



Güncel Bilgilerle Laktasyon Dönemi Ve Etkileyen Faktörler

Elif Erçin^{a1}, Sabiha Zeynep Aydenk Köseoğlu^{a2}

^a İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

^b İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

Istanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi (2022) 4 (2): 94-99

<https://doi.org/10.47769/izufbed.1116606>

ORCID ¹ 0000-0002-0673 -7834; ² 0000-0001 -7936 -8462

YAYIN BİLGİSİ

Yayın geçmişi:

Gönderilen tarih: 16 Mayıs 2022

Kabul tarihi: 22 Haziran 2022

Anahtar kelimeler:

Laktasyon

Anne

Bebek

Anne sütü

Beslenme

ÖZET

Yenidoğan bebekler için en uygun beslenme yöntemi laktasyon olup hem bebekler hem de anneler için birçok faydalar içermektedir. Bu çalışmanın amacı laktasyon dönemi, önemi ve bu dönemi etkileyen faktörlerin incelenmesidir. Bu derlemede, laktasyon, anne ve bebek üzerine etkileri, laktasyonun etkilediği faktörlerden beslenme ve anne sütü üzerine etkisi olan besinsel faktörler üzerinde durulmuştur. Çalışma laktasyona dair literatür taraması şeklinde gerçekleştirilmiştir. İncelenen literatür ışığında laktasyonun hangi faktörlerden etkilendiği ve özellikle de laktasyondaki kadının beslenmesinin bebeğin büyüme ve gelişmesi açısından ne derece önem taşıdığı bilinen bir gerçek olarak görülmektedir. Derlemenin sonuçlarının laktasyonda beslenme üzerine çalışan sağlık profesyonellerine yol gösterebileceği düşünülmektedir.

Lactation Period And Affecting Factors With Current Information

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 16 May 2022

Accepted: 22 June 2022

Key words:

Lactation

Mother

Baby

Breast milk

Nutrition

ABSTRACT

Lactation is the most suitable method of nutrition for newborn babies, it should also be considered that lactation has innumerable favors for not only babies but also mothers. The aim of this study is to examine the lactation period, its importance and the factors affecting this period. In this review, lactation, its effects on mother and baby, nutrition among the factors that lactation affects, and nutritional factors that have an effect on breast milk are emphasized. The study was carried out as a literature review on lactation. In the light of the literature reviewed, it is seen as a well-known fact that what factors affect lactation and especially how important the nutrition of the lactating woman is for the growth and development of the baby. It is thought that the results of the review can guide health professionals working on nutrition in lactation.

1. Giriş

Laktasyon (emzirme), memelilerde yenidoğan canlıların emzirilmesini ifade etmektedir. Emzirme, yenidoğan bebekler için son derece yararlı bir beslenme türü olarak bilinmektedir (Demirtaş ve Çelik, 2017). Yenidoğanlarda sağlıklı büyüyüp gelişebilme için yeterli ve dengeli beslenme şarttır. Laktasyon doğumdan itibaren bebeğin beslenmesinde en üstün içeriğe sahip olarak, bebeklerde görülebilecek hastalık ve komorbidite oranlarını azaltan bir süreçtir. Anne sütü, bebeklerin gereksinimlerine uygun olarak, besin öğelerinin yeterli ve dengeli dağılımını sağlayabilen eşsiz bir besindir. Son yapılan çalışmalara göre bebeklerin doğumdan sonra altı

ay yalnızca anne sütü almalarının, altıncı ayı takiben tamamlayıcı besinler ile anne sütüne devam etmelerinin ve iki yaşına dek sürdürmelerinin bebekler için oldukça yararlı olduğu bilinmektedir. Laktasyonun yalnızca dönemsel olarak faydaya sahip olmayıp, aynı zamanda çocukların hayatları boyunca sağlıkları üzerine olumlu etkileri bulunmaktadır (Yılmaz, 2016). Bebeklerin emzirmeleri anne ve bebek açısından en sağlıklı, pratik, ekonomik yöntemdir (Sivri, 2014). Laktasyonda anne ile bebekleri arasında hem psikolojik hem de fizyolojik uyum oluşmakta olup anne ile bebekleri arasındaki bu uyum aynı zamanda sağlıklı ve sevgi içeren bir bağ oluşturmaktadır (Duran, 2008). Ayrıca anne sütü alan bebekler üzerine yapılan çalışmalarda; nöromotor ve

