

# Emzirmenin Anne Sağlığına Yararları

## The Benefits of Breastfeeding for Mother Health

Sümevra Topal, Nursan Çınar, Sevin Altınkaynak

Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

### Özet

Emzirme infant ve annede birçok hastalık riskini azaltır. Literatürde emzirmenin anne sağlığına yararlarını içeren çok sayıda makale bulunmamaktadır. Ancak hastalıkların insidansında azalma ile emzirme arasında pozitif ilişki vardır. Meme kanseri, over kanseri ve osteoporozun sebep olduğu kemik kırıkları gibi. Ayrıca emzirmenin romatoid artrit ve type-2 diabetes riskini azalttığını dair sonuçlar vardır. Çalışmalar emzirme ile postnatal amenore ve gebelikler arası sürenin uzaması arasında ilişkiyi belirlemiştir. Emziren kadın gebelikte aldığı kiloları daha çabuk verir ve postnatal uterus kanamasında azalma anemiyi önler. Sonuç: İnfant sağlığında anne sütü ve emzirme avantajları konusunda bilgiler karşılaştırılırsa emzirmenin anneye yararlarına ait bilgi az olduğundan bu konu gelecekte daha fazla araştırılmalıdır.

Anahtar kelimeler: Emzirme, Anne sütü, Anne sağlığı

### Abstract

The breastfeeding is associated with a reduced risk of many diseases in infant and mother. Literature does not provide a large amount of articles about the benefits of breastfeeding for maternal health. However, a positive relationship between breastfeeding and reduced incidence of diseases such as breast cancer, ovarian cancer, and bone fractures caused by osteoporosis. There are also evidences that breastfeeding reduces the risk of rheumatoid arthritis and type-2 diabetes. Many studies have presented the relationship between breastfeeding and postnatal amenorrhea and the occurrence of a consequent longer inter-gestational period. Other benefits for lactating women are the faster loss of weight gained during the pregnancy and the reduced postnatal uterine bleeding, which leads to less anemia. Conclusion: If compared to the advance of the knowledge about the role played by breastfeeding and the human milk in the health of infant, the knowledge about the benefits of breastfeeding for mother is scarce, and, therefore, this topic must be further investigated in the next decades.

Key words: Breastfeeding, Human milk, Mother health

## Giriş

Amerika Pediatri Akademisi (APA) ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) bebek ve anne sağlığına yararları nedeniyle bebekler için ilk altı ay sadece anne sütü verilmesini takiben tamamlayıcı beslenme ile en az iki yıl emzirmenin devam edilmesini önermektedir<sup>1</sup>. Emzirmenin anne sağlığına olan yararları laktasyon ve laktasyon sonrası dönem olarak sınıflandırılabilir.

## Emzirmenin Laktasyon Döneminde Anneye Yararları

### Postpartum Uterus Kanamaları

Bebeğin emmeye başlamasıyla arka hipofizden salgılanan oksitosin, uterusun kasılarak gebelik öncesi şeklini almasını kolaylaştırır. Erken dönemde emzirmeye başlayan annelerde doğum sonrası kanama riski azalır. Sonuçta, emziren annelerde kanama ve kan kaybı daha az olacağından anemiye bağlı halsizlik, çarpıntı, çabuk yorulma gibi yakınmalar daha seyrek görülür<sup>2,3</sup>.

### Postpartum Depresyon

Annenin bebeğine sağlıklı bir şekilde bakabilmesi ve uzun dönem emzirebilmesi için en önemli faktörlerden biri annenin beden ve ruh sağlığının yerinde olmasıdır. Ancak gebelik ve doğumla birlikte kadında fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişimler ortaya çıkar. Annelerin çoğu bu değişimlere uyum sağlarken bazıları kalıcı ruhsal değişiklikler yaşayabilir<sup>4</sup>. Postpartum dönem annenin psikiyatrik hastalıklara yakalanma riskinin en fazla olduğu dönem olarak kabul edilmektedir<sup>5</sup>. Postpartum depresyon sıklığı %13'ü olarak bildirilmiştir<sup>6</sup>. Postpartum depresyonlu anne bebekleri bilişsel, sosyal ve fiziksel gelişiminde önemli risklere sahiptir.

