

Sözel Bildiri/Oral Presentation

S-079 Emzirmeyi Desteklemenin En Keyifli Yolu: Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Uygulamaları

Cansu DEMİRDAĞ¹, Merlinda ALUŞ TOKAT²

The Most Enjoyable Way to Support Breastfeeding: Complementary and Alternative Medicine Applications

ÖZ

Emzirme maternal ve fetal sağlığın gelişmesinde önemli bir yere sahiptir. Doğumun gerçekleşmesiyle aktif olarak başlayan emzirme süreci fizyolojik ve psikolojik birçok faktörden olumsuz etkilenebilmektedir. Anne bu dönemde meme ve emzirme problemleri, süt yetersizlikleri, emzirme sıklığının yetersizliği gibi olumsuzluklarla karşılaşabilir. Emzirme döneminde karşılaşılan problemlerin giderilmesinde kullanılan ilaçlar anne sütüne geçerek bebeği olumsuz etkileyebilir. Bunun yerine kullanılabilecek alternatif yöntemlerden biri tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamalarıdır. Örneęin; masaj ve kompresyon, sıcak uygulama, akupunktur ve akupresür, hipnoz ve hipnoemzirme, yoga ve gevşeme egzersizleri, refleksoloji, müzik terapisi, aromaterapi, fitoterapi gibi birçok tamamlayıcı ve alternatif uygulamaları tercih edebilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Alternatif tıp, hemşire, emzirme, emzirme sorunları, tamamlayıcı tıp.

ABSTRACT

Breastfeeding has an important place in the development of maternal and fetal health. The breastfeeding process, which starts actively with the birth, can be adversely affected by many physiological and psychological factors. During this period, the mother may encounter problems such as breast and breastfeeding problems, milk deficiencies, and insufficient frequency of breastfeeding. The drugs used to eliminate the problems encountered during breastfeeding may pass into breast milk and affect the baby negatively. One of the alternative methods that can be used instead is complementary and alternative medicine applications. For example; may prefer many complementary and alternative applications such as massage and compression, hot application, acupuncture and acupressure, hypnosis and hypno-breastfeeding, yoga and relaxation exercises, reflexology, music therapy, aromatherapy, phytotherapy.

Keywords: Alternative medicine, breastfeeding, breastfeeding difficulties, medical care, nurse.

¹ **Sorumlu Yazar;** Uzman Hemşire Bursa Yüksek İhtisas Eğitim Araştırma Hastanesi Bursa, Türkiye. **e-mail:** cansudemirdag1996@gmail.com **ORCID ID:** 0000-0002-7260-8766

² Doç. Dr. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye. **e-mail:** merlinda_alus@yahoo.com **ORCID ID:** 0000-0002-5899-0524

Atıf/Citation: Demirdaę, C. ve Aluş Tokat, M. (2023). Emzirmeyi desteklemenin en keyifli yolu: tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamaları. Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi, 9(Özel Sayı-1);27-31.

GİRİŞ

DSÖ ve UNICEF, çocukların doğumdan sonraki ilk bir saat içinde emzirmeye başlamalarını ve yaşamlarının ilk 6 ayı boyunca yalnızca anne sütüyle beslenmelerini önermektedir. DSÖ, bebekler ve küçük çocuklar için en iyi beslenme kaynağı olarak emzirmeyi aktif olarak teşvik etmektedir ve 2025 yılına kadar ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenme oranını en az %50'ye çıkarmak için çalışmaktadır (1). Emzirme sürecinde meydana gelebilecek aksaklıklar hem bebeği hem de anneyi olumsuz etkileyebilir. Literatüre bakıldığında her üç anneden birinin emzirme ile ilgili sorun yaşadığı görülmüştür. Bu sorunlar anneye veya bebeğe bağlı sebeplerden oluşabilmektedir. Sezaryen doğumda ve çoğul gebelik oranlarındaki artış, çökük meme başı varlığı, engorjman, süt retansiyonu, meme başı çatlakları ve mastit bu sebeplerin bazılarını oluşturmaktadır (Şahin ve ark,2013). Bu sorunların çözümünde kullanılacak medikal tedavi anne sütü kalitesini değiştirerek bebeğin sağlığını olumsuz etkileyebilir. Bundan dolayı anneye verilecek hemşirelik bakımı içine kimyasal içeriği olmayan tamamlayıcı tıp uygulamalarını entegre etmek oldukça faydalı olacaktır.