fizyolojik gelişimlerinin daha ileri olduğu ve anne sütünün bebeğin bağışıklık mekanizmasını geliştirmekte olup bir çok hastalıktan koruduğu bildirilmiştir (Samur, 2008). Gelişmekte olan ülkelerde yaşayan bebeklerde sadece üçte birin ilk altı ay anne sütü aldığı gösterilmiştir. İlk altı ay tamamlandıktan sonra uygun tamamlayıcı beslenmenin verilmesi, beraberinde anne sütünün devamlılığının sağlanması altı ayı bitiren çocuklarda değerli bir besin ve sıvı kaynağı olarak, bağışıklık sisteminin sürdürülmesinde oldukça önemli bir yere sahiptir (Çınar vd., 2010). Laktasyon çocuklarda oluşabilecek enfeksiyon hastalıklarından; astım, otit, diyare, menenjit, solunum yolu enfeksiyonları, gastrointestinal sistem enfeksiyonları gibi sorunların sıklığı ve komplikasyonlarını azaltmaktadır (Gözükara, 2014). Literatürde laktasyon üzerine etki eden bir çok etken bulunmaktadır. Bunlardan en önemlileri; annenin yaşı, eğitim durumu, ailenin yapısı, mali durum, annenin çalışıp çalışmadığı gibi demografik özellikler, hamilelik sürecindeki sağlık durumu, doğumun şekli, sütün verilmeye başlanma zamanı, kolostrum verilmesi, emzirme deneyimleri, bu süreçteki danışmanlık alma durumu, sosyal çevrenin anneye teşviki, anneye ait sağlık problemleri (meme ile ilgili sorunlar), emzik ve biberon kullanımındır (Oktar vd., 2018). Laktasyonun oluşumu, laktasyonu etkileyen faktörleri ve laktasyon döneminde anne ve bebek üzerine etkilerini incelemek bu çalışmanın esasını oluşturmaktadır.

2. Laktasyonun Oluşumu ve Önemi

Gebelik döneminde salgılanan hormonlar, laktasyonun oluşumunda belirleyici rol oynamaktadır. Gebelikte salgılanan hormonların meme dokusunda oluşturduğu değişiklikler, meme bezlerinin olgunlaşmasını sağlamakla birlikte sütün salgılanmasını beraberinde getirmektedir (Uçar ve Yılmaz, 2020). Laktasyon 5 evreden oluşmaktadır bunlar: mammogenez, invülsiyon, galaktogenez, laktogenezdir. Mammogenez safhasında, meme dokusu büyüyerek gelişir. Laktogenezde; süt salgılama işlevi doğumla başlar ve galaktogenez evresi ise doğumdan sonra 9. günü takiben laktasyonun sonuna kadar sürer. İnvülsiyon ise son safha olup, emzirme süreci sonrası inhibe edici peptidlerin birikmesi nedeniyle salgılanmanın azalarak sona ermesidir (İnanç, 2013). Süt üretimi, annenin süt üretim kapasitesinden daha çok bebeğin talebi ile şekillendiğinden, çoğul gebelikler de dahil anne bebeğin her emmeyi istemesi halinde, verdiğinde süt üretimi, bebeğin talebini karşılayacak düzeyde olmaktadır. “Anne sütü yenidoğanın gelişimini destekleyecek özelliklere sahip en önemli besindir. Emzirmenin (laktasyon) yenidoğanın gelişimi ve anne sağlığı üzerine olumlu etkilerinin yanında, anne-bebek-aile için bir etkileşim aracı olduğu da kabul edilmiştir” (Cangöl ve Şahin, 2014). Laktasyon, bir süreç olarak ele alınmalıdır ve uzun süre (ortalama 4-6 ay) devam ettirilmelidir. Annenin sağlığının korunmasının yanında bebeklerin sağlıklı bir biçimde büyümesi ve gelişimlerinin sorunsuz şekilde devam etmesi için laktasyon en iyi yöntemdir. Dünya Sağlık Örgütü, bebeklerin ilk altı ay içinde yalnızca anne sütü ile beslenmesini önermektedir (Karaçam ve Sağlık, 2018).

3. Laktasyonun Bebek Üzerindeki Etkileri

Laktasyon hem anne hem de bebek üzerinde etkilidir. Laktasyonun anne ve bebek üzerindeki etkileri biyolojik, fizyolojik, immünolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomik

açıdan olabilir (Çakmak ve Dengi, 2019). Bu da laktasyonun anne ve bebek üzerindeki etkilerinin geniş kapsamlı olduğunu, pek çok alanı içerdiğini göstermektedir. Doğumdan sonra gelen kolostrum bebeğin ilk aşısıdır, bebeği hastalıklara karşı korur. Laktasyon bebeklerin duyuşsal ve bilişsel gelişiminde de önemlidir. Anne sütüyle beslenen bebekler daha zeki olur. Anne sütü çene ve diş sağlığını, gelişimini destekler. Bebek ve anne arasında özel bir bağ kurulmasını sağlayarak bebeğin kişilik gelişiminde önemli rol oynar (Oktar vd., 2018). Bebek açısından ele alındığında, anne sütü, içerisinde bulundurduğu immünglobulinler sayesinde immün sistemi destekler ve aşıların faydasını artırarak bebeği enfeksiyonlardan korur; kısa veya uzun dönemli hastalık oluşma riskini azaltır (Barutçu, 2020). Ek olarak anne sütü ile beslenmenin fizyolojik ve psikolojik işlevleri düzenleyen, bebeğin organlarının gelişimini sağlayan etkileri bulunması sebebiyle ömür boyu sürecek olumlu etkileri görülmektedir (Moss ve Yeaton, 2014). Anne sütü bakteriostatik etkisi ile bebeği ishal, pnömoni, idrar yolu vb. enfeksiyon hastalıklarına ek olarak astım, egzama gibi alerjik hastalıklardan koruyucu rol oynar. Doğumdan itibaren hiç anne sütü almayan 0-5 ay arası bebeklerde anne sütü ile beslenenlere göre; diyare görülme sıklığı dört kat, diyare mortalitesi 11 kat, pnömoni insidansı iki kat, mortalitesi 15 kat artmaktadır (Karaağaoğlu vd., 2011). İlâveten, çocuklarda yüksek tansiyon riskini, çocukluktan yetişkinliğe kadar ki dönemde obezite riskini ve ileri dönemlerde ortaya çıkan Tip II diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve felç riskini azaltmaktadır (Filikci, 2020).

