



BANDIRMA ONYEDİYÜL ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ VE ARAŞTIRMALARI DERGİSİ BANU Journal of Health Science and Research

DOI: 10.46413/boneyusbad.975736

Derleme Makale / Review Article

Emziren Annelerde Diyet Yapma Eğilimi Diet Tendencies in Breastfeeding Mothers

Rukiye DEMİR¹ Ayten TAŞPINAR² Resmiye KAYA³ 

¹Tekirdağ İ. Fehmi
Cumaloğlu Şehir
Hastanesi, Kadın Doğum
Servisi, Dr.

²Aydın Adnan Menderes
Üniversitesi Sağlık
Bilimleri Fakültesi,
Ebelik Bölümü, Prof. Dr.

³Kocaeli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri
Fakültesi, Ebelik Bölümü,
Araş. Gör.

Sorumlu yazar /
Corresponding author:
Rukiye Demir

rukiye_kiyimik@hotmail.com

Geliş tarihi / Date of
receipt: 12.08.2021

Kabul tarihi / Date of
acceptance: 27.11.2021

Atf/Citation: Demir, R.,
Taşpınar, A., Kaya, R.
(2021). Emziren
annelerde diyet yapma
eğilimi. *BANÜ Sağlık
Bilimleri ve
Araştırmaları Dergisi*,
3(3), 222-228. doi:
10.46413/boneyusbad.97
5736

Bu derleme Ankara 4.
Uluslararası 5. Ulusal
Ebelik Kongresi'nde (6-9
Kasım 2019) sözel bildiri
olarak sunulmuştur.

ÖZET

Emziren annenin dengeli ve yeterli beslenmesi fizyolojik gereksinimlerinin karşılanmasının ve doğum eyleminde kaybedilenlerin yerine konulmasının yanı sıra bebeğinin sağlıklı büyüme ve gelişmesi içinde gereklidir. Ayrıca emzirme döneminde besinlere olan gereksinimin artması ve anne sütünün yeterli miktarda ve kalitede üretilmesi için annenin dengeli bir diyetle bol kalori alması gerekmektedir. Özellikle son yıllarda, kadın için idealize edilen fiziksel özelliklere verilen önemin artması, kadınlarda olumsuz beden imajı ve benlik saygısının gelişmesine sebep olmuş, gebelik ve doğum sonu süreçte alınan kilolar kadınların psikolojik sağlığını ciddi şekilde etkilemiştir. Annelerin doğum sonu süreçte hızlı kilo verme çabaları ve yanlış diyet uygulamaları kendi sağlıklarını etkilediği gibi anne sütü ile besledikleri bebeklerinin sağlığını da olumsuz etkilemektedir. Ülkemizde gebeler ve emziren annelerin yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarından en çok etkilenen grupların başında geldiği, özellikle annelerin çoğunluğunun henüz büyüme ve gelişmenin tamamlanmadığı adolesan dönemde olduğu göz önüne bulundurulduğunda, annelerin dengeli ve yeterli beslenmesinin hem bireysel hem de toplumsal açıdan fayda sağlayacağı açıktır. Bu bağlamda anne ve bebek sağlığının yükseltilmesi için emziren annenin beslenmesi üzerinde önemle durulması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Anne sütü, Beslenme, Doğum sonrası, Diyet, Emzirme.

ABSTRACT

Balanced and adequate nutrition of the breastfeeding mother, it is necessary for the healthy growth and development of the baby, as well as meeting the physiological needs of the baby, replacing the lost in the labor. In addition, in order to increase the need for nutrients during breastfeeding and to produce breast milk in sufficient quantity and quality, the mother needs to take plenty of calories with a balanced diet. Especially in recent years, the increase in the importance given to the idealized physical features for women has led to the development of negative body image and self-esteem in women, and the weight gained during pregnancy and postpartum period has seriously affected the psychological health of women. The rapid weight loss efforts and wrong diet practices of mother in the postpartum period not only affect their own health, but also negatively affect the health of their babies whom they only breastfeed. Considering that pregnant women and lactating mother are among the groups most affected by inadequate and unbalanced nutrition problems in our country, and especially considering that most of the mothers are in the adolescence period when growth and development is not completed yet, it is clear that supporting the balanced and adequate nutrition of mothers will be beneficial both individually and socially. In this context, it is necessary to emphasize the nutrition of the breastfeeding mother in order to increase the health of the mother and baby.

