

**Maraqlıdır, 1 iyun həm Uşaqların Beynəlxalq Müdafiəsi, həm də Ümumdünya Süd Günüdür. Bu iki bir-biri ilə bağlı hadisənin bir günə təsadüf etməsində böyük bir mənanın olduğunu görməmək mümkün deyil. 1 İyun Uşaqların Beynəlxalq Müdafiəsi Günü'nün məqsədi uşaq hüquqlarının təmin edilməsidir, 1 İyun Ümumdünya Süd Günü'nün məqsədi isə uşaqların müdafiəsində, sağlamlığında südün rolunun aşılmasıdır.**

Dünyaya uşaq gəlir, dünyamızı bəzəyir. Evlərimizə sevinc, təntənə bəxş edir. Nəslimizin artmasına, yaşamasına xidmət edir bu balaca varlıqların dünyaya gelişi. Sevinirik, şadanalıq edirik. Onun ilk qidası süddür-ana südü. Minlərlə irili-xırdalı vitaminləri özündə birləşdirən, uşağın sağlam böyüməsində, dincliyində, sakitliyində, yuxusunda, bir sözlə, günlük həyat tərzində böyük əhəmiyyətə malik olan ana südü.

Uşaq və süd. Bu iki əlamətdar günün bir araya təsadüf etməsi bəlkə də dünyaya bir mesajdır. Axı müasir dövrümüzdə minlərlə ana vardır ki, uşağını ana südü ilə qidalandırmamaq istəmir. Uşaq və süd gününün 1 iyuna təsadüfünü uşaqların müdafiəsi kimi, ana südünün də müdafiəsinə mübarizə günü kimi dəyərləndirmək olar.

### Ana südünün əhəmiyyəti

Amerika Pediatriya Akademiyasının tövsiyəsinə görə, körpə ilk 6 ay ərzində yalnız ana südü ilə qidalandırılmalı və bu, ən azı 1 yaşa qədər davam etdirməlidir. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı da körpələri ana südü ilə qidalandırmamağa doğuşdan bir saat sonra başlamayı, 2 yaş və ya daha uzun müddətə davam etdirməyi məsləhət görür.

Ana südü yenidoğulmuşlar və körpələr üçün optimal qidalanmanı təmin edir. O, lazımi miqdarda qida maddələrinə malikdir və asanlıqla həzm olunur.

Araşdırma apararkən mütəxəssis Cəmilə Hacızadənin qarşıma çıxan elmi məqaləsində qeyd olunur ki, ana südü ifraz olunma müddətinə və tərkibinə görə kolostrum, keçid südü və yetkin süddən ibarətdir. Kolostrum doğuşdan sonra ilk 5 gün ərzində ifraz olunan, qatı və sarımtıl rəngli süddür. Tərkibində az yağ və laktosa var. O, xüsusən infeksiya əleyhinə xüsusiyyətə malik zülallarla zəngindir. Kolostrum immunoqlobulinlərlə zəngin olduğundan yeni

lərinin 11 ayəsində, xüsusən, Bəqərə surəsində açıq şəkildə deyilir: "Körpələrinizdən ana südünü əsirgəməyin. Doğulandan sonra tam iki il ona süd verin".

Ana südü Yaradanın insana, anaya verdiyi ən gözəl təbii nemət və körpəyə verilən ən təhlükəsiz və dəyərli qidadır. Bir vaxtlar tibb ana südünün yalnız körpənin 4, sonralar 6 ayına qədər verilməsini əsas sayırdısa, dünya təbabəti bu gün bu vaxtın iki ilə qədər uzadılmasını elmi əsaslarla tövsiyə edir. Belə isə hər bir ananın vəzifəsidir ki, dünyaya gətirdiyi övladını öz südü ilə qidalandırsın. Ana südünün körpəyə nə qədər vacib olması əsrlər boyu sübut olunmuş və hər birimizin təcrübəsində özünü doğrultmuşdur.