4. Laktasyonun Anne Üzerindeki Etkileri

Laktasyonun anne sağlığı üzerinde birçok faydası bulunmaktadır. Doğumun hemen ertesi emzirmenin başlatılması, anne ile bebek arasında bağı güçlendirmektedir (Khan vd., 2015). Emzirme süresince östrojen yetersizliği nedeniyle annede görülebilecek yumurtalık ve göğüs kanserleri riski önemli oranda azaltmaktadır (Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması, 2013). Emzirmenin kadınlarda tip 2 diyabet görülme riskini %15 azaltacağı da bildirilmektedir. Aynı zamanda kemik mineralizasyonlarında artma, menopozdan yaşlılık dönemine kadarki süreçte ise kemik kırıklarının görülme durumunda azalma olduğu belirtilmektedir (Üstün, 2013). Bununla birlikte laktasyonla salgılanan santral sinir sistemi mediatör salınımları annede psikolojik rahatlık ve özgüven sağlarken, anksiyete, depresyon ve stresi azaltır. Laktasyon hormonlarının gevşetici etkisi ile uyku kalitesinde artış görülür (Eryılmaz, 2008). Emzirme ile salınan endorfin hormonu ile anne kendini daha iyi hisseder, öz güveni artar ve bebeğe karşı terk etme duygusu daha az görülmektedir. Ek olarak, emziren annenin hiçbir ek gıda vermeden bebeğini gece ve gündüz olacak şekilde doğru aralıklarla emzirmesi ovulasyonu baskılar ve doğum sonrası ilk altı ay boyunca doğal doğum kontrolünü sağlamaktadır (İnce, 2005).

5. Laktasyonu Etkileyen Faktörler

Yapılan araştırma sonuçlarına göre emzirmeye etkide bulunan faktörlerden bazıları, annenin yaşı, eğitim seviyesi,

sosyoekonomik durum, annenin emzirme deneyimi, doğum şekli, annenin gebeliği istemesi ve annenin emzirmeye ilişkin bilgi alma durumudur. Ayrıca yenidoğanda sağlık sorunu olması, erken doğum, düşük doğum ağırlığı gibi sebepler erken dönemde emzirmeye başlanmasını engellemektedir (Örün vd., 2010). Yapılan çalışmalarda annenin yaşının küçük olmasının bilgi ve tecrübe yetersizliği nedeniyle emzirme süresini düşürdüğü gözlemlenmiştir (Yeşilçiçek Çalık vd., 2017; Önay Derin ve Erdoğan, 2018). Anne yaşının emzirmeyi etkilemediğini gösteren çalışmalar da vardır (Yığıtbaş vd., 2012; Ünsal vd., 2005). Eğitim düzeyi yüksek annelerde anne sütünün yararlarının anlaşılma oranı ve emzirmeye yönelik davranışlar daha pozitif olmakta ve emzirmenin süresi de buna bağlı olarak artmaktadır (Betrini vd., 2003; Ata Yüzügüllü vd., 2018). Eğitim düzeyi yüksek annelerin daha az çocuk doğurma eğiliminde olmaları, çocuk başına düşen gelirin artmasına ve annenin çocuk beslenmesine ayırdığı zamanın daha fazla olmasıyla emzirmeye daha uzun süre devam etmesi üzerine etkilidir. Genel olarak ileri yaştaki, daha çok eğitim almış ve geliri yüksek anneler daha uzun süre emzirmeyi seçmektedir. Ayrıca eğitim düzeyi arttığı müddetçe ilk bir saat içerisinde emzirme oranında da artma olmaktadır (Betrini vd., 2003). Çalışan annelerin, çalışma ortamının süt vermelerini zorlaştırması, mola ve depolama yerlerinin olmaması gibi nedenlerden dolayı emzirmeyi devam ettirme süreleri daha az olmaktadır (Tanrikulu vd., 2011; Demir Gündoğan, 2012; Chezem vd., 2003). Yapılan çalışmalarda normal olarak ve sezeryanla doğuran annelerin emzirmeye başlama zamanları arasında farklılık bulunmuş, normal doğum yapan annelerin büyük çoğunluğunun ilk 4 saatte bebeklerini emzirdiği görülmüştür. Sezeryan ile doğum yapan annelerin doğumun ardından kendisine gelmesi ve dinlendirilmesi için ilk emzirme saatleri gecikirken, emzirmeden önce diğer besinlerin verilme oranının da arttığı görülmektedir (Huang vd.2017; Ünsal vd., 2005; Shawky ve Abalkhail, 2003). AAP ve DSÖ'ye göre, sağlıklı bebeklerin doğumdan hemen sonra anneleriyle tenel teması kurulmalıdır. Yaşamın ilk saati içinde yakın temas, dokunma, sıcaklık ve koku vb. duyuşsal uyarıcılar anneyle yenidoğan arasındaki etkileşimi kolay bir hale getirir ve tene dayalı etkileşim başarılı emzirmenin başlatılması için önemli bir bileşendir. Anneyle bebek arasındaki etkileşim, emzirme başarısını artırarak, bebeğin rahim dışı yaşama daha kolay geçişini sağlamaktadır (Gretchen ve Dobrowski, 2007). Doğum öncesi veya sonrasında annenin emzirme konusunda bilgilendirilmesi da emzirme başarısını artırmakta, bilginin eksik olmasından kaynaklanan emzirme esnasında bebeğe yanlış konum verme, meme travması ve dolgunluğu, süt salınımının azalması vb. nedenler emzirmenin erken evrede terk edilmesine ve ilave besinlere erken geçilmesine neden olmaktadır (Tanrikulu, 2011). Emzirme deneyimi ve aile bireylerinin özellikle babanın desteği, emzirmenin başlatılması ve devam ettirilmesini pozitif yönde etkiler (Lok vd., 2017; Demir Gündoğan, 2012). Planlı bir gebeliğin olması ve bebeğin istenmesi emzirme annenin doğum sonu evreye adapte olmasını kolay bir hale getirir. İsteyerek gebe kalan kadınların daha pozitif anne-bebek ilişkisi kurduğu bilinmektedir. Hamileliği planlı olan annelerin ilk 6 ay yalnızca anne sütü verme oranları da daha yüksektir. Annelerin gebeliği arzu etmeleri ve planlamaları emzirme davranışına etkide bulunan önemli pozitif bir değişkendir (Yeşilçiçek Çalık vd., 2017).