Keywords: Breast milk, Nutrition, Postpartum, Diet, Breastfeeding.

GİRİŞ

Emzirme; doğurganlık çağındaki her kadın için doğal ve önemli bir olay olmakla birlikte bebeklerin büyüme ve gelişmesinin sağlıklı bir şekilde gerçekleşebilmesi için en uygun beslenme şeklidir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), bebeklerin ilk altı ay sadece anne sütü ile beslenmelerini, daha sonra uygun besinlerle ek gıdaya başlatılıp, doğum sonu en az iki yıl anne sütü almasını önermektedir (WHO, 2019). Dolayısıyla emzirme döneminde uygun beslenme, annenin fizyolojik gereksinimini karşılaması, besin yedeğini dengelemesi ve bebeğin gereksinimine uygun şekilde ideal süt üretmesi için gereklidir (Sharma, Dee ve Harden, 2014; Kayhan Tetik, 2016). Özellikle doğum sonu ilk altı ayda, bebeğin sadece anne sütü almasından dolayı artan gereksinimlerle birlikte, doğum eyleminde kaybedilen kanı ve enerjiyi yerine koymak, iyi bir doku onarımı sağlamak için de annenin iyi beslenmesi oldukça önemlidir (Sharma ve ark., 2014; Taşkın, 2016).

Gebeler ve emziren anneler yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarından en çok etkilenen grupların başında gelmektedir. Bu dönemlerde beslenmeyle ilgili sorunların başlıca sebepleri; artan fizyolojik ihtiyaca uygun olarak günlük diyete ek yapılmaması, maddi yetersizliklerden kaynaklı besin alımında azalma, besinlerin hazırlanmasında yapılan hatalar, gelenek ve göreneklerin etkisiyle yanlış beslenme, eğitimsizlik ve bilgi eksikliğidir (Martín-Iglesias ve ark., 2008; Irmak, 2016; López-Fernández, Barrios, Goberna-Tricas ve Gómez-Benito, 2017). Özellikle son yıllarda kadınlar için idealize edilen fiziksel özelliklere verilen önemin artması, kadınlarda olumsuz beden imajı ve benlik saygısının gelişmesine sebep olmuş ve gebelik ve doğum sonu süreçte alınan kilolar kadınların psikolojik sağlığını ciddi şekilde etkilemiş, emziren annelerin diyet yapma eğilimleri annelerin yetersiz ve dengesiz beslenmesine yol açmıştır (Avcuoğlu ve ark., 2014). Ayrıca doğum sonrası uygulanan bilinçsiz diyetler annede kas kaybına, çeşitli hastalıklara yol açarken anne sütünün de kesilmesine ya da azalmasına, yeterli emzirmenin yapılmamasına neden olmuştur (Kayhan Tetik, 2016; Bzikowska, Czerwonogrodzka-Senczyzna, Wesolowska ve Weker, 2017). Emziren annelerin yetersiz ve dengesiz beslenmesi sonucunda ortaya çıkan sorunlarının anne ve bebek sağlığına olumsuz etkileri düşünüldüğünde bu derlemenin amacı;

günümüzde emziren annelerin diyet yapma eğilimlerine dikkat çekmek, annenin bu döneme uygun, yeterli kalori ve miktarda beslenmesinin anne ve bebek sağlığına etkilerinin önemine vurgu yapmaktır.

Emziren Annenin Enerji ve Besin İhtiyacı

Emzirme sürecinde annenin dengeli ve sağlıklı beslenmesinde amaç, kişinin kendi fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayarak, besin ögesi yedeğini dengelemek ve laktasyon sürecinin gerektirdiği besin öğelerini ve enerjiyi karşılamaktır. Doğum sonrası süreçte, annenin süt üretme ve verme durumuna göre besin ihtiyacı farklılık göstermektedir (Demir ve Özçırpıcı, 2014; Kayhan Tetik, 2016). Vajinal doğumun ardından herhangi bir komplikasyon yoksa oral beslenmeye geçebilmektedir. Sezaryenle doğumun ardından en az dört saat sonra aşamalı olarak oral beslenmeye başlanması gerekmektedir (Taşkın, 2016; Irmak, 2016). Doğum sonrası süreçte öncelikle, annelerin beslenme alışkanlıkları sorgulanmalı ve kilosu, kan değerleri, doğum şekli ve doğumdan sonra stabilize durumuna göre annenin beslenme planı oluşturulmalıdır. Ayrıca, beslenme ile ilgili önerilerde annelerin bireysel farklılıkları ve alışkanlıklarına dikkat edilmelidir. Bu farklılıklar, sık aralıklarla doğum yapmaya bağlı besin depolarının azalması, sık enfeksiyon geçirme, çalışma durumu ve temposu, dengesiz ve yetersiz beslenme alışkanlığı, fiziksel aktivitelerin fazla olması gibi enerji gereksinimini ve harcamasını arttıran etmenlerdir (Martín-Iglesias ve ark., 2008; Kayhan Tetik, 2016).

