

**THE MIRACLE THAT HAS COME WITH MILK SPRINGS THAT HAVE BEEN CASCADING
FOR CENTURIES: MARVELOUS FOOD, MOTHER'S MILK****Asst. Prof. Dr. Halil İbrahim ERBIYIK¹, Dr. Rabia Merve ERBIYIK²**¹T.C. Üsküdar Üniversitesi, SMYO, Ameliyathane Hizmetleri, İstanbul, Türkiye²SBÜ Ümraniye EAH Kadın Hast. Ve Doğum Kliniği

drhalilibrahim@gmail.com

Abstract

Creation and human beings are filled with imaginative beauties. The verses of Creation invite the person with the most special design to a magnificent and authentic journey. The information that came with the supreme book 1440 years ago points to the greatest awareness in human life. With miracles, human beings are called to define themselves, the Creator and the universe.

The 66th verse of Surat an-Nahl says, "Actually, there are also proofs for you on the sheep, for we are giving you a milk of milk between what is in their wombs and blood, and the drinkers will pass it through their throats." Blood circulates in the body, transporting nutrients and oxygen needed by cells. Thousands of chemical reactions in the digestive system are carried out after physical procedures. In an incredibly short time, hard work, a great skill, a great product is revealed. After selecting the necessary nutrients in the gut, the relevant part is transferred to the blood. Following the first liquidation, blood from the mammary glands (the original raw material) is converted into a specially fabricated one. Approximately 115 items are separated from the bloodstream by the 'osmosis' process and included in the milk content. Milk is only produced in the body of the mother who eats the same food as the rest of the household.

The aim of this article is to claim that the Creation verses are an attempt to open horizons in the minds of today's people through the interpretation of modern medicine. As we have mentioned in our book 'Mother's Milk', interpretation methods with instruments of medical texts in verses are preferred.

As a result, 1440 years ago, the sacred expressions that discussed the role of blood in the process of transformation, attention is given to the Great Powers of the Creator, the brains who think of their wonderful arts.

Key Words: Human milk, Osmosis, Blood, Digestion**ASIRLARDIR ÇAĞLAYAN SÜT PINARLARIYLA GELEN MUCİZE: HARİKULADE BESİN,
ANNE SÜTÜ****Dr. Öğr. Üyesi Halil İbrahim ERBIYIK, Dr. Rabia Merve ERBIYIK****Özet**

Yaratılış vetiresi insan aklına durgunluk veren güzelliklerle dopdoludur. Yaratılış ayetleri en özel tasarım olan insanı muhteşem ve otantik bir seyahate davet ediyor. 1440 sene önceden yüce kitapla gelen bilgiler, insan hayatındaki en muazzam farkındalığa işaret ediyor. Mucizeler silsilesi ile insan, adeta kendini, Yaratıcı'yı, kainatı tanımaya çağrılmaktadır.

Nahl suresi (16) 66. Ayette geçen "Doğrusu davarlarda da sizin için deliller vardır: Zira size, onların karınlarında olan ile kan arasından halis bir süt içiriyoruz ki, içenlerin boğazından afiyetle geçer." ifadeleri çok öncelerden şaşırtıcı ve inanılmaz bilgilerden söz etmektedir. Allah'ın varlığına, birliğine emare ve deliller binlercedir. Onlardan biri de memeli hayvanların sütleridir. En güzel besin olarak yumurta ikinci sıradadır. Birinci sıra ise tartışmasız anne sütünüdür. Yaratıcımız içtiğimiz halis ve tam gıda olan anne sütünü rahmet çeşmesi de diyeceğimiz memeler musluğundan kan ve fişkı (arasın)dan hasıl ve ikram etmektedir.

Canlının yediği gıda, midede ve barsaklarda sindirilir. Kan vücut içinde dolaşır hücre, doku ve organların ihtiyaç duyduğu gıda ve besin maddelerini, gerekli oksijeni taşımaktadır. Sindirim sisteminde onbinlerce kimyasal reaksiyon, fiziksel, hormonal faaliyet ardı ardına gerçekleştirilir. İnanılmaz kısa sürede, çok zor işler, çok büyük bir maharetle, çok muhteşem bir ürün ortaya çıkarılır. Barsaklardaki gerekli besin seçimi ardından ilgili kısım kana aktarılır. İlk tasfiye ardından, meme bezlerine gelen kan (asıl hammadde) özel bir fabrikasyonla süte dönüştürülür. Yaklaşık 115 madde ‘ozmoz’ tekniği ile kandan ayrılıp süt muhtevasına dahil edilmektedir. Hayvan, insan bütün memeli annelerin yedikleri sindirimle önce fişkıdan, sonra da kandan ayrıştırılmaktadır. Ev halkı ile aynı gıdaları yiyen loğusanın bedeninde sadece süt üretilmektedir.

Bu makalenin amacı: Yaratılış ayetlerinin modern tıbbın yorumuyla günümüz insanının zihninde ufuklar açma çabasıdır. Anne Sütü kitabımızda da belirttiğimiz gibi ayetlerdeki ifadeleri tıp tekniği enstrümanları ile yorumlama metodu tercih edilmiştir.

Sonuç olarak; 1440 sene önce kanın süte dönüştürülme sürecindeki rolünü konu edinen kutsal ifadelerle, herşeyin Sahibi olan Ulu Kudretin, muhteşem sanatlarını düşünen beyinlere sunduğuna dikkat çekilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Anne sütü, Ozmoz, Kan, Sindirim

1.HAMİLELİKTE MEYDANA GELEN DEĞİŞMELER

Gebeliğin üçüncü ayından itibaren giderek artan bir hızla, yüksek düzeyde östrojen, progesteron, prolaktin ve plasenta süt hormonu salgılanır. Böylece memeler büyüyerek fonksiyonel organ haline gelirler. Meme başı çocuğun ağzına kolayca alabileceği bir hale getirilir. Meme başındaki koyu renkli areolanın hassasiyeti, büyümesi artar. Üzerindeki ‘montgomeri tüberkülleri’ denilen kabarcıkları bazı anne adayları boş yere anormal sayar, üzümlerler. Unutmamak gerekir ki, hiçbir insanın bedeni yapısı başkasına benzemez, organizmanın muhteşem tasarımında tesadüfe tesadüf edilemez. Montgomeri tüberküllerinin bir görevi; memeyi koruyucu, yağlı ve kokulu bir madde salgılamalarıdır. Mikrop öldürücü etkisi de olan bu madde meme başı ve areolayı kaygan hale getirdiği gibi, saldırdığı koku bebeğin areola ve meme başını kolayca bulmasını da kolaylaştırır. Gebeliğin ikinci yarısından itibaren meme dokusunda hummalı faaliyet hızlanır. Alveollerden kolostrum (ağız, ilk süt) sentezi başlar.(1)

2.SÜT YAPIMI (LAKTOGENEZ)

Süt yapımının başlaması plasentanın ayrılması ile eş zamanlıdır. Doğumu takip eden ilk 30 saatte göğüsler kolostrum ile doludur. Ancak otuzuncu ila kırkıncı saatlerden sonra sentezlenen sütün içerisindeki laktoz miktarı giderek artmaya başlar. Laktoz, anne sütündeki en ‘ozmotik’ maddedir. Laktozun artmasına paralel olarak süt miktarı da çoğalarak halk arasında ‘süt inmesi’ olarak tarif edilen bu durum memenin emzirme işlemine paralel olarak süt salınımına imkân verir. Emzirildikçe süt imal edilir. Böylece israfın önüne geçilmiş olur. Bebeğin ihtiyacından fazla sütün yapılarak ziyan olması veya az süt yapılarak aç kalması önlenmiş olur. Her iki meme aynı hormonal etkilere maruz kalmalarına rağmen, yaptıkları süt miktarları farklı olabilir.(2)

