

Esra GÜLER¹
Orcid: 0000-0001-5212-3166
Tuba ÇITAK²
Orcid: 0000-0003-4264-4122
Leyla EMİRİK³
Orcid: 0000-0002-0129-9433
Büşra Nur GELDİ⁴
Orcid: 0000-0002-5689-2066
Nülüfer ERBİL⁵
Orcid: 0000-0003-3586-6237

¹ Doktora Öğrencisi, Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği
Anabilim Dalı Doktora Programı, Ordu, Türkiye
² Doktora Öğrencisi, Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği
Anabilim Dalı Doktora Programı, Ordu, Türkiye
³ Doktora Öğrencisi, Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği
Anabilim Dalı Doktora Programı, Ordu, Türkiye
⁴ Doktora Öğrencisi, Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği
Anabilim Dalı Doktora Programı, Ordu, Türkiye
⁵ Prof. Dr., Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Ordu, Türkiye

Sorumlu Yazar (Corresponding Author):

Esra GÜLER

esraquleravza0@gmail.com

Anahtar Sözcükler:

Meme ucu ağrısı; Meme çatlağı;
Meme travması; Sistematik derleme; Zeytinyağı.

Keywords:

Nipple pain; Breast fissure; Breast trauma; Systematic review; Olive oil

Emziren Kadınlarda Yaşanan Meme Başı Sorunlarını Önleme ve Tedavi Etmede Zeytinyağının Etkisi: Sistematik Derleme

The Effect of Olive Oil in Preventing and Treating Nipple Problems in Breastfeeding Women: A Systematic Review

Gönderilme Tarihi: 10 Şubat 2025

Kabul Tarihi: 03 Aralık 2025

Öz

Amaç: Emziren kadınlarda yaşanan meme başı sorunları emzirmenin devamlılığı için çok önemlidir. Bu sistematik derlemenin amacı, emziren kadınlarda yaşanan meme başı sorunlarını önleme ve tedavi etmede zeytinyağının etkisine yönelik randomize kontrollü ve yarı deneysel çalışmaların bulgularının sistematik incelenmesidir.

Yöntem: Sistematik derleme niteliğinde olan bu çalışmada, sistematik derleme ve meta analiz araştırma raporunun yazımında kılavuz olan PRISMA protokolünden yararlanılmıştır. Çalışmada Cochrane, Web of Science, Pubmed, Google Akademik, Scopus veri tabanlarından Kasım 2024-Şubat 2025 tarihleri arasında tarama yapılmış ve yayın sürecine son yayınların da dâhil edilmesi amacı ile Eylül 2025'te güncellenmiştir. Taramada, Türkçe "meme ucu", "meme başı sorunları", "meme başı ağrısı", "zeytinyağı" İngilizce "nipple", "nipple problems", "nipple pain", "olive oil," anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Sistematik derlemeye 2013-2025 yıllarında yayımlanmış postpartum dönemde varolan meme ucu problemlerini iyileştirmek ve olası meme ucu problemlerini önlemek için zeytinyağı kullanılan 6 randomize kontrollü çalışma ve 5 yarı deneysel çalışma olmak üzere 11 çalışma dahil edilmiştir.

Bulgular: Tarama sonucunda başlangıçta 357 kayıta ulaşılmış olup, analiz sonucunda 6 randomize kontrollü ve 5 yarı deneysel çalışma analize alınmıştır. Zeytinyağının rutin bakım ve başka tedavi yolları ile karşılaştırıldığı çalışmalarda zeytinyağının meme başı travması, ağrısı ve çatlağı gibi meme başında var olan ve olası meme başı sorunlarını önlemede etkin olabileceği ve meme başı sorunlarını iyileştirebileceği bulunmuştur.

Sonuç: Emzirme döneminde yaşanan meme başı sorunlarında zeytinyağı kullanımının oluşan meme başı çatlağı, ağrısı ve travmasını azaltmada ve iyileştirmede etkili olabileceği fakat bu konuyla ilgili daha fazla deneysel çalışmaya ihtiyaç olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Abstract

Objective: Nipple problems experienced by breastfeeding women are crucial for the maintenance of breastfeeding. The aim of this systematic review is to systematically examine the findings of randomized controlled and quasi-experimental studies on the effect of olive oil in preventing and treating nipple problems in breastfeeding women.

Methods: This systematic review study utilized the PRISMA protocol, which guides writing systematic reviews and meta-analysis research reports. The study searched Cochrane, Web of Science, Pubmed, Google Scholar, and Scopus databases between November 2024 and February 2025 and was updated in September 2025 to include recent publications in the publication process. The keywords used in the search were "nipple," "nipple problems," "nipple pain," and "olive oil," in Turkish, and "nipple," "nipple problems," "nipple pain," and "olive oil." Eleven studies, including six randomized controlled trials and five quasi-experimental studies, published between 2013 and 2025, using olive oil to improve existing nipple problems and prevent potential nipple problems in the postpartum period were included in the systematic review.

Results: The initial search yielded 357 records, and the analysis included six randomized controlled trials and five quasi-experimental trials. Studies comparing olive oil with routine care and other treatments have found that olive oil may be effective in preventing existing and potential nipple problems, such as nipple trauma, pain, and cracking, and may improve nipple problems.

Conclusion: It has been concluded that the use of olive oil in nipple problems experienced during breastfeeding may be effective in reducing and healing nipple cracks, pain and trauma, but more experimental studies are needed on this subject.

Kaynak Gösterimi: Güler, E., Çıtak, T., Emirik, L., Geldi, N.B., Erbil, N. (2026). Emziren kadınlarda yaşanan meme başı sorunlarını önleme ve tedavi etmede zeytinyağının etkisi: sistematik derleme. *EGEHFD*, 42(1), 131-143. Doi: 10.53490/egehemsire.1365223

How to cite: Güler, E., Çıtak, T., Emirik, L., Geldi, N.B., Erbil, N. (2026). The effect of olive oil in preventing and treating nipple problems in breastfeeding women: a systematic review. *JEUNF*, 42(1), 131-143. Doi: 10.53490/egehemsire.1365223

GİRİŞ

Emzirme hem anne sağlığı hem de bebeğin gelişimi ve sağlığı için en önemli primer belirleyicilerdendir. Fakat doğum sonrası erken dönemde oluşan bazı problemler, bebeklerin bu sürede anne sütü ile beslenmesini ve emmesini olumsuz etkilemektedir (Lukas vd., 2019). Emziren kadınlar yaygın olarak doğum sonrası erken dönemde meme başı çatlağı, ağrısı ve travması gibi problemler deneyimlemektedir (Lukas vd., 2019; Niazi, Yousefzadeh, Rakhshandeh ve Esmaily, 2019; Pezeshki vd., 2019; Shanazi vd., 2015). Doğum sonrası emzirmeye dair yaşanan bu problemler genellikle doğum sonrası 3-7. günler görülmele beraber bu süre ilk 6 haftaya kadar da uzayabilir (Campos vd., 2018; Nageeb, Fadel ve Hassan, 2018).

Meme başı ağrısı, çatlağı ve travması anne sütünün üretimini ve çıktısını birden fazla mekanizma yoluyla azaltabilir. Meme başı rahatsızlığı yaşayan anneler, yeni doğan bebeklerini daha az emzirebilir veya ağrı nedeniyle süt salınımı azalabilir. Bu yetersiz süt salımı aynı zamanda süt üretiminin azalmasına neden olur ve bebeğin anne sütü alımını azaltabilir (Niazi vd., 2019). Anneler yaşanan bu problemler nedeniyle bebeğin beslenme şeklini doğumdan sonraki ilk 6 hafta içerisinde değiştirebilmektedir (Lukas vd., 2019; Niazi vd., 2019; Pezeshki vd., 2019; Shanazi vd., 2015). Meme başı sorunlarını önlemek için son yıllarda antifungal ve antibiyotik kullanımı, silikon meme koruyucuları, losyon, antiseptik sprey, kortikosteroid, lokal sıcak ve soğuk uygulama, hidrojel pansuman, mentol özü, aloe vera, lanolin, anne sütünün kendisi, fototerapi ve zeytinyağı en sık uygulanan yöntemler arasındadır (Campos vd., 2018; Hekmatpou, Mehrabi, Rahzani ve Aminiyan, 2019; Nageeb vd., 2018; Pezeshki vd., 2019; Savaş, Tümkaya, Semerci ve Eroğlu, 2024; Shanazi vd., 2015). Bu uygulamalardan bir tanesi olan zeytinyağı ucuz, doğal ve kolay erişilebilir bir yağdır. Zeytinyağının antioksidan, analjezik, hücre onarımı, antimikrobiyal ve antiinflamatuvar etkisi vardır. Bu özelliklerinden dolayı geleneksel tıpta gün geçtikçe kullanımı daha da artmakta ve meme bakımında kullanılmaktadır (Pezeshki vd., 2019). Zeytinyağı ile yapılan meme bakımının meme başı çatlağı oluşumunu engellediği, meme ucu çatlağı ve meme ucu ağrısını önlemede olumlu etkisi olduğu, erişilebilir ve güvenli olduğu çalışmalarda bildirilmiştir (Cordero, Villar, Barrilao, Cortés ve López, 2015; Eshgizade, Basırı, Mohammadzadeh, Mahmoudian ve Mesbah, 2016; Güngör vd., 2013; Karaçam ve Sağlık, 2018; Kirlek ve Akdölun-Balkaya, 2013; Modarresy vd., 2025; Nageeb vd., 2018; Oğuz, Işık, Güngör, Şeker ve Öğretmen, 2014; Pezeshki vd., 2019; Tristanti, Kurnia ve Farikha, 2021; Lin ve Lu, 2023).