5.1 Galaktagolar

Galaktagolar genel anlamda süt arttırıcı anlamına gelmekte olup, laktasyonu başlatan ve arttıran özellikle bitkisel kökenli madde olarak tanımlanmaktadır. Galaktagoların; prematüre veya küçük doğan bebeklerde, annenin ya da bebeğin hastalığı nedeniyle süttten yararlanılamadığı ve annenin süt salgısının yetersiz olduğu durumlarda tüketimlerinin yararlı olduğunu bildiren birçok araştırma bulunmaktadır (Filikci, 2020). Bingel ve Farnsworth galaktogog olarak bilinen 400 kadar bitkinin günümüze kadar gelmesine öncü olmuşlardır (Bingel ve Farnsworth, 1994). Günümüze değin gelen bu bitkilerin çoğunluğu bilimsel açıdan incelenmemiş olup, çemen, deve diken ve kuşkonmaz gibi bitkiler önemli ölçüde önerilen bitkisel galaktagolardan olmasına rağmen insanlar üzerine yapılan çalışmalar yetersizdir. Bunların dışında sıklıkla kullanılan galaktogog özelliği gösterenler; keçisedefi otu, rezene, anason, ıhlamur, adaçayı, kuşburnu, ısırgan otu da laktasyonun başlaması ve artışı için kullanılan bitkilerdendir (Filikci, 2020). Bitki kaynaklı galaktogoların; östrojenik veya oksitosik aktivite üzerine arttırıcı olarak, ayrıca da süt bezlerini uyarıcı, meme dokusunu arttırıcı etkileri bulunduğu dair çeşitli varsayımlar bulunmakta, fakat insan metabolizmasına etkileri tam olarak belirlenmemiştir. Galaktogoların prolaktin salgısını arttırma ve memedeki süt kanallarını genişletme yoluyla östrojenik işlevini gördüğü düşünülmektedir. Memede bulunan süt kanallarının Oksitosin hormonu ile uyarılması sonucu buradaki hücrelerin kontraksiyonuyla süt boşalmasını sağlayarak Oksitoksik aktivitesini gerçekleştirdiği ifade edilmektedir (Zuppa vd., 2010). İlaveten meme bezlerindeki kan akışını düzenledikleri ve içerdikleri fitoöstrojenleri içermeleri nedeniyle terlemenin aktifleştirilip, ter bezi olan meme bezlerini uyararak süt üretimini arttırdıkları düşünülmektedir. Malatya'da annelerin galaktagolara bakış açısının incelendiği bir çalışmada; annelerin %53'ü laktojenik yiyecek ve içecek tükettikleri ifade edilmiştir. Annelerin %73,8'i bulgur tüketiminin anne sütünü arttırdığını, %70,3'ü 20 pekmez, %53,0'ı tahin helvası, %50,0'ı şekerlemeleri, neredeyse yarısı (% 44,1) ise baklagilleri galaktagog olarak kullandıklarını belirtmişlerdir. Su (%85,6), meyve suyu (%64,9), ayran (%61,9) ve inek sütü (%55), rezene (%51,5) ve lohusa şerbeti (% 49,5) çalışmaya katılan anneler tarafından laktojenik içecekler olarak tanımlanmıştır (Önay Derin ve Özel, 2016).

