

## S-082 Emzirme Döneminde Tamamlayıcı Alternatif Tedavi Kullanımı

Candan ERSANLI<sup>1</sup>, Özlem AYDIN BERKTAŞ<sup>2</sup>

*Use of Complementary Alternative Therapy During Breastfeeding*

### ÖZ

Emzirme dönemi anne ve bebek açısından oldukça önemlidir. Anne ve bebek sağlığını koruma, geliştirme aynı zamanda anne bebek etkileşimini sağlamada rol oynamaktadır. Emzirme dönemine hazırlanma süreci gebelikte salgılanan hormonların etkisiyle gerçekleşmektedir. Doğumla birlikte aktifleşen süt üretimi ile emzirme dönemi başlamış olur. Emzirme döneminde annelerin karşılaştığı pek çok durum birtakım problemlerin ortaya çıkmasına neden olabilir. Özellikle meme ve emzirmeye yönelik yaşanan problemler anne ve bebek sağlığını olumsuz etkileyebilir. Anneler bu dönemde ortaya çıkan problemlerin giderilmesinde ilaç kullanımı konusunda birtakım endişeler yaşamaktadır. Özellikle ilaçların anne sütünden bebeğe geçebileceği ve zarar verebileceği yönünde yaşanan kaygı fazla olmaktadır. Bunun sonucunda anneler sorunlarının çözümü için tamamlayıcı alternatif tedavi (TAT) yöntemlerine başvurmayı tercih edebilirler. Müzik terapi, gevşeme egzersizleri, masaj terapisi, refleksoloji, sıcak uygulama, akupunktur, hipnoz, aromaterapi ve fitoterapi emzirme döneminde kullanılan bazı yöntemlerdir. Emzirminin desteklenmesi, anne sütünün artması, yaşanan sorunların giderilmesinde etkili olabilir. Ancak TAT yöntemlerinin kullanım sıklığındaki artışa rağmen kullanımı ve güvenliği ile ilgili veriler yeterli değildir. Kullanılan TAT yöntemlerinin doğru bir şekilde belirlenmesi, faydalı olabilmesi ve bilinçli kullanımın sağlanabilmesi için ebe ve hemşirelerin en güncel bilgiye sahip olması ve kanıta dayalı bilgiler sunabilmesi gerekmektedir. Gebelik döneminde ve emzirme döneminde tamamlayıcı alternatif tedavi yöntemlerinin danışmanlık ve eğitim içeriğinde sunulması; anne-bebek sağlığının sürdürülmesi, geliştirilmesi ve etkin emzirminin devamlılığı açısından oldukça önemlidir.

**Anahtar kelimeler:** Emzirme, ebelik, hemşirelik, tamamlayıcı alternatif tedavi, TAT.

### ABSTRACT

Breastfeeding is very important for mother and baby. It plays a role in protecting and improving maternal and infant health, as well as providing mother-infant interaction. The process of preparing for the lactation period takes place with the effect of hormones secreted during pregnancy. With the production of milk activated with birth, the breastfeeding period begins. Many situations faced by mothers during breastfeeding can cause some problems. Especially the problems related to breast and breastfeeding can adversely affect the health of the mother and baby. Mothers have some concerns about the use of drugs to overcome the problems that arise during this period. In particular, there is a lot of concern that drugs can pass through breast milk to the baby and cause harm. As a result, mothers may prefer to apply complementary alternative therapy (CAM) methods to solve their problems. Music therapy, relaxation exercises, massage therapy, reflexology, hot application, acupuncture, hypnosis, aromatherapy and phytotherapy are some of the methods used during breastfeeding. Supporting breastfeeding, increasing breast milk can be effective in eliminating the problems experienced. However, despite the increase in the frequency of use of CAM methods, data on their use and safety are not sufficient. In order to determine the CAM methods used correctly, to be useful and to ensure conscious use, midwives and nurses should have the most up-to-date information and be able to present evidence-based information. Presenting complementary alternative treatment methods in the context of counseling and education during pregnancy and breastfeeding; it is very important for the maintenance and development of mother-infant health and the continuity of effective breastfeeding.