Bugüne kadar emziren kadınlarda meme başı sorunlarında zeytinyağının tek veya kombine kullanımının etkisini değerlendiren sistematik derlemeye rastlanmamıştır. Birçok çalışma, zeytinyağının meme ucunda yaşanan problemleri giderme ve tedavi etmede olumlu bir etkisi olduğunu gösterse de, sonuçlar tartışmalıdır. Bu nedenle bu çalışma, zeytinyağının emziren kadınlarda meme ucu problemlerini önleme ve tedavi etmedeki etkisini incelemek amacıyla yapılmış ilk sistematik derleme olarak yürütülmüştür. Ayrıca bu derlemede mevcut güncel kanıtları inceleyerek, emzirme döneminde meme başı sorunları zeytinyağı kullanarak azaltmak için yapılan randomize kontrollü ve yarı deneysel çalışmaların sonuçlarını incelemek, etkililiğini ve güvenliğini değerlendirmek, literatüre ve uygulama alanına katkı sunmak amaçlanmıştır.

Araştırmada yanıtlanması hedeflenen soru şudur; Emziren kadınlarda meme başı sorunlarının önlenmesinde ve tedavi edilmesinde zeytinyağının etkisi nedir?

YÖNTEM

Sistematik derleme özelliğinde olan bu çalışmada, meta analiz ve sistematik derleme araştırma raporunun yazımında kılavuz olan PRISMA protokolünden yararlanıldı (Moher, Liberati ve Tetzlaff, 2009).

Tarama Stratejisi

Bu sistematik derleme için taramalar Kasım 2024-Şubat 2025 tarihleri arasında yapılmış ve yayın sürecine son yayınların da dâhil edilmesi amacı ile Eylül 2025'te güncellenmiştir. Çalışmada Cochrane, Web of Science, Pubmed, Google Akademik, Scopus veri tabanlarından tarama yapılmıştır. Taramada, Türkçe “meme ucu, meme başı sorunları, meme başı ağrısı, zeytinyağı” İngilizce “nipple, nipple problems, nipple pain, olive oil,” anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Sistematik derlemeye 2012-2024 yıllarında yapılmış, 2013-2025 yıllarında yayınlanmış postpartum dönemde varolan meme ucu problemlerini iyileştirmek ve olası meme ucu problemlerini önlemek için zeytinyağı kullanan 6 randomize kontrollü çalışma ve 5 yarı deneysel çalışma olmak üzere 11 çalışma dahil edilmiştir. Bu sistematik derlemeye dahil edilen çalışmalarda olası bias riskini en aza indirmek için literatür tarama, makale seçimi, veri çekme ve makale kalitesinin değerlendirilmesi basamakları yazarlar tarafından bağımsız olarak yapılmış ve görüş birliği sağlanmıştır.

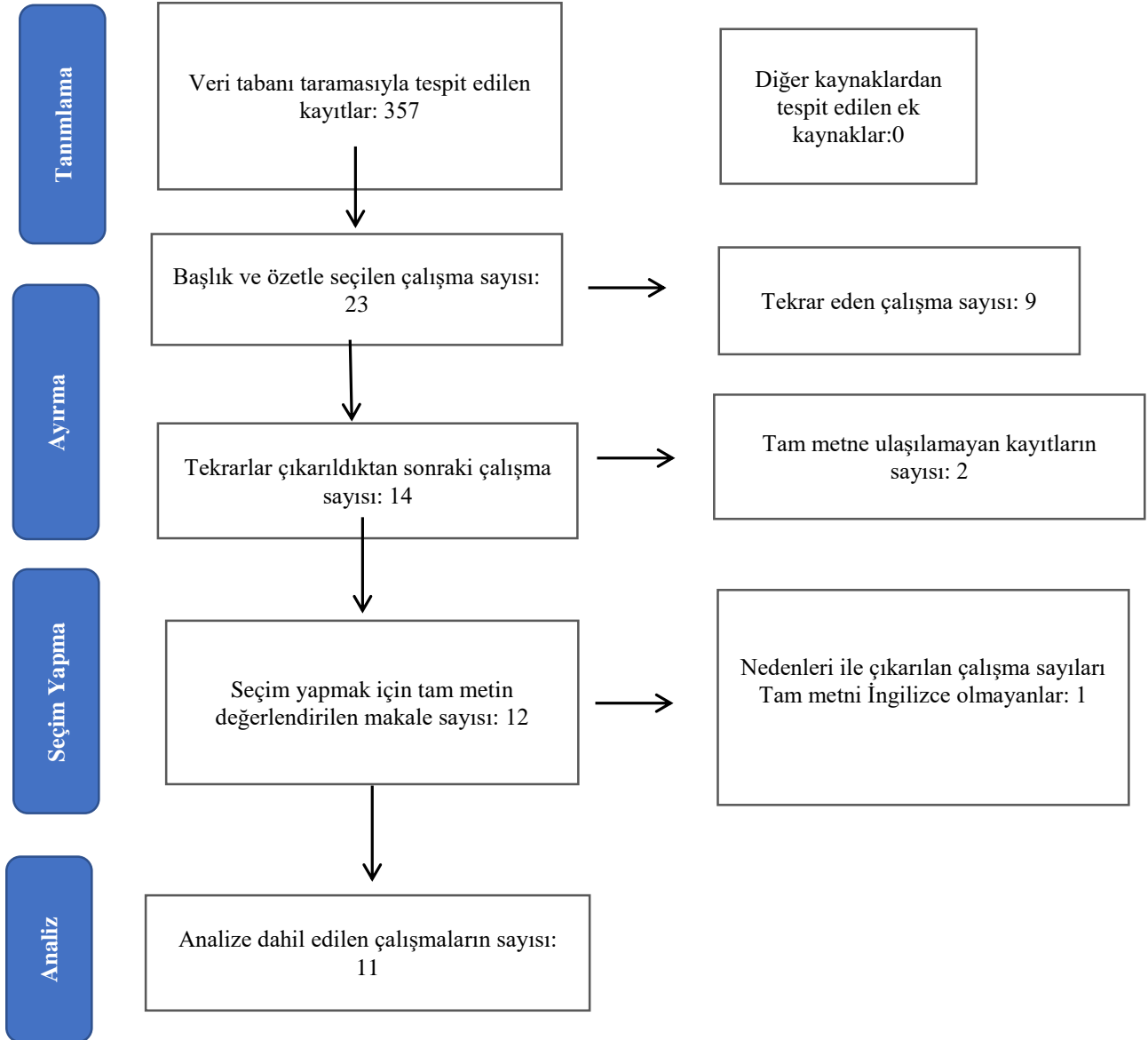
Araştırmaların Seçim Kriterleri ve Seçimi

Çalışmalarda dahil etme ve hariç tutma kriterleri PICOS yöntemine göre belirlenmiştir. PICOS, popülasyon (P), uygulama (I), karşılaştırma grubu (C), çalışma sonuçları (O), çalışma dizaynı (S) şeklinde oluşmaktadır (Higgins ve Green, 2011).

Dahil etme kriterleri; •P: Postpartum dönemde emziren kadınlar •I: zeytinyağı kullanma, •C: Rutin bakım ya da farklı bir yöntemle karşılaştırmanın uygulandığı çalışmalar •O: Zeytinyağı kullanımının meme başı sorunlarını önlediği ve etki sonuçlarının değerlendirildiği çalışmalar •S: Randomize kontrollü çalışmalar ve yarı deneysel çalışmalar,

Çalışmadan hariç tutma kriterleri; postpartum dönemde emzirmeyen kadınlar, zeytinyağı kullanımının olmadığı çalışmalar, rutin bakım ya da farklı bir yöntemle karşılaştırmanın uygulanmadığı çalışmalar, zeytinyağı kullanımının meme başı sorunlarına etki sonuçlarının değerlendirilmediği çalışmalar, randomize kontrollü çalışmalar ve yarı deneysel olmayan çalışmalar olarak belirlenmiştir.

