

Şeyma KİLCİ ERCİYAS<sup>1</sup>  
ORCID: 0000-0002-6282-8933

Ümran SEVİL<sup>2</sup>  
ORCID: 0000-0001-5256-1510

<sup>1</sup> Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Doğum- Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği, Zonguldak  
<sup>2</sup> Emekli Öğretim Üyesi, Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği, İzmir

**Sorumlu Yazar (Correspondence Author):**

Şeyma KİLCİ ERCİYAS  
[seymakilcisk@gmail.com](mailto:seymakilcisk@gmail.com)

## Anahtar Sözcükler:

Emzirme; oksitosin; endorfin; masaj.

## Keywords:

Breastfeeding; oxytocin; endorphin; massage.

## Laktasyonu Arttıran Yöntemler: Hipnoemzirme

### Methods to Increase Lactation: Hypnobreastfeeding

**Gönderilme Tarihi:** 23.10.2019

**Kabul Tarihi:** 25.06.2021

## ÖZ

Anne sütü bebekler için en uygun, doğal ve ideal besindir, hem anne hem de bebek mortalite ve morbiditesini azaltmaktadır. Ancak bazı durumlar (kaygı, yorgunluk, stres, ağrı gibi) annelerde laktasyonu olumsuz etkilemektedir. Özellikle son dönemlerde annelerin sütüm yetecek mi düşüncesi bilinçaltına olumsuz mesaj göndererek laktasyonu etkileyebilmektedir. Laktasyonu arttırmaya yardımcı farklı non-farmakolojik yöntemler (meme ucu stimülasyonu, meme masajı, ılık duş alma, memeye ılık kompresler uygulama, süt arttırıcı bitki çayları vb) bulunmaktadır. Annelere hem laktasyonu arttırmak hem de sakin ve rahat bir duruma ulaşmalarında yardımcı olmak için yapılabilecek bir başka non-farmakolojik yöntem de hipnoemzirmedir. Hipnoemzirme, doğum sonrası annede var olan enerjiyi kullanmak için doğal bir çabadır, böylece emzirme süreci güvenli ve sorunsuz bir şekilde gerçekleşir. Pozitif olumlamalar bilinçaltına yerleştirildiğinde, günlük yaşamı ve eylemleri otomatik olarak etkileyecek, böylece annelerin özgüveni de artacaktır. Emzirme sırasında olumlu davranışlar sergilemek, beslenme sırasında sakin ve rahat hissetmek kadar önemlidir. Hipnoemzirme, annelerin gevşemesine, sakinlik elde etmesine, kan basıncı ve kalp atımını azaltmaya ve nefes alma faaliyetlerini yavaşlatmaya yardımcı meditasyon şeklinde gevşeme tekniklerinden biridir. Yumuşak ve hafif dokunuşlar, vücut için sakinleştirici bir etki sağlar ve pozitif olumlamalar ile laktasyonun başlamasına ya da artmasına yardımcı olur. Hemşireler emzirmenin başlatılması ve sürdürülmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle hem süt üretiminin artırılması hem de anne memnuniyeti açısından hipnoemzirmenin kliniklerde kullanılması önerilmektedir. Yapılan çalışmalarda hipnoemzirme yöntemi, oksitosin ve endorfin masajı ile birlikte yapıldığında, anne sütünün miktarını daha da arttırmıştır.

Hipnoemzirme tekniği son yıllarda büyük ilgi görmüş ve kullanımı giderek artmaya başlamıştır. Ancak sağlık çalışanları arasında bu yöntemlerin kullanımı istenilen düzeyde değildir. Bu derleme hipnoemzirmenin tanıtılması, geliştirilmesi ve klinik araştırmalarla desteklenerek uygulamalarda kullanılması amacıyla yapılmıştır.

## ABSTRACT

Breast milk is the most beneficial, natural and ideal nutrition for babies. It reduces both mother and baby mortality and morbidity. However, some conditions (such as anxiety, fatigue, stress, pain) negatively affect lactation in mothers. Especially in recent years, the thought of mothers about whether they have enough breast milk to feed their baby has affected lactation by sending a negative message to their subconscious. There is a variety of different non-pharmacological methods (nipple stimulation, breast massage, warm bath, warm compresses to the breast, milk enhancing herbal tea, etc.) to help increase lactation in mothers. Hypnobreastfeeding is another non-pharmacological method that can be used by mothers to increase lactation and help them reach a calm and relaxed state. Hypnobreastfeeding is a natural effort to use the unconscious energies that exist in the mother after childbirth, so that the breastfeeding process takes place safely and smoothly. When positive affirmation words are inserted subconsciously, they will automatically affect daily life and actions of the mother, thus increasing mother's self-confidence. Displaying positive behaviours during breastfeeding process is just as important as feeling calm and relaxed during feeding. Hypnobreastfeeding is one of the relaxation techniques in the form of meditation that helps mothers relax and stay calm, reduce their blood pressure and heart rate, and slow their breathing activities. Soft and gentle movements provide a calming effect for the body and help initiate and increase lactation along with positive affirmation words. Nurses play a significant role in initiating and maintaining breastfeeding. For this reason, the use of hypnobreastfeeding is recommended in clinics to promote milk production and ensure maternal satisfaction. In studies conducted, the hypnobreastfeeding method, when applied together with oxytocin and endorphin massage, increased the amount of breast milk even more.

