

SÜT ARTTIRICI BİTKİ ÇAYININ SEZARYENLE DOĞUM YAPMIŞ ANNELERDE ANNE SÜTÜNÜN İÇERİĞİ VE YENİDOĞANIN FİZYOLOJİK KAYBI ÜZERİNE ETKİSİ

Yeliz DOĞAN MERİH*, Ayşegül ALİOĞULLARI**, Özlem KARATANA***

Çalışmamız süt artırıcı bitki çayı (SABÇ) nin anne sütü içeriğine ve yenidoğanın fizyolojik kaybı üzerine etkisini belirlemek amacı ile gerçekleştirilmiştir. 01.08.2011 - 01.03.2012 tarihleri arasında İstanbul'da bir eğitim ve araştırma hastanesi'nin sezeryan servisinde yapılmıştır. Araştırmaya, ikinci gebeliği olan, riskli postpartum dönemde olmayan, bebeğini aktif emziren ve bu konuda bir problemi olmayan, çalışmaya katılmayı kabul eden 20 çalışma (SABÇ içen), 20 kontrol (SABÇ içmeyen) olmak üzere toplamda 40 annenin katılımı ile prospektif olarak yapılmıştır. Katılımcılardan, 22 soruluk anket formunu doldurmaları ve süt örneği vermeleri istenmiştir. Elde edilen süt örnekleri hastanemiz dışında bir laboratuvarında kimyasal biyolojik ve fiziki parametreler açısından analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçların değerlendirilmesinde SPSS programı kullanılmıştır. **Bulgular ve Sonuç:** Hastanede kaldıkları sürece çalışma ve kontrol grubu annelerden alınan süt örneklerinin besin içeriği bakımından karşılaştırılması yapıldığında; yağ miktarları açısından iki grup arasında anlamlı fark olmasa da SABÇ yağ ve protein oranının daha az olduğu ($p<0.05$) olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Anne Sütü, süt artırıcı bitki çayı, yenidoğan

Effect of Milk Enhancer Herbal Tea on Breast Milk Composition and Physiologic Weight Loss in The Breastfed Neonate of Mothers with Cesarean Birth

*Our study aims to determine the effect of milk enhancer herbal tea (MEHT) on composition of breast milk and neonatal physiological weight loss. Our study was performed in the postoperative caesarean ward of a training and research hospital between 01.08.2011 and 01.03.2012. This prospective study recruited 40 women who agreed to participate in the study. The study group constituted 20 women who used MEHT, and 20 women who did not use such enhancer as the controls. Inclusion criteria were giving birth to second child in our hospital, having no risk in the postpartum period, and actively breastfeeding without any problems regarding breastfeeding. Participants were asked to fill a questionnaire form of 22 question, and give milk samples. Obtained breast milk samples were analyzed in a separate laboratory for their chemical, biological and physical parameters. SPSS software was used in statistical analysis of the obtained data. **Results and Conclusion:** We compared the breast milk samples of women in study group to the controls regarding the milk composition, in the period they stayed in hospital. Although there wasn't a significant difference between two group in terms of fat ratio, the mean fat ratio of milk of mothers who drunk MEHT was less than that of the controls. Mothers who drunk MEHT had less protein ratio in their breast milk than the controls, and the difference between two group was significant ($p<0.05$).*

Key Words: Breast Milk, Milk Enhancer Herbal Tea, newborn

* Dr., Zeynep Kamil Kadın ve Çocuk Hastalıkları EA.H Sağlık Bakım Hizmetleri Müdürü yelizmrh@gmail.com

** Uzm. Hem., Zeynep Kamil Kadın ve Çocuk Hastalıkları EA.H Enf. Kontrol Hemşiresi

*** Uzm. Hem., Okan Üniversitesi SHMY Öğretim Görevlisi

§ Bu çalışma, I. Ulusal Doğal Doğum Kongresi'nde (24-26 Nisan 2013- İstanbul) poster bildirisi olarak sunulmuştur.

Anne sütü doğumdan itibaren bebeğin en temel besinidir. Ekonomik, doğal, temiz ve ideal bir besin olması nedeni ile hiçbir besin anne sütünün sağladığı yararı sağlamamaktadır. Bu nedenle annelere anne sütünün önemi, emzirmenin özendirilmesi ve doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılması gerekmektedir (Hanson 2004).

Hastalıkları önlemesi, ekonomik olması ve kolay ulaşılabilir olması nedeniyle anne sütü ile beslenme en uygun beslenme biçimi olarak nitelendirilebilir. Emzirme sürecinde anne ile bebek arasında kurulacak olan bağ, çocuğun psikolojik olarak sağlıklı ruhsal gelişim göstermesi yani kendini güvende hissetme duygusu ve beraber annenin daha huzurlu olmasını sağlar. Anne sütü ile beslenmenin, bebek morbidite ve mortalite oranlarını azaltması, optimal büyüme ve gelişmeyi sağlamanın yanı sıra aileye ve ülkeye getirdiği ekonomik yararlar oldukça iyi bilinmektedir (Dinçtürk 2006, Tuncel 2006).

Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ] ve UNICEF bebeklerin doğumdan itibaren ilk altı ay su dahil hiçbir ek gıda almadan sadece anne sütü ile beslenmelerini önermektedir. Ancak, sadece anne sütüyle beslenme oranı dünyada %34.8-%38, gelişmekte olan ülkelerde %37 iken, az gelişmiş ülkelerde %20'lere kadar düşmekte, buna paralel olarak da ek gıdalarla besleme oranı artmakta ve az gelişmiş ülkelerde %55-%80'lere yaklaşmaktadır. Ülkemizde de ilk altı ayda sadece anne sütü ile beslenme istenilen düzeyde değildir (Demirtaş 2005, HUNEE 2009, Sacco et.al. 2006).

Araştırmalar sütünün yetmediğini düşünen annelerin oldukça fazla olduğunu göstermektedir (Dinç 2005, Gökçay 2008). Anne sütünü arttırmak amaçlı yapılan yaygın yöntemler arasında bebeklerin erken emzirmeye başlanması, görsel uyarılar (annenin bebeği görmesi, kucağına alması, sık sık emzirmesi), memelerin boşalması, annenin istirahat etmesi, yorulmaması ve yeterli uyumalarının sağlanması gibi girişimler önemlidir (Temizsoy, Karakoç Tarı, Gürsoy, Ovalı 2010).

Sütünün yetmediğini düşünen ve bebeklerini emzirmek isteyen anneler sütlerini arttırmak için yukarıda belirtilen etkin yöntemlerin dışında çeşitli yöntemlere de başvurmakta, geleneksel olarak bazı besinlerin tüketimine önem vermekte ve yaygın olarak da süt arttırıcı bitkisel çayları kullanmaktadırlar (Akgün 2006, Al-Jassir, El-Bashir, Moizuddin 2006, Eğri ve Gölbaşı 2007). Anne sütü arttırıcı (galaktogog) etkili bitki çayları geçmişten günümüze kullanılmaktadır. ChuBingel ve Farnsworth, yaptıkları geniş kapsamlı bir derleme çalışmasında etnomedikal olarak kullanılan ve literatüre galaktogog olarak giren 400'den fazla tıbbi bitki olduğunu vurgulamaktadırlar. Birçok kaynakta galaktogog olarak

bilinen bitki çaylarının anne sütünü artırdığı belirtilmektedir (Gökçay 2008, Gökdoğan ve Akdolun Balkaya 2010).

Galaktogog çaylarının anne sütünü arttırma konusunda etkisine yönelik yapılan çalışmalar genellikle sütün miktarına yönelik yapılan çalışmalar olup anne sütünün içeriği ve besin değerine yönelik çalışmalar oldukça yetersizdir. Çalışmamız anne sütü arttırıcı özelliği olan bitki çayının anne sütünün içeriği ve anne sütüyle beslenen yenidoğanın fizyolojik kaybı üzerine etkisini belirlemek amacı ile gerçekleştirilmiştir.

YÖNTEM

Araştırma Yeri ve Kapsamı: Sezaryenle doğum yapmış annelerde ilk günlerde süt miktarı normal doğum yapan annelere oranla daha az miktardadır. Bitki çayları anne sütünün miktarını arttırabilmektedir. Çalışmada süt arttırıcı bitki çayının anne sütünün içeriği ve anne sütüyle beslenen bebeğin fizyolojik kaybı üzerine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma 01.08.2011 -01.03.2012 tarihleri arasında bir Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nin sezeryan servisinde yapılmıştır.

Araştırma Örneklemi: Araştırmamıza hastanenin sezaryen servisinde doğum yapan, ikinci gebeliği olan, riskli postpartum dönemde olmayan, bebeğini aktif emziren ve bu konuda bir problemi olmayan, çalışmaya katılmayı kabul eden 20 çalışma (süt arttırıcı çay içen), 20 kontrol (süt arttırıcı çay içmeyen) olmak üzere toplamda 40 anne alınmıştır. Çalışmamız 40 annenin katılımı ile deneysel olarak gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Toplanması: Çalışma verileri araştırmacılar tarafından oluşturulan 22 soruluk anket formu ile toplanmıştır. Veri formuna; annelerin obstetrik öyküleri, önceki gebelik öyküleri, anne sütü konusunda düşünceleri, bu konuda eğitim alıp almadıkları, anne sütüne ait farkındalıkları ve bebeğe ait bulgular dahil edilmiştir.

