

Ана сүті туралы

Есенқұлов Ә.Е., Есенқұлова С.Ә.
ҚазҰМУ

Әйел (ана, адам) сүтінің биологиялық қасиеттері өте көп. Ол құнарлы болып, әрі ұзақ уақытқа созылса, онда жас нәрестенің де, ананың да денсаулығы сақталып, ұлттық болмыс толық қалыптасады. Осы ұлттық болмыс деген не? Осыны біз жетік түсіне білеміз бе?

Ұлттық болмыс көп нәрсенің басын құрастырады емес пе!? Оған бет-пішіннен бастап, киім-кию үлгілеріне шейін, тіпті ақыл-ой жүйесі, іс-әрекеті, дене сұлулығы, ұлттық арнамыс, психологиялық үрдіс, түйсік қаблеті, ас-тағамдары, салт-дәстүр, әдет-ғұрып ережелерін, қағидаларын сақтау, тіл, дін, діл, өнер-мәдениет т.б. осылардың бәрі адам баласын бір ұлттың өкілі ретінде негіздейді, қалыптастырады. Сонда осы көрсетілгендерге ана (әйел) сүтінің қандай қандай әсері бар? Жоқ әлде, ешқандай ықпалы байқалмайды ма? Егер әсері бар болса, ол тікелей ме? Жоқ жанама ма? Бұлардың әрқайсысы ғылыми-практикалық тұрғыдан терең зерттеуді қажет етеді. Дегенмен бір нәрсе қазірдің өзінде-ақ нақты белгілі, ол, әрине, жасанды сүтке қарағанда табиғи әйел-ана сүтінің пайдасы өте зор.

Сапалы ана сүті міндетті түрде жаңа туылған сәбиге өте қажет, ол әрі тағам ретінде. Құнарлы әйел-ана сүті деп егер онда ағзаға керекті қоректік заттардың – ақуыздың, көмірсутектің, қанттың, майдың, витаминдердің, металл-иондарының – сандық, сапалық мөлшері біркелкі деңгейде тұрса. Егер бұлай болмаған жағдайда сүт өзгереді, оның түсі, сұйықтығы, көлемі, дәмділігі басқаша болады. Мұндай сүтте су көбейеді де тәттілік қасиет төмендейді – дәмсізденеді, сұйықтанып, түсі көкшілденеді. Осындай сүтті емген балада апталық салмақ қосу бәсеңсиді, бала жиі-жиі мазасызданады, жылайды, ұйқысы бұзылады. Сүтті сауып, ыдысқа құйсаңыз ол көпке дейін ұйымайды, ұйыса жоғары қабаттың түсі өзгереді. Қалыпты жағдайда бұл қабат сарғыш түсті келеді және қалың болған сайын сүт құнарлы, әрі тәтті келеді. Осындай сүтті емген бала маужырап ұйықтап кетеді.

Сүттің сапалы өндірілуіне ананың дұрыс тағамдануы, отбасының хал-жағдайы, әсіресе, еркектің жиі жыныстық қатынаста тұруы, яғни еркек гормонының ағзаға көп түсуі сүт өндіретін арнайы гормонды – пролактинді – тежейді, соның салдарынан сүт аз шығады, ол сұйықталып, құнарсыздана бастайды. Жалпы мұндай нәрсе болмас үшін ана баласын емізер алдында және емізу үстінде «июі» қажет, яғни емшекті балаға деген аналық сүйіспеншілікпен, шынайы таза мейіріммен, көңілмен, махабатымен, лаззаттану сезімімен бергені жөн. Бұған қоса емізу үрдісінің ұзақ уақыт жүруі (құран бойынша 2-3 жыл) өте қажет. Баланы емшектен шығаруда да арнайы ережені, яғни емізуді біртіндеп-біртіндеп үзу, емшекті бала емізгеннен кейін, сүтсорғышпен толық сауып тастау, содан кейін барып мүшені сыртынан қатты қысып байлау ұстанған дұрыс.

