

Orijinal makale

Prematüre Bebek Annelerinde Galaktogog ve Uyku Düzenleyici Etkili Bitki Çaylarının Anne Sütünü Arttırmaya Etkisi

Ebru TEMİZSOY¹, Ayşe KARAKOÇ TARI², Tuğba GÜRSOY¹, Fahri OVALI¹

¹ Zeynep Kamil Kadın ve Çocuk Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi, İSTANBUL

² Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, İSTANBUL

ÖZET

Galaktogog özellikli bitki çayları, anne sütünün artırılması amacıyla son yıllarda giderek artan oranda kullanılmaktadır. Anne sütü üretiminin sorunlu olabileceği prematüre yaş grubunda bu çayların kullanılması ile anne sütü miktarının artırılabilmesi düşünüldüğü bu çalışma planlandı. Annelerin uyku düzenlerine yardımcı olmak üzere kullanılan iyi geceler çayının da bu bağlamda etkili olup olmadığı araştırıldı. Her iki çay için plasebo olarak su kullanıldı.

Çalışma toplam 91 anne üzerinde yapıldı. Annelerden gerekli onamlar ve bilgiler alındıktan sonra birinci gruba Still-tee®, ikinci gruba İyi Geceler Çayı® ve üçüncü gruba kontrol olarak su verildi. Tüm annelerin yeterli sıvı almaları sağlandı. Birinci gruptaki annelerin süt miktarı, 1. güne kıyasla, 3. ve 7. günlerde anlamlı derecede arttı (sırasıyla 172, 247, 373 ml). İkinci gruptaki annelerin uyku süreleri de 1. güne kıyasla 3. 7. günlerde diğer iki gruba göre anlamlı derecede arttı (sırasıyla 7,4, 8,1, 8,9 saat). Prematüre bebeklerin annelerinde kullanan galaktogog etkili Still-tee® çayının, süt miktarını arttırmada, İyi Geceler Çayının® ise, uyku süresini arttırmada etkili olduğu sonucuna varıldı.

Anahtar Kelimeler : Prematüre, galaktogog, anne sütü, uyku süresi

ABSTRACT

The effect of herbal galactogoge and sleep inducer teas on the increasing of breast milk in mothers of premature babies

Herbal teas with galactogoge effects have been used extensively in recent years in order to increase the amount of breast milk in lactating mothers. Mothers of premature babies often have problems in breastfeeding and this study was designed to investigate if such herbal teas has any effect on the increasing of breast milk in mothers of premature babies. We also investigated whether a sleep-induced herbal tea (İyi Geceler Çayı®) was effective in regulating the sleep of these mothers. Plain water was used as placebo.

Ninety-one mothers were studied. After obtaining informed consent and relevant information, the first group of mothers (n=30) received Still-tee®, the second group of mothers (n=30) received sleep-inducer tea (İyi Geceler Çayı®), and the third group of mothers (n=31) received plain water. All mothers' intake of fluid were similar and sufficient. The amount of breast milk in the first group increased significantly (172, 247, 373 ml respectively) on the 3rd and 7th days of study. The duration of sleep in the second group of mothers increased significantly (7.4, 8.1, 8.9 hours respectively) on the 3rd and 7th days of study. It was concluded that Still-tee® herbal tea was effective in increasing the amount of human milk, whereas sleep-inducer herbal tea (İyi Geceler Çayı®) was also effective in increasing the duration of sleep in mothers of premature babies.

Key Words : Premature, galactogoge, human milk, sleep duration

GİRİŞ

Anne sütü yenidoğanların beslenmesinde en önemli besin kaynağıdır ve anne sütünün yaygınlaştırılması için dünyada çeşitli çalışmalar yapılmaktadır¹. Ancak doğumu izleyen ilk günlerde bebeklerin anne sütüyle beslenmeye başlanıp sürdürülmesi prematüre bebeklerde term bebeklere göre daha sıkıntılı olmaktadır. Yenidoğan yoğun bakım üniteleri (YYBÜ)'nde yatan prematüre bebeklerde emzirmeye geç başlanması, verilen süt miktarının az olması ve bebeklerinin hastanede yatmasına bağlı olarak annelerindeki stres, endişe ve uyku problemleri emzirmeyi ve anne sütü miktarını

