

Emzirmeye dair aklınıza takılan herşey...

Mehtap: Anne sütünün önemi ve yararları herkesce malum bu nedenle anne sütü ve emzirme ile ilgili annelerden gelen daha pratik ve güncel soru ve sorunları konuşalım bu sefer. İlk anda aklıma gelen yeni annelerin de en çok merak ettiği şeylerden biri, yani sütü artıran yiyecek ya da içecekler nelerdir?

İbrahim Çelik: Mehtap Hanım gerçekten de bu konu neredeyse tüm annelerin kafasını meşgul eden bir soru. Üzülerek söylemek zorundayım ki doğada böyle mucizevi bir besin yok en azından ben bilmiyorum. Süt salgısını artırdığı iddia edilen piyasada bir sürü bitkisel çay, içecek mevcut ancak bunların plasebo etkisinden (psikolojik motivasyon) öte bir yararını göremedim.Yine de anneler eğer işe yaradığına inanıyorlarsa kullanabilirler.

Başarılı emzirme ve bol süt için altın kurallar ise şunlardır,

- 1- Anneler sezaryen yerine normal doğumu tercih etmelidirler. Zira normal doğuran annenin sütü sezaryen ile doğum yapan anneye göre 48 saat daha erken gelmektedir.
- 2- Tercihen doğar doğmaz -en geç 1 saat içinde- bebek anne memesinden emmelidir.
- 3- Bebek her istediğinde veya her ağladığında emzirilmelidir, saate bakıp emzirme zamanı belirlenmeye çalışılmamalıdır.
- 4- İlk 3-4 ay bebeğe emzik, biberon, bitki çayları ve hatta su bile verilmemelidir.
- 5- Geceleri mutlaka en az bir kere emzirmelidir.

Bu kurallara uyan bir annenin normal beslenmenin yanı sıra bol su içmesi yeterli süt oluşmasını sağlayacaktır.

Mehtap: Peki Hocam, etrafımda anneler görüyorum bebeğine gaz yapacak nerdeyse hiç bir şey yemiyorlar mesela bulgur veya soğan. Nedir bu gaz yapan yiyecekler ?

İbrahim Çelik: Maalesef bu mevzu da anneler arasında fazlasıyla büyütülen bir konudur. Öyle anneler var ki kola gibi gazlı içecekler içmeye korkuyor bebeğime gaz geçer diye. Yani şimdi olacak iş mi? Düşünün bir kere annenin içtiği kolanın gazı bağırsaklarından emilecek, kan dolaşımına geçecek oradan süt bezlerine ulaşp sütün içinde birikecek sonra da bebekte gaz yapacak. Ya da anne kuru fasulye yediğinde kendi barğıraklarında fermentasyon sonucu oluşan metan gazı önce kan dolaşımına sonra da süt bezlerine ulaşp bebekte gaz yapacak. Bu tamamen şehir efsanesi. Ancak bu demek değil ki annenin diyeti bebeği hiç etkilemez. Örneğin anne, soğan sarımsak gibi kokulu, baharatlı yiyecekler yediğinde sütününe bu yiyeceklerin kokusu geçer ve bebek memeyi reddedebilir ancak bu da bebeğe gaz yapmaz. Bazen -nadir olarak- annenin yediği yiyeceklerden bazı gıda alerjenleri (örneğin en çok inek sütü proteini, kakao, çilek, deniz ürünleri) süte geçer ve bebekte de bu gıdalara karşı alerjik bir yapı ya da eğilim varsa, o zaman bebekte karın ağrısı, huzursuzluk, cilt döküntüsü gibi belirtilere neden olur.

Ben her koşulda annenin, bebeğinde soruna yol açabilir endişesi ile diyetinde kısıtlamaya gitmesini doğru bulmuyorum. Sadece anneler, çok iyi gözlemlerde bulunarak belirli yiyecekleri

aldıklarında bebeklerinde rahatsızlık hissediyorlarsa ve bu durumu bir kaç kez test etmişlerse o yiyeceklerden uzak dursunlar.

Mehtap: Spor ya da egzersizden sonra sütün eksidiğine dair bazı yorumlar var. Bu konudaki yorumunuz nedir?

İbrahim Çelik: Tam bir ağzı olan konuşuyor hali. Nereden kimden çıkıyor bu tür yorumlar bilmiyorum ama bana da soranlar oluyor. Tabi ki böyle bir şey yok. Bu yeni emzirme efsanesi de, muhtemelen spor sonucu kaslarda biriken laktik asitden kaynaklanıyor olmalı. Malum sütü yoğurda da çeviren de aynı laktik asit olduğundan, Zihni sinir halkımız hemen ilişkiyi kurmuş olmalı. Egzersiz ile emzirme arasındaki tek sakıncalı durum, spor sırasında memelerden sızan sütün giysinizde oluşturacağı nahos görüntü olabilir ancak.