**Keywords:** Breastfeeding, CAM, complementary alternative therapy, midwifery, nursing.

<sup>1</sup> Sorumlu Yazar; Dr. Öğr. Üyesi Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebeler Bölümü, Giresun, Türkiye **e-mail:** candan.kaya@giresun.edu.tr **ORCID ID:** 0000-0002-3204-4687

<sup>2</sup> Dr. Öğr. Üyesi Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, Giresun, Türkiye. **e-mail:** ozlem.berktas@giresun.edu.tr **ORCID ID:** 0000-0002-7235-4890

**Atf/Citation:** Ersanlı, C. ve Aydın Berktaş, Ö. (2023). Emzirme döneminde tamamlayıcı alternatif tedavi kullanımı. Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi, 9 (Özel Sayı-1);38-43

## GİRİŞ

Emzirme dönemi anne ve bebek açısından oldukça önemlidir. Emzirme dönemine hazırlanma süreci ise gebelikte salgılanan hormonların etkisiyle gerçekleşmektedir. Emzirme anne ve bebek sağlığını koruma, geliştirme aynı zamanda anne bebek etkileşimini sağlamada rol oynamaktadır. Emzirmenin hem bebekler hem de anneler için olumlu fiziksel ve zihinsel sağlık sonuçları vardır; anne-bebek bağı için özel bir fırsat sağlanması, optimal beslenmenin sağlanması ve immünolojik özelliklerin aktarılmasını içerir (Budzynska, Gardner, Low Dog ve Gardiner 2013; Sim, Sherriff, Hattingh, Parsons ve Tee 2013). Ayrıca doğum sonrası depresyonu, kanamayı azaltma ve kilo kontrolünü iyileştirmede rol oynayabilir. Emzirme annelere doğum sonrası daha iyi bir iyileşme sağlayabilir. İleri yaşamda osteoporoz, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, over ve meme kanseri riskinde azalma ile ilişkilidir (Sim ve ark.,2013; Yu, Wells, Wei ve Fewtrell, 2019).

Emzirmenin hem bebekler hem de anneler için yaygın olarak kabul edilen sağlık yararlarına rağmen, emzirme uygulamalarının önünde birçok engel bulunmaktadır (Lu, Ye, Qiu, Wang ve Zheng 2019). Çoğul gebelik, sezaryen doğumda artış, meme başı problemleri, etkisiz emzirme, süt birikimi, angorjman, meme apsisi, mastit vb sorunlar emzirmeyi olumsuz yönde etkileyebilir (Kaya, Dişli ve Rathfisch 2018). Özellikle meme ve emzirmeye yönelik yaşanan problemler anne ve bebek sağlığını olumsuz etkileyebilir. Aynı zamanda doğum sonrası erken dönemde anneler doğum, emzirme ve bebek bakımı nedeniyle artan yorgunluk hissederler. Yanı sıra uyku ile ilgili sorunlar, ağrı, endişe, hemoroid, kabızlık, dizüri görülebilir. Anneler uykusuzluk, uyku bozukluğu ve yorgunluk nedeniyle stresli dönemler geçirirler (Asazawa, Kato, Yamaguchi ve Inoue 2017).

Emzirmenin önemi ve kadınların yaşadığı rahatsızlıklar göz önüne alındığında, etkili çözümlerin belirlenmesi gerekir (Zakarija-Grkovic ve Stewart 2020). Doğum sonu ortaya çıkan sorunlarla baş etmede doğal yollar daha fazla tercih edilmekte; tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerine (TAT) yönelim artmaktadır (Boz ve Selvi 2016). TAT'lar kültürel olarak kabul edilebilir, erişimi kolay ve daha ucuz olarak görüldüğünden geleneksel ilaçlardan daha güvenli olarak algılanmaktadır. Anneler bu dönemde ortaya çıkan problemlerin giderilmesinde ilaç kullanımı konusunda birtakım endişeler yaşamaktadır. Özellikle ilaçların anne sütünden bebeğe geçebileceği ve zarar verebileceği yönünde yaşanan kaygı fazla olmaktadır. Aynı zamanda, emzirme sırasında ilaç kullanımının süt miktarı ve kalitesi üzerindeki olası etkileri de büyük endişeler uyandırmıştır (Bettiol ve ark.,2018).

