

Anne Sütünü Artırmaya Yönelik Bitkisel Çay Kullanımı ve Etkileyen Faktörler*

Mine GÖKDUMAN** Nevin AKDOLUN BALKAYA***

Özet

Giriş: Bebeklerin ilk altı ayda sadece anne sütüyle beslenmesi halen istenilen düzeyde değildir. Anneler sütlerinin yetmediği ve bebeklerinin doymadığı düşüncesiyle çeşitli geleneksel uygulamalara ve sıklıkla bitkisel çaylara başvurumaktadırlar. **Amaç:** Araştırma, 0-6 aylık bebeği olan annelerin sütlerini artırmaya yönelik bitkisel çay kullanma durumlarını ve bunu etkileyen faktörleri belirlemektir. **Yöntem:** Örneklemi Kütahya ili belediye sınırları içindeki Merkez Sağlık Ocakları'na kayıtlı 216 anne oluşturmuştur. Veriler araştırmacı tarafından hazırlanan soru formu kullanılarak, görüşme sırasında soru-cevap yöntemiyle toplanmıştır. Veriler yüzdelik Ki-kare ve Fisher Kesin Ki-kare testleriyle değerlendirilmiştir. **Bulgular:** Yaş ortalaması 26.85 ± 4.87 olan annelerin %89.4'ü ev hanımı, %53.2'si ilköğretim mezunu ve %45.8'i düşük gelirlidir. Annelerin %65'i bebeklerini ilk altı ayda sadece anne sütüyle beslemiş, %22.2'si emzirme ve anne sütünü artırıcı uygulamalar/önlemler konusunda eğitim almışlardır. Annelerin %30.1'i anne sütünü artırmak için bitkisel çay (genellikle rezene çayı, %76.9) kullanmış ve bunların %57'si kullandıkları çayın sütlerini artırdığını belirtmişlerdir. Annelerin eğitim düzeyi, çalışma durumu, doğumu izleyen ilk günlerde ek gıda verme ve sütlerinin yeterliliğine ilişkin düşünceleri bitkisel çay kullanmalarında etkili bulunmuştur (p < .05).

Sonuç: Anneler sütlerini artırmak için bitkisel çay kullanımını önemsemektedirler. Bitkisel çay kullanımında bazı anne özellikleri ile bebekleri besleme özellikleri etkilidir. Ebe/hemşirelerin bunları değerlendirmeleri ve eğitimde annelerin bireysel ve kültürel özelliklerini dikkate almaları önemli olacaktır.

Anahtar sözcükler: Doğum Sonrası Dönem, Anne Sütü, Bitki Çayı Kullanımı, Etkileyen Faktörler.

The Use of Herbal Tea to Increase Breast Milk and Influencing Factors

Background: The rate of exclusive breastfeeding of newborns during the first six months is still not high enough. Mothers use various traditional methods to increase their breast milk because they thought that their milk is insufficient and babies are not satiated.

Objectives: This study aimed to determine the use of herbal tea to increase breast milk supply and factors influencing it among mothers with infants of 0-6 months. **Methods:** The study sample consisted of 216 mothers registered at Public Health Care Centers in Kütahya. Data were collected via a questionnaire developed by researchers in accordance with literature. Data were collected by question-answer method during face-to-face interviews. Descriptive statistics, Chi-square, and Fisher's Exact Chi-square tests were used in data analysis. **Results:** The mean age of mothers was 26.85 ± 4.87, 89.4% were housewives, 53.2% were primary school graduates, 45.8% had low income and 94.9% had social security. 65% of mothers fed their babies only with breast milk in their first six months. 22.2% of them were trained about breastfeeding and practices/measures to increase breast milk. For this, 30.1% of mothers used herbal tea (generally fennel tea 76.9%). 57% of women using herbal tea told that the tea they consumed increased their breast milk supply. Mothers' education level, working status, giving additional foods in early postpartum period and thoughts about the sufficiency of their breast milk were found to be effective on their use of herbal teas (p < .05). **Conclusion:** This study showed that mothers pay attention to the use of herbal teas to improve their breast milk supply, and that certain characteristics of mothers, the type of their feeding of babies and their thoughts about sufficiency of their breast milk are effective on their use of herbal teas. Thus, it would be important that nurses and midwives should evaluate these practices and should keep the individual and cultural characteristics of mothers during their educations in mind.

Key words: Postpartum Period, Breast Milk, Herbal Tea, Influencing Factors.

Anne sütüyle beslenme yenidoğanın gelişmesi, sağlığının korunması ve sürdürülmesi için son derece gerekli ve önemlidir (The United Nations Children's Fund [UNICEF], 2008). Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ] ve UNICEF bebeklerin doğumdan itibaren ilk altı ay su dâhil hiçbir ek gıda almadan sadece anne sütü ile beslenmelerini önermektedir (Dewey, 2002; World Health Organization [WHO], 2009; WHO, UNICEF ve United States Agency for International Development [USAID], 2008). Ancak, sadece anne sütüyle beslenme oranı dünyada %34.8-%38 (UNICEF, 2007a; WHO, 2009), gelişmekte olan ülkelerde %37 (UNICEF, 2007a, 2007b) iken, az gelişmiş ülkelerde %20'lere kadar düşmekte (UNICEF, 2007a), buna paralel olarak da ek gıdalarla besleme oranı artmakta ve az gelişmiş ülkelerde %55-%80'lere yaklaşmaktadır (UNICEF, 2005, 2007b, 2008).

Ülkemizde de ilk altı ayda sadece anne sütü ile beslenme istenilen düzeyde değildir. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması 2008 verilerine göre son beş yıllık dönemde sadece anne sütüyle beslenen bebeklerin oranı ve beslenme

süresinde artış olduğu görülmekle birlikte, altı aylıktan küçük bebeklerin %40'ı sadece anne sütü ile beslenmektedir. İki aylıktan küçük bebeklerin %21.3'ü anne sütü yanında hazır mama ve %22.4'ü ise su veya diğer sıvılar ile beslenmektedir (Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü [HÜNEE], 2009). Çalışmalar ek gıdaya başlama zamanının çok erken olduğunu ve ilk 6 ay içerisinde ek gıda verilen bebeklerin oranının %80'lere kadar ulaştığını ortaya koymaktadır (Al-Jassir, El-Bashir, Moizuddin ve Abu-Nayan, 2006; HÜNEE, 2009). Bebek beslenmesinin ilk altı ay boyunca sadece anne sütüyle gerçekleşmediği durumlarda bebek maması, şekerli su, yoğurt, peynir, süt, su ve bitkisel çaylar gibi diğer ek besinlere geçiş artmaktadır. Bu durum emzirmenin erken sonlandırılmasının başlıca nedenlerinden biridir (Dinçtürk, 2006; HÜNEE, 2009; Kahriman, 2007; Sibeko, Dhansay, Charlton, Johns ve Gray, 2005; Ünal, Akgün, Çiftçili, Boler ve Akman, 2008; Ünsal, Atlıhan, Özkan, Targan ve Hassoy, 2005).

