

Laktasyonu Artırmada Yeni Bir Yöntem: Hipnoemzirme

Merve TUNCER*

Öz

Anne sütü bebeğin gelişimi için tüm gereksinimlerini karşılayan benzersiz bir besin kaynağıdır. Emzirme süreci doğal bir süreç olmasına rağmen özellikle ilk deneyimi olan anneler için bazı sorunları beraberinde getirebilir. Emzirme sürecinde yaşanan sorunlar ise annenin psikolojik durumunu etkilemekte ve anne sütü üretimi ve salgılanmasını olumsuz etkilemektedir. Stres durumundan oldukça etkilenen oksitosin ve prolaktin hormonlarının baskılanması anne sütünün azalması olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle emzirme sürecinde annelerin rahatlatılması ve endişelerinin giderilmesi çok önemlidir. Annelerin gevşemelerini sağlayarak oksitosin ve prolaktin hormonlarının salgılanmasını artıran yöntemlerden biri de hipnoemzirmedir. Hipnoemzirme, annelere emzirme sürecinin başarılı ilerlemesinde yardımcı olacak bir gevşeme ve olumlu telkin tekniğidir. Hipnoemzirme yöntemini inceleyen çalışmalarda, hipnoemzirme tekniğinin ilk 6 ay yalnızca anne sütü ile beslenme oranını ve anne sütü miktarını artırdığı belirlenmiştir. Bu derlemenin amacı laktasyon sürecini olumlu etkileyen yeni bir yöntem olan hipnoemzirme yönteminin incelenmesidir.

Anahtar Sözcükler: Anne sütü, emzirme, hipnoemzirme, laktasyon.

A New Method to Increase Lactation: Hypno-breastfeeding

Abstract

Breast milk is a unique source of nutrients that meets all the needs of the baby for development. Although breastfeeding is a natural process, it can bring some problems, especially for mothers with first experience. Problems experienced during the breastfeeding process affect the psychology of the mother and negatively affect the production and secretion of breast milk. The suppression of oxytocin and prolactin hormones, which are highly affected by the stress situation, appears as a decrease in breast milk. For this reason, it is very important to relieve mothers and relieve their concerns during the breastfeeding process. One of the methods that increase the secretion of oxytocin and prolactin hormones by making mothers relax is hypno-breastfeeding. Hypno-breastfeeding is a relaxation and positive suggestion technique that will assist mothers in the successful progress of the breastfeeding process. In studies examining the hypno-breastfeeding method, it was determined that the hypno-breastfeeding technique increased the rate of feeding only with breast milk and the amount of breast milk in the first 6 months. The aim of this review is to examine the hypno-breastfeeding method, which is a new method that positively affects the lactation process.

Derleme Makale (Review Article)

Geliş / Received: 02.02.2023 **Kabul / Accepted:** 29.02.2024

DOI: <https://doi.org/10.38079/igusabder.1246562>

* Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul, Türkiye.

E-posta: mervecaglar90@hotmail.com [ORCID https://orcid.org/0000-0003-2626-4170](https://orcid.org/0000-0003-2626-4170)

Keywords: Breast milk, breastfeeding, hypno-breastfeeding, lactation.

Giriş

Anne sütü, bebeğin gelişimi ve beslenmesi için gereken tüm besin maddelerini içeren eşî benzeri bulunmayan bir kaynaktır¹. Bebeği enfeksiyonlara karşı koruması açısından da anne sütü ve emzirme oldukça önemlidir. Dünya Sağlık Örgütü ve Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF), 0-6 aylık bebekler için birincil besin kaynağı olarak tek başına anne sütünü önermektedir². Bu nedenle laktasyon sürecinin hem anne hem de bebek açısından olumlu sürmesi oldukça önemlidir.

Laktasyon süreci, gebelik döneminden itibaren başlar ve bebeğin doğumuyla devam eder. Doğuma hazırlık eğitimleriyle anneler; emzirme sürecine gebelik döneminden itibaren hazırlanmasına rağmen çeşitli emzirme sorunlarıyla karşı karşıya kalmaktadırlar. Anne sütünün gelmemesi, emzirme sırasında yaşanan ağrı, meme çatlaklarının görülmesi ve bebeğini yeterli miktarda besleyememe kaygıları en çok görülen emzirme sorunlarıdır³. Annelerin yaşadıkları emzirme sorunları psikolojik durumlarını da olumsuz etkilemektedir. Annenin psikolojik durumu ise anne sütü yapımı ve salgılanmasında görevli olan iki hormon olan prolaktin ve oksitosin üretimi üzerine oldukça etkilidir. Prolaktin ve oksitosin üretimi anksiyete ve stres varlığında azalmakta, dolayısıyla anne sütünün salgılanması da azalmaktadır. Bu nedenle özellikle emzirme sürecinin ilk günlerinde, anne sütü miktarını artırmak ve başarılı bir emzirme dönemi geçirmek için annelerin kendilerini rahat hissetmeleri ve endişelerinin giderilmesi çok önemlidir. Hipnoemzirme, anneleri rahatlatarak oksitosin ve prolaktin hormonlarının salgılanmasını artıran yöntemlerden biridir⁴.