2.1. ORJİNAL SÜT OLUŞUMU

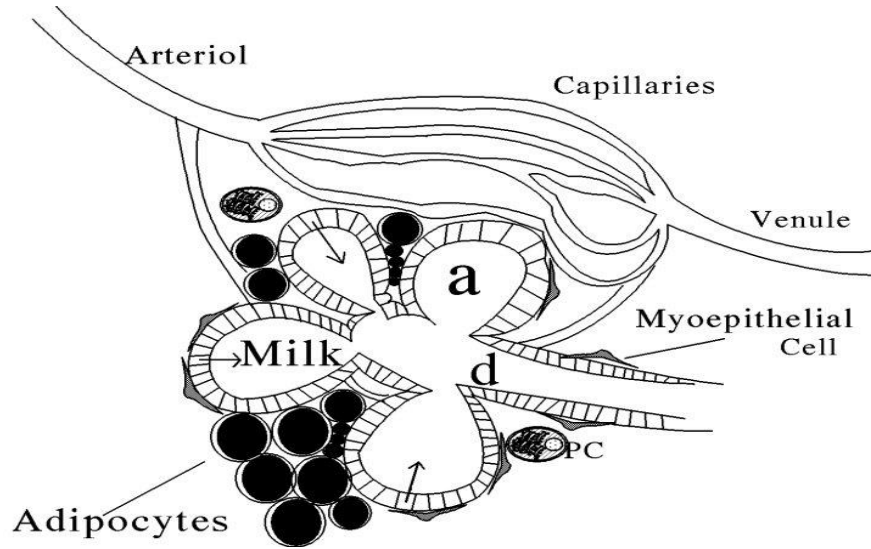
Sütün ham maddesi ‘kan’dır. Süt, alveol deneni meme bezlerinin özel odacıklarında imal edilmektedir.

Sizin için hayvanlarda da elbette ibretler vardır, size onların karınlarındaki fers (yarı sindirilmiş gıdalar) ile kan arasından, içenlerin boğazından kolaylıkla kayan dupduru bir süt içirmekteyiz. (Nahl, 66) (3)

Annenin meme dokusu yeni doğmuş bir bebeğin ihtiyacı olan anne sütünün üretilmesi ve salgılanması görevlerini mükemmel olarak yerine getirecek bir yapıda yaratılmıştır. Meme dokusu gebelik döneminde artan

hormonların etkisiyle daha ilk haftalardan itibaren önemli değişikliklere uğratılır ve 20.haftadan itibaren kolostrum adı verilen ilk süt, meme kanallarından salgılanmaya hazır hale gelir.

Meme bezleri ya da rahmet muslukları. 20 segment (lob, kısım)'ten müteşekkildir. Bu bölümlerin, her biri, meme başında sonlanan bir ağacın dalları ve yapraklarını andıran fabrika üniteleridir. Dallar, süt kanallarıdır. Yapraklar ise içlerinde sütün üretildiği alveollerdir. Alveoller çok mükemmel bir şekilde geliştirilmiş fonksiyonel odacıklardır. Meme kısmen salgı dokusu, kısmen destek ve yağ dokusundan oluşmuştur. Salgı dokusunda yapılan süt, önce küçük kanallar ve daha sonra ana toplayıcı kanallar boyunca meme ucuna ilerler. Kanallar, meme ucuna ulaşmadan önce daha da genişleyerek laktiferöz sinüsler şeklini alır. Bu sinüsler, sütün içinde toplanması nedeni ile önemlidir. Meme ucunda pek çok sinir ucu bulunmaktadır. Meme ucunun çevresinde areola adı verilen koyu renkli hafif kabarık bir halka bulunur. Yağlı vasıfta olup, meme ucu derisinin yumuşak ve iyi durumda bulunması sağlar. **Süt yapımı hormon, enzim ve refleksler sonucu meydana getirilmektedir.** Gebelik süresince, salgı bezleri süt yapımına hazırlanırlar. Doğumdan hemen sonra değişen hormonal değişiklikler ile süt yapımı başlar. Bebek beslenmeye başlayınca, iki refleks sonucu süt tam zamanında gelmeye başlar. Meme bezlerine dolaşım vasıtasıyla ulaştırılan kandan alınan besinler, bir seri faaliyetten geçirilir. Kısmen veya tamamen parçalanırlar. Yeniden senteze uğrarlar, miktar ve vasıfları ayarlanır. Paketlenir ve ihraç edilişler. 115 madde (Neville 1995 ve ark) yaşayan canlı bir sıvıda buluşuyor.(9)



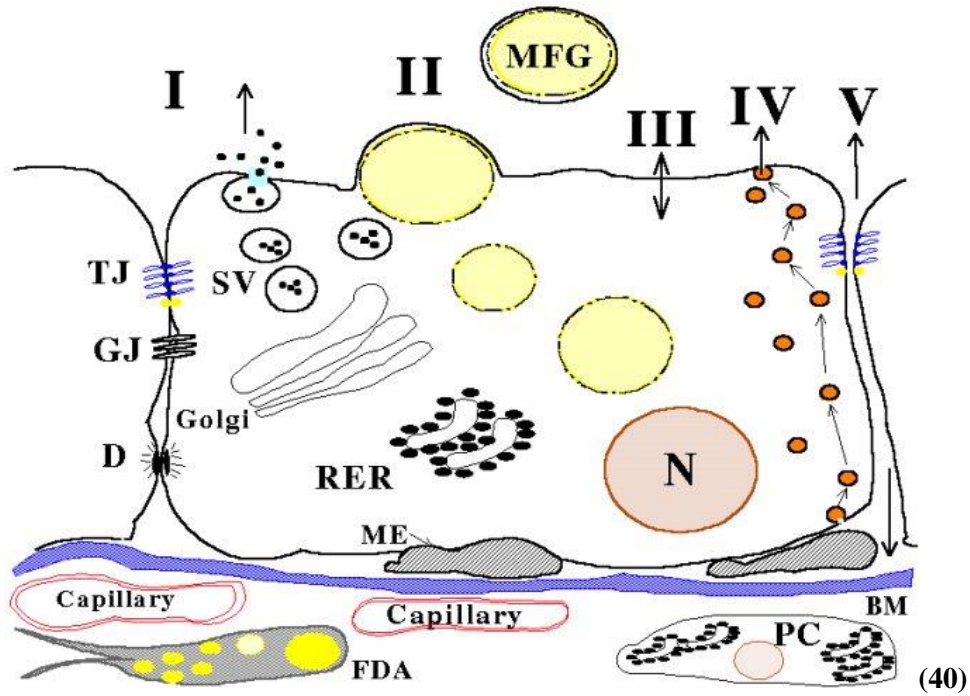
Ham madde yani kan alveollerden laktifer sinüslere, süt vasfını kazanıp, meme ucuna açılan büyük boşluk olan ampulla'ya sevk edilir. Bebek, ihtiyacı olan sütü rahmet musluğunun ağzından, çok az bir gayretle alır. (4)

Anne sütünün temel kısımları, **protein, karbohidrat, yağ ve minerallerdir.** Bunların her biri alveollerde farklı imalat kalıplarından geçirilmektedir. Endoplazmik retikulum denilen orijinal cihazların ribozom adlı bölümleri bu iş için maharet kazanmıştır. Anne sütüne **has, miktar ve kalitede** süt imali için tüm hazırlıklar tamamdır. Golgide son bir rötüş yapılır. Anne sütüne mahsus özelleşmiş karbohidrat ve glikoprotein de yine bu golgi cihazında üretilir. Hücre vakuelleri veya transfer vezikülleri gibi özelleşmiş odalarda tutulduktan sonra, alveol hücrelerinin duvarlarındaki yine bu maksat için hususleştirilmiş yerlere getirilir. Anne sütünün özel şekeri olan laktoz, laktoz sentetaz adlı enzimle golgi cihazında imal edildikten sonra proteinlerde birleştirilmektedir. Laktoz sentetaz enzimi, A ve B (Alfa-laktoglobulin) diye iki ayrı proteinden ibarettir. Laktoz sentezi esnasında her iki protein, golgi cihazı içerisinde etkileşmekte ve laktoz adlı 'süt şekeri' imalatı yapılır. Laktoz sentezi B proteinlerinin mevcudiyetine bağlıdır. Yağlar, damla şeklinde alveol hücrelerinin duvarında yer aldıktan sonra, gittikçe hücre duvarı ile beraber, dışarıya doğru sürüklenirler.

