

Derleme Makalesi/Review Article

Laktasyon Sürecinde Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları ve Ebelik Bakımı

İpek TURAN¹, Ebru GÖZÜYEŞİL², Burcu AVCIBAY VURGEÇ³, Şule GÖKYILDIZ SÜRÜCÜ⁴

Traditional and Complementary Medicine Practices during Lactation and Midwifery Care

ÖZ

Bu derleme laktasyon sürecinde geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları ve ebelik bakımını incelemek amacıyla planlanmıştır. Anne sütü yenidoğanın gelişimini destekleyecek eşsiz özelliklere sahiptir. Bebeklerin doğum sonu ilk bir saat içerisinde anne sütü ile beslenmeye başlatılması, yaşamın ilk altı ayı sadece anne sütü verilmesi gerekmektedir. İlk altı aydan itibaren ise en az iki yıl emzirilmesi güvenli ve yeterli tamamlayıcı gıdalar ile beraber beslenmenin sürdürülmesi önemlidir. Laktasyon süreci anne için fiziksel ve mental sağlığın sürdürülmesi, bebek için ise sağlıklı büyüme ve gelişmenin devamı için kıymetli bir dönemdir. Doğumun gerçekleşmesi ile başlayan bu dönemde çevre, aile ve iş hayatı gibi pek çok faktör bazı olumsuzlukların yaşanmasına zemin hazırlayabilmektedir. Laktasyon döneminde annelerin karşılaştığı bu olumsuzluklar emzirme süre ve sıklığının azalmasına veya erkenden sonlandırılmasına neden olabilmektedir. Yaşanabilecek sorunlar beraberinde mastit, apse, angorjman gibi birtakım meme problemlerini de getirmekte ve emzirme süreçleri olumsuz etkilenebilmektedir. Anneler emzirmeyi sürdürmek ve desteklemek için Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp (GETAT) uygulamalarına yönelmektedir. Bu bağlamda herhangi bir teratojenik etkisi olmayan tamamlayıcı tıp uygulamaları emzirmenin desteklenmesi, sürdürülmesi ve sorunlarının giderilmesinde önemli bir role sahiptir.

Bu derleme, laktasyon süreci sorunlarının iyileştirilmesinde geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının kullanıldığı güncel çalışmaların, emzirmenin sürdürülmesi ve desteklenmesinde ebelerin rollerinin de vurgulandığı bir literatür taramasından oluşmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Emzirme, geleneksel, tamamlayıcı tıp, ebelik.

ABSTRACT

This review was planned to examine traditional and complementary medicine practices and midwifery care during the lactation process. Breast milk has unique properties that will support the development of the newborn. Babies should be fed with breast milk within the first hour after birth, and only breast milk should be given for the first six months of life. It is important to continue breastfeeding and feeding with safe and adequate complementary foods starting from the first six months for at least two years. The lactation process is an important period for maintaining physical and mental health for the mother and for the continuation of healthy growth and development for the baby. In this period, which begins with birth, many factors such as environment, family and work life can pave the way for some negativities to occur. These negativities faced by mothers during the lactation period may cause the duration and frequency of breastfeeding to decrease or to be terminated early. Problems that may occur may also cause some breast problems such as mastitis, abscess, engorgement, and breastfeeding processes may be negatively affected. Mothers turn to Traditional and Complementary Medicine (GETAT) practices to maintain and support breastfeeding. In this context, complementary medicine practices that do not have any teratogenic effects have an important role in supporting, maintaining and eliminating breastfeeding problems.

This review consists of a literature review emphasizing current studies in which traditional and complementary medicine practices are used to improve lactation process problems, and the roles of midwives in maintaining and supporting breastfeeding.

Key Words: Breastfeeding, traditional, complementary medicine, midwifery.

¹ Sorumlu Yazar; Araş. Gör. Adıyaman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü Adıyaman, Türkiye. e-mail: ipekturan02@gmail.com ORCID ID: 0000-0002-7495-2894

² Doç. Dr. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü Adana, Türkiye. e-mail: ebrugozuyesil@hotmail.com ORCID ID: 0000-0002-9193-2182

³ Doç. Dr. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Adana, Türkiye. e-mail: burcuavcibay@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0003-2467-5101

⁴ Prof. Dr. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Adana, Türkiye. e-mail: sgokyildiz@cu.edu.tr

ORCID ID: 0000-0002-0088-4219

Geliş Tarihi: 22.01.2024 Revizyon:27.05.2024 Kabul Tarihi: 29.07.2024 Online Yayın Tarihi: 31. 07. 2024

Atf/Citation: Turan, İ., Gözyeşil, E., Avcıbay Vurgeç, B. ve Gökyıldız Sürücü, Ş. (2024). Laktasyon sürecinde geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları ve ebelik bakımı. Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi, 10 (2), 129-137.

*Bu derleme 27 - 28 Mayıs 2022 tarihlerinde çevrimiçi olarak düzenlenen Kadın Sağlığında Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Sempozyumu II: Üreme Sağlığı ve Sorunları” sempozyumunda sözel bildiri olarak sunulmuştur.



This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International

EXTENDED ABSTRACT

The lactation process is a very valuable period for maintaining physical and mental health for the mother and for the continuation of healthy growth and development for the baby. In this period, which begins with birth, many factors such as environment, family and work life can pave the way for some negativities to occur. The problems that may occur may also cause some breast problems and breastfeeding processes may be negatively affected. In this context, complementary medicine practices that do not have any teratogenic effects have an important role in supporting, maintaining and eliminating breastfeeding problems. Encouraging and empowering women to breastfeed, ensuring that every child clings to life, and building healthy, smart and productive generations is at the core of the health goals of all countries in the world.