Hipnoemzirme, emzirme sürecinin başarılı ilerlemesinde annelere yardımcı olabilecek bir gevşeme ve olumlu telkin metodudur. Gevşemiş ve sakin bir durumda olan annenin bilinçaltına olumlu onaylama cümleleri verilerek yapılır. Hipnoemzirme yöntemini kullanarak yapılan çalışmalarda, hipnoemzirme tekniğinin ilk 6 ay yalnızca anne sütü ile beslenme oranını ve anne sütü miktarını artırdığı belirlenmiştir³⁻⁵. Hutabarat ve Sihombing'in⁴ çalışmasında hipnoemzirmenin anne sütü miktarını ve emzirmeyi artırdığı belirlenmiştir.

Anne Psikolojisinin Emzirme Üzerine Etkileri

Kadın yaşamının doğal bir süreci olan emzirme dönemi yaşanan yoğun fiziksel, duygusal ve psikolojik değişimler nedeniyle sağlık bakım ihtiyaçlarının önemli ölçüde

arttığı bir dönemdir. Doğum sonu dönemde anne; yenidoğana, ebeveynlik rolüne, beden imajındaki değişimlere ve postpartum sorunlara uyum sağlamada zorluklar yaşayabilmektedir⁶. Aynı zamanda heyecan, mutluluk, kaygı, hayal kırıklığı, zihin karışıklığı veya üzüntü/suçluluk gibi çeşitli duygu karmaşaları yaşayan annelerin ruh hali emzirme tutumunu önemli ölçüde etkilemektedir. Bebeğinin bakımı ve beslenmesi konusunda stresli ve endişeli olan annelerin emzirme konusunda da endişeli olduğu ve emzirme oranlarının oldukça düştüğü belirtilmektedir⁷. Stresli, endişeli ve üzgün anneler bebeklerini emzirme sorunları yaşamakta ya da erken dönemde emzirmeyi bırakmak durumunda kalmaktadırlar⁸. Bunun en önemli nedenleri arasında süt yapımı ve salgılanmasından sorumlu hormonlar bulunmaktadır. Bu hormonlar beynin hipotalamus bölgesinin kontrolü altındadır. Hipotalamus çevresel olaylardan ve psikolojik faktörlerden oldukça etkilenir⁴. Çeşitli nedenlerle hipotalamus hormonunun (Gonadotropin salgılatıcı hormon-GNRH) yetersiz salgılanması sonucu süt yapımını ve süt salgılanmasını sağlayan prolaktin ve oksitosin hormonlarının salınımı da azalmaktadır. Yeterli GnRH uyarısı olmadığında prolaktin ve oksitosin salınımı baskılanır ve anne sütü miktarı azalır⁹. Emzirme sürecinde karşılaşılan sorunların çözümünde medikal tedavilerin uygulanması anne sütü kalitesini ve bebeğin sağlığını etkileyebilir. Bu nedenle sorunların tedavisinde kimyasal içeriği olmayan tamamlayıcı tıp uygulamalarına yer verilebilir. Annenin stres ve anksiyete düzeyini azaltarak anne sütü miktarı ve emzirme davranışını olumlu etkileyen birçok tamamlayıcı ve alternatif tıp yöntemleri bulunmaktadır. Bu yöntemlerden hipnoz, gebelik ve doğum sürecinde sıklıkla kullanılmakta ve etkili olduğu çalışmalarla belirtilmektedir⁸⁻¹⁰. Son yıllarda yapılan çalışmalarda ise emzirme üzerinde de olumlu etkileri olduğu belirtilmiş ve hipnoemzirme adıyla literatüre girmiştir³⁻⁵.

