



## Anne sütünü artıran geleneksel uygulamalar

### Traditional applications increasing mother's milk

Sevda Yaman<sup>1</sup>, Elçin Balcı<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Yozgat Bozok Üniversitesi, Yozgat  
<sup>2</sup>Erciyes Üniversitesi, Kayseri

**Anahtar Kelimeler:**  
Anne sütü, emzirme, doğum sonrası dönem, geleneksel uygulamalar

**Key Words:**  
Mother's milk, breast-feeding, postpartum period, traditional applications

**Yazışma Adresi/Address for correspondence:**  
Sevda Yaman,  
Yozgat Bozok Üniversitesi, Yozgat  
sevda.ural@bozok.edu.tr  
ORCID: 0000-0002-2140-0121

**Gönderme Tarihi/Received Date:**  
16.08.2019

**Kabul Tarihi/Accepted Date:**  
06.10.2019

**Yayımlanma Tarihi/Published Online:**  
31.12.2019

#### ÖZET

**Amaç:** Araştırma, annelerin emzirme ve anne sütünü artırmaya yönelik geleneksel uygulamalarını saptamak amacıyla yapılmıştır. **Gereç ve Yöntem:** Erciyes Üniversitesi yenidoğan ve sosyal pediatri polikliniklerine başvuran 0-24 aylık bebeği olan 900 anne ile yüz yüze görüşülerek anket yapılmıştır. Veriler bilgisayar ortamında değerlendirilmiş, istatistik analizlerde SPSS15.0 programı kullanılmış, p<0.05 ten küçük değerler anlamlı olarak kabul edilmiştir. **Bulgular:** Annelerin yaş ortalaması 28.2±5.2 yıl ve %96.1'inin bebeklerini halen emzirmekte olduğu bulunmuştur. Annelerin %81.4'ü doğumdan sonra ilk gıda olarak anne sütü vermiş, %68.7'si bebeklerini ilk yarım saat içinde emzirmeye başlamış, %99.2'si emzirme ve anne sütünü artırıcı uygulamalar yapmışlardır. Anneler en çok su (%99.3), çorba (%98.5), sebze-meyve (%97.9) ve bulgurun (%96.7) anne sütünü artırdığına inanmaktadır. Bebeklerin cinsiyetleri ve yaşadıkları yere göre anne sütünü artırmak için geleneksel uygulama yapma durumları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (p<0.05). Anneler en sık olarak beslenme ve sıvı alımına yönelik uygulamalar yaparak sütlerinin arttığına inanmaktadırlar. **Sonuç ve Öneriler:** Etkin bir emzirme dönemi için, daha gebelik sırasında geleneksel yapı ve inanışlar da göz önüne alınarak eğitimler yapılmalıdır

#### ABSTRACT

The current research was conducted to examine the ideas of the mothers who have babies aged 0 through 24 months regarding traditional practices in breastfeeding and the increase in using mother's milk. 900 volunteered mothers were accepted as participants into the research. The survey was completed face-to-face with the participants between January 1, 2010 and March 31, 2010 at Erciyes University Newborn and social pediatric clinics. Percentage, mean and standard deviation were calculated in the statistical analysis of the data, and chi-square was used in comparing the groups. At the end of the study, it was found that the participant mothers' average age was 28.2±5.2 (min:17 max:59) year and 96.1% was still breastfeeding during the study. Also, according to the results, 81.4% breastfed their babies after the delivery, 68.7% breastfed in the first half hour after the delivery, 59.3% breastfed whenever their babies cried, and 39.7% stated that they wanted to breastfeed their babies until they were two years old. 99.2% of the mothers indicated that they had been working on increasing the amount of milk they had. The participant mothers believe that eating soup (98.5%), fruit & vegetables (97.9%), bulgur (96.7%), and drinking water (99.3%) help to increase the amount of milk they have. The relationship between the genders of babies and where they live, and the traditional practices to increase the amount of mother's milk was found significant (p<0.05). The participant mothers believe that traditional practices help the increase of the amount of mother's milk. Most often practices are related to eating habits and the consumption of liquid. To have an effective and long-term breastfeeding period, mothers should be educated during their pregnancies with the consideration of their traditional belief system. In their training, traditional practices should be taken into consideration.

## GİRİŞ

Sağlıklı büyüme ve gelişmenin sağlanabilmesi için bebeklerin doğru beslenmesi gereklidir ve bu her bebeğin hakkıdır. Anne sütü bebek beslenmesinde en önemli besin kaynağıdır (1). Emzirme, tüm dünya ülkelerinde olduğu gibi Türkiye'de oldukça yaygındır. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırmaları (TNSA) 2008'e göre tüm doğumdan itibaren çocukların %97'si, TNSA-2013'e göre de %96'sı bir süre emzirilmiştir. TNSA-2008 verilerine göre yaşamının 0-1 ay içerisindeki bebeklerin %68.9'u, 2-3. ayda %42'si, 4-5. ayda %23.6'sı tam emzirilmektedir. Ülkemizde emzirme