Sistematiik derlemeye alınan çalışmaların belirlenmesi ve seçimi, dahil etme kriterlerine uygun olarak araştırmacılar tarafından bağımsız olarak yapıldı. Taramalarda başlık, özet ve tam metne göre seçim yapılmıştır. Sistematiik derleme süreci Şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1. Taranan araştırmaların seçimi ve seçilme süreci.

Tablo 1. Alınan Randomize Kontrollü ve Yarı Deneysel Çalışmaların Özellikleri ve Sonuçları

Yazarlar (Yıl)	Çalışma Deseni	Ölçme Aracı	Ülke	Katılımcılar	Müdahale Dönemi	Karşılaştırma	Örneklem Hacmi	Çalışma Yılı	Ortalama Yaş/yıl	Başlıca Sonuçlar	Kalite Puanı
Kirlek ve Akdolun-Balkaya, 2013	Randomize kontrollü, çok merkezli bir çalışma, paralel çalışma	-Sosyo-demografik anket, -Emzirme gözlem formu, -Görsel Kıyaslama Ölçeği (VAS)	Türkiye	Herhangi bir meme problemi olmayan primipar postpartum kadınlar	10 gün boyunca her emzirmeden sonra 2 damla zeytinyağı uygulanmıştır.	10 gün boyunca her emzirmeden sonra 2 damla anne sütü, Kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmamıştır.	Anne sütü grubu: (n=13) Zeytinyağı grubu: (n=13) Kontrol grubu: (n=13)	2009-2010	Anne sütü. 25.84±4.01, Zeytinyağı: 25.15±3.50, Kontrol: 25.69±4.15	-Anne sütü uygulaması meme başı ağrısını, zeytinyağı uygulaması ise meme başı çatlağının görülme olasılığını azaltmıştır. -Anne sütü ve zeytinyağı uygulamalarının emzirmeyi olumsuz etkilemediği bulunmuştur.	Evet/11 Hayır/2
Oğuz ve ark., 2014	Yarı deneysel çalışma	-	Türkiye	Meme ucunda sorunu olmayan postpartum kadınlar	15 gün boyunca emzirmeden önce ve sonra bir meme ucuna zeytinyağı, diğer meme ucuna lanolinli krem sürülmüş, emzirmeden önce lanolin kremin temizlenmesi istenmiştir. Yöntemlerden birinden memnun kalanların her iki memeye memnun kaldıkları uygulamayı yapabilecekleri katılımcılara söylenmiştir.	Yok	Zeytinyağı (n=50) Lanolin (n=6)	2012-2013	Tüm Katılımcılar: 30.37±5.29	Zeytinyağının lanoline göre meme başı ağrısının oluşumunu engellemede daha etkili olduğu bulunmuştur.	Evet/5 Hayır/3 Belirsiz/1
Cordero ve ark., 2015	Randomize kontrollü çalışma	-Sıralı ölçekler - Meme muayenesi ölçeği	Küba	Meme ucunda çatlak olmayan postpartum kadınlar	2 hafta boyunca her emzirmeden sonra 1 damla zeytinyağı kullanılmış. Sonuçlar 1. hafta 2. hafta ve 1. ayın sonunda gözlenmiş.	Kontrol grubuna her emzirmeden sonra anne sütü uygulanmıştır.	Zeytinyağı grubu: (n=150) Anne Sütü grubu: (n=150)	2012	-	-Zeytinyağı uygulaması anne sütüne göre meme başında oluşan çatlakları azaltmıştır.	Evet / 7 Hayır/ 2 Belirsiz/ 4

Tablo 1 devamı. Sistematik Derlemeye Alınan Randomize Kontrollü ve Yarı Deneysel Çalışmaların Özellikleri ve Sonuçları

Yazarlar (Yıl)	Çalışma Deseni	Ölçme Aracı	Ülke	Katılımcılar	Müdahale Dönemi	Karşılaştırma	Örneklem Hacmi	Çalışma Yılı	Ortalama Yaş/yıl	Başlıca Sonuçlar	Kalite Puanı
Nageeb ve ark., 2018	Yarı deneysel çalışma	-Sosyo demografik ve obstetrik bilgi içeren anket -Meme ucu travma skoru (NTS)	Mısır	Postpartum meme başı travması olan kadınlar	14 gün boyunca her emzirmeden sonra göğüs ucunu yıkadıktan sonra meme ucuna zeytinyağı sürülmüştür. 7. ve 14. günde grupların değerlendirilmiş	Meme başı travması her emzirmeden sonra hava ile teması sağlanarak kuruması beklenir ve için rutin farmakolojik tedavi uygulanır.	Zeytinyağı (n=58) Rutin farmakolojik tedavi (n=58)	2017	Zeytinyağı: 23.5±4.3 Rutin farmakolojik tedavi: 24.9±4.6	-Zeytinyağı kullanan emziren annelerin çoğunluğunun müdahale sonrası 7. ve 14. günlerde kontrol grubundaki emziren annelere göre meme başı travmasından daha hızlı iyileşme gösterdiği bulunmuştur.	Evet/9
Ahmet ve ark., 2020	Randomize kontrollü çalışma	-Anket -Görsel Kıyaslama Ölçeği (VAS) -Meme ucu travma skoru (NTS)	Mısır	Normal meme yapısına sahip postpartum kadınlar	Müdahale grubuna her emzirmeden sonra birkaç damla zeytinyağı memeye sürülmüştür.	Karşılaştırma grubunda her emzirmeden sonra birkaç damla anne sütü memeye sürülmüştür.	Zeytinyağı grubu: (n=60) Anne sütü grubu: (n=60)	-	Zeytinyağı: 31.08 ±2.52 Anne sütü: 32.77 ±3.71	Meme başı ağrısı, meme travması ve meme başı travma ağrısını iyileştirmede 3. ve 14. günlerde zeytinyağının anne sütüne göre daha etkili olduğu bulunmuştur.	Evet / 11 Hayır/ 1 Belirsiz/ 1
Trisanti ve ark., 2021	Yarı deneysel çalışma	-Gözlem kağıtları	Kudüs	Meme ucunda problemi olmayan postpartum kadınlar	Doğumdan sonraki 10 gün boyunca meme ucu ve areolaya günde 2 kez zeytinyağı uygulanmıştır	Kontrol grubuna rutin bakım verilir	Zeytinyağı (n=15) Kontrol (n=15)	Haziran - Eylül 2019	-	Emziren annelerin meme uçlarına zeytinyağı uygulamasının meme ucu yarasını önlemede etkili olduğunu bulunmuştur.	Evet/8 Belirsiz/ 1
Hables ve Mahrous, 2021	Randomize kontrollü çalışma	-Sosyo demografik anket -Meme ucu travma skoru (NTS)	Mısır	Ağrılı meme başı olan postpartum kadınlar	Müdahale grubunda her emzirmeden sonra ağrılı meme ucu temiz suyla yıkanmış ve meme başına zeytinyağı sürülüp, kuruması beklenmiştir.	Karşılaştırma grubunda her emzirmeden sonra ağrılı meme ucu temiz su ile yıkandıktan sonra meme başına 2. grupta Hindistan cevizi yağı, 3. grupta ise anne sütü sürülmüş ve kuruması beklenmiştir.	Zeytinyağı grubu: (n=45) Hindistan cevizi grubu: (n=45) Anne sütü grubu: (n=45)	2019-2020	Anne sütü: 34.4±7.6 Hindistan cevizi: 34.8±8.2 Zeytinyağı: 33.9±6.7	-Meme başı ağrısının tedavisinde zeytinyağı, hindistancevizi yağı ve anne sütünün olumlu etkiye sahip olduğu bulunmuştur. -Meme başı ağrısında anne sütünün en az etkiye sahip olduğu bulunurken, zeytinyağının ise en çok etkiye sahip olduğu bulunmuştur.	Evet / 11 Hayır/ 1 Belirsiz/ 1

Tablo 1 devamı. Sistematik Derlemeye Alınan Randomize Kontrollü ve Yarı Deneysel Çalışmaların Özellikleri ve Sonuçları