Midwifery care practices consist of a professional health discipline that addresses the care of healthy/sick individuals in a holistic manner. It takes place in all stages of a person's life, from birth to death. It aims to protect and improve the health of women, newborns and families in the prenatal, birth and postpartum periods, to identify risks, to take precautions against risks, to create a plan and to prevent and improve diseases. In this context, midwives should determine the care needs of the mother and baby, especially in a special period such as the lactation process, what needs to be done and problems related to breast care during this period, and be able to plan for the problems that occur during this period.

This review consists of a literature review emphasizing current studies in which traditional and complementary medicine practices are used to improve lactation process problems, and the roles of midwives in maintaining and supporting breastfeeding.

When we look at the traditional complementary and alternative medicine practices used in problems experienced during the lactation process; Music therapy, which has physical, psychological and social effects that have started to be used in all areas of health care, reduces anxiety, provides relaxation, increases mother-baby bonding, increases the individual's comfort level, reduces mental stress, increases the release of nitric oxide and endorphins, and affects breast milk production by affecting the release of oxytocin. It has positive effects on increasing Hypnosis helps to relax by paying attention to the

unity of body, mind and soul, and helps to increase the amount of breast milk by reducing the level of adenocorticotrophic hormone and stimulating the secretion of prolactin and oxytocin; Yoga affects the mind and soul of mothers and increases the amount of breast milk by stimulating the release of endorphins and the release of prolactin and oxytocin hormones from the breasts; Phytotherapy increases the amount of breast milk by reducing stress and anxiety; Hypnofeeding, aromatherapy, massage have a relieving effect on breast pain, increase milk production in relaxation, relaxation, initiation and maintenance of lactation, and prevent breast-related problems; Reflexology, which is a holistic healing technique consisting of body, mind and spirit, provides relaxation and relaxation, increases milk production in initiating and maintaining lactation, and has a relieving effect on breast pain; It is observed that acupuncture/acupressure causes the release of prolactin and oxytocin and increases the amount of milk production.

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF), doğum sonu ilk bir saat içinde çocukların emzirmeye başlanmasını, yaşamın ilk altı ayı yalnızca emzirilmesini, ilk altı aydan itibaren en az iki yıl emzirme ile beraber aynı zamanda güvenli ve yeterli tamamlayıcı gıdalar ile beslenmenin sürdürülmesini önermektedir (WHO, 2020). Emzirmenin önemi sürdürülebilir kalkınma hedeflerinde de yer almaktadır. Yetersiz beslenmenin tüm biçimlerinin 2030 yılına kadar ortadan kaldırılması hedeflenmektedir. Yenidoğan ve bebeklik döneminde açlık ve yetersiz beslenmeyi engelleyecek masrafsız ve doğal olan tek uygulama emzirmedir (Kartal ve Gürsoy 2020). UNICEF'in 2019 yılında yayınlamış olduğu rapora göre doğum sonu ilk altı ay boyunca yalnızca anne sütü ile beslenme oranı %41'dir. En yüksek orana sahip ülkeler sıra ile Ruanda %87,0 Burundi %82,3, Sri Lanka %82'dir. Bu sıralamada Türkiye 135 ülke içerisinde %30,1 oranı ile 42. sırada gelmektedir. DSÖ'nün 2025 hedefleri arasında ilk altı ayda sadece anne sütü ile beslenen bebek oranını %50'nin üzerine çıkarmak yer almaktadır (Global Nutrition Targets, 2025). Laktasyon süreci hem anne hem de bebek

açısından sütü etkileyen fizyolojik ve psikolojik birtakım değişiklik ve problemlerin yaşandığı önemli bir süreçtir. Anneler yenidoğanda görülebilecek zararları engellemek için Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp (GETAT) uygulamalarına (hipnoemzirme, müzik, yoga ve gevşeme egzersizi, masaj ve kompresyon, refleksoloji, fitoterapi, akupunktur/akupresure, aromaterapi) yönelmektedir.

Emzirmenin etkili bir şekilde başlatılıp, devam ettirilmesi, korunması, özendirilmesi ve desteklenmesi sürecinde ebelere büyük görev düşmektedir. Ebelerin mesleki rollerinin önemli bir parçası olan emzirme danışmanlığının planlı bir uygulama ile belirli aralıklarla takibinin yapılması ve kadınların sosyal, çevresel ve kültürel inançlarının da dikkate alınarak değerlendirilmelerinin yapılması büyük önem taşımaktadır (Gonzalez-Darias ve ark., 2020).

Emzirme Sürecinde GETAT Uygulamaları

Laktasyon döneminde annelerin yaşadığı strese yol açan faktörler, çevresel etmenler, halsizlik, yorgunluk, iş hayatına geri dönüş gibi faktörler emzirmenin süre ve sıklığının azalmasına veya çok erken sonlandırılmasına neden olabilmektedir (Erçin ve Köseoğlu 2022). Retrospektif bir çalışmada, meme sorunları ve anne sütünün yetersiz olduğunu düşünmelerinden dolayı annelerin laktasyon polikliniklerine daha fazla başvurduğu bildirilmiştir (Bilgin ve ark., 2022). Annenin gerginlik, anksiyete, ağrı, üzüntü ve depresyon gibi olumsuz duygu durum halinde olması adrenalini düzeyini artırarak okitosin salınımını engelleyerek anne sütünü baskılayıp sütün gelişini azaltabilmektedir. Annenin emzirme sürecinde yaşadığı bu sorunlar beraberinde medikal tedavi sürecini de getirmektedir. Dolayısıyla bu tarz tedavi süreçlerinin getirisi ile kimyasal içerik ve etkiye sahip ilaçları alma ihtiyacının zorunlu hale gelmesi sonucunda yenidoğanın sağlığı olumsuz etkilenebilmektedir (Kaya ve ark., 2018).

