

## **Anne Sütünün Önemi**

### **Emzirmenin Desteklenmesi ve Relaktasyon**

Anne sütü içerdiği besinlerin yanı sıra bağışıklık artırıcı faktörler, hormonlar, büyüme faktörleri, prebiyotikler, probiyotikler, nükleotidler ile çok değerli bir besin maddesidir. Her çocuk için kendi annesinin sütü özeldir. Erken doğan bebeklerde ki anne sütünün içeriği zamanında doğan bebeklerinkinden farklılık gösterdiği gibi, bebek büyüdükçe anne sütünün içeriği bebeğin ihtiyacına göre değişmektedir.

### **Anne sütüne bir süre ara verdikten sonra emzirmek mümkün mü?**

Anne sütü farklı nedenlerden dolayı kesilebilir. Bebek erken doğmuş ve yoğun bakımda uzun süre kalmış ise, ya da farklı hastalıklar nedeni ile bebek hastanede uzun süre tedavi almış ise anne sütü zamanla azalıp kesilebilir. Öte yandan anne emzirmede zorlanma, hastalık, kaza gibi bir nedenle bebeğini emzirememiş ise de anne sütü kesilebilir.

Bu durumlarda emzirmeye yeniden başlamak mümkündür. Relaktasyon dediğimiz bu süreç, annenin herhangi bir neden ile bir süre sütünün kesilmesinden sonra emzirmeye devam edebilmesi için emzirmeyi yeniden başlatma sürecidir. Zorlayıcı ve zaman alıcı olabilir ama başarılı olan bir süreçtir. Literatürde evlat edinen kadınların bile doğru teknikler ile annesütünün geldiği ve bebeklerini emzirdikleri bildirilmektedir.

Bizde Dr. Fazıl Küçük Tıp Fakültesi Kliniği bünyesinde emzirme desteklenmesi ve relaktasyonun sağlanması için Sağlık Bilimleri Fakültesi ile birlikte bir proje amaçlıyoruz.

### **Relaktasyon nasıl yapılır?**

Öncelikle annenin ikna olması önemlidir. Anne ve bebek arasında ten tene temas, annenin üzülmemesi, anneye destek olunması, annenin teşvik edilmesi anne sütü üretimini yeniden başlatmak için çok önemlidir.

Süt üretimini sağlayan prolaktin, sütün kanaldan ve meme ucuna iten süt çıkarma refleksini sağlayan ise oksitosin hormonudur. Bebeğin memeyi emmesi, elle veya pompayla süt sağlamak beyindeki hipofiz bezine prolaktin hormonunun üretimi için sinyaller gönderir. Hormonların yeterli salgılanması için günde sekiz on kez bebeğin emmesi veya memeyi elle/pompayla sağlamak gerekir ve her işlem 10-30 dk sürmelidir.

Bebeğin ihtiyacını karşılayacak yeterli süt üretimi olmasa düşük maliyetli, kolay uygulanabilen emzirme destekleyici sistemler ile bebeğin memeden emzirilmesi sağlanabilir. Emzirme destekleyicileri memeyi kavrama, doğru tutuşu öğretmenin yanı sıra ten tene teması da sağlar.

Annenin uygun beslenmesi, yeterli sıvı tüketimi, dinlenmesi de anne sütü üretimini yeniden başlatmak için gereklidir. Ayrıca gerektiğinde süt arttırıcı olarak da bilinen galaktogolda kullanılabilir.

*Doç. Dr. Nilüfer Güzoğlu*

Yenidođan Yoğun Bakım/Çocuk Hastalıkları Uzmanı  
Dr. Fazıl Küçük Tıp Fakóltesi Klinik Uygulama ve Araştırma Merkez Başkanı