Prolaktin ve oksitosin postpartum depresyon gelişmesinde etkili hormonlardır. Yapılan bir çalışmada, doğum sonrası 6-8. haftalarda 147 kadının prolaktin düzeylerine bakılmış ve depresyonda olan kadınların prolaktin düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur<sup>7</sup>. Gebelik boyunca yüksek olan prolaktinin düşük anksiyete düzeyleri ile emzirme dönemindeki yüksek prolaktin düzeyinin ise süt üretimi ile ilişkili olabileceği ve anksiyeteyi azalttığı gösterilmiştir<sup>8</sup>. Oksitosin ise, dokunma, sıcaklık, koku ve pozitif duygusal uyaranların etkisiyle salınımı artabilmektedir. Emzirme, bebek ve annede tensel temas sağlayarak annede, gevşeme ve antistres etkisi oluşturabilir<sup>9</sup>. Dolayısıyla emzirme, annenin iyilik halini pozitif yönde etkiler doğum sonrası depresyon riskini azaltabilir. Ülkemizde Özkan ve ark.<sup>10</sup> yaptığı çalışmada ise depresyon ile emzirme arasında bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Borra ve ark.<sup>6</sup> yapmış oldukları çalışmada

ise, bebeğini emzirmeye niyet eden ve emziren annelerde postpartum depresyon riski, bebeğini emzirme niyeti olmayan annelere göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Literatürde bebeklerini kısa süre emziren ya da hiç emzirmeyen kadınlarda postpartum depresyonun daha fazla görüldüğü belirtilmiştir. Bazı çalışmalarda; bebeğini emziren annelerin; bebeğini formüle ile besleyen annelere göre daha düşük oranda depresyon yaşadıkları tespit edilmiştir. Postpartum dönem annenin psikiyatrik hastalıklara yakalanma riskinin en fazla olduğu dönem olarak kabul edildiği için annelerin düzenli bir şekilde çocuklarını emzirmeleri önerilmektedir<sup>5</sup>. Bir başka çalışmada ise emziren annelerde postpartum döneminin ilk bir yılı içerisinde şizofreni, bipolar bozukluklar ve madde kullanımı nedeniyle hastaneye kabullerin azaldığı saptanmıştır<sup>11</sup>. Bazı çalışmalarda ise emzirme ile postpartum depresyon arasında ilişki olduğu ancak tam açık olmadığı vurgulanmıştır<sup>12,13</sup>.

Postpartum dönemde depresyonu olan kadınların emzirmeye devamlılık konusunda daha başarısız oldukları ve emzirmeyi bırakma oranlarının yüksek olduğu belirtilmiştir<sup>7</sup>. Dias ve ark.<sup>14</sup> tarafından yapılan çalışmada ise gebelik depresyonunun emzirme süresini kısalttığı vurgulanmıştır. Depresif anneler emzirme konusunda daha fazla kaygılanmakta, sütlerinin besleyiciliğinin ve miktarının yetersiz olduğunu düşünmektedir. Bu nedenle emzirme başarısında olumsuzlukları azaltmak için postpartum depresyonlu annede erken tanı ve tedavi oldukça önemlidir<sup>10</sup>.

### Kardiyovasküler Hastalıklar

Emzirmenin kardiyovasküler hastalıklar üzerine de olumlu etkisi vardır. Yurt dışında yapılan bir çalışmada, emziren anneler ile formüle ile bebeklerini besleyen annelerin kan basıncı ve nabız oranları karşılaştırıldığında emziren annelerin kan basıncı ve nabızları, bebeklerini formüle ile besleyen gruba göre anlamlı derecede düşük olduğu saptanmıştır<sup>15</sup>. Emzirme ve kan basıncı arasındaki ilişkiyi araştıran başka bir çalışmada ise sadece anne sütü ile bebeklerini besleyen annelerin sistolik kan basınçları, anne sütü ve karışık beslenme veya formüle ile bebeklerini besleyen annelere göre daha düşük olduğu vurgulanmıştır<sup>16</sup>. Ayrıca emzirme döneminde total kolesterol, LDL kolesterol ve trigliserid düzeyleri azalırken faydalı HDL düzeyi yüksek kalır. Emzirme, kan lipit düzeyini düşürerek anneyi kardiyovasküler hastalıkları riskine karşı korur<sup>17</sup>.