olumsuz etkilemektedir^{2,3}. Bebeklerin sağlıklı gelişimi ve kilo alımı için anne sütünün de düzenli olarak artması gereklidir⁴. Anne sütünü arttırmak için bebeklerin erken emzirmeye başlanması, görsel uyarılar (annenin bebeği görmesi, kucağına alması, sık sık emzirmesi), memelerin boşalması, annenin istirahat etmesi, yorulmaması ve yeterli uyumalarının sağlanması gibi girişimler önemlidir. Bunlara ek olarak anne sütü arttırıcı (galaktogog) ve uyku düzenleyici etkili bitki çayları geçmişten günümüze kullanılmaktadır. Çalışmamızda galaktogog etkili Still Tee® (Humana) ve uyku düzenleyici

etkili İyi Geceler Çayı ® (Humana) çaylarının anne sütü miktarının artmasına ilişkin etkilerinin araştırılması amaçlandı.

MATERYAL VE METOT

Hastanemiz Yenidoğan yoğun bakım ünitelerinde (YYBÜ) izlenen 111 prematüre bebeğin annesi çalışmaya alındı. Gebelik haftası <37 hafta doğum ağırlığı <2000 gr olan ve en az 100 ml/kg/gün enteral beslenen prematüre bebek annelerinden önerilen çayları kullanmayı ve verilen anne sütü - emzirme eğitiminden sonra önerilen şekilde süt sağmayı kabul eden anneler çalışmaya alındı. Eğitimler kliniğimiz emzirme odasında kişiye özel olarak yapıldı. Çalışmamız başlangıcında verilen eğitimlerde; anne sütünün özellikleri ve önemi, anneye ve bebeğe faydaları, sütün sağılması, süt saklama koşulları, düşük doğum ağırlıklı ve prematüre bebeğin beslenmesi, annenin emzirmeye özendirilmesi, emzirme teknikleri, anne sütünün artırılması konuları vardı. Eğitim sonunda her anneye beslenme, uyku düzeni, kaldıkları yer ve varsa özel durumları dikkate alınarak günlük bir plan çıkartılıp, bebeklerinin ilk 6 ay sadece anne sütüyle beslenebilmeleri için önerilerde bulunuldu. Çalışmaya katılmayı kabul eden anneler, aydınlatılmış bilgi onam formunu okuyarak imzaladılar. Doğumlarını takip eden günlerde kendiliğinden galaktogog veya uyku düzenleyici etkili çay kullanan anneler çalışma dışında bırakıldı. Ayrıca çalışma sırasında bebekleri kliniğimizde takip edilen 9 prematüre bebek annesi, bebeklerinin taburcu olması nedeniyle çalışmadan kendi istekleriyle ayrıldı. 11 anne ise verilen eğitime uygun davranmadıkları için çalışma harici bırakıldı.

Çalışmaya alınan 91 annenin yaşı, eğitim düzeyi, gebelik sayısı, gebelik haftası, doğum şekli, kaldığı yer gibi demografik özellikler sorgulandıktan sonra bebeğin doğum tartısı, postnatal yaşı, tüm annelerin 24 saatlik sağdıkları süt miktarları, günlük sıvı alımları ve günlük toplam uyku süreleri, günlük izlem formuna aynı kişiler tarafından 10 gün süreyle kaydedildi.

Çalışmada anneler rastgele üç gruba ayrıldı. Birinci gruba (n=30) Still Tee ® Çayı (Humana), ikinci gruba (n=30) İyi Geceler Çayı ® (Humana) ve üçüncü

gruba (n=31) su içmeleri önerildi. Annelerin eğitimleri sırasında Still Tee ® grubuna günde 2000-2500 ml su ve 3 su bardağı Still Tee ® çayı; İyi Geceler grubuna günde 2000-2500 ml su ve 2 su bardağı İyi Geceler çayı ® ve son olarak su grubuna günde 2500-3000 ml su içmeleri söylendi. Tüm annelere yeterli sıvı alımlarına ek olarak uyku sürelerine dikkat etmelerinin yeterli dinlenmelerini sağlayacağı, böylece süt miktarının artacağı konusunda önerilerde bulunuldu. Çalışma, Hastanemiz Etik Kurulu tarafından 03.06.2008 tarihinde onaylandı.