süresi ortalaması 2008 yılı verilerine göre 16 ay, 2013 verilerine göre 16,7 aydır (3,4). Emzirmenin yenidoğanın sağlıklı büyümesi, gelişmesi ve anne sağlığı üzerine olumlu etkilerinin yanında, anne-bebek-aile içinde duygusal ve sosyal bir etkileşim aracı olduğu da kabul edilmiştir. Son yıllarda, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) yayınlarında bebeklerin, ilk 6 ay içinde yalnızca anne sütü ile beslenmelerinin önemli olduğunu vurgulamıştır. Altıncı aydan sonra ise ek besinlerle birlikte anne sütü ile beslenmenin devam etmesi ve emzirmenin iki yaşın sonuna kadar sürdürülmesi bebeğe sayısız yararlar sağlamaktadır (5-7).

Anne sütünün öneminin yıllardır bilinmesine ve hemen hemen tüm annelerin emzirme isteklerine karşın pek çok neden ile doğumu izleyen ilk günlerden başlayarak emzirme konusunda sorunlar yaşanabilmektedir (6,8,9). Doğum sonu dönemde verilen sağlık hizmetlerinin yetersizliği, hizmete ulaşamama ve ekonomik durumun yetersiz olması gibi nedenlerden dolayı anneler kendi çevrelerinde görmüş oldukları geleneksel uygulamaları yaparak bu sorunlarına çözüm bulmaya çalışmaktadır. Ayrıca annelerin giderek artan kaygı ve endişeleri kendine güvenlerini azaltabilir ve çevreden gelen yanlış inanç ve uygulamalara boyun eğmek zorunda bırakabilir (10-13).

Genel olarak tüm kültürlerde emzirme ve anne sütünün geleneksel uygulamalar mevcuttur ancak hiçbirinde tamamen doğru uygulamalara rastlanmamaktadır (14). Bazı kültürlerde anne sütünün temiz ya da kirli olması ile ilgili inanışlara da rastlanmaktadır. Göğüslerinden süt sızıntısının olmasını utanılacak bir durum olarak algılayabilmekte, anneler kalabalıkta emzirmekten çekinebilmektedir ve bu da emzirme süresi üzerine etki eden davranışlardan olabilir(15). Emzirkilikte sıvı metabolizmasında artış vardır (1). Annenin sütünün bol olması için günlük yiyeceklerine ek olarak bolca su içmesi ve sık emzirmesi aslında yeterlidir (16). Ülkemizde olduğu gibi diğer birçok ülkede yapılmış araştırmalarda sütünün yetersiz olduğunu düşünen annelerin, bebeklerini daha çok emzirebilmek için sütünün artırmak amacıyla geleneksel olarak bazı yiyecek ve içecekleri (galaktogog) daha fazla tüketme eğilimine girebildikleri görülmektedir (11,13,17,20). Galaktogog olarak fazla tüketilen besinlerden birçoğunun mekanizması tam olarak bilinmemekte ve fazla tüketim sonucunda annelerde istenmeyen kilo artışına sebep olmaktadır. Oysa yapılmış araştırmalar doğum yapmış kadınların %95-99'unun bebeğini besleyecek kadar süt üretme yeteneğine sahip olduğunu, yeterli sıvı almak ve yeterince dinlenmenin anne sütünün miktarı üzerinde olumlu etki yapacağını göstermektedir. Bebeğe doğar doğmaz şekerli su veya başka bir besinin verilmesi de açlık duygusunu yok ederek emzirmeye engel olabilen yanlış geleneksel uygulamalardandır. Bebeklerin erken emzirmeye başlanması ve sık sık emzirilmesi emzirmenin sürekliliği için yeterlidir (21).

Doğum sonrası emzirme sürecinde anne sütünün artıracak geleneksel inanç ve uygulamaların bilinmesi, bu dönemde birey ve ailelere sunulacak sağlık hizmetlerinde önceliklerin belirlenmesi açısından son derece önemlidir. Bu araştırma Kayseri İli'nde bir üniversite hastanesinin yenidoğan ve sosyal pediatri polikliniklerine başvuran, 0-24 aylık bebeği olan annelerin emzirme ve anne sütünün artırmaya yönelik geleneksel uygulamalarını saptamak amacıyla yapılmıştır.

## GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmanın evrenini bir üniversite hastanesinin yenidoğan ve sosyal pediatri polikliniklerine başvuran anneler oluşturmuştur. Örneklemini ise 1 Mart-31 Mayıs 2010 tarihleri arasında bu polikliniklere başvuran, 0-24 aylık bebeğe sahip ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 900 anne oluşturmuştur. Veriler etik kurul onayı ve annelerin sözel onamları alındıktan sonra yüz yüze anket yöntemiyle toplanmıştır. Annelere yöneltilen 34 sorudan oluşan anket formunda; anne ve bebeklerin sosyodemografik özellikleri, bebeklerini emzirme durumları, emzirme ve anne sütünün arttırmaya yönelik geleneksel uygulamaları ile ilgili sorular yer almaktadır Araştırmadan elde edilen veriler bilgisayar ortamında istatistik paket programı (SPSS 15.0) kullanılarak değerlendirilmiş olup, tanımlayıcı istatistik analizlerinde yüzdeler, ortalamalar ve standart sapma değerleri hesaplanarak, gruplar arası karşılaştırmalarda ki-kare testi kullanılmıştır.  $p < 0.05$  anlamlı kabul edilmiştir.

