

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-76)

DÜNYA EMZİRME HAFTASI 1-7 AĞUSTOS (2026)

Dünya Emzirme Haftası neden kutlanmaktadır?

Dünya Emzirme Haftası, her yıl 1-7 Ağustos tarihleri arasında farklı bir tema ile Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF), sağlık otoriteleri ve birçok sivil toplum kuruluşunun desteğiyle kutlanan küresel bir farkındalık etkinliğidir. Amaç; anne sütünün bebek ve anne sağlığı üzerindeki önemine dikkat çekmek, emzirmeyi teşvik etmek ve emzirmenin sürdürülebilmesi için gerekli desteği güçlendirmektir.¹ Dünya'da 2024 yılında bebeklerin %48'i yaşamın ilk altı ayında yalnızca anne sütü ile beslenmiştir. Bu nedenle emzirmeyi destekleyen etkili uygulamaların sürdürülmesi ve güçlendirilmesi önemini korumaktadır. Dünya Emzirme Haftası'nın 2026 yılı teması, "**Emzirme ile Sürdürülebilir Bir Başlangıç: Etkili Uygulamaları Güçlendirelim**" olup, emzirmeyi destekleyen etkili uygulamaların güçlendirilmesine ve tüm bebeklerin yaşama sağlıklı, sürdürülebilir bir başlangıç yapmasına dikkat çekmektedir.²

Anne sütü neden bebekler için en ideal besindir?

Anne sütü, bebeklerin sağlıklı büyüme ve gelişmesi için en ideal besindir. Güvenli, temiz ve her zaman kullanıma hazır olan anne sütü; bağışıklık sistemini destekler, enfeksiyonlara karşı korur ve yaşamın ilk altı ayında bebeğin gereksinim duyduğu tüm enerji ve besin öğelerini tek başına karşılar. Altıncı aydan sonra uygun tamamlayıcı besinlerle birlikte iki yaşına kadar ve daha uzun süre emzirmenin sürdürülmesi önerilir.³

Anne sütü bebeğin bağışıklık sistemini destekleyen doğal bir koruyucudur. İçeriğindeki antikorlar, enzimler, hormonlar ve canlı hücreler sayesinde enfeksiyonlara karşı korunmaya ve sağlıklı büyüme ile gelişmeye katkı sağlar. Doğumdan sonraki ilk günlerde salgılanan ilk süt (kolostrum), koruyucu bileşenler açısından zengin olduğu için bebeğin "ilk doğal aşısı" olarak kabul edilir. Ayrıca anne sütünün içeriği, bebeğin yaşına ve gereksinimlerine göre değişerek gelişimine uyum sağlar.⁴

Emzirmeye ne zaman başlanmalı ve nasıl sürdürülmelidir?

Dünya Sağlık Örgütü ve UNICEF, emzirmeye doğumdan sonraki ilk bir saat içinde başlanmasını önermektedir. Erken emzirme, anne sütü üretimini ve anne ile bebek arasındaki bağ destekler. Koruyucu bileşenler açısından zengin olan kolostrum ise bebeğe önemli yararlar sağlar.

Bebeklerin yaşamın ilk 6 ayında sadece anne sütü ile beslenmesi önerilmektedir. Bu dönemde, tıbbi olarak gerekli durumlar dışında su dahil herhangi bir yiyecek veya içecek ihtiyacı yoktur.⁵

¹ [Internet] World Breastfeeding Week <https://www.who.int/campaigns/world-breastfeeding-week> Erişim: 21.07.2026.

² [Internet] World Alliance for Breastfeeding Action (WABA). World Breastfeeding Week 2026 <https://worldbreastfeedingweek.org/> Erişim: 21.07.2026.

³ [Internet] World Health Organization. Breastfeeding https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1 Erişim: 21.07.2026.

⁴ [Internet] United Nations Children's Fund (UNICEF). Breastfeeding from the first hour of birth: What works and what hurts <https://www.unicef.org/stories/breastfeeding-first-hour-birth-what-works-and-what-hurts> Erişim: 21.07.2026.

⁵ [Internet] United Nations Children's Fund (UNICEF). Why breastfeeding is critical for babies

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-76)

Emzirme, belirli saatlere göre değil, bebeğin istediği sıklıkta gerçekleştirilmelidir. Özellikle ilk aylarda biberon, emzik ve benzeri ürünlerin gereksiz kullanımı annenin bebeğini emzirmesini olumsuz etkileyebileceğinden önerilmemektedir.⁶ **Altıncı aydan itibaren uygun tamamlayıcı besinlere başlanmalı, emzirme ise iki yaşına kadar ve anne ile çocuğun istediği sürece daha uzun devam ettirilmelidir.** Anne sütü, tamamlayıcı beslenme döneminde de çocuğun büyüme, gelişme ve bağışıklık sistemini desteklemeyi sürdürür. Ayrıca doğumdan hemen sonra anne ile bebeğin ten tene teması, emzirmenin daha kolay başlamasına ve yalnızca anne sütü ile beslenme sıklığının artmasına katkı sağlar.⁶ Bebeğe anne sütünden önce şekerli su, mama veya başka sıvılar verilmesi, kolostrumun dökülmesi ya da anne ile bebeğin tıbbi bir gereklilik olmaksızın uzun süre ayrı kalması ise emzirmenin başlamasını geciktirebilir.⁴

Emzirmenin bebek ve anne sağlığına yararları nelerdir?