Laktasyon süreci hem anne hem de bebek açısından sütü etkileyen fizyolojik ve psikolojik birtakım değişiklik ve problemlerin yaşandığı önemli bir süreçtir. Anneler yenidoğanda görülebilecek zararları engellemek için Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp (GETAT) uygulamalarına yönelmektedir. Emzirmenin

kesintiye uğramasında ilk sırada meme başı olmak üzere birçok problem ile anneler karşı karşıya kalmaktadır. Dolayısı ile laktasyon döneminde kimyasal bir içerik ve etkiye sahip olmayan geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının emzirmenin desteklenmesi ve yaşanabilecek meme problemlerinin giderilmesinde önemi büyüktür (Kaya ve ark., 2018; Kilci ve Sevil 2018). Ebeler, geleneksel ve tamamlayıcı tıp konusunda bilimsel çalışmalar yapılmasını desteklemeli, bilgilerini güncellemeli, bu yöntemlerin özellikle emzirme üzerindeki yararları ve olası yan etkilerini araştırmalı, anneyi, ailesini ve toplumu bu konularda bilgilendirmelidirler. Dolayısı ile kadınları emzirme konusunda cesaretlendirip güçlendirmek her çocuğun yaşama tutunmasını sağlamak sağlıklı, akıllı ve üretken nice nesiller inşa etmek dünyadaki bütün ülkelerin sağlık hedeflerinin ana merkezinde yer almaktadır (Yazıcı ve ark., 2020).

Ulusal Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Merkezi (National Center for Complementary and Integrative Health) GETAT yöntemlerini; zihin-beden temelli (hipnoemzirme, müzik terapisi, yoga ve gevşeme egzersizleri), manipülatif ve beden temelli tamamlayıcı terapiler (masaj ve kompresyon, refleksoloji), biyolojik temelli tamamlayıcı terapiler (fitoterapi, aromaterapi), alternatif medikal sistem tedavileri (akupunktur/akupresure) ve enerji temelli uygulamalar (elektromanyetik terapi, reiki) olmak üzere beş grupta sınıflandırmıştır (Nik Yusuf Fuad ve ark., 2020).

Bu sınıflandırma doğrultusunda;

ZİHİN-BEDEN TEMELLİ TAMAMLAYICI TERAPİLER

Hipnoemzirme

Bir yöntemden ziyade bir gevşeme tekniği olan hipnoemzirme eğitim ve danışmanlıklarında amaç kadının kendini keşfetmesidir (Phillips ve ark., 2022). Hipnoemzirme anne-bebek iş birliğini savunan, kadının özgüvenini arttıran, kadına emzirmeyi öğretmeyi değil aksine emzirmenin doğasına odaklanıp, kadının kendi bedenine yönelik farkındalığını arttıran eşsiz bir felsefedir (Varışoğlu ve Satılmış 2019; Laily ve ark., 2021).

Anne sütünü arttırmaya yardımcı olan, beden, zihin ve ruh birliğine dikkat edilip gevşemeye yarayan bir uygulamadır. Literatürde

hipnoemzirmenin adenokortikotropik hormon düzeyini düşürerek, prolaktin ve oksitosin sekresyonunu uyararak anne sütü miktarını arttırdığı bilinmektedir (Varışoğlu ve Satılmış 2019).

Literatürde kanıt düzeyleri düşük ve yetersiz sayıda araştırmalar olsa da hipnoemzirmenin emzirme sürecine olumlu etki ettiği bilinmektedir (Asih ve Nyimas., 2020; Altıparmak, 2021).

Hipnoemzirme sayesinde gebelik döneminden itibaren emzirmeye yönelik verilecek psikolojik destek ile anneler güçlü istek, moral ve motivasyon kazanarak emzirmeyi daha başarılı ve sağlıklı gerçekleştirebilir (Laily ve ark., 2021).

Endonezya'nın Nort Sumatera bölgesinde yapılmış bir çalışmada bebeklerin yaşı 10 gün ile 1 ay arasında olup rastgele seçilen 24 anneden 12 kişiye hipno-emzirme tekniği uygulanmış, 12 kişi ise kontrol grubu olarak ele alınmıştır. Çalışma sonucunda hipno-emzirme grubunda ilk anne sütü ortalaması 78,92 ml iken tedaviden sonra 93,94 ml olduğu bildirilmiştir. Hipnoemzirmenin emziren annelerin süt üretimini artırdığı belirtilmiştir (Hutabarat ve Sihombing., 2015). Aini ve ark. (2017) yürüttükleri çalışmada hipnoemzirme ve oksitosin masajının birlikte uygulanmasının doğum sonu uterus involüsyonunu önemli derecede etkilediğini ve hızlandırdığını bildirmiştir (Aini ve ark., 2017).

Türkiye'de "Hipnoemzirme Eğitici/Danışman Eğitimi" ilk olarak 2019 yılında başlamış olup, üniversitelerin sürekli eğitim merkezleri aracılığı ile yapılmaktadır. Emzirme eğitim ve danışmanlığının kalitesini arttırabilmek adına günümüzde ebe, hemşire ve doktorlar mezuniyet sonrası hipnoemzirme eğitimcisi olabilmektedir. T.C. Sağlık Bakanlığı ve bazı sivil toplum kuruluşları tarafından güncelleme eğitimleri yapılmaktadır *Ebelerin özellikle bu hipnoemzirme eğitimlerinden yararlanarak emziren annelerin başarısını arttırabilmesi gerekmektedir* (Aluş Tokat ve Gökçe İşbir 2022).

Müzik Terapisi

Sağlık bakımının her alanında kullanılmaya başlayan fiziksel, psikolojik ve sosyal etkileri olan müzik terapisinin damarlarda genişleme sağlayarak endotel fonksiyonu geliştirdiği bilinmektedir. Ayrıca anksiyeteyi azaltma, gevşemeyi sağlama, anne bebek bağlanmasını arttırma, bireyin konfor düzeyini arttırma, mental stresi azaltma, nitrik oksit ve endorfin salınımını arttırma ve oksitosin salınımına etki ederek anne

sütü yapımını arttırmada olumlu etkileri olduğu bilinmektedir (Varışoğlu ve Satılmış 2019; Eidelman, 2021; Chawanpaiboon ve ark., 2021).