Prolaktinin süt imalini başlatması ile alveol hücrelerinin enzim muhtevası da değişir. Kanda besinler (protein, karbohidrat, yağ, vitamin ve mineral temel maddelerin alt yapısında kullanılan) yaklaşık 115 kadar plazma maddesi halinde **ozmoza** uğrattılıyor. (40)

Ozmoz kanın süte dönüşümünde en temel biyolojik işlemdir. Süt komponeentlerinin öncüleri kandan ozmoz tekniği ile ayrılır. Kapiller damarlar ve epitel hücreleri arasındaki ekstraselüler sıvıya dâhil olur. Öncüler, müteakiben ekstra selüler sıvıya veda edip süt üretim hücresi olan alveol epitel hücresinin bazolateral membrın boyunca taşınırlar. Süt öncüleri ve süt muhtevasındakiler 5 yolla alveol lümenine dâhil olur. Amino asitler, şeker, tuz, yağ öncüleri olup, Ig gibi protein öncüleri ile ekstraselüler nahiyede buluşurlar. Amino asitler proteinlere, glukoz laktoza dönüşür. Lipid damlaları trigliseritlerden teşkil edilir.

Kan ve süt izoozmotiktir. Ancak aynı kimyasal dengede değildir. Sütte, şeker kanda olduğundan 90 kat, kalsiyum 13 kat, inorganik fosfor 10 kat, yağ 9 kat, potasyum 5 kat fazladır. Protein yarısı, sodyum 7'de biri kadar bulunmaktadır. Majör katyonlar Potasyum, Sodyum, Kalsiyum, Magnezyumdur. Bunlar Klor ve sitrat ile dengelenir. Sodyum, Potasyum ve Klor geçirgenliği kolay elementlerdir. Kalsiyum, Magnezyum ve sitrat ise kısmen bulunmaktadır. Kazein moleküllerinde bolca Magnezyum ve Kalsiyum ile sitrat mevcuttur. Kalsiyumun bir kısmı kemikte fosfata bağlanır. Sütün ozmotik basıncının çoğu süt şekeri laktoza kalanı bir takım iyonlar, sitrat ve proteinlere aittir. Suyun akışı elektriksel bir potansiyel oluşturur. Sodyum ve potasyum sitoplazmaya dâhil olur. Su kanallara geçmez. Alveol hücrelerdeki salgı iyon oluşumunu sağlar. Kalsiyum ve fosfor esas süt mineralleridir. Çinko, magnezyum, demir, mangan ve molibden ile kobalt enzim ve kofaktörlerin sentezi için şarttır (bebeğin kemik gelişimi doku gelişmesi için). 1 yıl dolmadan hem beyin, hem de vücut gelişimi hız kazanmalıdır. Yürüyen, konuşan, hareket eden, gören duyan bir canlıya dönüşüm projesi için anne sütü ve içindekiler son derece değerlidir.



2.2. ANNE SÜTÜNÜN TEMEL KORUYUCULARI

İmmüoglobulinler: En yüksek konsantrasyon kolostrumdadır. Spesifik virüslere ve bakterilere karşı anne sütü seviyeleri artmaktadır.

Laktoferrin: İnsan sütüne hastır. Kolostrumda en yüksek konsantrasyonlarda bulunur, ancak tüm ilk yıl boyunca devam eder. Staphylococci ve E. Coli gibi önemli bakteriler üzerinde doğrudan antibiyotik etkiye sahiptir.

Lizozim: İnsan sütü, herhangi bir formülden otuz kat daha yüksek seviyelerde lizozim (güçlü bir sindirim bileşeni) içerir. Bağırsak bakterilerinin düşmanıdır.

Büyüme Faktörleri: Hastalığa neden olan gram-negatif bakteri ve parazitleri ortadan kaldıran laktobasilere yardım eder.

Alerji önleyici faktörler: Çoğu formülde kullanılan ineklerin süt proteini, yabancı bir proteindir. Bebekler insan dışı sütü maruz bıraktıklarında, aslında yabancı proteine karşı antikorlar geliştirirler.

Karnitin: Karnitin, yağ asitlerini bir enerji kaynağı olarak kullanmak için gereklidir.

DHA & ARA: Beyin ve retina maddesinde önemli yapısal bileşenlerdir. (4)

Süt bebek için yegâne su kaynağıdır.

3. DOĞUMUN DÖRDÜNCÜ SAFHASI: EMZİRME

Emzirme, doğumun üç safhasına ilaveten ayrılmaz dördüncü kısmıdır. İlk ve devamlı bağışıklama ve tabii bir aşılımadır. Olağanüstüdür. Eşi bulunmaz bir cevherdir. Muhteşem bir sanattır. Anneden bebeğe mükemmel bir servis, harikulade bir lezzet kanalıdır. Emzirme ile anne ve bebek arasında sevgi akışı gerçekleşir. Emzirme hakkı bütün kadınlar için bir insanlık hakkıdır. **Yeni doğmuş bebeğimiz sizden farklı bir canlı olduğunu anlaması iki yılını alır.** Bu sebeple 2 yaşından önce bir bebek annesinden 24 saat ayrı kalmayı kabul edemez. Yeni doğmuş bir bebek annesinin kucağında bütün ağrılarını, sancılarını unuttur. Spazm ve gerilimleri ortadan kalkar. Onun için annesinin göğsünden emmek, onun kokusunu almak bütün ağrı kesicilerden çok daha tesirlidir. **Anne sütünün gizemi akılları durgunluk vermektedir.** Anne sütünün formülünü bugün bile halen anlayamıyoruz. İşin en enteresan tarafı standart bir süt tarzının olmasıdır. **Anne sütü tıbbın çözemediği bir mantıkla üretilmektedir.** Hem özellik ve hem miktar olarak tam bebeğin özelliklerine göre imal edilmektedir. Ekmekle beslenen bir deri bir kemik Afrikalı kadın bile, havyarla beslenen İskandinav ülke kadını gibi aynı mükemmellikte süt imal edip, sütlerini bolca yavrularına sunabilmektedir (batılı kadınların sütünün kalitesi, fakir ülke kadınıyla aynıdır). Gerekirse annesinin kemiğini eriterek gerekli kalsiyumu temin etmektedir. **Biyolojik mucize!** Yavrunun midesinde süt bitince ve mide asidi refleksif bir yolla artınca, anne sütü de benzer refleksif yolla aynı zamanda salgılanmaktadır. ' *Biyolojik mucize* ' olarak ifade edilen bu harika hadise, anne organizmasının bütün özelliklerini ve aynı zamanda yavrunun ihtiyaçlarını bilen ve onları bir sisteme bağlayan İlahi prosedürce gerçekleştirilmektedir. Anne yan odada ev işiyle meşgulken bebek acıkıp, mide kasları kasılınca aynı zamanda öte odada bulunan annenin göğüs dokusunda süt salgılaması başlamaktadır. Birbirlerini görmeseler bile.. Dünyadaki hiçbir besin anne sütünün yerine tutamadığına göre zerresi ziyan edilmemelidir.

Anneler! Emmek istediği için ağlayan bebeğiniz, emziği değil, sizi istiyor. (5)

4. SİRKADİYEN RİTİM: İNSAN VÜCUDUNUN BİYOLOJİK SAATİ

Hormonlarla düzenlenen vücudun değişen ihtiyaçları, bir özel saate tabidir. Örneğin, kortizol hormonu, vücudun stres düzeylerini, melatonin hormonu ise uyku ve uyanıklık ritmini düzenlemektedir. Sindirim sisteminin hızlı olduğu saatler sabah saatleri, sindirim sisteminin yavaş olduğu saatler ise akşam ve gece saatleridir.