Annelerin ilk altı ayda bebeklerini sadece anne sütüyle beslememeleri ve erken dönemde ek gıdalara geç-

* Çalışma 23 - 25 Nisan 2009 tarihinde Ankara'da düzenlenen 6. Ulusal Üreme Sağlığı ve Aile Planlaması Kongresinde Sözel Bildiri olarak sunulmuştur. ** Bilim Uzmanı, Ebe, *** Doç. Dr., Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Sağlık Yüksekokulu, Doğum-Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD. nabalkaya@adu.edu.tr, nakdolun@yahoo.com

melerinde en önemli neden sütün yetersiz olduğu düşüncesidir (Akgün, 2006; Demirtaş, 2005; Kahriman, 2007; Sacco, Caulfield, Gittelsohn ve Martinez, 2006; Sibeko ve ark., 2005; Taveras, Capra, Brevnas, Jenvold ve Lieu, 2003). Her kadın iki bebek büyütecek kadar süt üretme kapasitesine sahip olmasına rağmen (Gökçay, 2007), araştırmalar sütünün yetmediğini düşünen annelerin oldukça fazla olduğunu göstermektedir (Dinç, 2005; Eğri ve Gölbaşı, 2007; Geçkil, Şahin ve Ege, 2009; Özsoy ve Katabi, 2008; Sacco ve ark., 2006; Sibeko ve ark., 2005; Şahin, 2007). Sütünün yetmediğini düşünen ve bebeklerini emzirmek isteyen anneler sütlerini artırmak için çeşitli yöntemlere başvurmakta, geleneksel olarak bazı besinlerin ve bitkisel içeceklerin tüketimine önem vermekte ve yaygın olarak da bitkisel çayları kullanmaktadırlar (Chuang ve ark., 2009; Demirtaş, 2005; Eğri ve Gölbaşı, 2007; Sibeko ve ark., 2005; Özsoy ve Katabi, 2008). Eğri (2006), annelerin %89'unun sütlerini artırmak için özel uygulamalar yaptığını ve bunların %63.7'sinin açık çay içtiğini saptamıştır. Diğer ülkelerde de benzer uygulamalar yaygındır (Damanik, Wahlqvist ve Wattanapenpaiboon, 2006; Damanik, 2009; Tiran, 2003). Özsoy ve Katabi (2008), Türkiye ve İran'daki iki köyde loğusalık döneminde sütün bol olması için yapılan uygulamaları incelemişler ve Türkiye'deki annelerin %21.3'ünün modern, %77.4'ünün geleneksel, İran'lı annelerin ise %52'sinin modern, %44.6'sinin geleneksel uygulamaları yaptıklarını saptamışlardır. Geleneksel uygulamalar arasında ülkemizde birçok yiyeceğe ek olarak ihlamur, rezene, adaçayı ve ısırgan otu çayı içme, İran'da ise şerbet tüketilmesi yer almaktadır.

Bingel ve Farnsworth (1994), yaptıkları geniş kapsamlı bir derleme çalışmasında etnomedikal olarak kullanılan ve literatüre galaktagog olarak giren 400'den fazla tıbbi bitki olduğunu vurgulamaktadırlar. Bazı bitki çaylarının anne sütünü artırdığı belirtilmekle birlikte (Gökçay, 2008), henüz bu konuda yapılmış kanıta dayalı bir çalışma da bulunmamaktadır. Ayrıca, bitkisel çayların fazla miktarda veya bazı ilaçlarla birlikte alınması durumunda zararlı etkilerinin olabileceğini ve çay yapımında kullanılan bitkilerin toplandıkları zamana ve bölgeye (ör. flordan zengin volkanik bölgelerden toplanan bitkiler kullanıldığında) bağlı olarak etkilerinin değişebileceğini ve çeşitli yan etkilerinin olabileceğini de değerlendirmek gerekir (Aronson, 2009; Barnes, Anderson ve Philipson, 2007; Doyle, Harold ve Johnson, 2001; Mills, Dugoua, Peri ve Koren, 2006). Bu nedenle bugün emzirme danışmanlığında sık emzirme gibi modern yöntemlerin önerilmesi önem taşımaktadır. Varol ve Yıldız (2006), annelere sadece anne sütüyle besleme konusunda eğitim verilmesi ve takip edilmesinin anne sütü ile besleme süresini uzattığını ve bebeğin fiziksel gelişimini artırdığını belirtmektedirler. Ancak, ülkemizde genellikle sağlık personeli emzirme ve sütün artırılması konularında annelere bilgi vermemektedir (Bayram, 2006; Gökdoğan, 2009). Bayram (2006), çalışmasında kadınların %33'ünün emzirme ve anne sütü konusunda bilgi aldıklarını ve bunların da sadece %24.9'unun sağlık personelinin bilgi aldıklarını belirtmektedir. Bu bulguya göre her 100 anneden sadece 8-9 anne sağlık personelinin bilgi almaktadır.

Zorlu bir geçiş dönemi olan doğum sonrası dönemde anneler büyük oranda ailelerinden ve çevrelerinden destek almakta ve önerilen geleneksel uygulamalara yönelmektedirler (Eğri ve Gölbaşı, 2007; Ergin, Başar, Karahasanoğlu ve Beşer, 2005; Geçkil ve ark., 2009; Şenol, Ünal ve Çetinkaya, 2004; Şenses ve Yıldızoğlu, 2002). Geçkil ve

arkadaşları (2009), kadınların postpartum dönemdeki geleneksel uygulamaları için en çok (%66.7) anne ve yakın validelerinden destek aldıklarını saptamışlardır. Annelerin doğum sonrası dönemde sütlerini artırmaya yönelik yaptıkları geleneksel uygulamalar ile sosyo-demografik özellikleri arasında ilişkiler olduğuna işaret eden bulgular da giderek artmaktadır (Kaewsarn, Moyle ve Creedy, 2003; Kannan, Carruth ve Skinner, 2004; Yatkin, Sancak, Kamçı ve Ertem, 2005). Bu da geleneksel uygulamaların bölgeler, şehirler ve aynı şehri paylaşan topluluklar arasında farklılıklar olabileceğini göstermesi bakımından önemlidir.

Ülkemizde doğumu izleyen dönemlerde anne sütünü artırmaya yönelik uygulamaları da içeren geleneksel uygulamalar oldukça yaygındır. Ancak, anne sütünü artırmak amacıyla bitkisel çayların kullanılmasını etkileyen faktörler konusunda çalışmaya rastlanamamıştır. Bu nedenlerle annelere bakım veren hemşire ve ebelerin bu uygulamalar ve bunların kullanımını etkileyen faktörler konusunda bilgi sahibi olmaları ve anne ve bebekleri olası etki ve yan etkileri açısından değerlendirmeleri son derece önemlidir.

Amaç

Doğum sonu dönemde anne sütünü artırmak için kullanılan bitkisel çayların ve annelerin bitkisel çay kullanmalarını etkileyen faktörlerin bilinmesi annelere ve ailelere verilecek eğitim ve danışmanlık hizmetlerinin planlanması, etkinliğinin sağlanması ve anne ve bebek sağlığına olası olumsuz etkilerinin değerlendirilmesi açısından yol gösterici olacaktır. Bu nedenle çalışma, annelerin doğumdan sonra ilk 6 ayda anne sütünü artırmaya yönelik bitkisel çay kullanma durumlarını ve bunu etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırma Soruları

- Anneler sütlerini artırmak için doğum sonrası ilk 6 ayda bitkisel çay kullanıyor mu?
- Anneler sütlerini artırmak için doğum sonrası ilk 6 ayda hangi bitkisel çayları kullanıyor?
- Annelerin sosyodemografik özellikleri (yaş, eğitim, çalışma ve gelir durumu, sosyal güvence, en uzun süre yaşadıkları yer, aile tipi ve yaşayan çocuk sayısı) ilk 6 ayda bitkisel çay kullanımını etkiliyor mu?
- Annelerin bebeklerini besleme özellikleri ilk 6 ayda bitkisel çay kullanımını etkiliyor mu?
- Annelerin doğum sonrası sütlerinin yeterliliğine ilişkin düşünceleri ilk 6 ayda bitkisel çay kullanımını etkiliyor mu?
- Annelerin doğum sonrası emzirme ve anne sütünü artırıcı uygulamalar/önlemler konusunda eğitim alma durumu ilk 6 ayda bitkisel çay kullanımını etkiliyor mu?

