



Reflections of Breastfeeding on Women's Health

Nilüfer Tuğut^{1,a}, Sibel Dilmen^{2,b,*}

¹Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas, Türkiye

²Hemşirelik Bölümü, Şuşehri Sağlık Yüksekokulu, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas, Türkiye

*Corresponding author

Review

History

Received: 27/01/2023

Accepted: 24/05/2023

ABSTRACT

According to national and international data, despite the increase in breastfeeding rates, it is noteworthy that the rate of switching to supplementary foods in the early period is higher. Only 25% of women in the United States breastfeed only for the first 6 months. While the rate of exclusive breastfeeding for the first 6 months is 41% in our country, the rate of breastfeeding for one year is 66%, and the rate of breastfeeding for two years is 34%. The World Health Organization and the United Nations International Children's Emergency Fund plan to increase the rate of breastfeeding by at least 50% in the first six months. Because breastfeeding contributes to mother-infant bonding and benefits both the child and the mother's health. When the literature is examined, it has been determined that breastfeeding has numerous benefits for women's health in the short and long term. Breastfeeding reduces postpartum depression and maternal stress, facilitates the involution process, reduces the possibility of becoming pregnant, and contributes positively to the family and community economy. In addition, breastfeeding causes a decrease in the incidence of many diseases such as cardiovascular diseases, hypertension, anemia, obesity, diabetes mellitus, rheumatoid arthritis, osteoporosis, endometriosis, breast cancer, endometrial and ovarian cancer. This review was written to reflect the positive effects of breastfeeding on women's health in the light of national and international evidence-based data.

Keywords: Breastfeeding, Breast milk, Women's health

Emzirmenin Kadın Sağlığı Üzerine Yansımaları

Süreç

Geliş: 27/01/2023

Kabul: 24/05/2023

Copyright



This work is licensed under
Creative Commons Attribution 4.0
International License

ÖZ

Ulusal ve uluslararası verilere göre doğum sonu emzirme oranlarının artış göstermesine rağmen erken dönemde takviye besine geçilme oranının yüksek olması dikkat çekmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki kadınların yalnızca %25'i sadece ilk 6 ay emzirmektedir. Ülkemizde ilk 6 ay sadece anne sütü ile besleme oranı %41 iken bir yıl devam eden emzirme oranı %66, iki yıl devam eden emzirme oranı %34'tür. Dünya Sağlık Örgütü [World Health Organization, (WHO)] ve Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu [United Nations International Children's Emergency Fund, (UNICEF)] ilk altı ayda tek başına emzirme oranını en az %50'ye kadar artırmayı planlamaktadır. Çünkü emzirmek, anne-bebek bağlanmasına katkıda bulunmakla beraber hem çocuk hem anne sağlığına fayda sağlamaktadır. Literatür incelendiğinde emzirmenin kadın sağlığına kısa ve uzun vadede sayısız faydası olduğu belirlenmiştir. Emzirmek postpartum depresyonu ve maternal stresi azaltmakta, involüsyon sürecini kolaylaştırmakta, gebe kalma olasılığını azaltmakta, aile ve toplum ekonomisine olumlu katkı sağlamaktadır. Ayrıca emzirmek kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, anemi, obezite, diyabetes mellitus, romatoid artrit, osteoporoz, endometriozis, meme kanseri, endometrium ve over kanseri gibi pek çok hastalık insidansının azalmasına neden olmaktadır. Bu derleme, ulusal ve uluslararası kanıt temelli veriler ışığında emzirmenin kadının sağlığına vermiş olduğu olumlu etkileri yansıtmak amacıyla yazılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Anne sütü, Emzirme, Kadın sağlığı

^a nlfirtugut@gmail.com

^{id} https://orcid.org/0000-0001-6460-9374

^b sibeldilmen@cumhuriyet.edu.tr

^{id} https://orcid.org/0000-0001-9079-3195

How to Cite: Tuğut N, Dilmen S (2023) Reflections of Breastfeeding on Women's Health, Journal of Health Sciences Institute, 8(1): 91-98

Giriş

Emzirme, çocukları gastrointestinal ve solunum yolu enfeksiyonlarına karşı koruma da dahil olmak üzere hem anne hem de yenidoğan için sayısız faydası nedeniyle en iyi çocuk besleme şekli olarak kabul edilmektedir (Victoria ve ark., 2016). Anne sütü bebekler için sadece besin sağlamakla kalmaz, aynı zamanda bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların da oluşma riskini azaltmaktadır (Verduci ve ark., 2019). Emzirme anne-bebek iletişimini ve sinyalleşmesini sağlayan karmaşık ve dinamik bir sistemdir. Emzirme bileşeni olan "Anne-anne sütü-bebek" üçlüsü

birbirleriyle yakından bağlantılıdır ve her bir varyasyon, anne ve bebek sağlığını etkilemektedir (Bode ve ark., 2020).

Dünya'da ve Türkiye'de Emzirme Durumu

Bebekleri emzirme yolu ile anne sütü ile beslemek, onlar için eşsiz ve ihtiyaçları için uyarlanmış bir besin kaynağı sağlamakla beraber nerede olurlarsa olsunlar temiz, güvenli, sağlıklı, ulaşılabilir besin verme imkanı sunmaktadır. Emzirmenin erken başlatılması yaşamın ilk bir saati olarak bilinmektedir. Bu durum yenidoğanın hayatta

kalması ve uzun vadede emzirmenin sağlanması için kritik bir öneme sahiptir. Doğumdan sonra emzirme ertelenirse, sonuçları yaşamı tehdit edici olabilmekte ve ölüm riskleri artmaktadır.

Küresel olarak, 2012 yılında 0-6 aylık bebeklerin %38' inin sadece anne sütü ile beslendiği, 2016 yılında bu oranın %40' a yükseldiği belirlenmiştir. Dünya genelinde bir takım küresel beslenme hedefleri belirlenmiş, WHO ve UNICEF' in sadece anne sütü ile beslenme için 2025 hedefi, küresel düzeyde %50 oranına ulaşmak, 2030 yılına kadar hedef ise en az %70 oranına ulaşmak olarak belirlenmiştir (WHO/UNICEF, 2021).

UNICEF 2021 verilerine göre dünya genelinde emzirmeye erken başlama (ilk 1 saatten önce) oranı %48, doğumdan sonraki ilk iki gün sadece anne sütü ile besleme oranı %65' dir (UNICEF, 2021). Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (2020) Emzirme Raporuna göre; bebeklerin çoğu emzirmeye başlansada (%84,1), altıncı ayda bebeklerin sadece %58,3' ünün emzirildiği görülmektedir. Bir yaşındaki bebeklerin %35,3' ü anne sütü ile beslenirken, sadece ilk altı ay emzirme yolu ile anne sütü alan bebeklerin %25,6 olduğu belirlenmiştir. Aynı rapora göre yenidoğanların %19,2' si yaşamının ilk iki günü içinde formül mama takviyesi almaktadır (CDC, 2020).

Ülkemizde Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) 2018 raporuna göre, doğumdan sonraki ilk bir saat içinde emzirme oranı %71, doğumdan sonraki ilk bir gün içinde emzirme oranı %86 olarak belirtilmiştir. Ayrıca, aynı raporda altı aydan küçük çocukların %41' inin sadece anne sütü ile beslendiği, bir yaşında halen devam eden emzirme oranı %66, iki yıl devam eden emzirme oranı %34 olarak belirtilmektedir (TNSA, 2018).