Təəssüf ki, bu gün tez-tez anaların körpələrinə süd verməkdən imtina etmələri kimi hadisələrlə qarşılaşırıq. Çox ana südünün olmadığını bəhanə gətirərək əslində fiqurasının pozulmaması üçün övladına südünü çox görür. Lakin əvvəllər belə deyildi. Ana-nənələrimiz vardı ki, hələ gəlincə-qızı yenicə hamilə olan vaxtdan ta doğuşa qədər evlərdə maariflənmə aparır, ana südünün faydalarından danışır, ana olacaq qadını elə yetişdirirdi



ki, o, birinci vəzifəsi kimi körpəsinə ana südünü verməli olduğunu dərk edirdi. Beləliklə də uşaq dünyaya gələndən sonra ona aldığı tövsiyələrlə elə yanaşırdı ki, həm uşaq normal önməyi öyrəndirdi, həm də südü davamlı gəlirdi.

Lakin müasir dövrümüzdə necədir? Hazırda anaların süd verməkdən imtina etməsində bütün cəmiyyət kimi, həm də onların böyüklərinin günahı var. Tanıdığım bir qadının qızı heç bir il deyil ki, ikinci dəfə ana olub.

Anası ona tövsiyə edirmiş ki, nə bədə körpəyə süd verəsən, fiquran korlanar. Bu söhbəti eşidəndə, günlərlə özümə gələ bilmədim. Çünki məsləhət verən ana müəllim idi. Bir müəllimin bu təfəkkürə malik olmasını əsla həzm edə bilmirdim. Lakin gənc ana qayınanasının tövsiyəsi ilə körpəsinə ancaq ana südü ilə qidalandırmamağa başladı. Hazırda uşağın bir yaşının tamam olmasına bəlkə də bir aydan az vaxt qalır. Hələ də o körpə ana südündən başqa qida dadmayıb. Çox sağlam bir uşaqdır. Bax, bu cür onlarla nümunələr çəkmək olar. Düşünəndə ki, gənc ananın heç bir təcrübəsi yoxdur, biz böyüklər ona hansı tövsiyə və məsləhəti versək, onunla razılışacaq, bəs belə isə nə üçün faydalı məsləhətlər verməyək?

Düzdür, həmişə yazılarımda vurğulamışam ki, internet həyatımıza daxil oldu-olmadı, həyatımız alt-üst oldu. Gənc analar inter-



net vasitəsilə süd verməklə fiquralarının pozulacağını öyrənirlər. Bunu analıq hissindən kənar, övladının sağlamlığını gözəl görməyə qurban verən ana deməzdim, qadınlardan öyrənirlər. Lakin analarımız arasında buna mənə verməyəni də var, beynində saxlayıb ana olan kimi həyata keçirəni də var. Odur ki, Azərbaycanda körpəyə süd verməmək, südü qəsdən qurutmaq kimi hallar çoxalıb. Elə bu səbəbdən də ana olan qadınlığımız az faizi, yəni 50 faizi körpəsinə ana südü ilə qidalandırır. Lakin nəzərə alsaq ki, ana südü hazır qidadır, bəzən gecə yorğunluğu bəhanə gətirib körpəsinə qidalandırmamaq istəməyən analara bir sual vermək istəyirəm: gecə uşaq oyanıb ağlayanda onu qucağına alıb hazır ana südü ilə onu qidalandırmamaq rahat və yaxşıdır, yoxsa qalxıb mətbəxə gedib, su isidib, süni yemək hazırlayıb gətirib uşağı qidalandırmamaq yaxşıdır? Ana gələndə də uşağın ağlamaqdan yuxusu pozulur. Yəni, qarnı doysa da, nə özü yatır, nə də ana. Hansı sənə sərif edər? Həqiqətən, ağıllı başla, məntiqlə düşünəndə hazır yeməyi qoyub insan özünə nə üçün bu qədər zülm edir, anlamıram. Həm də süni yeməklərin tərkibini, övladımızın sağlamlığı üçün zərərli olduğunu bilib-bilə...

Unutmayaq ki, yeni doğulmuş körpənin heç olmazsa, 6 aya qədər əmizdirilməsi ilə hər il 1000 uşağın ölümünün qarşısı alınır.

### 50 faiz uşaq, 50 faiz ana

Körpənin ana südü ilə əmizdirilməsi 50 faiz uşaq üçün əhəmiyyətlidir, 50 faiz də ana üçün faydalıdır. Belə ki, ana südü ilə qidalandırmama ilkin olaraq körpəni qulaq infeksiyalarından, ishal, pnevmoniya və digər xəstəliklərdən qoruyur. Döş xərçəngi, yumurtalıq xərçəngi və diabet riskini azaltmaqla həm də analar üçün faydalı olur?