Endorfin salınımının artması süt yapım hormonlarını ortaya çıkararak anne sütü üretimine bu şekilde etki ettiği düşünülmektedir. Yapılan bir çalışmada müzik dinletilen annelerde stres ve kaygı ve gerginlik düzeylerinde azalma olduğu, annelerin gevşeme ve rahatlama hissettikleri ve anne sütü içerik ve yağ miktarlarında artış olduğu bildirilmiştir (Eidelman, 2021). Sezaryen ve erken doğum sonu dönemde müziğin emzirme oranları üzerindeki etkisini inceleyen randomize kontrollü bir çalışma üç grup ile yürütülmüştür. Her üç grubun emzirme sonuçları yedi gün, 14 gün ve ardından bir, iki, üç ve altıncı aylarda takip edilmiştir. Tek başına uygun şartların sağlandığı bir odada müzik dinleyen anneler, başka kadınlarla beraber ortak bir odada olanlara göre emzirmede daha başarılı olmuşlardır. Müzik dinleyen, gelir ve eğitim düzeyi düşük, ilk ve planlı gebeliği olan annelerin altı aylık dönemde emzirmede diğer annelere göre daha başarılı oldukları ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (Chawanpaiboon ve ark., 2021).

Müzik terapinin aynı zamanda bebeklerde sakinleşme sağladığı, emme başarısını arttırdığı da bilinmektedir. Literatürde, müzik terapisinin; term ve preterm bebeklerin sağlıklı büyüme ve gelişimi desteklemesi, hastanedeki kalış tedavi sürelerinin kısaldığı, güvenli bağlanma sağladığı, annelerde maternal stres ve anksiyeteyi azalttığı, emzirmeyi kolaylaştırdığı ve emzirme miktarını arttırdığı bildirilmektedir (Varışoğlu ve Satılmış., 2019).

Yoga ve Gevşeme Egzersizleri

Çok fazla maliyet gerektirmeyen yapılması oldukça rahat ve kolay olan yoganın, annelerin zihni ve ruhu iyileştirici gücü ile endorfin salınımını ve memelerden prolaktin ve oksitosin hormonlarının salınımını uyararak anne sütü miktarını arttırdığı bilinmektedir (Varışoğlu ve Satılmış 2019).

Boybay ve Yayan'ın (2022) çalışmasında postpartum dönemde yoga uygulamasının annelerde emzirme yeterliliği ve maternal bağlanmayı arttırdığı bildirilmiştir (Boybay Koyuncu, 2022).

Yoga ve anne sütü arasındaki ilişkinin incelendiği 30 emziren anneye yürütülen bir çalışmada, annelerin yoga yapılmadan önceki anne sütü

miktarı ölçülüp 82,4 ml olarak kaydedilmiştir. Altı gün boyunca uygulanan yoga egzersizlerinden sonra anne sütü tekrar ölçülüp ve miktarı 195,17 ml olarak bulunmuştur ve çalışma sonucunda yoganın anne sütü miktarında artış gösterdiği bildirilmiştir (Wildan ve Primasari 2017).

MANİPÜLATİF VE BEDEN TEMELLİ TAMAMLAYICI TERAPİLER

Masaj ve Kompresyon

Gevşeme ve rahatlama için uzun yıllardır tercih edilen meme masajı tekniğinin dolaşımı iyileştirdiği, anne sütü refleksini uyardığı, artan pH'ı düzenleyerek anne sütünün kalitesini yükselttiği bilinmektedir. Yapılan çalışmalarda meme masajının annelerin sıklıkla yaşadığı bir problem olan meme ağrısının giderilmesinde, meme dolgunluğunun azaltılmasında ve yenidoğanların emme isteğinin artmasında etkili olduğu gösterilmiştir (Thomas ve ark., 2017; Yazıcı ve ark., 2020; Napisah ve ark., 2021). Bu konuda anne sütü içeriğini arttıran özel bir masaj tekniği olan oketani laktasyon masajından söz etmek mümkündür. Oketani göğüs masajı anne sütü kalitesini artırmak için uygulanan özel bir teknik olup, Gua Sha terapisi ve göğüs dokusunun genel masajını içerir (Mahdizadeh-Shahri ve ark., 2021). Oketani göğüs masajı anne sütü kalitesini arttırdığı, ortalama emzirme süresini arttırdığı, meme dolgunluğunu azalttığı, meme ağrısı hafifler, anne sütü pH'sında artış sağladığı belirtilmiştir (Akter ve ark., 2015; Thomas ve ark., 2017; Mahdizadeh-Shahri ve ark., 2021).

Alamolhoda ve ark. (2020) deneysel çalışmasında aloe vera jelinin meme ucundaki ağrıya iyi geldiği sonucunu elde etmişlerdir (Alamolhoda ve ark., 2020; Napisah ve ark., 2021). Benzer şekilde meme dolgunluğunu azaltmak için lahanaya yaprağı kompresinin de faydalı olduğu çalışmalar mevcuttur (Durmuş ve Can Gürkan 2020). Meme ağrısı ve travmatik semptomları azaltmada çay kompresi, nane suyu, lanolin, zeytinyağı gibi tamamlayıcı ve destekleyici yöntemler kullanılabilir (Durmuş ve Can Gürkan 2020).

Refleksoloji

Ayak, el ve kulaklarda bulunan, özel refleks noktalarına bilinçli bir şekilde dokunma ve basınç uygulamaya dayalı ve bu noktalarla bağlantılı olan organ ve sistemlerin tedavi edilmesini sağlayan bir bası uygulama tekniğidir. Beden, zihin ve ruh bileşiminden oluşan bütünsel bir

iyileşme tekniği olan refleksoloji gevşeme ve kan dolaşımını artmakta bunun sonucunda hücrelere daha fazla besin ve oksijen geçişi sağlanmaktadır (Gözüyeşil, 2015).