5.2 Laktasyon Döneminde Beslenme

Laktasyon döneminde, annenin sağlığını ve süt kalitesini beslenme şekli önemli düzeyde etkilemektedir. Bu dönem anne ve bebek sağlığı açısından riskli ve yetersiz beslenmelere karşı oldukça hassastır. Laktasyonda beslenme, bebeğin büyüme ve gelişmesinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesi için oldukça önemlidir. Annenin metabolizması kendi sağlığını ve bebeği koruyacak şekilde uyum içinde çalışmaktadır. (Innis, 2014). Laktasyon döneminde süt üretimi anne beslenmesinden etkilenmektedir fakat birçoğu vücut yağından üretilmektedir. Bu sebeple laktasyon döneminde yetersiz beslenilirse, bebek annenin depolarından beslenirken anne makro ve mikro besin öğelerinden yetersiz kalabilmektedir. Anne beslenmesinin yetersiz ve dengesiz olması, süt miktarını etkileyebilmekte, fakat sütün kalitesini etkilememektedir. Emziren annenin

yetersiz beslenmesi bağışıklık sistemini olumsuz etkileyerek, yetersiz enerji alımı annenin kendini yorgun hissetmesine neden olabilmektedir. Annenin yeterli ve dengeli beslenerek besin gruplarının hepsinden uygun olarak tüketmesi, bebek ile ilgilenebilmesi ve ihtiyaçları giderebilmesi açısından oldukça önemlidir. Malnütrisyon durumunda ve uzun vadeli ileri derecede beslenme eksikliklerinde laktasyon süreci sağlıklı ilerleyemez dolayısıyla kısa veya uzun vadede anne sütü etkilenmektedir (Selimoğlu, 2013). Laktasyon süresince anne, yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat etmelidir ki bu sayede optimum süt üretimi sağlanmaktadır (Aubuchon-Endsley vd., 2015). Laktasyon döneminde gebe olan veya olmayan kadınlara göre daha fazla enerji ve makro besin öğelerine ihtiyaç duyulmaktadır (Selimoğlu, 2013). Emziren annelerin beslenme hatalarının sonucunda bebek ve annesinin sağlığında olumsuz etkiler görülebilmektedir. Annenin sütünde hastalıklara karşı koruyuculuk azalabilir dolayısıyla bebekte yeterli büyüme ve gelişim sağlanamaz (TÜBER, 2015). Laktasyon süresince karbonhidrat, yağ, protein, vitamin ve minerallerin dengeli bir biçimde alınması gerekmektedir. Laktasyon döneminde makro besin öğelerinin belirleyici rol oynamasının yanında mikro besin öğeleri de önemli bir yere sahiptir (Şensöz, 2016).

Tablo 1'de kadınların laktasyon dönemi boyunca besin gruplarına göre günlük tüketilmesi önerilen porsiyon miktarları gösterilmektedir (Uçar ve Yılmaz, 2020).

5.3 Laktasyonda Probiyotik Kullanımı

Laktasyon döneminde probiyotik kullanımının, anne sütünde bulunan sitokinler ve antikolar üzerindeki etkisini araştıran bir çalışmada, anne sütü antikoları, beta 2 (TGF-β2) transforme edici büyüme faktörü ve interlökin (IL)-10 düzeyleri ve annede allerjiye rastlanma durumu üzerinde çalışılmış, 364 kolostrum ve 321 olgun anne sütü örneğinde total IgA, kazein, beta laktoglobulin, ovalbumin, ovalbumine karşı IgA antikoru, TGF-β2 ve IL-10 düzeyleri çalışılmıştır. Allerji teşhisi konmuş anne ve bebeklerine gebeliğin 36. Haftasından doğuma kadar annelere ve doğumdan sonra ilk 6 ay boyunca bebeklere probiyotik verilmiştir. Probiyotik takviyesi olgun anne sütünde kazein IgA seviyesinde azalmaya ve IL-10 seviyesinde artışa neden olarak anne sütü bağışıklık sistemlerinde olumlu değişimlere yol açtığı saptanmıştır. Bu çalışma sonucunda probiyotik takviyesinin alerjik hastalıkların önüne geçebileceğini göstermektedir fakat kesin etki mekanizması tam olarak açıklanamamaktadır (Kuitunen vd., 2012).

5.4 Laktasyon ve Sigara Kullanımı

Yapılan çalışmalar laktasyon döneminde sigara kullanmanın emzirme dönemi üzerinde olumsuz etkileri bulunduğunu, sigara kullanan annelerin emzirme süresinin ve sıklığının kullanmayanlara göre daha az olduğunu ve nikotinin prolaktin hormonu üretimini inhibe etmesi sebebiyle anne sütü miktarını azalttığı bildirilmiştir (Filikci, 2020). Ek olarak nikotin yenidoğanda davranış sorunlarına sebep olmakla birlikte yenidoğanda sigara dumanına maruz kalmanın sağlık sorunlarına neden olduğu bu sebeple laktasyon döneminde sigara içilmemesi gerektiği gösterilmiştir (Cangöl ve Şahin, 2014).

