

TC.
TÜRKİYE SAĞLIK ENSTİTÜLERİ BAŞKANLIĞI



UNICEF UK BEBEK DOSTU GİRİŞİM BİLGİ FÖYÜ

**DUYARLI BESLENME:
YAKIN VE SEVGİ İLİŞKİLERİNİN DESTEKLENMESİ**

2018





UNICEF UK BEBEK DOSTU GİRİŞİM BİLGİ FÖYÜ

DUYARLI BESLENME: YAKIN VE SEVGİ İLİŞKİLERİNİN DESTEKLENMESİ

Giriş

Sağlık tesislerinin, annelere duyarlı beslenme sitilini açıklayabilmeleri için ihtiyaç duydukları yeni bir standart, 2014 yılında Bebek Dostu Girişimi yeniden incelemesinin bir parçası olarak tanıtıldı. Bu, “taleple” ya da “bebek liderliğinde” beslenme terimlerinin başarılı bir emzirmenin nasıl yapıldığını yeterince tanımlayamadığının farkına varılmasıydı.

2014 yılından bu yana, sağlık tesisleri “Bebek Dostu” akreditasyonuna yönelik olarak, personelin ve annelerin duyarlı beslenmeyi anlama eğitimlerinde büyük adımlar atıldılar. Bununla birlikte, son değerlendirmeler, duyarlı beslenmenin ne olduğu ve gerçekte nasıl çalıştığına dair hala bazı yanlış anlamalar olduğunu ortaya koymuştur.

Duyarlı emzirmenin açıklanması

“ben emzirmeyi konfor için kullanıyorum ve sonra beslenme sadece kendisiyle ilgileniyor”

Duyarlı emzirme bir annenin; bebeğini emzirme isteğinin yanı sıra, bebeğinin işaretlerine cevap vermesini içermektedir. Kritik bir şekilde, duyarlı beslenme besinlerin yalnızca beslenme için olmadığını, aynı zamanda anne ve bebek arasındaki sevgi, konfor ve güven için olduğunu kabul etmektedir.

Örneğin, bir anne bebeğini duyarlıca emzirdiğinde, bebeği açlık belirtileri gösterdiğinde yada bebeği stresli, huysuz yada yalnız görüldüğünde göğsünü önerebilir. Emzirme, aşılama sonrasında eğer bebek iyi hissetmezse yada yabancı çevrede kendini güvende hissetmezse bebeği rahatlatmaya yardımcı olabilmektedir.

Anne kendi ihtiyaçlarını karşılamak içinde göğsünü önerebilir, örneğin dışarı çıkmadan, yatmadan önce veya oturmak istediği için, dinlenmek ve bebeğini kucaklamak için.

Bu nedenle, anne ve bebek beslenmeye karar verme nedenine bağlı olarak emzirme uzun, kısa ve gün içinde değişken zamanlarda olabilir. Duyarlı beslenmeyi anlamının anahtarı, bunun en sonunda ebeveynliği ve emzirmenin her ikisini de kolaylaştırmasıdır. Bebeğin ihtiyaçlarına cevap verildiğinde beslenme en önemli ve genellikle en başarılı hareket olmaktadır. Annelerin bebeklerin fazla beslenemeyeceğini veya çok beslenme ile şımartılmayacağını ve emzirmenin kendi başına bir anneyi, annelerin yenidoğan bebeğine bakarken normal yorgunluğundan daha fazla yordüğünü bilmeleri önemlidir.

Duyarlı emzirme birçok anne için içgüdüselken; diğerleri Birleşik Krallık gibi “iyi” bir bebeği neyin oluşturduğu ve başarılması gereken rutinler konusunda güçlü tutumların olduğu kültürlerde çabalamaktadır. Aile ve arkadaşlar, bebek bakım uzmanları, kitaplar ve medya sıklıkla beslenmenin sınırlandırılmasının ve günlük rutini uygulamanın hayatı kolaylaştıracağı mesajını güçlendirmektedir. Bununla birlikte anneler kendileri ya da bebekleri beslemek istediğinde cevap vermek için içgüdüleri ile savaşırlar ve bunun yerine arzu edilen örnek beslenme şekli olarak gördüklerine bebeğini uydurmayı deneyecekler. Tüm bebekler ve anneler farklı ihtiyaçları bulunmaktadır ve birçok bebek arzu edilen örnek beslenmenin dikte ettiğinden daha sık beslenmeye ihtiyaç duyabilmektedir. Bu bebeği tatminsiz ve huzursuz bırakabilmekte, emzirmenin yeterliliği konusunda ailenin güvenini alt üst etmektedir. Beslemeleri bu rutine uyacak şekilde sınırlamak, anne sütü sağlamlasını tehdit edebilmekte, başarılı devam eden emzirme şansını düşürmektedir.