Emzirmenin Kadın Sağlığına Yansımaları

Emzirme hem laktasyon döneminde hem de laktasyon sonrası dönemde kadına pek çok fayda sağlamaktadır (Topal ve ark., 2017). Emzirmenin kadın için kısa vadede (uterus involüsyonu sürecinin kısılması, kanama ve enfeksiyon riskinin azalması, laktasyonel amenore, kilo verme, doğum sonrası depresyon riskinin azalması, doğum sonrası stres ve kaygının azalması vs.) ve uzun vadede (meme, over, endometriyum kanseri, endometriozis, diabetes mellitus, osteoporoz, kardiyovasküler hastalıklar, metabolik sendrom, romatoid artrit, alzheimer hastalığı vs. yakalanma olasılığının azalması) birçok faydası bulunmaktadır (Ciampo ve Ciampo, 2018). Ayrıca devam eden emzirme laktasyonel amenoreye sekonder olarak doğum aralığını da açmayı sağlamaktadır (Eidelman ve ark., 2012).

Emzirme Postpartum Dönem Kanama Riskini Azaltır ve Uterus İnvölüsyon Sürecini Hızlandırır

Emziren kadınlarda emzirmeyen kadınlara göre postpartum dönemde uterus involüsyon süreci hızlanmaktadır. Emzirme sırasında meme ucunun uyarılması sonucunda oksitosin hormonunun salınması nedeni ile uterus kontraksiyonları artarak hem postpartum dönemde kan kaybı riski azalır hem de daha çabuk involüsyon süreci gerçekleşir (Nadeem ve ark., 2017).

Emzirmenin uterus ve doğum sonrası kan kaybı üzerindeki etkilerini incelemek için 100 kadını içeren yarı deneysel bir çalışma yapılmış ve emziren kadınların kontrol grubuna göre önemli ölçüde daha az kan kaybı (ortalama: 194 mL) yaşadığı belirlenmiştir (Al Sabati ve Mousa, 2019).

Emzirme Anemi Riskini Azaltır

Doğumun gerçekleşmesi ile östrojen ve progesteron seviyelerinde ciddi bir düşme meydana gelir. Progesteronun inhibitör etkisi ortadan kalkar ve süt laktozu artar. Doğumdan sonra plazma prolaktin seviyeleri her emzirmede yükselir. Prolaktin GnRH nöronlarına bağlanarak GnRH salgısını azaltır (Labbok, 1999). Postpartum dönemin dördüncü haftasında Folikül stimule edici hormon (FSH) seviyesi normal sınıra ulaşabilir ancak luteinize hormon (LH) seviyesi baskılanma nedeniyle uzun süre düşük kalır. Böylece postpartum dönemde anovulasyon ve amenore devam eder (Edozien, 1994). Postpartum amenorenin pek çok sebeple uzadığı düşünülmektedir. Bunlardan en önemlisi emzirmedir (Gün ve ark., 2009). Böylece tam ve etkin emziren annelerde postpartum amenore görülerek menstruasyon gecikir. Bir annenin vücudunun süt üretiminde kullandığı demir miktarı, menstruasyon kanamasında kaybedeceği demir miktarından çok daha azdır. Bu da emzirmeyen annenin anemi riskini artırmaktadır (Women's Health Today Praeclarus Press: Excellence in Women's Health, 2017).

Emzirme Daha Hızlı Anne-Bebek Bağlanması Sağlar

Emzirme anne ve bebek arasında etkileşime sebep olduğu için anne ve bebek psikolojisini pozitif yönde etkileyen bağlanmaya dönüşmektedir (Güleşen ve Yıldız, 2013). Kadının emzirme niyeti içinde olması ve bebeğini emzirmesi bağlanmayı pozitif yönde etkilemektedir (Scharfe, 2012) Ayrıca emzirme gerçekleşirken anne ve bebeğin temas etmesi, bebeğin kokusu ve ısısı annede anti-stres etki yaratarak, kadının gevşemesini sağlamaktadır (Annagür ve Annagür, 2012).

Emzirme Uyku Bozukluğunu Önler

Emzirmenin uyku durumuna yansımalarını inceleyen bir çalışmada, 133 yeni anne ve baba incelenmiş, akşam veya gece emziren bebeklerin ebeveynlerinin, formül mama verilen bebeklerin ebeveynlerine göre ortalama 40-45 dakika daha fazla uyuduğu ve geceleri formül mama verilen bebeklerin ebeveynleri, geceleri yalnızca anne sütüyle beslenen bebeklerin ebeveynlerine göre daha fazla uyku bozukluğu bildirdiği belirlenmiştir (Doan ve ark., 2007).

Emzirme Postpartum Depresyon, Maternal Stres ve Çocuk İhmal Riskini Azaltır

Puerperal dönemde az uyku, değişen beden imajı, ev işleri ile bebek bakımı, cinsel aktivitede azalma, iyi anne olmaya çalışmak, hissedilen aşırı yük gibi stres kaynağı olabilecek pek çok faktör sıralanabilmektedir. Emzirme, kortizol ve ACTH seviyelerini düşürme etkisinden dolayı anksiyete seviyelerini azaltabilmektedir (Ciampo ve Ciampo, 2018). Emzirme aynı zamanda gündüz kortizol

salgılanmasının düzenlenmesi mekanizmasına da etki etmekte ve stabil bir hormon konsantrasyonu doğum sonrası depresyon riskini azaltabilmektedir (Dias ve Figueiredo, 2015). Ayrıca emzirme, anne ve çocuk için uyku ve uyanma kalıplarının düzenlenmesine yardımcı olarak, annenin öz yeterliliğini ve çocukla olan duygusal katılımını geliştirerek doğum sonrası depresyon riskini azaltabilmektedir (Figueiredo ve ark., 2013).

Çalışmalar, emzirmeye başlamayan veya sürdürmeyen kadınların doğum sonrası dönemde daha yüksek depresyon riskine sahip olduğunu göstermektedir (Figueiredo ve ark., 2013; Binns ve ark., 2016; Sipsma ve ark., 2018). Borra ve arkadaşlarının (2015) yapmış olduğu bir çalışmada; en düşük postpartum depresyon riski, emzirmeyi planlayan ve bebeklerini emziren kadınlar arasında bulunmuş, en yüksek postpartum depresyon riski ise emzirmeyi planlayan ama emzirmeye devam etmeyen kadınlar arasında saptanmıştır.