## Emzirme Döneminde Kullanılan Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi Yöntemleri

Tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri geleneksel olarak uygulanmayan veya bir ülkenin sağlık sistemine tam olarak entegre edilmeyen çeşitli tıbbi ve sağlık sistemleri grubu olarak tanımlanmaktadır (Nik Yusof Fuad, Ching, Awg Dzulkarnain, Cheong ve Zakaria 2020). Geleneksel tamamlayıcı ve alternatif tedavinin dünya çapında kullanımı son yıllarda önemli ölçüde artmıştır. Hastalıkları önleme, tedaviyi destekleme ve sağlığı geliştirme amacıyla kullanılmaktadır (Kaya ve ark., 2018). Bu kullanımın çoğu doğum kontrolü, amenore, infertilite, gebelik, doğum, doğum sonrası ve emzirme süreci ile üreme sağlığına odaklanmaktadır (James, Kaikai, Bah, Steel ve Wardle 2019). Emzirme sürecinde anneler sorunlarının çözümü için tamamlayıcı alternatif tedavi (TAT) yöntemlerine başvurmayı tercih edebilirler. Müzik terapi, gevşeme egzersizleri, masaj terapisi, hidroterapi, refleksoloji, sıcak uygulama, akupunktur, hipnoz, aromaterapi, apiterapi ve fitoterapi emzirme döneminde kullanılan bazı yöntemlerdir.

Ulusal Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Merkezi'ne göre TAT; alternatif tıbbi sistemler (akupunktur, geleneksel Çin tıbbı vb.), biyolojik temelli terapiler (vitaminler ve doğal ürünler vb.), manipülatif vücut terapileri (masaj, kayropratik vb.), zihin-beden terapileri (gevşeme teknikleri, hipnoz, biofeedback vb.) ve enerji iyileştirme terapileri (elektromanyetik terapi, reiki vb.) olarak sınıflandırılmaktadır (Fjær, Landet, McNamara ve Eikemo 2020; Nik Yusof Fuad ve ark., 2020; Yorgancı ve ark., 2021).

### Akupunktur/Akupressur

Akupunktur vücuttaki bazı özel noktaların iğneler aracılığı ile uyarılması yoluyla vücut dengesinin yeniden kazanılmasını sağlayan tedavi yöntemidir. Akupressur ise küçük boncuklar veya parmaklar kullanılarak akupunktur noktalarına basınç uygulanması ve bunun sonucunda enerji kanallarının düzgün çalışmasını sağlayan bir tedavi yöntemidir (Kaya ve ark., 2018).

Geleneksel Çin tıbbına göre, vücudun derisi boyunca belirli akupunktur noktalarının akupunktur iğneleri ile uyarılmasının, enerji akışındaki engelleri ortadan kaldırdığına, vücudun iyileşmesini sağladığına ve daha iyi mikro sirkülasyona ve akışa yol açtığına inanılır (Zakarija-Grkovic ve Stewart 2020).

Emzirmeden önce ve emzirme sırasında akupunktur masajı memeden sütün alınmasını kolaylaştırmak ve memedeki sütü boşaltırken meme dokusunu

## Emzirme Döneminde Tamamlayıcı Alternatif Tedavi Kullanımı

yumuşatmak için kullanılabilir (Crepinsek, Taylor, Michener ve Stewart 2020).

Yapılan bir çalışmada her akupunktur tedavisinden sonra, emzirmeden sonra kalan süt olarak ölçülen süt hacminin birkaç saat içinde arttığı belirlenmiştir (Pierdant, Westphal, Lange ve Usichenko 2022). Başka bir çalışmada ise doğum sonrası erken günlerde Tuina akupunktur tedavisinin süt üretimini artırdığı ve emzirmeyi destekleyen diğer fizyolojik değişiklikleri desteklediği belirlenmiştir (Lu ve ark., 2019).