Biberonla duyarlı beslenmenin açıklanması

Birleşik Krallıkta bizim güçlü bir biberonla besleme kültürümüz var; bir haftalık yaşla birlikte bebeklerin yarısı biberon yolu ile mamaya ulaşmakta ve 6 haftada oran tüm bebeklerin dörtte üçüne yükselmektedir. Ayrıca anne sütü ile beslenen bebeklerin çoğu anne sütüne biberonla ulaşmaktadır.

Aşırı beslenme riskine girdiğinden, biberonla beslenme yapılırken doğru duyarlı beslenme mümkün olmaz, eğer anneler beslenme işaretlerini ayarlamak ve bebeklerini beslenme sırasında yakın tutmak için desteklenirse anne bebek ilişkisine yardımcı olmaktadır. Beslenme işaretlerine cevap olarak biberonu sunmak, bebeği nazikçe emzirmeye davet etmek, beslenmeyi hızlandırmak ve bebeği beslemeyi bitirmeye zorlamaktan kaçınmak, deneyimlerin kabul edilebilir hale getirilmesine, bebek için mümkün olduğunca stressiz hale getirmeye yardımcı olabileceği gibi aşırı beslenme riskini de azaltabilmektedir. Ebeveynleri besinleri kendilerinin vermesi konusunda desteklemek (özellikle ilk günlerde ve haftalarda) bebekleriyle yakın ve sevgi dolu bir ilişki geliştirmeye ve bebeğin güvende hissetmesine yardımcı olur.

Duyarlı emzirmeyi personele tanıtılması

Birçok sağlık profesyoneli bebeklerin bir programa bağlı beslenmemesi ama bilakis isteğe bağlı beslenmesi gerektiğini anlarken ideal normal beslenmenin her 3 saatte bir ya da günde ortalama 8-10 kez yapılması gibi genel bir inanç artmıştır.

Bu izlenim, sıklıkla uykulu olmanın sağlanmasına ihtiyaç olduğu yada “riskli” bebeklerin yeterince beslenmesi gereken ilk günlerde başlar ve sonra ne zaman anneler sık beslemenin geçici olduğu ve bebekleri bir rutine girecekleri konusunda güvence verildiğinde güçlenmektedir. Personelin emzirmenin yemekten fazlası olduğunu anlamalarında desteklenmesine ihtiyaçları bulunmaktadır. Bu daha çok sevgi, koruma, konfor, dinlenme ve ilişki inşa etmek hakkındadır. Bu ihtiyaçlar; eğitim ve güncellemeler de kapsanmalıdır, duyarlı bir tarzın gerçekten ne anlama geldiğini keşfetmek için yeterli zamanı vererek, personelin kişisel deneyimleri göz önüne alınarak ve bunun bebeklerin ne zaman beslenmesi gerektiğini nasıl etkiliyor ve başarılı bir emzirme deneyimi için neye inandıklarını içermelidir.

Yeni bilgiyi, özellikle eski bilginin önemli bir zaman “ortak tecrübe “ olduğu yerde, oturtmak sıklıkla zaman alır; mesajların gözden geçirilmesi ve karşısındaki bilgileri yerleştirmenin çeşitli yolları üzerinde düşünmek personelin öğrenmesine yardımcı olabilir.

Personele biberonla duyarlı beslenmenin tanıtması

Biberonla duyarlı beslenmeyle ilgili Bebek Dostu standartların tanıtımından bu yana, yeni doğan beslenme liderlerinden personelin kavramı ve biberonla besleyen annelere daha fazla olumlu destek verme değişimini hızla ve hevesle benimsediği ile ilgili bir çok rapor oluştu. Bu mükemmel olsa da, personelin, bu standartların biberon beslenmenin emzirme kadar iyi yada emzirme yerine geçmeye yeterli anlamına geldiği izlenimi kazandığı konusunda da raporlar vardır. Bu izlenim, biberonla duyarlı beslenme kavramını pazarlama stratejisi olarak kullanan biberonla beslenme endüstrisi tarafından güçlendirildi.

