

DOĞUM SONU DÖNEMDE EMZİRMENİN ÖNEMİ ve GELENEKSEL UYGULAMALAR

THE IMPORTANCE of BREASTFEEDING in POSTPARTUM PERIOD and TRADITIONAL METHODS

Selma HANCIOĞLU AYTAÇ¹  Saadet YAZICI² 

¹İstanbul İl/Fatih İlçe Sağlık Müdürlüğü, Sofular Aile Sağlığı Merkezi, İstanbul, Türkiye

²Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, İstanbul, Türkiye

Teslim Tarihi:02.01.2020

Kabul Tarihi: 04.03.2020

Sorumlu Yazar: Selma HANCIOĞLU AYTAÇ, İstanbul İl/Fatih İlçe Sağlık Müdürlüğü, Sofular Aile Sağlığı Merkezi. İskenderpaşa Mh. Kızıtaşı Cd. No 21 Fatih. İstanbul, Türkiye E-mail: aytacselma@gmail.com

ÖZET

Doğum sonu dönemde geçmişten günümüze bebek beslenmesinde en önemli besinin anne sütü olduğu görülmektedir. Anne sütü ve emzirmenin bebek ve anne açısından beslenmenin yanında bağışıklık, gelişim, psikoloji, sosyoekonomik açılarından faydaları vardır. Dünya Sağlık Örgütü ve UNICEF bebeklerin doğum sonu ilk altı ayda sadece anne sütü ile beslenmesini önermektedir. Bebek ve çocuk ölüm oranlarının azalmasında en önemli etkenlerden biri anne sütüdür. Emzirme esnasında anne bebek arasında psikolojik ve fizyolojik bağın güçlendiği ve annenin kendini daha iyi hissetmesini sağladığı bilinmektedir. Bağışıklık ve sindirim sistemi ile nörolojik gelişiminin yanı sıra, pulmoner ve gastrointestinal sistem enfeksiyonlarında azalma görülür. Anne sütünün artırılması yönünde tercih edilen geleneksel yöntemlere ilişkin yazılı literatür sınırlı olsa da, Türkiye’de annelerin %9,2 oranında çağdaş, %42,7 oranında geleneksel ve çağdaş,%47,9 oranında geleneksel, İran’da, %2,7 çağdaş uygulama olduğu, geleneksel uygulama oranının ise %24,7 olduğu bildirilmiştir. Doğum sonu dönemde emzirmede geleneksel yöntemleri tercih eden annelerin sosyo-demografik özelliklerine bakıldığında çoğunluğunun düşük eğitim düzeyinde, geniş aile ortamında ve kırsal bölgede yaşayan anneler olduğu görülmektedir. Sonuç olarak; anne sütü ile emzirme hem anne hem de bebek için fizyolojik ve psikososyal açıdan faydalı olduğu ve bunun elde edilebilmesi için anne sütünün artırılması ve anne sütü ile beslenme süresine yönelik bilimsel ve geleneksel uygulamaların gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Anahtar sözcükler: Doğum sonu dönem, Anne sütü, Geleneksel yöntemler

ABSTRACT

The breast milk is the most important nutrient for the babies until today, when we consider the nutrition of babies at the end of postpartum period. Breast milk and breastfeeding have many benefits like immunization, growing, psychological and socioeconomical beside the benefit of nutrition for the infant and the mother. World Health Organization and UNICEF recommend that the infants should be fed only breast milk during the first six months of life. One of the most important factors in the reduction of infant and child mortality rate is the breast milk. It is known that the psychological and physiological connection between the infant and the mother gets stronger during the breastfeeding period and it makes mother to feel herself better. While it develops the brain, the immune system and digestive system, it also reduces the incidence of pulmonary and gastrointestinal system infections. The mothers in Turkey practise some methods to increase the breast milk, 9.2% of them practise the modern methods, 42.7% of them practise both traditional and modern methods, 47.9% of them practise the traditional methods, although the written literature on traditional methods for increasing the breast milk is limited. But in Iran, 2.7% of the mothers practise modern methods and 24.7% of the mothers practise the traditional methods. When we examine the mother’s socio-demographic characteristics who practises the traditional methods during the postpartum period, it is seen that the majority of them are living in rural areas with large families and have low education level. Conclusion; breastfeeding is beneficial physically and psychologically for both mother and the baby, for that reason it is necessary to practise the scientific and traditional methods for increasing the breast milk and the duration of breastfeeding.