İstatistiksel Karşılaştırma Yöntemi: Çalışmadan elde edilen veriler SPSS 12 paket programı ile değerlendirildi. Parametrik veriler ortalama \pm SD, nonparametrik veriler medyan (%25-%75) değerler olarak belirtildi. Parametrik sayısal değerlerin ortalamalarının farkı One Way Anova testi ile, nonparametrik olanlar ikili gruplarda Mann Whitney-U testi ile, üçlü gruplarda Kruskal-Wallis H testi ile karşılaştırıldı. Grup içi tekrarlı ölçümlerde normal dağılım göstermediği için Wilcoxon işaret testi kullanıldı. $p < 0,05$ olması anlamlı kabul edildi.

BULGULAR

Annelerin demografik ve klinik özellikleri Tablo 1'de verilmiştir. Çalışmaya alınan annelerin %77'si sezaryenle, %23'ü ise normal spontan doğum yapmıştı. Annelerin %55'i ilköğretim mezunu ve %33,3'ü ev hanımıydı. Her üç gruptaki birinci, üçüncü ve yedinci günlerdeki 24 saatlik süt miktarları Tablo 2'de verilmiştir. Sezaryen ve normal spontan doğum yapan annelerin 1. gün medyan süt miktarlarında anlamlı bir fark görülmemiştir (sırasıyla 150 ml, 110 ml; $p > 0,05$). Still Tee ® Çayı kullanan grupta 7. günde süt miktarı İyi Geceler Çayı ® ve su kullanan gruba göre anlamlı derecede yüksek bulundu ($p = 0,01$). Still Tee grubunda 3. günde süt miktarı 1. günden ($p = 0,00$) 7. günde 1. günden ($p = 0,00$) ve 3. günden ($p = 0,00$) anlamlı derecede yüksek görülmektedir. İyi geceler grubunda 3. günde süt miktarı 1. günden ($p = 0,004$), 7. günde 1. günden ($p = 0,001$) ve 3. günden ($p = 0,002$) anlamlı derecede yüksek görülmektedir. Su grubunda 1-3-7. günlerdeki süt miktarı açısından anlamlı farklılık görülmemektedir ($p > 0,05$).

Tablo 1. Demografik özellikler (ortalama \pm standart sapma, medyan (%25-%75))

Özellikler	İyi geceler (n=30)	Still Tee (n=30)	Su (n=31)
Anne yaşı*	27,6 \pm 6,0	28,0 \pm 5,6	27,5 \pm 6,2
Doğum tartısı (g)*	1536 \pm 464	1342 \pm 412	1340 \pm 387
Gestasyon yaşı (hafta)*	31,7 \pm 3,2	30,3 \pm 2,9	29,8 \pm 2,3
Postnatal yaş (gün)**	10 (6-21)	15 (3-31)	15 (8-23,8)
Gebelik sayısı**	2 (1-5)	2 (1-3)	2 (1-2)

Demografik özellikler açısından gruplar arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (*One Way Anova, **Kruskal Wallis H testi, $p > 0,05$)

Tablo 2. 1. 3. ve 7. günlerde annelerin 24 saatlik süt miktarları (ml)

Özellikler	Still Tee çayı	İyi Geceler çayı	Su grubu	P*
1.	150 (50-276)	150 (30-238)	162 (95-331)	>0,05
3.	250 (115-371)	175 (93,8-250)	170 (90-333)	>0,05
7.	340 (264-488)	218 (138-330)	210 (90-330)	0,01

*Kruskal Wallis H testi

Annelerin uyku süreleri Tablo 3'de verilmiştir. Her 3 grup arasında 1., 3. ve 7. günlerdeki uyku süresi açısından fark saptanmadı. İyi Geceler çayı ® kullanan grupta 1. güne kıyasla hem 3. gündeki (p=0,01), hem 7. gündeki (p=0,000), hem de 3. güne kıyasla 7. gündeki (p=0,002) uyku süresi anlamlı derecede yüksek bulundu. Still Tee ® çayı ve su kullanılan grupta 1., 3. ve 7. günlerdeki uyku sürelerinde fark saptanmadı.