Doğumdan sonra depresyon belirti ve bulguları gelişen kadınlarda oksitosin düzeylerinin diğer yeni annelere göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Araştırmalar oksitosinin anne ile çocuk arasındaki bağın uyarılması için temel bir unsur olduğunu ve bebeğin gözlerine bakma, dokunma, okşama gibi olumlu etkileri tetiklediğini göstermektedir (Jonas ve Woodside, 2016). Emzirmeye dair kaygıların artması, sütün yetersiz görülmesi gibi olumsuz düşünceler depresif annelerde daha fazla görülmektedir (Özkan ve ark., 2014). Ayrıca postpartum depresyon yaşayan annelerin emzirmeyi bırakma oranlarının daha yüksek olduğu ve emzirmenin devamlılığı konusunda sorun yaşadıkları belirlenmiştir (Annagür ve Annagür, 2012)

Sonuç değişkenleri, ihmal, yetersiz denetim, fiziksel ve cinsel istismar olan 4.159 adölesandan oluşan bir çalışmada; hiç anne sütüyle beslenmeyen adölesanlarla karşılaştırıldığında, dokuz ay veya daha uzun süre anne sütüyle beslenen adölesanların ihmal ve cinsel istismara uğrama olasılıklarının daha düşük olduğu, emzirme süresinin, çocuklukta ihmal ve cinsel istismarın azalmasıyla anlamlı olarak ilişkili olduğu belirlenmiştir (Kremer ve Kremer, 2018).

Emzirme Laktasyonel Amenore Sağlar

Emzirme ovulasyonu engelleyerek, laktasyonel amenoreye sebep olmaktadır (Topal ve ark., 2017) Laktasyonel amenore, gonadotropin hormonunun inhibisyonuna ve ovulasyonun kesilmesine yol açan yüksek prolaktin seviyelerinden kaynaklanan over aktivitesinin inhibisyonu ile açıklanmaktadır (Ciampo ve Ciampo, 2018). Anne sadece emzirirken, gebeliğe karşı korunması ilk altı ayda %96' ya ulaşabilmekte ve gebelikler arasında boşluk bırakılması sağlanmaktadır (Van der Wijden ve Manion, 2015; Victora ve ark., 2016). Menstruasyon kanaması geri döndükten sonra, gebe kalma olasılığı, her ek emzirme ayı için % 7.4 azalmaktadır (Labbok, 2015).

Aile planlaması için laktasyonel amenore yöntemi ile ilgili yapılan çalışmalarda, ek besinler verilmeden emzirmenin, doğurganlığın ve menstrual kanamanın geri dönüşünü geciktirdiği, laktasyonel amenore kullanan kadınlar ile herhangi bir yöntem kullanmayan ve tamamen emziren amenoreik kadınlar arasında gebelikten korunma

etkinliği açısından net bir fark bulunmadığı, halk sağlığı açısından emzirmenin önerildiği belirtilmiştir (Van der Wijden ve Manion, 2015).

Emzirme Doğumdan Sonra Hızla Fazla Kiloların Azalmasını Sağlar

Meksikalı 314 kadın ile yapılan bir çalışmada, en az üç ay boyunca emziren kadınların, emzirmeyen kadınlara kıyasla ağırlıklarında 4.1 kg azalma meydana geldiği belirlenmiştir (López-Olmedo ve ark., 2016). Başka bir çalışmada 6-12 ay süre ile emziren annelerde vücut kitle indeksi daha düşük saptanmış, bebeğini birinci dönemin sonunda sadece anne sütü ile besleyenlerin, kısmi emzirenlere göre daha zayıf olduğu belirlenmiştir (Krause ve ark., 2010; Brandhagen ve ark., 2014). Jarlensi ve arkadaşları (2014) yapmış oldukları çalışmada, en az üç ay boyunca emzirmenin Amerikalı kadınlar arasında doğum sonrası kilo kaybı üzerinde etkisi olduğuna dair kanıt sunmaktadır. Birleşik Krallık'taki kadınlarda sadece altı aylık emzirme ile ilişkili vücut kitle indeksindeki azalma, kadınların yaşları ilerledikçe obezite ile ilişkili hastalık riskini önemli ölçüde azaltabilmektedir (Bobrow ve ark., 2013). Ayrıca kanıtlar, aşırı kilolu olan kadınlar (BKİ 25.0-29.9) ile obez olan kadınların (BKİ 30.0 ve üzeri) emzirmeye başlama olasılıklarının daha düşük olduğunu ve daha kısa süre emzirdiklerini göstermektedir (Fair ve ark., 2019). Dolaylı olarak bu durum anneye daha büyük bir özgüven hissi vermekte, emziren kadınlar arasında vücut imajından memnuniyeti artırmakta, süt üretimi ve emzirmeyi olumsuz etkileyebilecek duygusal faktörlerin oluşumunu azaltmaktadır (Ciampo ve Ciampo, 2018).

Emzirme Kalp Sağlığını Korur

Aterosklerotik plak, artmış duvar kalınlığı ve azalmış arteriyel lümen gibi vasküler değişiklikler kardiyovasküler hastalık riskini artırmaktadır (Ciampo ve Ciampo, 2018). En az bir canlı doğum bildiren 139.681 postmenopozal kadından elde edilen verileri inceleyen bir çalışmada, 12 aydan fazla emzirme öyküsü olduğunu bildiren kadınların hipertansiyon, diabetes mellitus, hiperlipidemi veya kardiyovasküler hastalığa yakalanma olasılığı, hiç emzirmeyen kadınlara göre daha düşük olduğu, tek canlı doğum yapan ve 7-12 ay boyunca anne sütüyle besleyen kadınların kardiyovasküler hastalığa yakalanma olasılığının, hiç emzirmeyen kadınlara göre önemli ölçüde daha az olduğu belirlenmiştir. Postmenopozal kadınlarda, artmış emzirme süresi ile hipertansiyon, diabetes mellitus, hiperlipidemi ve kardiyovasküler hastalık prevalansında azalma olduğu bulunmuştur (Schwarz ve ark., 2009).

Emzirme ile kan basıncını ilişkilendiren çalışmalar, emzirme dönemindeki annelerde hem sistolik hem de diyastolik kan basıncının daha düşük olduğunu tespit etmiştir (Ciampo ve Ciampo, 2018). Emziren kadınlar ile bebeğini formül mama ile besleyen kadınların karşılaştırıldığı bir çalışmada emziren kadınların kan basıncı ve nabızları, diğer gruba göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur (Groer ve ark., 2013) Benzer bir çalışmada bebeklerine sadece anne sütü veren kadınların, bebeklerini formül mama ile besleyen ve anne sütünün yanında karışık besleme tercih

eden annelere göre sistolik kan basıncının daha düşük olduğu belirlenmiştir (Ebina ve Kashiwakura, 2012) Yapılan başka bir çalışmada, daha kısa laktasyon süresi, gebelik öncesi kardiyometabolik risk faktörlerinden ve geleneksel risk faktörlerinden bağımsız olarak subklinik ateroskleroz ile ilişkili olduğu belirlenmiş ve emzirmenin kadınlarda kardiyovasküler hastalık riskini azaltan uzun vadeli faydalara sahip olabileceği belirtilmiştir (Gunderson ve ark., 2015).

Emzirme Diabetes Mellitus Yatkınlığını Azaltır

Tip 2 Diabetes Mellitus (T2DM) prevalansı, nüfusun büyük bir bölümünü etkileyen diyet değişiklikleri, sedanter yaşam ve obezite ile paralel olarak tüm dünyada artmaktadır. Emzirme sayesinde oksitosinin insülin direncini azaltma etkisi vurgulanmaktadır (Ciampo ve Ciampo, 2018). Gestasyonel Diabetes Mellitusu olan kadınlarda emzirmenin metabolik etkilerini incelemek için yapılan çalışmaların analizinde, Gestasyonel Diabetes Mellitusu olan kadınlar da emzirmenin, orta yaşlarda T2DM gelişmesine karşı korumada olumlu etkileri olduğu doğrulanmıştır (Ma ve ark., 2019). Victora ve arkadaşları (2016) yaptığı çalışmada emziren kadınların T2DM'a yakalanma riskinin daha az olduğunu belirlemiştir. Meta analiz çalışmalarına göre, emzirme süresi ile T2DM riski arasında istatistiksel olarak anlamlı ters bir ilişki tespit edilmiştir (Jäger ve ark., 2014; Perrine ve ark., 2016).

