



Treatment of Nipple Cracks in Breastfeeding: Alternative Methods[#]

Hilal Özbek^{1,a,*}, Şükran Ertekin Pınar^{2,b}

¹Department of Midwifery, Faculty of Health Sciences, Tokat Gaziosmanpaşa University, Tokat, Türkiye

²Department of Midwifery, Faculty of Health Sciences, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Türkiye

*Corresponding author

Review

Acknowledgment

*This study was presented as an oral presentation at the 1st International 1st National Sivas Midwifery Congress held at Cumhuriyet University in Sivas on May 9-10, 2022.

History

Received: 06/06/2023

Accepted: 04/10/2023

ABSTRACT

Breast milk, the best source of nutrition for babies throughout history, continues its importance today. Breast milk, which plays a role in the growth and development of the newborn, is also essential because of its effect on maternal health and the emotional attachment between mother and baby. The most critical time for breastfeeding is the first two weeks after birth. Breastfeeding is adversely affected due to the problems experienced during these weeks. Among the factors affecting the mother's decision to breastfeed are breastfeeding problems, perception or presence of insufficient breast milk, cesarean delivery, insufficient weight gain of the baby, the mother's working status, and cultural practices. In treating nipple cracks that occur during lactation and adversely affect breastfeeding, mothers turn to drugs, and most of these drugs remain in the mother's plasma. Due to these drugs, the quality of breast milk may be affected or harm the baby depending on the amount that passes into the baby's bloodstream. For this reason, alternative applications that do not contain drugs prefer to support breastfeeding and eliminate nipple problems. Alternative methods for removing nipple cracks are standard among breastfeeding mothers. It does, backed by studies, that lanolin, ostrich oil, peppermint juice, aloe vera gel, breast milk, olive oil, and coconut oil are effective methods to prevent and treat nipple pain and cracks. Knowing these methods by health professionals is important in terms of preventing harmful practices, recognizing negative situations, monitoring the mother in the postpartum period and supporting breastfeeding. In this context, the aim of this review was to examine alternative methods used by mothers in the treatment of nipple cracks.

Keywords: Alternative therapies, Breastfeeding, Midwife, Nipple crack

Emzirmede Meme Ucu Çatlaklarının Tedavisi: Alternatif Yöntemler[#]

Bilgi

*Bu çalışma 9-10 Mayıs 2022 tarihlerinde Sivas Cumhuriyet Üniversitesi'nde gerçekleşen 1. Uluslararası 1. Ulusal Sivas Ebelik Kongre'sinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Süreç

Geliş: 06/06/2023

Kabul: 04/10/2023

Copyright



This work is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 International License

Öz

Tüm tarih boyunca bebekler için en iyi besin kaynağı olan anne sütü, günümüzde de önemini devam ettirmektedir. Yenidoğanın büyümesi ve gelişmesinde rol oynayan anne sütü aynı zamanda anne sağlığına, anne ile bebek arasındaki duygusal bağlanmaya olan etkisi nedeniyle de önemlidir. Emzirme için en kritik zaman doğumdan sonraki ilk iki haftadır. Bu haftalarda yaşanan sorunlar nedeniyle emzirme olumsuz etkilenmektedir. Annenin emzirme kararını etkileyen faktörler arasında da emzirme sorunları, anne sütünün yetersizlik algısı veya varlığı, sezaryen ile doğum, bebeğin yetersiz kilo alımı, annenin çalışıyor olması ve kültürel uygulamalar yer almaktadır. Laktasyon döneminde oluşan ve emzirmeyi olumsuz etkileyen meme ucu çatlaklarının tedavisinde anneler ilaçlara yönelmekte ve bu ilaçların büyük kısmı annenin plazmasında kalmaktadır. Bu ilaçlar nedeniyle anne sütünün kalitesi etkilenebilmekte veya bebeğin kan dolaşımına geçen miktara bağlı olarak bebeğe zarar verebilmektedir. Bu nedenle ilaç içermeyen alternatif uygulamalar emzirmenin desteklenmesi ve meme ucu sorunlarının giderilmesinde tercih edilmektedir. Meme ucu çatlaklarının giderilmesinde kullanılan alternatif yöntemler emziren anneler arasında yaygındır. Lanolin, deve kuşu yağı, nane suyu, aloe vera jeli, anne sütü, zeytinyağı ve hindistan cevizi yağı meme başı ağrısı, çatlağın önlenmesi ve tedavisinde kullanılan etkili yöntemler olduğu çalışmalarla desteklenmektedir. Sağlık profesyonelleri tarafından bu yöntemlerin bilinmesi zararlı uygulamaları önleme, olumsuz durumları fark etme, postpartum süreçte anneyi izleme ve emzirmeyi destekleme açısından önem arz etmektedir. Bu bağlamda derleme meme ucu çatlaklarının tedavisinde anneler tarafından kullanılan alternatif yöntemlerin incelenmesi amacı ile ele alınmıştır.

