 Erişim Tarihi:26.7.2023

³ T.C. Sağlık Bakanlığı Kırıkkale İl Sağlık Müdürlüğü, 1-7 Ağustos Dünya Emzirme Haftası <https://kirikkaleism.saglik.gov.tr/TR,188906/1-7-agustos-dunya-emzirme-haftasi.html> Erişim Tarihi:22.7.2023

⁴ WABA <https://waba.org.my/> Erişim Tarihi:22.7.2023

⁵ FAO, Breastfeeding and complementary feeding for infants and young children <https://www.fao.org/documents/card/en/c/cc1822en> Erişim Tarihi:25.7.2023

⁶ WHO, Ten steps to successful breastfeeding <https://www.who.int/teams/nutrition-and-food-safety/food-and-nutrition-actions-in-health-systems/ten-steps-to-successful-breastfeeding> Erişim Tarihi:25.6.2023

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-70)

8. Emzirmeye devam etmeyi teşvik etmek için annelerin işe veya okula dönmelerine destek verilmesi.
9. Sağlık tesislerinin ve toplumun emzirme politikaları ve uygulamaları hakkında düzenli olarak değerlendirilmesi.
10. Bebek Dostu Hastane Girişimi'nin resmi olarak kabul edilmesi ve sürekli gelişiminin sağlanması için kurumsal destek ve koordinasyonun sağlanması.

Dünya genelinde 0-6 ay bebeklerin yarısından azı sadece anne sütü ile beslenmektedir.⁷ Doğumdan sonraki ilk 1 saat içinde emzirmek bebeklerin ölüm olasılıklarını %22 azalttığı kanıtlanmıştır.⁵ Emzirme ömür boyu önemli sağlık ve beslenme avantajları sunmaktadır. Bebeklerin erişkin dönemde karşılaşılabilecekleri şişmanlık, Tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar gibi beslenmeye bağlı bulaşıcı olmayan kronik hastalık yükünü azaltmaktadır.⁸

Dünya Emzirme Eylem Birliği (WABA) tarafından 2023 yılı için belirlenen tema-slogan "Emzirmeyi mümkün kılmak: çalışan ebeveynler için fark yaratma" dır. Anne sütünün ve emzirmenin önemi açısından bu yılın teması azami önem arz etmektedir. Kadınların çalışma ortamında karşılaştıkları zorluklar, kadınların hiç emzirmemesinin veya önerilen süreden önce emzirmeyi bırakmasının neden olan en yaygın nedendir. Doğum izni 3 aydan kısa olan anneler, 3 aydan uzun olanlara göre daha kısa süre emzirmektedir. Dünya genelinde ülkelerin sadece %20'sinde çalışma ortamlarında emzirme olanaklarını zorunludur, ancak ulusal yasalarda yarım milyardan fazla çalışan kadın yer almadığı için doğum izninden yararlanamamaktadır. Emzirmeyi korumak, teşvik etmek ve desteklemek, sürdürülebilir kalkınmanın önünde duran eşitsizliklere çözüm sağlayacaktır.^{4,9} Emzirme ile yılda 800.000'den fazla 5 yaşından küçük çocuk ölümü, yılda 20.000 anne ölümü ve yıllık 302 milyar dolar ekonomik kayıp önlenmektedir.³ Hiç emzirmeyen bebeklerde ölüm olasılığı 6 ay sadece anne sütüyle beslenenlere göre 14 kat daha fazladır. Emzirmeye başlanması ne kadar gecikirse bebeğin ilk bir ay içinde ölme riski de o kadar artmaktadır. Doğumun ardından emzirmede 2-23 saatlik gecikme yaşamın ilk 28 gününde ölüm riskini %40 artırırken gecikmenin 24 saat ve daha uzun olması durumunda riskteki artış %80'dir.¹⁰ 2023 yılı emzirme haftası için dört hedef belirlenmiştir.¹¹

- 1- **Çalışan ebeveynlerin emzirme ve ebeveynlik konusundaki bakış açıları hakkında bilgilendirin.** Çalışan ebeveynlerin emzirme ve ebeveynlik konusundaki bakış açılarını anlamak ve ele almak, destekleyici ve aile dostu çalışma ortamları yaratmak için önemlidir.
- 2- **Optimal ücretli izin ve iş yeri desteği, emzirmeyi mümkün kılmak için önemli faktörler olarak işlev görür.** Çalışan annelerin emzirme sürecini sürdürebilmeleri ve bebeklerinin sağlıklı gelişimine katkıda bulunabilmeleri için iş yerlerinin bu tür politikaları ve desteği sağlaması önemlidir.
- 3- **İş yerinde emzirme için iş birliğini ve desteği artırmak için bireyler ve kuruluşlarla etkileşimde bulunun.** İş yerlerinde emzirmeyi teşvik eden politikalar ve uygulamaların desteklenmesi, çalışan

⁷WHO, World Breastfeeding Week 1 to 7 August 2023 <https://www.who.int/campaigns/world-breastfeeding-week/2023>
Erişim Tarihi: 22.7.2023

⁸ WBW 2023, <https://www.bpni.org/world-breastfeeding-week-2023/> Erişim Tarihi:22.7.2023

⁹Women's Health Action, World Breastfeeding Week 2023 <https://www.womens-health.org.nz/world-breastfeeding-week-2023/> Erişim Tarihi:22.7.2023

¹⁰UNICEF, 1 - 7 Ağustos "Dünya Emzirme Haftası" <https://www.unicefturk.org/yazi/haber-annesutu#:~:text=D%C3%BCnya%20Emzirme%20Haftas%C4%B1%2C%20anne%20s%C3%BCyle,1%2D7%20A%C4%9Fustos%20tarihlerinde%20kutlanılmaktadır%C4%B1r.> Erişim Tarihi:22.7.2023

¹¹World Breastfeeding Week 2023, <https://worldbreastfeedingweek.org/> Erişim Tarihi:24.7.2023

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-70)

annelerin emzirme sürecini daha kolay ve başarılı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir.

- 4- **Emzirme için çalışma koşullarının ve ilgili desteğin geliştirilmesi konusunda eylemleri hızlandırın.** Emziren annelerin çalışma koşullarının ve emzirmeyi destekleyen iş yerlerinde emzirme politikalarının iyileştirilmesi, emzirme alanlarının sağlanması, ücretli emzirme izinlerinin düzenlenmesi ve çalışan annelere yönelik diğer destek önlemleri çalışmaları hızlandırılmalıdır.

Kadınlar çocuklarını emzirme ve işleri arasında seçim yapmak zorunda olmamalıdır. Emzirme desteği, iş yeri, sektör veya sözleşme türü ne olursa olsun sağlanmalıdır. Her kadın, nerede çalışırsa çalışsın, en az 18 hafta, tercihen 6 aydan fazla ücretli doğum iznine sahip olmalıdır; işe geri döndüklerinde emzirme veya süt sağma için ücretli izin alabilmelidir; işe dönüş seçenekleri esnek olmalıdır.¹²



Şekil 1. 2023 yılı sloganına ait orijinal görsel¹³

¹² PAHO, World Breastfeeding Week 2023: Let's make breastfeeding and work, work!

<https://www.paho.org/en/campaigns/world-breastfeeding-week-2023-lets-make-breastfeeding-and-work-work> Erişim Tarihi:22.7.2023

¹³ World Breastfeeding Week (WBW) <https://waba.org.my/wbw/> Erişim Tarihi:24.7.2023