Tablo 3. 1. 3. ve 7. günlerde annelerin 24 saatlik uyku süreleri (saat)

Özellik	İyi Geceler Çayı	Still Tee Çayı	Su Grubu	P*
1.	7,4±3,4	7,5±2,9	8,3±2,2	>0,05
3.	8,1±3,2	7,9±1,6	8,4±1,4	>0,05
7.	8,9±2,9	8,4±1,5	8,5±1,3	>0,05

*One Way Anova

TARTIŞMA

Hayatın ilk yılı hızlı büyüme ve gelişmenin olduğu bir dönemdir. Bebeklerin fizyolojik büyümesi beslenmelerine bağlıdır. Anne sütünün sindirimi için gerekli tüm enzimler yenidoğanın sindirim sisteminde bulunur. Bu nedenle anne sütü bebekler için en ideal besin maddesidir⁵. Bu çalışmada prematüre bebek annelerinde kullanılan galaktogog ve uyku düzenleyici etkili bitki çaylarının süt miktarının artmasına önemli katkılarının olduğu izlendi. Yeterli sıvı almak ve yeterince dinlenmek, annedeki süt miktarını artıran en önemli faktörlerdendir⁶. Bebeklerinin zamanından önce doğması, sağlıklı bebeklere göre düşük kilolarda olması ve ek sorunlarla YYBÜ'de takip edilmesi anneler için korku ve endişe vericidir. Bu nedenle stres ve anksiyete yaşayan annelerde emzirme ve süt salınımı olumsuz etkilenmektedir^{7,8}. Doğum sonrası dönemde, bebeklerin gestasyon haftasının küçük, doğum ağırlığının düşük olması ve bebeklerin hastalık durumları emzirmeyi olumsuz etkilemektedir⁹. Yetersiz süt salınımında anatomik, fizyolojik ve patolojik nedenler rol oynar. Emzirme süresi ve sıklığının kısıtlanması fizyolojik olarak süt miktarını etkilerken; yorgunluk, stres ve ağrı psikolojik faktörler arasında yer alır^{5,8,10}. Bebeklerini emziremeyen anneler bu dönemde bebeklerinin beslenmesi için sütlerini pompa ya da elle sağlamakta olsa da emziremedikleri için de sütleri azalmaktadır⁷. Laktasyonda yeterli sütün salgılanması ve süt

yapımının sürdürülmesi için annenin uygun şekilde beslenmesi gerekir. Laktasyonda annenin kalori gereksinimi 500-700 kkal/gün artar. Süt veren annelerin sıvı gereksinimleri de arttığından genellikle emzirirken susuzluk hissederler. Bu nedenle emziren bir annenin günde 8-10 bardak sıvı alımı önerilmelidir^{5,8}. Annenin yeterli beslenmesi, yeterli sıvı alımı, uyku süresi ve kalitesi, stresten uzak durması, dinlenmesi anne sütünün artırılmasında verilen eğitimlerde genel öneriler arasındadır^{8,11}. Galaktogog bitki çaylarının süt artırıcı etkisi, miadında doğum yapan annelerde araştırılmış olmasına karşın, prematüre doğum yapmış annelerde şimdiye kadar yeterince araştırılmamıştır ve bu bağlamda bizim çalışmamız, ilk çalışmalardan biri olma özelliği taşımaktadır. Atılgan ve ark. tarafından yapılan bir çalışmada, Still-Tee ® ile birlikte metpamid de kullanılmış ve Still-Tee ® alan grupta, anne sütü miktarının anlamlı derecede arttığı, buna karşılık annelerdeki prolaktin düzeyinin başlangıç dönemine göre artmadığı ortaya konmuştur¹².