Sezaryen sonrası emzirme refleksolojinin etkisinin değerlendirildiği toplam 60 doğum sonrası annenin dahil edildiği bir çalışmada kontrol grubuna (n=30) yaklaşık üç saatlik rutin ebelik/hemşirelik bakımı verilmiş, müdahale grubundaki kadınlara (n=30) anestezinin etkisinden kurtulduktan sonra ortalama üç saat sonra refleksoloji uygulanmıştır. Deney grubuna sezaryen sonrası birinci ve ikinci gün toplam 20 dk refleksoloji uygulanmıştır. Çalışmada sezaryen sonrası refleksoloji uygulanan annelerde Emzirme Tanılama Ölçeği (LATCH) emzirme skorlarının ve emzirmeye başlama belirtilerinin arttığı bildirilmiştir (Aksu ve Palas Karaca 2021). İlk doğumu sezaryen olan 100 kadın üzerinde yürütülen randomize kontrollü bir çalışmada müdahale grubuna üç gün üst üste 30 dakika boyunca sekiz saatte bir günde üç kez refleksoloji uygulanmıştır. Müdahale grubundaki annelerin emzirme çizelge sistemi puan ortalamaları ve emzirme doyum puanları kontrol grubuna göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Ayrıca müdahale grubundaki annelerin ilk emzirmeye başlama zamanı kontrol grubuna göre daha kısa bulunmuştur. Ayrıca sezaryen ile doğum yapan annelerde refleksolojinin emzirmeyi daha erken başlattığı, emzirme sürecini desteklediği ve annelerin doğum sonrası konforunu arttırdığı bildirilmiştir (Çankaya ve Ratfish 2020).

Literatürde postpartum süreçte refleksolojinin araştırıldığı çalışmalar değerlendirildiğinde, refleksolojinin laktasyon sürecine, anne sütü miktarına, konfora, ağrıya, yorgunluk, korku, anksiyete ve uyku kalitesine etkisinin çalışıldığı görülmektedir.

BİYOLOJİK TEMELLİ TAMAMLAYICI TERAPİLER

Fitoterapi

Bitkisel tedavi çok eskilere dayanan bir tedavi yöntemidir. Fitoterapi kelime anlamı bitkisel tedavi anlamına gelmektedir. Yapılan bir çalışmada 14 gün süre boyunca rezene çayı içirilen ve hurma yedirilen iki deney grubunu içeren toplamda 75 annenin süt üretimlerinde artış olduğu saptanmıştır (El Sakka ve ark., 2014).

Ülkemizde yapılmış bir çalışmada, ısırgan otu, melisa, anason, rezene ve keçi sedefi içeren bir karışımı tüketen annelerde süt üretiminde artış

olduğu görülmüş, fakat prolaktin düzeyleri arasında bir fark saptanmamıştır (Özalkaya ve ark., 2018).

Aromaterapi

Aromaterapi bitki, çiçeklerin farklı bölgelerinden elde edilen terapötik uçucu yağların fiziksel ve ruh sağlığını koruma ve tedavi için masaj, friksiyon (ovma, ovuşturma), inhalasyon, kompres ve banyo gibi farklı yollarla uygulanarak doğal tedavi sağlayan iyileştiren bir terapi yöntemidir. Literatürde bebeğini emziren annelerde aromaterapinin gevşemeyi sağladığı, yorgunluğu azalttığı ve anne sütü miktarını arttırdığı ayrıca anksiyete, korku ve bulantı düzeylerinde de azaltma sağladığı bildirilmiştir (Kaya Odabaş ve ark., 2022).

Yine aromaterapi etkisini görmek isteyen bir diğer çalışmada erken postpartum dönemdeki annelere (n=36) içeriğinde saf lavanta, gül ağacı, ylang ylang özü ve tatlı portakal yağları ile aromaterapi uygulanmıştır. Aromaterapi öncesi ve sonrasında deney (n=18) ve kontrol grupları (n=36) karşılaştırıldığında aromaterapi uygulanan kadınlarda yorgunluğun daha az gevşemenin daha fazla olduğu bildirilmiştir (Asazawa ve ark., 2017). İlgili çalışma sonuçları neticesinde aromaterapinin emziren annelerde gevşemeyi sağlaması, yorgunluğu gidermesi ve uyku kalitesini artırması ile beraber anne sütü miktarının da artacağı düşünülmektedir (Koçyiğit Gültepe 2022).

ALTERNATİF MEDİKAL SİSTEM TEDAVİLERİ

Akupunktur/Akupresure

Son derece eski ve zengin bir geçmişe sahip olan akupunktur, vücutta bulunan belli uyarı noktalarının iğne, lazer ışınları, elektrik stimülasyonu (elektroakupunktur), manyetik topçuklar ile uyarılması olarak tanımlanmaktadır (Kaya Odabaş ve ark., 2022). Bedenimizin kendi kendine onarım yapabilme gücü mümkündür ancak bu durum belirli akupunktur noktalarına doğru ve güvenilir şekilde yapıldığı zaman tedavinin başarısını artırır. Akupunktur, yetersiz süt tedarikini tedavi etmek için geleneksel Çin tıbbı (TCM)'de iyi tanımlanmış ve bazı batı ülkelerinde de kullanılmaktadır (Pierdant ve ark., 2022). Odabaş ve ark (2022) bebeğini emzirmede sıkıntı yaşayan, sütünün yetersiz olduğunu düşünen annelerde akupunkturun 24 saat içerisinde etki gösterdiği ve anne sütü miktarında

%97 oranında artış sağladığı saptanmıştır (Kaya Odabaş ve ark., 2022).