Anne sütünün ise canlı ve dinamik yapısı, günün değişen ritmiyle eşsiz bir uyum içindedir. Bebeğin biyolojik saati de sirkadiyen döngüyle birlikte ilerler. Ancak, hayata henüz adapte olmaya çalışan küçük

bedenin ihtiyacı olan ve öğrenmesi gereken dengeler vardır. Emzirilen bir bebek, annesinin sütünden sadece besin ve bağışıklık faktörleri değil, aynı zamanda hormon yapıları, stres ve enerji düzenleyicileri de alır. Bu yolla, sağlıklı gelişir ve büyür. (9) Süt şekeri dediğimiz laktoz, sabah sütünün eşsiz yoğunluktaki bileşenidir. Bebeğin gün boyu sürececek olan beyin gelişiminin ve beden enerjisinin yakıtıdır. Laktoz, kuvvetli bir besindir ve sindirim sisteminin hızlı çalıştığı sabah saatlerinde sindirimi idealdir. Meme içinde su yoğunluğu arttığında laktoz oranı da yükselir. Annelerin sabah saatlerinde memelerini daha şiş ve dolu hissetmesinin nedeni budur. Sabah sütü, aynı zamanda ilk süt özelliğine sahip olup bebeğin susuzluğunu giderir. Emzirme sonunda son süt adını almaktadır. İki süt arasındaki fark, sadece sütün yağ içeriğindedir. İlk sütün yoğunluğunu su, son sütün yoğunluğunu yağ oluşturur. Memedeki süt, kanallarda depolanmaz. Her emzirme bitiminde süt, meme içinde baştan üretilir. Buna göre, önce yağ üretimi gerçekleşir, daha sonra su oranı yavaşça artmaya başlar. Meme içinde sütün kapasitesi son noktaya ulaştığında su miktarı, yağ miktarından her zaman fazladır. Böylelikle bebek, uzun emzirme aralığında daha yoğun su, kısa emzirme aralığında ise yoğun yağ içeriğini alır. Benzer biçimde, sabah saatlerinde su muhtevası yoğun sütü alan bebek, gece saatlerin de yağlı sütü alır.(10) Annenin sütündeki su oranı, akşam saatlerinde yavaş yavaş düşmeye başlar. Bu nedenle de anneler, akşam ve gece saatlerinde memelerinin dolu olmadığını, hatta boş olduğunu düşünür, ama bu doğru değildir. Çünkü akşam sütünün su yoğunluğu düşük ama yağ oranı yüksektir. Gece sütünün yapısı incelendiğinde, benzersiz özelliklerle karşılaşılmıştır: Gece sütünde laktoz oranı düşüktür. Çünkü gece sindirim sistemi yavaşlar ve gün boyu çalışan beynin gelişimi ise, artık dinlenmeye ve sağlıklı REM düzeylerine bağlıdır. Gece sütünün yağ oranının yüksek olmasının en önemli nedeni, bebeği sadece tok tutması değil, aynı zamanda kısa bir süre emerek doymasını sağlamasıdır. Bu nedenle emzirilen bebekler, geceleri gündüze oranla daha kısa bir seansta emme işini bitirirler. Anne uykusuna devam etme fırsatı yakalar.

Bazı loğusalar: “Arkadaşımın bebeği mama ile besleniyor ve sabaha kadar uyuyor; ben ise, bebeğimi emziriyorum ama çok sık uyanıyor emmek için, yoksa karnı doymuyor mu? ”diye endişelenir. Emzirilen bebeklerin karnı ideal ölçüde doyar. İhtiyaç doğrultusunda uyur, uyanırlar. Formül mama ile beslenen bebekler ise, uzun uyuyabilir. Bunun genellikle iki önemli sonucu olur: İlki, fazladan mide doluluğu nedeniyle sindirim sistemi, böbrek ve karaciğer yorulabilir ve sonucunda büyüme hormonları baskılanabilir. İkincisi ise, formül mamalar, inek sütünden geliştirilen protein yapısına sahiptir ve bu protein türü, casomorphin içerir. Casomorphin ise, gereğinden fazla ve uyuşarak uyumaya neden olur. Yeni doğan için ilk 6 ay en önemli şey beslenme ve uyku değil, yeteri kadar beslenme, uyku ve uyanıklıktır.

Bebek gelişimi nicelikten çok niteliğe bağlıdır. Çünkü insan yavrusunun ihtiyaçları, inek yavrusunun ihtiyaçlarından oldukça farklıdır.(11) Akşam saatlerinde annenin sütünde melatonin düzeyleri yükselmeye başlar. Gecenin en karanlık ve annenin uykuya geçtiği saatte anne sütündeki melatonin düzeyleri yüksek seviyelere ulaşır. Melatonin, bebek vücudunda uyuma, uyanma dengesini ayarlar, sindirim sistemi ve düz kaslar üzerinde dinlenme etkisi yapar. Bu sayede, bebeğin büyüme faktörleri aktive olur. ‘Uyusun da büyüsün’ lafı boş bir söz değildir. Bebekler, dingin ve stressiz bir uyku uyurlar; daha iyi dinlenir, bu nedenle de daha çabuk uyanırlar. Anne sütü alan bebekler, gece ve gündüz yeterli aralıklarda uyur ve beslenir, uyanık ve canlı kalırlar. Uykuda daha dengeli REM düzeyi gösterirler. Anne sütü alan bebek acıktığı için daha kısa uyumaz, aynı zamanda daha iyi dinlendikleri için de kısa uyurlar.(12)

5. SÜTÜN MUHTEVASI BEBEĞİN BÜYÜMESİ İLE ORANTILI OLARAK DEĞİŞİR

Bebeğin geçirdiği evreye göre hangi dönemde hangi besine ihtiyacı varsa süt muhtevası da bu döneme göre farklıdır. İlk doğduğu günlerde süt kolostrumdur, yani protein ve antikor açısından zengindir. Bu süt, bebeğin bağışıklığını kuvvetlendirir ve bebeğin sindirim sisteminin gelişimine yardımcı olur. İlk 3-4 günden sonra süt daha ince, sulu ve tatlı bir forma dönüşür. Bu onun susuzluğu içindir. Şeker, protein ve mineraller de ihtiyacına göredir. Bu süt, yağ açısından düşük ve karbohidrat açısından zengindir. İdeal sıcaklığı ile her an hazır olan anne sütü, içinde bulunan şeker ve yağ ile beyin gelişiminde de önemli bir rol oynar. Ayrıca içindeki

kalsiyum gibi elementler, bebeğin kemik gelişiminde büyük bir pay sahibidir. Zamanla daha yoğun ve kremi bir hal alır (bebeğin açlığını gidermek için). Aynı zamanda IgA seviyesi 10. günden en az 7,5 aya kadar yüksektir. Bu sütün içerdiği antikorlar da bireysel yani her bebeğin ihtiyacına göre farklıdır. Yüce Kudret bunun için özel bir sistem yaratmıştır. Anne bebeğe dokunup sarıldıkça, annenin vücudu bebeği kolonize eden patojenlerle bağlantıya geçer ve annenin vücudu uygun antikorları ve bağışıklık hücrelerini üretir. Erken doğum yapan annelerin sütünde ise mucizevi bir şekilde, bebeğin ihtiyacına yönelik olarak daha fazla yağ, protein, sodyum, klorür ve demir bulunur. Nitekim kendi annelerinin sütüyle beslenen erken doğan (prematüre) bebeklerde, göz işlevlerinin daha iyi gelişmesi, zekâ testlerinde daha başarılı olma gibi pek çok üstünlük tespit edilmiştir. Anne sütü bebeğin geçirdiği evrelere göre değişmekte ve bebeğin hangi döneminde hangi besine ihtiyacı varsa sütün içeriği de bu döneme göre farklılık göstermektedir. Bu mucizevi karışım süt olarak adlandırılmasına rağmen, aslında anne sütünün %90'ı sudan oluşmaktadır. Bebeklerin besinden başka suya da ihtiyaç duyarlar. Hariçten alınan su sağlıklı olmayabilir.

Anne sütünün besin değeri çocuğun cinsiyetine göre değişir. Yağ, protein, vitamin, şeker, mineraller ve hormon seviyelerinin erkek ve kız bebekler için farklı olduğunu gösterilmiştir. Sadece büyümesi üzerinde değil, davranışları üzerinde de doğrudan etkilidir. Erkek bebekler için üretilen sütün yağ ve protein bakımından % 35 daha yoğun olduğunu göstermektedir. Kız bebek emziren annelerin sütü daha az yağlı, kalsiyum bakımından oldukça zengindir. Bu durum kızların iskelet sisteminin daha hızlı gelişmesini sağlar.(11) Bebek hastalıklarına özel tedavi ve ilaç içeren özel bir besin, annelerinin vücudunda yaratılmaktadır. Bebek ile ilgilenen anne organizması istilacıları belirler. Bu durum tesadüflerle asla açıklanamayacak kadar kusursuzdur.