Türkiye' de yapılan bir çalışmada altı ayın üzerinde emzirme süresi ile T2DM oluşumunda anlamlı bir azalma belirlenmiştir (İnal ve ark., 2015). 1238 kadınla yapılan bir çalışmada, laktasyon süresinin, daha düşük T2DM insidansı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Gunderson ve ark., 2018).

Emzirme Romatoid Artrit Yatkınlığını Azaltır

Gebelik sırasında yükselen ve emzirme esnasında yükselmeye devam eden anti-inflamatuar etkili progesteron sayesinde emzirmenin romatoid artrite yönelik koruyucu bir etkisi olduğu belirtilmektedir (Szekeres-Bartho ve ark., 2001). Yapılan bir kohort çalışmasında 12 aydan fazla emzirme süresi, romatoid artrit gelişimi ile ters orantılı bulunmuştur. Daha uzun emzirme süresi ile daha düşük romatoid artrit gelişme riski belirlenmiştir (Karlson ve ark., 2004). Yapılan bir meta analiz sonucunda, emzirme süresinin 12 aydan daha uzun veya daha kısa olmasına bakılmaksızın, emzirmenin daha düşük romatoid artrit riski ile ilişkili olduğu gösterilmektedir (Chen ve ark., 2015).

Emzirme Metabolik Sendrom Yatkınlığını Azaltır

Metabolik sendrom obezite, arteriyel hipertansiyon, dislipidemi ve insülin direncini içeren çeşitli değişikliklerin sonucudur ve ciddi komplikasyonlar ile yüksek ölüm oranlarını içermektedir. Uzun süre emziren kadınlarda, metabolik sendrom görülme sıklığının daha düşük olduğu bilinmektedir (Ciampo ve Ciampo, 2018). Kore Ulusal Sağlık ve Beslenme Araştırması' nda 4724 katılımcı ile yapılan bir çalışmada, 12 ay ve üzeri emzirme süresi daha düşük metabolik sendrom ile ilişkilendirilmektedir (Choi ve ark., 2017).

Emzirme Tiroid Fonksiyonu Üzerinde Koruyucu Bir Etki Sağlar

Östrojen, insan tiroid tümör hücrelerinin büyümesini teşvik etmektedir (Manole ve ark., 2001). Emzirme sayesinde ovulasyon baskılanarak annenin östrojen maruziyeti azalır ve hipofiz bezinden prolaktin salınımı uyarılır (Battin ve ark., 1985; Kennedy ve Visness, 1992). Kore' de postmenopozal dönem içinde yer alan 816 kadın ile yapılan bir çalışma, emzirmenin tiroid fonksiyonu ve otoimmünite üzerinde koruyucu bir etki yapabileceğini göstermektedir (Kim ve ark., 2021).

Emzirme Meme Kanseri İnsidansını Azaltır

Emzirme döneminde östrojen seviyelerinin düşmesi hücre çoğalması ve farklılaşması oranlarını azalttığı için, emzirme süresinin faydalarına ve bunun sonucu olarak meme kanseri riskine karşı koruyucu etkisine işaret eden çeşitli çalışmalar vardır (Stuebe ve ark., 2009; Salone ve ark., 2013; González-Jiménez ve ark., 2014). Kadınlar için emzirmek, meme kanseri ve over kanserine karşı koruma sağlamaktadır. Emzirmenin evrensel düzeye çıkarılması ile meme kanserinden yılda 20.000 ölümün önlenmesi sağlanabilmektedir (Victora ve ark., 2016). Emzirme, meme kanserinin önlenmesi için özellikle önemlidir çünkü değiştirilebilir bir risk faktörüdür (Anstey ve ark., 2017).

Emzirme, meme kanseri riski ile ters orantılıdır. Bu ilişki, farklı karsinogenez mekanizmalarını yansıtabileceğinden, reseptör statüsü ile tanımlanan meme kanseri alt tiplerinde farklılık gösterebilir. Yapılan bir meta-analiz, genç kadınlarda daha sık görülen ve genellikle meme kanserinin diğer alt tiplerinden daha kötü prognoza sahip olan hormon reseptörü negatif meme kanserlerine karşı emzirmenin koruyucu bir etkisi olduğunu göstermiştir (İslami ve ark., 2015). Premenopozal kadınlardan oluşan bir kohort çalışmasında, ailesinde meme kanseri öyküsü olan kadınlarda, hiç emzirmemiş olmak meme kanseri insidansı ile ters orantılı bulunmuştur (Stuebe ve ark., 2009). UNICEF'e göre, altı ay emziren annelerin oranındaki %16' lık bir artış, beklenen meme kanseri prevalansını yılda %1.6 oranında azaltabilmektedir (Scoccianti ve ark., 2015). Yapılan bir derlemede, BRCA1 veya BRCA2 mutasyon taşıyıcıları arasında üreme faktörleri ve meme kanseri riski araştırıldığında en az bir veya iki yıllık emzirmenin, meme kanseri riskinin %37 oranında azalması ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Pan ve ark., 2014). Yine benzer bir çalışmada emzirmenin meme, over ve endometriyal kanser riskini azalttığı belirlenmiştir (Nadeem ve ark., 2017).

Emzirme Over Kanseri İnsidansını Azaltır

Over epitel kanseri, kadınları en çok etkileyen neoplazilerden biridir ve genellikle geç teşhis edilerek bunun sonucunda hayatta kalma prognozunda azalma olur. Bazı teoriler, nedenlerinin hücre çoğalması ve kesintisiz over travmalarıyla ilgili olabileceğini göstermiştir. Öte yandan, gonadotropinlerin baskılanması, düşük östrojen konsantrasyonu ve buna bağlı olarak emzirmenin neden olduğu anovülasyon ve amenore koruyucu faktörler olarak kabul edilmiştir. (Ciampo ve Ciampo, 2018). Over kanseri gelişme riskinin, emzirmenin her ayı için %2 oranında

azalacağı tahmin edilmektedir (Danforth ve ark., 2007). Meta analiz çalışmaları, emzirme süresi 10 aydan uzun olduğunda over kanserinden korunmanın daha fazla olduğunu bildirmiştir (Feng ve ark., 2014; Li ve ark., 2014). İleriye dönük kohort ve vaka kontrol çalışmalarının bir analizi, hiç emzirmeyen kadınların over epitelinde kanser gelişme olasılığının %30' dan fazla olduğunu göstermiştir (Luan ve ark., 2013; Jordan ve ark., 2012). Li ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan sistematik derleme ve meta analiz çalışması, 17.139 kadını içermektedir. Emziren kadınlar emzirmeyen kadınlar ile karşılaştırıldığında, over kanseri riskinin emziren kadınlarda %30 azalma gösterdiği belirlenmiştir. Benzer bir çalışmada emzirme ile geçen sürenin artması ile over kanserine yakalanma riskinin azaldığı saptanmıştır (Su ve ark., 2013).