Anahtar Kelimeler: Alternatif tedaviler, Ebe, Emzirme, Meme ucu

^a h.ozbek@gmail.com

^{id} https://orcid.org/0000-0001-6368-2633

^b sepinar09@gmail.com

^{id} https://orcid.org/0000-0002-5431-8159

How to Cite: Özbek H, Ertekin Pınar S (2023) Treatment of Nipple Cracks in Breastfeeding: Alternative Methods, Journal of Health Sciences Institute, 8(Special Issue): 329-334

Giriş

Yenidoğanlar için tüm tarih boyunca en iyi bilinen ve çok önemli olan anne sütü, günümüzde de bebeklerin hayatta kalmasını sağlamak için en önemli besin kaynağı olmaya devam etmektedir (WHO, 2017; Yurtsal ve ark., 2018). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve Birleşmiş Milletler Çocuklar Yardım Fonu (UNICEF) yenidoğanın yaşamının ilk bir saatinden itibaren emzirmeye başlanmasını ve altı ay boyunca yalnızca

anne sütü almasını önermektedir. Bu süreçte emzirmenin de devam etmesi önemlidir (Unicef, 2016; WHO, 2021). Çocukların hayata sağlıklı başlaması açısından doğumdan sonraki ilk iki yıl önemlidir ve "kritik pencere" olarak adlandırılır (Özkul Sağlam ve ark., 2018). Bu dönemde de anne sütü bebekler için en uygun besin kaynağı olarak önerilmektedir (WHO, 2017; Yurtsal ve ark., 2018).

Küresel olarak düşük gelirli ve orta gelirli ülkelerde, altı ayıktan küçük çocukların sadece %49'u yalnızca anne sütüyle beslenmektedir. Bu oran da Dünya Sağlık Örgütü'nün 2030 yılı hedeflerinden bebeklerin %70'nin anne sütü ile beslenme oranının çok altında kalmaktadır (Pérez-Escamilla ve ark., 2023). Ülkemizde Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırmalarının (TNSA) 2018 verilerine göre yenidoğanların doğumdan sonraki ilk bir saatte emzirilme oranı %71,3 olarak belirlenmiştir. Ancak bu oran çeşitli nedenlerle ilk üç günde %41,7'ye düşmektedir. Yine yenidoğanların 0-6 aylık emzirme oranları %40,7 iken bu oran 6-8 aylık bebeklerde %14,6, 20-23 aylık bebeklerde %33,5 olarak belirtilmiştir (TNSA, 2018). İlk altı ay emzirmenin faydalarını kanıtlayan çalışmalar olmasına rağmen anneler meme ucu çatlakları, meme ağrısı, süt salgısının yetersizliği gibi nedenlerle bebeklerini emzirmemekte, yapılan uygulamalar yetersiz kalmaktadır (Maleki ve Youseflu, 2022; Mcfadden ve ark., 2017; Morais ve ark., 2020). Bu nedenle annelerin emzirmenin devamlılığını sağlamaları için çalışıyorsa yöneticilerinden, iş yerlerinden, sağlık sistemlerinden, topluluklarından ve ailelerinden destek almaları da önemlidir (Unicef, 2016).

Doğum sonrası ilk günler, özellikle ilk kez emziren anneler için çok zor bir dönemdir. Bu dönemde meme ucu ağrısı ve çatlağı %80-90 oranında görülmektedir (Ismail ve ark., 2019; Morais ve ark., 2020; Niazi ve ark., 2018). Ağrı nedeniyle kesintiye uğrayan emzirme hem anne hem de bebek açısından stres, endişe ve süt miktarının azalması gibi olumsuz sonuçlar oluşturabilmektedir (Kaya ve ark., 2018). Annenin meme ucunda oluşan bu hasarlar emzirmenin etkinliğini ve devamını sağlamak için göz ardı edilmemelidir (Niazi ve ark., 2018). Anne ve bebeğe zarar vermeyecek şekilde kısa sürede etkili olacak çözümlere odaklanılmalıdır. Sorunun etkili ve hızlı çözümü ile emzirmenin sürekliliği ve etkinliğinin sağlanması anne ve bebek açısından çok önemlidir. Bu derleme özellikle emzirmenin ilk haftalarında sıkıntı yaşayan annelerin meme ucu çatlağı ve ağrısı için çözüm aradığı dönemde kullanabilecekleri farmakolojik olmayan bitkisel tedavilere dikkat çekecektir. Ayrıca etkin alternatif yöntemler hakkında literatüre katkı sağlayacaktır. Bu nedenle bu derleme meme ucu çatlaklarının tedavisinde anneler tarafından kullanılan ve çalışmalara konu olmaya başlayan alternatif yöntemlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Emzirme ve Meme Ucu Çatlakları

Emzirme, annenin yeni doğmuş bebeğine verebileceği en büyük hediyelerden biridir (Çınar ve ark., 2019). Özellikle ilk altı aylık süreçte bebeğin ihtiyacı olan besinlerin tamamını karşılayan anne sütü, 6-12 ayda %50'sini ve bir yaştan itibaren de %30'unu karşılamaktadır (Özilice ve ark., 2018; Pektaş ve Mutlu, 2016). Anne sütü bebeğin ağırlığına ve ihtiyacına göre gün içerisinde içeriğini değiştiren tek canlı besindir (Dönmez ve Korğali, 2021; Harding ve ark., 2017). Ayrıca yenidoğanın büyüme ve gelişmesindeki rolünün yanı sıra anne ile bebek arasında oluşacak bağlanmadaki etkisi de oldukça

