



1-7 AĞUSTOS DÜNYA EMZİRME HAFTASI

Dünya Emzirme Haftası içinde Türkiye'nin de bulunduğu 120 den fazla ülke tarafından her yıl 1-7 Ağustos tarihleri arasında kutlanmaktadır. Bu haftanın amacı; tüm dünyada anne sütüyle beslenmeyi desteklemek ve yaygınlaştırmaktır. Bu hafta yalnız bir farkındalık haftası değil; aynı zamanda bebeklerin sağlıklı gelişimi, annelerin güçlendirilmesi ve toplumun bilinçlendirilmesi için bir çağrıdır.

Anne sütü bebeklerin büyüme ve gelişmesi için gerekli tüm besin öğelerini dengeli ve yeterli miktarda içeren, çocuğun gereksinimlerine göre şekillenen dinamik ve zengin yapısı ile bebek beslenmesi için en ideal besindir. İnsanlık tarihi boyunca anne sütü ve emzirme doğal bir uygulama olup, tarihte bilinen en eski kaynak olan Ebers Papirüslerinde (M.Ö. 1550) bebek beslenmesi için tek besinin anne sütü olduğu vurgulanırken, Yakut Türklerinde analık tanrıçası Ayzıt'ın bebeğinin ağzına süt damlatarak can verdiğine inanılmıştır.

Dünya Sağlık Örgütü, tüm bebeklerin yaşamın ilk 6 ayında sadece anne sütüyle beslenmelerini ve 6. aydan itibaren ek besinlerle beraber emzirmenin en az 2 yaşa kadar sürdürülmesini önermektedir. Anne bebek arasındaki emme-emzirme davranışına sadece anne sütü ile beslenme veya karın doyurma gözüyle bakmamak gerekir. Emzirme; anne ile bebek arasında fiziksel, hormonal, psikolojik paylaşım sağlayan, anne ve bebeğe de yakın ve uzun vadede yararları kanıtlanmış, iki yönlü özgün bir süreç olarak değerlendirilmelidir. Anne sütüyle beslenme anne-bebek ve toplum sağlığı için pek çok olumlu katkı sağlamaktadır. Doğumun ilk dakikalarında ten tene temas ile başlayan emzirme, bebek ve anne arasındaki duygusal bağlanmayı desteklemenin yanında, süt salınımını artırarak daha uzun ve etkili bir emzirme süreci sağlamaktadır. Anne sütü özellikle solunum ve gastrointestinal sistem enfeksiyonlarını önleme ve prematüre bebeklerde sepsis, nekrotizan enterokolit üzerine etkisi ile bebek mortalite oranlarını azaltmaktadır. Ayrıca anne sütüyle beslenme akut ve kronik otit ve alt solunum yolu enfeksiyonları nedeniyle hastaneye yatış riskini azaltmaktadır. Öte taraftan anne sütü zengin bağırsak dostu içeriği sayesinde bebeğin mide-bağırsak sisteminde sağlıklı bir mikrobiyota oluşturmaktadır. Anne sütü, zengin immünolojik içeriği sayesinde alerjik hastalıklar ve astımdan koruyucu etki göstermektedir.

Anne sütünün olumlu etkileri çocukluk yıllarında da devam etmektedir. Anne sütü ile beslenme, çocuklarda obezite, Tip 2 diyabet ve çocukluk çağı lösemisinde azalma ile ilişkilidir. Anne sütünün çocukların bilişsel ve davranışsal gelişimi üzerindeki olumlu etkileri giderek daha fazla anlaşılmaktadır. Anne sütüyle beslenen çocuklarda zeka katsayısı daha yüksek saptanmış, hafıza, sözel ve akademik gelişim daha iyi ölçülmüştür. Anne sütüyle beslenen bebeklerde yüz ifadesini algılama yeteneğinin daha güçlü olduğu ve böylece sosyal-duygusal gelişimin olumlu etkilendiği gösterilmiştir. Anne sütünün beyin gelişimi üzerindeki etkisi uzun emzirme süresi ile ilişkilidir. Ayrıca emzirme, anne-bebek arasındaki dokunmayı artırmakta, böylece anne ve bebeğin daha sakin ve huzurlu hissetmesini sağlamakta, uyku bütünlüğü ve derinliğini olumlu etkilemekte, solunum ve dolaşımı düzenlemektedir. Emzirilen bebeklerde ani bebek ölüm riski

daha azdır. Emzirme sayesinde anne ve bebek arasında kurulan duygusal bağlanma ve güven ilişkisi çocuklarda antisosyal ve saldırgan davranış sıklığını azaltmaktadır.