### Aile Planlaması

Emzirme ovulasyonu engellemekte, laktasyonel amenore neden

olmaktadır. Emziren annede meme uçları ve areoladaki sinirler uyarılır. Bu uyarı hipotalamusa ulaşır ve ön hipofizden prolaktin, arka hipofizden oksitosin salınımı tetiklenir. Hipotalamus-hipofiz-over fonksiyonları inhibe olur, lutein ve folikül tetikleyici hormonun salgılanmasını azaltır ve böylece mens döneminin erken başlamasını önler. Ayrıca laktasyonel amenore demir kaybını da azaltır. Yapılan çalışmalarda anne bebeğini ilk 6 ay sadece anne sütü ile besliyorsa, emzirmenin gebeliğe karşı %98 oranında koruyucu etkisinin olduğunu saptanmıştır<sup>3,18,19</sup>. Radwan ve ark.<sup>19</sup> laktasyonel amenorenin doğumdan sonraki 6 ay boyunca sürme olasılığını değerlendirdikleri çalışmada, bebeklerine sadece anne sütü veren annelerde bebeklerini formüla veya karışık besleyen annelere kıyasla olasılığın önemli derecede yüksek olduğu vurgulanmıştır. Filipinler de yapılan bir çalışmada ise gebeliğe karşı laktasyonel amenore en güvenilir koruyucu yöntem olarak bulunmuş ve bebeklerin beslenme sıklığı ölçülmüş, altıncı aydan önce ovulasyonu gerçekleşen kadının diğerlerine göre daha az emdirdiği bulunmuştur<sup>20</sup>. Bu yararlı etkilerinin etkinliği anne sütü ile beslenme süresi uzadıkça arttığından ilk 6 ay tek başına anne sütü ile beslenme, daha sonra tamamlayıcı beslenme ile en az iki yaşına kadar anne sütüyle beslenmenin sürdürülmesi önerilmektedir<sup>3</sup>.

### Anne-Bebek Bağlanması

Emzirmenin anneye fizyolojik yararı yanında, psikolojik yönden sağladığı yararlar; annede doyum ve mutluluk yaratmakta, mutluluğu bebeğine yansımakta ve anne bebek temasını güçlendirmektedir. Sonuçta bebeğiyle ilgilenme, bakım ve iletişim bebeğin emme zevkini pekiştirir<sup>21</sup>. Emzirme anne ve bebek arasında bir etkileşim başlatır. Bu etkileşim anne ve bebek psikolojisini olumlu etkileyen, duygusal yönü ağır basan karşılıklı bir ilişki olan bağlanmaya dönüşür. Literatüre göre, “bebeğin anneye bağlanması (attachment), hem de annenin çocuğuna yönelik duygusal bağı (bonding)” “bağlanma” sözcüğüyle ifade edilmektedir<sup>22</sup>. Bebeğin dış dünya ile ilişki kurmasında ve psikolojik gelişiminin sağlanmasında temel süreçlerden biri olarak kabul edilen bağlanma insanın gelişim sürecinde önemli yere sahiptir<sup>23</sup>. Anne ve bebek arasında güvenli bağ sağlanmazsa, çocuk büyüme ve gelişme sürecinde fiziksel, zihinsel, emosyonel, sosyal ve dil gelişimi açısından yetersizlikler yaşayabilir<sup>24</sup>.

Bağlanma sürecini olumlu etkileyen en önemli faktörlerden birinin, emzirme ve emzirme niyetinin olduğu literatür de belirtilmektedir<sup>25</sup>. Emzirme anne-bebek arasında bağlanmayı güçlendiren eşsiz

etkileşim olarak tanımlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü tensel temasın, anne bebek etkileşimini arttırdığını ve başarılı emzirmede önemli olduğunu önermektedir<sup>21</sup>. Emzirme, anne-bebek arasında tensel temas kurar ve anneler bebeklerine karşı kendilerini çok yakın hissedeler. Annenin emzirme niyetinin olması ve bebeğini emzirmesi, annelik duygusunun gelişmesini ve anne-bebek arasındaki bağlanmayı olumlu yönde etkilediği bilinmektedir<sup>25</sup>. Anne-bebek bağının olumlu şekilde gelişmesi hem bebek hem de anne üzerinde birçok pozitif etkisinin olduğu bilinmektedir<sup>26</sup>. Anne ve bebek arasındaki tensel temas, hem bağlanmaya hem de emzirmeye yardımcı olmaktadır. Yapılan bir başka çalışmada ten tene temasın kurulmasının doğum sonrasında emzirme üzerine olumlu etkisi olduğu ve emzirme sırasında annenin sevecen dokunma hareketleri gösterdiği bildirilmiştir<sup>27</sup>. Literatürde bu durum şöyle açıklanmaktadır: Emzirme ile salgılanan oksitosin, sempatik sinir tonusunu ve kan basıncını azalttığı, sosyal etkileşim ve duyguların oluşumunda önemli rol oynadığı belirtilmiştir<sup>7,28</sup>. Ayrıca emzirme esnasında prolaktin ve oksitosin salgılanmasının uyarılması ile anne sütünün üretiminin artmasının yanı sıra anneyi pozitif yönde rahatlatığı ve annenin kendisini iyi hissetmesini sağladığı belirtilmiştir<sup>7,29</sup>.