Emziren annelerde besin ve enerji gereksinimi gebelik dönemine göre daha da artmaktadır. Annenin yeterli ve kaliteli süt üretebilmesi için, dengeli bir diyetle yeterli miktarda kalori alması gerekmektedir. Emziliklik dönemindeki enerji ihtiyacı, gebelik sürecinde vücut yağı olarak depo edilen enerjiden sağlanmaktadır (Sharma ve ark., 2014; López-Fernández ve ark., 2017). Bu yüzden emziliklik döneminde olan annelerin, besin depolarını dengede tutmak ve üretilen sütün karşılığı olan enerji, protein, mineral ve vitaminleri almak için dengeli ve yeterli beslenmesi gerekmektedir. Günlük enerji gereksinimi, annenin yaşı, kilosu, vücut yapısı, fiziksel aktivitesi gibi faktörlere bağlı olarak farklılık göstermektedir (Bzikowska ve ark., 2017). Emziliklik döneminde ortalama 750 mililitre (ml) süt üretimi için yaklaşık 500 kilo kalorilik (kcal)'lik enerjiye gereksinim olduğu bilinmektedir. Emziren annelerin günlük kalori

ihtiyacı 2500-3000 kkal emzirmeyenlerin ise 2000 kkal'dır (Liao, Alvarado, Phinney ve Lonnerdal, 2011; Türk Jinekoloji ve Obstetrik Derneği [FIGO], 2017).

Emziren annelerde birçok besin ögesi gereksinimi fazladır. Özellikle, demir, kalsiyum (Ca), folat, çinko, iyot, B vitaminlerinden tiyamin, C vitamini anne diyetinden etkilenir. Bu nedenle annenin günlük diyetiyle gerekli olan ek enerjiyi besin öğelerinden yeterli miktarlarda alması önemlidir (Sharma ve ark., 2014). Besin çeşitliliğinin artırılması için diyet; et, balık, yağlı tohumlar, tahıllar, kuru baklagiller, meyve, sebze, süt ve süt ürünleri gibi besinlere yer verilmesi önemlidir (Taşkın, 2016; Bzikowska ve ark., 2017). Laktasyon için, sıvı alımı oldukça önemli bir yer tutmakta olup günde en az 8-12 bardak sıvı alınması, besin değeri yüksek (süt ve meyve suyu gibi) içeceklerin tercih edilmesi gerekmektedir (Liao ve ark., 2011; Irmak, 2016).

Emziren Annenin Beslenmesinin Anne Sütü Miktarı ve İçeriğine Etkisi

Anne sütü içeriği ve miktarı, bebeğin doğum yaşına, kilosuna ve gereksinimlerine uygun nitelikte salgılanan bebek için altın standartta bir besindir. Literatürde, dengeli beslenen annelerin yeterli miktar ve sürede süt üretebildiğini göstermektedir (Sharma ve ark., 2014; Taşkın, 2020). Annenin beslenmesine paralel olarak, süt hacmi, alınan protein, karbonhidrat ve sıvı alımından, süt miktarı ise, yağ asidi, vitamin ve mineral miktarından etkilendiği bildirilmektedir (Kayhan Tetik, 2016). Özellikle emzicilik sürecinin başlarında, günlük enerji alımının 1800 kalorienin altına düşmesi süt yapımını olumsuz etkilemekte ve sütün kalitesini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle emzicilik sürecinde vücut için gerekli olan besin öğelerini yeterli düzeyde almamasından dolayı zayıflama diyetinin yapılması önerilmemektedir. (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2017; Bzikowska ve ark., 2017). Bu nedenle emzicilik döneminde annenin enerji ve besin öğelerini karşılaması çok önemlidir. Ayrıca anne sütü içeriği ve miktarı doğum haftasına uygun olarak değişiklik göstermekte olup süt miktarını etkileyen birçok faktör vardır. Bu faktörler; gebeliğin oluşmasından itibaren meydana gelen hormonal değişiklikler, kilo artışı, beslenme alışkanlıkları, psikolojik durum, emzirme, bebeğin emme şekli, sosyal etki, yanlış kültürel inanışlar ve olumsuz örnek içeren reklamlardır (Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırmaları [TNSA], 2018).

