



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

1-7 AĞUSTOS DÜNYA EMZİRME HAFTASI

Anne sütü, bebeğin gereksinimlerine göre değişen, büyüme ve gelişme için gerekli besin öğelerini uygun miktarda içeren canlı bir besindir. İçerdiği bağışıklık bileşenleri sayesinde bebeği enfeksiyonlara karşı koruyan ilk doğal savunma kaynağıdır. Anne sütü bebeği ishal, zatürre ve diğer enfeksiyon hastalıklarına karşı korur, sağlıklı bağırsak mikrobiyotasının gelişimini destekler. Bebeğin sağlıklı büyümesi ve gelişmesi için en uygun **ve yeterli** bileşime sahiptir. Ayrıca çocukluk çağında obezite, Tip 2 diyabet ve bazı kronik hastalıkların görülme riskini azaltır. Araştırmalar, anne sütüyle beslenen çocukların bilişsel gelişimlerinin de olumlu yönde etkilendiğini göstermektedir ¹.

Emzirmenin yalnızca bebek için değil, anne sağlığı üzerinde de kanıtlanmış birçok yararı bulunmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve UNICEF; emzirmenin doğumdan sonraki ilk bir saat içinde başlatılmasını, bebeğin ilk altı ay boyunca yalnızca anne sütüyle beslenmesini ve altıncı aydan sonra uygun ek besinlerle birlikte emzirmenin iki yaş ve ötesine kadar sürdürülmesini önermektedir ². Buna karşın dünyada bebeklerin yalnızca yaklaşık %48'i yaşamlarının ilk altı ayında sadece anne sütüyle beslenmektedir. Türkiye'de ise bu oran %41'dir ³. Bu değerler, DSÖ'nün 2030 yılı için belirlediği %60 hedefine henüz ulaşamadığını göstermektedir. **Birçok anne, emzirme sürecinde ihtiyaç duyduğu bilgi ve profesyonel desteğe zamanında ulaşamamaktadır** ⁴.

Dünya Emzirme Haftası, her yıl 1-7 Ağustos tarihleri arasında 120'den fazla ülkede emzirmenin desteklenmesine yönelik farkındalığı artırmak amacıyla kutlanmaktadır. Bu hafta, anne sütünün ve emzirmenin önemini yeniden hatırlatmak, toplumun, medyanın, sağlık çalışanlarının ve karar vericilerin dikkatini bu konuya çekmek açısından önemli bir fırsattır.

Emzirmenin Anneye İyileştirici Gücü

Emzirme, anneye de önemli sağlık yararları sağlar. Doğumun hemen ardından başlayan



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

emzirme, doğum sonrası kanamayı azaltır ve rahmin toparlanmasını hızlandırır. Emziren anneler doğum sonrası sağlıklı kilolarına daha kolay ulaşırken, kaygı düzeyleri ve lohusalık depresyonu riski de azalır. Uzun dönemde ise emzirme; Tip 2 diyabet, meme ve yumurtalık kanseri ile osteoporoz riskinin azalmasına katkı sağlar ⁵.

Sürdürülebilirlik

Emzirme; gıda güvenliği, yoksulluğun azaltılması ve sürdürülebilir kalkınma hedeflerine katkı sağlayan en etkili halk sağlığı uygulamalarından biridir ⁴. Anne sütü üretim, paketlenme, depolama ve taşımaya ihtiyaç duymadığı için enerji ve doğal kaynak tüketmez, **atık oluşturmaz ve karbon ayak izi bırakmaz**. Aynı zamanda her zaman hazır, steril, uygun sıcaklıkta ve bebeğin gereksinimine uygun içeriktedir. **Bu yönüyle emzirme yalnızca anne ve bebeğin sağlığını değil, çevrenin korunmasını da destekleyen sürdürülebilir bir uygulamadır** ⁶.

Emzirme Dostu Sağlık Sistemleri

Başarılı emzirme yalnızca annenin isteği ve çabasıyla değil, güçlü bir sağlık sistemi desteğiyle mümkündür. Bu nedenle Sağlık Bakanlığı tarafından tüm uygulanan **Anne Sütünün Teşviki ve Bebek Dostu Sağlık Kuruluşları Programı**, gebelik döneminden başlayarak ailelerin emzirme konusunda bilgilendirilmesini, sağlık çalışanlarının bu konuda eğitim almasını, doğumdan hemen sonra ten tene temasın ve erken emzirmenin desteklenmesini, anne-bebek dostu uygulamaların yaygınlaştırılmasını ve taburculuk sonrasında da emzirme danışmanlığının sürdürülmesini hedeflemektedir. Kanıta dayalı bu uygulamalar, annelerin emzirmeye güvenle başlamasını ve emzirmeyi sürdürebilmesini destekleyen uluslararası standartları oluşturmaktadır.

Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü'nün 2025 Yılı Birim Faaliyet Raporu'na göre, 2024 yılı itibarıyla 81 ilin tamamı **"Bebek Dostu İl"**, bunların 73'ü ise **"Altın Bebek Dostu İl"** unvanına sahiptir. Ülke genelinde 1.201 faal hastane **"Bebek Dostu Hastane"**, 228 ünite



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

ise "**Bebek Dostu Yenidoğan Yoğun Bakım**" unvanını almıştır. Ayrıca Bebek Dostu Aile Hekimliği oranı %96,1'e ulaşmıştır. **Buna karşın, ülkemizde bebeklerin ilk altı ay yalnızca anne sütüyle beslenme oranı %41 düzeyindedir. Bu durum, emzirmenin desteklenmesine yönelik önemli yapısal adımlar atılmış olmakla birlikte, istenen emzirme düzeylerine ulaşabilmek için sağlık hizmetlerinin yanı sıra annelerin karşılaştığı bireysel, toplumsal ve çalışma yaşamına ilişkin engellerin de belirlenmesi ve bu engellere yönelik etkili politikaların geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir.**

Emzirme yalnızca bebeğin ve annenin sağlığını değil, toplumun geleceğini, ekonomiyi ve çevreyi de koruyan en etkili halk sağlığı uygulamalarından biridir. Sağlıklı nesiller için annelerin gebelikten başlayarak emzirme sürecinin her aşamasında nitelikli sağlık hizmetleriyle desteklenmesi, emzirme dostu politikaların güçlendirilmesi ve toplumda emzirme konusunda farkındalığın artırılması büyük önem taşımaktadır ⁷.

Halk Sağlığı Uzmanları Derneği (HASUDER) olarak Dünya Emzirme Haftası'nın, anne sütünün ve emzirmenin önemine ilişkin toplumsal farkındalığın artmasına katkı sağlamasını diliyor, tüm bebeklerin yaşama en sağlıklı başlangıcı yapabilmesi için emzirmenin korunması, desteklenmesi ve yaygınlaştırılması çağrısında bulunuyoruz.

Bu bilgi notu HASUDER Çocuk, Ergen ve Okul Sağlığı Çalışma grubu adına Doç. Dr. Asya Banu Babaoğlu ve Uzm. Dr. Özlem Karagöz tarafından hazırlanmıştır.



HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

Kaynaklar:

1. Masi AC, Stewart CJ. Role of breastfeeding in disease prevention. *Microb Biotechnol*. 2024;17(7). doi:10.1111/1751-7915.14520
2. Anne Sütü İlk 6 Ay Tüm Besin İhtiyacını Tek Başına Karşılar. Erişim tarihi 18.07.2026. <https://www.saglik.gov.tr/TR,96999/1-7-agustos-emzirme-haftasi.html>
3. 2018 Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması. Hacettepe Üniversitesi; 2019. Erişim tarihi 18.07.2026. http://www.sck.gov.tr/wp-content/uploads/2020/08/TNSA2018_ana_Rapor.pdf
4. On World Breastfeeding Week, countries urged to invest in health systems and support breastfeeding mothers. Erişim tarihi 18.07.2026. <https://www.unicef.org/press-releases/world-breastfeeding-week-countries-urged-invest-health-systems-and-support>
5. Sümeyra Topal, Nursan Çınar, Sevin Altınkaynak. Emzirmenin Anne Sağlığına Yararları. *Journal of Human Rhythm*. 2024;3(1):25-31.
6. Machado V, Regalo SCH, Ferreira LMA, et al. Breastfeeding as a Strategic Driver for One Health: A Narrative Review. *Nutrients*. 2025;17(23):3766. doi:10.3390/nu17233766
7. BAŞARILI EMZİRMENİN ON ADIMI. Erişim tarihi 18.07.2026. https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/cocuk-ergen-sagligi-db/Programlar/Basarili_Emzirmenin_On_Adimi.pdf