Bebeği okşamak, ona dokunmak, anne ve bebeğin birbirlerinin davranışsal ifadelerini, ihtiyaçlarını anlamalarına sağlar. Aralarındaki bağ, ten teması ve yakınlığı annenin bebeğini beslerken yaşadıklarıyla pekişir. Emzirme, anne ile bebek arasında yakın, sevgi dolu bir ilişki kurulmasını kolaylaştırır. Bu da anneyi duygusal olarak tatmin eder. Emzirme, annenin mutluluğunu bebeğine yansıtmasını sağlayan, anneye zevkli ve huzurlu bir dönem yaşatan süreçtir. Bebeğin teması, kokusu ve sıcaklığı annede somatosensoryel uyarı sağlayarak gevşeme ve antistres etkisi oluşturur<sup>7</sup>. Dolayısıyla, emzirme, anne için doğal bir sakinleştiricidir. Annede psikolojik rahatlığa yol açar ve annenin kendini daha iyi hissetmesini sağlar<sup>3,21</sup>.

### Ekonomik yararları

Anne sütü ve emzirme bireysel sağlık yararının yanı sıra önemli sosyal ve ekonomik yararlar da sağlamaktadır. Anne sütü ile beslenen bebeklerde formüla ile beslenen bebeklere göre enfeksiyonlar başta olmak üzere birçok hastalık riski daha düşüktür. Bu durum bilhassa çalışan annelerin psikolojik durumları üstünde pozitif etki yaratır ve bebeğinin sağlık problemleri ile daha az mücadele etmek zorunda olan anne kendini işine daha kolay ve verimli biçimde verebilir. Bebeğin sağlıklı olması daha az sağlık harcaması ve aile bütçesine katkı demektir. Emzirmenin ekonomik yönden

aille bütçesine katkısı göz ardı edilemez. En az 3 ay yalnız anne sütü ile beslenme sonucu bebek başına yıllık 300 dolar kazanım olmaktadır. Aynı zamanda yapay beslenmeye göre anne sütü atık içermediğinden çevre kirliliğini de azaltmaktadır<sup>2,3</sup>.

### Emzirmenin Laktasyon Sonrası Anneye Yararları

#### Meme Kanseri

Kadınlarda en sık görülen ilk 10 kanser türü arasında meme kanseri (%33.4) birinci sırada, over kanseri (%6) dördüncü sırada, uterus kanseri (%5.5) beşinci sırada ve servis kanseri (%4.8) yedinci sırada yer almaktadır. Amerikan Kanser Birliği; emzirmenin meme kanseri riskinin azalmasına yardımcı olduğunu belirtmektedir<sup>30,31</sup>. Literatürde, emzirme ve meme kanseri arasındaki ilişki son zamanlarda yoğun inceleme altında olup kanser riskini azalttığı belirtilmektedir<sup>32,33</sup>. Akbari ve ark.<sup>32</sup>'leri çalışmalarında doğum sayısının meme kanserine karşı koruyucu olduğunu saptamış ve emzirmenin meme kanseri riskini azalttığı ve doğum sayısının ise 1-3 arasında olması gerektiğini belirtmişlerdir. Yine yapılan başka bir çalışmada hiç doğum yapmamış kadınlar ile miadında doğum yapan kadınlar meme kanseri riski açısından kıyaslandığında, miadında doğum yapan kadınlarda meme kanseri riskinin azaldığı tespit edilmiştir<sup>34</sup>.

Ayrıca çalışmalarda, emzirmenin meme kanserine karşı koruyuculuğunun sadece doğurganlık süreci boyunca mı yoksa menopoza mı ilişkili olduğu konusunda çelişkiler vardı. İzlanda'da, 993 meme kanseri ve 9,729 kontrol vakasının dahil olduğu bir çalışmada emzirme süresi arttıkça 40 yaş altı kadınlarda meme kanseri olasılığını düşürdüğü vurgulanmıştır. Çin'de yapılan bir çalışmada ise böyle bir ilişkinin sadece postmenopoz dönemde geçerli olduğu öne sürülmektedir<sup>35,36</sup>. 30 ülkede meme kanserli 50.000 kadın ve 97.000 kontrol vakası ile yapılan 47 çalışmada, emzirmenin meme kanserini 2/3 oranında azalttığı sonucuna varılmıştır. Anne, ne kadar uzun süre emzirirse koruma o kadar yüksek olur; meme kanseri riski kadının milliyetine, yaşına, ırkına, menopozda oluşuna veya olmayışına ve çocuk sayısına bakılmaksızın her 12 ayda %4.3 oranında azalır. Gelişmiş ülkelerde emzirme süresinin uzadığı durumlarda meme kanseri vakalarının yarıdan daha fazla azalacağı (%6.3'den 2.7 ye) tahmin edilmektedir<sup>37</sup>. Literatürde 12 aydan daha fazla emzirenlerde meme kanseri riskinin daha az olduğu yani emzirme ile meme kanseri riski arasında negatif korelasyon olduğu görülmüştür<sup>32,38</sup>. Özmen 10'in Türk toplumundaki kadınlarla yaptığı çalışmasında, birden fazla çocuk emziren kadınlarda meme

kanseri riskinin azaldığı belirtilmiştir. Aynı çalışmada meme kanseri olan kadınlarda emzirme süresi ortalamasının 18.5 ay olduğunu ve toplam emzirme süresi ile meme kanseri arasındaki ilişki olmadığı vurgulanmıştır.