önemlidir. Literatürde anne sütünün faydalarını doğrulayan verilerin fazlalığı ile birlikte hem fizyolojik hem de psikolojik olumlu etkileri de göz ardı edilemeyecek kadar çoktur (Dönmez ve Korğali, 2021; Yeşilçiçek Çalık ve ark., 2017). Anne sütünün yenidoğan enfeksiyonlarını engellediği, obezite, diyabet, ishal, alerji ve astım gibi hastalıkları azalttığı ile ilgili faydaları da çalışmalarla desteklenmiştir (Bider-Canfield ve ark., 2017; Yurtsal ve ark., 2018). Bununla birlikte anne sütünün içinde HAMLET adı verilen bebeği kanserden koruyan maddeler ve kök hücreler bulunduğu, ilk altı ayda emzirmenin analjezik etkisinin olduğu, gündüz aktivite artıran ve gece uyku düzenini sağlayan nükleotidlerin gece ve gündüz salgılanan anne sütünün içeriğinde farklı olduğu saptanmıştır (Witkowska-Zimny ve Kaminska-El-Hassan, 2017). Anne sütü Yenidoğana olan faydalarının yanı sıra yanında anneye de birçok fayda sağlamaktadır. Özellikle doğum sonu kanamaları ve anemiyi önlemesi, uterusun involüsyon sürecini desteklemesi, laktasyonel amenoreyi sağlayarak doğum kontrol yöntemi olarak kullanılması ve doğum sonu dönemde kilo vermeyi kolaylaştırması erken dönemdeki önemli faydaları arasında yer almaktadır (Ören Topaloğlu ve ark., 2023).

Emzirme için en kritik zaman olan doğumdan sonraki ilk iki hafta annelerin ek mamaya başladıkları dönemdir (Ditomasso ve Paiva, 2018; Kuswara ve ark., 2021). Bu süre zarfında, emzirme sorunları, sezaryen doğum, algılanan ya da gerçek anne sütü yetersizliği, bebeğin yetersiz kilo alımı, annenin işine devam etmesi ve kültürel uygulamalar annelerin emzirmeye devam etme kararını etkileyen faktörlerdir (Ditomasso ve Paiva, 2018). Bu faktörlere anne yaşı, annenin eğitim düzeyi, ailenin geliri, çocuk sayısı, annenin emzirme hakkındaki bilgi düzeyi, önceki emzirme deneyimi, annenin sosyal destekleri, emzirmeye yönelik tutum ve davranışları gibi birçok faktör de eşlik etmektedir (Ditomasso ve Paiva, 2018; Wang ve ark., 2021). Ayrıca bu dönemde görülen meme başı çatlağı ve ağrısı, meme dolgunluğu, mastit ve meme apsesi gibi olumsuz deneyim olarak sayılan meme sorunları da emzirmeyi olumsuz etkilemektedir (Ören Topaloğlu ve ark., 2023). Bazı kadınlar geçici rahatsızlıktan öte bir şey yaşamazken, bazıları ise uzun süren dayanılmaz ağrıyla baş etmek zorunda kalabilmektedir. Bazen emzirme sırasında yaşadıkları ağrı annelerin kaygılarının artmasına ve anne bebek ilişkisinde sorunlara neden olurken emzirmeyi bırakmaya karar vermelerine de neden olabilmektedir (As'adi ve ark., 2017; Saffari ve ark., 2022). Özellikle doğumdan sonraki ilk haftalarda meme travmasının insidansı yüksektir (%11- 96) ve emzirmeden sonra sık sık ağrı ya da çatlaklar meydana gelmektedir (Morais ve ark., 2020; Saffari ve ark., 2022). Doğumdan sonraki ilk günlerde, özellikle ilk kez anne olanlarda emzirmenin devamlılığı için meme ucu ağrısı ve hasarının varlığı dikkatle incelenmelidir (Niazi ve ark., 2018). Çünkü meme ucundaki ağrı emzirmeyi kesintiye uğratmasıyla birlikte hem anne hem de bebekte stres ve endişeye neden olurken süt miktarının azalması gibi olumsuz sonuçlara da yol açmaktadır (Kaya ve ark., 2018). Başarılı

ve istedik emzirmeyi sağlamak için önemli olan bu meme ucu sorununu erken dönemde tedavi etmek, emzirmenin devamını sağlayacaktır (Niazi ve ark., 2018).

Laktasyon döneminde annenin kullanmış olduğu kimyasal ilaçların büyük kısmı annenin plazmasında kaldığı için bu ilaçların kullanımı sütün kalitesini etkileyebilir. Ayrıca anne sütü ile bebeğin kan dolaşımına geçen ilaç miktarına bağlı olarak bebeğin de olumsuz etkilenmesine neden olabilir (Kaya ve ark., 2018; Kayhan Tetik ve Gedik Tekinemre, 2017). Bu nedenle kimyasal ilaçlara karşı kimyasal olmayan tamamlayıcı tıp uygulamaları emzirmenin desteklenmesi ve meme sorunlarının giderilmesinde alternatif olarak düşünülebilir (Kaya ve ark., 2018). Bilimsel olarak inceleme oranı az olan bitki ve bitki ekstraherinin kullanımı gebe ve emziren kadınlar arasında güvenli olduğu düşüncesiyle yaygın kullanılmaktadır (Miral ve Kızılkaya Beji, 2017). Kullanılan alternatif yöntemlerin hızlı çözüm üretmesi hem annenin rahatlamasına hem de emzirmenin devamlılığına katkı sağlayacaktır.

