

“Doğru Bilgi Hayat Kurtarır” Bilgi Dizisi (No: 1)

Depremde anne sütü ile beslenme daha da önem kazanmıştır.¹

#annesütü

Bebek doğduğu andan itibaren ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmelidir. **Doğumdan sonraki ilk bir saat içinde** bebeğin annesinin memesiyle temasının sağlanması önerilmektedir.

Doğumdan sonraki ilk altı ay bebek için su dahil hiçbir gıda anne sütünün yerini tutmaz. Dolayısıyla, sağlık, vb. nedenlerin izin vermediği kimi durumlar² dışında anne, bebeğini kesintisiz olarak emzirme gayreti içinde olmalıdır.

Deprem anı ve sonrası dönemde bebekler “kırılgan” gruplar arasındadır. Bu dönemlerde temiz su ve temiz gıdanın sağlanamama riski yüksektir. Dolayısıyla bu dönemlerde anne sütü ile beslenmenin sürdürülmesi daha da önem kazanmaktadır. Anne sütü ile beslenmenin bazı yararları aşağıda sıralanmıştır:

- ✓ Anne sütü bebeğin bağışıklık sistemini güçlendirir, bebeği hastalıklardan korur ve hastalıklarla mücadele kapasitesini artırır.
- ✓ Anne sütü ile beslenen bebeklerin ishalleri hastalıklar ve zatürre gibi solunum yolu hastalıklarına yakalanma riskini azalttığı bilinmektedir. İlk 6 ay sadece anne sütü ile beslenen bebeklerin su ihtiyacı da karşılanır. Bu da bebeklerin su kaynaklı hastalıklara yakalanma riskini azaltır.
- ✓ Anne sütü ile beslenen bebeklerin ileriki yaşamlarında da özellikle bulaşıcı olmayan hastalıklardan korunması olanaklıdır.³
- ✓ Anne sütü annenin sağlığı için de oldukça yararlıdır. Anne bebeğini sütü ile beslerken vücudunda salgılanan hormonlar sayesinde depremin neden olduğu ruhsal gerginlik azalır.

Teorik olarak; normal koşullarda doğumdan sonra anne bebeğini emzirebilir. Bununla birlikte, depremlerde anne; stres, üzüntü, vb. nedenlere bağlı olarak bu aslında son derece doğal olan bu süreçle ilgili zorlanabilir. Dolayısıyla, eğer olanaklı ise; annenin bebeğini emzirebilmesi için “özel bir alan/mekan yaratmak”⁴ gibi “küçük” müdahaleler annenin bebeğini sütü ile beslemesini kesintisiz sürdürmesine katkı sağlayabilir.

Deprem sırasında da doğumlar olmaktadır. Olađan koşulların dışında meydana gelen doğumların zorlayıcı koşulları düşünöldüğünde bebeğin anne sütüne olan gereksinimi daha da önem kazanmıştır.

Bebeklerin hangi aralıkta ve ne zamana kadar anne sütü ile beslenmesi önerilmektedir?^{5 6}

İlk 6 ay; bebek istedikçe, gece ya da gündüz fark etmeksizin bebek anne sütü ile beslenmelidir. Altıncı ayda ek gıdaların alındığı dönem başlar. Ek gıdaya başlama ve ek gıda alma dönemlerinde de; iki yaşa kadar, hatta daha sonrasında anne sütü ile beslenmenin sürdürülmesi önerilmektedir. Önemli bir uyarı; gıdalara dışarıdan tuz, şeker atılması önerilmemektedir.

#annesütü

¹ Bilgileri güncelleme amacıyla halk sağlığı uzmanı Dr. Dilek Aslan tarafından 9.2.2023 tarihinde hazırlanmıştır.

² [Internet] <https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/contraindications-to-breastfeeding.html>

³ [Internet] <https://www.cdc.gov/breastfeeding/faq/index.htm>

⁴ [Internet]

<https://www.globalbreastfeedingcollective.org/media/376/file/Breastfeeding%20in%20emergency%20situations.pdf>

⁵ WHO, breastfeeding. [Internet] <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-diet-keys-to-eating-well>

⁶ WHO, [Internet] <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/breastfeeding>