#### Over Kanseri

Parite, menarş-menopoz yaşı ve emzirme over kanserlerinde risk faktörüdür. Su ve ark.<sup>39</sup> 493 over kanseri ve aynı sayıda kontrol grubunun olduğu çalışmada, emzirme süresi ve emziren çocuk sayısı arttıkça over kanserine yakalanma riskinin azaldığını saptamışlardır. Jordan ve ark.<sup>40</sup> yapmış oldukları prospektif çalışmada, bebeğini hiç emzirmeyen anneler ile emziren annelerin over kanseri riski karşılaştırıldığında emziren annelerde over kanserine yakalanma riski %22 oranında azaldığını belirlenmişlerdir. Emzirmenin over kanser riskini azaltıcı etkisi, yumurtlama döngünü düzenleyerek over kanserine karşı koruyucu olmasını ile açıklanabilir.

#### Osteoporoz

Osteoporoz, düşük kemik kütlesi ve kemik dokusunda bozulma ile karakterize sistemik bir hastalıktır. Osteoporoz ve emzirme arasındaki ilişki henüz araştırma aşamasındadır. Değişik çalışmaların birbiriyle çelişen sonuçları vardır. Kemik mineral kaybı laktasyon döneminde yitildiği olduğu prospektif çalışmalarda rapor edilmiş fakat böyle bir kaybın zaman içerisinde düzeldiği görülmüştür<sup>41</sup>. Chowdhury ve ark.<sup>42</sup> emzirmenin kemik yoğunluğu üzerinde negatif etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Osteoporozun sebep olduğu kırıklara karşı emzirmenin koruyucu olduğunu saptanmıştır 2. Sonuç olarak emzirme osteoporoz üzerinde olumlu etkiye sahiptir.

#### Romatoid Artrit

Hastalığın etiyolojisi henüz açık değildir Emzirmenin romatoid artirite karşı koruyucu olduğuna dair ispatlanan bir çalışma yoktur. Perinatal süreçteki hormonal değişikliklerin hastalıkla bağlantılı olduğuna dair kanıtlar vardır<sup>43</sup>. İsveç'te romatoid artritli 77 kadın ve 308 kontrol vakası üzerinde yapılan çalışmada ise hastanede emzirmenin başlamasıyla, romatoid artrit sebebiyle ölümler arasında ters bir ilişki bulunmuştur<sup>44</sup>. Karlson ve ark.<sup>45</sup> yapmış oldukları çalışmada ise 12 aydan daha fazla emziren kadınlarda romatoid artrit ile emzirme süresi arasında negatif korelasyon olduğu saptanmıştır. Tam mekanizması bilinmese de emziren annelerde başta romatoid artrit olmak üzere romatizmal hastalıklar daha az oranda görülmektedir<sup>1</sup>.

### Doğumdan Sonra Kilo Kaybı

Anne sütü üç temel kaynaktan gelen içerikten oluşur: laktositten primer olarak sentezlenen besinler, annenin diyetinden gelen besinler ve annenin depolarından gelen besinlerdir. Sonuç olarak gebelikte alınan kilolar süt yapımı için kullanılır<sup>46</sup>.

Çocuklarını altı ay ve daha uzun süre besleyen annelerin postpartum kilo kaybı, yağ dokusu kaybı ve deri altı kıvrım kalınlığındaki azalma bebeklerini formüle ile besleyenlere göre daha belirgin olmaktadır<sup>3,18</sup>. Jarlensi ve ark.<sup>47</sup>'in yapmış oldukları çalışmada bebeklerini sadece anne sütü ile besleyen annelerin kilolarında, emzirmeyen veya sadece anne sütü vermeyenlere göre önemli bir düşüş görülmüş ve emziren annelerin doğum sonrası kilolarına daha kolay ulaştığı saptanmıştır. Stuebe ve ark.<sup>48</sup> 6 aydan uzun süre emziren annelerin, emzirmeyen annelere kıyasla, beden kitle indekslerinin doğum sonrasında 3 yılda istenilen değere geldiğini saptamışlardır. Ülkemizde, Avcuoğlu ve ark.<sup>49</sup>'in yaptıkları çalışmada ise doğum sonrası dönemde annelerin bebeklerini emzirme süreleri ile Beden Kitle İndeks (BKİ)'leri arasında istatistiksel anlamlı bir farklılık tespit edilmiş olup, BKİ'leri normal sınırlarda olan anneler ortalama 14 ay anne sütü vermiş ve fazla kilolu ve obez annelere göre daha uzun süre emzirdikleri belirlenmiştir. Çok merkezli çalışmalarda ise, emzirme yoğunluğu ve süresi, kilo değişikliğini çok az etkilediği vurgulanmıştır<sup>50,51</sup>.