Bu nedenle, personel eğitiminde emzirmenin beslenmenin duyarlı yoldan yapılmasının normal ve tek doğru yol olduğunun ve sağlıklı ve mutlu olmak için belirgin yararları olduğu vurgulanmalıdır. Duyarlı biberonla besleme, annelerin ve bebeklerin doğal emzirme içgüdüsünü mümkün olduğunca kullanmalarını sağlamak, biberonla beslenmenin risklerini azaltmak ve böylece bebek için mümkün olan en iyi sonuçları elde etmek için bir yöntemdir. Ayrıca, biberonla duyarlı beslenme dolaylı olarak emzirme oranlarının düşük olduğu ve destek beslenme uygulamasının yaygın olduğu yerlerdeki ailelerden topluma emzirme kavramı tanıtımın bir yolu olabileceğini vurgulamak gerekir.

Anneleri duyarlı emzirmeyi anlamaları için desteklenmesi

Hamilelikten başlayarak, anneleri beslenme konusundaki beklentileri hakkında, normal beslenme yolu saydıklarını içeren konuşmalar yapmaya nasıl yönlendireceğini düşünmek faydalı olacaktır. Emzirmenin çok erken günleri için gerçekçi beklentiler yerleştirirken, duyarlı emzirme kavramını ve bunun bebeği nasıl halinden memnun yapacağı, uzun vadede ebeveynliği nasıl kolaylaştıracağı tanıtmak yardımcı olabilir.

Doğum sonrası erken dönemde bebekler genellikle uykuludur veya proaktif beslenmeye ihtiyaç duyarlar veya tersine, çok sık besleniyormuş gibi görünebilirler. Bu sefer anneler için, göğüsü çok ihtiyaç duyulan bir beslenme yerine önermeyi seçecekleri bir durum olabileceğini kavramak zor olabilir. Bu aşamada hedef, “beslenme nasıl olacak” veya bebek bağlandıktan ve iyi beslendikten sonra amaçlanan nedir açıklamaktır. Bu bilgiler daha sonra toplumdaki ebe ve sağlık ziyaretçileri tarafından güçlendirilebilir, annelerin anlamalarına yardımcı olmak amacıyla mesajın birkaç kez tekrarlanması gerekebilir. Anahtar mesaj, bebeği ne zaman öyle hissediyorsan, ne zaman yardımcı olacaksın sadece yiyecek için değil ebeveynliği destekleyen ilk araç olarak beslemektir. Duyarlı beslenme hayatı daha kolay yapar, bu bebekler ve annelerin yapmaları için tasarlanmıştır.

Annelerin biberonla duyarlı beslenme konusunda desteklenmesi

Başka insanların bebeklerini besleme kapsamı sıklıkla biberonla beslenmenin seçilme nedeni olabilir, ebeveynler, eğer onlara bebeklerinin anksiyeteli yada birçok farklı insanın onların beslenmesi ile ilgilenirse kafası karışık hissedebilecekleri hassasça açıklanırsa, anlayışlı olabilir. Ebeveynleri, emzirmenin yokluğunda bebeği sakinleştirme ve yatıştırılmaya yönelik kucaklama, ten- tene temas ve genellikle bebeğin sevgi ve ilgi ihtiyacının zamanında ve uygun cevaplanması gibi diğer yöntemleri kullanmalarını destekleme, ebeveyn bebek bağını artıracaktır.

Ebeveynler için bebekleriyle sevgi bağı geliştirmek ve hayatlarına mümkün olan en iyi başlangıcı vermek konusunda daha fazla bilgi için Bebek Dostu web sitesini ziyaret edilebilir, bizim mutlu bir bebek yetiştirmek, bebeğiniz gece bakımını yapma broşürü, ilişki geliştirmenin önemi video ve bizim mama ile besleyen ebeveynler için klavuz broşürümüzü görebilir.

Diğer faydalı kaynaklarımız

Emma Pickett's blog [Breastfeeding: the dangerous obsession with the infant feeding interval](#)

Swansea University's video: [Why you might want to put the baby books down...](#) (<https://www.youtube.com/watch?v=DagfgMeMSXI>)

Kaynaklar

McAndrew F, Thompson J, Fellows L, Large A, Speed M, Renfrew MJ (2012) Infant Feeding Survey 2010, Health and Social Care Information Centre
Unicef UK Baby Friendly Initiative (2012) [The evidence and rationale for the Unicef UK Baby Friendly Initiative Standards](#) (visit www.babyfriendly.org.uk)

Anneleri destekleyin:

- *Beslenme işaretlerini fark etme*
- *Bebeği beslenme sırasında yakın tutma*
- *Bebeğin ihtiyaçlarını karşılamak için beslemeyi hızlandırma*
- *Özellikle ilk haftalarda beslemeyi ebeveynlerin verdiğiinden emin olun*