



Annelerin Anne Sütünü Arttıran Faktörlere İlişkin Görüş ve Yaklaşımları

Mothers' Opinions and Attitudes about the Factors Increasing Breast Milk

Sema Tanrıverdi¹, Özge Altun Köroğlu¹, Nilgün Kültürsay¹, Ayten Egemen²

¹Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Neonatoloji Bilim Dalı, İzmir, Türkiye

²Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Sosyal Pediatri Bilim Dalı, İzmir, Türkiye

ÖZET

Amaç: Toplumun anne sütünün artırılması ile ilgili görüş ve yaklaşımların araştırılmasıdır.

Gereç ve Yöntem: Bu çalışma İzmir ilinde araştırmaya katılmayı kabul eden 300 annenin emzirme deneyimlerinin ve anne sütü arttırdığını düşündükleri faktörlerin sorgulandığı anket bazlı bir çalışmadır.

Bulgular: Annelerin ortalama yaşları 35,13±9,16 (19-69) yıl ve ortalama doğum sayısı 1,8±1 (1-7) adet idi. Annelerin %44'ü üniversite mezunu, %25,7'si ilkokul mezunu, %20,3'ü lise mezunu %8,3'ü ortaokul mezunu idi. Sadece anne sütü verme süresi ortalama 4,35±3,27 ay (1-36); toplam anne sütü verme süresi ortalama 9,35±8,65 aydı. Annelerin çoğu (%95,7) yiyecek, içecek ve ilaçlarla anne sütünün artabileceğini düşünmekteydi. Annelerin %95'i suyun, %81,3'ü ayranın, %79,3'ü inek sütünün, %78,7'si tahin helvasının, %77,7'si soğanın anne sütü arttırmada etkin olduğunu belirtmiştir.

Sonuç: Birçok ilaç, yiyecek ve şifalı bitkiler galaktogog (anne sütünü arttırıcı) olarak bilinmektedir. Bölgemizde su, ayran, inek sütü, soğan, börülce gibi anne sütünü arttırdığı düşünülen yiyecek ve içecekler etki mekanizmaları bilinmemekle birlikte emzirme döneminde sıklıkla kullanılmaktadır. *The Journal of Pediatric Research* 2014;1(2):84-6

Anahtar Kelimeler: Galaktogog, anne sütü, emzirme, beslenme

ABSTRACT

Aim: The aim of the study was to investigate the opinions and attitudes of the mothers about the factors increasing breast milk.

Materials and Methods: This study is a questionnaire-based study. Three hundred mothers living in İzmir were interviewed regarding their opinions and attitudes about their breastfeeding experiences and the factors increasing breast milk.

Results: The mean age of mothers' was 35.13 ± 9.16 (19-69) years and the mean parity was 1.8±1 (1-7) times. University graduates constituted 44% of the study population, whereas 20.3% was high school graduates, 8.3% was secondary school graduates, 25.7% was primary school graduates. The mean duration of exclusive breast feeding was 4.35±3.27 (1-36) months, the mean duration of total breast feeding was 9.35±8.65 months. Most of the mothers (95.7%) thought that food, beverages and drugs could increase the amount of breast milk. Mothers were in the opinion that water (95%), buttermilk (81.3%), cow's milk (79.3%), tahini halva (78.7%) and onion (77.7%) are effective in increasing the breast milk.

Conclusion: Many drugs, food and medical plants are considered as galactogogues. In our region, water, butter milk, cow's milk, onion tahini halva and cowpea are believed to increase the amount of breast milk. Although the mechanisms are not fully known, these food and beverages are commonly used during breastfeeding period. *The Journal of Pediatric Research* 2014;1(2):84-6

Key Words: Galactogogue, breast milk, breastfeeding, nutrition

Yazışma Adresi/Address for Correspondence:

Dr. Sema Tanrıverdi, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Neonatoloji Bilim Dalı, İzmir, Türkiye
Tel.: +90 533 686 78 91 E-posta: drsemara@yahoo.com