Егер емшектен сапалы сүт шығып, ұзақ уақытқа созылса, оның анаға да, балаға да жағымды әсері байқалады. Керісінше болғанда, яғни сүт сапасыз болып, аз уақытқа созылса, онда емшек семіп қалады-кішірейеді, тартылады, әжімденіп төмен түсіп кетеді, бұл дене мүсінін бұзады. Мұндайда кеудеге бекітетін – ұстап тұратын-сіңір байламдары ұзарып кетеді; кейінгі нәрсе көп сүт өндіріліп, жиі-жиі сыртқа шықпай, мүшеде жиналып қалса және әйел-ана кеуде бұлшық еттерін шынықтырмай, әлсіретіп жібергенде де жиі байқалады. Бұдан сақтанудың тек бір жолы бар, ол бала емізіп жүргенде үлкен кеуде бұлшық етті жиі-жиі жиырылтып тұру керек (физкультура және спортпен айналасу). Аталмыш үрдістің орындалмауынан мүше

салбырап, төмен түседі, әрине, бұл көрініс жас келіншектерді психологиялық тұрғыдан қатты мазалайды, мұндайда тек хирургиялық көмектің жағымды ықпалы тиеді. Қазіргі таңда мүшенің өспей қалуы, кем болуы (операциялардан кейін) халық арасында жиі тіркеліп жүр. Бұлардың бәрін хирургиялық жолмен жөндеуге болады, ол үшін неше түрлі көлемдегі даяр мүсіндер – протездер – бар, соларды операция арқылы кеудеге орнатуға болады. Мүсіндер техникалық тұрғыдан дұрыс орнатылса, онда олардан кейін ешқандай асқинулар туғызбайды және ағзаға деген зиянды әсері байқалмайды.

Сүт безінің негізгі қызметі – сүт өндіру және оны бала емізу арқылы сыртқа шығару. Осы функциялар бұзылса онда:

Біріншіден, емшекте неше түрлі ауруларға жол ашылады, солардың ішіндегі өте жиі кездесетіндері ісік аурулары және ісік алды өзгерістер;

Екіншіден сүт емшекте қалып қойса немесе сыртқа шықпай жиналып қалса, онда ол сарысуға айналады да кистозды фиброзды мастопатияны тудырады; Сырқаттың пайда болу себептеріне, мүшеде сүттің жиналуы, ананың баланы емшектен дұрыс шығармауы жатады- емізуді табан астында үзу, емшекті сормау және жататындығын сыртынан байламау. Аталмыш ауру қазір 30-дан асқандардың екеуінің біреуінде кездесіп жүр.

Үшіншіден, мүшенің қалыптан тыс кішірейіп кетуі, қисаюы, тартылып қалуы, т.б. өзгеруі жиі анықталынады, себебі оның табиғи қызыметі бұзылады, яғни ол дұрыс орындалмайды;

Қазіргі таңда емшек аурулары тым көбейіп кетті, әсіресе асқынған рак аурулары, осыдан барып, өлім де жиіленіп жатыр. 40-тан асқан әйелдер, бала-шағалы болып, оларды өсіріп, енді солардың өмірде қызығын көрем дегенде өмірден озып жатыр; бұл қайғылы және ең негізгі өкінішті жағдай!!! Сонда неге бұлай деген сұрақ туады?

Оның жауабы әйел ағзасының сүт өндіру, шығару функциясынан басқа да табиғи қызметтерінің өзгеруінде жатыр, атап айтқанда:

Жыныстық қатынас сандық және сапалық сипаттамалардан толық ажыраса, яғни ол үрдіс не кеш, не ерте ретсіз орнықса, одан лаззаттану болмаса; ер адамдар жыныстық қатынас кезінде ұзақ уақыт екіқабаттылықтан резина қап (презерватив) арқылы сақтанса немесе жыныстық қатынас жүріп жатқан кезде, оны кенеттен тоқтатып, шәуітті сыртқа төгу болса, бұлардың бәрі жасанды болып саналады да олар ағзаға кері әсерін тигізеді; мұны есте сақтаған абзал. Әрі бұл іс-әрекет ұзақ уақытқа созылса (бес жылдан астам) онда еркек жыныстық қатынасқа жарамсыз (белсіздік) болып қалады.

Екіқабаттылықтан қазір жастарымыз неше түрлі әдістермен ұзақ уақыт сақтанып жүр және бала табу, оны өсіру, тәрбиелеу қазіргі өмірде бейнет қорлық деп саналады, сондықтан аталмыш тәсілдердің салдарынан әйел баласының құдай берген ең негізгі бір функциясы – бала табу- мезгілінде орындалмай жүр. Қазір бұл жоспарлы дүние болды. Қалауымыз келгенде ғана бұған бой ұрамыз. Осы пайдалы ма? Зиян ба? Ұзақ сақтану әдістері, әрине, зияндықтан басқа, еш пайда келтірмейді. Әсіресе, гормонды заттармен екіқабаттылықтан сақтанудың зиянды әрекеттерін есте сақтау керек.