Key words: Postpartum period, breast milk, traditional methods

GİRİŞ

Anne sütü; yenidoğanın ideal gelişimi ve büyümesi açısından ihtiyacı olan sıvı, besin ve enerji unsurlarını kapsayan, biyolojik anlamda faydası yüksek, sindirimi kolay ve doğal bir gıdadır. Anne sütünün bebek ve anne açısından; beslenme, sağlık, bağışıklık, gelişim, psikolojik, sosyoekonomik yönüyle çok sayıda yararları mevcuttur (“Anne Sütü ve Emzirme Eğitim Rehberi”, 2016). Doğum sonu dönemde bebeklerin beslenmesi konusuna tarihçe yönünden baktığımızda, günümüze kadar bu konuda en önemli besinin anne sütü olduğunu görmekteyiz. Tarihi yazıtlarda Ebers Papirusu’nda (Eski Mısır MÖ, 1550) bebek beslenmesinde anne sütünün kullanılması gereken tek besin olduğu ve anne sütünün üç yaşına kadar devam ettirilmesi gerektiği belirtilmiştir. Bebek beslenmesinde anne sütüne önem veren diğer bir medeniyet de Mezopotamya’da varlığını sürdürmüş olan Babillerdir. Babiller emzirmenin önemine, baş tanrıça kabul ettikleri İstar’ı bebeğini emzirirken betimleyerek vurgu yapmışlardır (Samur, 2008). Kutsal kitaplar da, emzirme süresine vurgu yaparak anne sütünün önemine değinmiştir. Kur’an’da 11 yerde bahsedilmekle birlikte, “Anneler, çocuklarını (emzirmeyi tamamlamak isteyenler için) tam iki yıl emzirirler” ayeti ile emzirme süresi de açıkça vurgulanmaktadır (Kuran’ı Kerim Türkçe Meali, kuran.diyaret.gov.tr.Erişim;19.02.2018). Tevrat ve İncil’de bebeklerin süttten kesilene kadar emzirilmeleri önerilmektedir. Bu süre iki veya üç yıl olarak yorumlanmaktadır (Yıldız, 2015). “... Ve kadın (Hanna) oğlunu (Samuel) süttten kesinceye kadar (üç yıl) emzirdi”, “Ve çocuk (İbrahim Peygamberin Sara’dan olma oğlu İshak) büyüdü ve süttten kesildi (iki yıl) ...” (Tevrat, I., Samuel-1:23 ve Tekvin-21:8. İncil.info/kitap. Erişim;19.02.2018). Rönesans döneminde Avrupa literatüründe, bebekler için en iyi besinin anne sütü olduğu bilgisine yer verilmiştir. Fakat 20.yüzyılda endüstri devrimi ile birlikte Avrupa’da kadınlar çalışma hayatına geçmiş ve anne sütü ile beslenmeye olan ilginin azaldığı görülmüştür. Bu sosyal yaşam değişikliği, biberonla beslemenin modern annelik olarak kabul edilmesi gibi yanlış uygulamalara sebep olmuştur (Samur, 2008).

Bebek Beslenmesinde Anne Sütü

Yenidoğanın gelişimi, sağlığının korunma ve devamlılığı açısından anne sütü ile beslenme çok önemlidir. WHO ve UNICEF, bebeklerde doğumdan itibaren ilk 6 aylık süreçte su dâhil hiçbir gıdaya yer vermeden sadece anne sütü ile beslenmesini (UNICEF, WHO ve United States Agency for International

Development 2008; WHO, 2009), 6. aydan itibaren iki yaşına kadar, ek besinlerin yanı sıra anne sütünün devam ettirilmesini önermektedir (Doyle, Harold ve Johnson, 2001). Dünyada bebeklerin sadece anne sütü ile beslenmesinin %34,8-%38 oranında olduğu (UNICEF, WHO ve United States Agency for International Development 2008; UNICEF, 2003), gelişmekte olan ülkelerde bu oranın %37 olduğu (UNICEF, 2007a), az gelişmiş ülkelere bakıldığında ise %20'lere kadar gerilediği görülmekte (UNICEF, 2003), ek gıdalarla besleme oranı ise artmakta ve az gelişmiş ülkelerde %55-%80'lere ulaşmaktadır (UNICEF, 2007a). Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) verilerine baktığımızda ülkemizde bebeklere ilk 6 ayda sadece anne sütü verilme oranının 2008’de % 40,4 olduğu, 2013’te bu oranın daha da düşerek % 30,1’e gerilediği görülmektedir (TNSA, 2008; TNSA, 2013). İlk altı aylık süreçte bebeklere sadece anne sütü verilmediği takdirde emzirmenin erken sonlanmasına neden olacak; bebek maması, su, şekerli su, süt, bitkisel çay ve yoğurt gibi ek gıdalara yer verilmektedir (Kahrıman, 2007). Annelerde gelişen anne sütünün yetersiz olduğu fikri, ilk altı ayda sadece anne sütü yerine ek gıdalara geçişi tetikleyecek en önemli faktör olarak görülmektedir (Kahrıman, 2007). Çalışmalar, sütüm yetmiyor fikrine sahip anne sayısının yüksek oranlarda olduğunu bildirmektedir (Eğri ve Gölbaşı, 2007).