Hypnobreastfeeding technique has attracted great attention in recent years and its use has been increasing rapidly. However, the use of these methods among healthcare professionals is not at a desired level. This review has been made for the purpose of introducing and developing hypnobreastfeeding and using it in interventions supported by clinical research.

**Kaynak Gösterimi:** Erciyas, Ş.K. ve Sevil, Ü., (2021). Laktasyonu Arttıran Yöntemler: Hipnoemzirme. *EGEHFD*, 37(3), 229-234. Doi:10.53490/egehemsire.637342

**How to cite:** Erciyas, Ş.K. and Sevil, Ü., (2021). Methods to Increase Lactation: Hypnobreastfeeding. *JEUNF*, 37(3), 229-234. Doi:10.53490/egehemsire.637342

Anne sütü bebekler için uygun ve doğal besin içeriği ile bebekler için en ideal besin kaynağıdır. Dünya Sağlık Örgütü, tüm annelerin doğumdan sonra mümkün olan en kısa sürede (ilk bir saat içinde) emzirmeye başlamasını, altı ay sadece anne sütü almasını ve ardından iki yıla kadar anne sütü ile ek gıdaların birlikte alınmasını önermektedir. Tıbbi olarak herhangi bir engel olmadığı sürece annelerin anne sütü dışında herhangi bir yiyecek veya sıvı vermemesi gerektiği belirtilmiştir (World Health Organization, 2017). Emzirme hem anne hem de bebek mortalite ve morbiditesini azaltmaktadır. Ancak bazı durumlarda anneler emzirme sürecinde başarısızlık yaşamakta ve emzirme kesintiye uğrayabilmektedir. Emzirme sürecinde başarısızlığa neden olan faktörler; anne ve bebeğe ait faktörler, psikolojik faktörler, sağlık personeli faktörleri ve sosyo-kültürel faktörler olarak sıralanabilir (Cox, 2006). Anne kaynaklı sorunlar, oksitosin hormonunun uyarılmaması nedeniyle süt üretiminin azalmasına neden olabilir. Oksitosin hormonu, doğum ve emzirmede salgılanır. Bu durumlarda beyin omurilik sıvısında ve beynin amigdala ve omurilik gibi kısımlarında yüksek oksitosin seviyeleri bulunmuştur. Emme, yemek yeme, sıcaklık, dokunma, hafif basınç, masaj, okşama ve cinsel uyarılma gibi duysal stimülasyonlar dolaşımdaki ve beyin omurilik sıvısındaki oksitosin seviyelerini yükseltir (Moberg ve Petersson, 2005; Moberg ve Danielle, 2013). Oksitosin masajı ve hipnoemzirme anne sütü üretimini artırmak için uygulanan yöntemlerden bazılarıdır. Hipnoemzirme, süt üretimini artırmaya yardımcı olmak için derin gevşeme ile annelere kendi kendine hipnoz uygulamalarının kombinasyonu ile uygulanan bir yöntemdir (Moberg, 1998). Ancak sağlık çalışanları arasında bu yöntemlerin kullanımı optimal düzeyde değildir (Siregar, 2004).

Hemşireler emzirmenin başlatılması ve sürdürülmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle hem süt üretiminin artırılması hem de anne memnuniyeti açısından hipnoemzirmenin kliniklerde kullanılması önerilmektedir. Bu derlemede laktasyonun artırılmasında kullanılan yöntemlerden biri olan hipnoemzirmenin yararları ve uygulanma şekli ele alınmıştır.