Karatoprak ve ark.nın yaptığı bir çalışmada anne sütünün kesilmesinin en önemli nedeni annenin bebeğini sütüyle yeterince besleyemediğini düşünmesi olduğu bildirilmiştir¹³. Bebeği prematüre olup YYBÜ'nde takip edilen annelerin, bebekleriyle yeterince temas kuramaması, emzirememesi, yeterli dinlenememeleriyle birlikte yaşadıkları stres hormonal etkilerle süt oluşumunu azaltmaktadır^{7,8}. Bu nedenle, annelerin yeterli ve düzenli uyumaları önem kazanmaktadır. Annelerin uykularını düzenleyecek "İyi Geceler Çayı" gibi bitkisel çaylar, dolaylı yoldan da olsa anne sütünün artırılmasına katkı sağlamaktadır.

Ankara Eğitim Araştırma Hastanesi'nde yapılan bir başka çalışmada emzirme eğitimi verilen annelere anne sütünün artması için yeterli sıvı almaları önerildikten sonra galaktogog etkili bitki çaylarının da önerilebileceği belirtilmiştir¹⁴. Bizim yaptığımız çalışma da, ülkemizde yapılan bu çalışmaları destekler niteliktedir.

Bu çalışmada prematüre bebek annelerinde de zamanında doğan bebeklerin annelerinde olduğu gibi galaktogog etkili bitki çayının anne sütünü artırıcı etkisi gösterildi. Uyku düzenleyici 'İyi Geceler Çayı' alan annelerin de uyku sürelerinin arttığı gözlemlendi.

Sonuç olarak prematüre bebek annelerinin emzirme eğitimleri sırasında anne sütünü arttırmak için genel önerilerin yanı sıra galaktogog ve uyku

düzenleyici etkileri olan bitki çayları da tavsiye edilebilir.

REFERANSLAR

1. Ken K, Nita F. Communicating the benefits of breast feeding. Arch Dis Child 2007;92: 471-72 .
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. Alikashifoğlu M, Erginöz E, Taşdelen Gür E, Batlaş Z, Arvas A. Bir üniversite hastanesine devam eden annelerde tek başına anne sütü verme süresine etki eden faktörler. Türk Pediatri Arşivi 2000;35: 148-55.
5. Eryılmaz G. Laktasyon ve emzirme in Şirin A, Kavlak O, editörler. Kadın Sağlığı. İstanbul: Bedray 2008; s: 759-90.
6. Quigley MA. Increasing exclusive breastfeeding. BMJ 2007;22: 574-5.
7. Drake E. Nursing care of the normal newborn in Novak JC, Broom BL, editors. 9nd ed. Maternal and Child Health Nursing. St.Louis: Mosby 1999;p: 408,412,456.
8. Moore K, Chute G. Newborn nutrition in Simpson KR, Greehan PA, editors. AWHONN Perinatal Nursing. Philadelphia:Lippincott 2000; p: 338-9.
9. Köksal G, Gökmen H, editörler. Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi. Ankara: Hatipoğlu 2000.
10. Küçüködük Ş.Yenidoğan ve Hastalıkları. Ankara: Feryal 1994.

11. Hockenbery MJ. Health promotion of the newborn and family in Wilson D, Wilkenstein M, Kline EN, editors. 7nd ed. Wong's Nursing Care of Infant and Children. St.Louis: Mosby 1999; p: 278.

12. Atılğan ZT, Oğuz SS, Dilmen U. Prematüre bebeği olan annelerde metpamid ve humana still tee bitki çayı kullanımının anne sütüne etkisinin karşılaştırıldığı kontrollü randomine bir çalışma. Klinik Tıp Aile Hekimliği 2009;1: 15-22 .

13. Karatoprak N, Yazar S, Önal Sönmez E, Nuhoğlu Ç, Yavrucu S, Özgüner A. Anne sütü ile beslenmeye etki eden faktörlerin değerlendirilmesi. Çocuk Dergisi 2003;3: 44-8.

14. Tırak U, Dilli D, Emeksiz S, Dallar Y. Galaktog bir bitki çayının yenidoğan döneminde tartı alımı üzerine etkileri. Çocuk Dergisi 2008;8: 14-20.

Yazışma adresi:

Dr. Fahri OVALI
Zeynep Kamil Kadın ve Çocuk Hast. Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul
e-mail: fovali@yahoo.com
Yazının geldiği tarih : 02.10.2009
Yayına kabul tarihi : 25.12.2009