|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | İNSAN SÜTÜ | HAYVAN SÜTÜ | FORMÜL SÜT |
| **Bakteri içerir** | Hiç yok | **Olası** | **Hazırlarken olası** |
| **Anti-infektif faktörler** | **Var** | **Yok** | **Yok** |
| **Büyüme faktörleri** | **Var** | **Yok** | **Yok** |
| **Protein** | **Uygun miktarda sindirimi kolay** | **Çok fazla**  **Sindirimi zor** | **Kısmen düzeltilmiş** |
| **Yağ** | **Yeterli esansiyel yağ asidi var,sindirim için lipaz var** | **Esansiyel yağ asidi yok, lipaz yok** | **Esansiyel yağ asidi yok, lipaz yok** |
| **Demir** | **Az miktarda**  **İyi emilebilen** | **Az miktarda**  **İyi emilemeyen** | **İlave edilmiş**  **İyi emilemeyen** |
| **Vitaminler** | **Yeterli** | **A ve C vitamini yetersiz** | **Vitaminler ilave edilmiş** |
| **Su** | **Yeterli** | **Fazladan su verilmesi gerekli** | **Fazladan su gerekli olabilir** |

**Emzirmenin psikolojik yararları**

Emzirme anne ile bebek arasında yakın, sevgi dolu bir ilişki kurulmasını kolaylaştırır. Bu da anneyi duygusal olarak tatmin eder. Doğumdan sonra yakın temas bu ilişkinin gelişmesine yardımcı olur. Bu durum “duygusal bağlanma”(bonding) olarak adlandırılır.

Eğer bebekler doğumdan hemen sonra annenin yanında kalırlarsa ve emzirilirlerse daha az ağlarlar ve daha çabuk gelişebilirler.

Emziren anneler bebeklerine daha şefkatli davranırlar. Bebeklerinin onları çok meşgul ettiğinden ve gece beslemekten daha az yakınırlar. Bu annelerin çocuklarını terk etme ya da ihmal etme olasılığı diğer annelere göre daha azdır.

Bazı çalışmalarda anne sütü ile beslenmenin bebeğin zeka gelişimine, entellektüel yapısına olumlu etki yaptığı bildirilmektedir. Yaşamın ilk haftalarında anne sütü ile beslenen düşük doğum tartılı bebekler, yapay beslenen bebeklere göre ileri yaşlarda zeka testlerinde daha başarılı olurlar.

***ANAHTAR ÖNERİLER***

Anne sütü her bebek için en doğal besindir. İlk 6 ay tek başına başka hiçbir besin ya da içecek (su, ayran, çay, meyve suyu, hazır mama ya da inek sütü gibi) olmaksızın anne sütü verilmelidir. Bununla birlikte 6. aydan sonra anne sütünün yanı sıra tamamlayıcı besinlerin verilmeye başlanması gereklidir.

Bebeğin büyüme ve gelişmesi izlenerek yeterli büyüme ve gelişmesini sağladığından ve sağlıklı olduğundan emin olduktan sonra, hangi besinin, ne miktarda ve ne sıklıkta verileceği belirlenmelidir. Anne sütü, bebeğin doğumdan bir yaşına kadar olan dönemi boyunca temel besindir ve önemi 2 yaşına kadar sürer. Anne sütü diğer besinlerde bulunmayan, çok önemli hastalıkları önleyici doğal koruyucu (anti-infektif) maddeleri sağlamayı sürdürür.

***Aşağıdaki liste bebek ve küçük çocuk beslenmesi ile ilgili temel ilkeleri hatırlatmaktadır. Bu ilkelerin önemi ile ilgili açıklamaları kitapçığın ilerleyen bölümlerinde bulabilirsiniz.***

Bebekler, ilk 6 ay su dahil başka hiçbir yiyecek ya da içecek (ayran, çay, meyve suyu, hazır mama ya da inek sütü vb.) olmaksızın sadece anne sütü ile beslenmelidir. Anne sütü bebeğin sağlıklı büyümesi için gerekli olan tüm enerji ve besin ögesi gereksinmelerini karşılar. Ayrıca ishal ve diğer enfeksiyonlara karşı doğal koruyucu (anti-infektif) maddeler içerir.

Bebekler, ilk 6 ay her istediğinde, sayılarla sınırlanmadan gece ve gündüz emzirilmelidir. Bebek günde toplam en az 8 kez emzirilmelidir.

İlk 6 aylık dönem boyunca anneye eğer bebeğinin yeterli kilo almadığını ya da sütünün yeterli olmadığını düşünüyorsa, evine en yakın Sağlık Ocağı, Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Merkezi, Aile Sağlığı Birimi/Merkezi gibi sağlık kuruluşlarına başvurabileceği ve buralardan ücretsiz danışmanlık alabileceği belirtilmelidir.

Emzirme 2 yaşına kadar sürdürülmelidir.

6. aydan sonra tamamlayıcı besinlere başlandığında da bebek sık sık (yani bebek her istediğinde) emzirilmelidir.****