Uygulama: Annelere postpartum 0. günde öncelikle veri toplama formu araştırmacılar tarafından uygulanmış daha sonra tüm annelere anne sütünün önemi, emzirme yöntemi ve lohusalık dönemi (beslenme, değişiklikler vb.) konusunda bilgilendirme yapılmıştır. Bilgilendirme uygulamasından sonra randomizasyon yöntemi ile deney ve kontrol grupları belirlenmiş, deney grubundaki annelere bitki çayları verilmiş ve kullanma konusunda bilgilendirme yapılmıştır. Deney grubundaki annelerin günde 3-4 kez süt arttırıcı çay içmeleri bunun yanında belirlenen ölçülerde diğer sıvı gıdalar alması ve yemek yemesi sağlanmıştır. Kontrol grubundaki annelerin ise belirlenen ölçülerde diğer sıvı gıdalar alması ve yemek yemesi sağlanmıştır. Her iki gruptaki annelerinde bebeklerini düzenli emzirmeleri, beslenme planına uygun beslenmeleri araştırmacılar tarafından kontrol edilmiş

ve destek olunmuştur. Annelerin (çalışma ve kontrol grubu anneleri) taburcu olacakları (post-op 3. gün) gün saat 10:00'da sütleri emzirme öncesinde süt sağma makinesi ile sağılmış ve 5 ml süt örneği alınmıştır. Alınan süt örnekleri uygun kapalı kaplarda, soğuk zincire uygun olarak hastanemiz dışında bir laboratuara analiz edilmek üzere gönderilmiştir. Anne sütünün içeriği çoklu kimyasal, biyolojik, fiziksel ve organoleptik parametrelerle değerlendirilmiştir. Anne sütü içeriğinde protein ve yağ miktarları değerlendirilmiştir.

Araştırma Hipotezleri:

- 1. H0:** Anneler anne sütü ile beslenme konusunda isteklidir,
H1: Anneler anne sütü ile beslenme konusunda isteksizdir,
- 2. H0:** Anne sütü arttırıcı çay içen annelerin süt içeriği (protein ve yağ miktarı) içmeyen gruptan daha zengindir.
H1: Anne sütü arttırıcı çay içen annelerin süt içeriği (protein ve yağ miktarı) içmeyen gruptan daha fakirdir.
- 3. H0:** Anne sütü arttırıcı çay içen anne bebeklerinin fizyolojik kaybı daha düşüktür.
H1: Anne sütü arttırıcı çay içen anne bebeklerinin fizyolojik kaybı daha yüksektir.

Araştırma Etiği ve Analiz: Araştırma öncesinde ilgili hastanenin yönetiminden izin alınmış ve sonrasında etik kurul kararı alınmıştır. Kullanılan anne sütü arttırıcı çay %100 doğal ve bitkisel olan, ülkemizde kullanım izni olan bir çaydır. Çayın içeriğinde; yıldız anason, ısırgan otu, rezene, karaman kimyonu, melisa, sedef otu bulunmaktadır. Bitki çayı Tarım ve Köyişleri Bakanlığı'ndan kullanım onaylarını almıştır. Çalışmaya annelerden onam alındıktan sonra başlanmıştır. Elde edilen sonuçların değerlendirilmesinde SPSS programı dahilinde yüzdeler hesaplama ve ki-kare kullanılmıştır.

BULGULAR

Annelerin yaş ortalamasının 26 ± 3.18 olduğu, %76.1'inin ilköğretim mezunu olduğu saptanmıştır. Annelerin doğurganlık özellikleri incelendiğinde; hepsinin 2. gebeliği olduğu, mevcut gebeliklerin %75'inin planlı olduğu, % 61.9'unun gebelik süreci konusunda danışmanlık aldığı belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Annelerin Bireysel ve Obstetrik Özelliklerinin Dağılımı

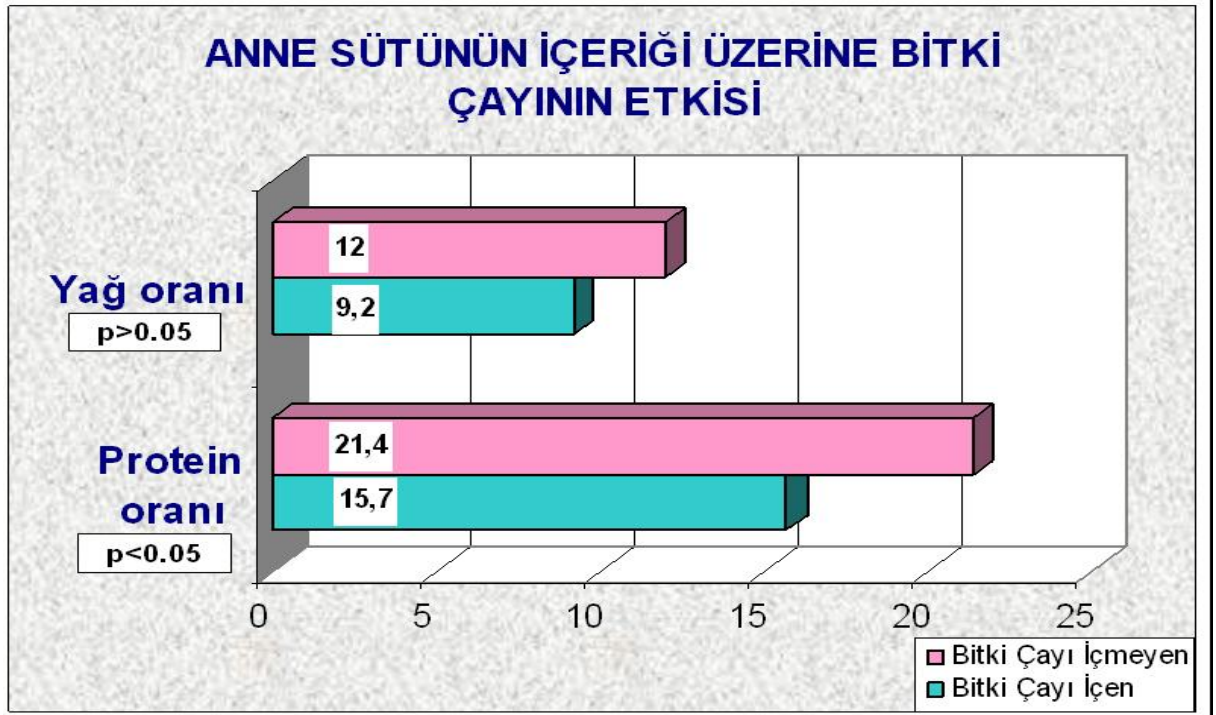
Bireysel ve Obstetrik Özellikler	n	%
Yaş Grupları		
18-25	12	30.0
26-33	21	52.5
34-41	7	17.5
Eğitim Durumları		
Okuryazar	5	11.9
İlkokul	24	57.1
Ortaokul	8	19.0
Lise	3	7.1
Lisans	1	2.4
Oku Yazar Değil	1	2.4
Gebelik Sayısı		
2	40	100.0
Planlı Gebelik		
Evet	30	75.0
Hayır	10	25.0
Gebelik Haftası		
38-39	29	72.5
40-41	11	27.5
Danışmanlık Alma		
Evet	26	65.0
Hayır	14	35.0
Toplam	40	100.0