Meme Ucu Çatlaklarında Kullanılan Bitkisel Yöntemler

Meme ucu ile ilgili sorunlar genellikle doğum sonraki üçüncü ve yedinci günlerde ortaya çıkmaktadır (As'adi ve ark., 2017). Bu sorunlar annede stres ve kaygı yaratırken yenidoğanların anne sütü almasını etkilemektedir. Anne meme ucu hasarları nedeniyle emzirmek istememekte veya emzirmeyi erken dönemde bırakmaktadır (Coca ve ark., 2019; Ismail ve ark., 2019). Bu nedenle meme sorunlarının hızlı ve etkin çözümü sağlanmalıdır. Literatürde son zamanlarda alternatif yöntemlerle ilgili kanıta dayalı çalışmaların arttığı görülmektedir. Özellikle meme ucu ağrısı ve çatlakları gibi meme sorunlarının önlenmesine ve tedavisine yönelik lanolin, nane suyu (Jayan ve ark., 2021), aloe vera jeli (Eshgizade ve ark., 2016), anne sütü ve zeytin yağı (Sağlık ve Kısacık, 2021) gibi uygulamaların etkinliği araştırılmıştır. Bu makalede de etkinliği araştırılmaya başlanmış bazı alternatif yöntemlere yer verilmiştir.

Zeytinyağı/Sızma zeytinyağı kullanımı

Zeytinyağı, linoleik asit içerdiği için bazik nemlendirici ve antifungal etki yaparak iyileşmeyi sağlar. Zeytinyağı vücutta herhangi bir tahriş edici etkiye sahip değildir ve alerjik reaksiyonlar nadiren görülmektedir (Karaçam ve Sağlık, 2018). Literatürde yapılan çalışmalara göre zeytinyağı uygulamasının meme başı çatlağının görülme olasılığını azalttığı, meme başı ağrısının ve çatlaklarının önlenmesinde kullanılabilir iyi bir alternatif olduğu ifade edilmektedir. Bununla birlikte sızma zeytinyağı meme başının çatlamasını önlemeye yardımcıdır ve koruyucu etkisiyle beraber meme başı ağrısını azaltan, meme uçlarının çatlaklarını önleyen güvenli, erişilebilir ve faydalı bir seçenektir (Hables ve Mahrous, 2021; Sağlık ve Kısacık, 2021). Hables ve Mahrous (2021) deneysel olarak yaptıkları çalışmalarında meme ucu çatlağı oluşmuş annelere anne sütü ve hindistan cevizi yağıyla birlikte zeytin yağını 14 gün boyunca uygularken,

Sağlık ve Kısacık (2021) randomize kontrollü çalışmalarında emzirmeye ilk bir saat içinde başlayan, meme ucu hasarı olmayan annelere zeytin yağını 14 gün boyunca uygulamışlardır. Her iki çalışmada da zeytin yağının koruyucu ve çatlaklar üzerine etkili olduğu belirlenmiştir. Araştırmalarda da görüldüğü gibi zeytinyağı meme ucu çatlaklarının koruyucu olarak oluşumunun önlenmesinde ve tedavisinde kullanılabilir güvenilir bir seçenek olabilir.

Devekuşu (Emu) yağının kullanımı

Bazı ülkelerde emu yağı nemlendirici, cilt geçirgenliğini artırıcı ve anti-enflamatuar etkileri nedeniyle çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılan ve ticari olarak satılan bir üründür. Yüksek miktarda çoklu doymamış yağ asitleri ve antioksidanları içeren emu yağının topikal kullanımı güçlü anti-enflamatuar etkilere sahiptir (Sales, 2007; Zanardo ve ark., 2016). Bu yağ, meme başı travmasında, emzirme ile ilişkili ağrının önlenmesinde ve tedavi edilmesinde de kullanılmıştır. Ancak etki mekanizmaları tamamen açık değildir ve şimdiye kadar kapsamlı bir şekilde çalışılmamıştır (Zanardo ve Giarrizzo, 2015).

Zardano ve Giarrizzo'un (2016) prospektif ve deneysel olarak yaptıkları çalışmada; doğumdan hemen sonra başlayıp 24 saatlik bir süre boyunca uygulanan emu yağı bazlı bir kremin meme areolası ve meme başının hidrasyonunu sağlayarak iyileşmede etkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca bu kremin meme areolasının pH'ını, sıcaklığını veya elastikiyetini etkilemediği de bulunmuştur. Yine emziren annelerde doğumdan hemen sonra emu yağı bazlı bir kremin meme areolasının cilt hidrasyonunu iyileştirmede etkili olduğu ve cilt pH'ını, sıcaklığını veya elastikiyetini etkilemediği belirlenmiştir (Zanardo ve ark., 2016). Yapılan sınırlı çalışmalar nedeniyle meme ucu çatlaklarının tedavisinde emu yağının kullanımı ile ilgili yeni çalışmalara gereksinim vardır.