Emzirme Endometrium Kanser İnsidansını Azaltır

Endometriyal kanser riski, 'karşılanmamış östrojen hipotezi' tarafından açıklandığı üzere endometriyumun östrojen tarafından uyarılması ile ilişkilidir (Key ve Pike, 1988). Bu nedenle, progesteron tarafından karşılanmayan yüksek düzeyde plazma östrojenine sahip kadınlarda endometrial kanser riski artmaktadır (Siiteri, 1978; Henderson ve ark., 1982). Emzirme sırasında hipofiz ve over hormonları baskılanır (Baird ve ark., 1979; Petrakis ve ark., 1987), östrojen tarafından endometriyumun uyarılması azalır (Key ve Pike, 1988). Endometrium kanseri ile ilgili birkaç epidemiyolojik çalışma, endometrium kanseri ile emzirme arasında bir bağlantıya işaret etmiş ve uzun süreli emzirmenin bu tip neoplazi riskinin azalmasıyla ilişkili olduğunu göstermiştir (Wang ve ark., 2015; Ameratunga ve ark., 2017; Ma ve ark., 2018).

Emzirme Endometriozis İnsidansını Azaltır

Endometriozis, üreme çağındaki kadınların %10' undan fazlasını etkileyen yaygın bir jinekolojik hastalıktır. Yaygın semptomlar arasında dismenore, dispareni ve infertilite bulunmaktadır (Ciampo ve Ciampo, 2018). Farland ve arkadaşları (2017) çalışmalarında, emzirmenin toplam süresi ve sadece anne sütü ile beslemenin, endometriozis riskinde azalma ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu belirtmektedir (Farland ve ark., 2017). Gebelik başına her ek üç aylık toplam emzirme döneminde, kadınlar %8 daha düşük endometriozis riski yaşamakta ve üreme yaşamları boyunca toplam 36 ay ve üzeri emziren kadınlar, hiç emzirmeyen kadınlara kıyasla %40 daha az endometriozis riskine sahip olmaktadır (Aune ve ark., 2014).

Emzirme Osteoporoz Riskini Azaltır

Emziren kadınlar daha yüksek mineral yoğunluğuna sahip bir kemik kütlelerine sahiptir. Bu durum, gelecekteki yaşamda osteoporoz riskinin azaltılmasına katkıda bulunabilmektedir. Emzirme döneminde kadın kalsiyum kaybetmesine rağmen, emzirmenin kalsiyumun bağırsak ile renal emilimini ve kemiklerden mobilizasyonunu artıran böylece kemik mineral yoğunluğunu yeniden sağlayan telafi edici mekanizmaları bulunmaktadır (Ciampo ve Ciampo, 2018). Bir ulusal temsili örnekte, adölesan annelerin emzirmesi, genç yetişkinlik döneminde proksimal femurda

daha yüksek kemik mineral yoğunluğu ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca emzirmenin zararlı olmadığı ve adölesan annelerin kemik sağlığı için koruyucu olabileceği tespit edilmiştir (Chantry ve ark., 2004).

Emzirme Katarakt Oluşma Riskini Azaltır

Yapılan bir çalışmada daha fazla sayıda çocuğu emzirmek ve uzun süreli emzirmek, doğum yapmış kadınlarda daha düşük kortikal katarakt oluşumu riski ile ilişkili bulunmuştur (Park ve Choi, 2018).

Emzirme Alzheimer Görülme Sıklığını Azaltır

Östrojenlerin beyin reseptörleri üzerindeki hormonal etkileri ve emzirme ile tetiklenen insülin duyarlılığı nedeniyle emziren kadınlarda alzheimer hastalığına yakalanma riskinin daha düşük olduğu belirtilmektedir. Yapılan bir çalışmada da emziren kadınların emzirmeyen kadınlara göre daha düşük alzheimer hastalığına yakalanma riski olduğu belirlenmiştir (Fox ve ark., 2013).

Emzirme Multiple Skleroz Riskini Azaltır

Multiple Skleroz, üreme faktörlerinden etkilenen otoimmün bir hastalıktır. Çoğunlukla kadınları doğurganlık yıllarında etkilemekte, nüks etme riski gebelik ve sadece emzirme sırasında önemli ölçüde azalmaktadır (Ciampo ve Ciampo, 2018). Yapılan bir çalışmada, canlı doğum yapan kadınlar arasında 15 ay ve daha fazla emziren kadınların, 0-4 ay süre ile emziren kadınlara kıyasla multiple skleroz riskinde azalma olduğu belirlenmiştir (Langer-Gould ve ark., 2017).

Emzirme Migren Ataklarını Azaltır

Oksitosin, strese karşı davranışsal ve nöroendokrin tepkileri azaltır ve vazopressin ile, sosyal davranışların ve bağlanmanın araçlarıdır (Heinrichs ve Domes, 2008). Sadece anne sütü ile beslemenin kesintiye uğramasının psikolojik yansımaları, doğum sonrası dönemde migrenin tekrarlaması ile ilişkili bulunmuştur (Ramos ve Almeida, 2003; Sances ve ark., 2003). Gebelik ve doğum sonrası dönemde aural ve aurasız migren öyküsü olan kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada emzirmenin koruyucu etkisi olduğu ve doğumdan sonra daha düşük migren nüksetmesi ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Sances ve ark., 2003).

Sonuç

Emzirmek yalnızca kadın ve çocuk sağlığı yönünden değil, şu anki ve gelecekteki toplum sağlığı yönünden de önemlidir. Yapılan çalışmalar ile emzirmenin birçok alanda sayısız faydası olmasına rağmen emzirme verilerinin istendik seviyede olmadığı belirlenmiştir. Anne sütü ile beslenmenin artırılması amacı ile kanıt temelli çalışmaların sonuçları eşliğinde doğal olan emzirme sürecinin annelere, anne adaylarına anlatılması ve danışmanlık hizmeti içerisinde bu konuya yer verilmesi önerilmektedir. Profesyonel hemşirelik anlayışı ile bireylere emzirmenin hem erken hem geç süreçte olumlu etkilerinin açıklanması kadın sağlığını olumlu yönde etkileyecektir. Anne ve bebek dostu hastane yaklaşımı doğrultusunda emzirmenin

başlatılması, teşvik edilmesi ve devamının sağlanarak her aşamada kadının desteklenmesi temel hemşirelik yaklaşımlarının içerisinde büyük önem taşımaktadır.

