

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

Kolostrum körpənin ilk peyvəndidir

Amerika Pediatriya Akademiyasının töv-



siyəsinə görə, körpə ilk 6 ay ərzində yalnız ana südü ilə qidalandırılmalı və bu, ən azı 1 yaşa qədər davam etdirilməlidir. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı da körpələri ana südü ilə qidalandırmaya doğuşdan bir saat sonra başlamağı, 2 yaş və ya daha uzun müddətə davam etdirməyi məsləhət görür.

Ana südü yenidən doğulmuşlar və körpələr üçün optimal qidalanma təmin edir. O, lazımi miqdarda qida maddələrinə malikdir və asanlıqla həzm olunur.

Araşdırma apararkən mütəxəssis Cəmilə Hacıadənin qarşıma çıxan elmi məqaləsində oxuyuram 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 laktoza var. O, xüsusən infeksiya əleyhinə xüsusiyyətə malik zülallarla zəngindir. Kolostrum immunoqlobulinlərlə zəngin olduğundan yeni doğulmuş körpəni xarici mühitin patogen amillərindən, yeni mikroorqanizmlərdən qoruyur. Həmin xüsusiyyətinə görə kolostrum körpənin ilk peyvəndi olaraq qəbul edilir. Həmçinin yeni doğulmuş uşağın formalaşmamış həzm sisteminin inkişafına kömək edir. İlk bir neçə gündən sonra körpənin mədəsi böyüdükcə ananın orqanizmi daha çox süd istehsal etməyə başlayır.

Ana südü körpələr üçün ideal qidalanmanı təmin edir. Ana südü ilə qidalanma körpənin bir sıra 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 südü 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 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 qarşılaşıırıq. Çox ana südünün olmadığını bəhanə gətirərək əslində bədən formasının pozulmaması üçün övladına bu qidانی çox görür. Lakin əvvəllər belə deyildi. Ana-nənələrimiz vardı ki, hələ gəlini-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 əmməyi 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 ona məzəmmət etdim. 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 qidalandırmaya başladı. Hazır-

Körpələrinizdən ana südünü əsirgəməyin



Yarı uşaq, yarı ana

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

Uzun müddət ana südü ilə qidalandırma 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 iştahı 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 xərcəngi və uşaqliq boyunun xərcəngindən əziyyət çəkir və bu, dünyada qadın ölümünə səbəb olan xəstəliklərin ilk sıralarındadır. Məhz Azərbaycan qadınlarında da bu xəstəliyin olması və yayılması ürəkəcan deyil. Dünya təcrübəsi göstərir ki, süd vəzisi xərcəngini 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 qidalandırma həm uşaq, həm də ana üçün faydalıdır. Yaxşı olar ki, gənc analar fiqura, görünüş məsələlərini bir kənara qoyub bu barədə düşünsünlər.

Mətanət Məmmədova