Geliş tarihi/ Received: 16.11.2013 Kabul tarihi/Accepted: 10.12.2013

Giriş

Anne sütü bebeklerin beslenmesinde en önemli besin kaynağıdır ve anne sütünün yaygınlaştırılması için dünyada çeşitli çalışmalar yapılmaktadır (1). Annelerin stresi, endişeleri, uyku problemleri emzirmeyi ve anne sütü miktarını olumsuz etkilemektedir (2,3). Anne sütünü arttırmak için bebeklerin erken emzirmeye başlanması, sık sık emzirme, memelerin boşaltılması, annelerin yorulmaması gibi girişimler önemlidir. Yeterli sıvı almak ve yeterince dinlenmek, annedeki süt miktarını arttıran en önemli faktörlerdir (4). Bunlara ek olarak anne sütünü arttırıcı (galaktogog) yiyecek ve içecekler geçmişten günümüze kullanılmaktadır. Birçok yiyecek, şifalı bitkiler galaktogog olarak sayılabilir. Birçoğunun mekanizması bilinmemektedir. Bu çalışmanın amacı toplumun anne sütünün artırılması ile ilgili görüş ve yaklaşımlarının araştırılmasıdır.

Gereç ve Yöntem

Bu çalışmaya İzmir ilinde Mart-Haziran 2007 tarihleri arasında araştırmaya katılmayı kabul eden 18-60 yaş arasında 300 anne alındı. Annelere, yaşları, gebelik sayısı, eğitim düzeyi gibi demografik özellikleri sorulduktan sonra, toplam ve sadece anne sütü verme süreleri, ek gıdalar başlama süreleri, anne sütünü arttırdığını düşündükleri faktörler ve anne sütü miktarını etkilediği düşünülen besinlerin (inek sütü, soğan, börülce, tahin helvası, maydanoz, pekmez, bulgur, karaciğer, kestane, su, ısırgan otu, lohusa şerbeti, çay, kola, ayran) anne sütünü nasıl etkilediği ile ilgili (etkisiz, azaltır, artırır ve bilmiyorum yanıtları olarak işaretlendi) anket soruları soruldu. Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analiz için SPSS for Windows 11.0 programı kullanıldı.

Bulgular

Annelerin demografik özelliklerine baktığımızda ortalama yaşları 35,13±9,16 (19-69) ve ortalama doğum sayısı 1,8±1 (1-7) idi. Annelerin %44'ü üniversite mezunu, %25,7'si ilkökul mezunu, %20,3'ü lise mezunu, %8,3'ü ortaokul mezunu, %0,3'ü okur-yazar, %1,3'ü okuma yazma bilmiyordu. Annelerin %44,6'sı ev hanımıydı.

Annelerin sadece anne sütü verme süresi ortalama 4,35±3,27 ay (1-36); toplam anne sütü verme süresi ortalama 9,35±8,65 aydı. Ek gıdalara başlama zamanı ortalama 5,33±2,68 ay (1-36 ay) olarak saptandı.

Annelerin %87,7'si anne sütünün sadece iyi beslenme ile artabileceğini düşünüyorken %95,7'si anne sütünü yiyecek, içecek ve ilaçlarla anne sütünün artabileceğini düşülmekteydi. Sadece %1 anne metoklopropamid ile anne sütünün arttırılabileceği biliyordu.

Annelerin %95'i suyun, %81,3'ü ayranın, %79,3'ü inek sütünün, %78,7'si tahin helvasının %77,7'si soğanın, %68,3'ü pekmezin, %63,7'si börülcenin, %61'i bulgurun, %48'i ısırgan otunun, %44,3'ü lohusa şerbetinin, %35,7'si çayın, %37'sinin maydanozun, %29,3'ü karaciğerin, %15'i kestane ve %2'si kolanın anne sütü arttırmada etkin olduğunu bildiğini belirtmiştir.