Nane Yağı/Nane Suyu Kullanımı

Nanenin (Mentha piperita) cilt tahrişleri üzerinde sakinleştirici ve ağrıyı azaltıcı bir etkisi vardır. Ayrıca doku esnekliğini ve çatlama karşı direncini artırır. Bununla birlikte güçlü antibakteriyel, antienflamatuar, fungistatik ve fungusit etkileri de mevcuttur (Parham ve ark., 2020; Soleimani ve ark., 2022). Literatürde nane jelinin meme ucu çatlaklarında, nane suyunun meme başı ağrısının ve hasarının önlenmesinde etkili olduğu belirtilmektedir (As'adi ve Kariman, 2018; Ismail ve ark., 2019; Jayan ve ark., 2021; Soleimani ve ark., 2022). Bu konu ile ilgili olarak yapılan çalışmalardan nane jeli ve nane çayının meme ucu çatlağı üzerine etkisini belirlemeyi amaçlayan randomize kontrollü bir çalışmada meme ucu çatlağı olan annelere nane jelini uygulamışlardır ve nane jelinin iyileştirmede daha etkili olduğu belirlenmiştir (Zahra Masoumi ve ark., 2018). Ancak meme ucu çatlakları bulunan ve herhangi bir tedaviye başlanmamış annelerde meme ucu çatlaklarında rutin bakım, anne sütü ve nane suyunun rahatlatıcı etkisinin karşılaştırıldığı yarı deneysel çalışmada anne sütünün nane suyuna göre daha etkili olduğu belirlenmiştir (Abdullah ve ark., 2022). Meme ucu çatlaklarında nane yağı ve jeliyle ilgili olarak daha fazla kanıt temelli çalışmaya ihtiyaç vardır.

Aloevera jeli kullanımı

Aloevera, Liliaceae familyasına aittir. İçerisinde bulunan vitamin ve maddeler nedeniyle antioksidan, antibakteriyel, antifungal, anti-enflamatuar ve tedavi edici özellikleri mevcuttur. Ayrıca cilt yaralarının onarımı, iltihaplanma önleyici, antimikrobiyal ve immün modülasyon etkileri de vardır (Maleki ve Youseflu, 2022; Niazi ve ark., 2018). Maleki ve Youseflu (2022) kadınlarda iritasyon ve meme başı ağrısının giderilmesine yönelik aloe veranın rutin bakım veya diğer tedavi yöntemleri ile karşılaştırıldığı çalışmaları inceledikleri meta analiz çalışmasında emziren kadınlarda göğüs ağrısını veya tahrişi gidermek için aloe veranın iyi bir seçenek olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca literatürde aloe veranın meme ucu çatlaklarında, meme başı travması ve/veya ağrısında etkili tedavilerden biri olabileceği de belirtilmektedir (As'adi ve Kariman, 2018; Eshgizade ve ark., 2016).

Hindistan cevizi yağı kullanımı

Ham organik hindistan cevizi yağı, ağırlı çatlak meme uçlarını korumak veya tedavi etmek isteyen emziren anneler için ideal meme balsamıdır. Bebek için güvenli ve anneyi rahatlatıcı olan hindistan cevizi yağı bu hassas bölgeyi nemlendirebilir ve iyileşmeyi hızlandırabilir. Ham organik hindistan cevizi yağının antimikrobiyal özellikleri de enfeksiyonun önlenmesine yardımcı olabilir (Pinnock, 2009). Ayrıca içeriğinde zengin ve doymuş yağların bulunmasından dolayı cildin nem içeriğinin korunmasına yardımcı olur. Cildi tahriş etmeyen, besleyen, tamamen doğal, lezzetli ve kokulu bir nemlendiricidir (Hables ve Mahrous, 2021). İşlem görmemiş hindistan cevizi yağı uzun zamandır tropik ülkelerde cilt hastalıkları ve yara iyileşmesi için kullanılmaktadır (Walker, 2013). Meme ucu çatlağı bulunan primipar annelerde meme ucu çatlağı ve göğüs ağrısının şiddeti üzerinde anne sütü ve hindistan cevizi yağının etkinliğinin karşılaştırıldığı tek kör klinik çalışmada meme başı çatlaklarını tedavi etmek için Hindistan cevizi yağının tamamlayıcı bir madde olarak kullanılabileceğini belirlemişlerdir (Alikamali ve ark., 2023). Ayrıca hindistan cevizi yağının doğum sonrası erken dönemde kullanımının meme ucu çatlaklarının oluşumuna etkisinin araştırıldığı diğer randomize kontrollü çalışmada da meme ucu çatlak oluşumunu ve meme başı ağrısını azalttığını belirlemişlerdir (Şahin ve ark., 2023). Ancak meme ucu çatlaklarında kullanımı için yeni başlayan çalışmaların artırılması gerekmektedir.

Diğer bitkisel yöntemler

Bu derleme de etkinliği açıklanan alternatif bitkilerle birlikte ayrıca kullanılan çok fazla alternatif yöntem bulunmaktadır. Bu yöntemlerle ilgili de çalışmalar mevcuttur. Meme ucu çatlaklarının önlenmesinde ve iyileşmesinde kullanılan bitkisel yöntemler arasında balmumu (Serhatlioglu ve ark., 2023), kakao yağı (Can Gürkan ve ark., 2022), çay ağacı yağı (Şahin ve ark., 2023), hünnap (Shahrahmani ve ark., 2018) ve semizotu (Niazi ve ark., 2019) gibi yöntemler bulunmaktadır. Bu konuda yapılmış sınırlı sayıda çalışmalar göz önüne alındığında, daha olumlu sonuçlara ulaşmak için daha büyük randomize kontrollü, deneysel araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Sonuç

