

Anne sütü mucizesini yakından tanıyalım

Bebeğinizin dünyaya geldikten sonra tanışacağı ilk ve en kıymetli besin anne sütüdür. Anne sütü bebeğinizin ideal büyüme ve gelişimi için ihtiyaç duyduğu enerji, protein, sıvı, vitamin ve minerallerin tümünü sağlayan ve sindirimi en ideal besindir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), bebeğinizi doğumdan sonra ilk 1 saat içinde emzirmeye başlamanızı tavsiye ediyor. DSÖ ve tüm sağlık otoriteleri, anne ve bebekler için emzirmeyi engelleyecek bir sağlık sorunu yoksa bebekler için ideal büyüme, gelişme ve sağlığın sürdürülebilmesi için ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslemeyi öneriyor. Detaylı bilgi için iGrow'un yenilenen web sitesini ziyaret edebilirsiniz: igrow.sabriulkerfoundation.org

Anne sütü nasıl salgılanır?

Anne sütünün yapımı hormonal, fiziksel ve psikolojik etmenlerin rol oynadığı karmaşık bir süreçtir. Doğumla birlikte plasantanın ayrılması ve gebelik hormonun azalmasıyla birlikte süt salınımı başlar. Beyindeki hipotalamus ve hipofiz bezinin etkisi ve buna ek olarak bebeğin anneyi emmeye başlaması ile süt salınımı uyanır. Bebeğin sık sık ve uygun teknikle emzirilmesi, sütün gelmesi ve devamlılığı için önemlidir. Anne sütünün yapımı ve salgılanması için anne önemli ölçüde enerji harcamaktadır.

İlk süt: kolostrum

Doğumdan sonra genellikle ilk 6 saat içinde, annenin süt bezleri, sarı renkli ve süttten daha kıvamlı olan kolostrumu üretmektedir. Kolostrum halk arasında ağız sütü olarak da bilinmektedir. Kolostrumun, antikor, mineral ve vitamin içeriği zengin ve besleyici değeri yüksektir. Bebeğinizin ilk besinin kolostrum olması, bağışıklık sistemini güçlendirerek onu ilerde birçok mide ve bağırsak hastalığına karşı korumaya yardımcı olabilir.

Anne sütünün bileşimi

100 mL anne sütü		
70 kkal	1,3 protein	4,1 gram yağ
89 gram su	7,0 gram laktoz	

Anne sütü proteinleri bebeğiniz için ideal miktardadır ve bebekte alerjiye sebep olacak proteinleri içermez. Buna ek olarak bebeğiniz anne sütü proteinlerini kolayca sindirebilir. Anne sütü ayrıca bebeğin sağlığını destekleyen proteinler de içerir. Örneğin laktoferrin proteini demirin emilimini desteklerken, lizozim bebeği E.coli ve Salmonella gibi enfeksiyonlara karşı korur.

Anne sütü bebeğinizin beyin gelişimi ve yağda çözünen vitaminlerin (A, D, E ve K vitaminleri) emilimi için gerekli esansiyel yağ

asitlerini içerir. Beyin, göz/retina ve sinir sistemi için gerekli olan uzun zincirli yağ asitleri bunlara örnek gösterilebilir. Anne sütünün toplam yağ içeriği ile yağ asitleri bileşimi annenin beslenmesinde tükettiği yağlardan etkilenir. Zeytinyağı, ayçiçek yağı gibi doymamış yağlar, balık, ceviz gibi omega-3 yağ asidi kaynağı besinler ve doymamış yağ asidi içeren yağlı tohumlar annenin beslenmesinde yer almalıdır.

Anne sütünün başlıca karbonhidratı laktoz - dur. Laktoz midede bulunabilen birçok zararlı bakterinin azalmasını sağlayarak, kalsiyum, fosfor ve magnezyum gibi minerallerin emilimini artırır - maya ve böylelikle beyin gelişimini desteklemeye yardımcı olur. Bebeğinizi enfeksiyonlardan koruyan oligosakkaritler ve diğer kompleks karbon - hidratlar da anne sütü karbonhidratları arasında yer alır.

Anne sütü, D ve K vitaminleri dışında bebeğinizin gereksinim duyduğu tüm vitamin ve mineralleri içerir. Annenin beslenmesi, sütün kalsiyum, fosfor ve selenyum mineralleri içeriğini doğrudan etkileyebilir.

Annenin beslenmesi anne sütü bileşimini nasıl etkiliyor?

Anne sütünün bileşimi, annenin beslenmesinden doğrudan etkilenir. Annenin yetersiz enerji alması, zayıflama diyeti yapması gibi sebepler anne sütü miktarını azaltabilir. Anne yetersiz beslenirse süt yapımı için gerekli enerji, annenin vücut yağ depolarından sağlanır. Bu da anne sütünün yağ bileşimini değiştirebilir ve sütün bebeğin beyin gelişimi için gerekli olan yağ asitlerinden fakir kalmasına yol açabilir. Bu nedenle anneler doymamış yağ asitlerinden zengin zeytin - yağı, ayçiçek yağı ile yağlı tohumları ve balık, ceviz gibi ve omega-3 kaynağı ceviz gibi besinlere diyetlerinde mutlaka yer ver -melidir. Buna ek olarak annenin yetersiz protein alımı sütün protein kalitesini ve özellikle bağışıklık sisteminin desteklenmesinde öncü olan proteinlerin miktarını azaltabilir. Annenin vitamin ve mineral alımı, sütün bileşimini de doğrudan etkilemektedir.

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.