Gebelik boyunca alınan kilolar obezite ve komplikasyonları açısından bir risktir. Örneğin, Tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve bazı kanserler gibi<sup>52</sup>. Wiklund ve ark.<sup>53</sup>'in yaptığı çalışmada, kısa süreli emzirmenin, sonraki yaşamda kardiyometabolik düzensizliğe ve bunun da kilo artışı ve yağ birikimine sebep olabileceği vurgulanmıştır. Altı aydan daha az emzirenlerde, altı aydan fazla emzirenlere oranla daha fazla vücut yağ kütlesi saptanmış olup; vücut yağ oranı yüksekliği ise insülin direnci, yüksek kolesterol değerleri, aynı zamanda sistolik ve diyastolik kan basıncı yüksekliği ile ilişkilendirilmiştir.

### Diyabetes Mellitus

Emzirmenin tip 2 diyabet riskini azalttığı yönünde kanıtlarda mevcuttur. Schwarz ve ark.<sup>54</sup> 40-78 yaş arası kadınlarda yaptığı çalışmada; bir aydan az emziren kadınlarda emzirmenin, fiziksel inaktivite ve vücut kitle indeksinden bağımsız olarak tip 2 diyabet riskini arttırdığı belirtilmiştir ve hiç emzirmeyen kadınlarda ortalama altı ay ve üzeri emzirenlere göre tip 2 diyabet mellitus ise daha yüksek

tespit edilmiştir. Aune ve ark.<sup>55</sup> yapmış oldukları sistematik meta analiz çalışmalarında uzun süre emzirmenin tip 2 diyabet riskini azalttığını vurgulamışlardır. Ülkemizde İnal ve ark.<sup>56</sup>'in yapmış olduğu çalışmada ise altı ayın üzerinde emzirme süresi ile diyabet oluşumunda anlamlı bir azalma tespit edilmiştir.

### Sonuç

Bu bilgilerin ışığında; emzirme, anneye laktasyon döneminde ve ileriki yaşamında sayılamayacak kadar çok faydası olan doğal ve fizyolojik süreçtir. Anne sağlığı düzeyinin yükselmesi için yapılacak hiçbir girişim "anne sütünün teşviki" kadar yarar sağlamayacak ve "emzirme kültürünün" korunması, özendirilmesi ve desteklenmesi için gösterilecek çabalar boşa gitmeyecektir.