### Fitoterapi

Bitkisel tedaviyi ifade eden fitoterapi oldukça eski bir tedavi yöntemidir (Kaya ve ark., 2018). Galaktagöçler, anne sütü üretimini artıran şifalı otlar veya ilaçlardır. Bitkisel ilaçların kullanımı dünya çapında birçok kültürde bulunan bir gelenektir, kullanımı bilgisi nesilden nesile aktarılmıştır ve kadınlar emzirme döneminde bitkisel ilaçları kullanabilirler (Budzynska ve ark., 2013). Çeşitli bitkilerin (gülhatmi, hatmi, zencefil, kaktüs, aloe, zerdeçal ve kafur) anti-inflamatuar, bakterisit ve analjezik etkileri olan çeşitli doğal aktif maddelere sahip olduğu düşünülmektedir (Zakarija-Grkovic ve Stewart 2020). Emzirme sırasında kadınlar tarafından tıkalı kanallar veya mastitis gibi yaygın emzirme durumlarını tedavi etmek veya önlemek, süt yapımını artırmak aynı zamanda doğum sonrası süreçte karşılaşılan sorunları tedavi etmek için de kullanılmaktadır (Barnes, Barclay, McCaffery ve Aslani 2019; Budzynska ve ark., 2013).

Fitoterapinin en yaygın kullanım şekillerinden biri bitkisel çaylardır (Boz ve Selvi 2016). Özellikle anneler sütünün yetmediği düşüncesiyle bitkisel çay kullanımına yönelmektedir (Varışoğlu ve Güngör Satılmış 2019).

### Masaj Terapisi

Hemşirelik Müdahaleleri Sınıflandırmasında (NIC) belirtilen standart hemşirelik müdahalelerinden biri masaj terapisi. Meme masajı, tüm dünyada uygulanan ve emzirme sorunlarını gidermeyi amaçlayan bir tedavi tekniğidir (Mahdizadeh-Shahri, Nourian, Varzeshnejad ve Nasiri 2021). Emzirme döneminde terapötik meme masajı, aksiller bölgeye doğru nazik meme masajı hareketlerinden oluşur, lenfatik ve kan dolaşımını uyarır, ağrıyı azaltır, anne sütü üretimini artırır, tıkalı süt kanalının çözülmesini kolaylaştırır, tıkalı kanallar veya mastitisli kadınlarda semptomları hafifletmeye yardımcı olmaktadır (Crepinsek ve ark., 2020; Munsittikul, ve ark., 2022; Zakarija-Grkovic ve Stewart 2020).

Emzirme sorunlarını tedavi etmek için kullanılacak çeşitli meme masaj teknikleri vardır. Bu tekniklerden bazıları Oketani göğüs masajı, Gua Sha terapisi ve göğüs dokusunun genel masajını içerir. Yapılan bir çalışmada, Oketani masajının emzirme sıklığı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu, ortalama emzirme sürelerinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Mahdizadeh-Shahri ve ark., 2021).

### Yoga ve Gevşeme Egzersizleri

Gün geçtikçe daha popüler hale gelen, stresin azalması ve kasların güçlenmesini sağlayan yoga, nefes alma teknikleri, zihinsel meditasyon ve fiziksel hareketlerin birlikte kullanımı ile ortaya çıkan bir egzersiz şeklidir (Boz ve Selvi 2016; Kaya ve ark., 2018). Yapılması oldukça kolay ve rahattır, çok yüksek maliyet gerektirmemektedir. Yoga, endorfin, prolaktin ve oksitosin hormonlarının salınımını uyararak anne sütü üretiminin artmasını sağlamaktadır (Varışoğlu ve Güngör Satılmış 2019).

Gevşeme Terapisi, emzirme sırasında anne stresini azaltmada, anne sütü bileşimini olumlu yönde etkilemede, bebeğin uyku davranışını ve büyümesini olumlu yönde etkilemede önemli etkiler göstermektedir. Gevşeme terapisi süt verimini önemli ölçüde artırabilir (Yu ve ark., 2019).