Hipnoemzirme

Hipnoz, genellikle “öngörüye karşı belirgin bir şekilde artan alıcılık, algı, hafızayı değiştirme kapasitesi ve çeşitli istemsiz fizyolojik işlevleri sistematik olarak kontrol etme potansiyeli” olarak tanımlanmakta ve doğal bir değişen bilinç durumu olarak kabul görmektedir. Hipnoz ağrı, anksiyete ve duygu durumu bozuklukları gibi birçok hastalıkta kullanılabilecek güçlü ve etkin bir tedavi tekniğidir. Hipnoz aynı zamanda kadın sağlığı alanında da oldukça sık kullanılmaktadır. Özellikle doğumu kolaylaştırma ve doğum ağrısıyla baş etme teknikleri arasında sık kullanılan etkili bir yöntemdir¹¹. Aynı zamanda gebelikte sık görülen bulantı, kusma, anksiyete, stres, yorgunluk, bel ve sırt ağrıları gibi rahatsızlıkların semptomatik tedavisinde¹², postpartum depresyonu önlemede, cinsel

disfonksiyonların tedavisinde, sıcak basmaları, terleme gibi menopozal semptomların giderilmesinde de etkili olduğu belirtilmiştir¹³. Hipnoz laktasyon sürecini de olumlu etkilemektedir^{3,5,9}.

Hipnoemzirme ya da hipnolaktasyon, emzirme sürecinin güvenli ve sorunsuz bir şekilde ilerlemesi ve yeterli anne sütü üretimini sağlamak için anne rahat bir pozisyondayken olumlu telkinlerin kullanıldığı bilinçaltı enerjiyi kullanan bir yöntemdir. Hipnoemzirme, emzirme sırasında rahatlama, rahatlık ve sakinlik hissi uyandırarak vücuttaki tüm sistemlerin sorunsuz çalışmasını sağlayıp emzirme sürecini anne ve bebek için anlamlı ve keyifli bir durum haline getirir⁵.

Temel hipnoemzirme, beden ve ruh sakin bir durumdayken elde edilen gevşemedir. Gevşeme ortamının yaratılması için sakin bir oda, müzik, rahatlatıcı kas, nefes ve zihin teknikleri ile desteklenebilir¹⁴. Hipnoemzirme tekniği hipnoz konusunda uzman bir terapist eşliğinde gerçekleştirilebilir. Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Yönetmeliği'ne göre hipnoz uygulamasını ülkemizde sertifika sahibi hekim, diş hekimi ve onların gözetiminde klinik psikolog uygulayabilmektedir¹⁵. Hipnoemzirme uygulama basamakları hazırlık aşaması, rahatlama aşaması, izolasyon, test, implantasyon ve sonlandırma aşamalarından oluşur.

Hazırlık aşaması: Beden, zihin ve ruhun hazırlık aşamasıdır. Annelerin derin nefesler alıp vermesi ve gözlerini kapatması istenir.

Rahatlama aşaması: Annelerin hipnoemzirme uzmanı rehberliğinde zihin ve kas gevşemesinin sağlandığı, derin bir gevşemenin olduğu evredir.

İzolasyon aşaması: İzolasyon, hipnozu etkileyebilecek dış etkilere kendini korumayı amaçlar.

İmplantasyon (olumlu telkin) aşaması: Tamamen gevşemenin sağlanmasının ardından bilinçaltına olumlu telkinlerin verilmesi ve bu telkinlerin kişi tarafından tekrar edilmesinin istendiği aşamadır. Hipnoemzirme için örnek olumlama cümleleri şu şekilde olabilir:

- ✓ “Sütüm bebeğime yetecek kadar çok salgılanıyor.”
- ✓ “Bebeğimi emzirdiğim için mutluyum.”
- ✓ “Bebeğime en yararlı besini verebildiğim için gururluyum.”
- ✓ “Emzirirken gerilsem kendimi sakinleştirebilirim.”

Sonlandırma aşaması: Anne sütünün üretimi ile ilgili olumlu telkinleri yeterince hissettikten sonra, gevşeme seansını bitirilir.

Hipnoemzirme ile elde edilen derin gevşeme hali, endokrin sistemin uyarılmasını ve kan akımının optimal düzeye gelmesini sağlar. Endokrin sistemin uyarılmasıyla prolaktin, oksitosin seviyesi ve endorfin seviyesi artar. Bu sayede anne ve bebekte bir rahatlama ve mutluluk hali meydana gelirken anne sütü üretimi de artış gösterir³. Hipnoemzirmenin emzirme sorunlarını giderdiğini ve anne sütünü artırdığını gösteren birçok çalışma bulunmaktadır^{3-5,14,16}. Virgian ve Setiawati'nin³ çalışmasında hipnoemzirmenin annelerin anksiyetesini azaltarak emzirmeyi artırdığı belirtilmektedir. Laily ve arkadaşlarının çalışmasında ise hipnoemzirmenin ilk 6 ay yalnızca anne sütü ile beslenme oranlarını artırdığı bulunmuştur¹⁶.

