

Dünyaya uşaq gəlir, həyatımızı bəzəyir. Evlərimizə sevinc, təntənə bəxş edir. Nəslimizin artmasına, yaşamasına xidmət edir bu balaca varlıqların dünyaya gəliş. Sevinirik, şad yanalıq edir. Onun ilk qidası süddür-ana südü. Minlərlə irili-xirdalı vitaminləri özündə birləşdirən, uşaqın sağlam böyüməsində, dincliyində, sakitliyində, yuxusunda, bir sözlə, günlük həyat tərzində, gələcəyində böyük əhəmiyyətə malik olan ana südü. Dəfələrlə danışmışaq bu barədə. Lakin görünür odur ki, hələ də azdır. Uşaqına süd verən anaların sayı gündən-günə azalır. Belə isə biz heç susmayaq...

Kolostrum körpənin ilk peyvəndidir

Amerika Pediatriya Akademiyasının töv-

Körpələrinizdən ana südünü əsirgəməyin



Yarı uşaq, yarı ana

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

Uzun müddət ana südü ilə qidalanırda uşağı orta qulaq, boğaz və sinus infeksiyalarından, həmçinin çoxsaylı tənəffüs və mədə-bağır-saq 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.

Uzun müddət ana südü ilə qidalanırda uşağı orta qulaq, boğaz və sinus infeksiyalarından, həmçinin çoxsaylı tənəffüs və mədə-bağır-saq 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 artırımı kömək edir və piylenmenin qarşısını alır. Araşdırımlar göstərir ki, 4 aydan çox ana südü ilə qidalanma körpənin artıq çəki və piylenmə riskini əhəmiyyətli dərəcədə azaldır. Bu, müxtəlif bağır-saq bakteriyalarının inkişafı ilə əlaqədər ola bilər. Ana südü ilə qidalanan körpələrdə çox miqdarda faydalı bağır-saq bakteriyası var ki, bu da yağların depolamasına təsir edir. Ana südü ilə qidalanırda körpələrin orqanizmində süni qida ilə qidalanın körpələrə nisbətən daha çox leptin var. Leptin iştahani və yağı yiğimini tənzimləyən əsas hormondur.

Ana südü uşaqların zehni inkişafına təsir edir. Araşdırımlar neticəsində müəyyən olunub ki, ana südü ilə qidalanma körpələrin uzunmüddətli beynin inkişafına əhəmiyyətli dərəcədə müsbət təsir göstərir. Həmçinin ana südü ilə qidalanan körpələr daha yüksək intellektə malik olur və böyük dərəcədən təcərübəyə malik olurlar.

Dünyada hər 10-cu qadın süd vəzisinin xərçəngi və uşaqlıq boyunun xərçəngindən əziyyət çəkir və bu, dünyada qadın ölümünə sebəb olan xəstəliklərin ilk sıralarındadır. Məhz Azərbaycan qadınlarında da bu xəstəliklərin olması və yayılması ürəkəcan deyil. Dünyada təcərübə göstərir ki, süd vəzisi xərçəngini ilkin mərhələdə aşkarlamaqla onun gələcək inkişafının qarşısını almaq mümkündür. Bu xəstəlik və ümumiyyətə, 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 erken dövründə aşkarlandığı üçün müalicə olunur.

Körpəsini ana südü ilə qidalanın 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 təbliği evdə, iş yerində, xəstəxanalarда hər kəs gənc qadınlar üçün aparmalıdır ki, onlar özlərini hansı təhlükə ilə üz-üzə qoymalarını anlasınlar. Həm özlərini, həm də körpələrini xilas etsinler.

Beleliklə, ana südü ilə qidalanırda həm uşaq, həm də ana üçün faydalıdır. Yaxşı olar ki, gənc analar figura, görünüş məsələlərini bir kənara qoymub bu barədə düşünsünlər.

Mətanət Məmmədova



siyəsinə görə, körpə ilk 6 ay ərzində yalnız ana südü ilə qidalanırılmalı və bu, en azı 1 yaşa qədər davam etdirilməlidir. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı da körpələr ana südü ilə qidalanırmağa doğusdan bir saat sonra başlamağı, 2 yaş və ya daha uzun müddətə davam etdirməyi məsləhət görür.

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

Araşdırma apararkən mütəxəssis Cəmi-le Hacizadənin qarşıma çıxan elmi məqaləsində oxuyuram ki, ana südü ifraz olunma müddətinə və tərkibinə görə kolostrum, keçid südü və yetkin süddən ibarətdir. Kolostrum doğusdan sonra ilk 5 gün ərzində ifraz olunan, qatı və sarımtıl rəngli süddür. Tərkibində az yağı və laktosa var. O, xüsusən infeksiya əleyhinə xüsusiyyətə malik zülallarla zəngindir. Kolostrum immunoqlobulinlərlə zəngin olduğundan yeni doğulmuş körpəni xarici mühitin patogen amillərindən, yeni mikroorganizmlərdən qoruyur. Həmin xüsusiyyətinə görə kolostrum körpənin ilk peyvəndi olaraq qəbul edilir. Həmçinin yeni doğulmuş uşaqın formalşamamış həzm sisteminin inkişafına kömək edir. İlk bir neçə gündən sonra körpənin mədəsi böyüdükçə ananın orqanizmiz dəha çox süd istehsal etməyə başlayır.