Tablo 2. Annelerin Emzirme ve Bebek Özelliklerinin Dağılımı

Emzirme ve Bebek Özellikleri	n	%
Emzirme Durumu		
Aktif emzirme	40	100.0
Emzirme sorunu yaşama	0	0.0
Bebeklerin doğum kiloları		
2200-3000	10	25.0
3100-3900	25	62.5
4000-4800	5	12.5
Bebekte problem yaşama		
Evet	0	0.0
Hayır	40.0	100.0
Toplam	40	100.0

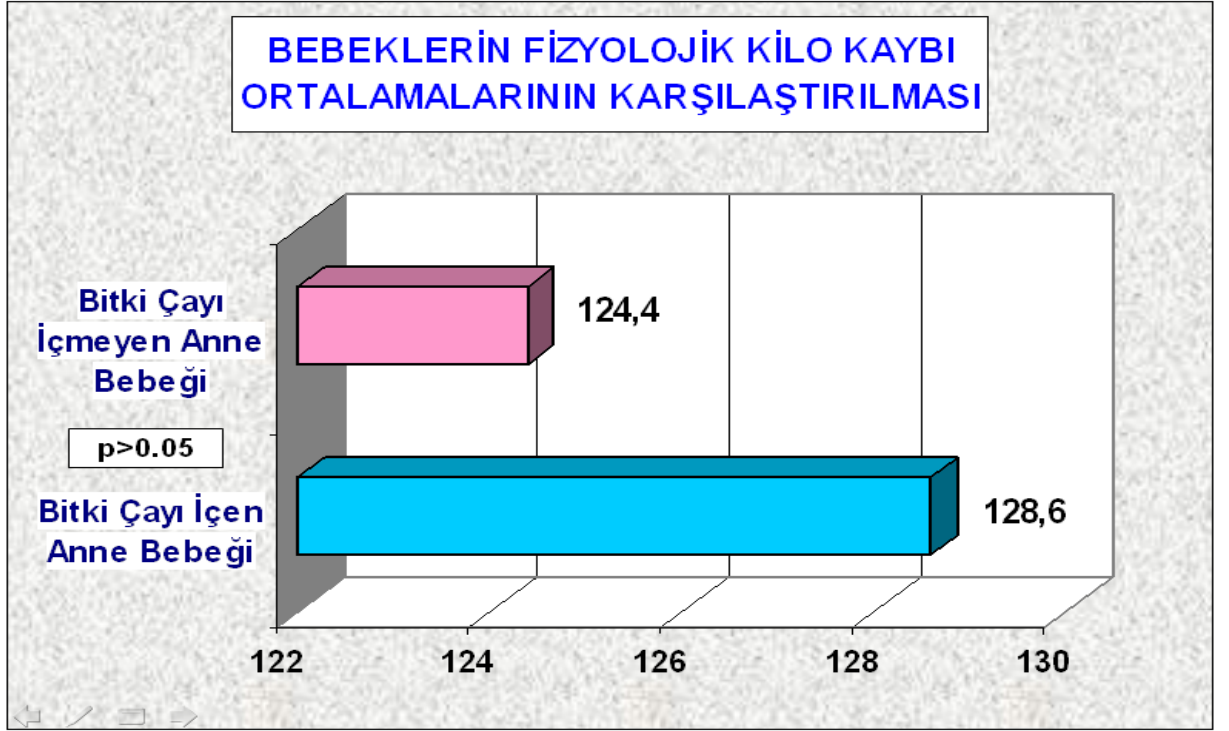
Annelerin doğum sonrası bebekleri emzirme durumları değerlendirildiğinde; %100'ünün bebeğini emzirme konusunda istekli olduğu ve bebeğini aktif emzirdiği, belirlenmiştir. Bebeklerin doğum kilolarının %62.5 oranında 3100-3900 kilo aralığında yer aldığı, pospartum dönemde ortalama fizyolojik kaybın 126 ± 15.1 oranında olduğu, bebeklerin pospartum dönemde herhangi bir problemlerinin olmadığı ve aktif emdikleri saptanmıştır (Tablo 2).