Anne Sütü Özelliği ve Besin Değeri

İçeriğinin, bebeğin yaşına ve durumuna uygun değişkenlik göstermesi anne sütünün en önemli özelliğidir. Bu duruma en güzel örnek prematürelde bebek kilosuna, gestasyon yaşına, osmolariteye uygun süt salgılamasıdır. Doğum sonu bir aylık dönemde anne sütünün içeriği bebeğin gastrointestinal sistemi ile uyumlu değişkenlik göstermektedir. Süt, içeriğinin değişimi ile 15 gün içerisinde olgun (mature) süt özelliğine ulaşır (Samur, 2008). Doğum sonu yaklaşık olarak beşinci güne kadar devam eden ve halk dilinde “ağız sütü” olarak nitelendirilen “kolostrum” salgılanmaktadır (Samur, 2008; Gökdoğan ve Balkaya, 2009; Özsoy ve Katabi, 2006; Taşkın, 2007). Kolostrum 5-10 günler arasında geçiş sütü özelliğinde (Samur, 2008), koyu kıvamlı ve daha sarımsı renktedir (Gökçay, 2008). Sarımsı rengin kaynağı beta karotendir. Kolostrum, yenidoğanın ilk günlerdeki enerji, sıvı ve besin ihtiyacının tamamını karşılamaktadır (Gökdoğan ve Balkaya, 2009). Kolostrumda, antienfektif elementler mature süte nazaran daha fazla bulunmakta, antikor görevini

üstlenen, sekretuar IgA 20-30g/l, A vitamini, sodyum ve çinko bebeği ilk birkaç gün infeksiyon yönünden korumaktadır (Samur, 2008). Bu içerik, steril olmayan bir ortama geçen bebeğin (Şentürk, Yüksel, Özer, Çakır ve Bideci, 2002), gastrointestinal sistemini immünoglobülinler sayesinde mukozal bir katman oluşturarak (Samur, 2008), ilk birkaç gün boyunca infeksiyonlara karşı en üst seviyede korumuş olur (Toprak vd.,2002). Kolostrum, antikor düzeyi sebebi ile bebeğin ilk aşısı sayılmakta (Köksal, Aydoğdu, Şentürk, Perçin ve Özkan, 2005), on beşinci günden sonra da matür süt salgılanmaktadır (Gökçay, 2008). Matür sütte enerji ve büyüme için gereken elementlerin %10'unu karbonhidratlar, protein ve yağları oluşturur, geri kalan kısmını da su tamamlamaktadır. Matür süt beyaz renktedir, %0,3'ünü tuz, %4,5'ini yağ, %7'sini laktoz oluşturmaktadır (Taşkın, 2007; Bingel ve Farnsworth,1994). Emzirme sürecinde farklılık göstermekle birlikte anne sütü %87 oranında sudan oluşmaktadır. Dolayısıyla bebeğe 6. aya kadar anne sütü haricinde su dahil başka hiçbir ek gıdaya ihtiyaç yoktur (Samur, 2008; Gökdoğan ve Balkaya, 2009).

Anne Sütü Bileşenleri ve Görevleri

Anne sütünde bulunan karbonhidratlar; Yağlara oranla daha etkin enerji sağlayan karbonhidratlar parenteral beslenmede tavsiye edilen kalorinin %40'ını karşılamaktadır (Gökdoğan ve Balkaya, 2009).

Anne sütünde bulunan lipitler; Başlıca enerji kaynağı olan lipitler anne sütünün sağladığı enerjinin %50'sini karşılar (Samur, 2008).

Anne sütünde bulunan kolesterol: Zengin kolesterol varlığı beyin gelişimi için önemlidir (Coşkun, 2003). Başlangıçta düşük düzeyde başlayan yağ oranı emzirme sonuna doğru artış göstermekte ve bebeğe doyunluk hissi vermektedir. Ayrıca obeziteyi de önlediği bildirilmektedir (Gökdoğan ve Balkaya, 2009; Gökçay, 2008).

Anne sütünde bulunan vitaminler; Süt çocuğu için, anne sütündeki D ve K dışında yağda ve suda eriyen vitamin oranı dengelidir (Gökçay, 2008). Annenin gebelik öncesi ve gebelik dönemindeki beslenme alışkanlığı yağda eriyen (A, D, E, K) vitamin oranlarını etkilemekte (Neyzi ve Ertuğrul, 2002), örneğin; vejetaryen beslenen bir annenin bebeğinde B12 vitamini eksikliği, dolayısı ile megaloblastik anemi gelişebilmektedir (Schack ve Michaelsen, 2006).