Tablo 1. Laktasyon Döneminde Besin Gruplarının Tüketilmesi Gereken Miktar (Günlük)

Besin Grupları	Porsiyon	Öğün vakti	Besin miktarı
Süt ve süt ürünleri	4-5	Kahvaltı	1 kupa (240 ml) süt + 1 kibrit kutusu beyaz peynir
		Kuşluk	-
		Öğle İkinci	1 küçük kase yoğurt (200 ml) 1 kupa kefir (240 ml) 1 küçük kase yoğurt (200 ml)
		Akşam	-
		Gece	1 kupa süt (240 ml)
Et, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller, yağlı tohumlar	4-5	Kahvaltı	2 adet haşlanmış yumurta
		Kuşluk	-
		Öğle İkinci	3 - 4 köfte büyüklüğü veya 1 el ayası kadar et/tavuk/balık 1 avuç fındık veya badem
		Akşam	2 küçük kepçe (8-10 yemek kaşığı) kuru baklagiller
		Gece	-
Ekmek ve tahıllar	8-10	Kahvaltı	2 dilim tam buğday ekmeği
		Kuşluk	30 gram galeta/grişiri (1 porsiyon)
		Öğle İkinci	4 - 5 yemek kaşığı bulgur pilavı
		Akşam	1 adet simit
		Gece	1 küçük kase çorba 1 büyük kase patlamış mısır (yağsız/ az yağlı)
Sebze ve meyveler	En az 5	Kahvaltı	Mevsim sebzeleri
		Kuşluk	1 orta boy meyve çeşitleri
		Öğle İkinci	8 - 10 yemek kaşığı zeytinyağlı sebze yemeği
		Akşam	-
		Gece	1 büyük kase salata 1 küçük kase taneli meyve çeşitleri

5.5 Laktasyon ve İlaç Kullanımı

Günümüzde gebe kalma yaşı ilerlemiştir. Bu durum sebebiyle kadınlarda gebelik ve emzirme döneminde kronik hastalıkların görülme sıklığı artmıştır. Yapılan araştırmalar ışığında Amerika'da her beş gebeden ikisinde, Almanya'da ise her beş gebeden birinde, kronik hastalık görüldüğü bildirilmektedir (Hamzaoğlu, 2021). Ayrıca, biyolojik olarak laktasyonun oluşumunda ilaç tedavisinin kullanılması farklı kültürlerde yer alan bir uygulamadır. Laktasyon oluşumunda esas olan süt üretiminin artması ve düzenli bir şekilde sağlanmasıdır. Laktasyon oluşumunda destek için şifalı otların kullanılması toplumların kültüründe yer edinmiş bir uygulama olarak görünmektedir (Payas ve Çeliker, 2021). Radyoaktif maddeler ve antimetabolitler emzirmeye ciddi düzeyde engel olmaktadır. Östrojen içeren preparatlar anne sütünü azaltıcı etkileri sebebiyle emziren anne tarafından kullanılmamalıdır. Antipsikotik, antidepresan, anksiyolitik, ilaçlar uyku durumu yapması sebebiyle bebekler yakından takip edilerek dikkatli bir şekilde kullanılmalıdır. Yaygın olarak laktasyon dönemindeki çocuklarda kullanılan ilaçların emziren anneler için de kullanılması uygundur (Kunduracı, 2018).

Kadınların laktasyon döneminde günlük olarak süt miktarına karşılık gelecek şekilde sıvıyı ilave biçimde tüketmeleri gerekliliği söz konusudur. Günlük olarak üretilen süt miktarı 800 ile 1000 mililitre yani 4-5 su bardağı arasına karşılık gelmektedir (Aydın, 2018). Laktasyon döneminde makro ve

mikro besin öğelerinin yanında sıvı alımı fonksiyonel besinlerin yerini açıklamada göz önünde bulundurulması gereken bir ayrıntıdır.

6. Sonuç

Laktasyon döneminin anne ve bebek sağlığı açısından yararları, laktasyonun etkilediği faktörler ve laktasyon üzerine etkili olan etmenler üzerine yapılmış olan derlemede, literatür taramasının sonucuna göre; laktasyon bebeklik dönemindeki hastalık risklerini azaltırken bebeklere psikososyal açıdan olumlu yönde katkı sağlamaktadır. Annelik duygusunu geliştirmesi ve annedeki olası hastalık riskini düşürmesi laktasyonun anneye yönelik etkileri arasında yer almaktadır. Laktasyonu etkileyen faktörlerden en önemlilerden biri de annenin beslenmesi olup, beslenmedeki şartların düzenlenmesinin, anne sütü miktarı ve kalitesi üzerine etki edebilen besinlerin kullanılmasının önemi açıktır.

Tüm bilgiler ışığında, laktasyonu etkileyen faktörlerin sağlık profesyonellerince bilinmesi ve bu konuda halkın bilinçlendirilmesi ve diyetisyenlerin anne sütüyle beslenmede bu konuda yol gösterici olmaları önem taşımaktadır.