Meme ucu çatlakları anneyi olumsuz etkileyen meme sorunlarından biridir. Bu sorunları yaşayan birçok anne emzirme sırasında acı yaşayacağını düşündüğü için bebeğini ya biberonla beslemekte ya da emzirmeyi ertelemektedir. Erken dönemde müdahale edilmemesi durumunda ilerleyerek meme sorunlarının artmasına ve emzirmenin kesilmesine neden olmaktadır. Bu sürecin sonucunda da bebek yeterli olarak anne sütü alamamaktadır. Bu süreçte ebe ve hemşirelerin annelere yapacakları danışmanlıklar önemlidir. Ebe ve hemşireler tarafından meme sorunlarına yönelik emzirme eğitimi verilmesi ve doğru emzirme teknikleri ile meme sorunun oluşmadan önlenmesi sağlanmalıdır. Eğer oluşmuş ise önce doğru emzirme tekniği uygulanıp uygulanmadığı değerlendirilmelidir. Ayrıca değerlendirmeye birlikte meme ucu çatlağını iyileştiren hızlı ve etkin bir yöntem önerilmelidir. Bu sorunların çözümünde farmakolojik yöntemler dışında kullanılan yöntemlerin etkinliğine yönelik literatüre katkı sağlayacak olan bu derleme, ebe ve hemşirelere yol gösterici olacaktır. Emzirmenin kesilmeden sağlıklı bir şekilde devamı için etkinliği kanıtlanmış alternatif yöntemler önerilerek emzirmenin iki yaşına kadar devamı sağlanmalıdır. Bu nedenle emzirme sürecinde ebe ve hemşirelerin rolleri ve alternatif yöntemlerle ilgili uygulamalara yönelik bilgi düzeyleri önemlidir.

Kaynaklar

- Abdullah, A. I. S., Eshra, D. M. khalel, & Ashour, E. S. S. (2022). Effect of Expressed Milk, Peppermint Water Versus Routine Care on Cracked Nipple among Lactating Women. *Menoufia Nursing Journal*, 7(1), 337-367. <https://doi.org/10.21608/MENJ.2022.245839>
- Alikamali, M., Emadi, S. F., Mahdizadeh, M., Emami, Z., Akbari, H., & Khodabandeh-Shahraki, S. (2023). Comparing the Efficacy of Breast Milk and Coconut Oil on Nipple Fissure and Breast Pain Intensity in Primiparous Mothers: A Single-Blind Clinical Trial. *Breastfeeding Medicine*, 18(1), 30-36. <https://doi.org/10.1089/BFM.2022.0120>
- As'adi, N., & Kariman, N. (2018). Herbal prevention and treatment of nipple trauma and/or pain in Iranian studies: a systematic review. *Journal of Hermed Pharmacology*, 7(3), 168-175. <https://doi.org/10.15171/jhp.2018.28>
- As'adi, N., Kariman, N., Mojab, F., & Pourhoseingholi, M. A. (2017). The effect of Saqez (*Pistacia atlantica*) ointment on nipple fissure improvement in breastfeeding women during one-month follow-up. *Avicenna journal of phytomedicine*, 7(6), 477-485.
- Bider-Canfield, Z., Martinez, M. P., Wang, X., Yu, W., Bautista, M. P., Brookey, J., Page, K. A., Buchanan, T. A., & Xiang, A. H. (2017). Maternal obesity, gestational diabetes, breastfeeding and childhood overweight at age 2 years. *Pediatric Obesity*, 12(2), 171-178. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12125>
- Can Gürkan, Ö., Abbasoğlu, D., Arslan Özkan, H., & Alioğullari, A. (2022). Cacao Butter as Prophylaxis for Nipple Problems: A Pilot Randomized Controlled Study. *Breastfeeding Medicine*, 17(9), 745-752. <https://doi.org/10.1089/BFM.2021.0349>
- Coca, K. P., Amir, L. H., Alves, M. dos R. da S., Barbieri, M., Marcacine, K. O., & de Vilhena Abrão, A. C. F. (2019).