Çıkar Çatışması Bildirimi

Makalede isimleri listelenen yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

Kaynaklar

- Al Sabati, S. Y., & Mousa, O. (2019). Effect of early initiation of breastfeeding on the uterine consistency and the amount of vaginal blood loss during early postpartum period. *Nursing & Primary Care*, 3(3), 2-7.
- Ameratunga, D., Flemming, T., Angstetra, D., Ng, S. K., & Sneddon, A. (2017). Exploring the impact of endometriosis on partners. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 43(6), 1048-1053. <https://doi.org/10.1111/jog.13325>
- Annagür, B. B., & Annagür, A. (2012). Doğum sonrası ruhsal durumun emzirme ile ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(3), 279-292. <https://doi.org/10.5455/cap.20120417>
- Anstey, E. H., Shoemaker, M. L., Barrera, C. M., O'Neil, M. E., Verma, A. B., & Holman, D. M. (2017). Breastfeeding and breast cancer risk reduction: implications for black mothers. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(3), S40-S46. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.04.024>
- Aune, D., Norat, T., Romundstad, P., & Vatten, L. J. (2014). Breastfeeding and the maternal risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 24(2), 107-115. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2013.10.028>
- Baird, D. T., McNeilly, A. S., Sawers, R. S., & Sharpe, R. M. (1979). Failure of estrogen-induced discharge of luteinizing hormone in lactating women. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 49(4), 500-506. <https://doi.org/10.1210/jcem-49-4-500>
- Battin, D. A., Marrs, R. P., Fleiss, P. M., & Mishell Jr, D. R. (1985). Effect of suckling on serum prolactin, luteinizing hormone, follicle-stimulating hormone, and estradiol during prolonged lactation. *Obstetrics and Gynecology*, 65(6), 785-788.
- Binns, C., Lee, M., & Low, W. Y. (2016). The long-term public health benefits of breastfeeding. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 28(1), 7-14. <https://doi.org/10.1177/1010539515624964>
- Bobrow, K. L., Quigley, M. A., Green, J., Reeves, G. K., & Beral, V. (2013). Persistent effects of women's parity and breastfeeding patterns on their body mass index: results from the Million Women Study. *International Journal of Obesity*, 37(5), 712-717. <https://doi.org/10.1038/ijo.2012.76>
- Bode, L., Raman, A. S., Murch, S. H., Rollins, N. C., & Gordon, J. I. (2020). Understanding the mother-breastmilk-infant "triad". *Science*, 367(6482), 1070-1072. <https://doi.org/10.1126/science.aaw6147>
- Borra, C., Iacovou, M., & Sevilla, A. (2015). New evidence on breastfeeding and postpartum depression: the importance of understanding women's intentions. *Maternal and Child Health Journal*, 19(4), 897-907. <https://doi.org/10.1007/s10995-014-1591-z>
- Brandhagen, M., Lissner, L., Brantsaeter, A. L., Meltzer, H. M., Häggkvist, A. P., Haugen, M., & Winkvist, A. (2014). Breastfeeding in relation to weight retention up to 36 months postpartum in the Norwegian Mother and Child Cohort Study: modification by socio-economic status?. *Public Health Nutrition*, 17(7), 1514-1523. <https://doi.org/10.1017/S1368980013001869>
- CDC National Immunization Survey (NIS) 2018-2019, among 2017 births (2020) Breastfeeding Report Card, United States. <https://www.cdc.gov/breastfeeding/data/reportcard.htm> Erişim tarihi: 01.05.2022
- Chantry, C. J., Auinger, P., & Byrd, R. S. (2004). Lactation among adolescent mothers and subsequent bone mineral density. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 158(7), 650-656. <https://doi.org/10.1001/archpedi.158.7.650>
- Chen, H., Wang, J., Zhou, W., Yin, H., & Wang, M. (2015). Breastfeeding and risk of rheumatoid arthritis: a systematic review and metaanalysis. *The Journal of Rheumatology*, 42(9), 1563-1569. <https://doi.org/10.3899/jrheum.150195>
- Choi, S. R., Kim, Y. M., Cho, M. S., Kim, S. H., & Shim, Y. S. (2017). Association between duration of breast feeding and metabolic syndrome: The Korean National Health and Nutrition Examination Surveys. *Journal of Women's Health*, 26(4), 361-367. <https://doi.org/10.1089/jwh.2016.6036>
- Ciampo, L. A. D., & Ciampo, I. R. L. D. (2018). Breastfeeding and the benefits of lactation for women's health. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 40, 354-359. <https://doi.org/10.1055/s-0038-1657766>
- Danforth, K. N., Tworoger, S. S., Hecht, J. L., Rosner, B. A., Colditz, G. A., & Hankinson, S. E. (2007). Breastfeeding and risk of ovarian cancer in two prospective cohorts. *Cancer Causes & Control*, 18(5), 517-523. <https://doi.org/10.1007/s10552-007-0130-2>
- Dias, C. C., & Figueiredo, B. (2015). Breastfeeding and depression: a systematic review of the literature. *Journal of Affective Disorders*, 171, 142-154. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.09.022>
- Doan, T., Gardiner, A., Gay, C. L., & Lee, K. A. (2007). Breastfeeding increases sleep duration of new parents. *The Journal of Perinatal & Neonatal Nursing*, 21(3), 200-206. <https://doi.org/10.1097/01.JPN.0000285809.36398.1b>
- Ebina, S., & Kashiwakura, I. (2012). Influence of breastfeeding on maternal blood pressure at one month postpartum. *International Journal of Women's Health*, 4, 333-339. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S33379>
- Edoziem, L. (1994). The contraceptive benefit of breastfeeding. *Africa Health*, 16(6), 15-17.
- Eidelman, A. I., Schanler, R. J., Johnston, M., Landers, S., Noble, L., ... & Viehmann, L. (2012). Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics*, 129(3), e827-e841. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-3552>
- Fair, F. J., Ford, G. L., & Soltani, H. (2019). Interventions for supporting the initiation and continuation of breastfeeding among women who are overweight or obese. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012099.pub2>
- Farland, L. V., Eliassen, A. H., Tamimi, R. M., Spiegelman, D., Michels, K. B., & Missmer, S. A. (2017). History of breast feeding and risk of incident endometriosis: prospective cohort study. *BMJ*, 358. <https://doi.org/10.1136/bmj.j3778>
- Figueiredo, B., Dias, C. C., Brandão, S., Canário, C., & Nunes-Costa, R. (2013). Breastfeeding and postpartum depression: state of the art review. *Jornal de Pediatria*, 89, 332-338. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2012.12.002>
- Feng, L. P., Chen, H. L., & Shen, M. Y. (2014). Breastfeeding and the risk of ovarian cancer: a meta-analysis. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 59(4), 428-437. <https://doi.org/10.1111/jmwh.12085>

