




Geliş Tarihi (Received): 01.09.2021

Kabul Tarihi (Accepted): 12.03.2022

Derleme

Meme Angorjmanının Giderilmesinde Lahana Yaprağının Kullanımı

Using Cabbage Leaves to Relieve Breast Engorgement

Yüksek Lisans Öğrencisi Hilal Başak Çakır ¹ 

Doç. Dr. Hüsniye Dinç Kaya ² 

Arş. Gör. Dr. Sevil Günaydın ² 

¹ İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ebelik Anabilim Dalı
İstanbul, Türkiye

² İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, İstanbul,
Türkiye

Yazışmadan sorumlu yazar Eposta: husniyedinc@hotmail.com

Alıntı (Cite): Çakır HB, Dinç Kaya H, Günaydın S. Meme Angorjmanının Giderilmesinde Lahana Yaprağının Kullanımı. YBH dergisi. 2022;3(1): 112-125.

Özet:

Anneler emzirmenin başladığı ilk bir iki hafta içinde ortaya çıkan meme sorunları nedeniyle, emzirme döneminde güçlük yaşayabilmektedir. Meme sorunlarının çözümünde kullanılan birçok farmakolojik ve nonfarmakolojik yöntem bulunmaktadır. Bu derlemenin amacı nonfarmakolojik yöntemlerden biri olan lahananın, meme angorjmanını gidermede kullanımını ve etkilerini incelemektir. Derleme kapsamında meme angorjmanını gidermede lahanaya yaprağı kullanımının etkisini araştıran, 1993-2021 tarihleri arasında yapılmış toplam 16 araştırmanın çalışma sonuçları değerlendirilmiştir. Bu çalışmalarda lahananın etkinliği sıcak-soğuk kompres, rutin bakım, soğuk jel paketleri/jel plak ile karşılaştırılarak araştırılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre lahanaya yaprakları meme angorjmanı tedavisi için umut verici olsa da kullanım prosedürü ve karşılaştırma kriterleri ile ilgili daha çok çalışmaya ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Anne sütü; meme sorunları; meme angorjmanı; lahanaya

Abstract:

Mothers may experience difficulties during breastfeeding due to breast problems that occur within the first week or two of breastfeeding. There are many pharmacological and non-pharmacological methods used in the solution of breast problems. The aim of this review is to examine the use and effects of cabbage, which is one of the non-pharmacological methods, in eliminating breast engorgement. Within the scope of the review, the study results of a total of 16 studies conducted between 1993 and 2021, investigating the effect of using cabbage leaves on breast engorgement, were evaluated. In these studies, the effectiveness of cabbage was investigated by comparing it with hot-cold compress, routine care, cold gel packs/gel plate. According to the results of the study, although cabbage leaves are promising for the treatment of breast engorgement, more studies are needed on the use procedure and comparison criteria.

Key Words: Breast milk; breast problems; breast engorgement; cabbage

Giriş

Anne sütü, bebekler için en ideal besindir. Güvenli ve temizdir. Birçok yaygın görülen çocukluk dönemi hastalığından korunmaya yönelik yardımcı olan antikorlar içerir. Anne sütü, bebeğin yaşamının ilk aylarında ihtiyaç duyduğu tüm enerji ve besinleri sağlar. ⁽¹⁾ Ancak emzirme doğal bir süreç olsa da her zaman kolay değildir. Annelerin emzirmeye hem başlamak hem de emzirmeyi sürdürmek için desteğe ihtiyacı vardır. ⁽²⁾

Anneler emzirmenin başladığı ilk bir iki hafta içinde ortaya çıkan meme sorunları nedeniyle, emzirme döneminde güçlük yaşayabilmektedir. ⁽³⁾ Literatürde lohusaların %22-31'inin ilk 24 saat içinde emzirme sorunu yaşadıkları saptanmıştır. ⁽⁴⁾ Meme angorjmanı, tıkalı süt kanalı, meme enfeksiyonu ve yetersiz süt temini gibi emzirme döneminde ortaya çıkabilecek birçok yaygın sorun, annenin memelerini yetersiz boşaltmasına neden olan durumlardan kaynaklanmaktadır. Yanlış teknikler, sık olmayan emzirme ve planlanan zamanlarda emzirme,

emzikler ve gıda tedarikçileri emzirme sorunlarına zemin hazırlayabilen önemli risk faktörleridir. Bu koşulların yeterli yönetimi esastır, tedavi edilmezlerse sıklıkla erken süttten kesmeye yol açarlar. Memeleri etkili bir şekilde boşaltmak için alınması gereken özel önlemler vardır. Ayrıca emziren anneye daha fazla rahatlık sağlayan duygusal destek ve eylemler de ihmal edilemez. ⁽⁵⁾