Amaç

Bu çalışma emzirmenin sürdürülmesi ve desteklenmesinde, tamamlayıcı tıp uygulamalarının etkinliklerini ve hemşirenin rolünü ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışma, Google Scholar, PubMed ve Elsevier veri tabanlarından 1-25 Temmuz 2022 tarihlerinde 'emzirme, emzirme sorunları, alternatif tıp, tamamlayıcı tıp, hemşire' anahtar kelimeleri ile sistematik olarak taranmıştır. 2008-2022 yıllarında, tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamalarının emzirmenin desteklenmesi üzerine etkilerini gösteren, İngilizce ve Türkçe olarak yayınlanmış, tam metin olarak ulaşılabilen 23 çalışma ele alınmıştır.

BULGULAR

Tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamalarının emzirmenin desteklenmesi üzerine etkilerin incelendiği çalışmalarda ele alınan uygulamaların; hipnoz ve hipnoemzirme, müzik terapisi, yoga ve gevşeme, masaj, refleksoloji, fitoterapi, aromaterapi ve akupunktur olduğu görülmüştür.

Hipnoz ve Hipnoemzirme

Hipnoz Yunan kökenli bir kelimedir ve uyku anlamına gelmektedir. Bu uyku gerçek bir uyku olmayıp kişinin bilinçaltında olduğu durumdur. Hipnoz, Amerikan Hekimler Birliği tarafından 1957'de fiziksel ve duygusal şikayetlerin üstesinden gelmek için bir terapi olarak kabul edilmiştir (Armini,2016). Hipnoemzirme de hipnoz kullanımından elde edilen bir gevşeme aracıdır.

Yapılan bir çalışmada, doğum sonu oksitosin masajı ve hipnoemzirme kombinasyonu uygulanan kadınlarda daha az düzeyde kaygı/anksiyete görüldüğü tespit edilmiştir (Sari, Salimo ve Budihastuti,2017). Primipar emziren annelerde hipnoemzirmenin kolostrum salınımı üzerindeki etkisini görmek istediği çalışmada hipnoemzirme uygulanan annelerde istatistiksel olarak fark olmasa da kolostrum salınımı daha hızlı olduğu saptanmıştır (Masruroh ve Andriani 2018). Endonezya'da yapılan bir çalışmada ise 52 anne dört gruba ayrılmıştır. Birinci gruba hipnoemzirme ve oksitosin masajı, ikinci gruba hipnoemzirme, üçüncü gruba oksitosin masajı, dördüncü grup ise kontrol olarak kabul edilmiştir. Çalışma sonucunda birinci gruba uygulanan oksitosin masajı ve hipnoemzirme uygulamasının anne sütü miktarını arttırdığı ve anne memnuniyetini arttırdığı görülmüştür (Dini ve ark.,2017).

Müzik Terapi

Malezya'da postpartum 64 anne ile yaptıkları çalışmada müzik terapisinin anne stresi, anne sütü miktarı ve kortizol düzeyi üzerine etkileri 2. 6. 12. ve 14. haftalarda ev ziyaretleri ile değerlendirilmiştir. Deney grubu annelerinin stres ve kaygı düzeylerinin düşük olduğu, anne sütü miktarının %59 (ortalama fark: 329 g/dl) oranında arttığı, son sütte önemli ölçüde daha düşük kortizol seviyeleri (ortalama: %44,5) saptanmıştır (Shukri ve ark. 2019). Hindistan'da prematüre yenidoğanların annelerine müzik terapisi uygulanan bir çalışmada, müzik terapisi uygulanan annelerde sağılan süt miktarlarının kontrol grubuna arttığı ve tükürük kortizol ve algıladıkları stres düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir (Jayamala,2015).

Yoga ve Gevşeme Egzersizleri

Yoga zihinsel ve bedensel olarak iyilik halini arttırmak, stresi azaltmak, güç ve esnekliği arttırmak amacıyla tasarlanmış hareket, nefes egzersizleri ve meditasyonu içermektedir (Rakshae,2011). Türkiye'de örneklemi postpartum 20-40 günlerinde olan 124 annenin oluşturduğu bir çalışma yapılmıştır. Anneler kontrol ve müdahale grupları olarak ikiye ayrılmış ve müdahale grubundaki annelere haftanın 2 günü birer

Emzirmeyi Desteklemenin En Keyifli Yolu: Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Uygulamaları

saat yoga eğitimine katılmaları sağlanmıştır. Müdahale grubunda bulunan annelerin emzirme öz yeterlilik puanlarının ve metarnal bağlanma puanlarının arttığı görülmüştür (Koyuncu,2019). Bir başka çalışmada ise 30 annenin yoga terapisi öncesi ve sonrasında sütlerinden örnek alınmıştır. Yoga öncesi anne sütü miktarının 82,4 ml olduğu yoga terapisi sonrası anne sütü miktarının 195,17 ml'ye yükseldiği görülmüştür (Wildan ve Primasari,2017).