Çok az miktarda demir bulunması demir bakımından fakirlik anlamına gelmez. Demir bakteriler ve boğaz florası için bir işarettir. Bebeğin bağırsaklarında faydalı bakterilerin gelişmesi bu harika gıda ile hız kazanmaktadır. Bağırsaklarda sağlıklı mikrobiyal yapının bulunması şarttır. Bebeklerin ise doğduklarında bağırsaklarında bakteri bulunmaz, bu nedenle ilk üç yıl içinde bebeklerin beslenmesi önemli bir etki oluşturur. Erken doğmuş bebeklerin ihtiyaç duyduğu maddelerle zamanında doğan bebeklerin ihtiyaçları birbirinden farklıdır ve buna uygun olarak gebelik haftasına göre bebeğe verilen ilk sütün bileşimi önemli değişiklikler gösterir. Yapılan çalışmalar sonucunda, hakkında yüzlerce makale yayımlanan anne sütünün son olarak da bebekleri kanserden koruduğu ispatlanmış, fakat bunun mekanizması henüz tam olarak anlaşılamamıştır. İsveç'te Lund Üniversitesi'nde doktor ve immünolog olarak çalışan Catharina Svanborg, **anne sütündeki bu mucizevi sırların kanserin her çeşidi için bir koruma sağlayabileceği** üzerine keşfe devam ettiklerini söylemektedir.(13) Anne sütünün bolca ihtiva ettiği Omega-3 yağ asitleri insan beyni ve retinasının önemli bir bileşeni olduğundan, özellikle yeni doğan bebekler açısından çok değerlidir. Omega-3 hamilelik dönemi boyunca ve bebeklik döneminin başlarında, beyin ve sinirlerin uygun şekilde gelişimine katkı sağlar. Anne sütü de doğal ve mükemmel bir Omega-3 deposu olduğundan, bilim adamları anne sütünün bu içeriğine dikkat çekerler. (13)

Anne sütü bebeğin psikolojik ihtiyaçlarını da karşılamaktadır. Annenin bebeğini emzirmesi sadece fiziksel bir eylem değildir. Anne bebeğini büyük bir şevk ve aşkla kucağına alıp emzirmeye başlarsa, böylece bebeğine sevgiyi ve sevmeyi de öğretmiş olur. Öte yandan bebeği emzirmek büyük miktarda kalori tüketerek hamilelik sonrası kilolardan kurtulmaya yaramaktadır. (34) Bebeğe ek besin, su, biberon verildiği andan itibaren süt salgısı azalmaya başlar. Aksine bebeğin açlık belirtileri ortaya çıktıkça anne onu emzirdiğinde süt üretimi gerekli seviyeye ulaşır.(4). Anne sütündeki besin maddelerinin dengesi en ideal ölçülerdedir ve bebeğin henüz olgunlaşmamış vücut sistemleri için en uygun formdadır. (13)

6. KOLOSTRUM (AĞIZ SÜTÜ) VE BİYO-YARARLILIK

Doğumdan hemen sonra ilk 3-5 günde salgılanan, bileşim özellikleri ile yeni doğan bebeğin ilk günlerdeki ihtiyaçlarını karşılamak açısından büyük önem taşıyan süttür. Hastalıklardan korur, bağışıklık

sistemini güçlendirir. A, D, B12 vitaminleri açısından yeterli, bağırsağın olgunlaşmasını sağlayan epidermal büyüme, alerji ve intolerans oluşmasını engelleyen büyüme etmenlerinden zengindir. Kolostrum 5-10 gün arasında geçiş sütü şeklini alır. 3. haftadan sonra anne sütü olgun süt özelliğini taşır. Anne sütünün laktoz içeriği ise %7 civarındadır. Enerji protein ve yağlardan gelir. Kolostrumda daha fazla olmak üzere çoklu doymamış yağ asitlerinden zengin olması, sinir ve beyin hücrelerinin gelişimi, görme için önemli rol oynar. Potasyum, sodyum, kalsiyum serbest iyonlar olarak, diğer mineraller de kompleks bileşikler halinde bulunur. Demir az zannedilse de (100 ml de 0,2-0,8 mg), biyo-yararlılık açısından yeterlidir. Çinko emilimi yüksektir. (4)

İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra bebeklerin özellikle gelişmiş ülkelerde biberonla ve formül sütlerle beslenmesi çocuk sağlığı konusunda hekimleri derinden kaygılandırmaya başladı.

Bu çerçevede WHO (Dünya sağlık örgütü) ve UNICEF'in işbirliği ile Ağustos 1990 tarihinde İtalya'nın Floransa kentinde anne sütü ile beslenmenin yaygınlaştırılması ve desteklenmesi bağlamında bir bildirme yayımlandı ve içinde bebeklerin en az ilk altı ayda ana sütü ile beslenme zaruretine vurgu yapıldı. Bu yüzden her yıl 1 Ağustos günü de dünyanın çeşitli ülkelerinde dünya anne sütü günü olarak kutlanıyor.(15)

Bristol Üniversitesi bilim adamlarının yaptıkları araştırmalarda, anne sütüyle beslenmenin uzun vadedeki faydaları arasında, tansiyon üzerinde olumlu etkisinin bulunduğu ve bu sayede kalp krizi risklerinin azaldığı ortaya konmuştur.

Circulation adlı tıp dergisinde yayımlanan araştırma sonuçlarına göre, anne sütü ile beslenen bebeklerin kalp hastalıklarına yakalanma riski daha azdır. Anne sütünde damar sertliğini önleyen yağ asitlerinin bulunması, anne sütü ile beslenen bebeklerin daha az sodyum tükettikleri ve aşırı kilo almadıkları için, anne sütünün kalp sağlıkları üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu gerçeğini ortaya konmuştur.

ABD'deki Cincinnati Üniversitesi çocuk hastanesinde Lisa Martin ve arkadaşları, anne sütünde yüksek miktarda kalp krizi ve obezite riskini azaltmada önemli "adiponektin" isimli protein hormonu buldu. Anne sütündeki leptin hormonu yağ metabolizmasında önemli bir rol üstlenmektedir.

7. NİÇİN İKİ YIL?

Manuel of Pediatric Therapeutics dergisinde bebeğin anne sütü ile iki sene emzirilmesi icap ettiği ifade ediliyor. (16) Anne sütünde "serbest taurine" (beyin gelişiminde önemli) inek sütünden kırk kat fazladır. Çocuğun zeki olması uzun süreli emzirmeyle ilgilidir. Kuvvetli bir mikrop öldürücü olarak sepsiste (yani vücudun yaygın olarak mikropla istilasında) kan verilme tedavisi ne ise, aynen öyle yararlıdır. O durumda süt ememeyen ve burundan fasılalarla beslenen yavru adeta antibiyotik almaktadır. Hatalı bir anlayış ile bazı yörelerde ishelli çocuğa süt vermezler. Oysa ishalden ölüm ve hipernatreminin (kanda sodyum fazlalığı) ilacı anne sütüdür.(16) . İngiltere ve Galler'deki seri çalışmalar bunu destekler mahiyettedir.(17) Ig A, lizozim, laktoferrin mikropların üremesini engellediği gibi yeni doğan servislerinin korkutucu mikrobu olan klebsiillanın önüne geçmek imkânını da sunmaktadır. Gaitada kan ile seyreden ağır bir hastalık olan "nekrotizan enterokolit" süte mağlup olmaktadır.(18) Anne sütü virüs öldürücü faktörler ihtiva eder. Bilhassa geri kalmış ülkelerde anne sütü ile beslenen bebeklerde ölüm oranı azdır.(19) Anne sütü alanlar ileride, yaşlıların rahatsızlığı damar sertliği ve şişmanlığa karşı korunurlar. Yüksek kolesterol muhtevası, kolesterol katabolizması için lüzumlu enzim yapımına imkân tanır. (20). Lloyd ve Falkner'in yayınları da bu yöndedir.(21)

Tiroit bezi yetersiz çalışması sonucu ortaya çıkan hipotroidi hastalığı, anne sütü alanlarda daha az görülüyor. İnek sütü alerjisi ve süte tahammülsüzlük tabidir ki görülmemektedir. Stevenson, ikinci altı aylık sürede solunum yolu enfeksiyonlarının anne sütü alanlarda daha az olduğunu belirtmektedir. Kabakulak, grip, suçiçeği, Japon B ansefalit (beyin iltihabı) virüslerinin büyümesi insan sütündeki maddeler tarafından

engellendiği, sütteki antikorların sindirim sisteminin mukavemetini artırdığı, bilhassa *E.coli* denen mikrop çeşitlerine direnç sağladığı belirtiliyor.(22)

Anne sütünü uzun süre vermek anneye meme kanseri açısından koruyucu mahiyettedir.(23) Bir başka makalede de 25 yaşına kadar doğum yapanlarda meme kanserinin engellendiği belirtiliyor.(24) Anne sütü yanında bebeğe ilâve gıda verilmesi için aceleye gerek yoktur. Altı aydan önce tamamen gereksizdir. Anne sütünden alınan demir günlük ihtiyacı karşılayabilmektedir. Ek besinler demirin emilmesini azaltmaları (% 80 nispetinde) sebebi ile demir eksikliği açısından riskli bir duruma yol açabilmektedir.