Mehtap: Bir arkadaşım var bebeği henüz 3 aylık yalnız anne sütü alıyor ve daha şimdiden kilosunu 8 kiloyu geçmiş, obez olmasından korkuyorlar. Ben de anne sütü ile obez olunmayacağını söylüyorum ama siz ne dersiniz?

İbrahim Çelik: Evet çok verimli annelerimiz var gerçekten. Öyle hastalarım oldu ki yalnız anne sütü ile ayda 2-2.5 kg kilo alıyorlardı. Bu tamamen annenin sütünün yağ içeriği ile ilişkili bir durum ve sakıncalı değil bir süre sonra bu durum değişir, bebekler ideal kilolarına dönerler. Anne sütü obezitenin en güçlü silahıdır. Tersine bazı annelerin bebekleri de ayda güç bela ancak 500-600 gr. alırlar, bu annelerimiz de hiç üzülmesinler bebekleri tamamen sağlıklı bir şekilde gelişecektir. Sakın formül mama desteğine kalkışmasınlar, mama destekli 1kg alacağına katkısız anne sütü ile ayda 500 g alması daha sağlıklıdır.

Mehtap: Hatırlıyorum Atahan az gram alıyor diye üzüldüğüm zaman bana da hep böyle söylüyordunuz. Emziren anne gebe kalırsa anne karnındaki bebeği zehirlenmiş diyorlar doğru mu ?

İbrahim Çelik: Bir başka emzirme efsanesi daha, emziren anne dilerse hem gebeliğini sürdürebilir hem de başarıyla bebeğini emzirmeye devam edebilir. Anne sağlıklı olduğu sürece ve beslenmesine dikkat etmesi halinde, psikososyal durumu da uygun ise emzirmek karnında ki bebeğe hiç bir şekilde zarar vermez. Ancak emzirme sırasında rahimde kasılmalar artacağından düşük riski olanlar için sakıncalı olabilir. Bir de hormonal değişim nedeniyle, göğüslerde gerilme ve karında büyüme sebebiyle emzirmek teknik zorluklara neden olabilir. Ayrıca hormonal değişim sütün kimyasını ve kısmen de tadını değiştireceğinden bebek, memeyi kendiliğinden bırakabilir.

Mehtap: Geçenlerde bir arkadaşım korku içinde beni aradı, sütünü sağmış çamur gibi yemyeşil bir süt gelmiş bebeğine vermeye korkmuş lavoboya dökmüş hepsini. İyi mi yapmış?

İbrahim Çelik: Anne sütü gerek tad gerekse görünüm olarak tam bir hayal kırıklığı kaynağı olabilir, neyse ki besleyici değer olarak en kötü görünen süt bile mucizevidir. Sağılan sütün tek bir damlası bile ziyan edilmeden bebeğe verilmelidir.

Mehtap: Emziren annelerin en çok merak ettiği konulardan biri de sigara ya da alkol almanın bebeğe bir zararı olup olmadığı.

İbrahim Çelik: Tiryaki anneler, 'aman canım bir iki sigaradan ne olur, iç gitsin' diyeceğimi beklemesinler, kesinlikle sigara konusunda taviz yok. Alkol ise bir dereceye kadar (anne zil zurna sarhoş olmadıkça) mazur görülebilir.

Mehtap: Bir de meme başı çatlakları ve yaraları mevzusu var. Memebaşı çatlayan annelere hangi kremi sürmelerini öneriyosunuz ?

İbrahim Çelik: Aslında tekniğine uygun emziren annenin meme başı kolay kolay çatlamaz, eğer emzirme sırasında bebek meme ucundan yakalar ve ısırırsa meme başında yara olması kaçınılmazdır. Doğru emzirme tekniğinde annenin, memesinin siyah bölgesini bebeğin ağzında neredeyse kaybolana kadar içeri itebilmesi gereklidir. Bu şekilde bebek meme başını yakalayıp çekiştiremez dolayısıyla meme başı da zarar görmez. Yine de ısırıyorsa annenin parmağını bebeğin ağzına sokup buna engel olması gerekir. Memebaşı çatladıktan sonra sürülecek mucizevi bir krem ne yazık ki bulunmamaktadır.