## BULGULAR

Araştırmaya katılan annelerin yaş ortalaması  $28.2 \pm 5.2$  yıldır. %35.4'ü 25-29 yaş grubunda ve %54.3'ü lise ve üniversite mezunudur. Annelerin yarısından çoğunun (%58.1) aylık gelirini 1000 TL ve üzeri olarak ifade ettiği ve %61.7'sinin Kayseri il merkezinde yaşadıkları belirlenmiştir. Araştırmaya katılan annelerin %88.8'i 18 yaş ve üzerinde evlenmiş olup, ilk gebeliği olan anne oranı %40.7'dir. Araştırmaya alınan annelerin bebeklerinin %56.5'i erkektir. Bebeklerin %57.6'sı normal vajinal yolla doğmuştur. Araştırma sırasında bebeğini halen emzirmekte olan anne oranı %96.1'dir. Altı aydan büyük bebeklerin sadece anne sütünün süresinin ortalaması  $3.4 \pm 2.1$  aydır (minimum:0-maksimum:10 ay). Bebeklerin %81.4'ünün ilk gıdası anne sütüdür ve %68.7'si ilk yarım saat içinde emzirilmiştir.

Normal yolla doğan bebeklerin %76.3'ü ilk yarım saat içinde emzirilmiştir. Doğum şekilleri ile ilk emzirme zamanları karşılaştırıldığında gruplar arasındaki fark anlamlı olup, sezaryen yolu ile doğan bebeklerin ilk emzirme zamanları daha geçtir ( $X^2:33,273 p < 0.01$ ). İlk yarım saat içinde emzirme oranı eğitim düzeyi lise ve üzerinde olanlarda (%74.5) eğitim düzeyi düşük olanlara göre daha yüksek olmasına rağmen gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $X^2:17.51 p > 0.05$ ) İlk yarım saat içinde emzirme oranı il ve ilçe merkezlerinde yaşayanlarda (%74.8) kırsal kesimde yaşayanlara göre daha yüksek olmasına rağmen gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $X^2:5.065 p > 0.05$ ). İki ve daha fazla gebeliği olanların %71.3'ü ilk yarım saat içinde bebeğini emzirmeye başlamış olup, ilk gebeliği olan gruba göre aradaki fark anlamlıdır ( $X^2:12.389 p < 0.05$ ).

Tablo 1. Annelerin öğrenim durumlarına göre bebeklerine verdikleri ilk gıdaların karşılaştırılması

Öğrenim durumu	İlk gıda				Toplam	
	Anne sütü		Diğer gıdalar		n	%
	n	%	n	%		
Okur-yazar değil	7	77.8	2	22.2	9	100.0
Okur-yazar	8	80.0	2	20.0	10	100.0
İlkokul mezunu	203	82.5	43	17.5	246	100.0
Ortaokul mezunu	118	80.3	29	19.7	147	100.0
Lise mezunu	255	84.4	47	15.6	302	100.0
Üniversite mezunu	142	76.3	44	23.7	186	100.0

$\chi^2: 16.586$   $p > 0.05$

Araştırmamızda lise mezunu olan annelerin yüksek oranda (%84.4) bebeğine ilk gıda olarak anne sütü verdiği tespit edilmiştir (Tablo 1).

Annelerin %94.7'si (852 kişi) emzirme ve anne sütünü artırıcı uygulamalar konusunda bilgi almış ve bu bilgiler %83.0 oranında sağlık personelinden, %44.1 oranında kitap-dergiden alınırken aile büyüklerinin oranı %36.4'tür (Tablo 2).

Tablo 2. Annelerin emzirme ve anne sütünü artırıcı uygulamalar konusunda bilgi alma durumları

	n	%
Bilgi alma durumu		
Bilgi alanlar	852	94.7
Bilgi almayanlar	48	5.3
Toplam	900	100.0
Bilgi kaynakları (n=852)		
Sağlık personeli	747	83.0
Kitap-dergi	397	44.1
Aile büyükleri	328	36.4
İnternet	313	34.8
Televizyon	273	30.3
Komşu, arkadaş	212	23.6
Diğer (okul, eğitim CD'leri)	21	2.3

Annelerin %99.2'si emzirmeye ilgili ve anne sütünü artırıcı geleneksel bir uygulama yaptığını ifade etmiştir. Emzirme ve anne sütünü artırmaya yönelik uygulama yapmadığını ifade eden 7 anne vardır. Anneler besinler içinde en çok çorba (%98.5), sebze-meyve (%97.9), bulgur (%96.7) yiyerek artırdıklarına inanmaktadır. İçeceklerden ise en çok su (%99.3) belirtilmiştir. Annelerin anne sütünü artırmak için yaptıkları diğer uygulamalar içinde çoğunlukla duş (%31.5) ve masaj-sauna (%31.0) yer almaktadır ve anneler bu uygulamaların %97.5 oranında faydalı olduğuna

inandıklarını ifade etmişlerdir (Tablo 3).