Dokuz ay anne sütü dışında herhangi bir ek besin almayan bebeklerde kansızlık (anemi) olmadığı görülmüştür. (25) Çocuğu süttten erken kesmek, çocuk ruhu üzerinde aksi tesir yapmaktadır. Prof. Adasal (26) , "Vakitsiz meme kesimi ileride daima serzeniş ve güç beğenme davranışını doğurur. Ani memeden kesmeyle duygu bozukluğu olabilir. "demektedir. Prof. Köknel (27) ise "Yemek, içki düşkünlüğü, sigara, uyuşturucu madde kullanma alışkanlığı, oral dönemle (çocuğun süt emme dönemleri) alakalı inkıta neticesi olur." der. Çocuğun süttten erkenden kesilmesi, ruhunda menfi durumlar meydana getiriyor. Sosyolog Mead araştırmasında, çocukluğunda az şefkat gören, gıda açısından cimri bir şekilde beslenenlerin ileride saldırgan, kavgacı, güvensiz kimseler olarak yetiştiklerini tespit etmiştir. Çocuk iki yıl emzirildiğinde hem gıda problemi, hem de şefkat problemi halloluyor. Çünkü emzirmek için kucağa almak, aynı zamanda bir şefkat gösterisidir. (28)

Prof. Harlov, anne varlığının yalnız fizikî destek için değil, çocuğun zevklerinin doyurulması için de önemini ispatlamıştır. Anne kucağında emzirilen insan yavrusu da hem beslenmekte, hem de güven ortamı bulmaktadır.(28) Prof. Cebiroğlu' nun dediği gibi "Anne çocuğunun açlığını, ıslaklığını, soğukluğunu giderir. Bunlarla birlikte çocuk her defasında annesinin sesini, kokusunu, temasını hisseder. Bebek de anne yüzüne bakar, iki aydan sonra gülümser, ağlar, kucağa uygun gevşek durum alır. Erken emmekten kesilirse çocuğun zevkini tatmin etmek için parmağını emdiği görülür" denmektedir. (29) Çocuğun annesi tarafından kucakta emzirilerek beslenmesi çocukta, duyduğu huzursuzluğu (sıkıntı, korku ve güvensizlik) giderici, onda huzur sağlayıcı (gevşemek ve güven duygusu) tesirdedir. Çocuk emzirilirken kucakta olması çocuğa güven veriyor. Bowlby (30) anne bedenine değinenin güven duygusu yerleşmesine tesirinin önemli olduğunu bulmuştur. Messerman, annenin çocuğa sarılmasının mühim bir hâdise olduğunu belirtir. Uzun süre çocuğu emzirmek ileride kendine güvenen istikrarlı bir ruh haleti ortaya çıkarır. Prof. Yörükoğlu, süt çocukluğu döneminde bu problemin, ileride oburluk, şişmanlık, içkiye ve uyuşturucuya düşkünlük, ruhi çöküntüye sebep olduğunu söylüyor.(31)

1993 yılında yapılan "Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması'nda ilk altı ayda sadece anne sütü ile beslenen bebeklerin oranı %1,3 olarak belirtilmiştir. (32) Yine aynı araştırmada, beş yaşın altındaki çocukların %25'inde beslenme eksikliği tespit edilmiş ve her yıl 63.000 çocuğun önlenbilir hastalıklardan dolayı hayatını kaybettiği belirlenmiştir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre emziren kadın oranları yüksek olsaydı yılda 1,5 milyon bebeğin yaşamı kurtulacaktı.(33) Bu ölümlerin sayısını azaltmak ve bebeklerin sağlıklı yaşamasını sağlamak amacıyla, Dünya Sağlık Örgütü ve UNICEF gibi organizasyonlar, Türkiye'de ve dünyanın birçok ülkesinde anne sütünün kullanımı konusunda anneleri bilgilendiriyor ve onları teşvik ediyor.(15)

8. WHO VE UNICEF EMZİRMEYİ ÖNERİYOR!

1. Doğumdan sonra ilk 6 ayda anne sütü haricinde hiç bir ek gıdaya ihtiyaç yoktur.
2. Anne ile bebek arasında güçlü bir duygusal bağ meydana gelir (oksitosin hormonu).
3. Emzirme bebeğin duygusal ihtiyaçlarını karşılar.
4. Anne sütü türe özgü bir salgıdır ve başka hiçbir besin bu kadar mükemmel olamamaktadır.
5. Annede meme kanseri riskini azaltır.
6. Anne sütü her zaman hazırdır.

7. Anne sütünün sindirilmesi daha kolaydır.
8. Mama ile beslenme, kız bebeklerin ileride meme kanseri olma riski artmaktadır.
9. Anne sütü mekonyumun atılmasını kolaylaştırır.
10. Mama ile beslenme, daha düşük zeka düzeyi ile bağlantılıdır.
11. Crohn hastalığına karşı koruma sağlar.
12. Annenin doğum sonrası kilo vermesi kolaylaşır (günde 500 kalori).
13. Doğum sonrası kanamaları azaltır.
14. Emzirme doğum sonrası annenin rahminin küçülmesini kolaylaştırır, kanamayı azaltır.
15. Pre-term süt erken doğan bebekler için tasarlanmış olup, kolostrum adeta "ilk aşısı" dır.
16. Bağışıklık sisteminin gelişimini kolaylaştırır.
17. Mama ile beslenen bebeklerde Tip I Diabet riski artar.
18. Endometriozis gelişimini azaltır.
19. Annede yumurtalık kanseri riskini azaltır.
20. Endometrium kanseri riski azalır.
21. Mama, bebekte allerji gelişme şansını artırır.
22. Mam, "ani bebek ölümü sendromu" riskini arttırabilir.
23. Anne sütü, kulak enfeksiyonları sıklığını azaltır.
24. Astım ve diğer allerjik hastalıkların görülme riskini ve sıklığını azaltır.
25. İshale karşı korur.
26. Bakteriyel menenjite karşı korur.
27. Solunum sistemi enfeksiyonlarına" karşı korur.
28. Bazı "lenfoma" türlerine karşı korur.
29. "Juvenil eklem romatizma"sına karşı korur.
30. İnek sütü, barsaklar açısından iritandır (tahriş edici).
31. Anne sütü bedavadır.
32. Obeziteye karşı tedbirdir.
33. Görme kusurların karşı korur. (34). Aşıların etkinliğini artırır.
35. Emzirme doğal bir gebelikten korunma yöntemidir.
36. Bebekler daha az doktora gider.
37. Annede ileride kemik erimesi şansını azaltır.
38. Daha iyi sosyal gelişim sağlar. Psikomotor ve sosyal gelişim harikadır.
39. Her zaman uygun konsantrasyonda besin maddesi içerir.
40. Bebek için doğal bir sakinleştiricidir. Uykuda daima rahattır. Sinirli bebek sakinleşir.
41. Mama hazırlamaya gerek yoktur.
42. Çevre ile barışıktır. Şişe, kutu, paket gibi atık madde olmadığından çevre dostudur.
43. Ağrı kesicidir. İçindeki "endorfinler" bebek için doğal ağrı kesici görevi görür.
44. Her zaman temizdir.
45. Dişler için yararlıdır. Biberona nazaran 60 kat fazla enerji harcar. Çene kasları güçlenir. (46) Bebeklerde "reflü" daha az görülür.
47. Annenin kendine olan saygısını güçlendirir.
48. Her zaman uygun sıcaklıktadır.
49. Sentetik hormonlar içermez, tamamen doğaldır. (15)