Kaynaklar

- Ata Yüzüğüllü, D., Aytaç, N ve Akbaba, M (2018). Annelerin ilk altı ay sadece anne sütü verme durumlarına etki eden etmenlerin incelenmesi. *Türk Pediatri Arşivi*, 53: 96-104.
- Aubuchon-Endsley, N.L., Kennedy, T.S., Gilchrist, M., Thomas, D.G., Grant, S. (2015). Relationships Among Socioeconomic Status, Dietary Intake, and Stress in Breastfeeding Women. *J Acad Nutr Diet*, 115(6): 939-946.
- Aydın, Ş. (2018). Gebelik ve Laktasyon Dönemlerinde Yapılan Omega-3 Yaş Asidi Desteğinin 0-2 Yaş Çocuklarının Bilişsel Gelişimlerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Barutçu, A. (2020). Anne Sütü ve Laktasyon: Temel Kadın Hastalıkları ve Doğum Bilgisi. Akademisyen Kitabevi, Ankara.
- Betrini, G., Perugi, S., Dani, C., Rezzati, M., Trochini, M. ve Rubaltelli F.F. (2003). Maternal education and the incidence and duration of breastfeeding: a prospective study. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 37(4), 447– 452.
- Bingel, A. ve Farnsworth, N. (1994). Higher Plants as Potential Sources of Galactagogues. *Eco Med Research*, 6: 1-5.
- Cangöl, E. ve Şahin, N.H. (2014). Emzirmeyi Etkileyen Faktörler ve Emzirme Danışmanlığı. *Zeynep Kamil Tıp Bülteni*, 45(3): 100-105.
- Chezem, J., Friesen, C ve Boettcher, J (2003). Breastfeeding knowledge, breastfeeding confidence, and infant feeding plans: effects on actual feeding practices, *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 32(1), 40-47
- Çakmak, S. ve Dengi, A.S.D. (2019). Postpartum Dönemdeki Annelerin Emzirme ve Anne Sütünün Önemi Hakkındaki Bilgilerinin Değerlendirilmesi. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 23(1): 9-19.
- Çınar, N., Sözeri, C., Dede, C., Cevahir, R. (2010). Anne ve Bebeğin Aynı Odada Uyumasının Emzirmeye Etkisi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, Sempozyum Özel Sayısı.
- Demir Gündoğan, B (2012). Emziren annelerin emzirme ile ilgili

bilgi, uygulama ve davranışlarının değerlendirilmesi. Uzmanlık Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul.

- Demirtaş, Z.G. ve Çelik, R. (2017). Emziren Annelerin Emzirme Bilgilerinin Kaynaklarının İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(22): 389-403.
- Duran, S. (2008). Ebe ve Hemşirelerin Anne Sütü ve Emzirme Konusundaki Bilgi ve Tutumlarının, Danışmanlık Verdikleri Annelerin Bebeklerini Anne Sütü İle Besleme Davranışlarına Etkisi, Uzmanlık Tezi, Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Edirne.
- Eryılmaz, G. (2008). Laktasyon ve Emzirme. Şirin A. ve Kavlak, O. (Ed.). *Kadın Sağlığı*. Bedray Basın Yayıncılık, İstanbul.
- Filikci, A. (2020). 0-24 Ay Arasında Bebeği Olan Kadınların Anne Sütü ve Emzirme Konusundaki Bilgi ve Davranışları ile Anne Sütünü Artırmaya Yönelik Uygulamaları. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Gözükara, F. (2014). Emzirmenin Başarılmasında Anahtar Faktör: Baba Desteğinin Sağlanması ve Hemşirenin Roller. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 11(3).
- Gretchen, A ve Dabrowski, RN (2007). Skin-to-skin contact: giving birth back to mothers and babies. *Nursin for Womens Health*, 11(1): 64-71.
- Hamzaoglu, E. (2021). Annelerin ve Sağlık Çalışanlarının Emzirme Döneminde İlaç Kullanımına İlişkin Görüşleri: Nitel bir Çalışma. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Huang, P, Ren, J, Liu, Y, Luo B ve Zhao, X (2017). Factors affecting breastfeeding adherence among Chinese mothers. *Wolters Kluwer Health, Medicine*, 96(38): 1-6
- Innis, S.M. (2014). Impact of Maternal Diet on Human Milk Composition and Neurological Development of Infants. *Am J Clin Nutrition*, 99(3): 734-741.
- İnanç, B. (2013). 15-49 Yaş Arası Annelerin Anne Sütü ile İlgili Uygulamaları ve Etki Eden Faktörler. *Türk Aile Dergisi*, 17(2): 51-55.
- İnce, Z. (2005). Temel Yenidoğan Sağlığında Anne Sütünün Önemi ve Emzirme. Baran Ofset, Ankara.
- Karaağaoğlu, N. ve Eroğlu Samur, G. (2011). Anne ve Çocuk Beslenmesi. Pegem Akademi, Ankara.
- Karaçam, Z. ve Sağlık, M. (2018). Emzirme Sorunları ve Sorunlara İlişkin Yapılan Girişimler. *Türk Pediatri Arşivi*, 53 (3), 134-148.
- Khan, J., Vesel, L., Bahl, R., Martines, JC. (2015). Timing of Breastfeeding Initiation and Exclusivity of Breastfeeding During the First Month of Life: Effects on Neonatal Mortality and Morbidity—A Systematic Review and Meta-analysis. *Maternal and Child Health Journal*, 1-12.
- Kuitunen, M, Kukkonen, A.K, Savilahti, E. (2012). Impact of Maternal Allergy And Use of Probiotics During Pregnancy on Breast Milk Cytokines and Food Antibodies and Development of Allergy in Children Until 5 Years. *Int Arch Allergy Immunol*, 159(2): 162-70.
- Kunduracı, M. (2018). İlk Bir Yaşta Anne Sütü ile Beslenme Oranları ve Sadece Anne Sütü ile Beslenmeyi Etkileyen Faktörler. Uzmanlık Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İzmir Tepecik Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi, İzmir.
- Lok, KYW, Bai, DL ve Tarrant, M (2017). Family members' infant feeding preferences, maternal breastfeeding exposures and exclusive breastfeeding intentions. *Midwifery*, 53: 49-54.
- Moss, BG., Yeaton, W.H. (2014). Early Childhood Healthy and

