Ana südü ilə qidalanma, dünya təcrübəsi və mövcud reallıqlarla bağlı çağırış

Hər il 1-7 avqust tarixləri hər il "Ümumdünya ana südü ilə qidalandırma həftəsi" kimi qeyd olunur. Həftə ərzində bütün dünyada həkimlər, səhiyyə təşkilatları və cəmiyyətlər bir araya gələrək ana südünün əvəzolunmaz rolunu vurğulayır və körpələrin sağlam gələcəyin diqqətin artırılmasına çalışırlar.

Azərbaycan Pediatrlar Assosiasiyasının sədri, Azərbaycan Tibb Universitetinin II Uşaq Xəstəlikləri kafedrasının dosenti, tibb üzrə fəlsəfə doktoru Təranə Tağızadə bu barədə fikirlərini bildirib. Ekspert ana südünün sadəcə qida deyil, körpənin həyatının ilk aylarında immun sistemini formalaşdıran, infeksiyalardan qoruyan və fiziki-psixoloji inkişafını təmin edən təbii peyvənd olduğunu deyib. Qeyd edib ki, Dünya Səhiyyə Təşkilatının və UNICEF-in tövsiyəsinə əsasən, uşaqların ilk 6 ay yalnız ana südü ilə qidalanması, 2 yaşına qədər isə tamamlayıcı qidalarla yanaşı, ana südünün verilməsi ən ideal qidalanma modelidir: "Hazırda dünyanın bir çox ölkəsində ana südü ilə qidalanma göstəriciləri arzuolunan səviyyədə deyil. Səhiyyə sistemlərinin bu sahədə maarifləndirmə və dəstək səylərinə baxmayaraq, bəzən yanlış məlumat, sosial təzyiqlər və ya tibbi müşahidənin olmaması səbəbindən analar süni qidalanmaya keçirlər. Halbuki tədqiqatlar ana südü ilə qidalanan körpələrdə qrip, pnevmoniya, qulaq iltihabı, ishal kimi xəstəliklərə yoluxma riskinin əhəmiyyətli dərəcədə azaldığını göstərir".

2012-2022-ci illəri əhatə edən sistematik icmallarda göstərilir ki, ana südü ilə qidalanma uşaqlarda intellekt göstəricilərində nəzərəçarpacaq müsbət dəyişikliklər yaradır. Mütəxəssislərin də bildirdikləri kimi, hər əlavə ay əmizdirmə IQ səviyyəsində artma səbəb olur. Məsələn, İsveç və Tayvanda aparılan genişmiqyaslı araşdırmalar göstərir ki, ana südü ilə əmizdirmə ən azı 6 ay davam edərsə, uşaqların IQ göstəriciləri orta hesabla 3-4 bal yüksəlir.

2023-cü ildə aparılan universitet araşdırması ana südünün bağırsaq metabolizmini dəyişdirərək 2 yaşadək uşaqlarda intellekt testlərinin nəticələrini yaxşılaşdırdığını üzə çıxarıb. Digər araşdırmalar da göstərir ki, əmizdirilən uşaqlarda davranış problemlərinə daha az rast gəlinir və bəzən yaddaş, diqqət, planlama və s. daha güclü olur. Bu da erkən uşaqlıq dövrünün sağlam sinir sistemi ilə əlaqələndirilir. Ana südü, eyni zamanda güclü immunoloji qoruyucu rol oynayır. Onun tərkibində olan IgA, IgG, IgM immunoqlobulinləri, laktoferrin, lisozim, sitokinlər və digər bioaktiv maddələr körpəni infeksiyalardan qoruyur, bağırsaq və tənəffüs yollarına zərərli mikrobların yapışmasının qarşısını alır, eyni zamanda iltihab reaksiyalarını tənzimləyir".

Pediatr bildirib ki, əmizdirilən uşaqların peyvəndlərə cavabının daha effektiv olması, ishal, pnevmoniya və qulaq infeksiyalarına qarşı yüksək müqavimət göstərməsi bu qoruyucu təsirlərlə bağlıdır. Ana südü "Bifidobacterium" və "Lactobacillus" kimi faydalı mikrofloranın inkişafına şərait yaradır, patogen mikrobların artımını isə məhdudlaşdırır.

Ana südü ilə qidalanan körpələrdə beyin funksiyaları ilə əlaqəli bəzi faydalı metabolitlər daha çox tapıldığı halda, formula ilə qidalanan uşaqlarda toksik metabolitlər üstünlük təşkil edir. Bu fərq intellekt testlərinin nəticələrində də əks olunur. İsraildə 570 min uşağı əhatə edən genişmiqyaslı kohort tədqiqatı zamanı uzunmüddətli və eksklüziv əmizdirmə ilə 2-3 yaş arası inkişaf gecikmələrinin riskinin əhəmiyyətli dərəcədə azaldığı müşahidə olunub. Ana südü uzunmüddətli dövrdə astma, allergiya, piylənmə, diabet və bəzi onkoloji xəstəliklərə qarşı qoruyucu rol oynayır, eyni zamanda analar üçün də südvermə süd vəzi xərçəngi, yumurtalıq xərçəngi və tip 2 diabet riskini azaldır.

"Qeyd olunan istiqamətlərdə Azərbaycan da üzərinə düşən öhdəlikləri yerinə yetirməkdədir. Lakin həm səhiyyə işçiləri, həm valideynlər, həm də cəmiyyətin birgə səyləri ilə daha inklüziv, məlumatlı və dəstəkləyici mühit yaradılmalıdır. Baxmayaraq ki, ölkəmizdə bu sahədə beynəlxalq normalara, razılaşmalara və milli strategiyalara uyğun addımlar atılır, dövlətin gördüyü işlərlə yanaşı, bütün maraqlı tərəflərdə aktiv olmalıdır. Səhiyyə işçiləri düzgün maarifləndirmə aparmalı, pasiyentlərlə şəffaf və empatik ünsiyyət qurmalı, sübutlara əsaslanan tibbi yanaşmanı tətbiq etməlidirlər. Valideynlər öz məsuliyyətlərini dərk etməli, xüsusilə də erkən yaşda uşaqlara düzgün qidalanma və sağlam həyat tərzinin aşılanması istiqamətində fəal olmalıdırlar.

Bu çağırış təkcə bir həftəyə aid deyil, gələcək nəsillərin sağlamlığı, güclü və intellektual cəmiyyətə üçün dayanıqlı səhiyyə modelinin təməl daşıdır.

Bu il "Ümumdünya ana südü ilə qidalandırma həftəsi"nin şüarı "İş yerində süd verməyə dəstək verin!" devizi ilə anaların qarşılaşdığı praktiki çətinliklərə fokuslanır. BMT və UNICEF-in çağırışına əsasən, hər bir iş yerində ana südü ilə qidalanmanı təşviq edən mühit yaradılmalıdır.

Mehparə ƏLİYEVA,
"Respublika".

Respublika .- 2025.- 6 avqust (№ 162).- S.8.