Masaj

Masaj, belli teknikleri içinde barındıran süresi 5-30 dk arasında değişiklik gösteren destekleyici bir bakımdır. Kontrol ve müdahale grubuna ayrılmış toplamda 60 kişi ile yürütülen bir çalışmada postpartum 4 saatlik dönemde en az 5 dakika süreli sırt masajı sonrası müdahale grubundaki annelerin hormon seviyelerinin kontrol grubuna göre yüksek olduğu görülmüştür (Goker, Kosova ve Durgun,2021). Bir başka çalışma ise 2012 yılında 42 anne ile yürütülmüştür. Müdahale grubuna 30 dk masaj yapılmış ve sonrasında müdahale grubundaki annelerin meme ağrılarının azaldığı ve süt üretiminde artış olduğu görülmüştür (Cho ve ark.,2012). Sezaryen sonrası erken dönemde farklı zamanlarda meme masajının anne sütüne etkisini değerlendirmek amacıyla yapılan bir çalışmada ise 80 anne 4 gruba ayrılmıştır. Üç gruba sezaryen sonrası 2, 12 ve 24 saat olmak üzere 24 saatte bir 3 kez meme masajı yapılırken kontrol grubuna herhangi bir meme masajı uygulanmamıştır. Çalışmada sezaryen doğumdan 2 saat sonra başlayan meme masajının serum prolaktin seviyesini arttırdığı ve emzirme sürecini iyileştirdiği sonucu bulunmuştur (Chu ve ark.,2017).

Refleksoloji

Tamamlayıcı ve alternatif tedaviler arasında yer alan refleksoloji, kulak, el ve ayaklarda bedenin tüm bölgelerine, organlarına ve sistemlerine karşılık gelen refleks noktalarına, el ve parmaklarla uygulanan bir baskı tekniğidir (Çevik,2013). Refleksolojinin süt üretimine katkısının olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada müdahale grubundaki annelere 6 gün boyunca günde 1 saat refleksoloji uygulanmıştır. Tüm günlerde aynı saatte sağılan sütlerin miktarlarına bakıldığında ilk günden son güne kadar müdahale grubunda süt miktarında artış gözlenmiştir (Mohammadpour,2018). Aynı amacı taşıyan başka bir çalışma da 2014 yılında gerçekleştirilmiştir. Çalışmada 60 primipar anneye günde üç defa 20 dakikalık seanslar şeklinde refleksoloji uygulanmıştır. Müdahale grubunda süt üretiminin daha fazla olduğu görülmüştür (Loganayagi, Sumathi ve Nalini,2014).

Fitoterapi

Fitoterapi bitkilerle tedavi anlamına gelmektedir. Literatürde emzirme döneminde daha çok rezene, anason, nane, ihlamur, dereotu, hurma ve çemen tohumu gibi bitkilerin kullanıldığı belirtilmektedir (Kaygusuz ve ark.,2018). Yapılan bir çalışmada 14 gün boyunca rezene çayı içirilen ve hurma yedirilen annelerde sür üretiminin daha fazla olduğu saptanmıştır (El Sakka, Salama ve Salama,2014). Bir başka çalışmada ise müdahale grubuna; ısırgan otu, melisa, kimyon, anason, rezene, limon otu karışımı 8gr'lık granül ambalajlarda günde iki kez bir bardak su ile alınması sağlanmıştır. Kontrol grubuna yalnızca destekleyici önlemler konusunda eğitim verilmiştir. Plasebo grubuna; hibiskus, kuşburnu meyvesi tozu, limon, portakal, elma ve vitamin içeren meyve çayı bir hafta boyunca verilmiştir. Süt miktarındaki artış, müdahale grubunda %80, plaseboda %34,3 ve kontrol grubunda %30 şeklinde değişiklik göstermiştir (Ozalkaya ve ark. 2014).