### **Hipnoz/Hipnoterapi**

Hipnoz kelimesi Yunanca bir kelime olup, uyku anlamına gelmektedir. Bu uyku hali gerçek uyku hali değil, kişinin bilinçaltında olduğu bir durumdur (Armini, 2016). Hipnoz, Amerikan Hekimler Birliği tarafından 1957'de çoklu fiziksel ve duysal şikayetlerin üstesinden gelmek için kullanışlı bir terapi olarak kabul edilmiştir (Sari ve Budihastuti, 2017). Hipnoz, 1890'lı yıllarda Dr. Grantley Dick Read "korkusuz doğum" adı verilen bir programla gündeme getirip, uygulamıştır (Gailani, 2017). Bu keşif daha sonra Marie Mongan tarafından devam etmiştir. Mongan, Hypnobirthing felsefesini Dr. Grantly Dick-Read'in korku gerginlik ağrı siklusuna dayalı olarak geliştirmiştir. Mongan kadını fiziksel ve psikolojik olarak doğuma hazırlayan Hypnobirthing felsefesinin öncüsü olarak kabul edilmektedir. Temel ilkesi çocuk doğurmanın kadınlar için normal, doğal ve sağlıklı bir işlev olduğudur. Doğum öncesi dönemde verilen eğitimle, doğumda kadının kendi kendine hipnoz uygulayarak korkularından arınmasını ve gevşemesini sağlamayı hedefler (Mongan, 2012). Hypnobirthing kadının doğumunda ağrı çekmesine neden olan korkuların, aslında bilinçaltında gizli olduğunu belirtir. Bu felsefe ile doğum öncesi dönemde verilen eğitimle kadının doğum korkularından kurtulması sağlanır ve kadının doğumda kendi kendine hipnoz uygulayarak gevşemesi hedeflenir (Mongan, 2012).

Hipnoz, gevşeme, bilinçaltı ve zihni içeren yeniden toparlanma tekniğidir. Hipnoz yaşayan bireyler, hâlihazırdaki durumlarının farkında olup, çoklu uyarılarla birlikte ağrı, travma ve fobilerinden arınabilirler (Aprillia, 2010). Ayrıca hipnoz altında olan bir kişinin bedeni her ne kadar uyusa da dışarıdan gelen sesleri duyabilir ve algılayabilir (Armini, 2016). Amerika Hipnoterapi Kolejinin 220 saat ve üzerindeki kurs programlarını tamamlayan lisans mezunu hemşireler hipnoterapist olarak sertifika almaya hak kazanır (AIHCP, 2020). Ülkemizde Sağlık Bakanlığı "Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği" ve Sağlık Bakanlığı "Hipnoz Uygulaması Sağlık Alanı Sertifikalı Eğitim Standartları" doğrultusunda hipnoz uygulaması yapmaya yetkili sağlık personeli hipnoz uygulama sertifikasına sahip doktorlar, diş hekimleri ve hekim gözetiminde olmak üzere klinik psikologlar olarak belirtilmiştir (Tıbbi Hipnoz Derneği, 2020).

Hipnozun gebelik, doğum ve doğum sonu dönemde fiziksel ve psikolojik semptomları olan kadınlar için faydalı olduğu kanıtlanmıştır. Hipnozun gebelikte hiperemesis gravidarum semptomlarını, doğumda ağrıyı ve postpartum dönemde depresyonu azaltmada etkili olduğu belirtilmiştir (Beevi, Low ve Hassan, 2016). Hipnozun emzirmede kullanımı anneye olumlu etkilerle yapılan bir uygulamadır. Hipnoterapi derin rahatlamaya ulaşmak için hipnoterapist rehberliğinde yapılır (Indriyani ve Asmuji, 2014). Hipnoterapi ile endorfin ve prolaktin hormonun salgılanmasını destekleyerek doğum sonrası dönemde annenin ilk günlerde kolostrum salınımında önemli etkiye sahiptir (Kusmiyati ve Wahyuningsih, 2014). Emzirme için kullanılan gevşeme ise hipnoemzirme olarak bilinir (Sari ve Budihastuti, 2017).

### **Hipnoemzirme**

Hipnoemzirme, hipno ve emzirme kelimelerinin birleşiminden oluşur. Hipno=hipnozdur, yani bir insanın değişime ulaşmak için belirli düşünce ve önerileri gözlemleyebildiği bir durumdur. Hipnoemzirme yöntemiyle anne, emzirmenin doğal ve rahat bir süreç olduğunu bilinçaltına kaydeder. Hipnoemzirme, ruhun ve bedeninin sakin bir

durumda olduğunda yapılan gevşemedir. Gevşeme, sessiz bir odada müzik, aroma terapi, kas gevşeme ve nefes egzersizleri gibi yöntemler kullanılarak desteklenebilir (Armini, 2016; Astin, Shapiro, Eisenberg ve Forys, 2003).