## TARTIŞMA

Araştırmamıza katılan annelerin bebeklerinin %96.1'i süresi değişmekle birlikte anne sütü almıştır. Bu oran Türkiye rakamları ile uyumludur (3,4). Araştırmamızda bebeklerin %81.4'ünün ilk gıdasının anne sütü olduğu bulunmuştur. Üstüner ve arkadaşlarının (2008) çalışmasında annelerin %81.8'i, Bölükbaş ve arkadaşlarının (2009) yaptığı çalışmada %88.7, Ünsür ve arkadaşlarının (2014) ise %65.1 oranında bebeklerine ilk gıda olarak anne sütü verdikleri saptanmıştır. Çalışma bulgumuz literatür ile uyumlu olup bebeklerin ilk yarım saat içinde emzirme oranı %68.7'dir. Erken emmenin bebeğin gelecekteki sağlık durumunu etkileyici etkisinin yanında süt salınımını artırıcı etkisi de vardır (23-25). Literatürde yenidoğanların ilk yarım saatte emzirme oranlarının %17.8-56.6 arasında değiştiği bildirilmektedir (3,4, 26-28). Çalışmamızdaki rakamın iyi sayılabilecek düzeyde yüksek olmasının nedeni; Kayseri ilinin Sağlık Bakanlığı tarafından 2009 yılında tescillendiği ve belgelendirdiği üzere Bebek Dostu İl olmaya hak kazanacak ölçüde gösterdiği çabaların neticesi olabilir.

Benzer şekilde yapılmış olan birçok çalışmada olduğu gibi bizim çalışmamızda da normal doğum yapan annelerin bebeklerini sezaryenle doğum yapan annelerden daha erken emzirmeye başladıkları bulunmuştur (27-30). Literatür süt salınımının sezaryen ile doğum yapan annelerde normal doğum yapan annelere göre bir süre gecikebileceğini göstermektedir (30).

Çalışmamızda eğitim düzeyi lise ve üzeri olanlarda ilk yarım saat içinde emzirme oranı (%74.5) eğitim düzeyi düşük olanlara göre daha yüksek olmasına rağmen gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu oran Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (2008) (TNSA 2008) %32.0 iken, en az lise eğitimi gören annelerin çocukları için %44.0'dür. TNSA 2013'e göre eğitimsiz anne bebeklerinde ilk yarım saatte emzirilme

Tablo 3. Annelerin sütlerini artırmak üzere yaptıkları uygulamalara göre dağılımları

Uygulamalar (n=900)*	Denedi		Faydası oldu**		Faydası olmadı**	
	n	%	n	%	n	%
<b>Yiyecekler</b>						
Çorba	594	66.0	585	98.5	9	1.5
Bulgur	472	52.5	456	96.7	16	3.3
Sebze-meyve	373	41.5	365	97.9	8	2.1
Soğan-sarımsak	383	42.6	365	95.4	18	4.6
Et ürünleri	220	24.4	202	91.9	18	8.1
Tahin-Susam	160	17.8	152	95.0	8	5
<b>İçecekler</b>						
Su	754	83.8	748	99.3	6	0.7
Meyve suyu	498	55.4	483	97.0	15	3.0
Bitki çayı	409	45.4	397	97.1	12	2.9
Komposto	363	40.3	354	97.6	9	2.4
Süt	344	38.2	327	95.1	17	4.9
Sıcak içecek	302	33.6	293	97.1	9	2.9
Ayran	205	22.8	198	96.6	7	3.4
Rezene çayı	132	14.7	126	95.5	6	4.5
Ticari karışık bitki çayları	99	11.0	92	93.0	7	7.0
<b>Diğer uygulamalar</b>						
Duş	233	31.5	227	97.5	6	2.5
Masaj-sauna	279	31.0	272	97.5	7	2.5
Yürüyüş	20	2.2	20	100.0	0	0
Bitkisel ilaç	4	0.4	4	100.0	0	0

\*Anneler birden fazla seçenek işaretlemişlerdir

\*\*Faydası olan ve olmayanların yüzdesi deneyenler üzerinden alınmıştır.

oranı %40.0 iken en az lise mezunu anne bebekleri için %54.0'tür (4). Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2010' da da hiç eğitimi olmayan anneler bebeklerini ilk bir saat içinde %54.6 oranında emzirmiş iken, lise ve üzeri eğitim alanlarda bu oran %62.7' dir (31). Benzer şekilde yapılan birçok çalışmada annelerin eğitim düzeyi yükseldikçe bebeklerini daha erken emzirmişlerdir (32-34). Araştırma bulgumuz literatürle uyumlu olmakla birlikte annelerin eğitim düzeyleri ile ilk yarım saatte emzirme oranları arasında istatistiksel anlamlılık bulunmamasının nedeninin, anne sütü ve emzirme konusunda ilin genelinde yaygın eğitimler sayesinde her yaş ve eğitim düzeyindeki kadınlara ulaşılmasındaki başarıya bağlı olduğu düşünülmektedir.