- Measurement tools and intensity of nipple pain among women with or without damaged nipples: A quantitative systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, 75(6), 1162-1172. <https://doi.org/10.1111/JAN.13908>
- Çınar, N., Müge ALVUR, T., Menekşe, D., & Sevimli Güler, D. (2019). Adölesan Annelerin İlk Emzirme Deneyimleri: Nitel Bir Çalışma. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 6(2), 329-341. <https://doi.org/10.17681/hsp.470571>
- Ditomasso, D., & Paiva, A. L. (2018). Neonatal weight matters: An examination of weight changes in full-term breastfeeding newborns during the first 2 weeks of life. *Journal of Human Lactation*, 34(1), 86-92.
- Dönmez, A. Y., & Korğali, E. Ü. (2021). The relationship between the perception of breast milk of parents with term infants and exclusive breastfeeding in the postnatal first six months. *Turkish Archives of Pediatrics*, 56(2), 164.
- Eshgizade, M., Basiri Moghaddam, M., Mohammadzadeh Moghaddam, H., Mahmoudian, A., & Mesbah, M. (2016). Comparison of the Effect of Olive Oil, Aloe Vera Extract and Breast Milk on Healing of Breast Fissure in Lactating Mothers: A Randomized Clinical Trial. *Clinical Trial Article*, 10(3), 19-27.
- Hables, R. M., & Mahrous, E. S. (2021). Effect of Olive Oil, Coconut Oil, Breast Milk on Nipple Soreness among Lactating Mothers: Comparative Study. *Original Article Egyptian Journal of Health Care*, 12(1).
- Harding, J. E., Cormack, B. E., Alexander, T., Alswiler, J. M., & Bloomfield, F. H. (2017). Advances in nutrition of the newborn infant. *The Lancet*, 389(10079), 1660-1668. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)30552-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)30552-4)
- Ismail, N. I. A. A., Hafez, S. K., & Ghaly, A. S. (2019). Effect of Breast Milk, Peppermint Water and Breast Shell on Treatment of Traumatic Nipple in Puerperal Lactating Mothers. *International Journal of Novel Research in Healthcare and Nursing*, 6(3), 692-709. www.noveltyjournals.com
- Jayan, J. K., John, S., & Siby, R. (2021). Effect of Peppermint Water V/S Lanolin Ointment Application in Management of Cracked Nipple among Lactating Postnatal Women Principal, BGHI College of Nursing, Indore. *International Journal of Health Sciences and Research*, 11(12), 12. <https://doi.org/10.52403/ijhsr.20211211>
- Karaçam, Z., & Sağlık, M. (2018). Emzirme sorunları ve sorunlara ilişkin yapılan girişimler: Türkiye’de yapılan çalışmalara dayalı bir sistematik derleme. *Türk Pediatri Arşivi*, 53(3), 134-148. <https://doi.org/10.5152/TurkPediatriArs.2018.6350>
- Kaya, Z., Dişli, B., & Rathfisch, G. (2018). Laktasyon Sürecini Desteklemede Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları ve Hemşirenin Rolü. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15(4), 262-268. <https://doi.org/10.5222/head.2018.262>
- Kayhan Tetik, B., & Gedik Tekinemre, I. (2017). Emziren annelerde ilaç kullanımı. *The Journal Turkish Family Physician*, 8(3), 83-89. <https://doi.org/10.15511/tjtfp.17.00383>
- Kuswara, K., Knight, T., Campbell, K. J., Hesketh, K. D., Zheng, M., Bolton, K. A., & Laws, R. (2021). Breastfeeding and emerging motherhood identity: An interpretative phenomenological analysis of first time Chinese Australian mothers’ breastfeeding experiences. *Women and Birth*, 34(3), e292-e301.
- Maleki, A., & Youseflou, S. (2022). The Effectiveness of Aloe Vera on Relief of Irritation and Nipple Pain in Lactating Women: Systematic Review and Meta-Analysis. *Obstetrics and Gynecology International*, 2022, 1-7. <https://doi.org/10.1155/2022/7430581>
- Mcfadden, A., Gavine, A., Renfrew, M. J., Wade, A., Buchanan, P., Taylor, J. L., Veitch, E., Rennie, A. M., Crowther, S. A., Neiman, S., & Macgillivray, S. (2017). Support for healthy breastfeeding mothers with healthy term babies. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2017(2).
- Miral, M., & Kızılkaya Beji, N. (2017). Gebelikte İlaç Kullanımı ve Danışmanlık. *HSP*, 4(2), 142-148. <https://doi.org/10.17681/hsp-dergisi.316897>
- Morais, T. C. E. D. V., de Souza, T. O., Vieira, G. O., Júnior, J. de B., & de Jesus, G. M. (2020). Breastfeeding technique and the incidence of nipple traumas in puerperal women attended in a city hospital: Intervention study. *Revista Brasileira de Saude Materno Infantil*, 20(3), 695-703. <https://doi.org/10.1590/1806-93042020000300003>
- Niazi, A., Rahimi, V. B., Soheili-Far, S., Askari, N., Rahmadian-Devin, P., Saneifar, Z., Sahebkar, A., Rakhshandeh, H., & Askari, V. R. (2018). A systematic review on prevention and treatment of nipple pain and fissure: Are they curable? *Journal of Pharmacopuncture*, 21(3), 139-150. <https://doi.org/10.3831/KPI.2018.21.017>
- Niazi, A., Yousefzadeh, S., Rakhshandeh, H., Esmaily, H., & Askari, V. R. (2019). Promising effects of purslane cream on the breast fissure in lactating women: A clinical trial. *Complementary therapies in medicine*, 43, 300-305. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.02.002>
- Ören Topaloğlu, D. E., Ünsal Atan, Ş., & Kavlak, O. (2023). Doğum Sonu Dönemdeki Kadınların Emzirme Tutumları ve Etkileyen Faktörler. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(1), 27-35.
- Özilice, Ö., Günay Dokuz, T., Üniversitesi, E., Fakültesi, T., Sağlığı, H., & Dalı, A. (2018). Emzirme ve sürdürülebilir kalkınma. *İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hast. Dergisi*, 8(1), 1-7. <https://doi.org/10.5222/buchd.2018.001>
- Özkuş Sağlam, N., Bülbül, L., Yaroğlu Kazancı, S., & Hatipoğlu, S. S. (2018). 24-48 Ay Arası Çocukların Anne Sütü Alımı ve Tamamlayıcı Beslenme Tercihlerine Etki Eden Faktörler. *The Medical Bulletin of Şişli Etfal Hospital*, 19. <https://doi.org/10.14744/SEMB.2018.91328>
- Parham, S., Kharazi, A. Z., Bakhsheshi-Rad, H. R., Nur, H., Ismail, A. F., Sharif, S., Ramakrishna, S., & Berto, F. (2020). Antioxidant, Antimicrobial and Antiviral Properties of Herbal Materials. *Antioxidants* 2020, Vol. 9, Page 1309, 9(12), 1309. <https://doi.org/10.3390/ANTIOX9121309>
- Pektaş, M. K., & Mutlu, M. F. (2016). Gebe Kadınların Emzirme ve Anne Sütü Konusundaki Bilgilerinin, Tutum ve Davranışlarının Değerlendirilmesi. *Gazi Medical Journal*, 27(3), 145-148. <https://doi.org/10.12996/gmj.2016.43>
- Pérez-Escamilla, R., Tomori, C., Hernández-Cordero, S., Baker, P., Barros, A. J. D., Bégin, F., Chapman, D. J., Grummer-Strawn, L. M., McCoy, D., Menon, P., Ribeiro Neves, P. A., Piwoz, E., Rollins, N., Victora, C. G., & Richter, L. (2023). Breastfeeding: crucially important, but increasingly challenged in a market-driven world. *The Lancet*, 401(10375), 472-485.
- Pinnock, D. (2009). Viridian the leading brand of ethical vitamins, Cooking with Coconut Oil. *Lipids Journal*.
- Saffari, M., Bahri, N., Ghorbani, M., & Mahmoudian, A. (2022). Effects of Herbal Medicines on Nipple Fissures: A Systematic Review. *Jundishapur Journal of Natural Pharmaceutical Products* 2022 17:3, 17(3), 111321. <https://doi.org/10.5812/JJNPP.111321>
- Sağlık, D. K., & Kısacık, Ö. G. (2021). Comparison of the effects of olive oil and breast milk on the prevention of nipple problems in primiparous breastfeeding women: a randomized controlled trial. *Health Care for Women International*, 42(4-6), 877-894. <https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1840570>
- Sales, J. (2007). The emu (*Dromaius novaehollandiae*): a review of its biology and commercial products. *Avian and Poultry Biology Reviews*, 18(1), 1-20. <https://doi.org/10.3184/147020607x245048>