Anne sütü miktarı, bebeğin yeterli emdiğini göstermekte olup annenin süt üretim kapasitesi ile ilişkili değildir. Yani, bebek sağlıklı ve istekli emiyorsa ve doğru teknikle emzirilirse süt üretimi yeterli miktarda olmaktadır. Örneğin, malnütrisyonlu bir annenin süt miktarı düşük olabilir ve bu durum annenin enerji alımından kaynaklanabileceği gibi bebeğin düşük doğum ağırlığı nedeni ile yeterli emememesinden de kaynaklanabilmektedir (Liao ve ark., 2011; López-Fernández ve ark., 2017). Anne sütünün besin içeriği bebeği korumayı ön plana alır ve özellikle protein, yağ, karbonhidrat ve folat anne diyetinde eksik bile olsa anne sütündeki miktar yeterli kalır. Bu durum bebeği etkilemese de annenin besin depolarında yetersizliğe yol açarak annenin zarar görmesine neden olabilmektedir (Özgül ve Taşpınar, 2019).

Türkiye’de Annelerin Beslenme Durumu

Beslenme durumu yönünden hem gelişmekte olan hem de gelişmiş ülke konumunda olan Türkiye’de, beslenme durumu, bölgelere, yerleşim yerlerine, mevsimlere, sosyo-ekonomik duruma ve mevsimlere göre farklılık göstermektedir. Bu farklılığın temel nedenlerinin başında, gelir düzeyindeki eşitsizlikler gelmektedir ve bu durumda beslenme ile ilgili sorunların niceliği ve niteliği üzerinde etkili olmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2012). Bunlara ek olarak, bilgisizliğin yol açtığı yanlış gıda seçimi, gıdaların yanlış hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması gibi hatalar beslenme sorunlarının daha da büyümesine neden olmaktadır (Pekcan, 2006). Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırmaları verilerine göre, kadınların beden kitle indeksleri temel alınarak yaklaşık üçte birinin kilolu ve obez olduğu; yani Türkiye’de her on kadından altısının aşırı kilolu ya da şişman olduğu bildirilmiştir (TNSA, 2018).

Türkiye’de emziren kadınlarda beslenme yetersizliğine bağlı sorunlardan demir yetersizliği anemisi, megaloblastik anemiler, iyot yetersizliği hastalıkları, vitamin A, B2, B6 yetersizliği, kalsiyum, çinko yetersizliği başta gelmektedir (Erbil ve ark., 2009; Selimoğlu, 2013). Emzirme döneminde annelerdeki özellikle vitamin, mineral düzeylerini ve eksikliklerini araştıran güncel çalışmalar yeteri kadar bulunmaması, bu tür çalışmaların genellikle gebelerle yürütülmesi konu ile ilgili bilgi sunumunu etkilemektedir. Bunun yanı sıra yapılan çalışmalardan bazılarında emziren annelerle yapılan bir çalışmada annelerin; %73’ünün folik asit, %60’ının B12,

%43'ünün riboflavin, %39'unun demir ve %36'sının B6, %60'ının B12 eksikliği açısından risk altında olduğu, ülkemizde gebeler ve emzicilik döneminde olan annelerde %50 oranında demir eksikliği anemisi olduğu bildirilmiştir (Açkurt ve ark., 1995; Pekcan ve Karaoğlu, 2000). Karabulut, Şevket ve Acun (2011)'un ülkemizin Güney Batı Bölgesi'nde ilk trimesterdeki gebelerle yaptığı çalışmada, gebelerin %4.50'sinde anemi görüldüğü ve bunların, %40.30'unun demir eksikliği, %29.80'inin vitamin B12 ve %0.50'sinin folat eksikliği anemisi olduğu tespit edilmiştir. Yine ülkemizde yapılan başka bir çalışmada, gebelerde B12 eksikliği %74 oranında bulunmuştur (Özdemir ve Gündemir, 2018). Farklı çalışmalarda gebelikte D vitamini açısından ciddi eksiklik %10-27, orta dereceli eksiklik %40-54, hafif eksiklik %40 oranında saptanmıştır (Ergür ve ark., 2009; Halıcıoğlu ve ark., 2012).