Hipnoemzirme, doğum sonrası annede var olan enerjiyi kullanmak için doğal bir çabadır, böylece emzirme süreci güvenli ve sorunsuz gerçekleşir. Hipnoemzirme, annelerin gevşemesine, sakinlik elde etmesine, kan basıncı ve kalp atımını azaltmaya ve nefes almayı yavaşlatmaya yardımcı meditasyon şeklinde gevşeme tekniklerinden biridir. Teixeira, Figueiredo, Condeet, Pacheco ve Costa (2009), erken gebelik döneminde gevşeme şeklinde hipnoz yapan gebelerin, ileri gebelik haftalarında stres, anksiyete ve depresyon yaşama durumlarında azalma olduğunu saptamıştır. Sari, Salimo ve Budihastuti'nin (2017) yaptığı çalışmada, doğum sonu oksitosin masajı ve hipnoemzirme kombinasyonu uygulanan kadınlarda daha az kaygı/anksiyete görüldüğü tespit edilmiştir. Masruroh ve Andriani (2018), primipar emziren annelerde hipnoemzirmenin kolostrum salınımı üzerindeki etkisini araştırmış, hipnoemzirme uygulanan annelerde istatistiksel olarak fark olmasa da kolostrum salınımı daha hızlı olmuştur.

Masaj ve gevşeme ile annelerin doğum sonu dönemde salgıladıkları hormonlar dengelenir. Gebelikte östrojen ve progesteron hormonu artmakta ve doğumdan sonra her iki hormonun oranı azalmaktadır. Östrojen ve progesteron hormonu daha sonra emzirmeyi etkileyen oksitosin ve prolaktin ile yer değiştirmektedir. Oksitosin hormonu da hipotalamusta üretilir ve posterior hipofiz bezinde depolanabilmesi için sekrejik nöronla birlikte gönderilir. Hem masaj hem de bebeğin emmesi ile stimülasyon uygulanır ve oksitosin hipotalamustan salınmaya başlar (Dixon, Skinner ve Foureur, 2013). Gevşemenin emzirme üzerindeki etkisini inceleyen bir sistematik derlemede beş araştırmaya ulaşılmış olup, anne sütünün miktarını artırdığı bildirilmiştir (Mohd Shukri, Wells ve Fewtrell, 2018). Endonezya'da yapılan dört gruplu deneysel bir çalışmada bir gruba hipnoemzirme ve oksitosin masajı kombinasyonu, ikinci gruba hipnoemzirme, üçüncü gruba oksitosin masajı uygulanmış ve dördüncü grup kontrol olarak çalışmaya dahil edilmiştir. Hipnoemzirme ve oksitosin masajı kombinasyonu olan grupta diğer gruplara oranla anne sütü miktarının önemli ölçüde arttığı belirlenmiştir (Dini, Suwondo, Hardjanti ve Hadisaputro, 2017).

### Hipnoemzirmenin Avantajları

Hipnoemzirme, hipnoz kullanımından elde edilen bir gevşeme aracıdır ve birçok avantajı bulunmaktadır. Bu avantajlar şunlardır:

- ✓ İlaç kullanımı olmadığından maliyeti düşük ve güvenlidir,
- ✓ Basit, kolay uygulanabilir olduğundan birçok kişi tarafından kolayca anlaşılır ve uygulanır,
- ✓ Motivasyonu artırır,
- ✓ Laktasyonu artırır,
- ✓ Anneleri emzirme döneminde başarılı olup özgüvenini artırmaya ve bebeklerini sağlıklı, akıllı ve yaratıcı nesiller olmaya hazırlamalarına yardımcı olur,
- ✓ Kadın kendi kendine de işinde ve evinde hipnoemzirme tekniğini uygulayabilir,
- ✓ Hipnoemzirme ile tamamen beden, zihin ve ruh bütünlüğü sağlandığından emzirme süreci daha başarılı olur,
- ✓ Düzenli yapıldığında, vücudun rahatlamasını sağlar ve vücudun endorfin üretmesini tetikler (Armini, 2016; Astin vd., 2003).

### Emzirme ve Gevşeme

Emzirmeyi en güzel şekilde yapabilmek için, derin ve düzenli gevşeme yapmak önemlidir. Emzirme sırasında olumlu davranışlar sergilemek, beslenme sırasında sakin ve rahat hissetmek kadar önemlidir. Anneler bebek dışında farklı işlerle de ilgilenebildikleri için bazen olumsuz duygulara sahip olabilirler. Bu nedenle, mükemmel, sevgi dolu bir anne olmayı düşlemek, bazen bebeğe "kırgın" hissetmeye neden olabilir. Rahatlama ve gevşemenin emzirmeye yararlı olacağı açıktır. Hipnoemzirme ile anne hem bebeğini besler hem de rahat ve konforlu bir ilişki kurar (Boyd, Quigley ve Brocklehurst 2007).