Aromaterapi

Aromaterapi; bitkilerden elde edilen aromatik esansiyel yağların fiziksel ve psikolojik iyilik hali için terapötik kullanımınıdır. Literatürde kokuların insan beyni ve duyguları üzerine pek çok çalışma mevcuttur. Bu çalışmalar kokuların nörofizyolojik ve otonomik fonksiyonlar üzerinde etkili olduğunu ve bunun da fiziksel ve ruhsal durumumuzu etkilediğini göstermiştir (Kanat,2014). Sağlık kuruluşuna meme ucu çatlağı ile başvuran 55 anne ile yapılan çalışmada müdahale grubu 10.-14. güne dek her gün emzirme sonrası aerolaya dört damla nane yağı sürmüştür. Kontrol grubu ise sadece anne sütü sürmüştür. Sonuçlara bakıldığında müdahale grubunda çatlağın daha hızlı iyileştiği ve ağrının azaldığı saptanmıştır (Akbari, Alamolhoda ve Baghban, 2014). Başka bir çalışmada annelere aromaterapi (ağaç kavunu yağı, tatlı portakal, gül ağacı, saf lavanta, ylang-ylang yağı) uygulanmıştır. Aromaterapi sonrası annelerin yorgunluk puanlarının düştüğü ve gevşeme puanlarının önemli oranda arttığı bulunmuştur. Yorgunluğu azalan ve gevşeyen annenin emzirme durumuna pozitif etki edeceği düşünülmektedir (Asazawa,2017).

Akupunktur/Akupressur

Akupunkturun emzirme üzerine etki mekanizması tam olarak açıklanamasa da yapılan çalışmalar emzirmeye olumlu etki yarattığını ortaya koyabilmektedir. Lixin ve ark. akupunkturun annenin emzirmesi üzerine etkisini göstermek için yaptığı bir çalışmada, bu yöntemin anne sütünü artıran prolaktin hormonunun salgılanmasını artırabileceğini göstermiştir (Wei ve

ark.,2008). Endonezya'da 35 kontrol ve 35 müdahale grubu ile yapılan çalışmada ise müdahale grubuna akupunktur bölgelerine üç hafta süreyle haftada üç kez olmak üzere uygulama yapılmıştır. Çalışma sonunda müdahale grubunda bulunan annelerin süt miktarında artış olduğu görülmüştür (Sulymbona ve ark.,2020). Endonezya'da yapılan başka bir çalışmada 15 müdahale 15 kontrol grubu ile yapılan çalışmada omurganın BL11, BL28 noktalarına sırt masajı uygulanırken aynı zamanda LU1, CV17 noktalarına akupunktur uygulanmıştır. Çalışma sonucunda müdahale grubunda serum prolaktin düzeyinin ve anne sütü üretiminin arttığı görülmüştür (Anita ve ark.,2020).

SONUÇ

Anneler laktasyon döneminde birçok sorunla karşı karşıya kalabilirler. Bu dönemde dışarıdan alacakları ilaçlar süt kalitelerini etkileyerek bebeklerine olumsuz etki yaratabilir. Bu bağlamda tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamalarından yararlanabilirler. Yapılan çalışmalarda kullanılan yöntemlerin stresi azaltarak anneyi rahatlatarak süt üretimini arttırabileceğini, emzirmeye engel olabilecek meme başı çatlakları ve memede oluşan ağrıya iyi geldiğini, prolaktin seviyelerinde artışı sağladığını ortaya koymuştur. Tamamlayıcı tıbbın laktasyon sürecindeki sorunlara yönelik etkisinin anlaşılması adına daha kapsamlı bilimsel araştırmaya ihtiyaç bulunmaktadır.

KAYNAKLAR

- Akbari, S. A., Alamolhoda, S. H., Baghban, A. A., & Mirabi, P. (2014). Effects of menthol essence and breast milk on the improvement of nipple fissures in breastfeeding women. *Journal of Research in Medical Sciences: The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*,19(7), 629.
- Anita, N., Ahmad, M., Usman, A. N., Sinrang, A. W., Alasiry, E., & Bahar, B. (2020). Potency of back message and acupressure on increasing of prolactin hormone levels in primipara postpartum; consideration for midwifery care. *Enfermeria Clinica*, 30, 577-580.
- Armini, N. W. (2016). Hypnobreastfeeding awali suksesnya asi eksklusif. *Jurnal Skala Husada*, 13(1), 21-29.
- 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.