Emziren Annenin Diyet Eğilimi

Doğum sonu süreçte, gebelikte alınan kiloların verilememesi birçok kadın için hayat boyu devam eden önemli bir problemdir (İldan Çalım ve ark., 2016). Beden kitle indeksine göre, fazla kilolu ve obez kadınlar, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar başta olmak üzere birçok kronik hastalık ve kanserin oluşmasında majör risk faktörüdür (Feresu ve ark., 2015). Ayrıca verilemeyen kilolar anneleri fizyolojik olarak etkilerken aynı zamanda psikolojik olarak olumsuz etkileyerek depresyon görülme riskini arttırmaktadır Walker ve arkadaşlarının (2002) araştırmasında, doğumları sonrası daha çok kilo alan annelerin belirgin derecede genel vücut görüntülerinden daha şikâyetçi oldukları ve daha depresif semptomlara sahip oldukları ortaya çıkmış, Barbadoro ve arkadaşlarının (2012) araştırmasında ise gebelikleri esnasında 16 kg veya daha fazla kilo artışının postpartum depresyon riskini anlamlı derecede arttıran faktörlerden olabileceğini gösterilmiştir (Walker ve ark., 2002; Barbadoro ve ark., 2012).

Kadınların fazla kilolu olmasının en önemli nedenleri arasında, gebelik sürecinde fazla kilo alma, doğum sonu süreçte dengesiz beslenme, yetersiz sıvı tüketimi, aktivite azlığı ve beslenme ile ilgili bilgi eksikliği gelmektedir. Bunlara ek olarak, bu süreçte meydana gelen hormonal değişimler, kültürel ve psiko-sosyal faktörler gibi birçok neden kadınların fazla kilolu ya da obez olmasına neden olmaktadır (Liao ve ark., 2011; Özgül ve Taşpınar, 2019). Annenin yaşı, eğitimi,

doğum sıklığı ve sayısı, gebelik öncesi kilosu, gebelikte aldığı kilo, emzirmesi, beslenme alışkanlıkları, günlük aktiviteleri, uyku düzeni ve çalışma durumu gibi faktörler doğum sonu süreçte annelerin kilo verme hızını etkilemektedir (Irmak, 2016; López-Fernández ve ark., 2017). Ayrıca sütün artırılması için yanlış inanç ve kültürel özellikler bu süreçte annenin daha fazla kilo almasına ve kilo vermesinin zorlaşmasına neden olmaktadır. Annelerin kilo vermesi tüm bu faktörlerden etkilenmekte olup gebelik öncesi kilolarına dönmeleri kişisel özelliklere bağlı olarak farklılık göstermektedir. Yapılan çalışmalar, bir yıldan daha fazla emziren annelerin, emzirmeyenlere göre daha fazla kilo verdiklerine dair bilgiler içermektedir (Halıcıoğlu ve ark., 2012; FIGO, 2017).

Doğum sonrası süreçte ve emzirme boyunca, anneler tükenen besin depolarını yerine koyabilmek için dengeli ve yeterli beslenmeye ihtiyaç duymakta olup bu süreçlerde besin depolarının korunması ve yenilenmesi gerekmektedir (Ergür ve ark., 2009; Kayhan Tetik, 2016). Eğer emziren bir annenin diyeti yetersizse, maternal tüketime göre alınan besinler öncelikle rezerve edilerek anne sütü üretimine verilir. Bir annenin dengeli ve yeterli beslenmesi, yeterli miktarda süt üretimi için hayati olup besin depolarının tükenmesi durumunda olumsuz etkileri bir sonraki gebelikte de görülebilmektedir (Sharma ve ark., 2014; Özgül ve Taşpınar, 2019).

