Sabahımızı düşünərkən...

Ana südü ilahi nemət, əvəzedilməz uşaq qidasıdır

Bəs nədən körpələrin əksəriyyəti süni əvəzedicilərlə böyüdülür?

Dünyaya yenicə göz açan körpələr üçün ana südündən dəyərli qida yoxdur. Lakin təəssüf ki, bu gün ölkəmizdə doğulan uşaqların çoxu elə ilk gündən süni yeməklərlə qidalandırılır. Son dövrlər körpələrini öz südü ilə bəsləyən anaların sayının getdikcə azalması ciddi narahatlıq doğurur. Xarici görünüşlərini, bədən quruluşlarını qorumağı üstün tutan bəzi qadınlar "südüm yoxdur və ya çatmır", "sağlamlığım imkan vermir" kimi müxtəlif bəhanələrlə körpələrini ana südü kimi ilahi, əvəzedilməz nemətdən məhrum edirlər.

Sözsüz ki, sağlamlıq vəziyyəti imkan verməyən və ya obyektiv səbəblərdən südü yetərli olmayan analar bu məsələdə istisna ola bilər. Bəzi analar isə ana südünün nə qədər dəyərli olduğunu dərk etmədiyindən, bu barədə kifayət qədər məlumatlı olmadığından körpələrinə süni qida əlavələri verirlər. Bu zərurət qeysəriyyə əməliyyatından sonra da yaranır. Belə ki, cərrahi müdaxilədən sonra bədəndə təbii laktaziya dövrü fizioloji olaraq bir neçə gün gecikir və ya ana ağrı səbəbindən körpəsini dərhal qucağına alıb bəsləyə bilmədiyindən uşağa ilk günlərdə xəstəxana işçiləri tərəfindən silikon əmziklərlə süni qida verilir. Nəticədə, süni yeməyə asanlıqla öyrəşən körpə anasına yaxın durmaq istəmir. Ana isə südünün olmadığını düşünərək psixoloji gərginlik yaşayır. Məsələnin digər psixoloji tərəfi isə ana ilə uşaq arasında qurulan ilk və ən vacib mənəvi bağın qurulmamasıdır.

Ananın körpəsini öz südü ilə qidalandırması təkcə övladının deyil, öz sağlamlığı üçün də vacibdir. Belə ki, bu proses onun müxtəlif onkoloji xəstəliklərdən qorunması üçün mühümdür. Hazırda dünyada hər 10 qadından biri süd vəzisinin və uşaqlıq boyunun xərçəngindən əziyyət çəkir. Təcrübələr göstərir ki, körpəsini ana südü ilə qidalandıran qadınlarda bu xəstəliyin yaranma təhlükəsi süd verməyənlərə nisbətən azlıq təşkil edir.

Dövlət Statistika Komitəsinin məlumatına əsasən 2023-cü ildə ilk 3 ayında ana südü ilə qidalanan 81,1 min körpədən yalnız 54,3 mini (təxminən 67%-i) heç bir əlavə qida qəbul etmədən sırf ana südü ilə böyüyüb. Yerdə qalan körpələrə isə ana südü ilə yanaşı, süni uşaq yeməkləri də verilib. Müqayisə üçün, 2022-ci ildə bu göstəricilər müvafiq olaraq 80,2 min və 52,2 min idi. Statistika göstərir ki, 10 il əvvəl ana südü ilə qidalanan uşaqların sayı 90 mindən çox olub.

Ən kəskin azalma 6 ayına qədər olan körpələr arasında müşahidə olunur. Belə ki, 2022-ci ildə bu yaşda olan 55,5 min uşaq ana südü ilə bəslənirdisə, 2023-cü ildə bu rəqəm 45,3 minə düşüb, 2024-cü ildə isə bir az daha artaraq 54,9 minə çatıb. 2023-cü ildə yalnız ana südü ilə qidalananların sayı 28 min idisə, 2024-cü ildə bu göstərici 24,8 minə enib.