Yöntem

Araştırmanın Tipi ve Yeri

Tanımlayıcı olarak yapılan çalışma, Kütahya ili belediye sınırları içindeki tüm Merkez Sağlık Ocakları'nda gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2008 yılı Temmuz ayı sonunda Kütahya İli belediye sınırları içindeki 14 Merkez Sağlık Ocağı'na kayıtlı ve 0-6 aylık bebeği olan 1180 anne oluşturmuştur. Anne sütünü artırmaya yönelik olarak bitkisel çayın hangi sıklıkta kullanıldığı ile ilgili bir bilgi olmadığı için, Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması 2003 verilerine göre 0-6 aylık dönemde sadece anne sütü ile besleme sıklığı (%20.8) dikkate alındığında, örneklem büyüklüğü

%95 güven aralığında ve %5 yanılma olasılığı ile 208 olarak hesaplanmıştır. Annelere ulaşamama ve araştırmaya katılmama olasılığı nedeniyle %30 yedek ile (62 anne) örnekleme 270 kişinin alınması öngörülmüştür. Ancak, 20 kadına ulaşılamadığı ve 34'ü de araştırmaya katılmayı kabul etmediği için örnekleme 216 anne olmuştur. Örnekleme oluşturan anneler sistematik örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Bu amaçla sağlık ocaklarındaki Bebek ve Çocuk İzlem Fişleri'nden 0-6 aylık bebeği olan annelerin sayıları ve adresleri belirlenmiş ve birden başlayarak numaralandırılmıştır. Sağlık ocaklarındaki toplam 0-6 aylık bebeği olan kadınların sayısı (1180) öngörülen örneklem sayısına (270) bölünerek bir katsayı belirlenmiştir (4.37). Rasgele bir sayıdan başlamak üzere, belirlenen bu katsayının geldiği numaraların karşılığında bulunan adreslerdeki anneler belirlenmiştir. Örnekleme bebeğini bir süre emzirmiş olan anneler alınmış, doğum sonrası bebeği ölen anneler alınmamıştır.

Veri Toplama Araçları

Veriler araştırmacı tarafından literatüre göre hazırlanan veri toplama formuyla toplanmıştır. Form hazırlanmadan önce Kütahya'daki tüm Merkez Sağlık Ocakları'nda çalışan birer ebe ile görüşülmüş ve konuya yönelik görüşleri ve gözlemleri alınmıştır. Görüşmeler ve literatür doğrultusunda hazırlanan soru formu kapsam geçerliği ve anlaşılabilirlik yönünden Halk Sağlığı alanında üç tıp doktoru, Halk Sağlığı Hemşireliği alanında üç öğretim üyesi, Kadın Doğum Hemşireliği alanında beş öğretim üyesi ve İstatistik alanında üç öğretim üyesi tarafından incelenmiştir. Uzmanların önerileri doğrultusunda formda gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Düzenlenen veri toplama formunun ön uygulaması 10.06.2008 - 15.06.2008 tarihleri arasında 3 No'lu Sağlık Ocağı'na kayıtlı ve 0-6 aylık bebeği olan 10 anneye uygulanmıştır. Ön uygulama sonunda formda gerekli değişiklikler yapılmış ve veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Veri toplama formu annelerin sosyo-demografik özellikleri (12 soru), obstetrik öyküleri (8 soru), emzirme durumları (19 soru) ve anne sütünü artırmaya yönelik bitkisel çay kullanma durumunu (7 soru) içeren toplam 46 sorudan oluşmuştur.

Verilerin Toplanması

Veriler 01.07.2008-20.07.2008 tarihleri arasında araştırmacı tarafından veri toplama formu kullanılarak, annelerin evlerinde ziyaret edilmesi ve yüz yüze görüşme sırasında soru-cevap yöntemiyle 15-20 dakikada toplanmıştır.

Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler ile Ki-kare ve Fisher Kesin Ki-kare analizi kullanılmıştır. $p \leq .05$ anlamlı kabul edilmiştir.

Bağımsız Değişkenler

Annelerin sosyo-demografik özellikleri (yaş, eğitim, çalışma ve gelir durumu, sosyal güvence, en uzun süre yaşadıkları yer, aile tipi ve yaşayan çocuk sayısı), doğum sonrası bebekleri besleme şekli, sütlerinin yeterliliğine ilişkin düşünceleri ile emzirme ve anne sütünü artıran uygulamalar/önlemler konusunda eğitim alma durumları.

Bağımlı Değişkenler

Annelerin anne sütünü artırmak için bitkisel çay kullanma durumları.

Araştırmanın Etik Yönü

Verilerin toplanabilmesi için Kütahya İl Sağlık Müdürlüğü'nden resmi izin ve Adnan Menderes Üniversitesi Tıp

Fakültesi Etik Kurulu'ndan etik onay alınmıştır. Çalışmaya gönüllü olarak katılan anneler bilgilendirilerek sözlü ve yazılı onamları alınmıştır. Verilerin toplanmasını takiben her anneye literatür bilgileri doğrultusunda anne sütünü artıran uygulamalar ve bitkisel çaylar hakkında bilgi verilmiş, sütlerini artırmak için gerekli bilgi ve desteği alabilmeleri için ebe/hemşirelerine ve/veya doktorlarına danışmaları ve önerilerine göre davranmaları gerektiği açıklanmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın örneklemini Kütahya il merkezinde yaşayan anneler oluşturmuştur. Araştırma sürecinde ilçelerden ve köylerden veri toplama olanağı bulunmadığından, elde edilen sonuçlar Kütahya il merkezindeki anneleri temsil etmektedir. Ayrıca, araştırma verileri yüz yüze görüşme yöntemi ile toplanmıştır. Bu nedenle verilerin güvenilirliği görüşmecilerin verdiği bilgiler ile sınırlıdır.

Bulgular

Annelerin Sosyodemografik Özellikleri

Annelerin yaş ortalaması 26.85 ± 4.87 olup %35.8'i 25-29, %32.6'sı 20-24, %18.6'sı da 30-34 yaş grubundadır. Adolesan (%4.5) ve ileri yaş (%8.8) grubundaki annelerin oranı oldukça düşüktür. Annelerin %53.2'si ilkökul, %11.1'i ortaokul, %24.1'i lise ve %7.4'ü üniversite mezunudur. Annelerin sadece %10.6'sı bir işte çalışmakta, %89.4'ü ev hanımıdır. Annelerin %45.8'i gelirlerini yetersiz, %36.1'i kısmen yeterli, %18.1'i de yeterli olarak görmektedirler. Örnekleme alınan annelerin %81.5'i en uzun süre şehirde yaşamıştır. Annelerin %70.4'ü çekirdek ve %29.6'sı geniş aileye ve yaklaşık %60'ı birden fazla çocuğa sahiptir (Tablo 1).