- Cho, J., Ahn, H. Y., Ahn, S., Lee, M. S., & Hur, M. H. (2012). Effects of oketani breast massage on breast pain, the breast milk ph of mothers, and the sucking speed of neonates. *Korean Journal of Women Health Nursing*,18(2), 149-58.
- Chu, J. Y., Zhang, L., Zhang Y. J., Yang M. J., Li X. W. and Sun L. L. & (2017). The effect of breast massage at different time in the early period after cesarean section. *Chinese Journal of Preventive Medicine* 51(11), 1038-1040.
- Çevik K. (2013). Hemşirelikte tamamlayıcı ve alternatif tedavi: refleksoloji. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 29 (2), 71-82.
- Dini, P. R., Suwondo, A., Hardjanti, T. R., Hadisaputro, S., & Mardiyono, W. M. (2017). The effect of hypnobreastfeeding and oxytocin massage on breastmilk production in postpartum. *Journal of Medical Science and Clinical Research*, 5(10), 28600-28604.
- El Sakka, A., Salama, M. & Salama, K. (2014). The effect of fenugreek herbal tea and palm dates on breast milk production and infant weight. *Journal of Pediatric Sciences*, 6(0). <https://dergipark.org.tr/en/pub/jps/issue/19090/202357>
- Goker, A., Kosova, F., Durgun, S. K., & Demirtas, Z. (2021). The effect of postpartum period back massage on serum ghrelin, leptin, adiponectin and visfatin levels. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 42, 101284.
- Jayamala, A., Lakshmanagowda, P. B., Pradeep, G., & 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.
- Kanat, T. (2014). Aromaterapi. *J Biotechnol & Strategic Health Res*, 3, 67-73.
- Kaygusuz, M., Gümüştakım, R. Ş., Kuş, C., İpek, S., & Tok, A. (2021). TCM use in pregnant women and nursing mothers: a study from Turkey. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 42, 101300.
- Koyuncu Boybay, S. (2019). Postpartum primipar annelerde yoganın emzirme yeterlilik ve maternal bağlanma üzerine etkisi. Doktora tezi, İnönü Üniversitesi.
- Loganayagi, K., Sumathi, G., & Nalini, S. J. (2014). Effectiveness of reflex zone therapy among primiparae at selected hospital. *Journal of Science*, 4(12), 732-5.

Emzirmeyi Desteklemenin En Keyifli Yolu: Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Uygulamaları

- Masruroh, N., & Andriani, R. A. D. (2018). Effect of hypno breastfeeding on colostrum ejection onset in primiparous mothers faculty of nursing and midwifery, Universitas Nahdlatul Ulama, Surabaya The 4th International Conference on Public Health Best Western Premier Hotel, Solo, Indonesia, 195.
- 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.
- Mohd Shukri, N. H., Wells, J., Eaton, S., Mukhtar, F., Petelin, A., Jenko-Pražnikar, Z., & Fewtrell, M. (2019). Randomized controlled trial investigating the effects of a breastfeeding relaxation intervention on maternal psychological state, breast milk outcomes, and infant behavior and growth. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 110(1), 121-130.
- Ozalkaya, E., Aslandođdu, Z., Özkoral, A., Topcuođlu, S., & Karatekin, G. (2018). Effect of a galactagogue herbal tea on breast milk production and prolactin secretion by mothers of preterm babies. *Nigerian Journal of Clinical Practice*, 21(1), 38-42.
- Rakhshae, Z. (2011). Effects of three yoga poses (cobra, cat and fish poses) in women with primary dysmenorrhea: a randomied clinical trial. *J Pediatr Adolesc Gynecol*, 192-6.
- Sari, L., Salimo, H., Budihastuti, U. R. (2017). Optimizing the combination of oxytocin massage and hypnobreastfeeding for breast milk production among post-partum mothers. *Journal of Maternal and Child Health*, 1(1), 20-29.
- Sulymbona, N., As'ad, S., Khuzaimah, A., Miskad, U. A., Ahmad, M., & Bahar, B. (2020). The effect of acupressure therapy on the improvement of breast milk production in postpartum mothers. *Enfermeria Clinica*, 30 (2), 615-618.
- Şahin, H., Yılmaz, M., Aykut, M., Balcı, E., Sağıroğlu, M., & Öztürk A. (2013). Kayseri'de iki toplum sağlığı merkezine başvuran annelerde emzirme sorunları ve risk etmenleri. *Türk Pediatri Arřivi*, 48(2), 145-51.
- Wei, L., Wang, H., Han, Y., & Li, C. (2008). Clinical observation on the effects of electroacupuncture at shaoze (si 1) in 46 cases of postpartum insufficient lactation. *J Tradit Chin Med*, 28(3), 168-72.
- Wildan, M., & Primasari, F. (2017). Benefits of yoga in increasing lactating mother's breast milk production, *SSRN*, 4(4), 14-18.