

Anne sütünü arttıran besinler gerçekten var mı?

Anne sütü bebeğinizin dünyaya gözlerini açtıktan sonra tanışacağı ilk ve en kıymetli besin. Her annenin sütü ise kendi bebeği için özel ve besleyici. İlk 6 ay sadece anne sütü, bebeğin ihtiyacı olan tüm besin öğelerini tek başına içeriyor. Birçok anne bebeğini emzirirken bir yandan da sütünün yetip yetmediği konusunda endişelenebiliyor ve anne sütünü arttırmanın yollarını arıyor. Detaylı bilgi için iGrow'un yenilenen web sitesini ziyaret edebilirsiniz: igrow.sabriulkerfoundation.org

Anne sütü nasıl üretiliyor?

Anne sütü yapımı, hormonal, fiziksel ve psikolojik etmenlerin rol oynadığı karmaşık bir süreç. Doğumdan sonra plasantanın ayrılması ve gebelik hormonunun azalmasıyla süt yapımı başlıyor. Bebeğin emmeye başlamasıyla da süt yapımını sağlayan hormonlar üretiliyor. Bebeğin doğru teknikle sık sık emzirilmesi de sütün gelmesi ve emzirmenin devamlılığını sağlıyor. Tüm bu süreçler ve anne sütünün yapımı için anneler belirli miktarda enerji de harcıyor.

Anne sütünün miktarını ve bileşimini neler etkiliyor?

Anne sütünün miktarı ve bileşimi birçok değişkene bağlıdır. Anne sütünün %89'u sudan oluşur ve süt yapımı için yeterli su ve sıvı alımı olmazsa olmazdır. Annenin yeterli enerji alması veya zayıflama diyeti yapması anne sütünü azaltabilir, çünkü anne sütü üretirken de enerjiye ihtiyaç vardır. Annenin beslenmesi ise anne sütü bileşimini doğrudan etkiler. Annenin beslenmesindeki, proteinler ve yağların türü, anne sütünün protein ve yağ asidi bileşimini de belirlemektedir. Anne beslenmesinde yeterli miktarda protein almadığında anne sütünün protein içeriği değişmeyebilir ancak sütün protein kalitesi ve özellikle bağırsıklık sisteminin desteklenmesinde göre alan proteinlerin miktarı azalabilir. Anne beslenmesinde esansiyel yağ asitlerinin kaynağı olan balık, ayçiçek-mısırozü gibi yağlara yer vermezse, sütü özellikle bebeğin ilk 6 ayda beyin gelişiminde önemli rol oynayan esansiyel yağlardan yetersiz kalabilir.



Annenin vitamin ve mineral alımı sütün vitamin ve mineral bileşimini de doğrudan etkiler. Annenin beslenmesinin yanında, emzirme sıklığı da anne sütü üretiminde önemli rol oynar. Bebeğiniz sizi ne kadar sık emerse süt üretiminiz de o kadar çok artar. Anne sütünü arttırabildiği bilinen bir diğer etken ise besinlerin yapısında bulunan galaktagoglardır. Galaktagoglar beyindeki bazı bölgeleri etkileyerek anne sütünü üretmesini sağlayan prolaktin hormonunu uyarır.

Anne yeterli besleniyor, sık ve uygun teknikle emziriliyor, bazen meme pompayla boşatılıyor, emzirme danışmanlığı

alıyor ancak buna rağmen sütü yetersiz kalıyorsa hekiminizin de izin verdiği koşullarda galaktagoglardan faydalanılabilir. Ancak galaktagoglar emzirmede sürekli kullanılmamalı yalnızca emzirmeye yardımcı olarak düşünülmelidir. Rezene, keçi sedef otu, anason, yonca tohumu, bira mayası, devediken, çemen otu ve ısırgan otu en yaygın kullanılan bitkisel galaktagoglardır. Sonuç olarak galaktagoglar mucizevi bir uygulama olarak görülmemeli kullanılacak ise mutlaka hekim danışmanlığında kullanılmalıdır. Kullanım süresi 3 haftayı geçmemeli ve yan etkileri yakından izlenmelidir. Süt arttırıcı olarak lanse edilen her ürün denenmemeli kullanmadan önce doz ve süre için bir uzmana danışılmalıdır.

Yeterli ve besleyici anne sütü için annelere tavsiyeler

- ▶ Yeterli ve dengeli beslenin
- ▶ Yeterli su ve sıvı almaya özen gösterin
- ▶ Emzirme sıklığınızı arttırın bebeğiniz ağladıkça ve acıktıkça emzirin
- ▶ Bebeğinizi uygun koşullarda ve sürede emzirin
- ▶ Kendinizi motive edin

iGrow Hakkında

Sabri Ülker Vakfı'nın çocukların gelişiminin ebeveynleri tarafından kolayca takip edilmesini sağlamak amacıyla sunduğu Türkiye'nin ilk mobil uygulaması olan iGrow'un web sitesi yepyeni yüzü ve içerikleriyle ebeveynlerle buluşuyor. Web sayfasında; annelere tavsiyeler, bebek ve çocuk beslenmesine dair makaleler, renkli ve dengeli tariflerin yanı sıra uzmanlara soru sorma platformu ile en çok merak edilen soruların yanıtları tüm ebeveynlerle buluşuyor.