şekil 1. Katılımcıların Süt İçeriklerinin Karşılaştırılması



Çalışmamızda hastanede kaldıkları sürece süt arttırıcı bitki çayı içen ve içmeyen annelerden alınan süt örneklerinin besin içeriği bakımından karşılaştırılması yapıldığında; yağ miktarları açısından iki grup arasında anlamlı fark olmasa da süt arttırıcı çayı içenlerde yağ oranının daha az olduğu bunun yanında anne sütü içerisindeki protein miktarının süt arttırıcı çayı içenlerde daha az olduğu ve aradaki farkın anlamlı ($p < 0.05$) olduğu belirlenmiştir (şekil 1).

Şekil 2. Bebeklerin Fizyolojik Kilo Kayıplarının Karşılaştırılması



Bitki çayı içen ve içmeyen annelerin bebeklerinin fizyolojik kayıpları karşılaştırıldığında; bitki çayı içen grubun bebeklerinde diğer gruba oranla daha fazla kayıp olsa da aradaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır (Şekil 2).

TARTIŞMA

Yenidoğan beslenmesinde en doğal ve en ideal ürün olan anne sütü, annenin aldığı besinlerin bir ürünüdür. Anne sütü, zamanında doğan (term) her yenidoğan bebeğin normal gelişimine yetecek besin öğelerinin tümünü karşılayan ve ilk 6 ay tek başına yeterli olan en temel besindir. Emziren kadının salgıladığı sütteki enerjinin büyük bir kısmı yediklerinden sağlanır. Diyetin sağladığı enerjinin %80 oranında süt enerjisine dönüştüğü kabul edilmektedir. Sağlıklı bir anne günde ortalama 700-800 ml süt salgılamaktadır (Akgün 2006, Hannan et.al. 2009, Morera et.al. 2003).

Çalışmalar annelerin neredeyse tamamının doğumdan sonra bebeklerini emzirdiklerini, ancak aynı zamanda erken dönemde ek gıdalara da başladıklarını ve bunda en çok sütlerinin yetersiz olduğu ve bebeklerinin doymadığı düşüncesinin etkili olduğunu göstermektedir (Demirtaş 2005, Dinç 2005, HUNEE 2009). Sütünün yetmediğini düşünen ve bebeklerini emzirmek isteyen anneler sütlerini artırmak için çeşitli yöntemlere başvurmakta, geleneksel olarak bazı besinlerin tüketimine önem vermekte ve yaygın olarak

da bitkisel çayları kullanmaktadırlar. Çalışmalar annelerin %30-60 kadarının sütlerini artırmak amacıyla bitkisel çayları kullandıklarını ortaya koymuştur (Akgün 2006, Demirtaş 2005). Genellikle anneler rezene, ıhlamur, anason, galaktagog bitki karışımı çayı, ayva yaprağı gibi bitkisel çayların anne sütünü artırdığını belirtmişlerdir (Dinçtürk 2006, Gökçay 2008). Anne sütü artırıcı çayların anne sütünün miktarını artırdığına dair birçok çalışma yapılmasına rağmen çayların anne sütü içeriğine etkisi konusunda araştırmalar oldukça yetersizdir. Çalışma tüm bu gereksinimler baz alınarak anne sütü artırıcı (galaktagog) bitki çayının anne sütü içeriği ve bebeğin doğum sonu fizyolojik kaybı üzerindeki etkisini belirlemek amacı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada annelerin % 61.9'unun gebelik süreci ve emzirme konusunda danışmanlık aldığı belirlenmiştir (Tablo 1). Anne sütü ile beslenme oranlarının artırılması ve emzirmenin teşvik edilmesinde doğru danışmanlık ve eğitim sürecinin önemi büyüktür. Varol ve Yıldız'ın çalışmasında, annelere sadece anne sütüyle besleme konusunda eğitim verilmesi ve takip edilmesinin anne sütü ile besleme süresini uzattığını ve bebeğin fiziksel gelişimini artırdığını belirtilmektedir (Akgün 2006, Gökdoğan ve Akdolun Balkaya 2010).