### Hipnoz/Hipno-emzirme

Hipnoz, odaklanmış dikkat, azaltılmış çevresel farkındalık ve telkinlere artan tepkiden oluşan bir bilinç durumu olarak tanımlanmaktadır. Hipnoz, bir kişinin bilinç durumunu değiştirir (Wolf, Faerber, Rummel, Halsband ve Campus 2022). Psikolojik, anestezi ve analjezik tedavide kullanıldığı bilinmektedir (Kaya ve ark., 2018).

Hipno-emzirme, gevşemişken veya hipnoz halindeyken akla olumlu olumlama cümleleri sokarak emzirme sürecini yumuşatmaya yardımcı olan bir gevşeme tekniğidir. Annenin kaygısını ve stresini azaltmak için gevşeme teknikleri kullanır, bu da süt üretimini artırabilir. Emzirme döneminde olumlu bir tutum sürdürmek çok önemlidir. Olumlu cümlelerin emzirme sürecine yardımcı olması beklenir. Derin ve düzenli gevşeme vücudtaki endokrin sistemin, kan akışının, sinirlerin ve diğer sistemlerin daha iyi çalışmasını sağlar (Rangkuti ve ark., 2022).

### Fototerapi

Fototerapi, uyarılmış radyasyon emisyonu (lazer) ve ışık yayan diyot (LED) ile ışık amplifikasyonu gibi düşük seviyeli ışık cihazlarının yardımıyla biyolojik

dokulara uygulanan kırmızı ve kızılötesi spektrum içindeki elektromanyetik dalgaların kullanılmasıdır. Rahatsızlığa neden olmaması, nispeten ucuz olması ve emzirmenin kesilmesini engelleyebilmesi nedeniyle fototerapinin meme başı çatlaklarının tedavisi için uygun bir seçenek olabileceği düşünülmektedir (Campos ve ark., 2018). Ayrıca, ışık terapisi, gevşemeyi teşvik etmek için kullanılabilir başka bir tekniktir. (Yu ve ark., 2019).

### Aromaterapi

Doğum sonrası erken dönemde çoğu anne, uykusuzluk ve yorgunluk yaşamaktadır. Aromaterapi kullanımı, gevşemeyi teşvik etme potansiyeline sahiptir; yorgunluğu azaltmada etkilidir. Aromaterapi tedavilerindeki uçucu yağlar, kokulu bileşen hipotalamusu uyardığında ve parasempatik sinir sistemini harekete geçirdiğinde gevşemeyi destekler. Bu nedenle artan gevşeme ile yorgunluk azalması sağlanır. Yapılan bir çalışmada aromaterapi tedavisinin, doğum sonrası sinirlilik ve yorgunluk yaşayan anneler için etkili olduğu belirtilmiştir. Doğum sonrası erken dönemde bakıma ihtiyaç duyan annelerde yorgunluğun azalması ve rahatlaması için aromaterapi kullanılmaktadır (Asazawa ve ark., 2017).

### Sıcak uygulama/Soğuk uygulama

Süt akışımının artmasını sağlayan sıcak uygulama, emzirme ya da süt sağma öncesi memelere uygulanabilir. Isıtılmış bir havlu, sıcak su ile ıslatılmış bir bez, hazır kompresler veya sıcak duş kullanılabilir (Varışoğlu ve Güngör Satılmış 2019).

Soğuk uygulama yatıştırıcıdır ve vazokonstriksiyon yoluyla cilde kan akışımını azaltmaktadır (Zakarija-Grkovic ve Stewart 2020).

### Müzik Terapi

Müzik terapisinin ruh sağlığı, özel eğitim, rehabilitasyon ve sosyal gelişim gibi birçok alanda olumlu etkileri olduğu gösterilmiştir (Vianna, Barbosa, Carvalhaes ve Cunha 2011). Müzik ağrıyı azaltır, vücutta endorfin salgısının artmasına neden olur. Endorfin artışı anne sütü üretimine etki edebilir (Varışoğlu ve Güngör Satılmış 2019).