Yazarlar (Yıl)	Çalışma Deseni	Ölçme Aracı	Ülke	Katılımcılar	Müdahale Dönemi	Karşılaştırma	Örneklem Hacmi	Çalışma Yılı	Ortalama Yaş/yıl	Başlıca Sonuçlar	Kalite Puanı
Sağlık ve Kısacık, 2021	Randomize kontrollü, çok merkezli bir çalışma	-Sosyo-demografik anket, -LATCH* -emzirme tanımlama ölçeği -NRS** - Meme ucu ve areoladaki çatlak skorlaması	Türkiye	Meme ucunda sorunu olmayan primipar postpartum kadınlar	14 gün boyunca emzirmeden sonra günde 3 kez 3-4 damla zeytinyağı uygulanmıştır.	14 gün boyunca her emzirmeden sonra 3-4 damla anne sütü, Kontrol grubuna herhangi bir müdahale yok sadece memelerinin bir bezle kurulmaları istendi.	Anne Sütü grubu: (n=40) Zeytinyağı grubu: (n=40) Kontrol grubu: (Kuru tutma Yöntemi n=40)	2018	Anne sütü: 2260 ± 3.19 Zeytinyağı: 22.05 ± 2.72 Temiz kuru tutma kontrol grubu: 23.73 ± 4.00	-Meme ucu ve areolada çatlak, kanama, kızarıklık, hassasiyet görülme durumu bakımından 7. ve 14. günlerde gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. -7.günde en az çatlak ile karşılaşılan grubun zeytinyağı grubu olduğu saptanmıştır.	Evet/11 Hayır/2
* LATCH=Latch on breast; Audibleswallowing; Type of nipple; Comfort Breast/Nipple; Hold/Help, ** NRS=Sayısal Derecelendirme Ölçeği											
Abd-Elwahab ve ark., 2022	Yarı deneysel çalışma	-Sosyo demografik ve obstetrik bilgi içeren anket -Sayısal Derecelendirme Ölçeği (NRS) -Meme ucu travma skoru (NTS)	Mısır	Meme ucunda herhangi bir problem olmayan gebeler	Gebeliğin 3. trimesterinde her memeye günde 3 kez 3 damla zeytinyağı damlatılıp, kuruyana kadar beklenmiş ve aynı gruba renkli broşür ile zeytinyağı uygulama eğitimi verilmiştir. Doğumdan 1 hafta sonra değerlendirilmiştir.	Kontrol grubuna rutin bakım verilir	Zeytinyağı (n=60) Kontrol (n=60)	-	Zeytinyağı: 22.85±4.07 Kontrol: 23.10±4.23	Gebeliğin son döneminde zeytinyağı uygulamasının kontrol grubuna göre meme ucu travmasını, meme ucu ağrısını ve meme başı çatlağını önlemede etkili olduğu görülmüştür. Çalışma grubunun %45'i 4 hafta boyunca zeytinyağı uygulamasını günde 3 kez 3 damla şeklinde kullanmıştır.	Evet/7 Hayır/2
Lin ve Lu, 2023	Yarı deneysel çalışma	Anne Memnuniyeti Anketi -Görsel Kıyaslama Ölçeği (VAS) -Meme ucu hassasiyeti skoru	Kuzey Tayvan	Meme ucunda herhangi bir problem olmayan postpartum kadınlar	Doğumdan sonraki 10 gün boyunca her emzirmeden sonra her meme ucuna bir damla zeytinyağı uygulanmıştır. Doğum sonrası	Doğumdan sonraki 10 gün boyunca her emzirmeden sonra her meme ucuna anne sütü uygulanmıştır.	Zeytinyağı (n=40) Anne sütü (n=40)	2018-2019	-	Her iki grupta da doğumdan 24, 48 ve 72 saat sonra meme ucu hassasiyeti ve ağrısında önemli bir artış olduğunu görülmüştür. Bununla birlikte, anne sütü ve zeytinyağı grupları arasındaki sonuç ölçümlerinde istatistiksel bir farklılık	Evet/9

3., 7. ve 10.
günler
değerlendirme
yapılmıştır.

bulunmamış, zeytinyağının
meme başı ağrısını önlemede
anne sütü ile aynı etkiye
sahip olduğu bulunmuştur.

Tablo 1 devamı. Sistematik Derlemeye Alınan Randomize Kontrollü ve Yarı Deneysel Çalışmaların Özellikleri ve Sonuçları

Yazarlar (Yıl)	Çalışma Deseni	Ölçme Aracı	Ülke	Katılımcılar	Müdahale Dönemi	Karşılaştırma	Örneklem Hacmi	Çalışma Yılı	Ortalama Yaş/yıl	Başlıca Sonuçlar	Kalite Puanı
Modarresy ve ark., 2025	Randomize kontrollü çalışma	Sosyo demografik ve obstetrik bilgi içeren anket -Görsel Kıyaslama Ölçeği (VAS)	İran	Meme ucunda herhangi bir problem olmayan postpartum kadınlar	Doğum sonrası 7 gün boyunca müdahale grubuna ilk emzirmeden önce ve sonraki her emzirmeden sonra meme ucu bölgesine bitkisel bir topikal formülasyon olan RepoGen (Lanolin, balmumu, zeytinyağı) krem uygulamıştır.	Doğum sonrası 7 gün boyunca kontrol grubuna görünüm, doku ve ambalaj olarak RepoGen kremiyle aynı olan ancak aktif içerik içermeyen bir plasebo krem uygulanmıştır.	Repogen (lanolin, balmumu ve zeytinyağı içeren topikal bir karışımın) (n=63) -Kontrol (Plasebo etkisi için bileşensiz krem) (n=70)	2023-2024	-	3. günde RepoGen grubunda meme ucu ağrısı, kızarıklık, yaralar, travma, çatlak ve kanama olasılıklarının önemli ölçüde daha düşük olduğunu ve 7. günde kızarıklık, travma, çatlak ve yaralarda kalıcı azalmalar olduğunu bulunmuştur	Evet/13

Verilerin Çekilmesi ve Analizi

Araştırmada verilerin elde edilmesi için veri çekme aracı kullanılmıştır. Veri çekme aracı ile araştırmaların yayın yılı, yazarı, çalışma deseni, örneklem hacmi, yöntemi, çalışmanın yapıldığı ülke, katılımcılar, çalışma yılı, katılımcıların ortalama yaşı, veri toplama aracı, yapılan müdahale, karşılaştırma, temel sonuçlar ve çalışmaların metodolojik kalite değerlendirme puanlarının elde edilmesi sağlanmıştır (Tablo 1).

Çalışmaların Metodolojik Kalitesinin Değerlendirilmesi

Bu sistematiik derlemeye alınan araştırmaların metodolojik kalitesi Joanna Briggs Institute tarafından yayınlanan kontrol listeleri ile ölçülmüştür (Joanna Briggs Institute [JBI], 2018). Buna göre randomize kontrollü araştırmaların kalite değerlendirmesi 13 maddeli (Tufanaru, Munn, Aromataris, Campbell ve Hopp, 2017a) ve yarı deneysel çalışmalar dokuz maddeli (Tufanaru, Munn, Aromataris, Campbell ve Hopp, 2017b) kontrol listeleri ile yapılmıştır. Bu listelerdeki her madde “evet, hayır, belirsiz” olarak değerlendirilmektedir. Saptanan durum her bir araştırma için Tablo 1’de verilmiştir.

BULGULAR

Tarama Bulguları

Tarama sonucunda başlangıçta 357 kayıta ulaşıldı. Sırası ile başlık, özet ve tam metine göre yapılan inceleme sonucunda 23 makaleye ulaşıldı. Tekrar eden 9 makalenin çıkarılması, alınma ölçütlerine göre inceleme sonrasında 14 makale çalışmaya ulaşıldı. 2 çalışmanın tam metnine ulaşamaması ve 1 çalışmanın da İngilizce tam metnine ulaşamaması sonucunda 11 çalışma ile veri çekme işlemi gerçekleştirildi. Makalelerin seçimi ile ilgili açıklamalar Şekil 1’de gösterilmiştir.

Çalışmaların Özellikleri

Sistematiik derlemeye alınan araştırmaların altısı randomize kontrollü deneysel ve beşi yarı deneysel özelliktedir. Bu sistematiik derlemeye postpartum dönemde meme ucu sorunu yaşayan ya da yaşama ihtimali olan kadınlara yapılan zeytinyağı kullanımı girişimlerini içeren, İngilizce veya Türkçe yayımlanmış toplam 11 çalışma alınmıştır. Çalışmalarda postpartum dönemde meme ucu sorunu yaşayan ya da yaşama ihtimali olan toplam 1149 kadın yer almıştır. Çalışmalar Türkiye (3), İran (1), Mısır (4), Küba (1), Kudüs (1), Kuzey Tayvan (1)’da gerçekleştirilmiştir (Tablo 1). Çalışmalarda kullanılan yayın yılı, yazarı, çalışma deseni, örneklem hacmi, yöntemi, çalışmanın yapıldığı ülke, katılımcılar, çalışma yılı, katılımcıların ortalama yaşı, veri toplama aracı, yapılan müdahale, karşılaştırma ve sonuçlar Tablo 1’de sunulmuştur. Bu sistematiik derlemeye alınan randomize kontrollü deneysel araştırmalar 13 maddelik kanıt kalitesi değerlendirme aracının 7-13 maddesini, yarı deneysel çalışma ise dokuz maddelik kanıt kalitesi değerlendirme aracının 5-9 maddesini “evet” olarak karşılamıştır (Tablo 1).