Hipogalaktoz şikâyeti ile gelen 60 anne ile yapılan çalışma örneğinde, deney grubunun SII, LI4 ve GB21 adı verilen toplamda üç noktaya haftada üç set halinde ve her sette iki-beş kez olacak şekilde iki taraflı akupresür uygulanmıştır. İkinci ve dördüncü haftalardaki süt miktarlarının akupunktur uygulanan deney grubunda daha fazla olduğu bildirilmiştir (Esfahani ve ark., 2015).

Literatürdeki benzer çalışmalarda akupunktur ve akupresürün meme tıkanıklığı tedavisi, anne sütü hacmini arttırmada başarılı olduğu sonucu bildirilmiştir (Farshidfar ve ark., 2020; Hajian ve ark., 2021).

GETAT UYGULAMALARINDA EBELERİN ROLÜ

Gebelere verilecek olan etkili bir emzirme eğitimi için en uygun ideal zaman son trimester dönemidir. Ebeler doğum öncesi dönemde gerekli muayene ve önerilerde bulunularak gebeden iyi bir anamnez alabilmelidir. Annenin emzirme ile ilgili bilgi düzeyini, eksikliklerini tespit edebilmelidir. Emzirme danışmanlığı verirken kadına ihtiyacı olduğu öğrenmek istediği konu aralığında eğitim vermelidir. Gereksiz bilgiden kaçınılmalı ve mutlaka geri bildirim almalıdır. Doğumdan sonra emzirme sürecini etkileyecek doğrudan ve dolaylı birtakım faktörler tespit edilmelidir. Ebeler, anneye sağlıklı ve etkili emzirebilmesi için fiziksel, psikolojik ve sosyal destek vermeli ve emzirmeye teşvik edici olup cesaretlendirmelidir (Kurnaz ve Uyar Hazar 2021). Özellikle ilk gebeliği deneyimleyen kadınlar emzirme konusunda korku, tedirginlik, belirsizlik ve bilinmezlik yaşayabilmekte bu durum göz önünde bulundurulduğunda ebelerin daha hassas, anlayışlı, sabırlı ve yardımsever yaklaşması gerekmektedir. Kadınla sürekli iş birliğinde olup iletişimin devamlılığı sağlanmalıdır.

Ebelik bakım uygulamaları sağlıklı/hasta bireyin bakımını bütüncül bir şekilde ele alan bir profesyonel sağlık disiplininin oluşmaktadır. İnsanın doğum anından ölümüne dek hayatın tüm evrelerinde yer alır. Doğum öncesi, doğum ve doğum sonu dönemde kadın, yenidoğan, aile sağlığının korunup geliştirilmesi, risklerin belirlenmesi, risklere yönelik önlem alınması, plan oluşturulması ve hastalıkların önlenmesini, iyileştirmeyi hedefler. Bu bağlamda ebeler,

özellikle laktasyon süreci gibi özel bir dönemde anne ve bebeğin bakım gereksinimlerini, bu dönemde meme bakımı ile ilgili yapılması gerekenleri ve sorunlarını saptamalı bu süreçte oluşan sorunlara yönelik plan yapabilmelidir (Şenoğlu ve ark., 2020).

Tamamlayıcı tıbbın laktasyon sürecindeki sorunlara yönelik etkisinin anlaşılması adına geniş çaplı ve kanıta dayalı bilimsel araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Anne-bebek ile yakın ilişkide bulunan ebeler, tamamlayıcı ve destekleyici bakıma yönelik bilgilerini geliştirmeli, sürekli yenilemeleri ve bu bilgisini sahadaki uygulamalara aktarabilmelidir. GETAT Yönetmeliği 27 Ekim 2014'te ebe/hemşirelerin tamamlayıcı terapilerle ilgili bağımsız rollerini sınırlasa da ebeler tarafından bu tedavilerin kullanımı konusundaki farkındalığın artırılması oldukça önemlidir (Geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları yönetmeliği, 2014). Ebeler GETAT uygulamalarının yararları ve yaşanabilecek istenmeyen etkileri hakkında bilgi sahibi olup aynı zamanda akademik alanda destek alarak daha fazla bilimsel araştırma yaparak birey, aile, çalışma arkadaşları ve toplumu aydınlatmada, bilgilendirme ve danışmanlık yapabilmeye yeni bir rol üstlenmelidir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Laktasyon sürecindeki yaşanan sorunlarda kullanılan geleneksel tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamalarına bakıldığında; müzik, hipnoz, fitoterapi ve yoganın stres ve anksiyeteyi azaltarak anne sütü miktarını arttırmaktadır. Hipnoemzirme, aromaterapi, masaj ve refleksolojinin meme ağrısını giderici bir etkiye sahip olduğu, gevşeme, rahatlama, laktasyonu başlatma ve sürdürülmesinde süt üretimini arttırdığı, meme ile ilgili problemleri önlediği görülmektedir. Akupunktur/ akupressurun ise süt üretim miktarını artırdığı belirtilmektedir. Kültürel açıdan önemli bir zenginlik olan bu GETAT uygulamalarının geliştirilmesi ve korunması gerekmektedir. Anne ve bebek ile yakın temasta bulunan ebeler geleneksel tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamalarına yönelik bilgilerini sürekli geliştirmeli ve uygulamaya aktarabilmelidir. Aynı zaman da 27 Ekim 2014 Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği ebe ve hemşirelerin tamamlayıcı terapilerle ilgili bağımsız rollerini sınırlamakta olup bu rollerin genişletilmesi kapsamında sağlık profesyoneller desteklenmelidir.