Anne sütünde bulunan mineraller; Anne sütünde potasyum sodyuma göre daha yüksek olması ve intraselüler sıvılarla uyum göstermesi, yeni doğanın gelişimi tamamlanmamış böbrek fonksiyonları ile uyumdur (Reynolds, 2001). Kalsiyum bire-iki

oranında fosfordan fazladır (140 mg/l) ve daha iyi emilebilmektedir. Kalsiyum düzeyinin durumu osteolojik mineralizasyon açısından idealdir (Reynolds, 2001). Demir oranı anne sütünde 0.07 mg iken, inek sütünde bu oran daha yüksektir. Fakat anne sütü iyi emilir olmasından dolayı yararlılığı daha yüksektir (Samur, 2008; Taşkın, 2007; Gökçay, 2008; Reynolds, 2001).

Anne Sütünün Bebek ve Anne Açısından Faydaları

Anne sütü; immün sistem, sindirim sistemi, beyin ve sinir sisteminin yanı sıra birçok rahatsızlığa karşı eşsiz bir kalkandır. Ayrıca gastrointestinal sistem ve pulmoner infeksiyonların varlığını azaltır (American Academy of Pediatrics Section on Breastfeeding, 2012; Bartick ve Reinhold, 2010). Anneler açısından ise, gebelik öncesi vücut ölçülerine gelmelerine ve obez veya fazla kilolu olmalarının önüne geçerek fayda sağlamaktadır. Annelerin annelik duygusunu, anne-bebek bağlanmasını ve kendilerine olan öz güvenini artırır. Depresyon riskini azaltır ve emzirmenin uzun sürmesine yönelik olumlu yönde kararlar alınmasını da etkiler (American Academy of Pediatrics Section on Breastfeeding, 2012; Bartick ve Reinhold, 2010). Emzirme süresince salınan oksitosin, uterusun involüsyon sürecini hızlandırır, doğum sonu kanama riskini minimuma indirir (Coşkun, 2003). Anne açısından emzirme; emek gerektirmeyen, zamandan kazanım sağlayan ve ekonomik olması yönüyle anne çocuk sağlığı açısından da etkilidir. Emzirme; anneyi meme, uterus ve over kanserlerine (Coşkun, 2003; Neyzi ve Ertuğrul,2002) ve idrar yolu enfeksiyonlarına karşı korumakta (Taşkın, 2007), anemi ve osteoporoz oranlarını azaltmaktadır (Gökdoğan ve Balkaya, 2009).

Emzirme sürecinde salgılanan hormonlar annenin depresyona girmesini engellemekte (Anne Sütü ve Emzirme Eğitim Rehberi, 2016), anne için doğal bir sakinleştirici görevi üstlenmektedir (Samur, 2008). Emzirmeden dolayı annenin, yaklaşık 500-600 kalori daha fazla günlük enerjiye ihtiyacı vardır. Emzirmek aynı zamanda kilo vermeyi de kolaylaştırır (Samur, 2008). Emzirme, anne bebek arasında psikolojik ve fizyolojik bağı güçlendirmekte ve annenin kendini daha iyi hissetmesini sağlamaktadır (Samur, 2008; UNICEF, 2003; Taşkın, 2007; Gökçay, 2008). Emzirme sırasında bebek ile annesinin yüzü arasındaki mesafe, yeni doğanın görme mesafesi olan yaklaşık 12-15 cm kadar olmalıdır (Toprak, vd., 2002). Emzirme yeni doğanda özsaygı ve özgüveni geliştirir (Gökçay, 2008; Coşkun, 2003).

Çalışmalar, yeterli düzeyde anne sütü almış ve yenidoğan dönemde ilk 6 ayda sadece anne sütü ile

beslenmiş çocukların pediyatrik kanserlere yakalanma oranının azaldığını, adolesan ve yetişkin döneminde ise obezite ve diyabete yakalanma oranlarının azaldığını gözlemlenmektedir (Arenz, Rückerl, Koletzko ve Kries, 2004).

Anne Sütünü Artırmaya Yönelik Uygulamalar

Doğum sonu dönemde anneler, anne sütünü artırmaya yönelik bilimsel ve geleneksel yöntemler kullanmaktadırlar. Günümüzde her ne kadar bilimsel çalışmalar ışığında annelere bilimsel uygulamaya yönelik emzirme eğitimleri verilse ve bilimsel uygulamayı tercih ediyor olsalar da, toplumda kültür ve inançlar yaşamın önemli dinamiği olması sebebiyle emzirmede ve anne sütünü artırmaya yönelik uygulamalarda etkisini göstermektedir. Bu durum annelerde sadece bilimsel, bilimsel ve kültürel, sadece kültürel olmak üzere değişik şekillerde anne sütünü artırmaya yönelik yöntem seçeneği olarak tercih edilebilmektedir.