Zeytinyağının Emzirme Sorunlarından Meme Başı Çatlağında Kullanımını Ele Alan Çalışmalar

Zeytinyağının meme ucu sorunları üzerindeki etkisine değinen çalışmalardan 5 tanesinde zeytinyağının meme başı çatlağının oluşmasını önleme ve tedavi etmede olumlu etkiye sahip olduğu bildirilmiştir (Abd-Elwahab-Abd-Elfattah, Abd-Elsalam-Ramadan, Mohamed-AbdElhakam ve Kama-Ali, 2022; Cordero vd., 2015; Kirlek ve Akdolun-Balkaya, 2013; Modarresy vd., 2025; Sağlık ve Kısacık, 2021).

Çalışmalarda meme başı çatlağının değerlendirilmesinde Emzirme Gözlem Formu, Görsel Analog Skalası (VAS) (Abd-Elwahab-Abd-Elfattah vd., 2022; Kirlek ve Akdolun-Balkaya, 2013, Lin ve Lu, 2023; Modarresy vd., 2025), Emzirme Tanımlama Ölçeği [LATCH (Latch on breast; Audibleswallowing; Type of nipple; Comfort Breast/Nipple; Hold/Help)], Sayısal Derecelendirme Ölçeği (NRS), Meme ucu ve areoladaki çatlak skorlaması (Abd-Elwahab-Abd-Elfattah vd., 2022; Lin ve Lu, 2023) kullanıldığı saptanmıştır.

Çalışmalardan üçünde, zeytinyağı kullanımının anne sütü kullanımına oranla meme başı çatlaklarının görülme olasılığının azalttığı, anne sütü grubuna göre zeytinyağı kullanan grupta daha az çatlak görüldüğü bulunmuştur (Cordero vd., 2015; Kirlek ve Akdolun-Balkaya, 2013; Sağlık ve Kısacık, 2021).

Kirlek ve Akdolun-Balkaya tarafından yapılan çalışmada 10 gün boyunca her emzirmeden sonra meme ucuna zeytinyağı, anne sütü ve hiçbir uygulamanın yapılmadığı üç grup oluşturulmuştur. Birinci gruba 10 gün boyunca 2 damla zeytinyağı, ikinci gruba 2 damla anne sütü, kontrol grubuna ise hiçbir uygulama yapılmamıştır. Çalışmanın

sonucunda zeytinyağı uygulamasının meme başı çatlağını, anne sütü uygulamasının ise meme başı ağrısının görülme olasılığını azalttığı rapor edilmiştir (Kırlek ve Akdolun-Balkaya, 2013).

Cordero ve arkadaşları postpartum süreçte ilk 2 hafta boyunca deney grubuna gece gündüz her emzirmeden sonra 1 damla zeytinyağı, kontrol grubuna ise her emzirmeden sonra anne sütü uygulaması uygulamıştır. Çalışmanın devamında zeytinyağı uygulamasının anne sütüne göre meme başında oluşan çatlakları azalttığı bildirilmiştir (Cordero vd., 2015).

Sağlık ve Kısacık primipar emziren kadınlarda meme ucu sorunlarının önlenmesinde zeytinyağı ve anne sütünün etkilerini araştırdığı randomize kontrollü çalışmasını üç gruba gerçekleştirmiştir. Çalışmada deney grubuna 14 gün boyunca emzirmeden sonra günde 3 kez 3-4 damla zeytinyağı, diğer gruba 14 gün boyunca her emzirmeden sonra 3-4 damla anne sütü, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahale uygulanmayıp sadece memelerinin bir bezle kurulmaları sağlanmıştır. Areolada ve meme ucunda kızarıklık, kanama, hassasiyet, çatlak görülme durumu bakımından 1. haftada ve 2. haftada gruplar arasında farklılığın anlamlı olduğu belirlenmiştir. 1. haftada zeytinyağı grubunda en az çatlağın görüldüğü, 2. haftada ise kontrol grubu dışında areola ve meme ucunda hassasiyet, kızarıklık, kanama, çatlak olmadığı rapor edilmiştir (Sağlık ve Kısacık, 2021).

Abd-Elwahab Abd-Elfattah ve arkadaşları araştırmasında gebeliğin son trimesterinde başlanıp doğum sonrası kullanıma devam ederek günde 3 kez, 3 damla zeytinyağı kullanımının postpartum emzirme döneminde 1. haftadaki etkisine bakmıştır. Çalışmanın sonucunda postpartum 1. haftada yapılan değerlendirme ile kontrol grubuna göre deney grubunda meme başı çatlağının daha az olduğu bildirilmiştir (Abd-Elwahab-Abd-Elfattah vd., 2022).

Modarresy ve arkadaşları çalışmasında deney grubuna lanolin, balmumu ve zeytinyağı içeren RepoGen krem uygularken, kontrol grubuna ise doku ve ambalaj olarak RepoGen kremiyle aynı olan ancak aktif içerik içermeyen bir plasebo kremi 7 gün boyunca ilk emzirmeden önce ve her emzirmeden sonra uygulamıştır. Postpartum emzirme döneminde 3. ve 7. günde yapılan değerlendirme ile müdahale grubunda kontrol grubuna göre meme başı çatlağının daha az görüldüğü ve her iki grup arasındaki istatistiksel farkın anlamlı olduğunu bildirmiştir (Modarresy vd., 2025).

Zeytinyağının Emzirme Sorunlarından Meme Başı Ağrısında Kullanımını Ele Alan Çalışmalar

Zeytinyağının meme ucu sorunları üzerindeki etkisine değinen çalışmalardan 6 tanesinde zeytinyağının meme başı ağrısının oluşmasını önlemede olumlu etkiye sahip olduğunu bildirmiştir (Abd-Elwahab-Abd-Elfattah vd., 2022; Ahmed, Othman, Kanona, Amer ve Shalaby, 2020; Kırlek ve Akdolun-Balkaya, 2013; Lin ve Lu, 2023; Modarresy vd., 2025; Oğuz vd., 2014).

Çalışmalarda zeytinyağı kullanımının anne sütü kullanımına oranla meme başı ağrısını iyileştirdiği (Abd-Elwahab-Abd-Elfattah vd., 2022), zeytinyağı kullanımı ile anne sütü kullanımının meme başı ağrısında benzer etkiye sahip olduğu (Lin ve Lu, 2023), meme başı ağrısının tedavisinde zeytinyağının anne sütünden ve Hindistan cevizi yağından daha etkili olduğu (Hables ve Mahrous, 2021) bulunmuştur. İncelenen çalışmalarda yukarıdaki bulguları destekler nitelikte, zeytinyağının lanoline göre meme başı ağrısının oluşumunu engellemede daha etkili olduğu (Oğuz vd., 2014); lanolin, balmumu ve zeytinyağı içeren RepoGen kremin plasebo etkili kreme göre meme başı ağrısını azalttığı bulunmuştur (Modarresy vd., 2025).

Ahmed ve diğerleri postpartum dönemde normal meme yapısına sahip kadınlarla yaptığı çalışmada zeytinyağı grubu ve anne sütü grubu olmak üzere iki grup ile çalışmıştır. Müdahale grubundaki kadınların meme ucuna her emzirmeden sonra birkaç damla zeytinyağı, karşılaştırma grubuna ise her emzirmeden sonra birkaç damla anne sütü uygulamıştır. Çalışmanın sonucunda zeytinyağı grubundaki annelerin 3. ve 14. günlerde oluşan meme başı ağrısını anne sütü grubundaki kadınlara göre daha az deneyimledikleri bildirilmiştir (Ahmed vd.,2020). Bunun aksine Kırlek ve Akdolun-Balkaya çalışmasında ise anne sütü uygulamasının zeytinyağı uygulamasına göre meme başı ağrısını azaltmada daha etken olduğunu görmüştür (Kırlek ve Akdolun-Balkaya, 2013).

Oğuz ve arkadaşları araştırmasında emziren kadınlardan 15 gün boyunca emzirmeden önce ve sonra bir meme ucuna zeytinyağı, diğer meme ucuna lanolinli krem uygulamalarını ve kadınların hangi uygulamadan memnun kalırsa o uygulamaya devam etmeleri istenmiştir. Kadınların zeytinyağı uygulamasından memnun kaldıkları ve lanolin yerine zeytinyağını tercih ettikleri görülmüştür. Çalışmanın sonucunda zeytinyağının lanoline göre meme başı ağrısının oluşumunu engellemede daha etkili olduğu bildirilmiştir (Oğuz vd., 2014).