Alana Katkı

Laktasyon sürecindeki yaşanan sorunlarda kullanılan geleneksel tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamalarına bakıldığında; sağlık bakımının her alanında kullanılmaya başlayan fiziksel, psikolojik ve sosyal etkileri olan müzik terapisinin anksiyeteyi azaltma, gevşemeyi sağlama, anne bebek bağlanmasını artırma, nitrik oksit, endorfin ve oksitosin salınımına etki ederek anne sütü yapımını arttırmada olumlu etkileri olduğu; hipnozun, adenokortikotropik hormon düzeyini düşürerek, prolaktin ve oksitosin sekresyonunu uyararak anne sütü miktarını arttırmaya yardımcı olduğu görülmektedir. Bu nedenle ebelerin GETAT uygulamaları ile ilgili farkındalıklarının artması önemlidir. Ebeler, geleneksel ve tamamlayıcı tıp konusunda bilimsel çalışmalar yapmalı, bilgilerini güncellemeli, bu yöntemlerin yararları ve olası yan etkilerini araştırmalı, anneyi, ailesini ve toplumu bu konularda bilgilendirmelidirler.

Araştırmanın Etik Yönü/Ethics Committee Approval: Literatür incelemesi yapılmış olup, kullanılan literatür, kaynaklar bölümünde gösterilmiştir

Hakem/Peer-review: Dış hakem değerlendirmesi.

Yazar Katkısı/Author Contributions:Fikir /kavram: EG, BAV,ŞGS; Tasarım:İT, EG; Danışmanlık: EG; Analiz/Yorum: Kaynak tarama;İT; Makalenin Yazımı: : İT; Eleştirel inceleme: EG, BAV

Çıkar çatışması/Conflict of interest: Araştırmacılar herhangi bir çıkar çatışması belirtmemişlerdir.

KAYNAKLAR

- Aini, Y.N., Hadi, R.S., Pramono, N., & Mulyantoro, D. (2017). Effect of combination of oxytocin massage and hypnobreastfeeding on uterine involution and prolactin levels in postpartum mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(3):213-20.
- Aksu, S., & Palas Karaca, P. (2021). The effect of reflexology on lactation in women who had cesarean section: A randomized controlled pilot study. *Complement Med Res*, 28:336-343.
- Aker, S., Tasnim, S., Bhuiyan, MMA., & Hasan, A. (2015). A Study on post partum breast problems of mothers attending at lactation management center (LMC). *Bangladesh Med J*, 44 (3), 136-139.
- Alamolhodaa, SH., Mirabib, P., & Mojab, F. (2020). Effects of both Aloe Vera gel and breast milk on the improvement of nipple soreness in lactating women—A randomized controlled trial. *J. Herb. Med*, 21, 100327. 19
- Altıparmak, S. (2021). Hipnoemzirme ve oksitosin masajının primiparlarda emzirme motivasyonu, yetersiz süt algısı, bağlanma ve uterus involüsyon sürecine etkisi [doktora tezi]. [Malatya]: İnönü University 89 p.
- Aluş Tokat, M., ve Gökçe İşbir, G. (2022). Hipnoemzirme Felsefesinin Emzirme Eğitim ve Danışmanlığına Entegrasyonu. *Ebelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5 (3) , 122-130 .
- Asazawa, K., Kato, Y., Yamaguchi, A., & Inoue, A. (2017). The effect of aromatherapy treatment on fatigue and relaxation for mothers during the early puerperal period in Japan: a pilot study. *International Journal Of Community Based Nursing And Midwifery*, 5(4), 365-375.
- Asih, Y., & Nyimas, A. (2020). Hypnobreastfeeding to increase motivation and breast milk production: A study. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 13(2), 122-137.
- Bilgin, Ç.N., Büyük M., Çayır, R., ve Baysal, H.E. (2022). Laktasyon polikliniğine başvuran annelerin özellikleri ve başvuru nedenleri: retrospektif bir çalışma. *Yaşam Boyu Hemşirelik Dergisi*, 3(1): 1-1.
- Boybay Koyuncu, S., & Yayan, E. H. (2022). Effect of postpartum yoga on breastfeeding self-efficacy and maternal attachment in primiparous mothers. *breastfeeding medicine: The Official Journal of the Academy of Breastfeeding Medicine*, 17(4), 311-317.
- Chawanpaiboon, S., Titapant, V., & Pooliam, J. (2021). A randomized controlled trial of the effect of music during cesarean sections and the early postpartum period on breastfeeding rates. *Breastfeeding medicine: the official journal of the Academy of Breastfeeding Medicine*, 16(3), 200-214.
- Çankaya, S., & Ratfish, G. (2020). The effect of reflexology on lactation and postpartum comfort in caesarean-delivery primiparous mothers: a randomized controlled study. *Int J Nurs Pract*, 26(3):1-12.
- Durmuş, A., ve Can Gürkan, Ö. (2020). Erken postpartum dönem meme sorunlarında kanıt temelli tamamlayıcı ve destekleyici bakım uygulamaları. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 3(2), 185-192.
- Eidelman, AI. (2021). The impact of music on breastfeeding rates. *Breastfeeding medicine: The Official Journal of the Academy of Breastfeeding Medicine*, 16(3), 171-172.
- El Sakka, A., Salama, M., & Salama, K. (2014). The effect of fenugreek herbal tea and palm dates on breast milk production and Infant weight. *J Pediatr Sci*, 6:E202.
- Erçin, E., ve Köseoğlu, S.Z.A. (2022). Güncel bilgilerle laktasyon dönemin ve etkileyen faktörler. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 94-99.
- Esfahani, M.S., Berenji-Sooghe, S., & Ehsanpour, S. (2015). Effect of acupressure on milk volume of breastfeeding mothers referring to selected health care centers in Tehran. *Iranian J of Nurs Midwifery Res*, 20(1):7-11.
- Farshidfar, B., Jafarpour, H., Kordasiabi, A.H.S., Hosseinzadegan, M., Jahanshahi, M., Pirastehfar, Z et al. (2020). Masaj ve akupresürün meme büyümesi üzerine etkisi. *Int J Pediatr-Meşhed* ,8:11227-32.
- Geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları yönetmeliği. *T.C Resmi Gazete*; 2014 October 27. No. 29158. Available from:<http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2014/10/20141027-3.html>.
- Global Nutrition Targets (2025). Available from:https://www.who.int/nutrition/publications/globaltargets2025_policybrief_overview/n/
- Gonzalez-Darias, A., Diaz-Gomez, N. M., Rodriguez-Martin, S., Hernandez-Perez, C., & Aguirre-Jaime, A. (2020). 'Supporting a first-time mother': Assessment of success of a breastfeeding promotion programme. *Midwifery*, 85, 102687. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2020.102687>
- Gözüyeşil, E. Refleksoloji. Başer M, Taşçı S, (Eds.). Kanıta dayalı rehberleriyle tamamlayıcı ve destekleyici uygulamalar. *Akademisyen Tıp Kitabevi*, Ankara: 2015. 101-112 pp.