Tablo 1. Annelerin Sosyodemografik Özellikleri (n= 216)

Sosyodemografik Özellikler	n	%
Yaş		
15-19	9	4.2
20-24	70	32.4
25-29	77	35.6
30-34	40	18.5
35 ve üzeri	20	9.3
Eğitim Durumu		
Okur-yazar	4	1.9
İlkokul mezunu	115	53.2
Ortaokul mezunu	24	11.1
Lise mezunu	52	24.1
Üniversite mezunu	16	7.4
Okur-yazar değil	5	2.3
Çalışma Durumu		
Çalışan	23	10.6
Çalışmayan	193	89.4
Gelir Durumu		
Yeterli	39	18.1
Kısmen yeterli	78	36.1
Yetersiz	99	45.8
En Uzun Süre Yaşadığı Yer		
Köy	18	8.3
Kasaba	22	10.2
Şehir	176	81.5
Aile Tipi		
Çekirdek aile	152	70.4
Geniş aile	64	29.6
Yaşayan Çocuk Sayısı		
1	86	39.8
2	102	47.2
≥ 3	28	13.0

Tablo 2. Annelerin İlk Altı Ayda Bebeklerini Besleme Şekli (n = 126)

İlk Altı Ayda Besleme Şekli	n	%
Sadece Anne Sütü	26	65.0
Anne Sütü+Ek Gıda	14	35.0

Annelerin İlk Altı Ayda Bebeklerini Besleme Şekli

Annelerin %75'i bebeklerini ilk altı ayda sadece anne sütüyle beslemeyi düşünmüş, ancak %65'i bunu gerçekleştirebilmiştir (Tablo 2).

Annelerin Sütlerinin Yeterliliğine İlişkin Düşünceleri İle Emzirme ve Anne Sütünü Artırıcı Uygulamalar/Önlemler Konusunda Eğitim Alma Durumları**Tablo 3. Annelerin Sütlerinin Yeterliliğine İlişkin Düşünceleri (n = 216)**

Sütün Yeterliliği	n	%
Yeterli	157	72.7
Yetersiz	59	27.3

Annelerin %72.7'si sütlerinin yeterli, %27.3'ü yetersiz olduğunu düşünmektedir (Tablo 3).

Tablo 4. Annelerin Emzirme ve Anne Sütünü Artırıcı Önlemler/Uygulamalar Konusunda Eğitim Alma Durumları (n = 216)

Eğitim	n	%
Alan	48	22.2
Almayan	168	77.8

Annelerin sadece %22.2'si emzirme ve anne sütünü artırıcı uygulamalar/önlemler konusunda eğitim almışlardır (Tablo 4). Eğitimler en çok ebeden (%77.1) ve doktordan (%20.8), en düşük oranda da hemşireden (%2.1) alınmıştır.

Annelerin Bitkisel Çay Kullanma Durumları ve Kullandıkları Bitkisel Çaylar**Tablo 5. Annelerin Anne Sütünü Artırmak İçin Bitkisel Çay Kullanma Durumları (n = 216)**

Bitkisel Çay	n	%
Kullanan	65	30.1
Kullanmayan	151	69.9

Annelerin %30.1'inin anne sütünü artırmak amacıyla geleneksel olarak bitkisel çay kullandıkları saptanmıştır (Tablo 5).

Annelerin bebeklerinin yaşına göre anne sütünü artırmaya yönelik bitkisel çay kullanma durumları karşılaştırıldığında, 1, 2 ve 6 aylık bebeği olan annelerin sırayla %23.5, %29.4 ve %25'inin bitkisel çay kullandıkları görülmüştür. Bitkisel çay kullanımı 3-5. aylarda bir miktar artış göstermektedir (%35.6, %30.2, %32.4). Ancak, bu artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($X^2 = 1.584$, $p = .903$) (Tablo 6).

Tablo 6. Annelerin Bebeklerinin Yaşlarına Göre Anne Sütünü Artırmaya Yönelik Bitkisel Çay Kullanma Durumları (n = 216)

Yaş (Ay)	Bitkisel Çay				X^2	p
	Kullanan		Kullanmayan			
	n	%	n	%		
1	4	23.5	13	76.5	1.584	.903
2	10	29.4	24	70.6		
3	16	35.6	19	64.4		
4	13	30.2	30	69.8		
5	12	32.4	25	67.6		
6	10	25.0	30	75.0		

Anne sütünü artırmak için kullanılan bitkisel çaylar Tablo 7'de görülmektedir. Annelerin önemli bir bölümü sütünü artırmak amacıyla rezene çayı içmektedir. İkinci sırada süt artırıcı olarak pazarlanan ve amber çiçeği, rezene, Afrika kızıl çayı, mine çiçeği, ağaç çileği, çemen otu ve keçi sakalı gibi galaktagog bitkiler ile maltodekstrin ve vitamin C içeren ticari bir çay (galaktagog bitki karışımı çayı) kullanılmaktadır. Annelerin bir günde 100 ml ile 800 ml (ortalama 410 ± 178 ml) bitkisel çay tükettikleri ve bitki çayını genellikle kaynatma (%70.8) ve demleme (%29.2) şeklinde hazırladıkları bulunmuştur. Bitkisel çay kullanan 65 annenin 37'si (%57) kullandıkları bitkisel çayların sütlerini artırdığına ve 30'u (%46.2) da rezene çayının sütlerini artırdığına inanmaktadır.

Tablo 7. Annelerin Anne Sütünü Artırmak İçin Kullandıkları Bitkisel Çaylar (n = 65)

Kullanılan Bitkisel Çaylar	n*	%
Rezene	50	76.9
Galaktagog bitki karışımı çayı	6	13.8
Ihlamur	3	4.6
Adaçayı	2	3.1
Isırgan	2	3.1
Anason	1	1.5
Kuşburnu	1	1.5

* Birden fazla yanıt verildiği için "n" katlanmıştır.

Annelerin Anne Sütünü Artırmaya Yönelik Bitkisel Çay Kullanımını Etkileyen Faktörler

Annelerin eğitim düzeyi ve çalışma durumu anne sütünü artırmaya yönelik bitkisel çay kullanımını etkileyen önemli faktörler olarak saptanmıştır. Annelerin eğitim düzeyi arttıkça bitkisel çay kullanımı da belirgin olarak artmaktadır. Bu artış istatistiksel olarak ta anlamlı bulunmuştur ($X^2 = 6.223$, $p = .013$). İlköğretim ve altı eğitim alanların %23.4'ü, ortaöğretim ve üzerinde eğitim alanların ise %39.1'i anne sütünü artırmak için bitkisel çay kullanmaktadırlar. Çalışmayan annelerin %26.9'u sütlerini artırmak için bitkisel çay kullanırken, çalışan annelerde bu oranın %56.5'e yükselmesi dikkati çeken bir bulgu olmuştur. Aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($X^2 = 8.547$, $p = .003$, Tablo 8).

Annelerin yaşı, yaşayan çocuk sayıları, gelir durumu, sosyal güvenceye sahip olma durumları, en uzun süre yaşadıkları yer ve aile tipi süt miktarlarını artırmak amacıyla bitkisel çay kullanımını etkilememiştir ($p > .05$, Tablo 8).

Tablo 8. Annelerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Bitkisel Çay Kullanma Durumları (n = 216)

Sosyodemografik Özellikler	Bitkisel Çay				X ²	p
	Kullanan		Kullanmayan			
	n	%***	n	%***		
Yaş						
< 25 yaş	23	29.1	56	70.9	0.074	.785*
≥ 25 yaş	42	30.9	94	69.1		
Eğitim durumu					6.223	.013*
≤ İlköğretim	29	23.4	95	76.6		
≥ Ortaöğretim	36	39.1	56	60.9		
Çalışma Durumu					8.547	.003*
Çalışan	13	56.5	10	43.5		
Çalışmayan	52	26.9	141	73.1		
Gelir Durumu					0.792	.673*
Düşük	28	28.3	71	71.7		
Orta	23	29.5	55	70.5		
İyi	14	35.9	25	64.1		
Sosyal Güvence					2.430	.179**
Olan	64	31.2	141	68.8		
Olmayan	1	9.1	10	90.9		
En Uzun Süre Yaşadığı Yer					1.345	.246*
Şehir	56	31.8	120	68.2		
Köy, Kasaba	9	22.5	34	77.5		
Aile Tipi					0.058	.810*
Çekirdek Aile	45	29.6	107	70.4		
Geniş Aile	20	31.3	44	68.8		
Yaşayan Çocuk Sayısı					0.978	.323*
≤ 2	54	28.9	133	71.1		
≥ 3	11	37.9	18	62.1		

* Pearson ki kare analizi

** Fisher kesin ki-kare analizi

*** Satır yüzdesi alınmıştır.

Doğum sonrası bebeklere ilk üç günde ek gıda verilmesi, anne sütünü artırmak amacıyla bitkisel çay kullanımını etkilemiştir. Doğum sonrası ilk üç günde bebeklerine ek gıda veren annelerin %42.9'u, ilk üç günde ek gıda vermediğini belirten annelerin ise daha azı (%25.6) bitkisel çay kullanmışlardır. Aradaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($X^2 = 5.855$, $p = .016$). Buna karşın, annelerin ilk altı ayda bebeklerini besleme şekli sütlerini artırmaya yönelik bitkisel çay kullanımında etkili bulunmamıştır ($p > .05$) (Tablo 9).