- Obese Weight Status: Potentially Protective Benefits of Breastfeeding and Delaying Solid Foods. *Maternal and Child Health Journal*, 18(5): 1224-1232.
- Oktar, Ö., Coşkun, A.M. ve Bostancı, S. (2018). Anne Sütü Mucize Olmaya Devam Ediyor. *Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri Dergisi*, 10(3), 228-237.
- Önay Derin, D. ve Özel, E. (2016). An Investigation of Galactagogues from the Perspective of Mothers Who Have a Newborn Child. *International Journal of Health Sciences and Research*, 6(5): 268-278.
- Örün, E, Yalçın, SS, Madendağ, Y, Üstünyurt, Z, Kutluk, İ ve Yurdakök, K (2010). Factors associated with breastfeeding initiation time in a Baby-Friendly Hospital. *The Turkish Journal of Pediatrics*, 52(1): 10-16.
- Payas, A. ve Çeliker, A. (2021). Laktasyon Döneminde Bitkisel Ürün Kullanımı. *Fabad Journal Pharmaceutical Sciences*, 46 (2), 203-224.
- Samur, G. (2008). Anne Sütü. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, 1. Baskı, Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- Selimoğlu, M.A. (2013). Anne ve Bebek Sağlığı Açısından Emziren Anne Beslenmesinin Önemi, 48(3): 183-187.
- Shawky, S ve Abalkhail, BA (2003). Maternal factors associated with the duration of breast feeding in Jeddah, Saudi Arabia. *Paediatric and Perinatal Epidemiology*, 17(1), 91-96.
- Sivri, B.B. (2014). 0-6 Aylık Bebeği Olan Annelerin Katı Gıdaya Geçiş Süreci ve Emzirmeye İlişkin Bilgi ve Uygulamaları. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1): 59-65.
- Şensöz, M.G. (2016). Gebelik ve Laktasyon Döneminde Yapılan Omega-3 Yağ Asidi Desteğinin Anne Sütü Omega-3 Yağ Asitleri Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tanrıkulu, P, Ç (2011) 6-24 Ay arası bebeği olan annelerin emzirmeye ilişkin bilgi düzeylerinin, emzirme sürelerinin ve bunları etkileyen faktörlerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- TÜBER. (2015). Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Türkiye Beslenme Rehberi: "TÜBER 2015", Ankara.
- Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması. (2013). http://www.hips.hacettepe.edu.tr/TNSA_2013_ana_rapor.pdf.11.12.2014
- Uçar, Z. ve Yılmaz, H.Ö. (2020). Laktasyon Döneminde Beslenme. *Journal of Health Professions Research*, 2(1), 37-46.
- Ünsal, H, Atlıhan, F, Özkan, H, Targan, Ş ve Hassoy, H (2005) Toplumda anne sütü verme eğilimi ve buna etki eden faktörler. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 48(3): 226- 233
- Üstün, G. (2013). Gestasyonel Diyabeti Olan/Olmayan Kadınların Emzirme Durumlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Yeşilççek Çalık, K, Coşar Çetin, F ve Erkaya, R (2017). Annelerin emzirme konusunda uygulamaları ve etkileyen faktörler. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(3): 80-91.
- Yılmaz, C. (2016). Doğum Sonrası Erken Dönemde Ebeveynlere Verilen Emzirme Eğitiminin Bebeklerin İlk Altı Ay Anne Sütü Alma Durumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Yiğitbaş, Ç, Kahrıman, İ, Yeşilççek Çalık, K ve Kobya Bulut, H (2012). Trabzon il merkezindeki hastanelerde doğum yapan annelerin emzirme tutumlarının değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi / Gümüşhane University Journal of Health Sciences*, 1(2), 49-59
- Zuppa, AA., Sindico, P., Orchi, C., Carducci, C., Cardiello, V., Catenazzi, P. ve Romagnoli, C. (2010). Safety and Efficacy of Galactagogues: Substances That Induce, Maintain and Increase Breast Milk Production. *J Pharm Sci Exp Pharmacol*, 13: 162- 174.