Bu gün satışda müxtəlif növ və fərqli qiymətə uşaq qidaları mövcuddur. Onların təhlükəsizliyi və faydaları barədə fikirlər isə müxtəlifdir. Bu qidalar barədə zaman-zaman müxtəlif fikirlər səsləndirilir, onların uşaqlar üçün zərərli olduğu da deyilir. Hətta bir sıra uşaq qidalarının tərkibində GMO komponentin olması ehtimal edilir ki, bu da körpənin orqanizmi üçün təhlükəli hesab olunur. Məlum məsələdir ki, süni qarışıqlar nə qədər müasir texnologiyalarla hazırlansa da, ana südünün tərkibindəki təbii vitaminləri, fermentləri və uşağı yoluxucu xəstəliklərdən qoruyan maddələri tam əvəz edə bilmir. Əksinə, sənaye üsulu ilə hazırlanan bu qidalar bəzən gözlənilməz ziyan da gətirir.

Bu yaxınlarda dünyanın ən böyük uşaq qidası istehsal edən şirkətlərdən birinin üzləşdiyi problem bu təhlükənin bariz nümunəsidir. Belə ki, şirkət dünya üzrə 60-dan çox ölkədə satışa çıxardığı körpə və azyaşlılar üçün nəzərdə tutulmuş bəzi qida məhsullarını ehtiyat tədbiri kimi bazardan geri çağırmalı olub. Şirkət tarixində ən böyük məhsul geri çağırılması kimi qiymətləndirilən bu addıma səbəb istehsal prosesi zamanı məhsulların tərkibində "Bacillus cereus" bakteriyanın törətdiyi, qida zəhərlənməsinə yol açan "sereulid" toksini ilə çirklənmə ehtimalıdır. Bu hadisə bir daha sübut edir ki, ən nüfuzlu brendlər belə istehsal prosesində texniki xətalardan sığortalanmayıblar.

Bəs bu qidaları seçərkən körpələrimizin sağlamlığını riskə atmamaq üçün nələrə diqqət edək?

Mövzu ilə bağlı Azad İstehlakçılar Birliyinin sədri Eyyub Hüseynovun fikirlərini öyrəndik. Mütəxəssis təəssüf hissi ilə bildirdi ki, ölkəmizdə ana südü ilə qidalanma göstəricisi get-gedə aşağı düşür:

–Azad İstehlakçılar Birliyi 2000-ci ildən Beynəlxalq Ana südü ilə Əmizdirmə Təşkilatının üzvüdür. Biz dünyanın müxtəlif yerlərində çoxsaylı konfranslarda iştirak etmişik. Mövzu ilə bağlı olan yenilikləri dünyada və Azərbaycanda daim izləyirik. İllər boyu mən Azərbaycandakı ana südü ilə qidalanma göstəricisinin Avropa ölkələri ilə müqayisədə 40-45 faiz olduğunu düşünürdüm. Lakin ötən ilin mart ayında Azərbaycanda keçirilən beynəlxalq konfrans zamanı bu sahəyə nəzarət edən məsul şəxs bildirdi ki, ölkədə ana südü ilə qidalandırma göstəricisi 25 faizdən artıq deyil. Bu məlumat məni çox məyus etdi.

– Ölkəmizdə ana südü ilə qidalandırma göstəriciləri aşağı düşdükcə körpə qidalarına tələbat artır ki, bu da birbaşa qiymətlərin qalxmasına təsir edir. Azərbaycanda uşaq qidalarının həddindən artıq yüksək qiymətə satışı müşahidə olunur. Hətta vəziyyət o həddə çatıb ki, ölkədə eşşək ferması yaratmaq fikrinə də düşmüşdülər. Mediada eşşək südünün ana südünə alternativ olması, onu əvəz edə biləcəyi ilə bağlı əsassız, absurd fikirlər yayılmışdı. Azad İstehlakçılar Birliyi, Azərbaycan Qida Təhlükəsizliyi Agentliyi ilə birgə çalışaraq bu fermanın açılmasına mane oldular. Bu, yolverilməz idi.