Emziren annelerde yeterli miktarda ve kalitede süt üretilmesi için günlük diyetle ek enerjiye gereksinimi vardır. Bu gereksinimin karşılanabilmesi için genellikle annenin besin tüketimi artmaktadır ancak artmasa bile anne yine de yeterli miktarda süt üretebilmektedir. Böyle durumlarda annenin yağ deposu enerji kaynağı olarak kullanılmakta olup annenin kilo kaybetmesine neden olmaktadır (Liao ve ark., 2011). Sağlıklı annelerde doğum sonrası ilk altı ay ayda yaklaşık 800 gram (gr), malnütrisyonlu annelerde 100 gr kilo kaybı gözlenir. Emzirme döneminde ayda iki kg'dan fazla kilo kaybı sağlıklı değildir. Günlük gereksinimin altında kalan diyetlerde; kalsiyum, magnezyum, çinko, B6 vitamini ve folik asit ek gereksiniminin karşılanmama riski yüksek olduğu belirtilmektedir (Irmak, 2016; López-Fernández ve ark., 2017).

Doğum sonrası süreçte verilen kilo miktarı gebelikte alınan kilo miktarına göre değişmektedir. Emziren bir annenin ihtiyacı olan

fazladan enerji miktarı yaklaşık olarak günlük 750 kalori olup bunun 500 kalorisi annenin yediklerinden ve 250 kalorisi ise gebelikte depolanan yağlardan karşılanmaktadır. Bu şekilde beslenme ile anne her ay beş kilo verebilmektedir (Kayhan Tetik, 2016). Özellikle emzicilik döneminin başında düşük kalorili bir diyet uygulaması süt yapımını azaltmakta ve sütün besin değerini olumsuz etkilemektedir. Bu yüzden doğumdan hemen sonra annelerin, kilo vermek için diyet yapmaması ve en az altı ay bekledikten sonra diyet başlaması önerilmektedir (Demir ve Özçırpıcı, 2014; Bzikowska ve ark., 2017).

Gebelik, doğum ve doğum sonu dönem, fizyolojik değişikliklerin yaşandığı bir süreç olmasına karşın annenin vücudunda önemli değişikliklerin yaşandığı bir süreçtir. Gebelik sürecinde yaşanan fizyolojik değişikliklerden biri olan kilo artışının, doğumdan sonra değişmemesi ve kadınların gebelik öncesi kilolarına dönememesi önemli bir sağlık sorunu haline gelmektedir (Özgül ve Taşpınar, 2019). Ayrıca özellikle son yıllarda kadınlar için idealize edilen fiziksel özelliklerin gittikçe önem kazanması kadınlarda olumsuz benlik saygısı ve beden imajının gelişmesine neden olmuştur (Liao ve ark., 2011; López-Fernández ve ark., 2017). Gebelik ve doğum sonu süreçte alınan fazla kilolar hem fiziksel sağlığı hem de psikolojik sağlığı ciddi oranlarda etkilemektedir. Doğum sonu süreçte hızlı kilo verme çabaları ve yanlış diyet uygulamaları annelerin kendi sağlıklarını etkilediği gibi aynı zamanda sadece anne sütü ile besledikleri bebeklerinin 0-6 aylık dönemlerinde bebeklerinde sağlığını olumsuz etkilemektedir (Sharma ve ark., 2014; Halıcıoğlu ve ark., 2012). Kültürel beslenme alışkanlıkları doğum sonrası süreçte gıda tüketiminde önemli rol oynadığı için diyetisyen, hemşire, ebe ve doktordan oluşan multidisipliner bir ekibin oluşturulması son derece önemlidir. Sosyal ve görsel medyada annelerde olumsuz beden imajı oluşmasına yol açan reklam, görüntü ve söylemler dikkatli ve kontrolü yapılarak yayınlanmalı, medyada anne sütü ve emzirmeyi özendirilecek programlarla anneler desteklenmelidir (Demir ve Özçırpıcı, 2014; Bzikowska ve ark., 2017; FIGO, 2017; Özgül ve Taşpınar, 2019).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Emzicilik döneminde beslenme özeldir ve anne ve bebeğin sağlığı bakımından çok önemlidir. Bundan dolayı emzicilik döneminde beslenme annelerin ve bebeklerinin sağlığı açısından ve