- Serhatlioglu, S., Gencturk, N., & Mutlu, S. (2023). Determination of the effectiveness of beeswax in preventing nipple pain and cracks in primiparous breastfeeding mothers: A randomized controlled trial. *EXPLORE*. <https://doi.org/10.1016/J.EXPLORE.2023.05.002>
- Shahrahmani, N., Amir Ali Akbari, S., Mojab, F., Mirzai, M., & Shahrahmani, H. (2018). The Effect of Zizyphus Jujube Fruit Lotion on Breast Fissure in Breastfeeding Women. *Iranian Journal of Pharmaceutical Research : IJPR*, 17(Suppl), 101.
- Soleimani, M., Arzani, A., Arzani, V., & Roberts, T. H. (2022). Phenolic compounds and antimicrobial properties of mint and thyme. *Journal of Herbal Medicine*, 36, 100604. <https://doi.org/10.1016/J.HERMED.2022.100604>
- Şahin, E., Yıldırım, F., & Büyükkayacı Duman, N. (2023). Effect of Tea Tree Oil and Coconut Oil on Nipple Crack Formation in the Early Postpartum Period. 18(3), 226-232. <https://doi.org/10.1089/BFM.2022.0260>
- TNSA. (2018). 2018 Türkiye Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. www.hips.hacettepe.edu.tr.
- Unicef. (2016). From the first hour of life making the case for improved infant and young child feeding everywhere. United Nations Children's Fund. <http://data.unicef.org/topic/nutrition/infant-and-young-child-feeding/>
- Walker, M. (2013). Are There Any Cures for Sore Nipples? *Clinical Lactation*, 4(3), 106-115. <https://doi.org/10.1891/2158-0782.4.3.106>
- Wang, Z., Liu, Q., Min, L., & Mao, X. (2021). The effectiveness of the laid-back position on lactation-related nipple problems and comfort: a meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 248. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03714-8>
- WHO. (2017). 10 facts on breastfeeding. WHO. <https://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/en/>
- WHO. (2021). Infant and young child feeding. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- Witkowska-Zimny, M., & Kaminska-El-Hassan, E. (2017). Cells of human breast milk. *Cellular & Molecular Biology Letters*, 22(1), 11. <https://doi.org/10.1186/s11658-017-0042-4>
- Yeşilçiçek Çalık, K., Coşar Çetin, F., & Erkaya, R. (2017). Annelerin Emzirme Konusunda Uygulamaları ve Etkileyen Faktörler. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi Araştırma Makalesi GUSBD*, 6(3), 80-91.
- Yurtsal, Z. B., Kaya, N., Ağapınar Şahin, S., & Eroğlu, V. (2018). Anne Sütü ve Emzirmede Kanıt Temelli Uygulamalar (Z. B. Yurtsal, Ed.). *Anadolu Nobel Tıp Kitapevleri*.
- Zahra Masoumi, S., Bahar, G. T., Masoumi, Z. S., Gharakhani Bahar, T., Oshvandi, K., Mohammadi, Y., Moradkhani, S., & Firozian, F. (2018). A Comparative Study of the Effects of Mint Tea Bag, Mint Cream, and Breast Milk on the Treatment of Cracked Nipple in the Lactation Period: A Randomized Clinical Trial Study. *Iranian Journal of Neonatology*, 4, 9. <https://doi.org/10.22038/ijn.2018.30078.1409>
- Zanardo, V., & Giarrizzo, D. (2015). Re. "Review on emu products for use as complementary and alternative medicine". *Nutrition*, 31(2), 415-420. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2014.06.003>
- Zanardo, V., Giarrizzo, D., Maiolo, L., & Straface, G. (2016). Efficacy of Topical Application of Emu Oil on Areola Skin Barrier in Breastfeeding Women. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 21(1), 10-13. <https://doi.org/10.1177/2156587215588653>