Anne Sütünün Artırılması Doğrultusunda Bilimsel Uygulamalar

Emzirme sırasında anne sütünün artırılması doğrultusunda uygulanması önerilen bilimsel yöntemler; doğru teknik ve sık aralıklarla emzirme, memenin boşaltılması, annenin kendine güvenmesi ve dinlenmesi olarak ifade edilir (Samur, 2008; Gökdoğan ve Balkaya, 2009; Gökçay, 2008). Doğru teknikle emzirme, anne sütünü artırdığı yönünde bilimsel olarak kanıtlanmış bir uygulamadır (Demirhan, 1997). Doğru emzirme tekniğiyle emzirememeye genellikle bebeğin yeteri kadar süt alamamasına neden olmaktadır (Gökdoğan ve Balkaya, 2009).

Anne Sütünün Artırılması Doğrultusunda Geleneksel Uygulamalar

Geleneksel inanç ve uygulamalar doğumdan ölüme kadar, hayatın çeşitli bölümlerini konu almakta (Kaewsarn, Moyle ve Creedy, 2003) ve bu kültürel değerler, kişilerin tutum, inanç ve yaşam tarzları ile birlikte sağlık koşullarını da etkilemektedir (Özsoy ve Katabi, 2006). Gebelik; ülkemizde çiftler ve sosyal çevreleri açısından özellikli bir dönem olmakla birlikte, doğum ve doğum sonrası süreç için geleneksel uygulamalar yoğun olarak başvurulan kaynaklardır (Gökdoğan ve Balkaya, 2009). Anne sütünün artırılmasına yönelik kullanılan geleneksel yöntemlere ilişkin yazılı literatür sınırlı düzeydedir. Yapılan mevcut çalışmalara bakıldığında, Türkiye’de; Gökdoğan ve Balkaya (2009) çalışmasında annelerin %9,2 oranında çağdaş, %42,7 oranında geleneksel ve

çağdaş, %47,9 oranında geleneksel, Katabi (2002) yaptığı çalışmada İran’da, çağdaş uygulamaların %2,7, geleneksel uygulamaların uygulanma oranını %24,7 oranında saptadıklarını görürüz.

Bebeğin Geleneksel Yöntemlere Bağlı Geç Emzirilmesi

Ülkemizde bebek beslenmesinde uygulanan yöntemlerle ilgili yapılan çalışmalar, doğumdan sonra geç emzirmenin çok yaygın olduğunu bildirilmektedir. Geç emzirme ile süt yapımı ve emzirme süresi azalmakta, bebek ile anne arasındaki bağın kurulması engellenmekte, bebeğin artan ihtiyacı olan enerji yeterince karşılanamamaktadır (Demirhan, Özkan ve Demir, 2001). Biltekin, Boran, Denkli ve Yalçınkaya (2004) yaptıkları çalışmada kadınların, doğumdan sonra birkaç saat geçmesini bekleyen ya da üç ezan bekledikten sonra anne sütü ile besleyenlerin oranını %69 olarak bildirmektedir. Eğri ve Gölbaşı (2007) üç ezan bekledikten sonra bebeklerini emziren annelerin oranını %20,8 olarak bildirmiştir.

Bebeğe Anne Sütünden Önce Başka Besin Verilmesi

TNSA (2013) verilerinde bebeklerin %26’sının anne sütünden önce başka gıda aldığı, görülmektedir. Bebeklere verilen ilk besinlere yönelik veriler çalışmalarda farklılık gösterse de özellikle şekerli suyun verildiğine dikkat çekilmektedir (Eğri ve Gölbaşı, 2007). Bebeklerini emzirmek isteyip de sütünün yetmediğini düşünen anneler sütlerini artırmaya yönelik değişik metodlar denemekte, geleneksel uygulamalarda yer alan bazı besin ve bitkisel çayları veya içecekleri tercih etmektedir (Chuang vd., 2009). Kahrıman (2007) su, şerbet, meyvalı veya şekerli su ile zembem suyu verilmesi gerektiğine inanan annelerin %5,5 oranında olduğu sonucuna varmıştır.

Annelerin, Sütünü Arttırmak İçin Bitkisel Yiyecek ve İçecekleri Alması

Çalışmalarda annelerin sıvı gıdalar arasından; su, süt, hoşaf, pekmez, bal, çorba, ayran tükettikleri, bitki çaylarından, zencefil ve rezene, ayrıca tatlı, tahin, helva, incir, nişastalı yiyecekler, yeşil sebze, meyve ve bira tükettikleri ve buna benzer uygulamaların anne sütünü arttırdığına inandıkları bildirilmektedir (Samur, 2008; Demirhan, 1997; Katabi, 2002).