Bayram (2006) çalışmasında, kadınların %33'ünün emzirme ve anne sütü konusunda bilgi aldıklarını ve bunların da sadece %24.9'unun sağlık personelinde bilgi aldıklarını belirtmektedir (Eğri ve Gölbaşı 2007). Çalışmada annelerin emzirme süreci konusunda danışmanlık alma oranlarının literatür ve çalışma bulgularına oranla yüksek olduğu dikkat çekmiştir. Oranın yüksek olmasında, çalışmanın yürütüldüğü hastanede 2005 yılından itibaren düzenli ve aktif şekilde yürütülen gebe eğitim programlarının ve burada yapılan emzirme eğitimlerinin etkisinin olduğu düşünülmüştür. Doğum yapan annelerin çoğunun gebelik kontrollerini aynı hastanede yaptırdığı düşünüldüğünde bu durumun beklendiği bir sonuç olduğu ifade edilebilir.

Ülkemizde ulusal düzeyde yapılan çalışmaya göre annelerin %41.6'sı bebeklerine ilk altı ayda sadece anne sütü vermektedir (HUNEE 2009). Çeşitli çalışmalarda annelerin %52-85'inin bebeklerini ilk 4-6 ay sadece anne sütüyle beslemeyi düşündükleri ancak %40-55'inin altı aydan önce ek gıdalara başladıkları ve ek gıda olarak en fazla mama ve diğer sıvı gıdaları verdikleri belirtilmektedir (Dinç 2005, Dinçtürk 2006). Çalışmada annelerin doğum sonrası bebeklerini emzirme durumları değerlendirildiğinde; %100'ünün bebeğini emzirme konusunda istekli olduğu ve bebeğini aktif emzirdiği belirlenmiştir. Emzirme oranlarının fazla olmasında, gebelik sürecinde danışmanlık alma oranlarının fazla olmasının ve örneklem grubunun tamamının ikinci gebeliği olması nedeni ile farkındalık oranının yüksek olmasının etkisi olduğu düşünülmüştür.

Literatüre göre anne sütü içeriği beslenme faktörlerinden oldukça etkilenmektedir. Bir çalışmada, daha çok hayvansal kaynaklı gıdalarla beslenen Amerika'lı kadınlardan alınan süt örnekleri, tahıl ve baklagiller ile beslenen Guatemala'lı kadınlardan alınan süt örnekleri karşılaştırılmıştır. Gebelikteki diyet kaliteli proteinden fakir olduğunda anne sütünün aminoasit örüntüsünün değiştiği ve azaldığı görülmüştür (Wurtman and Fernstrom 1979). Weber ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada da prematüre bebek mamalarına yol gösterici olması amaçlanarak anne sütü örnekleri toplanmış, laktasyon süresince prematüre anne sütünün protein içeriğinin azaldığı görülmüştür (Weber et.al. 2001). Olgun ve prematür anne sütleri arasında fark vardır. Prematüre doğum yapan annelerin sütü özellikle ilk 2 hafta içinde zamanında doğum yapan annelerin sütüne oranla daha fazla enerji sağlar. Yağ, protein ve Na yoğunluğu daha yüksek iken, laktoz, Ca, P yoğunlukları daha düşüktür. Preterm ve term doğum yapan annelerin sütleri arasındaki farklılık 1. aydan sonra ortadan kalkmaktadır (Hannan et.al. 2009). Çalışmamızda yukarıda ifade edilen etkenler baz alınarak çalışma gruplarımızın mümkün olduğunca homojen olmasına dikkat edilmiştir. Annelerimizin tamamının miad 2. gebelik olması, komplikasyonlu süreçlerin dahil edilmemesi, beslenme çizelgelerinin ve fiziksel ortamların tüm benzer olması gibi faktörlere dikkat edilmiştir.

Çalışmamızda bebeklerin doğum kilolarının %62.5 oranında 3100-3900 kilo aralığında yer aldığı, postpartum dönemde ortalama fizyolojik kaybın 126 ± 15.1 oranında olduğu, bebeklerin postpartum dönemde herhangi bir problemlerinin olmadığı ve aktif emdikleri saptanmıştır (Tablo 2). Doğumdan itibaren sadece anne sütü (bitki çayı içen ve içmeyen anne bebekleri) ile beslenen bebeklerin fizyolojik kilo kayıplarının normal sınırlarda seyrettiği ve emzirme problemlerinin yaşanmadığı belirlenmiştir. Bitki çayı içen ve içmeyen annelerin bebeklerinin fizyolojik kayıpları karşılaştırıldığında; bitki çayı içen grubun bebeklerinde diğer gruba oranla daha fazla kayıp olsa da aradaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır (Şekil 2). Süt arttırıcı çay içen annelerin süt analizlerinde protein ve yağ miktarı diğer annelerin sütlerine oranla daha düşük bulunmuştur. Süt arttırıcı çay içen anne bebeklerinin fizyolojik kayıplarının yüksek olmasında bu faktörün etkisi olduğu düşünülmüştür.

Laktasyonda yeterli sütün salgılanması ve süt yapımının sürdürülmesi için annenin uygun şekilde beslenmesi gerekir. Laktasyonda annenin kalori gereksinimi 500-700 kkal/gün artar. Emziren bir annenin günde 8-10 bardak sıvı alımı önerilmelidir. Annenin yeterli beslenmesi, yeteri sıvı alımı, uyku süresi ve kalitesi, stresten uzak durması, dinlenmesi anne sütünün arttırılmasında verilen eğitimlerde genel öneriler arasındadır. Anne

sütü içeriği annenin beslenme şekli ve türü ile yakından ilişkilidir. Yapılan çalışmalar Annenin beslendiği gıda grubuna göre süt içeriğinde değişiklikler olduğunu kanıtlamıştır (Akgün 2006, Temizsoy ve diğ. 2010).