Anne sütü, içerdiği antikorlar, bağışıklık hücreleri ve diğer koruyucu bileşenler sayesinde bebeğin bağışıklık sistemini destekler ve ishal, zatürre ile kulak enfeksiyonları gibi sık görülen enfeksiyonlara karşı korunmaya yardımcı olur. Özellikle yaşamın ilk altı ayında yalnızca anne sütüyle beslenme, enfeksiyonlara bağlı hastaneye yatış ve ölüm riskinin azaltılmasına katkı sağlar. Ayrıca anne sütüyle beslenen çocuklarda ilerleyen yaşlarda fazla kilo, obezite ve Tip 2 diyabet gibi bazı kronik hastalıkların görülme riskinin daha düşük olabileceği, bilişsel gelişimin ise olumlu yönde desteklendiği bildirilmektedir.

Emzirme yalnızca bebeğe değil, anneye de önemli sağlık yararları sağlar. Bebeğin emmesi, doğumdan sonra rahmin daha hızlı toparlanmasına ve doğum sonrası kanama riskinin azalmasına katkıda bulunur. Uzun dönemde ise emziren kadınlarda meme ve over kanseri ile Tip 2 diyabet gelişme riskinin daha düşük olduğu gösterilmiştir. Ayrıca emzirme, anne ile bebek arasındaki duygusal bağın güçlenmesini destekler.^{3,7}

Emzirmenin korunması, teşvik edilmesi ve desteklenmesi için; annelere doğum ve emzirme döneminde yeterli sosyal destek sağlanması, anne sütü muadillerinin pazarlanmasının uluslararası düzenlemeler doğrultusunda sınırlandırılması, Bebek Dostu Hastane Girişimi'nin uygulanması, doğumdan hemen sonra ten tene temasın sağlanması ve emzirmenin ilk saat içinde başlatılması, anne ve bebeğin birlikte kalmasının desteklenmesi, gereksiz ek gıda verilmemesi, emzirme danışmanlığı hizmetlerinin güçlendirilmesi ve toplum temelli anne destek programlarının yaygınlaştırılması önerilmektedir.⁸

Emzirmenin desteklenmesi; anne ve bebek sağlığını korumanın, sağlıklı nesiller yetiştirmenin ve toplumun sağlık, eşitlik ve sürdürülebilir kalkınma amaçlarına katkı sağlamanın en etkili yollarından biridir. Bu nedenle emzirmenin korunması, teşvik edilmesi ve desteklenmesi; ailelerin, sağlık çalışanlarının, işverenlerin ve karar vericilerin ve toplumun ortak sorumluluğudur. 2026 Dünya Emzirme Haftası'nın mesajı doğrultusunda, emzirme danışmanlığı, bebek dostu sağlık hizmetleri, aile desteği ve

<https://www.unicef.org/stories/why-breastfeeding-best-babies> Erişim: 21.07.2026.

⁶ [Internet] World Health Organization. Breastfeeding https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_2 Erişim: 21.07.2026.

⁷ [Internet] American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). What are the benefits of breastfeeding? <https://www.acog.org/womens-health/experts-and-stories/ask-acog/what-are-the-benefits-of-breastfeeding> Erişim: 21.07.2026.

⁸ [Internet] World Health Organization. Infant and young child feeding. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding> Erişim: 21.07.2026.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-76)

emzirme dostu iş yeri uygulamaları gibi kanıta dayalı ve etkinliği kanıtlanmış uygulamaların güçlendirilmesi, her anne ve bebeğin emzirmenin yararlarından en iyi şekilde yararlanmasına ve daha sağlıklı bir geleceğin oluşturulmasına katkı sağlayacaktır.^{2,9}



**Emzirme ile Sürdürülebilir
Bir Başlangıç:
Etkili Uygulamaları Güçlendirelim**

WABA | DÜNYA EMZİRME HAFTASI 2026

Şekil 1. 2026 yılı temasına ait görsel ¹⁰

⁹ [Internet] United Nations Children's Fund (UNICEF). *Breastfeeding: A Mother's Gift, for Every Child*. New York: UNICEF; 2018. https://www.unicef.org/media/48046/file/UNICEF_Breastfeeding_A_Mothers_Gift_for_Every_Child.pdf Erişim: 21.07.2026.

¹⁰ [Internet] https://worldbreastfeedingweek.org/2026/wp-content/uploads/2026/05/WBW2026-Logo_Turkish.pdf Erişim: 21.07.2026.