Annelerin anne sütünü artırmaya yönelik yaptığı uygulamalar arasında; Dinç, Dombaz ve Dinç (2015) bitkisel çaylarda % 57,5 ile %1,4 oranında değişiklik gösterdiğini belirtmekte, bunlarda da ıhlamur, rezene, ada çayı, humana, anason, kuşburnu, ayva yaprağı ve ısırğan otu çaylarını tercih ettiklerini

gözlemiş, %50,5'sinin su, %22,2 loğusa şerbeti tercih ettiklerini belirtmiştir. Tanrıverdi (2014) 300 anne ile yapmış olduğu çalışmada annelerin %95'inin suyu tercih ettiğini belirtmiştir. Ayrıca ayran ve inek sütünü tercih edenlerin yanı sıra, %78,7'si tahin helvasını %77,7'si soğanı tercih ettiğini, %63,7'si bürülce, %37'sinin maydanozu, %15'inin ise kestane, %2'sinin kolayı gazlı içeceği tercih ettiği ve bu gıdaların anne sütünü arttırmada etkin olduğunu düşündüklerini saptamıştır. Ünver (2014) 220 anne ile yaptığı çalışmada annelerin, %90 ile en yüksek oranda baklagillerin, içeceklerde ise %99,1 gibi bir oranla en çok su ile anne sütünü arttıracaklarına inandıklarını belirtmiş. Diğer besinlerde ise aralarında et ve et ürünlerinin %75,5, pekmezin %63,2, soğan/sarımsağın %65 oranında olduğunu bildirmiştir. Sacco ve Caulfield (2006) Meksika'lı annelerin meme masajı yapmalarının yanı sıra yoğun miktarda sıvı özellikle de süt ve nişastalı gıda tükettiklerini saptamışlardır.

Annelerin Kültür ve İnançları Doğrultusunda Uyguladıkları Geleneksel Yöntemler

Türkiye'de uygulanan geleneksel yöntemlerden; banyo yapma, çobana soğan verilip akşam loğusaya yedirme, kurşun dökme, dua okutma ve yazdırma, muska yazdırma, İran'da ise; süt duası, çeşmede buğday yeme ve dualı ekmeği anneye yedirme gibi geleneksel uygulamaların yapıldığı belirtilmiştir (Katabi, 2002). Dinç ve diğerleri (2015) çalışmasında sık emzirme ile anne sütünün artacağına inanan annelerin oranının %29,7 olduğunu, %23,1 oranında nazar boncuğu takılması ile %2,8 oranında annenin ise bebeğini okutmanın ve kurşun döktürmenin iyi geleceğini inandıkları belirtilmiştir. Ünver (2014) çalışmasında annelerin yukarıdakilerden farklı olan uygulamalarda masaj, yürüyüş ve duşun olumlu yönde etki ettiğini bunların oranlarının da %56,4 ile %11,4 arasında olduğunu ifade ettiklerini saptamıştır.

Geleneksel uygulamalar yönünde kadınlar, doğum sonu dönemde, %66,7 ile en yüksek oranla destek aldıkları kişilerin anne ve kayınvalideleri olduğunu belirtmişlerdir. Doğum sonu sürecinde annelerin, anne sütünün artması yönünde tercih ettikleri geleneksel uygulamalarda sosyodemografik verilerin etkili olduğunu gösteren bulgular gün geçtikçe artmaktadır (Kaewsarn, Moyle ve Creedy, 2003). Bu durum da geleneksel uygulamaların bölge, şehir hatta aynı şehirde yaşamını devam ettiren topluluklar içerisinde bile farklılıklar gözlemlenebileceği yönüyle önemlidir (Gökdoğan ve Balkaya, 2009). Bingel ve Farnsworth (1994) çalışmasında annelerin eğitim düzeyi oranı ile bitkisel çay kullanım oranının aynı düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Geniş kapsamlı bir

derleme çalışması yapan Bingel ve Farnsworth (1994) etnomedikal formda tercih edilen ve literatürde galaktagog olarak kabul gören 400'ün üzerinde tıbbi bitkinin varlığını bildirmiştir. Yüksek dozda alınan bitkisel çayların diğer ilaçlarla kombine kullanılması halinde etkilerinin olumsuz olabileceğini bildirmiştir. Ayrıca bitkisel çay kategorisinde kullanılan bitkilerin derleme zamanları ve buldukları bölgeye göre etkisinin farklılaşabileceğini ifade etmektedir. Bitkisel çay olarak kullanılacak bitkilerin çeşitli yan etkilerinin olma olasılığını değerlendirmeye almak gerekir (Doyle, Harold ve Johnson, 2001; Mills, Dugoua, Perri ve Koren, 2006). Doğum sonu dönemde sosyodemografik özelliklerine bakıldığında geleneksel uygulamaları tercih eden annelerin, çoğunluğunun eğitim düzeyinin düşük, yaşadıkları ortamın geniş aile ortamı olduğu ve daha çok kırsal bölgelerde hayatlarını sürdürdükleri belirtilmektedir (Kaewsarn, Moyle ve Creedy, 2003). Gökdoğan ve Balkaya (2009) ise, çalışmasında annelerin sütü arttırmaya dönük uygulama ile eğitim düzeyleri arasındaki farkı önemsiz bulmuştur. Bu durum doğum sonu dönemde tercih edilecek geleneksel ya da modern yöntemlerin eğitim seviyesi ile ilişkilerinde diğer değişkenler de göz önünde bulundurularak değerlendirme sonuçlarının değişebileceğini yönünde düşünmemize neden olmaktadır. Ayrıca çalışmada eğitim konusuna değinilmiş ve eğitilmiş ve eğitilmiş annelerin eğitim alma oranlarının %77,1 ile %2,1 arasında değişkenlik gösterdiği en yüksek oranda eğitimi ebeden, en düşük oranda ise hemşireden aldıklarını, doktordan eğitim alanlarının oranının ise %20,8 olduğunu bildirilmiştir (Gökdoğan ve Balkaya, 2009).