Sonuç

Anne ve bebeklerin en özel zamanlarından biri olan emzirme dönemini olumlu, mutlu ve başarılı bir şekilde tamamlayabilmeleri için destek olunması ve sorunlarının giderilmesi çok önemlidir. Sağlık profesyonelleri ve alanda uzmanlaşmış laktasyon danışmanları emzirme dönemindeki annelerin sağlık bakım gereksinimlerinin karşılanmasında, annelerin sorunlarını gidermeye yönelik etkili, güncel ve kanıta dayalı uygulamaların bilincinde olmalıdır. Ülkemizdeki tamamlayıcı ve alternatif tıp yönetmeliğine göre hekim ve diş hekimi dışındaki sağlık profesyonellerinin hipnoterapi uygulama yetkisi bulunmamaktadır. Bu nedenle sağlık bakım profesyonelleri, özellikle stres nedeniyle emzirme sorunları yaşayan anneleri hipnoterapi uzmanlarına yönlendirebilirler. Hipnoemzirme yönteminin etkililiğini kanıtlayacak daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Gerekli tıbbi tedavi ve bakım uygulamaları bilgisine sahip sağlık profesyonellerinin hipnoterapi alanında uzmanlaşmalarına ve hipnoterapi uygulamalarına izin verilmesi bu alanda daha çok araştırma yapılmasına katkı sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

1. Gür E. Anne sütü ile beslenme. *Türk Pediatr Arşivi*. 1007;42(6):6-5.
2. Asih Y, Nyimas A. Hypnobreastfeeding to increase motivation and breast milk production: A study. *Int J Innov Creat Chang*. 2020;8(2):72-37.
3. Virgian K, Setiawati D. Effects of Hypnobreastfeeding audio on postpartum mothers anxiety in palembang midwife independent practice. *Proceeding*

International Conference On Health, Social, Sciences, and Technology.

2021;1(1):7-9.

4. Hutabarat J, Sihombing KP. The Effect of hypnobreastfeeding on increased milk production in breastfeeding mothers of Perlis Village, Tangkahan Durian District, of North Sumatera, Indonesia. *Glob J Health Sci.* 2021;8(3):62.
5. Sundari SW, Imaniar MS. Effect of hypnobreastfeeding on the success of exclusive breastfeeding in pregnant women trimester III in Puskesmas Bungursari Tasikmalaya. *J Ners dan Kebidanan Indones.* 2021;9(2):78–33.
6. Adedinsewo DA, Fleming AS, Steiner M, Meaney MJ, Girard AW. Maternal anxiety and breastfeeding: Findings from the MAVAN (Maternal Adversity, Vulnerability and Neurodevelopment) study. *J Hum Lact.* 2014;30(1):102–9.
7. Duran S, Kaynak S, Karadaş A. The relationship between breastfeeding attitudes and perceived stress levels of Turkish mothers. *Scand J Caring Sci.* 2020;34(2):456–63.
8. Septianingrum Y, Hatmanti NM, Fitriyani A. Correlation between anxiety and breast milk production among breastfeeding mothers in public health center of jagir, surabaya. *Nurse Heal J Keperawatan.* 2020;9(1):50–6.
9. Anuhgera D, Kuncoro T, Sumarni S, Mardiyono M, Suwondo A. Hypnotherapy is more effective than acupressure in the production of prolactin hormone and breast milk among women having given birth with caesarean section. *Med Sci Int Med J.* 2017;1.
10. Uludağ E, Mete S. The effect of nursing care provided based on the philosophy of hypnobirthing on fear, pain, duration, satisfaction and cost of labor: a single-blind randomized controlled study: The effect of nursing care on the labor process and cost. *Health Care Women Int.* 2011;42(4–6):678–90.
11. Werner A, Uldbjerg N, Zachariae R, Wu CS, Nohr EA. Antenatal hypnosis training and childbirth experience: A randomized controlled trial. *Birth.* 2013;40(4):132–80.
12. Şen Ş, Dibek D, Güleç Şatır D. Gebelikte sık görülen rahatsızlıklarda tamamlayıcı tıp uygulamalarının kullanımı. *Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi.* 2020;3(3):389–98.
13. Amanak K, Karaöz B, Sevil Ü. Alternatif/ tamamlayıcı tıp ve kadın sağlığı. *TAF Prev Med Bull.* 2013;12(4):441-448.
14. Moss D, Willmarth E. Hypnosis, anesthesia, pain management, and preparation for medical procedures. *Ann Palliat Med.* 2019;8(4):420–7.

- 15.** Resmi Gazete. Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Yönetmeliği, Tarih:27.10.2014, Sayı: 29158.
- 16.** Laily N, Rahman F, Putri AO, et al. Implementation of hypnobreastfeeding therapy as an effort to reduce the incidence of underweight on children aged 0–6 months. *J Med Sci.* 2021;18(9):123-126.