9. DOLAŞIM VE SÜTÜN KANDAN TEŞKİLİ BİR KUR'AN MUCİZESİDİR

Vücudun beslenmesini sağlayan temel maddeler, sindirim sistemindeki kimyasal dönüşümler sonucunda oluşur. Sindirilen maddeler bağırsak duvarından kan dolaşımına katılır. Bu sayede ilgili organlara sevk edilir. Süt bezleri de diğer vücut dokuları gibi kandan beslenir. Süt birçok safhadan sonra süt bezlerinden

salgılanır. Besin değeri muazzam, harikulade bir gıdadır. İnsan, ne hayvanın karnındaki yarı sindirilmiş besini, ne de hayvan kanını doğrudan tüketemez. Ciddi zehirlenme hatta ölüme yol açmamak için Yüce Kudret, yarattığı son derece kompleks biyolojik sistemler ile temiz ve sağlıklı mükemmel bir gıdayı insanların faydasına sunmaktadır. Böylece insanların doğrudan tüketemeyeceği kan ve yarı sindirilmiş besinden içilir nitelikte, besleyici süt üretilmiş olur.(41)

Arap bilgin İbn-i Nefis, 1242 yılında insan vücudundaki kan dolaşımını ilk kez doğru olarak tarif eden kişidir. İngiliz hekim William Harvey'in 1616 yılında kan dolaşımı modelini yorumlamıştır. Oysa Kuran 1440 sene önceden kan dolaşımına yönelik uzmanlık gerektiren böyle bir bilgiden bu kadar erken bir dönemde söz etmektedir. Yüce Peygamber' in, 'Bebek için hiç bir süt, anne sütünden daha iyi olamaz' diye buyurduğu rivayet edilir. (35) Kur'an mucizesinden biri de anne sütüdür.

Nahl Suresi'nin 66. ayetinde, sütün biyolojik oluşumu ile ilgili tarif edilenler, fizyoloji, anatomi gibi bilimlerin günümüzde ortaya koyduğu bilgilerle büyük bir uyum içindedir. Sağmal hayvan" denilen en'âm kelimesinin koyun, keçi, sığır ve deveyi kapsadığı belirtilmektedir. (6) Yüce Kudret, hikmetli yaratıcılığına dikkat çekiyor: 'Besin artığı' anlamındaki fers kelimesi ile gıdaların sindirim sırasında besleyici unsurları alınıp, artık canlı metabolizması için bir değeri kalmayan, bir süre sonra dışkı halinde dışarı atılacak olan artıkları anlatılmaktadır. Sindirim işleminde barsak muhtevasından elementler kana taşınarak bambaşka bir sistemin alt yapısını teşkil etmektedir. Ayette sütün, bu besin artığı ile kan arasında bir konumda olduğu belirtilmektedir. Süt, vücuttaki besin artığının bulunduğu sistem ile kana taşınan besinlerin arasından gelmekte, bunlara asla karışmamakta ve kimyasal yapı ve özellikleriyle onlardan farklı bir değer taşımaktadır.(7) Adeta süt ile diğer iki madde (kan ve besin artığı) arasına Allah'ın kudretiyle bir perde çekilmekte, sütün bunlardan birine veya ikisine karışarak renk, tat ve kokusu bakımından saflığının bozulması önlenmektedir. (8)

Emzirme ve türevleri Kur'an'ı Kerim'de 11 kez zikredilmiştir. (Nisa 23, Hac 2, Kasas 7, Kasas12, Talak 6)(3)

"Anneler çocuklarını tam iki yıl emzirsinler." (Bakara 233):**Emzirmeyi tamamlamak isteyen(babalar) için, anneler, çocuklarını iki tam yıl emzirirler. Onların (annelerin), yiyeceği ve giyeceği 'maruf'(örfe uygun) olarak, çocuğun babasına aittir. "Sütten kesilmesi de iki sene içindedir."** (Lokman 14)

Çocuğun anne karnında taşınması ve sütten kesilmesi otuz ay sürer. **"Biz insana, anne ve babasına, güzellikle davranmasını tavsiye ettik. Annesi onu, güçlkle taşıdı ve onu, güçlkle doğurdu. Onun, (hamilelikte) taşınması ve sütten kesilmesi, otuz aydır."** (Ahkaf suresi 15):

Bakara suresinde, ilgili ayetin bir bölümünde gerçi bebeğin iktisadi açıdan geçiminin sorumluluğu babalara devredilmiştir, ama yine de bebeğin beden ve ruh beslenmesinin ana sütü ile kopmaz bir bağı söz konusudur ve bu haklar da kesin olarak analara verilmiştir. Ananın duyguları da gözetilmelidir; çünkü bir anne bebeğinin yetiştiği en hassas döneminde onu yalnız bırakamaz. Ayet ve rivayetlere bakıldığında emzirme süresinin en az 21 ay ve en çok iki yıl kadar olması gerektiği anlaşılır. Anne emzirmekten maddî ve manevî zevk ve haz duyduğundan emzirmeye devam edebilir. Bazen anneler bir takım sebeplerle emziremez, sütanne ihtiyacı doğar. Hz. Ali: "Evlilik için çabalayıp kendinize uygun biri ile evlenmeye çalıştığımız kadar bebeğinizi emzirme konusunda da sütanneneyi seçerken bir o kadar özen gösterin, çünkü sütannenin sütü bebeğin kaderini değiştirebilir. Kutlu Peygamberinin sütanesi özel (pak ve imanlı) bir kadın olan Halime oldu. Hz. Musa ise Firavun sarayında hiç bir kadını emmedi, ta ki annesi geldi ve onu emzirdi. Bu örnekler, bebeklik çağının özel kulların eğitim ve terbiyelerinde önemli bir mesele olduğunu gösteriyor. (36)

Nursi mahlûkatın yaratılışını izah ederken, Kadir-i Zülcelâl'in iki tarzda icadının varlığından bahseder: "Biri ihtira' ve ibda' ile dir," der. Yani hiçten, yoktan icad ederek, vücut vermesi şeklindeki icraatı. Diğeri için ise "inşa, terkip ve san 'at ile dir," der. İhtira' ve ibda' şeklindeki benzeri olmayan bir şeyi hiçten, yoktan

yaratmaya misallerden birisi de zerrelere, atom altı parçacıkların yaratılmasıdır, diyebiliriz. Bu zerrelere, belirli bir hikmet ve san 'at dairesinde bir araya getirilmesi ile kâinata müşahede ettiğimiz veya edemediğimiz mahlûkatın inşa, terkip ve san 'at tarzındaki yaratılmasıdır. (38) Nursi, gerek ibda' ve gerekse inşa' tarzında yaratılan tüm mahlûkatın icadlarının ancak ve ancak; her şeye hükmeden, her şeyi bilen sonsuz kudret ve hikmet sahibi Kadir-i Zülcelal'e mahsus olduğunu hatırlatır. Anne sütünün yaratılmasında ibda' ve inşa' icadlarının beraberce tahakkuku mükemmeldir.(39) Rezzak-ı Hakiki, çocukların rızasını sütle vermek için anne memesinde süt bezlerini, hormonlar ve teknik detayları devreye sokar. 'Her emrine tabi olan zerratları ve maddeleri, Rezzakiyet kanunuyla onlara gönderir ve onlarda çalıştırır" hakikati bir mucizeye dikkat çeker. Kadir-i Zülcelal'in ibda tarzındaki yaratılma şeklini bizlere hatırlatan, anne sütünün içeriğinin farklı farklı olması hakikati başka bir mucizedir. Her bebeğe has, özel olarak her an değişik bileşenlerde yaratılan anne sütünün, Rezzak-ı Hakiki'nin ibda' tarzındaki yaratma nazirelerine çok güzel misal teşkil ediyor. Mu'cizevi anne sütünde bu yaratılış hakikatlerini gören bir insan, elbette ki Rabbimizin kudret, san 'at ve hikmeti karşısında hayretle secdeye varacaktır. (37)