SONUÇ

Anne sütü ile emzirmenin hem anne hem de bebek için fizyolojik ve psikososyal açıdan faydalı olduğu ve bunun elde edilebilmesi için anne sütünü arttırmaya ve anne sütü ile beslenme süresinin uzatılmasını sağlamaya yönelik bilimsel ve geleneksel uygulamaların gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bilimsel yöntemler konusunda geleneksel yöntemlere göre daha fazla çalışma yapılmış olması ve bu çalışmaların sonucuna göre geleneksel yöntemlerden önce bilimsel yöntemlere öncelik verilmesinin önemini ortaya koymaktadır. Geleneksel yöntemlerle ilgili yapılacak çalışmalar modern yöntemler yanında, yapılabilecek farklı uygulamaların olduğunu ortaya koyması yönüyle gerekli ve önemlidir. Sağlık profesyonellerinin anne sütünün önemi ve geleneksel yöntemler konusunda vereceği eğitim ve pozitif yönde sosyal desteğin kazandırılması önem taşımaktadır.

KAYNAKLAR

- American Academy of Pediatrics Section on Breastfeeding. (2012). Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics*, 129(3): 827-841.
- Anne Sütü ve Emzirme Eğitim Rehberi. (2016) Mehmet Akif Ersoy Göğüs Kalp Ve Damar Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi. İstanbul.
- Arenz, S., Rückerl, R., Koletzko, B., ve Kries, R. (2004). Breast-feeding and childhood obesity—a systematic review. *Int J Obes*, 28:1247-56.
- Bartick, M., ve Reinhold, A.. (2010).The burden of suboptimal breastfeeding in the United States: A pediatric cost analysis. *Pediatrics*, 125(5):1048-1056.
- Biltekin, Ö., Boran, D., Denkli, D.M., ve Yalçınkaya S.. (2004). Naldöken sağlık bölgesinde 0– 11 aylık bebeği olan annelerin doğum öncesi dönem ve bebek bakımında geleneksel uygulamaları. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*, 13(5): 166–168.
- Bingel, A. S., ve Farnsworth, N. R.. (1994). Higher plants as potential sources of galactagogues. In H. Wagner, N. R. Farnsworth [Eds.]. *Economic and medicinal plant research*. London, 6 : 1-54.
- Chuang, C.H., Chang, P.J., Hsieh, W.S., Tsai, Y.J., Lin, S.J., ve Chen, P.C.. (2009). Chinese herbal medicine use in Taiwan during pregnancy and the postpartum period: A population-based cohort study. *International Journal of Nursing Studies*. 46(6):787-95.
- Coşkun, T.. (2003). Özel Durumlarda Anne Sütü İle Besleme. *Katki Pediatri Dergisi*, 25 (2): 203-223.
- Demirhan, F.. (1997). Sakarya ilinde emzirmenin değerlendirilmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demirhan, H., Özkan, S., ve Demir, Ü.. (2001). Yeni doğum yapan annelerin bebek beslenmesi konusundaki bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Hemşirelik Forumu Dergisi*, 4(6): 35.
- Diñç, A., Dombaz, İ., ve Diñç, D.. (2015). 6-18 Ay arası bebeği olan annelerin emzirme ve anne sütüne ilişkin geleneksel uygulamaları. *Balikesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4 :2146-9601.
- Doyle R.M., Harold, C., Johnson, P.. (2001). *Nursing herbal medicine handbook*. Pennsylvania: Springhouse Corporation, Springhouse. Erişim Tarihi: 20.02.2018.
- Eğri, G., ve Gölbaşı, Z.. (2007). 15–49 Yaş grubu evli kadınların doğum sonu dönemde bebek bakımına yönelik geleneksel uygulamaları. *Türk Silahlı Kuvvetleri Korumucu Hekimlik Bülteni*, 2007;6(5): 313–320.
- Gökçay, G.. (2008). Yaşamın ilk 2 yılında çocuk sağlığı ve bakımı, (1. Baskı). Saga Yayınları, İstanbul.
- Gökdoğan, M., ve Balkaya, N. A.. (2009). Anne Sütünü Arttırmaya Yönelik Bitkisel Çay Kullanımı ve Etkileyen Faktörler. (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doğum-Kadın Sağlığı Hemşireliği Ana Bilim Dalı, Aydın.