Annelerin sütlerinin yeterliliğine ilişkin düşünceleri sütlerini artırmak için bitkisel çay kullanmalarında etkili bir faktör olarak saptanmıştır. Bu bulgu, istatistiksel olarak ta onaylanmıştır ($X^2 = 4.324$, $p = .038$). Sütünün yeterli olduğunu düşünen annelerin %26.1'i, sütünün yetersiz olduğunu düşünen annelerin ise %40.7'si bitkisel çay kullanmaktadır (Tablo 9).

Tablo 9. Annelerin Doğum Sonrası Bebeklerini Besleme Özellikleri ve Sütlerinin Yeterliliğine İlişkin Düşüncelerine Göre Bitkisel Çay Kullanma Durumları (n= 216)

Besleme Özellikleri ve Sütün Yeterliliği	Bitkisel Çay				X ²	p
	Kullanan		Kullanmayan			
	n	%**	n	%**		
İlk Üç Günde Ek Gıda					5.855	.016*
Veren	24	42.9	32	57.1		
Vermeyen	41	25.6	119	74.4		
İlk Altı Ayda Besleme Şekli					1.777	.183*
Sadece Anne Sütü	41	27.3	109	72.7		
Anne Sütü+Ek Gıda	24	36.4	42	63.6		
Sütün Yeterliliğine İlişkin Düşünceleri					4.324	.038*
Yeterli	41	26.1	116	73.9		
Yetersiz	24	40.7	35	59.3		

* Pearson ki kare analizi. ** Satır yüzdesi alınmıştır.

Doğum sonrası emzirme ve anne sütünü artıran uygulamalar/önlemler konusunda eğitim aldığını söyleyen annelerin %37.5'i, eğitim almadığını belirten annelerin ise %28'i anne sütünü artırmak amacıyla bitkisel çay kullanmaktadır. Ancak, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($X^2 = 1.610$, $p > .05$, Tablo 10).

Tablo 10. Annelerin Doğum Sonrası Emzirme ve Anne Sütünü Artırıcı Uygulamalar/Önlemler Konusunda Eğitim Alma Durumlarına Göre Bitkisel Çay Kullanma Durumları (n = 216)

Eğitim	Bitkisel Çay				X ²	p
	Kullanan		Kullanmayan			
	n	%*	n	%*		
Alan	18	37.5	30	62.5	1.610	.205
Almayan	47	28.0	121	72.0		

Tartışma

Annelerin İlk Altı Ayda Bebeklerini Besleme Şekli

Araştırmada annelerin %75'inin bebeklerini ilk altı ayda sadece anne sütüyle beslemeyi düşündükleri, buna karşın %65'inin bunu gerçekleştirebildiği, %35'inin ise anne sütü yanında ek gıda verdiği dikkati çekmiştir (Tablo 2). Ülkemizdeki ulusal düzeyde yapılan çalışmaya göre annelerin %41.6'sı bebeklerine ilk altı ayda sadece anne sütü vermektedir (HÜNEE, 2009). Çeşitli çalışmalarda annelerin %52-85'inin bebeklerini ilk 4-6 ay sadece anne sütüyle beslemeyi düşündükleri (Akyüz, Kaya ve Şenel, 2007), ancak %40-55'inin altı aydan önce ek gıdalara başladıkları ve ek gıda olarak en fazla mama ve diğer sıvı gıdaları verdikleri belirtilmektedir (Açık, Dinç, Benli ve Tokdemir, 1999; Akgün, 2006; Akyüz ve ark., 2007; Demirtaş, 2005; HÜNEE, 2009; Kahriman, 2007; Marques, Lira ve Lima, 2001; McCann, Baydar ve Williams, 2007; Özyazıcıoğlu, 2000). Araştırmada, ilk altı ayda bebeklerini sadece anne sütüyle beslemeyi düşünen anne oranı literatürle benzer olmakla birlikte, bunu gerçekleştirebilen anne oranının literatüre göre daha yüksek, ek gıda veren anne oranının ise daha düşük olması annelerin emzirmeye karşı olumlu tutumlarını göstermesi bakımından önemli bulgulardır. Ancak, ilk altı ayda sadece anne sütüyle besleme oranının 2015 yılı hedeflerinin çok altında olması da dikkat çekicidir (Ünalın, Koç, Hancıoğlu ve Ergöçmen, 2004).

Annelerin Sütlerinin Yeterliliğine İlişkin Düşünceleri ile Emzirme ve Anne Sütünü Artırıcı Uygulamalar /Önlemler Konusunda Eğitim Alma Durumları

Çalışmalar annelerin neredeyse tamamının doğumdan sonra bebeklerini emzirdiklerini, ancak aynı zamanda erken dönemde ek gıdalara da başladıklarını ve bunda en çok sütlerinin yetersiz olduğu ve bebeklerinin doymadığı düşüncesinin etkili olduğunu göstermektedir (Akyüz ve ark., 2007; Demirtaş, 2005; HÜNEE, 2009; Kahriman, 2007; Sibeko ve ark., 2005; Taveras ve ark., 2003). Buna karşın sağlık personeli emzirme ve sütün artırılması konularında annelere yeterli bilgi vermemektedir (Bayram, 2006; Gökdoğan, 2009). Bu çalışmada da annelerin %27.3'ü sütlerinin yetersiz olduğunu düşünmektedir (Tablo 3). Ayrıca, emzirme ve anne sütünü artırıcı uygulamalar/önlemler konusunda bilgi/egitim alanlar %22. 2'dir (Tablo 4). Bu bulgular annelerin emzirme ve anne sütünü artırıcı uygulamalar konusunda eğitime gereksinimleri olduğuna işaret etmektedir.