Araştırmamızda yaşanan yerleşim yeri ile annelerin bebeklerini ilk yarım saat içinde emzirme oranları arasındaki ilişki incelendiğinde il ve ilçe merkezinde yaşayanlarda ilk yarım saat içinde emzirme oranı (%74.8), kırsal kesimde yaşayanlara göre daha yüksek olmakla birlikte gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. TNSA 2008'e göre de doğumdan sonraki ilk bir saatte emzirme kırsal alanlarda yaşayan çocuklara

göre kentte yaşayan çocuklarda daha fazla görülmektedir (sırasıyla %41.0 ve %34.0). TBSA 2010 verilerine göre ilk bir saat içinde emzirme oranı kırsal alanda %58.7, kentsel alanda %59.3'dür (3,31). TNSA 2013 verilerine göre ise bu oranlar kırsal alanda %44.1, kentte %51.5'tir(4). Çalışmalardan elde edilen bulgular kırsal alanda yaşayan annelerin bebeklerini ilk emzirme zamanlarının daha geç olduğunu göstermektedir. Bebek dostu il çalışmaları nedeniyle özellikle kamu ve özel olmak üzere; doğumların gerçekleştirildiği tüm hastanelerde ilk yarım saat içinde emzirmenin gerçekleştirilmesi için gösterilen gayret ve doğumların yüksek oranlarda sağlık kuruluşlarında gerçekleşiyor olması nedeniyle bu farklılık ortadan kalkıyor gibi görünmektedir.

İki ve daha fazla gebeliği olanların %71.3'ü ilk yarım saat içinde bebeğini emzirmeye başlamış olup, ilk gebeliği olan gruba göre aradaki fark anlamlıdır (X<sup>2</sup>: 17.51 P<0.05).Bu durum annelerin yaşadıkları deneyimlerin uygulamaya olumlu yansımaları olarak değerlendirilebilir.

Çalışmamızda annelerin %81.4'ü doğumdan hemen sonra bebeklerine ilk gıda olarak anne sütü vermiştir. Bebeklere verilen ilk gıdalar ile annelerin öğrenim

durumları arasındaki ilişkiye bakıldığında aradaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamakla birlikte bebeğine ilk gıda olarak anne sütü verenlerin oranı lise mezunlarında %84.4 oranı ile en yüksek, üniversite mezunlarında %76.3 ile en düşüktür. Özyazıcıoğlu ve Polat'ın (2005) çalışmasında çocuğa ilk gıda olarak anne sütü verme uygulamasının tüm eğitim düzeyindeki anneler arasında fazla olduğu, üniversite mezunu annelerde bu oranın %100'e ulaştığı belirlenmiştir. Kaya ve Prinççi'nin (2009) çalışmasında ise okuryazar olmayan ve okuryazarların %78.6'sı ilk besin olarak anne sütü vermiştir. Üniversite mezunlarında bu oran %85.7'dir. Lafçı ve Erdem (2014) de çalışmalarında düşük eğitim düzeyindeki annelerin verilen ilk gıda konusunda geleneksel olarak şekerli su vermeyi tercih ettiğini, kolostrumu vermediklerini tespit etmiştir (12). Çalışmamızda üniversite mezunu olan annelerde bu oranın düşük olması bu gruptaki sezeryan doğum oranları (%43.5) ile ilişkilendirilebilir.