Yapılan çalışmalarda, müzik terapisinin prematüre yenidoğanların anneleri arasında emzirme oranları üzerinde (Vianna ve ark., 2011), annelerin stresini azaltmada ve böylece sağlanmış anne sütü miktarını artırmada (Ak, Lakshmanagowda, G C M ve Goturu 2015) olumlu bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Emziren annelere danışmanlık veren hemşire ve ebeler, anne sütü üretimini artırmalarına yardımcı olmak için

müzik müdahalesini kullanabilir. Müzik müdahalesi ayrıca annelerde ve bebeklerde stresi azaltabilir ve emzirme oranlarını ve bakım kalitesini artırabilir (Düzgün ve Özer 2020).

### Refleksoloji

Refleksoloji, ayak, el ve kulak tabanındaki yansıtıcı bölgelere basınç uygulanan bir tedavidir. Bu bölgelere basmak vücudun dengesini yeniden sağlayabilir ve hormonların veya sindirim enzimlerinin salgılanmasına neden olabilir. Refleksoloji uygulanan gruptaki kadınlarda süt hacminin arttığı, erken süt akışımını ve süresini uzattığı belirlenmiştir (Mohammadpour, Valiani, Sadeghnia ve Talakoub 2018).

### Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi Yöntemleri Kullanımında Ebelik ve Hemşirelik Yaklaşımı

Hemşireler ve ebeler, kadınları emzirmeye başlamaları ve emzirmeye devam etmeleri için eğitime ve desteklemede hayati bir rol oynamaktadır (Nik Yusuf Fuad ve ark., 2020). Doğum sonu döneme uyum sağlamada, anne-bebek etkileşiminin sağlanmasında, emzirmenin başlatılması ve devam ettirilmesinde, komplikasyonların önlenmesinde, iyileşme sürecinin hızlanmasında ve doğum sonu konforda bakım çok önemlidir (Boz ve Selvi 2016). İhtiyaç duyulan bakım gereksinimleri saptanmalı ve oluşan sorunlara yönelik bakım planlanmalıdır (Kaya ve ark., 2018).

Sağlık bakım profesyonellerinin kullanılan TAT'lar ile ilişkili yararlar ve riskler hakkında güncel bilgilere sahip olmaları, kullanılabilir uygulamaların farkında olması ve kadınlara yöntemler hakkında soru sorması önemlidir. Anne ve bebeğin sağlığını etkileme potansiyeline sahip olduğundan hastalarıyla iletişim kurarken bu konuları göz önünde bulundurmalıdır (James ve ark., 2019). Bilinçsizce kullanılan tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Boz ve Selvi 2016). Emziren kadınların, TAT kullanımıyla ilişkili potansiyel faydalar ve olası riskler hakkında iyi bilgilendirilmesini sağlamak, annelerin ve emziren çocuklarının iyiliği için hayati önem taşımaktadır (Zheng ve ark., 2020).

Sağlık bakım profesyonelleri TAT konusunda kendini geliştirmeli, hizmet içi eğitim kapsamında TAT yer almalı ve kadınları bu konuda bilgilendirmek amaçlı eğitim programları düzenlenmelidir (Boz ve Selvi 2016).

### SONUÇ

Emzirme anneliğe uyum sağlama çabası ile yeni roller ve sorumluluklar üstlenilen, var olan ilişkilerin yeniden düzenlendiği anne-bebek sağlığı açısından önemli etkilerin yaşandığı bir dönemdir. Emzirmenin desteklenmesi, anne sütünün artması ve yaşanan sorunların giderilmesinde etkili olabilir. Ancak TAT yöntemlerinin kullanım sıklığındaki artışa rağmen kullanımı ve güvenliği ile ilgili veriler yeterli değildir. Kullanılan TAT yöntemlerinin doğru bir şekilde belirlenmesi, faydalı olabilmesi ve bilinçli kullanımın sağlanabilmesi için ebe ve hemşirelerin en güncel bilgiye sahip olması ve kanıta dayalı bilgiler sunabilmesi gerekmektedir. Gebelik döneminde ve emzirme döneminde TAT yöntemlerinin danışmanlık ve eğitim içeriğinde sunulması; anne-bebek sağlığının sürdürülmesi, geliştirilmesi ve etkin emzirmenin devamlılığı açısından oldukça önemlidir.