### Gevşeme Aşamaları

Hipnoemzirmede gevşeme tekniği üç aşamadan oluşur. Bu aşamalar şunlardır:

**Kas gevşetme:** Anne, baş, gövde, ayak, göğüs, karın dâhil olmak üzere, başın üst kısmından ayak tabanlarına kadar kaslarını gevşetir. Bu yöntem, kasların gevşediğini hayal ederek yapılır (Nurinda, 2010).

**Nefes gevşetme:** Rahatlamak için burundan derin bir nefes alınır ve yavaşça nefes verilir (diyaframa odaklanılır). Gerginlik geçene kadar nefes egzersizleri birkaç kez yapılır (Nurinda, 2010).

**Zihin rahatlama:** Zihni boşaltarak ve birkaç dakika boyunca yavaş, derin ve düzenli nefes alarak gözler kapatılarak ve sessiz kalınarak meditasyon yapmaktır. Kaslar gevşetildikten sonra düzenli nefes alınarak zihin sakinleştirilir ve sonra hipnoemzirme seansı yapılır (Nurinda, 2010).

Emzirme döneminde sakinlik ve rahatlık çok önemlidir. Bu dönemde yaşanan rahatlık ve sakinlik, emzirme sürecinin hem anne hem de bebek için anlamlı ve eğlenceli bir süreç haline gelmesine yardımcı olur ve vücuttaki tüm sistemler çok daha mükemmel çalışır. Emziren anneler evlerinde de hipnoemzirmeyi kolayca uygulayabilir. Kadın sessiz bir odaya girerek, müzik, aroma terapi, kas gevşetme, nefes egzersizleriyle birlikte pozitif onaylamalar yapabilir. Bilinçaltı, otomatik olarak bazı şeyleri yapma ya da düşünme hakkında rehberlik edecektir. Örneğin; kadın emzirebileceğine inanıp ikna olmuşsa, emzirmeyi daha başarılı gerçekleştirecektir. Bu düzenli olarak yapıldığında, vücudun endorfin (zevk ve sakinlik taşıyıcıları-mutluluk hormonu) üretmesini tetikleyecektir (Armini, 2016). Derin ve düzenli rahatlama, endokrin sistemin, kan akışının, sinirlerin ve diğer sistemlerin daha iyi çalışmasını sağlar. Anne rahatlayıp, gevşeyip emzirdiğinde, endorfin hormonu salgılar ve sütünden bebeğe bu hormon geçerek bebeğin de rahatlaması ve sakinleşmesi sağlanmış olur (Lothian, 2005).

### Hipnoemzirme olumlamları

Hipnoemzirmenin en önemli aşamalarından biridir. Kadına gevşeme aşamasına geçtikten sonra olumlu öneriler ve olumlamlar söylenir. Bu olumlu ifadelerin amacı emzirmeyi kolay, basit ve eğlenceli bir faaliyet haline getirmektir. Hipnoemzirme yöntemi basittir ve anneler tarafından kolayca anlaşılır ve uygulanır. Emziren anneler ister tek başına bu olumlamları yapabilir isterse hipnoemzirme uygulayıcısı tarafından uygulanabilir. Hipnoemzirme konusunda sertifikalı hemşireler bu konuda annelere destek olabilirler. Özellikle doğum sonu dönemde annenin olumsuz düşüncelerinin uzaklaştırılması ve laktasyona ilişkin olumlu cümlelerle annenin emzirmeye teşvik edilmesi önemli hemşirelik girişimlerindedir. Olumlamlara örnekler:

- ✓ Sütün bebeğin için yeterli,
- ✓ Sen harika bir annesin,
- ✓ Bebeğin ve sen eşsiz emzirme deneyimine sahipsiniz,
- ✓ Kendine ve bebeğine karşı nazıksın,
- ✓ Göğüslerin mükemmel,
- ✓ Bu zorlu zaman geçecek,
- ✓ Önümüzdeki birkaç gün emzirmek daha kolay olacak,
- ✓ Sütün her geçen gün daha da çoğalacak,
- ✓ Bebeğini ihtiyacı kadar ve düzenli emziriyorsun,
- ✓ Bebeğin tek ihtiyacı senin sütün,
- ✓ Bebeğini emzirirken aranızdaki sevgi bağı güçleniyor,
- ✓ Sütün çok güzel geliyor,
- ✓ Vücudun harika,
- ✓ Emzirmek harika çünkü prolaktin hormonu sadece süt üretmiyor, fiziksel olarak rahatlamana da yardımcı oluyor,
- ✓ Bebeğin değişen beslenme ihtiyaçlarını karşılamak için büyüdükçe anne sütüm sürekli olarak artıyor,
- ✓ Bedenin harika bebeğin için yeterli sütü üretiyor (Luna Lactation, 2011; Medela, 2021).