## Kaynaklar

- Eidelman AI, Schanler RJ, Johnston M, Landers S et al. Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics* 2012; 129(3): 827-41.
- who.int. [Internet]. Global strategy for infant and young child feeding, World Health Organization. 2013; [Cited:2016 Nisan 5]. Available from: <http://www.womenshealth.gov/breastfeeding-why-breastfeeding-is-important/>
- Samur G. Anne sütü.1.Baskı, Klamat Matbacılık, Ankara, 2008: 9
- Marakoğlu K, Özdemir S, Çivi S. Postpartum depresyonu. *Türkiye Klinikleri J Med Sci* 2009; 29:206-14.
- Dilbaz N, Enes A. Kadın ve Depresyon: Doğum sonrası görülen duygusal durum bozuklukları. *Türkiye Klinikleri J Int Med Sci* 2007; 3:32-40.
- Borra C, Iacovou M, Sevilla A. New Evidence on Breastfeeding and Postpartum Depression: The Importance of Understanding Women's Intentions. *Matern Child Health J* 2015; 19:897-907.
- Annagür BB, Annagür A. Doğum Sonrası Ruhsal Durumun Emzirme ile ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, Current Approaches in Psychiatry* 2012;4(3):279-292.
- Asher I, Kaplan B, Modai I, Neri A, Valevski A. Mood and hormonal changes during late pregnancy and puerperium. *Clin Exp Obstet Gynecol* 1995; 22:321-5.
- Uvnas-Moberg K. Antistress pattern induced by oxytocin. *News Physiol Sci* 1998; 13:226.
- Özkan H, Üst ZD, Gündoğdu G, Çapık A, Şahin SA. Erken Postpartum dönemde emzirme ve depresyon arasındaki ilişki. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni* 2014; 48(2):124-131.
- Xu F, Li Z, Binns C, Bonello M, Austin MP, Sullivan E. Does infant feeding method impact on maternal mental health?. *Breastfeed Med* 2014; 9(4):215-21.
- Dennis CL, McQueen K. The relationship between infant-feeding outcome and postpartum depression: A qualitative systematic review. *Pediatrics* 2009; 123: 736-751.
- Mawson, A, Xueyuan, W. Breastfeeding, retinoids, and postpartum depression: A new theory. *Journal Of Affective Disorders* 2013; 150(3):1129-35.
- Dias CC, Figueiredo B. Breastfeeding and depression: a systematic review of the literature. *J Affect Disord* 2015; 171:142-54.
- Groer MW, Jevitt CM, Sahebzamani F, Beckstead JW, Keefe DL. Breastfeeding Status and Maternal cardiovascular Variables Across the Postpartum. *Journal Of Women's Health* 2013;22(5):453-59.
- Ebina S, Kashiwakura I. Influence of breastfeeding on maternal blood pressure at one month postpartum. *International Journal of Women's Health* 2012;4:333-39.
- Schwarz EB, Brown JS, Creasman JM, Stuebe A, McClure CK, Van Den Eeden SK, et al. Lactation and Maternal Risk of Type-2 diabetes: a Population-based Study. *Am J Med* 2010; 123:63.
- Gürel PP. Polikliniğimize başvuran 6 ay-12 ay arası çocukların annelerinin anne sütü ile beslenme ve emzirme konusunda bilgi düzeyinin ve uygulamalarının değerlendirilmesi [Uzmanlık Tezi]. İstanbul: Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı ; 2009.
- Radwan H, Mussaiger AO, Hachem F. Breast-feeding and lactational amenorrhea in the United Arab Emirates. *J Pediatr Nurs* 2009; 24(1):62-8.
- Eslami SS, Gray RH, Apelo S, Ramos RM. The reliability of menses to Manila, The Philippines. *Stud Fam Plann* 1990; 21:243-50.
- who.int.[internet]. Skin to skin care, World Health Organization. 2013; [Erişim tarihi: 2017 February 1]. Available from: <http://apps.who.int/rlh/newborn/gpcom/en/>
- Güleşen A, Yıldız D. Erken Postpartum Dönemde Anne Bebek Bağlanmasının Kanıtı Dayalı Uygulamalar ile İncelenmesi. *TAF Prev Med Bull* 2013;12(2):177-82.
- Çınar İÖ, Öztürk A. The effect of planned baby care education given to primiparous mothers on maternal attachment and self-confidence levels. *Health Care for Women International* 2014;35:320-33.
- Kavlak O, Şirin A. Maternal Bağlanma Ölçeği'nin Türk toplumuna uyarlanması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 2009;6(1):187-202.
- Scharfe E. Maternal attachment representations and initiation and duration breast feeding. *Journal of Human Lactation* 2012; 28(2):218-25.
- Zubaran C, Foresti K. The correlation between breastfeeding self-efficacy and maternal postpartum depression in Southern Brazil. *Sexual & Reproductive Healthcare* 2013; 4:9-15.
- Moore Er, Anderson GC, Bergman N. Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants. *Cochrane database of Systematic Reviews* 2007; 3:1-63.
- Bigelow AE, Power M, Gillis DE, Maclellan-Peter J, Alex M. Breastfeeding, Skin-To-Skin Contact, And Mother-Infant Interactions Over Infants' First Three Months. *Infant Mental Health Journal* 2014; 35(1):51-62.
- Mannel R, Martens PJ, Walker M. Core Curriculum for Lactation Consultant Practice. Second Edition, USA: Jones and Bartlett Publishers 2008; 195-233.
- İzmirli M, Altın S, Dernek BO, Unsal M. SSK Okmeydanı Eğitim ve Araştırma Hastanesi Onkoloji Merkezi'nin 1999-2004 yılları kanser istatistikleri. *Türk Onkoloji Dergisi* 2007; 22:87-97.
- acs.int.[internet]. American Cancer Society. Cancer statistics cancer facts & figures; [Cited: 2017 February 5]. Erişim adresi: <http://www.cancer.org/docroot/STT/STT00.asp>
- Akbari A, Razzaghi Z, Homae F, Khayamzadeh M et al. Parity and breastfeeding are preventive measures against breast cancer in Iranian women *Breast Cancer*. 2011; 18:51-5.
- Ambrosone CB, Zirpoli G, Rusczyk M, Shankar J, Hong CC, McLlwin D, et al. Parity and breastfeeding among African-American women: differential effects on breast cancer risk by estrogen receptor status in the Women's Circle of Health Study *Cancer Causes Control* 2014; 25:259-65.
- Andrieu N, Goldgar DE, Easton DF, Rookus M, Brohet R, Antoniou AC, et al. Pregnancies, breast-feeding, and breast cancer risk in the International BRCA1/2 Carrier Cohort Study (IBCCS) *J Natl Cancer Inst* 2006; 98:535-44.
- Tryggvadottir L, Tulinius H, Eyfjord JE, Sigurvinsson T. Breastfeeding and reduced risk of breast cancer in an Iceland cohort study. *Am J Epidemiol* 2001; 154:37-42.
- Gao Y-T, Shu X-O, Dai Q, Potter JD et al. Association of menstrual and reproductive factors with breast cancer risk: results from the Shanghai Breast Cancer Study. *Int J Cancer* 2000; 87:295-300.
- Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer. Breast cancer and breastfeeding: collaborative reanalysis of individual data from 47 epidemiological studies in 30 countries, including 50302 women with breast cancer and 96973 women without the disease. *Lancet* 2002; 360:187-95.
- Awatef M, Olfa G, Imed H, Kacem M et al. Breastfeeding reduces breast cancer risk: a case-control study in Tunisia. *Cancer Causes Control* 2010; 21:393-7.
- Su D, Pasalich M, Lee AH, Binns CW. Ovarian cancer risk is reduced by prolonged lactation: a case-control study in southern China. *Am J Clin Nutr* February 2013; 97:354-59.
- Jordan SJ, Cushing-Haugen KL, Wicklund KG, Doherty JA et al. Breast-feeding and risk of epithelial ovarian cancer. *Cancer Causes Control*. 2012; 23:919-27
- Ip S, Chung M, Raman G, Chew P et al. Breastfeeding and Maternal and Infant Health Outcomes in Developed Countries. Evidence Report/Tecnology Assessment 2007;7:111-19.
- Chowdhury S, Sarkar NR, Roy SK. Impact of lactational performance on bone mineral