Hables ve Mahrous 14 gün boyunca ağrılı meme ucuna zeytinyağı, hindistan cevizi yağı ve anne sütünün kullanımının sonuçlarının değerlendirildiği üç gruba randomize kontrollü bir çalışma yapmıştır. Birinci gruba her emzirmeden sonra ağrılı meme ucu temiz su ile yıkandıktan sonra meme başına zeytinyağı sürülüp, kuruması

beklenmiştir. Karşılaştırma gruplarından biri olan ikinci gruba her emzirmeden sonra ağırlı meme ucu temiz su ile yıkandıktan sonra meme başına Hindistan cevizi yağı uygulanmıştır. Karşılaştırma gruplarından biri olan üçüncü gruba ise meme ucuna her emzirmeden sonra anne sütü sürülüp, kuruması beklenmiştir. Çalışmanın sonucunda meme başı ağrısının tedavisinde zeytinyağının anne sütünden ve Hindistan cevizi yağından daha etkili olduğu rapor edilmiştir (Hables ve Mahrous, 2021).

Abd-Elwahab Abd-Elfattah ve arkadaşları gebeliğin son trimesterinde başlanıp doğum sonrası kullanıma devam ederek günde 3 kez, 3 damla zeytinyağı kullanımının postpartum meme başı ağrısında hiçbir müdahale yapılmayan kontrol grubuna göre ağrı oluşumunu önlemede daha etkili olduğu bildirilmiştir (Abd-Elwahab-Abd-Elfattah vd., 2022).

Lin ve Lu 1. gruba doğumdan sonraki 10 gün boyunca her emzirmeden sonra her meme ucuna bir damla zeytinyağı, 2. gruba ise doğumdan sonraki 10 gün boyunca her emzirmeden sonra her meme ucuna anne sütü uygulamıştır. Hem anne sütü hem de zeytinyağı uygulanan gruplardaki kadınların, doğumdan 24, 48 ve 72 saat sonra meme ucu hassaslığı ve ağrı düzeyinde önemli bir artış olduğu saptanmıştır. Bununla beraber, zeytinyağı uygulamasının meme ucu ağrısını ve hassasiyetini azaltma ve önlemede etkili olmadığı, anne sütü grubunda yaşanan meme ucu ağrısı ve hassasiyetin zeytinyağı grubunda da yaşandığı bulunmuştur (Lin ve Lu, 2023).

Modarresy ve arkadaşları çalışmasında lanolin, balmumu ve zeytinyağı içeren RepoGen krem uygulanan deney grubundaki emziren kadınların, plasebo etkili kremin uygulandığı kontrol grubundaki emziren kadınlara göre postpartum 3. ve 7. günde daha az meme başı ağrısı deneyimlediğini belirtmiştir. Çalışmanın devamında 3. ve 7. günde zeytinyağı içeren karışımı kullanan kadınların plasebo etkili krem kullanan kadınlara göre daha az meme başı ağrısı deneyimledikleri bulunmuş ve 3. günde gruplar arası farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu fakat 7. günde ise gruplar arası farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur (Modarresy vd., 2025).

Zeytinyağının Emzirme Sorunlarından Meme Başı Travmasında Kullanımını Ele Alan Çalışmalar

Zeytinyağının meme başı travması üzerindeki etkisine değinen çalışmalardan altısı zeytinyağı kullanımının meme başı travması üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu bildirmiştir (Abd-Elwahab-Abd-Elfattah vd., 2022; Ahmed vd., 2020; Modarresy vd., 2025; Nageeb vd., 2018; Sağlık ve Kısacık, 2021; Tristanti vd., 2021). Zeytinyağının anne sütüne göre meme başı travmasını iyileştirmede 3. ve 14. günlerde yapılan ölçümlerde daha etkin olduğu bulunmuştur (Ahmed vd., 2020). Başka bir çalışmada 14 gün boyunca her emzirmeden sonra göğüs ucunu yıkadıktan sonra meme ucuna zeytinyağı sürülüp, diğer grupta ise meme ucunun her emzirmeden sonra hava ile teması sağlanarak kuruması beklenip ve rutin farmakolojik tedavi sağlandığı çalışmada; zeytinyağı kullanan emziren annelerin çoğunluğunun müdahale sonrası 7. ve 14. günlerde kontrol grubundaki emziren annelere göre meme başı travmasının daha hızlı iyileşme gösterdiği rapor edilmiştir (Nageeb vd., 2018). Diğer çalışmada ise kontrol grubundaki kuru tutma yöntemi dışında anne sütü ve zeytinyağı kullanılan gruplarda 14. günde meme başında kızarıklık, kanama, hassasiyet gibi meme başı travmasının bulunmadığı belirtilmiştir (Sağlık ve Kısacık, 2021). Abd-Elwahab Abd-Elfattah ve arkadaşları doğum öncesi zeytinyağı kullanımının postpartum dönemde meme başı travmasının oluşma riskini azalttığını rapor etmiştir (Abd-Elwahab-Abd-Elfattah vd., 2022). Tristanti ve arkadaşları doğumdan sonraki 10 gün boyunca meme ucu ve areolaya günde 2 kez zeytinyağı uygulamasının hiçbir müdahale yapılmayan kontrol grubuna göre meme başı yarası ve travmasını önlemede olumlu etkisinin olduğunu bildirmiştir (Tristanti vd., 2021). Modarresy ve arkadaşları doğumdan sonra 7 gün boyunca zeytinyağı içeren RepoGen uygulamasının meme başı kızarıklıklarını, kanamayı 3. ve 7. günde azalttığı; yara ve meme başı travması oluşumunu azaltmada anlamlı etkisinin olduğunu rapor etmiştir (Modarresy vd., 2025).

TARTIŞMA

Bu sistematik derlemeye alınan çalışmaların bulgularına göre, zeytinyağının karşılaştırma ve kontrol grubu olarak anne sütü, rutin farmakolojik tedavi, lanolin, kuru tutma, içerisinde etken madde bulunmayan plasebo etkili krem ve Hindistan cevizi yağına göre meme başı ağrısı, meme başı çatlağı ve meme başı travmasında hissedilen acıyı azalttığı, olası problemleri önleyebileceği ve oluşan problemlerde iyileşmeyi hızlandırabileceği belirlenmiştir.

Zeytinyağının hindistan cevizi yağına ve anne sütüne göre meme ucunda ağrı bulunan postpartum kadınlarda uygulamanın 1. gününde gruplar arası bir fark yokken, 7. ve 14. gününde ağrı üzerine diğer gruplara göre iyileştirici etkisinin daha fazla olabileceği bulunmuştur (Hables ve Mahrous, 2021). Bu çalışmada meme başında ağrı bulunmayan postpartum kadınlarda olası ağrı riskine karşı uygulanan zeytinyağı uygulamasının anne sütü grubu (Ahmed vd., 2020) ve anne sütü ile kontrol grubunun bulunduğu çalışmaya göre meme başı ağrısının daha az görüldüğü (Kırlek ve Akdolun-Balkaya, 2013) ve zeytinyağının meme başı ağrısı üzerine anne sütü ile aynı etkiye sahip olduğu (Lin ve Lu, 2023) saptanmıştır. Çalışmamızın devamında meme başında sorun olmayan kadınlarda gebeliğin 3. trimesterinde başlanan zeytinyağı uygulaması ve eğitimin postpartum dönemde emzirmeye bağlı oluşan

meme ağrısında hiçbir müdahalenin yapılmadığı kontrol grubuna göre meme başı ağrısının daha az yaşandığı bulunmuştur (Abd-Elwahab-Abd-Elfattah vd., 2022). Bununla beraber çalışmamızda meme başında ağrı bulunmayan postpartum kadınlarda olası ağrı riskine karşı uygulanan zeytinyağını da içeren bir karışım olan RepoGen krem uygulanan kadınlar, plasebo etkili krem uygulanan kadınlardan postpartum 3. ve 7. günlerde daha az meme ucu ağrısı deneyimledikleri sonucuna ulaşılmıştır (Modarresy vd., 2025).

İncelenen çalışmalardan birinde meme başında ağrı bulunmayan postpartum kadınlarda olası ağrı riskine karşı 15 gün boyunca emzirmeden önce ve sonra bir meme ucuna zeytinyağı, diğer meme ucuna lanolinli krem sürülmüş, emzirmeden önce lanolin kremin temizlenmesi istenmiştir. Yöntemlerden birinden memnun kalanların her iki memeye memnun kaldıkları uygulamayı yapabilecekleri katılımcılara söylenmiş. Çalışma sonucunda zeytinyağının lanoline göre meme başı ağrısını engellemede daha etkili olabileceği bulunmuştur (Oğuz vd., 2014). Bu sonuçlara göre emzirme döneminde görülen ya da görülebilecek olan meme başı ağrısının yönetiminde zeytinyağının kombine ya da tek başına kullanımından yararlanabileceği bildirilmektedir.