Emzirmenin, anneler için emzirme dönemi ve sonrasında pek çok faydası olduğu bilinmektedir. Doğumdan hemen sonra emzirme rahmin eski haline dönmesini kolaylaştırır, annenin kanamasını azaltır. Emziren kadınların doğum sonrası daha uzun süre adet görmemesi anemiden koruyucudur. Emziren anneler doğum öncesi kilolarına daha kolay dönebilir ve organlarda yağ depolanması daha az olur. Kaygı düzeyleri daha düşük ve postpartum depresyon riskleri daha azdır. Emzirmeyle beraber kadın vücudunda yaşanan hormonal değişiklikler annenin uyku kalitesini artırmakta, daha sakin ve dinlenmiş olmasını sağlamaktadır. Emziren annelerde uzun dönemde Tip 2 diyabet, meme kanseri, over kanseri ve osteoporoz riskinde belirgin azalma gösterilmiştir. Ayrıca uzun süreli emzirme, annenin ileri yaşlardaki kardiyovasküler iyilik hali ile ilişkili bulunmuştur.

Anne sütüyle beslenme ekonomik açıdan da büyük avantaj sağlamaktadır. Üretimi ve tüketimi anneye ve bebeğe dolayısıyla topluma dışsal fayda sağlarken, optimum seviyenin altında tüketilir. Bu özellikleri anne sütünü ekonomik yönden değerli bir ürün haline getirir. Anne sütünün değerli bir besin olarak kabul edilmesi, devletin tüketimi artırmak amacıyla yasal düzenlemeler yapmasını, bilgilendirme faaliyetlerinde bulunmasını ve teşvik edici uygulamalar geliştirmesini gerekli kılar.

Emzirme aynı zamanda toplum sağlığına ve gezegenimize de olumlu etkileri olan çevre dostu ve sürdürülebilir bir uygulamadır. Anne sütü; üretimi için enerji, su ve kaynak tüketimi gerektirmez; paketlenme, depolama ve taşıma ihtiyacı olmadığı için karbon ayak izi oluşturmaz. Plastik ambalaj, kimyasal atık veya atık su üretmediğinden çevreyi kirletmez.

Emzirmeyi desteklemek; gıda güvenliği, halk sağlığı, ekonomi ve çevresel sürdürülebilirlik arasında güçlü bir bağ kurmak anlamına gelir.

Sağlıklı bir toplum ve dünya için, emzirme hakkını tüm anne ve bebeklerin kullanabilmesi dileğiyle,

Dünya Emzirme Haftası kutlu olsun.

Sosyal Pediatri Derneği
Anne Sütü Çalışma Grubu

KAYNAKÇA

- WABA, World breastfeeding week 2025. <https://worldbreastfeedingweek.org/> (Erişim tarihi:10.07.2025)
- World Health Organization. Global breastfeeding scorecard 2023: rates of breastfeeding increase around the world through improved protection and support. 2023. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HEP-NFS-23.17.A> (Erişim tarihi:24.07.2025)
- 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.
- Krol, K. M., & Grossmann, T. (2018). Psychological effects of breastfeeding on children and mothers. *Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz*, 61(8), 977-985.
- Topal, S., Çınar, N., & Altunkaynak, S. (2017). Emzirmenin anne sağlığına yararları. *Journal of Human Rhythm*, 3(1), 25-31.
- Oktar, Ö., Coşkun, A. M., & Bostancı, S. (2018). Anne Sütü Mucize Olmaya Devam Ediyor. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 10(3).
- Dieterich, C. M., Felice, J. P., O'Sullivan, E., & Rasmussen, K. M. (2012). Breastfeeding and health outcomes for the mother-infant dyad. *Pediatric Clinics of North America*, 60(1), 31.
- Gökçay, E. G., İnce, Z., Keskindemirci, G., Gedikbaşı, A., Güven, Y., Gökçay, Ş. E., ... & Bayraktar, S. (2024). Breast milk in all aspects. *Journal of Istanbul Faculty of Medicine*, 88(1), 72-79.
- Koh, K. (2017). Maternal breastfeeding and children's cognitive development. *Social Science & Medicine*, 187, 101-108.