Tartışma

Anne sütü, bebekler için en ideal besin maddesidir (5). Yeterli sıvı almak ve yeterince dinlenmek, annedeki süt miktarını arttıran en önemli faktörlerdendir (4). Stres ve anksiyete yaşayan annelerde emzirme ve süt salınımı olumsuz etkilenmektedir (6,7). Annenin yeterli beslenmesi, yeterli sıvı alımı, uyku süresi ve kalitesi, stresten uzak durması, dinlenmesi anne sütünün artırılmasında verilen eğitimlerde genel öneriler arasındadır. Emzirmenin devam edilememesinin en önemli sebebi anne sütünün yetersiz olmasıdır (8). Kartoprak ve ark.'nın yaptığı bir çalışmada anne sütünün kesilmesinin en önemli nedeninin annenin bebeğini sütüyle yeterince besleyemediğini düşünmesi olduğunu bildirmişlerdir (9). Bebeği prematüre olup yoğun bakım ünitesinde takip edilen annelerin bebekleriyle yeterince temas kuramaması, emzirememesi, yeterli dinlenememeleriyle birlikte yaşadıkları stres hormonal etkilerle süt oluşumunu azaltmaktadır (6,7). Galaktogogların en sık kullanım alanlarından biri prematürite veya diğer nedenlerle bebekleri yenidoğan yoğun bakım ünitesinde yatan annelerin azalan sütlerini arttırmak içindir. Çalışmamızda annelerin %89,3'ü beslenmenin, fakat sadece %1,2'si uyumanın, %0,3'ü dinlenmenin anne sütünü arttırmada önemli olduğunu belirtmişlerdir. Bu konuda annelere daha iyi eğitim vermenin önemli olduğu görülmektedir.

Galaktogog, anne sütünün üretiminin başlaması, sürdürmesi ve arttırmaya yarayan maddelerdir. Anne sütünün üretimi fiziksel, emosyonel ve prolaktin başta olmak üzere birçok hormonun etkileşimi ile olan kompleks bir olaydır. Birçok ilaç, yiyecek ve şifalı bitkiler galaktogog olarak sayılabilir. Galaktogog olarak kabul edilen besin maddelerinin birçoğunun mekanizması bilinmemektedir. İlaçların çoğu dopamin reseptör antagonisti olup prolaktin salınımını artırır. Anne sütünün artması ve çoğalması için en sık kullanılan ilaçlardan biri, metoklopropamid'tir (10,11). Çalışmamızda da anneler arasında anne sütünü arttırdığı bilinen tek ilaç metoklopropamid olmuştur. Çalışmamıza katılan annelerin %1'i metoklopropamid'in anne sütünü arttırdığını bilmektedir.

Dünyada bir çok anne, şifalı bitki ve yiyecekleri sütünün artması için kullanır. Anne sütünü arttırmak amacı ile kullanılan şifalı bitki ve yiyeceklerin etki mekanizmaları bilinmese de geleneksel tecrübeler ve inanışlar bunların etkili ve güvenilir olduğu desteklenmektedir. Şifalı bitkilerin kullanımı, dozu, bileşimi ile ilgili standart bilgi yoktur. Sütü arttıran şifalı bitkiler çemen otu, keçi sedef otu, boğa diken, anason, fesleğen, rezene tohumu gibi bitkiler ve lokuma benzer şekerleme gibi tatlılardır. Maltlı içecekler bazı ülkelerde yaygın kullanılmaktadır. Alkol anne sütü üretimini azaltabilir, maltlı içeceklerin ise etkin galaktogog olduğu belirtilmekle birlikte bunu destekleyecek kanıt yoktur (12,13,14). Çemen otu, Hindistan ve Orta Doğu'da yaygın kullanılan galaktogogdur. Huggins ve ark.'nın yaptığı bir çalışmaya göre çemen otu kullanımı ile 1200 annenin sütünün 1-3 saat içinde arttığını rapor etmişlerdir. Günde 3 bardak çay şeklinde kullanılabileceği belirtilmektedir (13,15). Keçi sedef otu, 1900 yıllarda keçi sedef otu ile

beslenen keçilerin sütünün arttığı görüldükten sonra Avrupa'da yaygın kullanılan genetiksel galaktogogdur (16). Boğa dikenini, Avrupa'da kullanılan galaktogogdur; kullanımının etkinliği ile ilgili çalışma yoktur (17). Anne sütünü arttırdığı düşünülen diğer bir galaktogog ise yulaf unudur fakat bunun da kullanımı ile ilgili hiçbir çalışma bulunmamaktadır. Sadece bir derlemede birçok kültürde kullanılan geleneksel galaktogog olduğu belirtilmiştir (18). Çalışmamızda annelerin %48'i şifalı bitkilerden ısırgan otunun anne sütünü arttırdığını düşünmektedir. Özellikle içeceklerden su, inek sütü ve ayranın; yiyeceklerden de tahin helvası, soğan ve pekmezin anne sütünü arttırmada etkili olduğunu düşünmektedirler.