'O erzak paketleri içinde yavrulara gönderilen süt konserveleri...' "Her bahara, bir vagon gibi, hazine-i gaybdan yüz bin nevi et'ime ve levazımat, kemâl-i intizamla yüklenip zihayata gönderiliyor. Ve bilhassa o erzak paketleri içinde yavrulara gönderilen süt konserveleri ve validelerinin şefkatli sinelerinde asılan şekerli süt tulumbacıklarını göndermek, o kadar şefkat ve merhamet ve hikmet içinde görünüyor ki, bilbedahe bir Rahman-ı Rahimin gayet müşfikine ve mürebbiyane bir cilve-i rahmeti ve ihsanı olduğunu ispat eder."(38) Yeni doğmuş masum ve çaresiz olan o yavruların daha bir kolay daha bir şefkatli şekilde beslendikleri ve rızıklandırıldıkları ifade edilmek isteniyor. Yaratılan süt çocuğun yaşına, hastalığına, cinsiyetine yani ihtiyacına göre farklı yaratılıyor. Bilim bunu "vücut otomatik algılıyor" diye ifade etse de Rahmân, Rahîm, Lâtif ve Kerîm gibi isimlerinin tecellisiyle bu yaratılış ancak Allah'ın eseridir. Çocukları dünyaya gönderdiği vakit, arkalarından rızıklarını gayet lâtif bir surette gönderip ve memeler musluğundan ağızlarına akıtmaktadır.(37)

10. SONUÇ

Anne sütü, evrimle, tesadüfle, rastlantı ile asla açıklanamayacak sayısız ve çok orijinal özelliğiyle başlı başına bir yaratılış mucizesidir. İnsanın, yokluktan canlı ve bilinçli bir varlık olmasına varan yolculuğundaki en önemli dönemlerinden biri ana rahmindeki hayatı, bir diğeri doğumu takiben başlayan bebeklik dönemidir. Henüz kendini koruyacak güce sahip olamayan bebek, bu hassas ve tehlikeli aşamada tek besinini, annesinin sütünden alır. Anne sütü, bu çağında bebeğin besin ihtiyaçlarını eksiksiz olarak gidermek ve bebeği muhtemel enfeksiyonlara karşı korunmak üzere hazırlanmış, Yaratıcı'nın eşsiz bir tasarımıdır. Anne sütü öylesine mucizevi bir karışımdır ki, günümüz teknolojisi bile benzerini üretememektedir. Anne sütü içen bir bebek adeta, mucizeler okyanusuna dalmaktadır. Erken doğan bebek, emzirme süresince farklı ve mükemmel birleşimlerle karşılaşmaktadır. Bebeğin gelişimine paralel anne sütünde meydana gelen değişimi kim ayarlamaktadır? Doğumdan sonra son derece aciz ve güçsüz olan bu canlıyı koruyan, ona rızığını veren Rezzak (bütün canlıları rızık veren) çevresi milyonlarca düşmanlara aman vermemektedir (çeşitli mikrop, bakteri ve virüsler). Normal bir insan bedeni, sahip olduğu savunma sistemi sayesinde bu düşmanlarla 24 saat aralıksız savaşıyor. İşte yeni doğan bebek için problem burada ortaya çıkar. Çünkü bebeğin vücudunda kendisini bu düşmanlara karşı koruyacak bir savunma sistemi yoktur. Gerekli savunma sistemi (antikorlar ve savunma hücreleri) anne sütünün içinde bebeğe verilir. Suda çözülebilen tek D vitamini türünün, anne sütünde bulunduğu ortaya çıkmış ve bu maddenin anne sütündeki diğer maddelerle birleştiği zaman, bebeğin söz konusu ihtiyacını mükemmel bir şekilde giderdiği tespit edilmiştir. Annenin vücuduna da, bebeğin vücuduna da hâkim olan üstün bir en Üst Akıl anne bedeninden süt imalini yaratıp düzenlemektedir.

Anne sütünün "olmazsa olmaz" nitelikte birçok madde ve bu maddelerin arasında bir denge ihtiva etmesi, sütün özellikleri sabit kalmaması, bebeğin değişen ihtiyaçlarına cevap verecek şekilde sürekli değişime

uğraması, bebeğin anne sütü sayesinde bir savunma sistemine sahip olması, vücudun mikrop ve bakterilere karşı korunması, sütle beraber mideye ulaşan protein yapılı bu savunma askerlerinin, proteinlerin sindirildiği midede sindirilmemeleri, mucizevi bir tolerans tanınması, henüz güçsüz olan sindirim sisteminin anne sütüyle gelen enzimler sayesinde görevini yapacak hale gelmesi son derece enteresandır.

Üstad Nursi muhteşem metaforlar ile emzirmeyi yorumluyor: ‘Ve sair hayvanatın ve insanın yavrularına memeler musluğundan Ab-ı Kevser gibi hoş, mugaddi, safî, halis, beyaz sütleri kırmızı kan ve mülevves fişkı içinden bulaşmadan, bulandırmadan imdatlarına gönderir, validelerinin şefkatlerini yardımcı verir.’(38)

Anne sütü yaradılış açısından insan aklına durgunluk veren, hayretlere düşüren, ihtişamıyla şaşırtan harikulade bir yaşayan, canlı, enerjik sıvıdır. İlk insandan bu yana, yüzyıllardır, süt pınarları insanlığı doyurmaya, beslemeye, Ezel ve Ebed Sahibi, Rezzak-ı Hakiki’ nin muhteşem tasarımlarından biri olarak anne sinelerinden çağlamaya devam etmektedir.

KAYNAKLAR

1. Novak Gynecology
2. Danforth’s Gynecology and Obstetrics
3. Kuran-ı Kerim (Diyanet İşleri Başkanlığı)
4. Human Milk,
5. Sağlıklı beslenmede anne sütü Dr. İbrahim Erbyık Nesil yayınları, 1996
6. Zemahşerî, II, 334
7. İbn Atıyye, III, 404; Şevkânî, III, 197
8. Kur'an Yolu Tefsiri Cilt: 3 Sayfa: 415-416
9. Daly SE et al. (1993) Degree of breast emptying explains changes in the fat content, but not fatty acid composition, of human milk
10. Hale TW et al. (2007) Textbook of Human Lactation
11. de Weerd AW et al. (2003) The development of sleep during the first months of life.
12. Ardura J et al. (2003) Emergence and evolution of the circadian rhythm of melatonin in children.
13. Catharina Svanborg, MD, PhD, Professor of Clinical Immunology at Lund University, Sweden and Fellow of the Royal Swedish Academy of Science.
14. Nelson "Textbook of Pedriatrics", 1976;
15. 7-11 Kasım 2016 UNICEF ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Floransa İtalya
16. Manuel of Pediatric Therapeuties
17. The UK Association for Milk Banking
18. Acta Pedratarica, 1982;
19. Current Pedriatrics, 1982;
20. Acta Scandinavica 299, 1982;
21. Lloyd 1980 ve Falkner. 1980;
22. Acta Pedratria Scandinavica, 1982;
23. Macmalson "Cancer";
24. Vorherr "Human Breast Cancer";
25. The value of human milk, www.medela.com
26. Prof. Dr. Rasim Adasal, Psikiyatri
27. Kişilik. Prof. Dr. Özcan Köknel
28. Pediatr Clin North Am. 2001 Feb;48(1):53-67. Nutrient comp of human milk. Picciano MF
29. Ruh sağlığı ve hastalıkları; Prof. Dr. Rıdvan Cebiroğlu
30. Bağlanma Teorisi. İngiliz psikanalist John Bowlby (1907-1990)

31. Prof. Dr. Atalay Yörükoğlu. Gençlik Çağı / Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar
32. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, 2004
33. UNICEF
34. A Özer, F Taş, H. Ç Ekerbiçer - TAF Preventive Medicine 2010
35. Mes'ad Abdülhamid, (Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1417/1996), 2: 190 ...
36. Ali'den Çağlara Mesaj, Tercüme ve Açıklama, İstanbul 2006,112
37. R.Nur Külliyyatı. Mektubat.B. S. Nursi
38. Şualar, B. S. Nursi
39. Lemalar, 23. Lema B.S.N
40. <http://mamary.niv.gov/rewievs/lactation/Neville/001/contents>
41. www.sorularla.islamiyet