### Oksitosin Masajı

Oksitosin ve prolaktin, laktogenezi etkileyen hormonlardır. Anne bebeği ne kadar emzirirse prolaktin ve oksitosin hormonu da o kadar artar (Figueiredo, Claudia, Sonia, Catarina ve Rui, 2013). Anne sütünü arttırmanın bir başka yolu da oksitosin masajıdır. Oksitosin masajı, omur ve beşinci-altıncı kotaların yanlarına yapılan bir masajdır. Masaj, motor nöronların medulla oblongatayı uyarmasına neden olur ve bu medulla oblongata doğrudan posterior hipofiz bezinde hipotalamusa doğrudan oksitosin üretmesi gerektiğini bildiren bir mesaj gönderir. Omurga veya bel kemiğinin etrafına masaj yapmak sempatik sinir sistemini baskılayarak noradrenalin hormonunu azaltır, böylece anneler sakin ve rahat bir hal alır. Noradrenalin hormonu, medullanın ürettiği ve sempatik nöron sistemini etkileyen bir hormondur. Masaj sırasında serotonin ve dopamin hormonu artarken, norepinefrin ve kortizol hormonları azalır ve oksitosin hormonu salgılanmaya başlar (Moberg ve Danielle, 2013). Oksitosin masajı, postpartum annelerin, oksitosin hormonunu uyarak erken müdahale ile anne sütü üretimini iyileştirmeye yardımcı

olur. Kosta 5-6'daki skapulaya yapılan omurilik masajı, parasempatik sinir sisteminin çalışmasını hızlandırır ve posterior hipofizi oksitosin salgılaması için uyarır.

Oksitosin masajının basamakları şunlardır:

- ✓ Açık kıyafetler giyilmelidir (direkt tene uygulanması etkiyi artırır),
- ✓ Rahat bir pozisyon almalıdır (Plates topuna- yastığa yaslanma ya da uzanma vb.),
- ✓ Masaj bebek yağı ile yapılır,
- ✓ Annenin sırtı masaj sonrası havlu ile silinerek temizlenir (Johan ve Azizaah, 2016).

Oksitosin, sakinlik ve rahatlığa neden olur. Stresi/kaygıyı azaltarak anne ve bebek arasındaki sevgi ve yakınlığı iyileştirir. Oksitosin salgılanmasına yardımcı olmanın yollarından biri dokunmak/masaj yapmaktır (DSÖ, 2009). Doğum sonrası annelere, oksitosin ve prolaktin oranını arttırmak için bir uyarıcı olarak sağlanan masaj, anne sütü üretimini ve süt üretiminin artmasını etkilemektedir. Yapılan bir çalışmada oksitosin masajının, doğum sonu annelerde süt üretimini arttırdığı ve adrenokortikotropin hormon (ACTH) miktarını düşürdüğü belirtilmiştir (Morhen, Beavin ve Zak, 2012). Hidayati ve Hanifah'ın (2019) yaptığı çalışmada, postpartum 0-6. ayda endorfin ve oksitosin masajının süt üretimini arttırdığı saptanmıştır. Sari ve diğerleri (2017) primipar gebelerde oksitosin ve endorfin masaj bileşiminin uterus involüsyonunu hızlandırmada etkili olduğunu bulmuştur. Anuhgera ve diğerleri (2017)'nin yaptığı çalışmada sezaryen doğum yapan kadınlara uygulanan hipnoterapi ve akupunkturun etkisi karşılaştırılmış, girişim öncesi durumlarla karşılaştırıldığında prolaktin hormonunun hipnoterapi grubunda daha fazla arttığı saptanmıştır. Widiastuti ve Widiani (2019) postpartum dönemde annelere yapılan sırt masajının süt üretimini arttırdığı saptanmıştır. Sırt masajı anneyi rahatlatır ve endorfin hormon salınımını artırır ve oksitosin refleksini uyandırabilir (Kosova, Demirtaş, Çalım ve Sapmaz, 2016).