Annelerin %94.7'si emzirme ve anne sütünü artırıcı uygulamalar konusunda eğitim almış ve bunların %83.0'ü sağlık personelinin, %44.1'i kitap dergiden, %36.4'ü ise aile büyüklerinden bilgi aldıklarını belirtmişlerdir. Gökduman'ın bulgularına göre annelerin sadece %22.2'sinin eğitim aldıkları saptanmıştır (37). Bu farklılığın Kayseri ilinde yoğun şekilde yürütülen Bebek Dostu Hastane ve Bebek Dostu İl çalışmaları sayesinde sağlık kuruluşlarında çalışan sağlık personelinin de bu konudaki eğitimlerinin etkisinden kaynaklandığını düşündürmektedir. Zira bu çalışmalar çerçevesinde sağlık kuruluşlarına gebelik takibi ve doğum için yatan her kadına takip sürecinde tekrarlı şekilde anne sütü ve emzirme eğitimleri verilmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre anne sütünü artıran en etkili yöntem emzirme danışmanlığıdır (38). Oysa anne sütünü artırmak amacıyla Türkiye'de ve dünyada çok fazla geleneksel uygulama yapıldığı bilinmektedir (39,40). Lafçı ve Erdem'in (2014) çalışmasında da anneler pekmez/helva(%68.7) ve bulgur pilavı (%61.3) yemenin, şerbet (%46.0) içmenin, Tanrıverdi ve arkadaşları (2014) da annelerin su (%95.0), ayran(%81.3), bulgur(%61.0) ve lohusa şerbetinin(%44.3) anne sütünü artırmada etkili olduğuna inandıklarını belirtmişlerdir. Çinde de annelerin geleneksel olarak sütlerini artırmak amacıyla fazla yiyecek tükettikleri belirtilmektedir (41). Şanlıurfada yapılan bir araştırmaya göre annelerin bol bol emzirme (%43.0), sulu besinler alma (%27.5), pilav yeme (%17.0) gibi uygulamalar yaptıkları rapor edilmiştir (42). Tanrıverdi ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında annelerin yaklaşık yarısı şifalı bitkilerden ısırgan otunun, içeceklerden su, ısırgan otu ve ayranın, yiyeceklerden de tahin helvası, soğan ve pekmezin anne sütünü artırdığını düşündüğünü belirtmiştir. Lafçı ve Erdem

(2014) annelerin sütlerini artırmak için %68.7 oranında helva yeme, %61.3 oranında bulgur pilavı yeme, %46.0 oranında şerbet içme gibi uygulamalara inandıklarını saptamıştır. Araştırmalar annelerin geleneksel olarak galaktagog etkili çay tükettiğini göstermektedir (18,19). Gökduman ve AkdolunBalkaya'nın (2010) çalışmasında da anneler %76.9 oranında rezene, %13.8 oranında ticari galaktagogları kullandığını belirtmiş, diğer çaylar içerisinde de ıhlamur, adaçayı, ısırgan, anason ve kuşburnu çaylarının sütlerini artırdığına inandıklarını ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Temizsoy ve arkadaşları (2010) da galaktagogetkili bitki çaylarının anne sütünü artırıcı etkisine inanıldığını belirtmiştir. Anne sütünü artırmaya yönelik başvuru geleneksel yöntemlere ilişkin yazılı literatür sınırlıdır. Uygulanan geleneksel yöntemler ise toplumlar arasında farklılık gösterebilmektedir. Ancak annelerin sütlerini artırmak amacıyla yaptıkları en yaygın geleneksel uygulama bazı yiyecek ve içeceklerin fazla tüketilmesidir (39-45). Araştırmamızda annelerin %99.2'si anne sütünü artırmak için çeşitli uygulamalar yapmıştır. Anneler anne sütünü en çok çorba (%98.5), sebze-meyve (%97.9), bulgur (%96.7) ve suyun (%99.3) artırdığını belirtmiştir. Bu bulgular literatürle benzerlik göstermektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamızda, sezaryen ile yapılan doğumlarda ve 18 yaşın altında evlenmiş olan annelerde doğumdan sonraki ilk yarım saat içinde emzirme oranları düşük bulunmuştur. İlk gebeliği olan annelerin ilk yarım saat içinde emzirme oranlarına ek olarak, altı ay tek başına anne sütü verme oranları ve emzirme sıklıkları da çoğul gebelik yaşayanlara göre daha düşük olduğu saptanmıştır

Çalışmamızdaki anneler sütlerini arttırmak için uyguladıkları geleneksel yöntemleri aile büyüklerinden de öğrendiklerini ve sütlerini arttırabilmek amacıyla beslenme ve sıvı alımına yönelik uygulamalara yöneldiklerini ifade etmişlerdir. Annelerin sütlerini arttırdığına inandıkları uygulamalar arasında çorba, bulgur, su, meyve suyu gibi besin ve içecekler bulunmaktadır. Çalışmamıza katılan annelerden, kırsal alanda yaşayanların tamamı anne sütü artırıcı geleneksel uygulama yaptığını belirtmiştir.

Bu sebepler doğrultusunda sağlık profesyonellerinin farkındalığı yüksek olmalıdır. Sezaryenle doğum yapan annelere, adölesan gebelere ve ilk doğumunu yapan annelerin emzirme eğitimlerine hassasiyet gösterilmesi ve ek destek verilmesi, yapılan eğitimlere bakım vericilerin (anne ve kayınvalide gibi) de dahil edilmesi uygun olabilir.

Annelere besin ve içeceklerin anne sütüne olan etkilerinin tam olarak açıklanması, emziren annelere

anne sütünü arttırma için yapılan bu uygulamalar sıvı ve kalori alma açısından uygun olmakla birlikte sakınca da yaratabileceği konusu eğitimlere eklenebilir. Türkiye'nin farklı bölgelerinde ve daha büyük örneklem ile araştırmalar yapılması önerilebilir.