### KAYNAKLAR

- Ak, J., Lakshmanagowda, P. B., G C M, P., & Goturu, J. (2015). Impact of music therapy on breast milk secretion in mothers of premature newborns. *Journal of clinical and diagnostic research*, 9(4), CC04–CC6. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2015/11642.5776>
- Boz, İ., & Selvi, N. (2016). Doğum sonu dönemde iyi bakım uygulamaları: kanıtlarla tamamlayıcı terapiler. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 19, Özel Sayı, 25-32.
- Asazawa, K., Kato, Y., Yamaguchi, A., & Inoue, A. (2017). The effect of aromatherapy treatment on fatigue and relaxation for mothers during the early puerperal period in japan: a pilot study. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 5(4), 365–375.
- Barnes, L., Barclay, L., McCaffery, K., & Aslani, P. (2019). Factors influencing women's decision-making regarding complementary medicine product use in pregnancy and lactation. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), 280. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2396-2>
- Bettioli, A., Lombardi, N., Marconi, E., Crescioli, G., Bonaiuti, R., Maggini, V., Gallo, E., ... & Vannacci, A. (2018). The use of complementary and alternative medicines during breastfeeding: results from the herbal supplements in breastfeeding investigation (habit) study. *British Journal of Clinical Pharmacology*, 84(9), 2040–2047. <https://doi.org/10.1111/bcp.13639>

- Budzynska, K., Gardner, Z. E., Low Dog, T., & Gardiner, P. (2013). Complementary, holistic, and integrative medicine: advice for clinicians on herbs and breastfeeding. *Pediatrics in Review*, 34(8), 343–353. <https://doi.org/10.1542/pir.34-8-343>
- Campos, T. M., Dos Santos Traverzim, M. A., Sobral, A., Bussadori, S. K., Fernandes, K., Motta, L. J., & Makabe, S. (2018). Effect of led therapy for the treatment nipple fissures: study protocol for a randomized controlled trial. *Medicine*, 97(41), e12322. <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000001232>
- Crepinsek, M. A., Taylor, E. A., Michener, K., & Stewart, F. (2020). Interventions for preventing mastitis after childbirth. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9(9), CD007239. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007239.pub4>
- Düzgün, M. V., & Özer, Z. (2020). The effects of music intervention on breast milk production in breastfeeding mothers: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Advanced Nursing*, 76(12), 3307–3316. <https://doi.org/10.1111/jan.14589>
- Fjær, E. L., Landet, E. R., McNamara, C. L., & Eikemo, T. A. (2020). The use of complementary and alternative medicine (CAM) in Europe. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 20(1), 108. <https://doi.org/10.1186/s12906-020-02903-w>
- James, P. B., Kaikai, A. I., Bah, A. J., Steel, A., & Wardle, J. (2019). Herbal medicine use during breastfeeding: a cross-sectional study among mothers visiting public health facilities in the Western area of sierra leone. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 19(1), 66. <https://doi.org/10.1186/s12906-019-2479-7>
- Kaya, Z., Dişli, B., & Rathfisch, G. (2018). Laktasyon sürecini desteklemede tamamlayıcı tıp uygulamaları ve hemşirenin rolü. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15 (4), 262-268. |doi:10.5222/HEAD.2018.262
- Lu, P., Ye, Z. Q., Qiu, J., Wang, X. Y., & Zheng, J. J. (2019). Acupoint-tuina therapy promotes lactation in postpartum women with insufficient milk production who underwent caesarean sections. *Medicine*, 98(35), e16456. <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000001645>