sağlıklı bir nesil yetiştirilebilmesi için üzerinde durulması gereken bir konudur. Ayrıca, doğum sonu süreçte annenin sağlığını korumak ve geliştirmek için ebe ve hemşirelere önemli görevler düşmekte ve doğum sonrası taburculuk öncesinde ve takiplerde gerekli bilgilendirmelerin ve eğitimlerin yapılması gerekmektedir. Fazla kilo ve obezitenin önlenmesi ve gebelikte alınan kiloların doğum sonu süreçte sağlıklı bir şekilde verilebilmesi için gebelikten önce ve gebelikte beden kitle indeksine uygun kilo alımının takip edilmesi, konu ile ilgili nitelikli eğitimlerin verilmesi, doğum sonu kontrollerde kilo takibinin yapılması, emzicilik dönemine uygun beslenme hakkında annelerin bilgilendirilmesi önemlidir. Ayrıca dengeli ve yeterli beslenmenin öneminin anlatılması, fiziksel egzersizlerin öğretilmesi annelerin sağlıklı yaşam tarzının tüm bileşenlerine yönelik eğitim ve danışmanlık almasını sağlamak için çabalamaları gerekmektedir. Annelerin dengeli ve yeterli beslenmesinin desteklenmesi hem bireysel hem de toplumsal açıdan fayda getireceği açıktır. Dolayısıyla hem anne-bebek sağlığı için hem de ideal anne sütü içeriği için annelerin dengeli ve yeterli beslenmesi üzerinde durulması ve çözümler üretilmesi önemli bir öncelik olmalıdır.

Yazar Katkısı / Author Contributions

Fikir/Kavram: R. D.; Tasarım: R. D.; Denetleme/Danışmanlık: Analiz ve/veya Yorum: A. T., R. K., Kaynak Taraması: R. D.; Makalenin Yazımı: R. D., R. K.; Eleştirel İnceleme: A. T.

Hakem Değerlendirmesi / Peer-review

Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması / Conflict of Interest

Yazarlar araştırmanın yürütülmesinde herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek / Financial Disclosure

Yazarlar araştırmanın yürütülmesi sürecinde bir finansal destek almadığını beyan etmiştir.

KAYNAKLAR

- Avcuoğlu, A., İrep K. E., Yurdakul, A. V., Üstü, Y., Uğurlu, M. (2014). Doğum sonrası dönemdeki annelerin sağlıklı kilo vermek konusundaki bilgi düzeylerinin ve tutumlarının sorgulanması. *Ankara Med J*, 14(4), 144-150. doi: 10.17098/amj.62239
- Açkurt, F. Wetherilt, H., Löker, M., Hacibekiroğlu, M. (1995). Biochemical assessment of nutritional status in pre- and post-natal Turkish women and outcome of pregnancy. *Eur J Clin Nutr*, 49(8), 613-22.