Ekspert süni qida distribütorları ilə bir çox pediatrların əlaqəli olduğunu söylədi:

– Doğum evlərinin çoxunda analara süni qidalar məsləhət görülür. Bu, çox ciddi problemdir. Baxmayaraq ki, ölkəmizdə uzun müddətdir yeni doğulmuş körpələrin qidalandırılmasına dair qanun mövcuddur. Qanuna əsasən, pediatrlarla körpə qidası distribütorları arasında hər hansı əlaqə qadağandır. Amma görürük ki, həmin distribütorlar doğum evlərinə qədər yol tapırlar.

Körpə dünyaya gələn kimi anadan ayrılır və ona ilk olaraq süni qida verilir. Düzdür, bu prosesdə qeysəriyyə əməliyyatlarının da rolu az deyil. Körpə dünyaya gədiyi ilk günlərdə süni qidaya öyrədildiyi üçün daha sonra ana südünü qəbul etmək istəmir. Beləliklə, valideynlər pediatrların təsiri altına düşürlər. Halbuki beynəlxalq tövsiyələrə görə, hətta ananın südü ilkin mərhələdə az olsa belə, körpə ilk üç gün ananın sinəsində qalarsa, südün gəlməsi təmin olunur.

Bundan başqa, doğumdan sonra gələn "molozivo" dediyimiz ilk süd körpə üçün çox önəmlidir. Həkimlər bu südü körpənin ilk peyvəndi adlandırır və hər uşağın mütləq "molozivo" ilə qidalanmasını vacib sayırlar. Xəstəxanalarda isə çox zaman körpəni bundan məhrum edərək anaya ilk südün formalaşmasının 1 həftə çəkəcəyini deyirlər. Təcrübəsiz ana da inanır və südü formalaşanadək körpəsinə süni uşaq qidası verir. Bir neçə gün bu qidanı yeyən körpə isə əmmə refleksini itirir, tənbəlləşir və anasının südünə yaxın durmur.

Müsahibimiz ana olmağa hazırlaşan qadınları körpələrini təbii yolla qidalandırmağa çağırdı:

– Körpə qidalarının tərkibində birbaşa təhlükəli maddələr olmasa da, onlar heç vaxt ana südünün yerini verə bilməz. Buna görə də tövsiyə edirik ki, körpələr mümkün olduğu qədər ana südü ilə qidalandırılsın. Ana südü əvəzolunmazdır, onun alternativi yoxdur.

ATU-nun Tədris Terapevtik Klinikasının uşaq sağlamlığı və xəstəlikləri şöbəsinin rəhbəri, II uşaq xəstəlikləri kafedrasının assistenti, pediatr Qoşqar İsmayılov söylədi ki, süni uşaq qidalarının keyfiyyəti nə qədər yüksək olsa belə, ana südünü əvəz edə bilmir:

– Ananın sağlamlığı imkan verdiyi halda, təbii qidanın süni qida ilə əvəz olunması düzgün deyil. Ana südü elə bir mükəmməl qidadır ki, onun tərkibində uşaqlar üçün lazım olan bütün inqrediyentlər hesablanmış

şəkildə var. Həm kalori, həm vitamin, həm də mineral cəhətdən çox zəngindir. Ona görə də mən valideynlərə tövsiyə edirəm ki, maksimum dərəcədə körpə doğulduğu andan əmizdirilsin. Yalnız məcbur qalanda, hansısa bir problem yarandıqda və ya süd olmayanda süni qidalara müraciət edilməlidir.

Həkim süni qidalardan istifadə edən valideynlər üçün bəzi vacib məqamlara aydınlıq gətirərək, seçim zamanı nələrə diqqət yetirilməli olduğunu vurğuladı:

– Süni qida seçərkən əsas meyar keyfiyyət olmalıdır. Bu qidalar əsasən iki cür olur: inək südü və keçi südü tərkibli. Hazırda satışda daha çox inək südü tərkibli uşaq qidaları üstünlük təşkil edir. Analara əsas tövsiyəm odur ki, ilk növbədə keyfiyyətə və məhsulun üzərindəki tarixə diqqət yetirsinlər. İstehsal tarixi ilə yanaşı, qidanın nə qədər müddət və hansı şəraitdə saxlanıla biləcəyi, xüsusən açıldıqdan sonra neçə gün istifadəyə yararlı olması çox vacibdir.