## KAYNAKLAR

- Merewood A, (2014). Equity in breastfeeding. Human lactation, 30(9), 1-10.
- Köksal G, Gökmen H. 2000. Çocuk hastalıklarında beslenme tedavisi, Ankara, Hatipoğlu Yayınları, 31-36.
- Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması 2008. Erişim tarihi: 27/04/2013, <http://www.hips.hacettepe.edu.tr/TNSA2008-AnaRapor.pdf>
- Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması 2013. Erişim tarihi: 10/11/2014, [http://www.hips.hacettepe.edu.tr/TNSA\\_2013\\_ana\\_rapor.pdf](http://www.hips.hacettepe.edu.tr/TNSA_2013_ana_rapor.pdf).
- İnce T, Kondolot M, Yalçın SS, ve ark. (2010). Annelerin emzirme danışmanlığı alma durumları. Çocuk sağlığı ve hastalıkları dergisi, 53(1), 189-197.
- Breastfeeding on the worldwide agenda: findings from a lanscape analysis on political committment to protect, promote and support breastfeeding. New York: UNICEF; 2013. Erişim tarihi: 07/09/2014, [http://www.unicef.org/eapro/breastfeeding\\_on\\_worldwide\\_agenda.pdf](http://www.unicef.org/eapro/breastfeeding_on_worldwide_agenda.pdf).
- Alison M. (2014). Stuebe. Enabling women to achieve their breastfeeding goals, Obstetrics&Gynecology, 123(3), 643-652.
- Eğri G, Gölbacı Z. (2007). 15-49 yaş grubu evli kadınların doğum sonu dönemde bebek bakımına yönelik geleneksel uygulamaları. Türk Silahlı Kuvvetleri, Koruyucu hekimlik bülteni, 6(5), 313-320.
- Şahin H, Yılmaz M, Aykut M, Balci E, Sağıroğlu M, Öztürk A. (2013). Kayseri'de iki toplum sağlığı merkezine başvuran annelerde emzirme sorunları ve risk etmenleri. Türk pediatri arşivi, 48(1), 145-151.
- Bölükbaş N, Erbil N, Altunbaş H, Arslan Z. (2009) 0-12 aylık bebeği olan annelerin çocuk bakımında başvurdukları geleneksel uygulamalar. Uluslararası insan bilimleri dergisi, 6(1), 164-176.
- Yalçın H. (2012). Gebelik, doğum, lohusalık ve bebek bakımına ilişkin geleneksel uygulamalar (Karaman örneği). Çocuk sağlığı ve hastalıkları dergisi, 55(1), 19-31.
- Lafçı D, Erdem E. (2014). 15-49 yaş grubu evli kadınların doğum sonu döneminde anne ve bebek bakımına yönelik geleneksel uygulamaları. Gaziantep medical journal, 20(3), 226-236.
- Tanrıverdi S, Altun Koroğlu Ö, Kultursay N, Egemen A. (2014). Annelerin anne sütünü arttıran faktörlere ilişkin görüş ve yaklaşımları. The journal of pediatric research, 1(2), 84-86.
- Yıldız I, Gölbacı Z. (2019). Sivas ilinde annelerin emzirmeyi sonlandırmak için kullanılan geleneksel yöntemleri bilme ve kullanma durumlarının incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi hemşirelik fakültesi Dergisi, 6(1), 20-27.
- Amir LH. (2014). The academy of breastfeeding medicine protocol committee. ABM clinical protocol. Breastfeed medicine, 9(1), 239-243.
- Aşıl RH, Bekar P. (2018). 0-24 aylık çocuğu olan annelerin çocuk bakımına ilişkin bilgi, geleneksel inanç ve uygulamaları. Güncel pediatri, 16(2), 1-18.
- Damanik R. (2009). Torbağun (Coleusamboinicus Lour): A Bataknese traditional cuisine perceived as lactagogue by Bataknese lactating women in Simalungun, North Sumatera, Indonesia. The journal of human lactation, 25(1), 64-72.
- Aliefendioğlu D, Hizel S, Dibek Mısırlıoğlu E, Şanlı C, Albayrak M, Oktay A. (2009). Traditional child care procedures in an anatolian city. Gazi Tıp Dergisi, 20(1), 17-20.
- Gökduman M, Akdolun Balkaya N. (2010). Anne sütünü arttırmaya yönelik bitkisel çay kullanımı ve etkileyen faktörler. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi, 3(4), 187-194.
- Kayıran D. (2018). Galaktogoglar. Klinik tıp pediatri dergisi, 10 (6), 28-31.
- Ünsür EK, Demir Gündoğan B, Ünsür MT, Okan FF. (2014). Emziren annelerin emzirme ile ilgili bilgi ve tutumlarının değerlendirilmesi. Eurasian Journal of Family Medicine, 3(1), 33-40.
- Üstüner, F., Kaya, B., Küçük, E. (2008). 0-6 Yaş grubu çocuğu olan annelerin çocuk bakımına ilişkin geleneksel uygulamalarının belirlenmesi. 12. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, Ankara, s429, Erişim: (10.11.2008) <http://www.halksagligi2008.org/?sayfa=bildiriDetay&id=387>
- Eidelman AI. (2012). Breastfeeding and the use of human milk: an analysis of the American academy of pediatricians breastfeeding policy statement. Breastfeeding medicine, 7(5), 323-324.
- Güneri SE. (2013). Postpartum erken dönem kanıt dayalı uygulamalar. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 4(3), 482-496.
- Eker A, Yurdakul M. (2006). Annelerin bebek beslenmesi ve emzirmeye ilişkin bilgi ve uygulamaları. Sürekli tıp eğitimi dergisi, 15(9), 158-163.
- Nakao, Y., Moji, K., Honda, S., & Oishi, K. (2008). Initiation of breastfeeding within 120 minutes after birth is associated with breastfeeding at four months among Japanese women: a self-administered questionnaire survey. International breastfeeding journal, 3(1), 1.
- Çetin F, Güneş G, Karaoğlu L, Üstün Y. (2005). Turgut Özal Tıp Merkezinde doğum yapan annelerin doğum öncesi bakım alma ve emzirmeye başlama durumları ve etkileyen faktörler. İnönü üniversitesi tıp fakültesi dergisi, 12(4), 247-252.
- Çakmak H, Kuşuoğlu S. (2007). Comparison of the breastfeeding patterns of mothers who delivered their babies per vagina and via cesarean section: An observational study using the LATCH breastfeeding charting system, International Journal of nursing studies, 44(7), 1128-1137.
- Kahriman İ, Topbaş M, Çan G. (2011). Traditional baby care practices among mothers with children aged 6-12 months in the Turkish province of Trabzon. TAF Preventive Medicine Bulletin, 10(1), 61-70.
- Hsien CF, Fu JC, Long CY, Lin HS. (2011). Factors influencing breast symptoms in breastfeeding women after cesarean section delivery. Asian nursing research, 5(2), 88-98.
- Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (2010). T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları. 2014
- Örün E, Yalçın S, Madendağ Y, Eras ZÜ, Dursun A, Mutlu B, Kutluk Ş, Yurdakök K. (2009). Annelerin sosyodemografik ve psikopatolojik özellikleri ile bebeklerini ilk 1-1.5 ayda sadece anne sütü ile besleme durumlarına etkisi. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 52(4), 167-175.
- Kaya D, Prinççi E. (2009). 0-24 aylık çocuğu olan annelerin anne sütü ve emzirme ile ilgili bilgi ve uygulamaları. TSK koruyucu hekimlik bülteni, 8(6), 479-484.
- Sökücü FY, Aslan E. (2012). Kadının Çalışma Durumunun Emzirmeye Etkisi. Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, 20(1), 62-68.
- Özyazıcıoğlu N, Polat S. (2005). 12 aylık çocuğu olan annelerin çocuk bakımına ilişkin başvurdukları geleneksel uygulamalar. Atatürk üniversitesi hemşirelik yüksekokulu dergisi, 8(1), 63-71.
- Kaya D, Prinççi E. (2009). 0-24 aylık çocuğu olan annelerin anne sütü ve emzirme ile ilgili bilgi ve uygulamaları. TSK koruyucu hekimlik bülteni, 8(6), 479-484.
- Gökduman M, Akdolun Balkaya N. (2013). 0-6 Aylık bebeği olan annelerin anne sütünü arttırmaya yönelik geleneksel uygulamaları. Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi

- Dergisi, 14(1),31-41.
38. Aluş Tokat M, Okumuş H.(2013). Emzirme öz-yeterlilik algısını güçlendirmeye temelli antenatal eğitimin emzirme özyeterlilik algısına ve emzirme başarısına etkisi. Hemşirelikte eğitim ve araştırma dergisi,10(1),21-29.
  39. Sayed NZ, Deo R, Mukundan U. (2007). Herbal remedies used by Warlis of Dahanuto induce lactation in nursing mothers. Indian journal of traditional knowledge, 6(4), 602-605.
  40. Parveen, S.N. (2009). Plants traditionally used as galactogogue in Nallamalais of Kurnool district of Andhra Pradesh, Journal of economic and taxonomic botany, 33(supp), 324-327.
  41. Raven JH, Chen Q, Tolhurst RJ, GarnerP. (2007).Traditional beliefs and practices in the postpartum period in Fujian Province, China: a qualitative study. BMC Pregnancy and Childbirth, 7(1), 8.
  42. Dinç S. (2005). Şanlıurfa Merkezde Bulunan 4 Numaralı Sağlık Ocağına Kayıtlı 0-1 Yaşında Çocuğa Sahip Olan Annelerin Çocuklarının Bakımında Uyguladıkları Geleneksel Uygulamalar. Hemşirelik Bülteni, 2(1), 53-63.
  43. Temizsoy E, Karakoç Tarı A, Gürsoy T, Ovalı F.(2010). Prematüre Bebek Annelerinde Galaktogog ve Uyku Düzenleyici Etkili Bitki Çaylarının Anne Sütünü Arttırmaya Etkisi, Yeni Tıp Dergisi,27(1),29-32.