

# İçindekiler

Giriş.....	7
1. Sütten Daha Fazlası: Biyolojik Gerçekler.....	11
2. Göğüsler ve Anne Sütünün Bilinmeyenleri .....	19
3. Emzirme Mitinin Baskısı .....	30
4. Süt Çocuğu Beslenmesinin Olası Sağlık Sonuçları .....	48
5. Emzirmeyi Başarmak ve Önündeki Engeller.....	60
6. Sadece Anne Sütüyle Beslenme.....	65
7. Formül Sütle Beslenme.....	76
8. Karma Beslenme .....	83
9. Partnerinizin Rolü .....	90
10. “Bebek ayı” – Aile, Arkadaşlar ve Ebeveyn Beklentileri.....	104
11. Emzirmek ve Akıl Sağlığı.....	112
12. Ağlama ve Yatıştırma .....	118
13. Emzirme, ABÖS ve Uyku.....	128
14. Emzirilen Bebek Nerede Uyumalıdır?.....	139
15. Toplum ve Emzirme .....	147
16. Formül Süt Pazarlamasının Etkisi – Emzirme, Suçluluk ve Yargılama .....	160
Ek: Kimden Yardım Alabilirsiniz? .....	172
Referanslar .....	179
Dizin.....	188

*İnsan kurallara sığmaz!*

Her koşulda daima yanımda olan, ezber bozan hayat seçimlerim karşısında zaman zaman şaşkınlığa uğradıklarımı tahmin etsem de desteklerini eksik etmeyen aileme, “yazıyorum”larla geçen saatlere sabırla katlanan, hayatımı paylaşan sevdiğlerime,

Teşekkürler...

*İnsan kurallara sığmaz!*

## Giriş

Bu kitabı yazma amacım “emzirmenin faydalarını” sıralayıp anneleri emzirmeleri gerektiğine ikna etmeye çalışmak, emzirmezlerse kötü hissetmelerine yol açmak değil. Kimsenin ebeveynlere çocuklarını nasıl yetiştirecekleri konusunda baskı yapma ya da annenin bedenini nasıl ve ne süreyle kullanacağını söyleme hakkı yoktur.

Ben seçim hakkına inanıyorum.

Seçimler önemli; çünkü haftalar, aylar ya da yıllar sonra seçimlerini yaşayacak ve bebeklerini büyüme yolculuğunun getireceği her şeyle, tüm duygularla başa çıkacak olanlar, sadece ebeveynler. Bu, *onların* bebeği, *onların* yolculuğu ve *onların* seçimi.

Ebeveynlerin bilgi sahibi olarak seçim yapabilmeleri için “anne sütü en iyisidir”den daha fazlasını bilmeleri gerekiyor. Güncel, doğru, (doğru olduğuna inandıkları şeyi teyit eden birine değil) kanıta dayalı bilgiye ulaşmaya, kritik anlarda etkili ve önyargısız desteğe ihtiyaçları var. Bu durum, bir defa ya da bir sene boyunca emzirme amacı gütseler de ya da yaptıkları seçimlere katılsanız da katılmasanız da geçerlidir.

Gebelik döneminde anneler sık sık bebeklerini emzirmeleri için teşvik edilir ve bebeklerinin hayatlarına en iyi şekilde başlamaları için ilk altı ay sadece anne sütüyle beslenmenin en yerinde seçim olduğu mesajını alırlar. Bu, bebeğin hiçbir

hazır gıda, su, başka sıvılar ya da besinler olmaksızın sadece anne sütüyle beslenmesi anlamına gelir. Ebeveynlere çoğu zaman “emzirmenin faydalarına” ilişkin laf kalabalığının ötesinde anne sütünün *neden* tavsiye edildiği somut olarak anlatılmaz; örneğin, bunun nedeni, bebeğin daha az kulak ya da mide iltihabına yakalanacak olması veya zihinsel gelişimine yapacağı olumlu katkılar olabilir.

Yeni doğum yapmış anneler, kendilerini kucaklarındaki bebeklerini emzirmeye çalışırken bulduklarında, emzirme “tavsiyelerinin” çoğu zaman kocakarı masallarının, mitlerin ve bir parça da Harry Potter romanlarındaki gibi sihirlere merak uyandıran karışımından ibaret olduğunu fark ederler; konuştukları herkes farklı bir fikir verir. Emzirmenin, akademik yayınlarda da iyi incelenmiş biyolojik bir fonksiyonu olduğuna inanmak zor gelir.

On yıllar önce eğitim almış olan ebeler, verdikleri tavsiyeler 30 yıldır geçerli bilimle çelişse de, medyada “uzman” olarak ortaya çıkarlar. Tamamıyla emzirmeye karşı olmadıkça, yeni bebeği olmuş ebeveynler kime inanacaklarına ya da hangi tavsiyenin iyi olduğuna nasıl karar verebilirler?

Pediatrların ve diğer doktorların aldıkları kapsamlı eğitimde, bağışıklık sisteminin gelişimi açısından bile olsa, emzirmeye çok az yer verilir. Bu da, emzirmenin – doktorlar, dolayısıyla da hastaları tarafından – çok elzem ya da önemli bir şey olarak görülmediği ve ebeveynlerin doğru olmayan ya da yararsız bilgilerle karşı karşıya olduğu anlamına gelir ki, bu, ciddi bir risktir.

Günümüzde birçok anne doğumu izleyen birkaç haftalık sürecin sonunda emzirmeyi bırakıyor ve çoğu anne sorun yaşamadan uzun süre emzirmiş kimseyi tanımıyor. Emziren ve birkaç ay ya da daha uzun bir süreden fazla emzirmeye devam eden anneler ise toplum içerisinde utanabiliyor, emzirirken kendilerini örtmeleri ya da gizlemeleri gerekiyormuş gibi hissediyorlar. Durum böyleyken birçok annenin başta niyet-

lendiklerinden daha kısa süre emzirmeleri sizce şaşırtıcı mı? Koşullar annelerin aleyhine işliyor.

Dahası göğüsler bir insana ait olduğundan emzirmenin duygusal boyutu da var. Bazı kişilerin bedenleriyle olan ilişkileri çok zorlayıcı olduğundan ya da travmatik etkileri olan bir yaşantıdan ötürü emzirmek bir seçenek değildir. Anne emzirmek istemediğinde, bu kararını kimseye açıklaması ya da gerekçelendirmesi gerekmez. Seçimine saygı duymamız ve – içerik, hazırlama ve gönderim bakımından gerek hızlı süt gönderimi yapmak, gerek bağışlanan anne sütlerini kullanmak, gerekse de mamaların içeriğini olabildiğince güvenli kılmak olsun – uygun seçenekleri incelemesinde anneye yardımcı olmalıyız. Yine aynı şekilde gerçekten bebeklerini emzirmek isteyen annelerin haklarına ve duygularına da saygı göstermeliyiz. Bugün çok fazla anneye anne sütünün o kadar da önemli olmadığı ve hazır gıdalarla neredeyse eş değer oldukları söyleniyor.