Mütəxəssis qeyd etdi ki, körpə qidaları həm mağaza rəflərində, həm də ev mühitində yanlış saxlandıqda onların tərkibi dəyişərək ağır fəsadlara yol açır:

– Bəzən apteklərdə və ya marketlərdə qidalar elə temperaturda saxlanılır ki, düzgün olmayan şərait bakteriyaların inkişafına gətirib çıxarır. Eyni problem ev şəraitində də yaşanır. Valideynlər qidanı açdıqdan sonra düzgün şəraitdə saxlamadıqda, 4-5 gün ərzində həm toz halında, həm də hazırlanmış halda olan qidanın tərkibində bakteriyalar arta bilər.

– Bu yaxınlarda məşhur süni qida şirkətlərindən birinin satışa çıxardığı bəzi məhsullarda "Bacillus cereus" adlı bakteriya aşkarlandı. Qeyd edim ki, həmin bakteriya təkcə uşaq qidalarında deyil, ümumiyyətlə uzun müddət otaq temperaturunda (xüsusən 6 saatdan artıq) qalan bişmiş yeməklərdə də sürətlə inkişaf edir. Bu cür qidalar həm uşaqlar, həm də böyüklərin zəhərlənmə riskini artırır.

Müsahibimiz valideynləri daha diqqətli olmağa çağırdı:

– Sağlam qidalanmaq üçün üç əsas amilə – tarixə, keyfiyyətə və texniki qaydalara ciddi nəzər yetirilməlidir. Bu qaydalara əməl olunarsa, riskləri minimuma endirmək mümkündür.

Elmi-tədqiqatlar da sübut edir ki, ana südü canlı hüceyrələrlə qarşılıqlı təsir göstərdiyindən güclü şəfa mənbəyidir. O, körpələrin orqanizmini zərərli mikrob və infeksiyalardan qoruyur, müxtəlif immun faktorlarla zəngin olduğuna görə, immun sisteminin inkişafına kömək edir və onu aktivləşdirir. Ana südü uşaqların zehni inkişafına da təsir edir. Araşdırmalar nəticəsində müəyyən olunub ki, təbii şəkildə qidalanma körpələrin uzunmüddətli beyin inkişafına əhəmiyyətli dərəcədə müsbət təsir göstərir. Bundan əlavə, ana südü ilə qidalanan körpələr daha yüksək intellektə malik olur, onlarda davranış problemlərinə az rast gəlinir. Eləcə də, allergik reaksiyaların, qəfil uşaq ölümü sindromunun, diabet, piylənmə və artıq çəkinin əmələ gəlmə riskini azaldır. Elmi təcrübələr göstərir ki, ana südü uşaqları qulaq, boğaz və sinus infeksiyalarından, soyuqdəymədən, çoxsaylı tənəffüs, xroniki, mədə-bağırsaq və digər xəstəliklərdən qoruyur. Tədqiqatçılar keyfiyyətsiz qidalanma və körpələrin qida rasionunda ana südünün olmamasını anemiyanın əsas səbəbi kimi görürlər.

Göründüyü kimi, ana südü, sadəcə, qida deyil, təbiətin körpəyə bəxş etdiyi ən böyük möcüzə, həyat iksiridir. Ekspertlərin rəyləri və elmi faktlar da təsdiqləyir ki, heç bir süni qarışıq ana südünün tərkibindəki təbii komponentləri əvəz edə bilmir.

Redaksiyadan:

Əziz analar! Körpənizin sağlam gələcəyi, güclü immuniteti və sizinlə quracağı o ilk dərin bağ məhz bu addımdan başlayır. Bir körpəni ana südündən məhrum etmək, onu gələcəkdə üzləşə biləcəyi xəstəliklər qarşısında müdafiəsiz qoymaq deməkdir. Yeni nəslin sağlam təməli sizin əlinizdədir. Körpələrinizi bu təbii nemətdən, özünüzü isə bu mənəvi xoşbəxtlikdən məhrum etməyin!

Elenora HƏSƏNOVA
XQ