- Fox, M., Berzuini, C., & Knapp, L. A. (2013). Maternal breastfeeding history and alzheimer's disease risk. *Journal of Alzheimer's Disease*, 37(4), 809-821. <https://doi.org/10.3233/JAD-130152>
- Groer, M. W., Jevitt, C. M., Sahebzamani, F., Beckstead, J. W., & Keefe, D. L. (2013). Breastfeeding status and maternal cardiovascular variables across the postpartum. *Journal of Women's Health*, 22(5), 453-459. <https://doi.org/10.1089/jwh.2012.3981>
- González-Jiménez, E., García, P. A., Aguilar, M. J., Padilla, C. A., & Álvarez, J. (2014). Breastfeeding and the prevention of breast cancer: a retrospective review of clinical histories. *Journal of Clinical Nursing*, 23(17-18), 2397-2403. <https://doi.org/10.1111/jocn.12368>
- Gunderson, E. P., Quesenberry Jr, C. P., Ning, X., Jacobs Jr, D. R., Gross, M., Goff Jr, D. C., ... & Lewis, C. E. (2015). Lactation duration and midlife atherosclerosis. *Obstetrics and Gynecology*, 126(2), 381. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000000919>
- Gunderson, E. P., Lewis, C. E., Lin, Y., Sorel, M., Gross, M., Sidney, S., ... & Quesenberry, C. P. (2018). Lactation duration and progression to diabetes in women across the childbearing years: the 30-year CARDIA study. *JAMA Internal Medicine*, 178(3), 328-337. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2017.7978>
- Güleşen, A., & Yıldız, D. (2013). Erken postpartum dönemde anne bebek bağlanmasının kanıta dayalı uygulamalar ile incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(2). <https://doi.org/10.5455/pmb1-1336130426>
- Gün, İ., Muççu, M., Babacan, A., & Atay, V. (2009). Postpartum amenore ve gebelikten korunma. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8, 503-506.
- Heinrichs, M., & Domes, G. (2008). Neuropeptides and social behaviour: effects of oxytocin and vasopressin in humans. *Progress in Brain Research*, 170, 337-350. [https://doi.org/10.1016/S0079-6123\(08\)00428-7](https://doi.org/10.1016/S0079-6123(08)00428-7)
- Henderson, B. E., Ross, R. K., Pike, M. C., & Casagrande, J. T. (1982). Endogenous hormones as a major factor in human cancer. *Cancer Research*, 42(8), 3232-3239.
- Islami, F., Liu, Y., Jemal, A., Zhou, J., Weiderpass, E., Colditz, G., ... & Weiss, M. (2015). Breastfeeding and breast cancer risk by receptor status—a systematic review and meta-analysis. *Annals of Oncology*, 26(12), 2398-2407. <https://doi.org/10.1093/annonc/mdv379>
- İnal, B., Karadağ, B., Hitay, G., Küçükmen, S., Hacibekiroğlu, T., Tüylü, T. B., & Altuntas, Y. (2015). Kadınlarda tip 2 diyabet gelişimine emzirme süresinin etkisi. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 49(1), 11-17. <https://doi.org/10.5350/SEMB.20140731051053>
- Jonas, W., & Woodside, B. (2016). Physiological mechanisms, behavioral and psychological factors influencing the transfer of milk from mothers to their young. *Hormones and Behavior*, 77, 167-181. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2015.07.018>
- Jordan, S. J., Cushing-Haugen, K. L., Wicklund, K. G., Doherty, J. A., & Rossing, M. A. (2012). Breast-feeding and risk of epithelial ovarian cancer. *Cancer Causes & Control*, 23(6), 919-927. <https://doi.org/10.1007/s10552-012-9963-4>
- Jarlenski, M. P., Bennett, W. L., Bleich, S. N., Barry, C. L., & Stuart, E. A. (2014). Effects of breastfeeding on postpartum weight loss among US women. *Preventive Medicine*, 69, 146-150. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.09.018>
- Jäger, S., Jacobs, S., Kröger, J., Fritsche, A., Schienkiewitz, A., Rubin, D., ... & Schulze, M. B. (2014). Breast-feeding and maternal risk of type 2 diabetes: a prospective study and meta-analysis. *Diabetologia*, 57(7), 1355-1365. <https://doi.org/10.1007/s00125-014-3247-3>
- Karlson, E. W., Mandl, L. A., Hankinson, S. E., & Grodstein, F. (2004). Do breast-feeding and other reproductive factors influence future risk of rheumatoid arthritis?: Results from the Nurses' Health Study. *Arthritis & Rheumatism*, 50(11), 3458-3467. <https://doi.org/10.1002/art.20621>
- Kennedy, K. I., & Visness, C. M. (1992). Contraceptive efficacy of lactational amenorrhoea. *The Lancet*, 339(8787), 227-230. [https://doi.org/10.1016/0140-6736\(92\)90018-X](https://doi.org/10.1016/0140-6736(92)90018-X)
- Key, T. J. A., & Pike, M. C. (1988). The dose-effect relationship between'unopposed'oestrogens and endometrial mitotic rate: its central role in explaining and predicting endometrial cancer risk. *British Journal of Cancer*, 57(2), 205-212.
- Kim, S. W., Lee, J. H., Shon, H. S., Jeon, E., & Kim, T. Y. (2021). Association of breastfeeding with thyroid function and autoimmunity in postmenopausal women. *Endocrine*, 71(1), 130-138. <https://doi.org/10.1007/s12020-020-02385-3>
- Krause, K. M., Lovelady, C. A., Peterson, B. L., Chowdhury, N., & Østbye, T. (2010). Effect of breast-feeding on weight retention at 3 and 6 months postpartum: data from the North Carolina WIC Programme. *Public Health Nutrition*, 13(12), 2019-2026. <https://doi.org/10.1017/S1368980010001503>
- Kremer, K. P., & Kremer, T. R. (2018). Breastfeeding is associated with decreased childhood maltreatment. *Breastfeeding Medicine*, 13(1), 18-22. <https://doi.org/10.1089/bfm.2017.0105>
- Langer-Gould, A., Smith, J. B., Hellwig, K., Gonzales, E., Haraszti, S., Koebnick, C., & Xiang, A. (2017). Breastfeeding, ovulatory years, and risk of multiple sclerosis. *Neurology*, 89(6), 563-569. <https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000004207>
- Labbok, M. H. (1999). Health sequelae of breastfeeding for the mother. *Clinics in Perinatology*, 26(2), 491-503. [https://doi.org/10.1016/S0095-5108\(18\)30063-0](https://doi.org/10.1016/S0095-5108(18)30063-0)
- Labbok, M. H. (2015). Postpartum sexuality and the lactational amenorrhea method for contraception. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 58(4), 915-927. <https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000154>
- Li, D. P., Du, C., Zhang, Z. M., Li, G. X., Yu, Z. F., Wang, X., ... & Zhao, Y. S. (2014). Breastfeeding and ovarian cancer risk: a systematic review and meta-analysis of 40 epidemiological studies. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 15(12), 4829-4837. <https://doi.org/10.7314/APJCP.2014.15.12.4829>
- Luan, N. N., Wu, Q. J., Gong, T. T., Vogtmann, E., Wang, Y. L., & Lin, B. (2013). Breastfeeding and ovarian cancer risk: a meta-analysis of epidemiologic studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 98(4), 1020-1031. <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.062794>
- López-Olmedo, N., Hernández-Cordero, S., Neufeld, L. M., García-Guerra, A., Mejía-Rodríguez, F., & Méndez Gómez-Humarán, I. (2016). The associations of maternal weight change with breastfeeding, diet and physical activity during the postpartum period. *Maternal and Child Health Journal*, 20(2), 270-280. <https://doi.org/10.1007/s10995-015-1826-7>
- Ma, S., Hu, S., Liang, H., Xiao, Y., & Tan, H. (2019). Metabolic effects of breastfeed in women with prior gestational diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis. *Diabetes/Metabolism Research and Reviews*, 35(3), e3108. <https://doi.org/10.1002/dmrr.3108>
- Ma, X., Zhao, L. G., Sun, J. W., Yang, Y., Zheng, J. L., Gao, J., & Xiang, Y. B. (2018). Association between breastfeeding and risk of endometrial cancer: a meta-analysis of epidemiological studies. *European Journal of Cancer*