Rocquelin ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada da annelerin gebelik döneminde düşük yağ ve yüksek CHO içeren, aynı zamanda yüksek PUFA da içeren bir diyetle(soya yağı, avokado deniz ürünleri ve lifli yeşil sebzeler v.b) beslendiği görülmüştür. Yeterince esansiyel yağ asidi alan annelerin sütlerinin %26 oranında doymuş yağ, %15 omega-6 ve %2.4 omega-3 yağ asitlerini içerdiği görülmüştür. Çalışmadan annelerin gebelikleri dönemindeki beslenmelerinin süt yağ profilini etkilediği sonucuna varılmıştır (Rocquelin et.al. 1998). Hacettepe Üniversitesinde yapılan daha kapsamlı bir çalışmada, annelerin besin tüketim sıklıkları ile birlikte 3 günlük besin tüketim kayıtları da alınmıştır. Anneler %2.13 +/- 1.03 trans yağ asidi tüketmiş ve yüksek miktarda trans yağ tüketen bu annelerin sütlerinde de trans izomerler yüksek çıkmıştır. Sütlerdeki doymuş yağ oranı %40.7, PUFA %26.9 ve MUFA %30.8 olarak ölçülmüştür. Sütteki yağ asitleri miktarı annelerin tüketimiyle karşılaştırılmış ve anlamlı derecede ilişkili bulunmuştur. Türk kadınlarının en önemli trans yağ kaynaklarının da hamur işleri, margarin ve şekerlemeler (tatlılar) olduğu görülmüştür (Samur et.al. 2009).

Anne sütü miktarını arttırmak amaçlı yapılan birçok uygulama arasında süt arttırıcı bitki çaylarının kullanımı önde gelmektedir. Yapılan birçok çalışmada galaktogog bitki çaylarının süt arttırıcı etkisi araştırılmış olmasına karşın, bitki çayının anne sütü içeriği üzerine etkisi şimdiye kadar yeterince araştırılmamıştır ve bu bağlamda çalışma, ilk çalışmalardan biri olma özelliği taşımaktadır. Ticari bir galaktogog bitki çayı karışımıyla yapılan klinik çalışmalarda 3. ve 7. günlerde sağımla elde edilen süt miktarları veya birinci aydaki tartı alımı açısından yapılan karşılaştırmalarda, plasebo veya su ve ihlamur çayına göre karışım çayın anne sütünü artırdığı belirtilmektedir (Temizsoy ve diğ. 2010). Çalışmada süt arttırıcı bitki çayının anne sütü içeriğine (yağ ve protein miktarı) etkisi incelenmiştir. Örneklem grubuna alınan annelerin homojen özellikler taşımasının yanında hastanede buldukları sürece aynı besin grupları ile beslenmeleri sağlanmıştır. Böylelikle bitki çayı dışında beslenme türlerinin benzer olması sağlanmıştır. Annelerden süt örnekleri post-op 3. günde, aynı saatte (saat 10:00'da) ve emzirmeden önce alınmıştır. Böylelikle süt örneklerinin alındığı saatte de standart yaklaşım sergilenmiştir. Yapılan çalışmalarda uygulamamızı destekleyen yaklaşımlar sergilenmiştir.

Prematüre doğum yapan 20 anneden 4 hafta boyunca günün farklı saatlerinde süt numunesi alınmış ve sabah erken saatlerde alınan sütlerin lipid içeriğinin günün ileri ki

saatlerine göre daha düşük olduğu görülmüştür (Weber et.al. 2001). Benzer şekilde Morera ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada, anne sütü trigliserid düzeyine bakılmıştır. Çalışma sonucunda anne sütü trigliserid miktarının annenin beslenmesinden, genel beslenme durumundan, laktasyon süresinden ve günün hangi saatinde süt örneğinin alınmış olduğundan etkilendiği sonucuna varılmıştır (Morera et.al. 2003).

Barselona'da yapılan bir çalışmada ise, anne sütlerinin lipit içeriğinin annenin genel beslenme durumuna, emzirme dönemindeki beslenmesine, alınan sütün günün hangi saatinde ve emzirmeden önce veya sonra alınmasına göre de değiştiği gösterilmiştir (Hannan et.al.2009).