## SONUÇ

Hipnoemzirme tekniği son yıllarda büyük ilgi görmüş ve kullanımı giderek artmaya başlamıştır. Yapılan çalışmalarda hipnoemzirme yöntemi, oksitosin ve endorfin masajı ile birlikte yapıldığında, anne sütünün miktarını daha da arttırmıştır. Anne sütü miktarını arttırmanın yanı sıra, annenin zihnindeki fobi, kaygı ve olumsuz düşüncelerin ortadan kaldırılması ile kadına rahat, sakin ve doğal koşullar sağlar. Pozitif olumlamalar bilinçaltına yerleştirildiğinde, günlük yaşamı ve eylemleri otomatik olarak etkileyecek, böylece annelerin özgüveni de artacaktır. Buna göre, hipnoemzirme ve oksitosin masajının hem doğum sonu anne sütü üretimini arttırmada etkili olduğu, hem de stresi/anksiyeteyi azalttığı söylenebilir. Hipnoemzirme, emzirmede olumlu niyet ve motivasyon oluşturmada ve anne sütünün miktarını ve kalitesini en üst düzeye çıkarmada iyi bir yöntemdir. Hipnoemzirmeden elde edilebilecek avantajlar fazladır ve maliyet düşüktür. Hipnoemzirme ile endorfin ve oksitosin masajının kliniklerde uygulanması ve kullanılması için hemşireler desteklenmelidir. Bu konuda eğitilmiş kişilerden sertifika programlarının düzenlenmesi ve uygulayıcı popülasyonun artırılması ile gebe sınıfları ve emzirme poliklinikleri gibi birimlerdeki uygulamalara entegre edilmesi sağlanmalıdır. Böylece doğum sonu emzirmeye ilişkin yaşanan stresin azaltılması sağlanabilir, annelerin rahatlığı ve memnuniyeti artırılabilir.

**Yazar Katkıları:** Fikir: Ş.K.E., Ü.S.; Tasarım: Ş.K.E., Ü.S.; Veri toplama ve /veya İşleme: Ş.K.E., Ü.S.; Analiz ve /veya Yorum: Ş.K.E., Ü.S.; Yazıyı Yazma: Ş.K.E., Ü.S.; Eleştirel İnceleme veya Revizyon: Ş.K.E., Ü.S.

**Çıkar Çatışması:** Yazarların herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

**Mali destek:** Araştırma ile ilgili bir proje ya da firmadan mali destek alınmamıştır.

## KAYNAKLAR

- American Institute of Health Care Professionals (AIHCP) (2020). American College of Hypnotherapy. Available from: <https://aihcp.net/american-college-of-hypnotherapy/>.
- Anuhgera D. E., Kuncoro ,T., Sumarni, S., Mardiyono, M., Suwondo, A. (2017). Hypnotherapy is more effective than acupressure in the production of prolactin hormone and breast milk among women having given birth with caesarean section. *Medicine Science International Medical Journal*. Available from: [file:///C:/Users/%C5%9Feyma/Downloads/Hypnotherapy\\_is\\_more\\_effective\\_than\\_acupressure\\_in%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/%C5%9Feyma/Downloads/Hypnotherapy_is_more_effective_than_acupressure_in%20(1).pdf). Doi: 10.5455 / medscience.2017.06.8659.
- Aprillia, Y. (2010). *Hipnostetri-Rileks*, Nyaman, Dan Aman Saat Hamil Dan Melahirkan. Jakarta: Gagas Media.
- Armini, N. W. (2016). Hypnobreastfeeding awali suksesnya asi eksklusif. *Jurnal Skala Husada*, 13(1), 21-29.
- Astin, J.A., Shapiro, S.L., Eisenberg, D.M., Forsy K.L. (2003). Mind-body medicine: state of the science, implications for practice. *J Am Board Fam Practice*, 16(2), 131-137.
- Beevi, Z., Low, W. Y., Hassan, J. (2016). Impact of hypnosis intervention in alleviating psychological and physical symptoms during pregnancy. *American Journal of Maternal and Child Health*, 1(1), 20-29. doi: <https://doi.org/10.1080/00029157.2015.1063476>.