Çalışmaların çoğu meme ucu veya meme dokusu enfeksiyonlarına odaklansa da, emzirmeden kaynaklanan daha yaygın şikayetler arasında meme başı dermatiti, çatlaklar çoğu zaman emzirmenin bırakılmasına kadar giden tablolara açığa çıkarır (Laageide, Radke, Santillan, Ten-Eyck ve Powers, 2021). Bu sistematiik derlemede meme başında herhangi bir problemi olmayan postpartum kadınlara uygulanan zeytinyağı uygulamasının meme başı çatlağı durumunu anne sütü grubuna göre daha az yaşadığı saptanmıştır. (Kırlek ve Akdolun-Balkay, 2013; Cordero vd., 2015). Çalışmanın devamında zeytinyağı uygulaması yapılan gruptaki kadınların hiçbir uygulama yapılmayan kadınların oluşturduğu gruba göre meme ucu yarası yaşanma ihtimali daha az deneyimledikleri bulunmuştur (Tristanti vd., 2021). Bu derlemede incelenen başka bir çalışmada ise zeytinyağının müdahale grubunu oluşturduğu, anne sütü ve kuru tutma gruplarının ise kontrol gruplarını oluşturduğu çalışmaya göre zeytinyağı grubunda meme başı çatlağının görülme olasılığının az olduğunu saptamıştır (Sağlık ve Kısacık, 2021) Çalışmamızda meme başında problemi olmayan gebelere uygulanan zeytinyağı uygulamasının postpartum meme başında çatlak oluşma riskini azalttığı saptanmıştır (Abd-Elwahab-Abd-Elfattah vd., 2022).

Laageide ve arkadaşları kadınların emzirme döneminde çatlak, ağrı, travma gibi bir çok sorun yaşadığını ve kadınlarda emzirmeyi bırakmaya kadar giden sonuçları açığa çıkardığını bulmuştur (Laageide vd., 2021). Kanza-Gül ve Solt-Kırca gebelikte kullanılan zeytinyağı ve madecassol kremin emzirme döneminde emzirme başarısına, meme başı çatlağına ve meme başı yaralanmasına etkisini incelediği retrospektif vaka kontrol çalışmasında; zeytinyağı ve madecassol kremin uygulandığı her iki grupta da kontrol grubuna göre meme başı çatlağının oluşma olasılığının azaldığını saptamışlardır (Kanza-Gül ve Solt- Kırca, 2021). Eshgizade ve arkadaşları postpartum emziren annelerde aleo veranın meme başı ağrısı ve çatlağını azaltmada aleo veranın zeytinyağı ve anne sütü grubuna göre daha etkili olduğunu bulmuştur (Eshgizade vd., 2016). Bununla beraber çalışmamızda meme başında problem bulunmayan postpartum kadınlarda olası ağrı ve çatlak riskine karşı doğumdan sonra 7 gün boyunca zeytinyağı içeren RepoGen uygulamasının; meme başı çatlağını önlemede 3. ve 7. günde, meme başı ağrısını önlemede ise 3. günde etkili olabileceği bildirilmiştir (Modarresy vd., 2025).

Bu sistematiik derlemede meme başında travması bulunmayan postpartum kadınlarda olası travma riskine karşı uygulanan zeytinyağının anne sütü grubu (Ahmed vd., 2020), anne sütü ve kontrol grubunun bulunduğu çalışmada (Sağlık ve Kısacık, 2021; Tristanti vd., 2021) meme başı travmasının daha az görüldüğü ve daha hızlı iyileştiği saptanmıştır. Çalışmamızın devamında meme ucunda sorun bulunan postpartum kadınlarda zeytinyağının anne sütü ve rutin farmakolojik tedavi grubunun bulunduğu çalışmada meme başı travmasının daha az görüldüğü ve daha hızlı iyileştiği saptanmıştır (Nageeb vd., 2018). Çalışmamızda gebelik döneminde uygulanan zeytinyağı uygulamasının postpartum dönemde emzirmeye bağlı görülen meme başı travmasının yaşanma olasılığını azalttığı bulunmuştur (Abd-Elwahab-Abd-Elfattah vd., 2022). Modarresy ve arkadaşları doğumdan sonra 7 gün boyunca zeytinyağı içeren RepoGen uygulamasının meme başı kızarıklıklarını, kanamayı 3. ve 7. günde azalttığı, yara oluşumunu ve travma oluşumunu azaltmada etkin olabileceği rapor edilmiştir (Modarresy vd., 2025). Kanza-Gül ve Solt-Kırca gebelikte kullanılan madecassol kremin ve zeytinyağının laktasyon döneminde görülen meme başı kızarıklığını azaltabileceğini bulmuştur (Kanza-Gül ve Solt-Kırca, 2021). Vieira ve arkadaşları nemli meme bakımının meme ucunda olası hasarı önlemeye katkı sağladığını ve meme başı travmasının daha hızlı iyileştirdiğini saptamıştır (Vieira vd., 2017). Bu bulgular meme başı ve çevresinde zeytinyağı kullanımının meme başı hasarına bağlı belirtileri önleme ve tedavi etmede etkili bir yöntem olabileceğini desteklemektedir.

SONUÇ

Emzirme döneminde yaşanan meme başı sorunlarında zeytinyağı kullanımının etkisinin incelendiği randomize kontrollü ve yarı deneysel çalışmaların incelendiği sistematiik derlemede, zeytinyağının meme başı ağrısında, meme başı çatlağında ve meme başı travmasında etkin olabileceği sonuçları elde edilmiştir. Zeytinyağının

rutin bakım veya başka bir tedavi ile karşılaştırıldığında emziren kadınlarda göğüs ağrısını veya tahrişini gidermek için bir seçenek olarak kabul edilebileceğini göstermektedir. Zeytinyağının emzirme dönemi sorunlara etkisiyle yapılmış sınırlı sayıda çalışma ve örneklem büyüklüğünün düşüklüğü göz önüne alındığında, daha iyi sonuçlara varmak için daha büyük örneklemle yapılacak çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Herhangi bir bitkinin kullanımına başlamadan önce kadının kullandığı ilaçlar ve genel sağlık durumu değerlendirilmeli, ayrıntılı bir öykü alınmalı, uygulamanın bebeğe verebileceği olası zararlar göz önünde bulundurulmalıdır. Bitkinin olası yan etkileri, süresi, miktarı, kullanım şekli hususunda bilgilendirme yapılmalı ve ihtiyaç halinde ileri tetkik ve tedaviye yönlendirilmelidir. Ayrıca zeytinyağının emzirme döneminde oluşan sorunların üzerine olan etkisiyle ilgili daha fazla randomize kontrollü çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır. Sağlık çalışanlarının emzirme problemleri ve çözüm önerileri hususunda duyarlı olmaları ve verdikleri eğitimler ve bakımda emzirme sorunları ve çözüm yollarına yer vermeleri önerilmektedir.

Yazar Katkıları: Fikir ve tasarım: E.G., T.Ç., L.E., B.N.G., N.E., Veri toplama: E.G., T.Ç., L.E., B.N.G., N.E., Veri analizi ve yorumlama: E.G., T.Ç., L.E., B.N.G., N.E., Makale yazımı: E.G., T.Ç., L.E., B.N.G., N.E., Eleştirel inceleme: : E.G., N.E.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması beyan etmemişlerdir.