Uzun müddət ana südü ilə qidalandırmama uşağı orta qulaq, boğaz və sinus infeksiyalarından, həmçinin çoxsaylı tənəffüs və mədə-bağırsaq xəstəliklərindən qoruyur. Hətta 6 ay ərzində yalnız ana südü ilə qidalanan körpələrdə ciddi soyuqdəyməyə məruz qalma, eləcə də qulaq və boğaz

infeksiyalarına tutulma, ani körpə ölümü sindromu, astma, atopik dermatit və ekzema, diabet, leykozun yaranması riski daha az olur.

Ana südü ilə qidalanma sağlam çəki artımına kömək edir və piylənmənin qarşısını alır. Araşdırmalar göstərir ki, 4 aydan çox ana südü ilə qidalanma körpənin artıq çəki və piylənmə riskini əhəmiyyətli dərəcədə azaldır. Bu, müxtəlif bağırsaq bakteriyalarının inkişafı ilə əlaqədar ola bilər. Ana südü ilə qidalanan körpələrdə çox miqdarda faydalı bağırsaq bakteriyası var ki, bu da yağların depolanmasına təsir edir. Ana südü ilə qidalandırılan körpələrin orqanizmində süni qida ilə qidalanan körpələrə nisbətən daha çox leptin var. Leptin iştahını və yağ yığılmasını tənzimləyən əsas hormondur.

Ana südü uşaqların zehni inkişafına təsir edir. Araşdırmalar nəticəsində müəyyən olunub ki, ana südü ilə qidalanma körpələrin uzunmüddətli beyin inkişafına əhəmiyyətli dərəcədə müsbət təsir göstərir. Həmçinin ana südü ilə qidalanan körpələr daha yüksək intellektə malik olur və böyüdükcə öyrənmə çətinliyinə, eləcə də davranış problemlərinə daha az məruz qalırlar.

Dünyada hər 10-cu qadın süd vəzisinin xərçəngi və uşaqlıq boyunun xərçəngindən əziyyət çəkir və bu, dünyada qadın ölümünə səbəb olan xəstəliklərin ilk sıralarındadır. Məhz Azərbaycan qadınlığında da bu xəstəliyin olması və yayılması ürəkəcan deyil. Dünya təcrübəsi göstərir ki, süd vəzisi xərçəngini ilkin mərhələdə aşkarlamaqla onun gələcək inkişafının qarşısını almaq mümkündür. Bu xəstəlik və ümumiyyətlə, cəmiyyət arasında belə xəstəliklərə qarşı maarifləndirmə işləri aparılmalıdır. Maarifləndirmənin əsas məqsədi odur ki, həmin xəstəliyin ilkin nəticələrini aşkar edən qadın həkim müayinəsindən keçir və xəstəlik erkən dövründə aşkarlandığı üçün müalicə olunur. Körpəsinə ana südü ilə qidalanan qadınlarda bu xəstəliyin olma təhlükəsi digər süd verməyən qadınlara nisbətən azlıq təşkil edir. Odur ki, UNİSEF ana südü ilə əmizdirmənin təbliği ilə bağlı çox böyük işlər aparır. Bu təbliğatı evdə, iş yerində, xəstəxanalarda hər kəs gənc qadınlar üçün aparmalıdır ki, onlar özlərini hansı təhlükə ilə üz-üzə qoyduqlarını anlasınlar. Həm özlərini, həm də körpələrini xilas etsinlər.

Beləliklə, ana südü ilə qidalandırmama həm uşaq, həm də ana üçün faydalıdır. Yaxşı olar ki, gənc analar fiqura, görünüş məsələlərini bir kənara qoyub bu barədə düşünsünlər. 1 iyunda uşaqlarınıza onların günü olduğunu anladarkən, əllərindən tutub gəzintiye apararkən, hədiyyələr alarkən, düşünün, görün, siz onlara 1 iyuna aid olan ən böyük hədiyyəni-ana südünü verə bilərsinizmi?..

**Metanət Məmmədova**