Süt arttırıcı bitki çayı içen ve içmeyen annelerden alınan süt örneklerinin besin içeriği bakımından karşılaştırılması yapıldığında; yağ miktarları açısından iki grup arasında anlamlı fark olmasa da süt arttırıcı çay içenlerde yağ oranının daha az olduğu bunun yanında anne sütü içerisindeki protein miktarının süt arttırıcı çay içenlerde daha az olduğu ve aradaki farkın anlamlı ($p<0.05$) olduğu belirlenmiştir. Daha önce galaktogog bitki çaylarının süt arttırıcı etkisinin olduğuna yönelik birçok çalışma sonuçlarına rağmen içilen çayın özellikle protein miktarı üzerinde azalmaya yol açması dikkat edilmesi gereken bir durumu ortaya çıkarmıştır. Elde edilen bulgular dahilinde anne sütü içeriğinin daha fazla kriterler bakımından daha büyük gruplarda değerlendirilmesi süt içerisinde besin değeri bakımından değişimlerin daha iyi analiz edilmesini sağlayabilir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Anne sütü arttırıcı özelliği olan bitki çayının anne sütünün içeriği ve anne sütüyle beslenen yenidoğanın fizyolojik kaybı üzerine etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çalışma sonucunda;

- Annelerin anne sütü ile bebeklerini beslenme konusunda istekli olduğu,
- Anne sütü arttırıcı çay içen annelerin süt içeriğindeki protein miktarının içmeyen gruptan daha fakir olduğu,
- Anne sütü arttırıcı çay içme durumunun bebeklerinin fizyolojik kaybı üzerinde etkisi olmadığı saptanmıştır.

Anne sütü arttırıcı bitki çaylarının doğumdan sonraki geç dönemlerde anne sütü içeriği üzerinde etkisini belirlemek amaçlı kapsamlı çalışmaların yapılması ve sağlık çalışanları tarafından anne sütü ve önemi konusunda etkin bilgilendirmelerin gerçekleştirilmesi önerilir.

KAYNAKLAR

- Akgün, T. (2006). Anne Sütü İle Besleme Durumu ve Bu Durumu Etkileyen Faktörler. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi), Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İstanbul.
- Al-Jassir, M. S. El-Bashir, B. M. Moizuddin, S. K. (2006). Infant Feding İn Saudi Arabia: Mothers' Attitudes And Practices. *East Mediterranean Health Journal*, 12 (1-2), 6-13.
- Demirtaş, D. (2005). Emzirmeyi Etkileyen Kültürel Değerler, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Diñç, 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.
- Dinçtürk, C. (2006). Bir ve Birden Fazla Çocuğu Olan Annelerin Anne Sütü Ve Emzirme Konusundaki Bilgi Düzeylerinin Karşılaştırılması, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.
- Eğri, G. Gölbaşı, 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.
- Gökçay, G. (2008). Yaşamın İlk 2 Yılında Çocuk Sağlığı ve Bakımı. (1. Baskı). İstanbul: Saga Yayınları.
- Gökdoğan, M. Akdolun Balkaya, N. (2010). Anne Sütünü Artırmaya Yönelik Bitkisel Çay Kullanımı ve Etkileyen Faktörler, *DEUHYO ED*, 3(4), 187-194.
- Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. (2009). Türkiye Nüfus Ve Sağlık Araştırması, 2008. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı Ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı Müsteşarlığı ve TÜBİTAK.
- Hannan, MA. Faraji, B. Tanguma, J. Longoria, N. Rodrigez, RC. (2009). Maternal Milk Concentration Of Zinc, İron, Selenium And İodine And İts Relationship To Dietary İntakes. *Biol Trace Elem Res*; 127(1): 6-15.
- Hanson, L. A. (2004), "Protective Effects of Breast-Feeding Against Urinary Tract Infection". *Acta paediatrica*, 93,154–56.
- Morera, S. Castellote, AI. Jauregui, O. Casals, I. López-Sabater MC. (2003). Triacylglycerol Markers Of Mature Human Milk. *Eur. J. Clin. Nutr*; 57(12): 1621-6.
- Rocquelin, G. Tapsoba, S. Mbemba, F. Galon, G. Picq, C. (1998). Lipid Content And Fatty Acid Composition in Foods Commonly Consumed By Nursing Congolose Women İncidence On Their Essential Fatty Acid İntakes And Breast Milk Fatty Acids. *Int. J. Food Sci. Nutr*; 49(5):343-52.

- Sacco, M. L. Caulfield, E. L. Gittelsohn, J. Martinez, H. (2006). The Conceptualization Of Perceived Insufficient Milk Among Mexican Mothers. *Journal Of Human Lactation*, 22 (3), 277-285.
- Samur, G. Topcu, A. Turan, S. (2009). Trans Fatty Acid Composition Of Mature Breast Milk İn Turkish Women And Their Association With Maternal Diet's. *Lipids*; 12.
- 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: 29-32
- Tunçel E. ve ark. (2006), Bir Üniversite Hastanesine Başvuran 0–24 Aylık Çocukların Anne Sütü ile Beslenme Durumlarının Saptanması, *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10 (1).
- Weber, A. Loui, A. Jochum, F. Bühler, C. Obladen, M. (2001). Breast Milk From Mothers Of Very Low Birthweight Infants: Variability İn Fat And Protein Content. *Acta Paediatr*; 90(7): 720-3.
- Wurtman, JJ. Fernstrom, JD. (1979). Free Amino Acid, Protein, And Fat Contents Of Breast Milk From Guatemalan Mothers Consuming A Corn-Based Diet. *Early Hum Dev*; 3(1): 67-77.