Anne sütünün artırılmasında başvurulana geleneksel yöntemlere ilişkin yazılı literatür oldukça sınırlıdır. Anne sütünü arttırmada kullanılan geleneksel galaktogoglar toplumlar arası farklılıklar göstermektedir. Birçok ilaç, yiyecek ve şifalı bitkiler galaktogog (anne sütünü arttırıcı) olarak sayılabilmektedir. Çalışmamızda görüldüğü gibi bölgemizde su, ayran, inek sütü, soğan, börülce gibi anne sütünü arttırdığı düşünülen yiyecek ve içecekler etki mekanizmaları bilinmemekle birlikte emzirme döneminde yaygın bir şekilde kullanılmaktadır.

Çıkar Çatışması: Yazarlar bu makale ile ilgili olarak herhangi bir çıkar çatışması bildirmemiştir.

Kaynaklar

1. Ken K, Nita F. Communicating the benefits of breastfeeding. Arch Dis Child 2007; 92: 471-2.
2. Çetin F, Güneş G, Karaoğlu L, Üstü Y. Turgut Özal tıp merkezinde doğum yapan annelerin doğum öncesi bakım alma ve emzirmeye başlama durumlarını etkileyen faktörler. Journal of Inonu University Medical Faculty 2005; 12: 125-8.
3. Atıcı A, Polat S, Turhan A. Anne sütü. Türkiye Klinikleri Journal of Sciences 2007; 3: 1-5.
4. Quigley MA. Increasing exclusive breastfeeding. BMJ 2007; 22: 574-5.
5. Eryılmaz G. Laktasyon ve emzirme. Kadın Sağlığı. Editörler: Şirin A, Kavlak O. İstanbul: Bedray; 2008; 759-90.
6. Drake E. Nursing care of the normal newborn. Maternal and Child Health Nursing. 1999; 408: 412-56.
7. Moore K, Chute G. Newborn nutrition in Simpson KR, Greehan PA (eds). AWHONN Perinatal Nursing. Philadelphia: Lippincott, 2000; 338-9.
8. Sjolin S, Hofvander Y, Hillervik C. Factors Related to Early termination of Breastfeeding: A Retrospective Study in Sweden. Acta Paediatr Scand 1977; 66: 505-11.
9. Karatoprak N, Yazar S, Önal Sönmez E, Nuhoglu Ç, Yavrucu S, Özgüner A. Anne sütü ile beslenmeye etki eden faktörlerin değerlendirilmesi. Çocuk Dergisi 2003; 3: 44-8.
10. Gupta AP, Gupta PK. Metoclopramide as a lactagogue. Clin Pediatr 1985; 24: 269-72.
11. Toppare MF, Laleli Y, Senses DA, Kitapçı F, Kaya IS, Dilmen U. Metoclopramide for breast milk production. Nutr Res 1994; 14: 1019-29.
12. Jellin JM, ed. Natural Medicines: A Comprehensive Database. Online version. Stockton: Therapeutic Research Faculty; 2001.
13. Low Dog T. Lactagogues. Presentation at International Lactation Consultants Association (ILCA) Annual Meeting, August 2001.
14. Koletzko B, Lehner F. Beer and breastfeeding. Adv Exp Med Biol. 2000; 47: 23-8.
15. Huggins KE. Fenugreek: One remedy for low milk production. Retrieved 7/16/04 from <http://www.breastfeedingonline.com/fenuhugg.shtml>
16. Rosti L, Nardini A, Bettinelli ME, Rosti D. Toxic effects of an herbal tea mixture in two newborns. Acta Paediatr 1994; 83: 683.
17. McGuffin M, Hobbs C, Upton R, Goldberg A. American Herbal Products Association's Botanical Safety Handbook. Boca Raton, FL, CRC Press, 1997: 107.
18. Ayers JF. The use alternative therapies in the support of breastfeeding. J Hum Lact 2000; 16: 52-6.