- Prevention, 27(2), 144-151. <https://doi.org/10.1097/CEJ.000000000000186>
- Manole, D., Schildknecht, B., Gosnell, B., Adams, E., & Derwahl, M. (2001). Estrogen promotes growth of human thyroid tumor cells by different molecular mechanisms. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 86(3), 1072-1077. <https://doi.org/10.1210/jcem.86.3.7283>
- Nadeem, A., Nadeem, J., Sarwar, M. H., & Sarwar, M. (2017). Making the decision to breastfeed the baby and its advantages for the women's health'. *American Journal of Food Science and Health*, 3(5), 88-94.
- Özkan, H., Üst, Z. D., Gündoğdu, G., Çapık, A., & Şahin, S. A. (2014). Erken postpartum dönemde emzirme ve depresyon arasındaki ilişki. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 48(2), 124-31. <https://doi.org/10.5350/SEMB.20140206061410>
- Pan, H., He, Z., Ling, L., Ding, Q., Chen, L., Zha, X., ... & Wang, S. (2014). Reproductive factors and breast cancer risk among BRCA1 or BRCA2 mutation carriers: results from ten studies. *Cancer Epidemiology*, 38(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.canep.2013.11.004>
- Park, S., & Choi, N. K. (2018). Breastfeeding and maternal age-related cataract. *American Journal of Ophthalmology*, 192, 124-130. <https://doi.org/10.1016/j.ajo.2018.05.017>
- Perrine, C. G., Nelson, J. M., Corbelli, J., & Scanlon, K. S. (2016). Lactation and maternal cardio-metabolic health. *Annual Review of Nutrition*, 36, 627. <https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-071715-051213>
- Petrakis, N. L., Wrensch, M. R., Ernster, V. L., Midce, R., Murai, J., Simberg, N., & Sirreri, P. K. (1987). Influence of pregnancy and lactation on serum and breast fluid estrogen levels: implications for breast cancer risk. *International Journal of Cancer*, 40(5), 587-591. <https://doi.org/10.1002/ijc.2910400502>
- Ramos, C. V., & Almeida, J. A. (2003). Alegações maternas para o desmame: estudo qualitativo. *Jornal de Pediatria*, 79, 385-390. <https://doi.org/10.1590/S0021-75572003000500004>
- Salone, L. R., Vann Jr, W. F., & Dee, D. L. (2013). Breastfeeding: an overview of oral and general health benefits. *The Journal of the American Dental Association*, 144(2), 143-151. <https://doi.org/10.14219/jada.archive.2013.0093>
- Sances, G., Granella, F., Nappi, R. E., Fignon, A., Ghiotto, N., Polatti, F., & Nappi, G. (2003). Course of migraine during pregnancy and postpartum: a prospective study. *Cephalalgia*, 23(3), 197-205. <https://doi.org/10.1046/j.1468-2982.2003.00480.x>
- Santacruz-Salas, E., Aranda-Reneo, I., Hidalgo-Vega, Á., Blanco-Rodríguez, J. M., & Segura-Fragoso, A. (2019). The economic influence of breastfeeding on the health cost of newborns. *Journal of Human Lactation*, 35(2), 340-348. <https://doi.org/10.1177/0890334418812026>
- Scharfe, E. (2012). Maternal attachment representations and initiation and duration of breastfeeding. *Journal of Human Lactation*, 28(2), 218-225. <https://doi.org/10.1177/0890334411429111>
- Schwarz, E. B., Ray, R. M., Stuebe, A. M., Allison, M. A., Ness, R. B., Freiberg, M. S., & Cauley, J. A. (2009). Duration of lactation and risk factors for maternal cardiovascular disease. *Obstetrics and Gynecology*, 113(5), 974. <https://doi.org/10.1097/01.AOG.0000346884.67796.ca>
- Scoccianti, C., Key, T. J., Anderson, A. S., Armaroli, P., Berrino, F., Cecchini, M., ... & Romieu, I. (2015). European code against cancer 4th edition: breastfeeding and cancer. *Cancer Epidemiology*, 39, S101-S106. <https://doi.org/10.1016/j.canep.2014.12.007>
- Stuebe, A. M., Willett, W. C., Xue, F., & Michels, K. B. (2009). Lactation and incidence of premenopausal breast cancer: a longitudinal study. *Archives of Internal Medicine*, 169(15), 1364-1371. <https://doi.org/10.1001/archinternmed.2009.231>
- Sipsma, H. L., Ruiz, E., Jones, K., Magriples, U., & Kershaw, T. (2018). Effect of breastfeeding on postpartum depressive symptoms among adolescent and young adult mothers. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 31(11), 1442-1447. <https://doi.org/10.1080/14767058.2017.1319351>
- Siiteri, P. K. (1978). Steroid hormones and endometrial cancer. *Cancer Research*, 38(11_Part_2), 4360-4366.
- Su, D., Pasalich, M., Lee, A. H., & Binns, C. W. (2013). Ovarian cancer risk is reduced by prolonged lactation: a case-control study in southern China. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 97(2), 354-359. <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.044719>
- Szekeres-Bartho, J., Barakonyi, A., Par, G., Polgar, B., Palkovics, T., & Szereday, L. (2001). Progesterone as an immunomodulatory molecule. *International Immunopharmacology*, 1(6), 1037-1048. [https://doi.org/10.1016/S1567-5769\(01\)00035-2](https://doi.org/10.1016/S1567-5769(01)00035-2)
- Topal, S., Çınar, N., & Altınkaynak, S. (2017). Emzirmenin anne sağlığına yararları. *Journal of Human Rhythm*, 3(1), 25-31.
- Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) 2018 Raporu, http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tnsa2018/rapor/TNSA_2_018_anarapor.pdf
- http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tnsa2018/rapor/2018_TNSA_SR.pdf Erişim tarihi: 03.05.2022
- UNICEF Global Databases (2021) based on MICS, DHS and other nationally representative sources. <https://data.unicef.org/topic/nutrition/breastfeeding/> Erişim tarihi: 20.06.2022
- Verduci, E., Gianni, M. L., & Di Benedetto, A. (2019). Human milk feeding in preterm infants: what has been done and what is to be done. *Nutrients*, 12(1), 44. <https://doi.org/10.3390/nu12010044>
- Victoria, C. G., Bahl, R., Barros, A. J., França, G. V., Horton, S., Krusevec, J., ... & Group, T. L. B. S. (2016). Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, 387(10017), 475-490. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01024-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7)
- Van der Wijden, C., & Manion, C. (2015). Lactational amenorrhoea method for family planning. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (10). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001329.pub2>
- Wang, L., Li, J., & Shi, Z. (2015). Association between breastfeeding and endometrial cancer risk: evidence from a systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 7(7), 5697-5711. <https://doi.org/10.3390/nu7075248>
- WHO/UNICEF Discussion paper (2021) The extension of the 2025 maternal, infant and young child nutrition targets to 2030 <https://data.unicef.org/resources/extension-of-2025-maternal-infant-young-child-nutrition-targets-2030/> Erişim tarihi: 01.05.2022
- Women's Health Today, Praeclarus Press: Excellence in Women's Health <https://womenshealthtoday.blog/2017/09/11/health-implications-for-breastfeeding-mothers/> Erişim tarihi: 07.06.2021