Finansman: Yazarlar çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

KAYNAKLAR

- Abd-Elwahab-Abd-Elfattah, S., Abd-Elsalam-Ramadan, S., Mohamed-AbdElhakam, E., Kama-Ali, F. (2022). Application of olive oil on nipple in late pregnancy period to prevent nipple trauma during lactation. *Journal of Nursing Science Benha University*, 3(2), 776-792, Erişim adresi: https://jnsbu.journals.ekb.eg/article_247763_b9ff98702ad86e1c5e6536cdc4f5cc0e.pdf
- Ahmed, N.A., Othman, A.I.B., Kanona, A.A., Amer, H.M., Shalaby, N.S. (2020). A randomized controlled study on the effects of extra virgin olive oil compared to breast milk on painful and damaged nipples during lactation. *Egyptian Journal of Health Care*, 11(4), 703-714, Erişim adresi: https://ejhc.journals.ekb.eg/article_171350_19855a397279ebc0621158ddf6753eb0.pdf
- Campos, T.M., dos Santos-Traverzim, M.A., Sobral, A.P.T., Bussadori, S.K., Fernandes, K.S.P., Mott, L.J. ... Makabe, S. (2018). Effect of LED therapy for the treatment nipple fissures. *Medicine*, 97(41), e12322. doi:10.1097/md.00000000000012322
- Cordero, M.J.A., Villar, N.M., Barrilao, R.G., Cortés, M.E.C., López, A.M.S. (2015). Application of extra virgin olive oil to prevent nipple cracking in lactating women. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 12(6), 364-369, doi:10.1111/wvn.12113
- Eshgizade, M., Basırı, M.M., Mohammadzadeh, M.H., Mahmoudian, A., Mesbah, M. (2016). Comparison of the effect of olive oil, aloe vera extract and breast milk on healing of breast fissure in lactating mothers: a randomized clinical trial (clinical trial article). *Qom University of Medical Sciences Journal*, 10(3), 19-27, Erişim adresi: https://journal.muq.ac.ir/browse.php?a_id=843&slc_lang=en&sid=1&ftxt=1
- Güngör, A.N., Oguz, S., Vurur, G., Gencer, M., Uysal, A., Hacivelioglu, S. ... Coşar, E. (2013). Comparison of olive oil and lanolin in the prevention of sore nipples in nursing mothers. *Breastfeeding Medicine*, 8(3), 334-335, doi:10.1089/bfm.2012.0131.
- Hables, R., Mahrous, E. (2021). Effect of olive oil, coconut oil, breast milk on nipple soreness among lactating mothers: Comparative study. *Egyptian Journal of Health Care*, 12(1), 987-994, doi:10.21608/EJHC.2021.165207
- Hekmatpou, D., Mehrabi, F., Rahzani, K., Aminiyan, A. (2019). The effect of aloe vera clinical trials on prevention and healing of skin wound: A systematic review. *Iranian Journal of Medical Sciences*, 44(1), 1.
- Higgins, J., Green, S. (2011). Cochrane handbook for systematic reviews of interventions Version 5.1. 0. The Cochrane Collaboration. Confidence intervals. 2011, Erişim adresi: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6330525/>
- Joanna Briggs Institute [Internet]. Critical Appraisal Tools. (2018). [cited by 18.11.2022] Erişim adresi: <http://joannabriggs.org/research/critical-appraisal-tools.html>
- Kanza-Gül, D., Solt-Kırca, A. (2021). Gebelik Döneminde Kullanılan Farmakolojik ve Farmakolojik Olmayan Yöntemin Laktasyon Döneminde Emzirme Başarısı ve Meme Başı Yaralanmasına Etkisi. *Jinekoloji-Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi*, 18(1), 678-683, doi:10.38136/jgon.791781
- Karaçam, M., Sağlık, M. (2018). Breastfeeding problems and interventions performed on problems: systematic review based on studies made in Turkey. *Turkish Archives of Pediatrics*, 53(3), 134-148, doi:10.5152/TurkPediatriArs.2018.6350

- Kirlek, F., Akdolun-Balkaya, N. (2013). Erken postpartum dönemde meme başı ağrısı ve çatlaklarının önlenmesinde anne sütü ve zeytinyağının etkisi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 15(2), 17-34, Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/985845>
- Laageide, L., Radke, S., Santillan, D., Ten-Eyck, P., Powers, J. (2021). Postpartum Nipple Symptoms: Risk Factors and Dermatologic Characterization. *Breastfeeding medicine : the official journal of the Academy of Breastfeeding Medicine*, 16(3), 215–221, doi:10.1089/bfm.2020.0030
- Lin, C.X., Lu, Y.Y. (2023). Comparative effectiveness of olive oil and breast milk on nipple soreness in breastfeeding mothers. *Breastfeeding Medicine*, 18(10):779-784, doi:10.1089/bfm.2023.0081
- Lukas, R., Bernier, K., Perry, M., Evans, H., Ramesh, D., Young, E. ... Starkweather, A. (2019). Promoting self-management of breast and nipple pain in breastfeeding women: Protocol of a pilot randomized controlled trial. *Research in Nursing & Health*, 42(3), 176-188, doi:10.1002/nur.21938
- Modarresy, S.Z., Sattarpour, R., Sadeghimoghadam, P., Maleki, F.M., Belar, S., Saniani, A.M. ... Noori. M. (2025).. Efficacy of a Topical Lanolin-Beeswax-Olive Oil Blend (RepoGen Cream) in Preventing Nipple Fissures in Breastfeeding Women: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 24(9), doi: 10.1111/jocd.70409
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J. (2009). Reprint preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *Physical Therapy*, 89, 873-880, doi:10.1371/journal.pmed.1000097
- Nageeb, H., Fadel, E.A., Hassan, N.F. (2018). Olive oil on nipple trauma among lactating mothers. *Mansoura Nursing Journal (MNJ)*, 6(1), 159-170, doi: 10.21608/MNJ.2018.176493
- Niazi, A., Yousefzadeh, S., Rakhshandeh, H., Esmaeily, H. (2019). The Effect of nipple soreness treatment with Purslane Cream and Lanolin on Frequency and duration of Breastfeeding in nursing mothers: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 7(1), 1527-1535, doi:10.22038/JMRH.2018.24788.1267
- Oğuz, S., Işık, S., Güngör, A. N. Ç., Şeker, M., & Ogretmen, Z. (2014). Protective efficacy of olive oil for sore nipples during nursing. *Family Med Community Health*, 1, 1021, doi: 10.47739/2379-0547/1021
- Pezeshki, B., Pouredalati, M., Zolala, S., Moeindarbary, S., Kazemi, K., Rakhsha. M. ... Razmjouei, p. (2019). Comparison of the Effect of Aloe Vera Extract, Breast Milk, Calendit-E, Curcumin, Lanolin, Olive Oil, and Purslane on Healing of Breast Fissure in Lactating Mothers: A Systematic Reviwe. *International Journal of Pediatrics*, 8(2), 10853-10863, Erişim adresi: https://ejhc.journals.ekb.eg/article_190751_d7821607b5b55922722b4823c8054f1b.pdf
- Sağlık, D.K., Kısacık, Ö.G. (2021). Comparison of the effects of olive oil and breast milk on the prevention of nipple problems in primiparous breastfeeding women: a randomized controlled trial. *Health Care for Women International*, 42(4-6), 877-894, doi: 10.1080/07399332.2020.1840570
- Savaş, E.H., Tümkaya, M.N., Semerci, R., Eroğlu, K. (2024). Comparison of the effect of natural products and breast milk for preventing and treating nipple trauma and pain in lactating women: A systematic review and meta-analysis. *Explore (NY)*, 20(6), 103019. doi: 10.1016/j.explore.2024.103019
- Shanazi, M., Farshbaf-Khalili, A., Kamalifard, M., Asghari-Jafarabadi, M., Masoudin, K., Esmaeli, F. (2015). Comparison of the effects of lanolin, peppermint, and dexpanthenol creams on treatment of traumatic nipples breastfeeding mothers. *Journal of Caring Sciences*, 4(4), 297–307, doi: 10.15171/jcs.2015.030.
- Snilstveit, B., Oliver, S., Vojtkova, M. (2012). Narrative approaches to systematic review and synthesis of evidence for international development policy and practice. *Journal of Development Effectiveness*, 4(3), 409–429, doi: 10.1080/19439342.2012.710641
- Tristanti, I, Kurnia, S.D., Farikhah, L. (2021).The effectiveness of olive oil to prevent sore nipple on the breastfeeding mother. *PVJ-ISHESSH*, 535:784–788, doi:10.2991/assehr.k.210304.176.
- Tufanaru, C., Munn, Z., Aromataris, E., Campbell, J., Hopp, L. (2017a). Explanation for the critical appraisal tool for RCTs with individual participants in parallel groups. In: Aromataris E, Munn Z, editors. Joanna Briggs Institute Reviewer's Manual. The Joanna Briggs Institute. pp:1-9, Erişim adresi: https://jbi.global/sites/default/files/2019-05/JBI_RCTs_Appraisal_tool2017_0.pdf
- Tufanaru, C., Munn, Z., Aromataris, E., Campbell, J., Hopp, L. (2017b). Explanation for the critical appraisal tool for Quasi-Experimental Studies (experimental studies without random allocation). In: Aromataris E, Munn Z, editors. Joanna Briggs Institute Reviewer's Manual. The Joanna Briggs Institute. pp:1-7, Erişim adresi: https://jbi.global/sites/default/files/2020-07/Checklist_for_Quasi-Experimental_Appraisal_Tool.pdf
- Vieira, F., Mota, D.D.C.F., Castral, T.C., Guimar~aes, J.V., Salge, A.K.M., Bachion, M.M. (2017). Effects of anhydrous lanolin versus breast milk combined with a breast shell for the Treatment of Nipple Trauma and Pain During Breastfeeding: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 62(5), 572–579, doi:10.1111/jmwh.12644.