- Barbadoro, P., Cotichelli, G., Chiatti, C., Simonetti, M. L., Marigliano, A., Di, Stanislao, F., ... Prospero, E. (2012). Socio-economic determinants and self-reported depressive symptoms during postpartum period. *Women Health*, 52, 352-68. doi: 10.1080/03630242.2012.674090
- Bzikowska, A., Czerwonogrodzka-Senczyna, A., Wesolowska, A., Weker, H. (2017). Nutrition during breastfeeding-impact on human milk composition. *Polski merkuriusz lekarski. Polskiego Towarzystwa Lekarskiego*, 43(258), 276-280.
- Demir, R., Özçırpıcı, B. (2014). Bir sağlık ocağı bölgesinde yaşayan 0-2 yaş çocuklarda malnütrisyon sıklığı ve malnütrisyon saptanan çocukların annelerine verilen eğitimin etkisi. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 57, 183-190.
- Ergür, A. T., Berberoğlu, M., Atasay, B., Şıklar Z., Bilir, P., Arsan, S., ... Öcal, G. (2009). Vitamin D deficiency in Turkish mothers and their neonates and in women of reproductive age. *Journal of Clinical Research in Pediatric Endocrinology*, 1(6), 266-269. doi: 10.4274/jcrpe.v1i6.266
- Feresu, A. S., Dickinson, S., Wang, Y. (2015). Relationship between maternal obesity and prenatal, metabolic syndrome, obstetrical and perinatal complications of pregnancy in Indiana, 2008-2010. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 15(1), 266. doi:10.1186/s12884-015-0696-8
- Hahcıoğlu, O., Akşit, S., Koç, F., Akman, S., Albudak, E., Yaprak, I., ... Güleç, E.S. (2012). Vitamin D deficiency in pregnant women and their neonates in spring time in western Turkey. *Paediatric and Perinatal Epidemiology*, 26, 53-60. doi: 10.1111/j.1365-3016.2011.01238.x
- Irmak, N. (2016). Anne sütünün önemi ve ilk 6 ay sadece anne sütü vermeyi etkileyen unsurlar. *The Journal of Turkish Family Physician*, 7(2), 27-31. doi: 10.15511/tjtfp.16.02627.
- İldan Çalım, S., Demirci, H., Cambaz Ulaş, S., Şen, S. (2016). Annelerin, doğum sonu ilk yılda kilo verme durumlarının incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 4325-4337. doi:10.14687/jhs.v13i3.3996
- Karabulut, A., Şevket, O., Acun, A. (2011). Iron, folate and vitamin B12 levels in first trimester pregnancies in the Southwest region of Turkey. *Journal of the Turkish-German Gynecological Association*, 12 (3), 153-156.
- Kayhan Tetik, B. (2016). Anne sütü ve emzirme danışmanlığında güncel bilgiler. *Ankara Medical Journal*, 16, 115-8. doi: 10.17098/amj.12772
- Liao, Y., Alvarado, R., Phinney, B., Lonnerdal, B. (2011). Proteomic characterization of human milk whey proteins during a twelve-month lactation period. *Journal of Proteome Research*, 10(4), 1746-1754. doi: 10.1021/pr101028k
- López-Fernández, G., Barrios, M., Goberna-Tricas, J., Gómez-Benito, J. (2017). Breastfeeding during pregnancy: A systematic review. *Women Birth*, 30(6), 292-300. doi: 10.1016/j.wombi.2017.05.008.
- Martín-Iglesias, S., Jesús Santamaría-Martín, M., Alonso-Álvarez, A., Rico-Blázquez, M., del Cura-González I., Rodríguez-Barrientos, R., ... Villa-Arranz, M. (2008). Effectiveness of an educational group intervention in primary healthcare for continued exclusive breast-feeding: prolact study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 18, 59. doi: 10.1186/s12884-018-1679-3
- Onbaşı, Ş. (2009). *Doğum Öncesinde Anne Adaylarına Verilen Anne Sütü ve Emzirme Eğitiminin Emzirme Oranına ve Süresine Etkisi*. (Yayımlanmamış Uzmanlık tezi). Edirne Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Özdemir, A. A., Gündemir, Y. Y. (2018). Assessment of the vitamin B12 status of pregnant women and their infants. *Namık Kemal Tıp Dergisi*, 6(2), 53-60.
- Özgül, S., Taşpınar, A. (2019). Maternal obezitenin anne ve yenidoğan sağlığına etkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(3), 178-189.
- Pekcan, G. (2006). Food and nutrition policies: What's being done in Turkey. *Public Health Nutrition*, 9(1), 158-62. doi: 10.1079/PHN2005939
- Pekcan, G., Karaoğlu, N. (2000). State of nutrition in Turkey. *Nutrition and Health*, 14(1), 41-52. doi: 10.1177/026010600001400105
- Sharma, A. J., Dee, D. L., Harden, S. M. (2014). Adherence to breastfeeding guidelines and maternal weight 6 years after delivery. *Pediatrics*, 134(1), 42-46. doi: 10.1542/peds.2014-0646H
- Selimoğlu, M. A. (2013). Anne ve bebek sağlığı açısından emziren anne beslenmesinin önemi. *Türk Ped Arş*, 48, 183-7. doi: 10.4274/tpa.698
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. (2018). *Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması*. Yayın No: NEE HÜ.19.01, Ankara.
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2017). Emzirlilik Döneminde Beslenme. Erişim tarihi 02.11.2019, <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/emzirme-doneminde-beslenme.html>
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2012). *Gebelik ve Emzirlilik Döneminde Beslenme*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın.
- Türk Jinekoloji ve Obstetrik Derneği (FIGO). (2017). Adölesan, gebelik öncesi ve maternal beslenme önerileri, "önce beslenmeyi düşün". *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 131, 4.

Walker, L., Timmerman, G. M., Kim, M., Sterling, B. (2002). Relationships between body image and depressive symptoms during postpartum in ethnically diverse, low income women. *Women Health, 36*, 101- 21.

World Health Organization. (2019). Pregnancy, childbirth, postpartum and newborn care: A guide for essential practice. Erişim tarihi 01.05.2019, <https://apps.who.int/iris/handle/10665/249580>