Бірінші, екінші бедеулік, аналық жыныс бездерінің киста ауруы, жатыр миомасы, эндометриозы және созылмалы қабыну аурулары қазір тым жиіленіп кетті және олардың емшек ауруларымен сыбайлас, тіпті қабаттасып келулерін де ойға алуға болады. Міне осылардың бәрі, мен жоғарыда келтірілген себептерге тікелей байланысты солардың ішінде, әсіресе,

өзіміз қолдан тудыратын себептерге арнайы тоқталайыншы. Ол – қазіргі қыздардың киім кию үлгісі. Әрине, бұл сәндік пе? Жоқ қызығушылық па? Неге екенін қайдам, қыз-балаларымыз кеуденің жоғары жағын да, кіндіктің айналасын да тіпті, бөксе, жамбас жақтағы мүшелеріміздің бәрін ашық ұстауға үйреніп кетті және бұл үлгі күн өткен сайын кемітін емес, керісінше, дамылсыз өсіп жатыр. Емшек пен жамбас қуысындағы жыныс мүшелерді сырттай ашық ұстаудың, әсіресе, кіндік аймағын, өте зиян, себебі оларға салқын тиіп, суықтайды, сөйтіп қабыну аурулары қалыптасады, мұның салдары бедеулікке және неше түрлі әйелдер ауруларына әкеледі. Салқын тиген емшек ұшы (емізгік) мүшенің ішіне қарай кіріп кетеді – тартылады, оны галактофорит дейді. Кейіннен қыз бала тұрмыс құрып, ана болады, сонда тері деңгейінен ішке қарай кіріп кеткен емізгікті нәресте ауызға ала алмай қатты қиналады, яғни сора алмайды, былайша айтқанда емізу үрдісі бұзылады, бұл мүшеде сүт жиналуға әкеледі. Тұрып қалған сүт тез арада ашиды, оны бала алыстан сезеді, ондай сүтті жас нәрестенің сорып алуы екіталай. Міне осыдан барады да ағзаның сүт өндіру және сүт шығару функциясы мүлдем бұзылады.

Бұларға қосымша екіқабаттылықты әдейілеп бұзушылық (түсік тастау - аборт) өмірдің негізгі көрінісі болып бара жатыр, оны болдырмау үшін неше түрлі сақтану шараларын қолданамыз, бұлардың бәрі міндетті түрде жалпы ағзаға, соның ішінде гормондарға тәуелді тіндерге (емшек, жыныс мүшелері, ішкі секреттік бездер т.б.) теріс әсерлерін тигізбей қоймайды.

Сәбиі бар аналардың көбісінде қазір бала емізу үрдісі дұрыс жүрмейді, атап айтқанда емізу кезінде «ию» деген табиғи сезім мүлдем қалыптаспаған және ол емізулі балалары бар аналардың екінің бірінде, бар десем қателеспеймін. «Ию» деп ананың балаға деген аналық мейірімі – сезімі, шынайы таза махабаты. Әрине, барлық аналар осылай жасамайды деу күпірлік болар, дегенмен, әр ананың бүкіл болмысында осы бір жағымды психологиялық үрдіс тиянақты негізделсе, онда нұр үстіне нұр болар еді?!... әрине, бұл қасиет тәрбиеге де тығыз байланысты, сондықтан қыздарымыздың бар арманы, бақыты – жар табып, жақсы ана болу; туған балаларына сапалы сүт шығарып сүтпен тәрбиелеу де әйел бақыты екенін әр қызбаланың құлағына құйып, бойына сіңіре білу ата-ананың ең негізгі бір өсиеті деп таныған өте дұрыс.