Annelerin Bitkisel Çay Kullanma Durumları ve Kullandıkları Bitkisel Çaylar

Anne sütünü artırmada bebeklerin doğru teknik ve sık aralıklarla emzirilmesi, memelerin boşaltılması, yeterli uyku ve dinlenme ile annelerin özgüvenlerinin artırılması etkili uygulamalar olarak bildirilmesine rağmen (Gökçay, 2008), pratikte daha çok çeşitli kültürel uygulamalar yapılmaktadır (Demirtaş, 2005; Eğri ve Gölbaşı, 2007; Özsoy ve Katabi, 2008; Tırak, Dilli, Emeksiz ve Dallar, 2008). Bunların genellikle besin ve sıvı tüketimine yönelik uygulamalar olduğu dikkati çekmektedir (Chuang ve ark., 2009; Eğri ve Gölbaşı, 2007; Özsoy ve Katabi, 2008; Sibeko ve ark., 2005). Çalışmalar annelerin %30-60 kadarının sütlerini artırmak amacıyla bitkisel çayları kullandıklarını ortaya koymuştur (Akgün, 2006; Demirtaş, 2005; Kahriman, 2007). Genellikle anneler rezene, ıhlamur, anason, galaktagog bitki karışımı çayı, ayva yaprağı gibi bitkisel çayların anne sütünü artırdığını belirtmişlerdir (Atılğan, Oğuz ve Dilmen, 2009; Tırak ve ark., 2008; Türkyılmaz ve ark., 2009). Rezenenin bir miktar anne sütünü artırıcı etkisi olduğu ileri sürülse de, bitkisel çayların anne sütüne ve bebek beslenmesine etkisi bilimsel olarak kanıtlanmış değildir. Ayrıca, günde 600-700 ml bitkisel çay tüketiminin sakıncalı olabileceği de vurgulanmaktadır (Gökçay, 2008). Bu araştırmada da annelerin %30.1'inin sütlerini artırmak amacıyla bitkisel çay kullandığı saptanmıştır (Tablo 5). Annelerin emzirme sırasında günde ortalama 410 ml (en az 100 ml - en fazla 800 ml/gün) bitki çayı tükettikleri bulunmuştur. Bitkisel çaylar genellikle kaynatılarak (%70.8) ya da demlenerek (%29.2) hazırlanmıştır. Bitkisel çay kullanımını bebeklerin yaşına göre önemli bir farklılık göstermiştir ($X^2 = 1.584$, $p > .05$, Tablo 6). Bulgular, annelerin önemli bir kısmının süt miktarlarını artırmak amacıyla bitkisel çay kullanımını önemsediklerini ve olası etki ve yan etkileri açısından değerlendirilmeleri gerektiğini göstermektedir.

Laktasyon döneminde bilimsel olarak önerilen düzenli ve dengeli beslenme, doğru emzirme tekniği ve sık emzirme gibi uygulamalara ek olarak bitkisel çayların da kullanılması sütün artırılmasında yararlı olabilir. Ticari bir galaktagog bitki çayı karışımıyla yapılan klinik çalışmalarda 3. ve 7. günlerde sağımla elde edilen süt miktarları (Temizsoy, Karakoç Tari ve Ovalı, 2010) veya birinci aydaki tartı alımı (Tırak ve ark., 2008) açısından yapılan karşılaştırmalarda, plaseboya veya su ve ıhlamur çayına göre karışım çayın anne sütünü artırdığı belirtilmektedir. Katabi (2002) Türkiye'de annelerin ıhlamur tüketiminin, Demirtaş (2005) ise daha çok sıvı besin tüketiminin süt miktarını artırdığını düşündüklerini ve büyük bir çoğunluğunun bu amaçla çay tükettiklerini saptamışlardır. Chuang ve arkadaşları (2009) emzirme sırasında annelerin %82.8'inin bitki çayı, Eğri (2006) de %63.7'sinin açık çay tükettiklerini belirttiklerdir. Bu çalışmada bitki çayı kullanan annelerin en çok rezene çayını tükettikleri görülmüştür (%76.9). Ayrıca, altı anne bir galaktagog bitki karışımı çayı, üç anne ıhlamur, ikişer anne adaçayı ve ısırgan, birer anne de anason ve kuşburnu çayı tüketmişlerdir (Tablo 7). Bitkisel çay kullanan annelerin %57'si kullandıkları çayın süt miktarını artırdığını ve önemli bir kısmı rezene çayının (%46.2) sütlerini artırdığını belirtmişlerdir. Bu bulgu, anneler arasında rezene çayının sütü artırdığına ilişkin bilgilere inanıldığını göstermesi bakımından önemlidir. Rezene ve ıhlamur gibi çayların gerçekten süt yapımını artırıcı bir etkisi varsa, ekonomik gücü yetersiz olan aileler için iyi bir alternatif

olabilir. Ancak, bu konuda bilimsel kanıt gereksinimi bulunmaktadır.

Annelerin Anne Sütünü Artırmaya Yönelik Bitkisel Çay Kullanımını Etkileyen Faktörler

Literatürde doğum sonu dönemde geleneksel uygulamalara başvurulması ve anne sütüyle beslemeyi etkileyen faktörlere ilişkin bilgiler bulunmaktadır (Kaewsarn ve ark., 2003; Kannan ve ark., 2004; Sibeko ve ark., 2005; Ünsal ve ark., 2005; Yatkın ve ark., 2005). Ünsal ve arkadaşları (2005), ilk emzirme zamanının geç olması, sezaryenle doğum, doğumda sağlık problemi varlığı, düşük doğum ağırlığı, iyi gelir düzeyi, multiparite ve emzik-biberon kullanımının sadece anne sütüyle beslemeyi etkileyen önemli faktörler olduğunu saptamışlardır. Doğum sonu dönemde geleneksel uygulamalara başvuran annelerin ise daha çok düşük eğitim düzeyine sahip, geniş ailede ve kırsal bölgede yaşayan anneler olduğu bildirilmektedir (Kaewsarn ve ark., 2003; Kannan ve ark., 2004; Yatkın ve ark., 2005). Ancak, anne sütünü artırmak için bitkisel çay kullanımını etkileyen faktörlere ilişkin bilgilere rastlanmamıştır. Bu nedenle burada anne sütünü artırmaya yönelik bitkisel çay kullanımını etkileyen ve etkilemeyen anne özellikleri/faktörleri ile ilgili karşılaştırmalar yapılamamış, araştırmadan elde edilen ana bulgular tartışılmıştır. Bu çalışmada bitkisel çay kullanımını sosyodemografik faktörlerden sadece annelerin eğitim düzeyi ve çalışma durumu etkilemiştir ($p < .05$). Eğitim düzeyi yüksek olan (%39.1, $X^2 = 6.223$, $p = .013$, Tablo 8) ve çalışan annelerde (%56.5, $X^2 = 6.223$, $p = .013$, Tablo 8) bitkisel çay kullanımının arttığı saptanmıştır. Bu durum kadınların eğitim düzeylerinin artmasına bağlı olarak internet gibi kaynaklardan bilgilere daha kolay ulaşma imkânları ile ilişkili olabileceği gibi, çalışma ortamındaki arkadaşlarından da etkilenmiş olabileceklerini düşündürmektedir. Annelerin doğum sonrası ilk üç günde bebeklerine ek gıda verme durumları ile sütlerinin yeterliliğine ilişkin düşünceleri de bitkisel çay kullanımını etkileyen diğer önemli faktörlerdir. Doğum sonrası ilk üç günde ek gıda verenlerin %42.9'u ($X^2 = 5.855$, $p = .016$, Tablo 9) ve sütlerinin yetmediğini düşünen annelerin %40.7'si bitkisel çay kullanmaktadır ($X^2 = 4.324$, $p = .038$, Tablo 9). Bulgular, bitkisel çay kullanımında bazı anne özellikleri ile doğum sonrası erken dönemde yapılan uygulamaların etkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle emzirme döneminde olan tüm annelere verilecek eğitimlerde bu faktörlerin de dikkate alınması yararlı olacaktır.