## Kaynaklar

- density in marginally-nourished Bangladeshi women. *J Health Popul Nutr* 2002; 20:26-30.
43. rheumatology.org. [internet]. American College of Rheumatology. Rheumatoid arthritis; [Cited: 2017 February 7] Available from: [http://www.rheumatology.org/public/factsheets/diseases\\_and\\_conditions/ra.asp?aud=pat](http://www.rheumatology.org/public/factsheets/diseases_and_conditions/ra.asp?aud=pat).
44. Jakobsson LT, Jakobsson ME, Askling J, Knowler WC. Perinatal characteristics and risks of rheumatoid arthritis. *BMJ* 2003; 326:1068-9.
45. Karlson EW, Mandl LA. Do Breast-Feeding and Other Reproductive Factors Influence Future Risk of Rheumatoid Arthritis?. *ARTHRITIS & RHEUMATISM* 2004; 50(11):3458-67.
46. Ballond O, Morrow AL. Human milk composition: nutrients and bioactive factors. *Pediatr Clin North Am* 2013; 60:49-74.
47. Jarlenski MP, Bennett WL, Bleich SN, Barry CL et al. Effects of breastfeeding on postpartum weight loss among U.S. women. *Preventive medicine* 2014; 69:146-150.
48. Stuebe AM, Kleinman K, Gillman MW, Rifas-Shiman SL et al. Duration of lactation and maternal metabolism at 3 years postpartum *J Womens Health (Larchmt)* 2010; 19:941-50.
49. Avcuoğlu A, Eray İK, Yurdakul AV, Üstü Y ve ark. Doğum sonrası dönemdeki annelerin sağlıklı kilo vermek konusundaki bilgi düzeyleri ve tutumlarının sorgulanması. *Ankara med J* 2014; 14(4): 144-50.
50. Onyango AW, Nommsen-Rivers L, Siyam A, Borghi E et al. Post-partum weight change patterns in the WHO Multicentre Growth Reference Study. *Matern Child Nutr* 2011; 7:228-40.
51. Samano R, Martinez-Rojano H, Godinez Martinez E, Sanchez Jimenez B et al. Effects of breastfeeding on weight loss and recovery of pregestational weight in adolescent and adult mothers. *Food Nutr Bull* 2013; 34:123-30.
52. Kayar H ve Utku S. Çağımızın Hastalığı Obesite ve Tedavisi. *Mersin Üniv. Sağlık Bilimleri Derg* 2013;6(2):1-8.
53. Wiklund P, Xu L, Lyytikäinen A, Saltevo J et al. Prolonged breast-feeding protects mothers from later-life obesity and related cardio-metabolic disorders. *Public Health Nutr* 2011; 23: 1-8.
54. Schwarz EB, Brown JS, Creasman JM, Stuebe A et al. Lactation and Maternal Risk of Type-2 diabetes: a Population-based Study. *Am J Med* 2010; 123: 863-6.
55. Aune D, Norat T, Romundstad P, Vatten LJ. Breastfeeding and the maternal risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2014; 24:107-15.
56. İnal B, Karadağ B ve ark. Kadınlarda Tip 2 Diyabet Gelişimine Emzirme Süresinin Etkisi. *E.E.A.H. Tıp Bülteni* 2015;49(1):11-17.