Mehtap: Hocam bir de bir türlü doymak bilmeyen obur bebekler meselesi var bu bebekler anneleri perişan ediyor.

İbrahim Çelik: Hah! İşte cenneti anaların ayakları altına seren bebekler bunlardır. Gerçekten de annenin memesinden bir an bile ayrılmayan, bıraksanız 24 saat durmadan emecek bebekler biliyorum. Bu bebekler anneler için tam bir kabus kaynağı olmakta çoğu anne bu durumu sütünün yetersiz olduğu şeklinde yorumlayarak yanlış yollara (formul mama, biberon)sapmaktadır. Bir kere mamayla ve biberonla tanışan bebek de kısa sürede emmeyi bırakmaktadır. Aslında çoğu annenin sütü fazlasıyla yeter düzeydedir. En vasat süt hacmine sahip annenin memesi bile bu derece yoğun uyarıya kayıtsız kalamaz ve fazla fazla süt üretir. Ben bu durumu bir kaç şekilde açıklıyorum. İlk olarak, çoğu bebek ne yazık ki sadece anne sevgisi, şevkati, dokunuşu ve kokusu ile huzur bulmakta kendini güvende hissetmektedir. Bu özgüven duygusu bazı bebeklerde o kadar kuvvetli olmakta ki annenin bir an bile kucağından inmek istememektedir. Yeni doğum yapmış toy annemiz, (hele etrafta çok bilge! büyük anneler, halalar, teyzeler de varsa) aman kucağa alışmasın diye bebeği ısrarla buz gibi beşikte yatırıp kendi başına uyumasını beklemektedir. Oysa bebeğin tek isteği birazcık sevgi şefkat ve anne sıcaklığıdır. Bebeğin bu en masum, en doğal, en içgüdüsel ihtiyacını aman kucağa alışmasın hezeyanlarının arasında göz ardı edilip daha gözü bile açılmamış iki günlük bebeğe sözüm ona ilk terbiye dersleri verilmeye çalışılmaktadır. Bebekler ilk aylarda, tamamen içgüdüsel dürtülerle kucak isterler bunu bilinçli olarak yapmadıklarından daha sonra da bu alışkanlık haline getirmeyi düşünmezler. Bebeklerin kucağa alışması olgusu, 7-8 aylık olduklarında, en küçük ağlama girişimi esnasında sergilenen agucuk gugucuk gösterileri sonrasında gelişmekte ve ömür boyu sürmektedir.

İkinci olarak, bazı bebekler doğuştan açtırlar, bir nevi bulimia açlığı gibi dünyanın sonu gelmiş gibi emerler , kusup kusup tekrar emerler. Bunlar ayda 2 kilo almaya aday obur bebeklerdir. Bunlar için yapılacak bir şey maalesef yok, mama da verseniz gözleri asla doymaz. Neyse ki bu oburluk sonsuza kadar sürmez ve 2.-3. aydan sonra biraz bu ihtirasları azalır.

Üçüncü grup gerçek aç kalan bebekler grubudur. Annenin sütü gelmemiş ya da bir nedenle azalmış olan bebeklerdir bunlar. Sürekli ağlama mızırdanma şeklinde önünden kim geçerse sarılıp elini kolunu emmeye çalışan, dilleri dışarda, ağlamaktan sesi kısalmış, gözlerinde yaş kalmamış, dili damağı kurumuş bebeklerdir. Yeterli süt alamadığı için idrar çıkışları da azalmıştır. Günde 3-4 kereyi geçmeyen bez değişimleri dikkatlerden kaçarken, idrarda görülen kırmızısı leke(çoğunlukla kan zannedilip) aileyi doktora götüren ilk belirti olabilir. Oysa yeterince sulanmadığı için konsantre idrarda görülen fizyolojik urat kristalleridir idrarı kırmızıya boyayan. Bu bebekler de tartı kaybı en kesin tanı kriteridir. Emzirme desteği ve sıkı tartı kontrolü ile bu bebekler yakından takip edilmelidirler.

Not: Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. İbrahim Çelik'e ulaşmak isterseniz;
Bakırköy Acıbadem Hst: 414 44 44

© Kumhavuzu'nda yayımlanan Çocuk Hastalıkları Uzmanı Dr. İbrahim Çelik'e ait yazıların kendisinden izin alınmadan kısmen ya da tamamen yayımlanması, çoğaltılması ve kullanılması telif hakları yasası gereğince yasaktır. Yazılar Kumhavuzu'ndan dışarı çıkarılamaz, Kumhavuzu'na link verilebilir.