- Hajian, H., Soltani, M., Mohammadkhani, M.S., Sharifzadeh Kermani, M., Dehghani, N., Divdar, Z. et al. (2021). Emziren annelerde akupresür, akupunktur ve masaj tekniklerinin meme büyümesi ve artan anne sütü hacmi semptomlarına etkisi: Sistematik bir derleme. *Int J Pediatr-Meşhed*, 9:12939-50.
- Hutabarat, J., & Sihombing, K.P. (2021). The effect of hypnobreastfeeding on increased milk production in breastfeeding mothers of perlis village, tangkahan durian district, of north sumatera, indonesia. *Global Journal of Health Science*, 13(3):112-23.
- Kartal, T., ve Gürsoy, E. (2020). Sürdürülebilir kalkınma amaçlarında (2015-2030). Emzirmenin önemi ve Türkiye'deki mevcut durum ışığında hemşireye düşen görevler. *Lokman Hekim Journal*, 10 (2):147-153.
- Kaya Odabaş, R., Sökmen, Y., ve Taşpınar, A. (2022). Türkiye'de emzirme sürecinde uygulanan nonfarmakolojik yöntemler ile ilgili yapılmış lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 15(1): 56-67.
- Kaya, Z., Dişli, B., & Rathfisch, G. (2018). Laktasyon sürecini desteklemede tamamlayıcı tıp uygulamaları ve hemşirenin rolü. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 015 (4): 262-268.
- Kilci, Ş., ve Sevil, Ü. (2021). Laktasyonu arttıran yöntemler: Hipnoemzirme. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 37(3), 229-234.
- Koçyiğit Gültepe, K. (2022). Postpartum dönemdeki kadınların uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 197-204.
- Kurnaz, D., ve Uyar Hazar, H. (2021). Erken postpartum dönemde annelerin emzirmeye ilişkin tutum ve başarılarını etkileyen faktörler. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 4(2), 76-86.
- Laily, N., Rahman, F., Putri, A.O., Noor, M.S., Rahayu, A., Yulidasari, F et al. (2021). Implementation of hypnobreastfeeding therapy as an effort to reduce the incidence of underweight on children aged 0-6 months. *OAMJMS*, 9(E): 123-6.
- Mahdizadeh-Shahri, M., Nourian, M., Varzeshnejad, M., & Nasiri, M. (2021). The effect of oketani breast massage on successful breastfeeding, mothers' need for breastfeeding support, and breastfeeding self-efficacy: an experimental study. *International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork*, 14(3): 4-14.
- Napisah, P., Widiasih, R., Maryati, I., Hermayanti, Y., & Natasya, W. (2021). The effectiveness of cabbage leaf compress and the education of lactation management in reducing breast engorgement in postpartum. *Open-Access Maced Journal Medicine Science*, 9(6):106-110.
- Pierdant, G., Westphal, K., Lange, A., & Usichenko, T. I. (2022). Stimulation of lactation using acupuncture: a case study. *Journal of Human Lactation: Official Journal of International Lactation Consultant Association*, 38(3): 559-563.
- Özalkaya, E., Aslandoğdu, Z., Ozkoral, A., Topcuoğlu, S., & Karatekin, G. (2018). Effect of a galactagogue herbal tea on breast milk production and prolactin secretion by mothers of preterm babies. *Nigerian Journal of Clinical Practice*, 21(1), 38-42.
- Phillips, W., Price, J., Molyneux, P.D., & Deeley, Q. (2022). Hypnosis. *Practical Neurology*, 22(1):42-47.
- Pierdant, G., Westphal, K., Lange, A. ve Usichenko, T. (2022). Akupunktur kullanarak laktasyonun uyarılması: Bir vaka çalışması. *J Hum Lakt*, 38:559-63.
- Şenoğlu, A., Taşpınar, A., ve Karaçam, Z. (2020). Doğum ve doğum sonu dönemde hasta güvenliği ve ebelerin sorumlulukları. *The Medical Journal of Mustafa Kemal University*, 11(40): 66-73.
- Thomas, T., Chhugani, M., Rahman, J., & Varun, N. (2017). Effectiveness of breast massage on mild breast engorgement, breast milk pH and suckling speed of neonate among the postnatal mothers. *Int J Curr Res*, 9(10), 58821-58826
- Varişoğlu, Y., & Satılmış, İ.G. (2019). Preterm doğumlarda anne sütü ve anne sütünü arttırmaya yönelik alternatif yöntemler. *Izmir Democracy University Health Sciences Journal*, 2(2): 99-113.
- Wildan, M., & Primasari, F. (2017). benefits of yoga in increasing lactating mother's breast milk production. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 4(4): pp:14-18.
- World Health Organization (2020). Breastfeeding. Available from: https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1
- Yazıcı, S., Kaya, L., & Kaya, Z. (2020). Breast problems in mothers with their babies in neonatal intensive care units. *J Health Pro Res*, 2(3): 121-127.