Ana südü körpələr üçün ideal qidalanınanı təmin edir. Ana südü ilə qidalanma körpənin bir sira xəstəliklərə tutulma riskini azalda bilər, onun çəkisini sağlam şəkildə artırır. Ana südü mühüm antitellər ehtiva edir, uşaqların zehni inkişafında böyük əhəmiyyətə malikdir.

Körpəyə iki il ana südünə verilməlidir

Müqəddəs kitabımız olan "Quran" surə-

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

Ana südü Yaradınan insana, anaya verdiyi en gözəl təbii nəmət və körpəyə verilən en təhlükəsiz və dəyərli qıdadır. Bir vaxtlar bulaq ana südünün yalnız körpənin 4, sonralar 6 ayına qədər verilməsini əsas sayırdı, dünya təbəbəti bu gün bu vaxtn iki ilə qədər uzadılmasını elmi əsaslarla tövsiyə edir. Belə isə hər bir ananın vəzifəsidir ki, dünyaya gətirdiyi övladını öz südü ilə qidalanırdı. Ana südünün körpəyə nə qədər vacib olması əsrlər boyu sübut olunmuş və hər birimiz təcərübəsində özünü doğrulmuşdur.

Təəssüf ki, bu gün tez-tez anaların körpələrinə süd verməkdən imtina etmələri kimi hadisələrlə qarşılışırıq. Çox ana südünün olmadığını bəhanə gətirərək əslində bədən formasının pozulmaması üçün övladına bu qidarı çox görür. Lakin əvvəller belə deyildi. Ana-nənələrimiz vərdi ki, hələ gəlini-qızı yenice hamile olan vaxtdan tə doğuşa qədər evlərdə maariflənmə aparır, ana südünə faydalardan danışır, ana olacaq qadını elə yetişdirirdi ki, o, birinci vəzifəsi kimi körpəsinə ana südünü vermeli olduğunu dərk edirdi. Beləliklə də uşaq dünyaya gələndən sonra ona aldığı tövsiyələr elə yanaşırdı ki, həm uşaq normal əmməyi öyrənirdi, həm də südü davamlı gelirdi.

Lakin müasir dövrümüzdə necədir? Həzirdə anaların süd verməkdən imtina etməsində bütün cəmiyyət kimi, həm də onların böyükərinin günahı var. Tanıdığım bir qadının qızı heç bir il deyil ki, ikinci dəfə ana olub. Anası ona tövsiyə edirmiş ki, nə badə körpəyə süd verəsən, "fiquran" korlanar. Bu səhəbəti eşidəndə, günlərlə ona məzəmmət etdim. Çünkü məsləhət verən ana müəllim idi. Bir müəllimin bu təfəkkürə malik olmasına əsla həzm edə bilmirdim. Lakin gənc ana qayınanınasının tövsiyəsi ilə körpəsini ancaq ana südü ilə qidalanırmağa başladı. Hazır-

da uşaqın bir yaşıının tamam olmasına belə də bir aydan az vaxt qalır. Hələ də o körpə ana südündən başqa qida dadmayıb. Çox sağlam bir uşaqdır. Bax, bu cür onlara nümunələr çekmək olar. Düşünəndə ki, gənc ananın heç bir təcrübəsi yoxdur, biz böyükələr ona hansı tövsiyə və məsləhəti versək, onunla razılışacaq, bəs belə isə nə üçün faydalı məsləhətlərə verməyək?

Düzdür, həmisi yazılırmada vurğulanmış ki, internet həyatımıza daxil oldu-olmadı, onu alt-üst etdi. Gənc analar internet vəsitəsilə süd vermək fəqihlərinin pozulacağıını öyrənirler. Bunu analıq hissindən kənar, övladının sağlamlığını gözəl görünməyə qurban verən ana deməzdim, qadınlardan öyrənirler. Lakin analarımız arasında buna mənə verməyəni də var, beynində saxlayıb ana olan kimi həyata keçirəni də var.

Odur ki, Azərbaycanda körpəyə süd verməmək, süd qəsdən qurutmaq kimi hallar çıxalıb. Elə bu səbəbdən də ana olan qadınlarımızın az faizi, yəni 50 faizi körpəsini ana südü ilə qidalanır. Lakin nəzərəalsaq ki, ana südü hazır qidadir, bəzən gecə yorğunluğu bəhanə gətirib körpəsini qidalanırmış istəməyən analara bir sual vermək istəyirəm: gecə uşaq oyanıb ağlayanda onu qucağına alıb hazır ana südü ilə onu qidalanırmış rahat və yaxşıdır, yoxsa qalxıb metbəxə gedib, su isidib, sünə yemək hazırlayıb gətirib uşaqı qidalanırmış yaxşıdır? Ana gelənədək də uşaqın ağlamaqdan yuxusu pozulur. Yesə, qarnı doysa da, nə özü yatır, nə də ana. Hansı sənə sərf edər? Həqiqətən, ağılli başla, məntiqlə düşünəndə hazır yeməyi qoyub insan özünə nə üçün bu qədər zülm edir, anlamır. Həm də sünə yeməklerin tərkibini, övladımızın sağlamlığı üçün zərərlə olduğunu bili-bilə...

Unutmayaq ki, yeni doğulmuş körpənin heç olmazsa, 6 aya qədər əmizdirilməsi ilə hər il 1000 uşaqın ölümünün qarşısı alına bilər.