- Mahdzadeh-Shahri, M., Nourian, M., Varzeshnejad, M., & Nasiri, M. (2021). The effect of oketani breast massage on successful breastfeeding, mothers' need for breastfeeding support, and breastfeeding self-efficacy: an experimental study. *International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork*, 14(3), 4–14. <https://doi.org/10.3822/ijtmb.v14i3.625>
- Mohammadpour, A., Valiani, M., Sadeghnia, A., & Talakoub, S. (2018). Investigating the effect of reflexology on the breast milk volume of preterm infants' mothers. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(5), 371–375. [https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR\\_175\\_16](https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_175_16)
- Munsittikul, N., Tantaobharse, S., Siripattanapipong, P., Wutthigate, P., Ngercham, S., & Yangthara, B. (2022). Integrated breast massage versus traditional breast massage for treatment of plugged milk duct in lactating women: a randomized controlled trial. *International Breastfeeding Journal*, 17(1), 43. <https://doi.org/10.1186/s13006-022-00485-6>
- Nik Yusof Fuad, N. F., Ching, S. M., Awg Dzulkarnain, D. H., Cheong, A. T., & Zakaria, Z. A. (2020). Complementary alternative medicine use among postpartum mothers in a primary care setting: a cross-sectional study in Malaysia. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 20(1), 197. <https://doi.org/10.1186/s12906-020-02984-7>
- Pierdant, G., Westphal, K., Lange, A., & Usichenko, T. I. (2022). Stimulation of lactation using acupuncture: a case study. *Journal of Human Lactation: Official Journal of International Lactation Consultant Association*, 38(3), 559–563. <https://doi.org/10.1177/08903344221078802>
- Rangkuti, N. A., Batubara, N. S., Siregar, R. A., Suryani, E., Siregar, R.D., & Harahap, M. L. (2022). The effect of hypnobreastfeeding technique on the production of breast milk in postpartum mothers in independent practice midwives. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 1(1), 12-16. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v1i1.4>
- Sim, T. F., Sherriff, J., Hattingh, H. L., Parsons, R., & Tee, L. B. (2013). The use of herbal medicines during breastfeeding: a population-based survey in western australia. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 13, 317. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-13-317>
- Varişoğlu, Y. & Güngör Satılmış, İ. (2019). Preterm doğumlarda anne sütü ve anne sütünü artırmaya yönelik alternatif yöntemler. *Izmir Democracy University Health Sciences Journal*, 2(2), 99-113. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/iduhes/issue/49153/572346>
- Vianna, M. N., Barbosa, A. P., Carvalhaes, A. S., & Cunha, A. J. (2011). Music therapy may increase breastfeeding rates among mothers of premature newborns: a randomized controlled trial. *Jornal de Pediatria*, 87(3), 206–212. <https://doi.org/10.2223/JPED.2086>
- Wolf, T. G., Faerber, K. A., Rummel, C., Halsband, U., & Campus, G. (2022). Functional changes in brain activity using hypnosis: a systematic review. *Brain Sciences*, 12(1), 108. <https://doi.org/10.3390/brainsci12010108>
- Yorgancı, A., Öztürk, U. K., Evliyaoglu Bozkurt, Ö., Akyol, M., Pay, R. E., & Engin-Ustun, Y. (2021). Complementary and alternative medicine attitudes of gynecologic patients: experience in a tertiary clinic. *Atitudes de pacientes ginecológicos em medicina alternativa e complementar: experiência em uma clínica terciária. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia: Revista da Federacao Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetricia*, 43(11), 853–861. <https://doi.org/10.1055/s-0041-1739462>
- Yu, J., Wells, J., Wei, Z., & Fewtrell, M. (2019). Randomized trial comparing the physiological and psychological effects of different relaxation interventions in chinese women breastfeeding their healthy term infant. *Breastfeeding Medicine: The Official Journal of the Academy of Breastfeeding Medicine*, 14(1), 33–38. <https://doi.org/10.1089/bfm.2018.0148>
- Zakarija-Grkovic, I., & Stewart, F. (2020). Treatments for breast engorgement during lactation. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9(9), CD006946. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006946.pub4>
- Zheng, T., Chen, W., Hu, H., Wang, Y., Harnett, J. E., & Ung, C. (2020). The prevalence, perceptions and behaviors associated with traditional/complementary medicine use by breastfeeding women living in Macau: a cross-sectional survey study. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 20(1), 122. <https://doi.org/10.1186/s12906-020-02921-8>