Bayram (2006), emzirme ve anne sütü konusunda eğitim alan annelerin sayısının çok az olduğunu ve bunların da sadece %24.9'unun sağlık personelinin bilgi aldığını belirtmektedir. Eğitim ve destek ile emzirme süresinin uzadığı ve sadece anne sütüyle beslemenin sağlandığı gösterilmiştir (Ingram, Johnson ve Greenwood, 2002; Schack ve Michaelsen, 2006). Ancak, annelerin genellikle doğum sonu dönemde verilen yetersiz eğitim ve sağlık hizmetlerine bağlı olarak sorunlarını çözmek için geleneksel uygulamalara yöneldikleri belirtilmektedir (Eğri ve Gölbaşı, 2007; Ergin ve ark., 2005; Geçkil ve ark., 2009; Şenol ve ark., 2004; Şenses ve Yıldızoğlu, 2002). Çalışmada emzirme ve anne sütünü artırıcı uygulamalar/önlemler konusunda eğitim aldığını belirten annelerin %37.5'i sütlerini artırmak için bitkisel çay kullandığını, eğitim almadığını bildiren annelerin %28'i bitkisel çay kullanmıştır. Aradaki fark anlamlıdır ($X^2 = 1.610$, $p > .05$, Tablo 10). Bulgular, sağlık personelinin anne sütünü artırmaya yönelik verdiği eğitimlerin yeterli olmadığını ve annelere bu konuda tam

ve doğru bilgiler verilmediğini düşündürmektedir.

Son olarak bitkilerin etkili maddelerinin de bir ilaç olduğunu düşünmek ve yan etkilerinin olabileceğini unutmamak gerekir. Bu nedenle ebe ve hemşirelerin bitki çayları konusunda bilgi edinmeleri, anneleri izlerken bitki çayı kullanma durumlarını da sorgulamaları, olası yan etkileri konusunda bilgi vermeleri ve izlemlerde bu etkiler yönünden değerlendirme yapmaları gerekli ve yararlı olacaktır.

Sonuçların Uygulamada Kullanımı

Annelerin sütlerini artırma konusunda geleneksel olarak bitkisel çay kullanımını önemsedikleri, bitkisel çay kullanmalarında eğitimleri, çalışma durumları, doğum sonrası ilk günlerde bebeklerini besleme özellikleri ile sütlerinin yeterliliğine ilişkin düşüncelerinin etkili olduğu görülmüştür. Bu nedenle ebe ve hemşireler tarafından annelere ve aile yakınlarına anne sütünün nasıl artırılacağı ve bitki çaylarının anne sütüne bilinen etkileri ile olası yan etkileri konusunda doğum öncesi dönemden başlayarak eğitim yapılması ve eğitimlerde annelerin bireysel ve kültürel özelliklerinin göz önünde bulundurulması, ayrıca izlemlerde buna yönelik değerlendirmelerin yapılması son derece önemlidir.

Annelerin önemli bir kısmının başta rezene çayı olmak üzere kullandıkları bazı çayların sütlerini artırdığını bildirmeleri, bu amaçla kullanılan tüm bitki çaylarının sütü artırmadaki olası etkilerinin daha büyük örneklem gruplarında ve randomize kontrollü çalışmalarla değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Kaynaklar

Açık, Y., Dinç, E., Benli, S., & Tokdemir, M. (1999). Elazığ ilinde yaşayan 0-2 yaş grubu çocuğu olan kadınların bebek beslenmesi ve anne sütü konusundaki bilgi, tutum ve uygulamaları. *Türk Klinik Pediatri*, 8 (2), 53-56.

Akgün, T. (2006). Anne sütü ile besleme durumu ve bu durumu etkileyen faktörler. Aile Hekimliği Anabilim Dalı Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi. İstanbul, Türkiye.

Akyüz, A., Kaya, T., & Şenel, N. (2007). Annenin emzirme davranışının ve emzirmeyi etkileyen durumların belirlenmesi. *Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6 (5), 331-335.

Al-Jassir, M. S., El-Bashir, B. M., Moizuddin, S. K., & Abu-Nayan, A. A. (2006). Infant feeding in Saudi Arabia: mothers' attitudes and practices. *East Mediterranean Health Journal*, 12 (1-2), 6-13.

Aronson, J. K. (Ed.). (2009). *Meyler's side effects of herbal medicines*. Amsterdam, Boston, Heidelberg, London, New York, Oxford, Paris, San Diego, San Francisco, Singapore, Sydney, Tokyo: Elsevier.

Atılğan, Z. T. D., Oğuz, Ş. S., & Dilmen, U. (2009). Prematüre bebeği olan annelerde metpaid ve humana still-tee bitki çayı kullanımının anne sütüne etkisinin karşılaştırıldığı kontrollü randomize bir çalışma. Erişim: 24 Kasım, 2009, http://www.still-tee.com/klinik_calisma.asp?id=3

Barnes, J., Anderson, L. A., & Philipson, J. D. (2007). *Herbal medicines* (3. baskı). London, Chicago: Pharmaceutical Press.

Bayram, F. (2006). Postpartum dönemdeki annelerin anne sütünün önemi hakkında bilgi düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Afyonkarahisar, Türkiye.

Bingel, A. S., & Farnsworth, N. R. (1994). Higher plants as potential sources of galactagogues. In H. Wagner, N. R. Farnsworth [Eds.]. *Economic and medicinal plant research* (Volume 6, pp. 1-54). London, UK: Academic Press.

Chuang, C. H., Chang, P. J., Hsieh, W. S., Tsai, Y. J., Lin, S. J.,

& Chen, P. C. (2009). Chinese herbal medicine use in Taiwan during pregnancy and the postpartum period: A population-based cohort study. *International Journal of Nursing Studies*, 46 (6), 787-795.

Damanik, R., Wahlqvist, M. L., & Wattanapenpaiboon N. (2006). Lactagogue effects of *Torbangun*, a Batakese traditional cuisine. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 15 (2), 267-274.

Damanik, R. (2009). *Torbangun (Coleus amboinicus lour)*: a Batakese traditional cuisine perceived as lactagogue by Batakese lactating women in Simalungun, North Sumatera, Indonesia. *Journal of Human Lactation*, 25 (1), 64-72.

Demirtaş, D. (2005). Emzirmeyi etkileyen kültürel değerler. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara, Türkiye.

Dewey, K. (2002). *Guiding principles for complementary feeding of the breastfed child*. Division of Health Promotion and Protection, Food and Nutrition Program. Washington, DC: Pan American Health Organization (PAHO)/World Health Organization.

Dinç, S. (2005). Şanlıurfa merkezde bulunan 4 numaralı sağlık ocağına kayıtlı 0-1 yaşında çocuğa sahip olan annelerin çocuklarının bakımında uyguladıkları geleneksel uygulamalar. *Hemşirelik Bülteni*, 2 (1), 53-63.

Dinçtürk, C. (2006). Bir ve birden fazla çocuğu olan annelerin anne sütü ve emzirme konusundaki bilgi düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Afyonkarahisar, Türkiye.

Doyle, R. M., Harold, C., & Johnson, P. (2001). *Nursing herbal medicine handbook*. Pennsylvania: Springhouse Corporation, Springhouse.

Eğri, G. (2006). Tokat ili bir sağlık ocağı bölgesindeki 15-49 yaş grubu evli kadınların doğum sonu dönemde bebek bakımına yönelik geleneksel uygulamaları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Sivas, Türkiye.

Eğri, G., & Gölbaşı, Z. (2007). 15-49 Yaş grubu evli kadınların doğum sonu dönemde bebek bakımına yönelik geleneksel uygulamaları. *Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6 (5), 313-320.

Ergin, F., Başar, P., Karahasanoğlu, B., & Beşer, E. (2005). Güvenli olmayan doğumlar ve doğum sonrası evde bakım hizmetlerinin değerlendirilmesi. *Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 4 (6), 321-329.

Geçkil, S., Şahin, T., & Ege, E. (2009). Traditional postpartum practices of women and infants and the factors influencing such practices in South Eastern Turkey. *Midwifery*, 25, 62-71.

Gökçay, G. (2007). *Bebek beslenmesi*. (1. baskı). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Gökçay, G. (2008). *Yaşamın ilk 2 yılında çocuk sağlığı ve bakımı*. (1. baskı). İstanbul: Saga Yayınları.