- Boyd, C. A., Quigley, M. A., Brocklehurst, P. (2007). Donor breast milk versus infant formula for preterm infants: Systematic review and meta-analysis. *Archives of Disease in Childhood*, 92,169-175. doi: 10.1136 / adc.2005.089490.
- Cox, S. (2006). Breastfeeding with confidence: Panduan untuk belajar menyusui dengan percayadiri (Gracinia, Penerjemah) Jakarta: Gramedia.
- Dini, P. R., Suwondo, A., Hardjanti, T. S., Hadisaputro, S. (2017). The effect of hypnobreastfeeding and oxytocin massage on breastmilk production in postpartum. *Journal of Medical Science and Clinical Research*, 5(10), 28600-4. doi: <https://dx.doi.org/10.18535/jmscr/v5i10.19>.
- Dixon, L., Skinner, J., Foureur, M. (2013). The emotional and hormonal pathways of labour and birth: Integrating mind, body and behavior. *New Zealand College of Midwives Journal*, 48, 15-23. doi: 0.12784/nzcomjnl48.2013.3.15-23.
- Figueiredoa, B., Claudia, C. D., Sonia, B., Catarina, C., Rui, N. C. (2013). Breastfeeding and postpartum depression: State of the art review. *J Pediatr (Rio J)*, 89(4), 332–338. doi: 10.1016 / j.jpmed.2012.12.002.
- Gailani, S. A. (2017). Drawing aside the curtain’: Natural childbirth on screen in 1950s Britain. *Br J Hist Sci*, 50(3), 473–493. doi: 10.1017/S0007087417000607.
- Hidayati, T., Hanifah, I. (2019). Penerapan metode massage endorphin dan oksitosin terhadap peningkatan produksi asi pada ibu menyusui bayi 0-6 bulan di desa gading kabupaten probolinggo. *Journal Health of Science*, 12(1), 30–38. doi: <https://doi.org/10.33086/jhs.v12i1.772>.
- Indriyani, I., Asmuji, A. (2014). Efektifitas Kombinasi hypnobreastfeeding dan konsumsi blustru terhadap optimalisasi produksi kolustrum pada ibu post partum di RS Dr.Soebandi Jember. *Indones J Health Sci*, 23(3), 17-21. doi: <https://doi.org/10.32528/the.v6i2.141>.
- Kosova, F., Demirtaş, Z., Çalim, S., Sapmaz, L. (2016). The effect on lactation of back massage performed in the early postpartum period. *Journal of Basic and Applied Research*, 2(2), 113-118. doi: 10.51152.
- Kusmiyati, Y., Wahyuningsih, H. P. (2014). Pengaruh hypnobreastfeeding terhadap kecemasan dan waktu pengeluaran air susu ibu pada ibu post partum primipara di Yogyakarta. *Journal of Health Tec*, 10(2), 123-127. ISSN 0261-4981.
- Luna Lactation, Comprehensive care for all phases of breastfeeding. (2011). Resolution and affirmations. Available from: <file:///C:/Users/%C5%9Feyma/Downloads/Jan11.pdf>.
- 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.
- Medela, Breastfeeding Guide (2021). 15 Affirmations Every Nursing Mom Needs to Hear. Available from: <https://www.medela.us/breastfeeding/articles/breastfeeding-affirmations>.
- Moberg, K. U., Petersson, M. (2005). Oxytocin, a mediator of anti-stress, well-being, social interaction, growth and healing. *Z Psychosom Med Psychother*, 51(1), 57-80. doi: 10.13109 / zptm.2005.51.1.57.
- Moberg, K. U. (1998). Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions. *Psychoneuroendocrinolog*; 23(8), 819–35. doi: 10.1016/s0306-4530(98)00056-0.
- Moberg, K. U., Danielle, K. P. (2013). Oxytocin effects in mothers and infants during breastfeeding. *Infant*, 9(6), 201-206.
- Mohd Shukri, N. H., Wells, J.C.K., Fewtrell, M. (2018). The effectiveness of interventions using relaxation therapy to improve breastfeeding outcomes: A systematic review. *Matern Child Nutrition*, 14(2), e12563. doi: 10.1111 / mcn.12563.
- Mongan, M. F. (2012). *HypnoBirthing, Mongan Yöntemi*. İstanbul: Gün Yayıncılık.
- Nurindra, Y. (2010). *Hypnotherapy fundamental: A journey to the subconscious world dalam hypnotherapy Fundamental Workshop*. Bandung: Yan Nurindra School of Hypnotism, 1–31.
- 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.
- Sari, N., Soejoenoes, A., Wahyuni, S., Setiani O. (2017). The effectiveness of combination of oxytocin and endorphin massage on uterine involution in primiparous mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(5), 569–73. ISSN: 2477-4073.
- Siregar A. (2004). Pemberian ASI eksklusif dan faktor-faktor yang Mempengaruhinya. *USU digital library*. Available from: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/3726/fkm-arifin4.pdf;jsessionid=E183011EDAA51BBC5F144B792B765D46?sequence=1>.
- Teixeira, C., Figueiredo, B., Conde, A., Pacheco, A., Costa, R. (2009). Anxiety and depression during pregnancy in women and men. *Journal of Affective Disorders*, 119, 142–148. doi:10.1016/j.jad.2009.03.005.
- Tibbi Hipnoz Derneği (2020). T.C. Sağlık Bakanlığı Onaylı Hipnoz Uygulama Sertifikası Eğitim Programı. Available from: <https://www.tibbihipnozdernegi.org.tr/2018/12/22/t-c-saglik-bakanligi-onayli-hipnoz-uygulama-sertifikasi/>.
- Widiastuti, N. M. R., Widiani, N. N. A. (2010). Improved breastfeeding with back massage among postnatal mothers. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 8(2), 580-583. doi: 0.18203 / 2320-6012.ijrms20200239.
- World Health Organization (2017). Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services. From <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259386/9789241550086-eng.pdf?sequence=1>