- Kaewsarn, P., Moyle, W., Creedy, D.. (2003). Traditional postpartum practices among Thai women. *Journal of Advanced Nursing*, 41, 358–366.
- Kahriman, İ.. (2007). Trabzon il merkezinde 6–12 aylık çocuğu olan annelerin bebek bakımına ilişkin geleneksel uygulamaları. (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Katabi, V.. (2002). İki farklı ülkede ve farklı kültürlerde yaşayan 15 yaş üzeri evli kadınların gebelik, doğum ve loğusalığa ilişkin geleneksel uygulamaların incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Köksal, N., Aydoğdu, H., Şentürk, E., Perçin, K. ve Özkan, H.. (2005). Anne sütünün immünolojik özellikleri. *Güncel Pediatri Dergisi*, 13(1): 74–77.
- Kur'an-ı Kerim Türkçe Meali (Diyaret İşleri Başkanlığı), 2 (233), 46. https://kuran.diyaret.gov.tr/dosyalar/document/kuran_meal.pdf Erişim: 19.02.2018.
- Mills, E., Dugoua, J.J., Perri, D., Koren, G., ve Herbal.. (2006). *medicines in pregnancy and lactation. An evidencebased approach*. London and New York: Taylor & Francis.
- Neyzi, O., ve Ertuğrul, T.. (2001). *Sağlıklı Çocuğun Beslenmesi*. Pediatri, (3. Baskı), Cilt 1, Nobel Tıp Kitabevleri, s: 183, İstanbul.
- Özsoy, S.A., ve Katebi, V. A.. (2006). Comparison of traditional practices used in pregnancy, labour and the postpartum period among women in Turkey and Irani. *Midwifery*, 24(3): 291-300.
- Reynolds, A.. (2001). Breastfeeding and brain development. *Pediatric Clinics of North America*, 48 (2): 159–171.
- Sacco, M.L., Caulfield, E.L., Gittelsohn, J., ve Martinez, H.. (2006). The conceptualization of perceived insufficient milk among mexican mothers. *Journal of Human Lactation*, 22(3): 277-285.
- Samur, G. (2008). *Anne Sütü*. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Schack, N.L., ve Michaelsen, K.F.. (2006). Breast feeding and future health. *Current Opinion in Clinical Nutrition&Metabolic Care*, 9(3): 289–296.
- Şentürk, Ş., Yüksel, B., Özer, H., Çakır, B., ve Bideci, E.. (2002). Toplumun Beslenmede Bilinçlendirilmesi Yeterli ve Dengeli Beslenme, (2. Baskı), Onur Matbaacılık, Ankara.
- Tanrıverdi, S.. (2014). Annelerin Anne Sütünü Arttıran Faktörlere İlişkin Görüş ve Yaklaşımları. *The Journal of Pediatric Research*, 1(2):84-6.
- Taşkın, L.. (2007). Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği, (8. Baskı). Sistem Ofset Matbaacılık, Ankara, s: 284–285.
- Tevrat, I., Samuel, 1:23., Tekvin, 21:8. <https://incil.info/kitap> Erişim: 19.02.2018.
- Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması. (2008). <http://www.hips.hacettepe.edu.tr/TNSA2008-AnaRapor.pdf>. Erişim: 22.02.2018
- Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması. (2013). *Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Ankara*. http://www.hips.hacettepe.edu.tr/eng/tdhs13/report/TDHS2013_Results_Izmir_05022015.pdf. Erişim; 23.02.2018
- UNICEF, WHO & United States Agency for International Development. (2008). *Indicators for assessing infant and young child feeding practices*. Geneva.
- UNICEF.. (2003). İlk 6 ay sadece anne sütü. unicef.org/turkey/ir/_mc29.html. Erişim: 23.02.2018.
- UNICEF.. (2007a). https://www.unicef.org/publications/files/The_State_of_the_Worlds_Children_2007_Executive_Summary_E.pdf. Erişim: 23.02.2018.
- Ünver, Z.. (2014). 0-24 aylık çocuğu olan annelerin anne sütünü arttırmaya yönelik geleneksel uygulamaları. (Yüksek lisans tezi). T.C. İnönü üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü hemşirelik anabilim dalı, Malatya.
- WHO.. (2009). *World Health Organization. Global data bank on infant and young child feeding*. Geneva.
- Yıldız, İ. Anne Sütü. (2015) <http://muhder.com/prof-dr-ilhan-yildiz/326-anne-sutu> Erişim; 19.02.2018.