Gökdoğan, M. (2009). 0-6 aylık bebeği olan annelerin anne sütünü artırmaya yönelik geleneksel uygulamaları. Doğum-Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Aydın, Türkiye.

Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. (2009). Türkiye nüfus ve sağlık araştırması, 2008. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı Müsteşarlığı ve TÜBİTAK.

Ingram, J., Johnson, D., & Greenwood, R., (2002). Breastfeeding in Bristol: teaching good positioning and support from fathers and families. *Midwifery*, 18 (2), 87-101.

Kaewsarn, P., Moyle, W., & Creedy, D. (2003). Traditional postpartum practices among Thai women. *Journal of Advanced Nursing*, 41, 358-366.

Kahriman, İ. (2007). Trabzon il merkezinde 6-12 aylık çocuğu olan annelerin bebek bakımına ilişkin geleneksel

- uygulamaları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Trabzon, Türkiye.
- Kannan, S., Carruth, B. R., & Skinner, J. (2004). Neonatal feeding practices of Anglo American mothers and Asian Indian mothers living in the United States and India. *Journal of Nutrition, Education and Behavior*, 36, 315-319.
- Katabi, V. (2002). İki farklı ülkede ve farklı kültürlerde yaşayan 15 yaş üzeri evli kadınların gebelik, doğum ve loğusalığa ilişkin geleneksel uygulamaların incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir, Türkiye.
- Marques, N. M., Lira I. P. C., & Lima, M. C. (2001). Breastfeeding and early weaning practices in northeast Brazil: a longitudinal study. *Pediatrics*, 108 (3), 66-72.
- McCann, M. F., Baydar, N., & Williams, R. L. (2007). Breastfeeding attitudes and reported problems in a national sample of WIC participants. *Journal of Human Lactation*, 23 (4), 314-324.
- Mills, E., Dugoua, J-J., Perri, D., & Koren, G. (Eds.). (2006). *Herbal medicines in pregnancy and lactation. An evidence-based approach*. London and New York: Taylor & Francis.
- Özsoy, S. A., & Katabi, V. A. (2008). A comparison of traditional practices used in pregnancy, labour and the postpartum period among women in Turkey and Iran. *Midwifery*, 24 (3), 291-300.
- Özyazıcıoğlu, N. (2000). Erzurum il merkezinde 12 aylık çocuğu olan annelerin bebek büyütmeyle ilişkin yaptıkları geleneksel uygulamalar. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Erzurum, Türkiye.
- Sacco, M. L., Caulfield, E. L., Gittelsohn, J., & Martinez, H. (2006). The conceptualization of perceived insufficient milk among mexican mothers. *Journal of Human Lactation*, 22 (3), 277-285.
- Schack, N. L., & Michaelsen, K. F. (2006). Breastfeeding and future health. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 9, 289-296.
- Sibeko, L., & Dhansay, M. A., Charlton, K. E., Johns, T., & Gray, K. D. (2005). Beliefs, attitudes, and practices of breastfeeding mothers from a periurban community in South Africa. *Journal of Human Lactation*, 21 (1), 31-40.
- Şahin, Ö. A. (2007). Gaziantep'te yaşayan Barak Türkmenlerinin inanç, adet ve geleneklerinin dinler tarihi açısından değerlendirilmesi, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kayseri, Türkiye.
- Şenol, V., Ünal, D., & Çetinkaya, F. (2004). Kayseri ilinde halk ebeliği ile ilgili geleneksel uygulamalar. *Klinik Gelişim*, 17 (3/4), 47-55.
- Şenses, M., & Yıldızoğlu, İ. (2002). Sekiz ayrı ildeki kaynana ve gelinlerin loğusalık ve çocuk bakımında geleneksel uygulamaları. *Çocuk Forumu*, 5 (2), 44-48.
- Taveras, E. M., Capra, A. M., Brevans, P. A., Jenvold, N. G., & Lieu, T. A. (2003). Clinician support and psychosocial risk factors associated with breastfeeding discontinuation. *Pediatrics*, 112 (2), 108-115.
- Temizsoy, E., Karakoç Tarı, A., & Ovalı, F. (2010). Prematüre bebek annelerinde galaktogog ve uyku düzenleyici etkili bitki çaylarının anne sütünü arttırmaya etkisi. *Yeni Tıp Dergisi*, 27, 29-32.
- The United Nations Children's Fund. (2005). Dünya çocuklarının durumu, çocukluk tehdit altında. Erişim: 12.10.2008. <http://www.unicef.org/turkey/pdf/>
- The United Nations Children's Fund. (2007a, December). The state of the world's children 2008. Erişim: 01.08.2009. http://www.unicef.org/publications/files/The_State_of_the_Worlds_Children_2008.pdf
- The United Nations Children's Fund. (2007b, December, Number 6). Progress for children: A world fit for children statistical review. Erişim: 01.08.2009. http://www.unicef.org/publications/files/Progress_for_Children_No_6_revised.pdf
- The United Nations Children's Fund. (2008). Dünya emzirme haftası. Erişim: 08.10.2008. <http://www.unicef.org/turkey/pc/mc36.html>
- Tırak, Ü., Dilli, D., Emeksiz, S., & Dallar, Y. (2008). Galaktogog humana still-tea bitki çayının yenidoğan tartı alımı üzerine etkisi. *Çocuk Dergisi*, 8 (1), 14-20.
- Tiran, D. (2003). The use of fenugreek for breastfeeding women. *Contemporary Therapies in Nursing & Midwifery*, 9 (3), 155-156.
- Türkiylmaz, C., Hirfanoglu, M. İ., Önal, E. E., Turan, O., Ergenekon, E., Koç, E., et al. (2009). Galaktogog etkili bitkisel çayın (still-tee, humana®) doğum sonrası ilk haftada anne sütü miktarına ve kilo kaybına etkisi. Erişim: 24 Kasım, 2009, http://www.still-tee.com/klinik_calisma.asp?id=1
- Ünal, T., Koç, İ., Hancıoğlu, A., & Ergöçmen, A. B. (2004). Türkiye'de bin yıl kalkınma hedeflerine demografik bakış. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. Ankara: Semih Ofset.
- Ünal, P. C., Akgün, T., Çiftçili, S., Boler, İ., & Akman, M. (2008). Bebek dostu bir ana çocuk sağlığı merkezinden hizmet alan anneler neden bebeklerine erken ek gıda vermeye başlıyor? *Türk Pediatri Arşivi*, 43 (1), 59-64.
- Ünsal, H., Atlıhan, F., Özkan, H., Targan, Ş., & Hassoy, H. (2005). Toplumda anne sütü verme eğilimi ve buna etki eden faktörler. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 48 (3), 226-233.
- Varol, D., & Yıldız, S. (2006). Doğum sonrası 6 ay boyunca sürdürülen emzirme eğitiminin tek başına anne sütüyle beslenme süresine ve büyümeye etkisi. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 14 (56), 27-41.
- World Health Organization. (2009). *Global data bank on infant and young child feeding*. Geneva.
- World Health Organization, The United Nations Children's Fund, & United States Agency for International Development. (2008). *Indicators for assessing infant and young child feeding practices*. Geneva.
- Yatkin, Ö., Sancak, N., Kamçı, Ö., & Ertem, G. (2005). 0-5 yaş çocuğu olan annelerin bebek beslenmesine ilişkin geleneksel inanç ve uygulamaları. IV. Ulusal Hemşirelik Öğrencileri Kongresi (Kongre Kitabı). Ordu. 5-6 Mayıs, 70.

Dergiye geliş tarihi: 09.11.2009

Kabul tarihi: 10.10.2010