Емшекте өндірілген сүт, сүт жүретін өзектер-жолдар арқылы сыртқа шығады; олардың қалыпты жағдайда саны 16-22-ге шейін барады да бұлардың барлығы емізекте-емшек-ұшында ашылады. Өмірде осы жолдардың бітелуі қазір аналар арасында өте жиі кездеседі. Бала емізер алдында әр ана өзінің мүшесіне қарап, одан сүт барлық сүт жолдарынан сүттің шығып тұрғанына көз жіберу, сенімді болу қажет: Егер бітеліп қалған сүт жолдарында тығын бар болса, онда баланы жиі-жиі емізуді қамтамасыз ету керек; Сонда аш бала белсенді сорып, тығынды өзі-ақ сорып алады. Егер бала ембесе, немесе ол емшекті толық сора алмаса; онда олардың себептерін іздеген жөн; ал бұл жағдай екі нәрсеге тығыз байланысты:

- біріншісі, емізгіктің ішке қарай кіріп кетуі және оны нәресте толық аузымен қамтымай (ала-алмай) қалуы;

- екіншісі бала ауруының болуы, сөйтіп оның хал-жағдайының нашарлауы;

Бала емшекті алмаған жағдайда кейбір аналар емізгікке бал жағып немесе неше түрлі тәтті тағамдарды емшек ұшына тигізіп жағады, бұл дұрыс емес, себебі бұлардан кейін тығындалу үрдісі одан бетер күшейіп кетеді. Мұндайда өз сүтінен компресс жасаудың пайдасы зор, осыны ұмытпау керек.

Ана сүтінің құрамына неше түрлі тағамдардың әсері тиетіндігіне еш күмән келтірудің қажеті жоқ, әсіресе, витаминдердің, микроэлементтердің, темірдің, көкөністердің пайдалы жақтарын естен шығармаған жөн. Тағы бір айта кететін мәселе – ол емізулі баласы бар анаға жиі жыныстық қатынас болмайды, себебі еркектің гормоны – тестостерон – артық мөлшерде түсіп тұруы мишықтан өндірілетін пролактинді тежейді ал кейінгі затсыз ағзада сүт өнбейді, ендеше бұдан қандай қортынды шығатынын көпшілік халық, әсіресе, емізулі баласы бар аналар біле бермейді. Бұларға қосымша егер жанұяда стресс (соққы), тұрмыстық – қоғамдық, материалдық, әлеуметтік т.б. дағдарыстар, психологиялық күйзелістер қосылып тұрса және отағасы жағынан неше түрлі қолайсыздықтар (жанұялық түсінбеушіліктер) қалыптасса және дұрыс тағамдану, емізу үрдістері бұзылса онда жақын арада етеккір келіп, ол ретсіз бола бастайды; кейде бұл жағдай тұқымқуалаушылықтан да болады. Бала туған анада жақын арада етеккірдің келуі – сүттің сапасыздығын, құнарсыздығын білдіретін белгі; бұл үрдісті тоқтатып немесе кері қайтару мүмкін емес. Әруақытта есте сақтайтын ұғым – ол бала емізіп жүретін ананың етеккірі келмегені дұрыс. Осы арқылы қазіргі таңда бүкіл шығыс елдерінде бала туған әйел ұзақ уақыт екіқабаттылықтан тиімді қорғанады, себебі олар жас сәбиді емізіп жүрген кездерінде мезгілсіз етеккір келуінен сақтана біледі (отбасындағы жиі-жиі жыныстық қатынастан, әрі стресс болудан, дұрыс тағамдану ережелерін бұзудан қорғанады т.б.).

Етеккірі келмеген әйелде екіқабаттылық еш уақытта болмайды, бұл әрі сапалы сүтті қамтамасыз етумен қатар жыныстық қатынастың дұрыс жүруін негіздейді, сондықтан әр әйел-ана қанша уақыт сәбиін сапалы сүтпен емізсе, сонша мезгіл ішінде онда етеккір көрінбеуі керек. Егер ол ерте келіп қалса, бұл анаға әруақытта ой тастауы қажет «неге және не себептен менде етеккір келіп қалды?» деп және оларға негізгі жауапты іздеген жөн.

Осы көрсетілген мәселелер жан-жақты, терең сарапталғанда ғана ана сүтінің сапасыз-құнарсыз болғандығы анықталынады.

Қорытынды ретінде айтарым – ол ана сүтінің тәрбиелік рөлі. Өз сүтін ұзақ уақытқа «иіп» берген ана ұрпақтың ширақ, денсаулығы мықты болуын толық қамтамасыз етеді, әрі балаларымыз таза ұлт болып шығады, одан әруақытта «ұлттық иіс», іс-әрекет, намыс сезіліп тұрады. Ұлтымыздың келешегі осындай ұрпақтың қолында болса, біздің әрқайсысымыздың арманымыз орындалады деп санайық. Ендеше мұның бәрі өз қолымызда екенін ұмытпайық халайық!