Meme sorunları nedeni ile anne-bebek ilişkisinin yeterli kurulamadığı, laktasyon sürecinin problemlili geçtiği hatta annenin emzirmesini engelleyecek boyutlara vararak bebeğin anne sütünden yeterince yararlanamamasına sebep olduğu bilinmektedir. Memelerin sütle aşırı dolması (angorjman), mastit, meme apsesi, meme başı ağrısı ve çatlakları meme ile ilgili problemlerdir. ⁽³⁾

Yapılan çalışmalarda emzirme sorunu yaşanan annelerin %26,1-53,6'sının meme başı çatlağı/kızarıklık ve ağrı, ^(4,6-13) %7,7- 13,8'inin çökük-düz meme başı, ^(6,7-12,14) %5,6- 9,2'sinin mastit, ^(4,8,11,12) %9-10,8'inin memede aşırı dolgunluk, ^(4,8) %8,2'sinin tıkalı süt kanalı ⁽⁸⁾ şikâyetleri olduğu belirlenmiştir. ⁽⁴⁾

Meme angorjmanı meydana geldiğinde hafif masaj, sık besleme, doğru pozisyon verme ve memeye sıcak kompresler ağrıyı hafifletmek için analjezi ile birlikte kullanılmaktadır. İlaçların yan etkileri göz önüne alındığında, literatürde karnabahar, mentha piperita L., salvia officinalis, zencefil ve alcea gibi çeşitli şifalı bitkiler önerilmiştir. ⁽¹⁴⁾ Ek olarak, emzirme tıkanıklığını tedavi etmek için çeşitli farmakolojik ve farmakolojik olmayan yöntemler kullanılmaktadır. İncelemenin halk sağlığı üzerinde olumlu etkileri olabileceğinden, bu konunun gözden geçirilmesi önemlidir. ⁽¹⁵⁾

Bitkisel ilaçlar, bugün dünyadaki sağlık sistemlerinin çoğunda tamamlayıcı ve destekleyici tedaviler olarak önerilmektedir. Geleneksel tıpta meme angorjmanı tedavisi için nane ve adaçayı (*Salvia officinalis*) dahil olmak üzere ağızdan veya yağ masajı şeklinde çeşitli şifalı otlar önerilmiştir. Gülhatmi, bilimsel adı *Althaea officinalis* L olan Malvaceae ailesinden bir

bitkidir. Bu bitkinin tıbbi formları arasında soğuk infüzyon, demleme, kompres ve ekstrakt bulunur. Geleneksel tıpta, ağrıyı gidermek ve memede oluşan şişliği tedavi etmek için gülhatmi yaprağı ve gövde kompresisi önerilir. ⁽¹⁶⁾

Meme sorunlarından biri olan ve emzirmeyi son derece etkileyen en önemli sorunlardan birisi meme angorjmanıdır. Meme angorjmanı meme dokusuna kan akımının artması, venöz ve lenfatik göllenmenin oluşması ve süt kanallarının çevresindeki dokularda ödem meydana gelmesi ile oluşmaktadır. Meme dolgun, sert, ödemli ve sıcaktır. Areola sıklıkla ödemlidir ve meme başı düzleşmiştir. ⁽⁴⁾ Angorjman doğum sonrası üçüncü ve beşinci günler arasında meydana gelir ve genellikle nedeni emzirmeye geç başlama, sık emzirmeme, emzirme süresi ve sıklığını sınırlama, mama gibi tamamlayıcı gıdaların kullanımı, bebeklerin mekanik emme gücünün zayıf olmasıdır. ⁽¹⁷⁾

Meme angorjmanının yaşandığı durumlarda emzirmede kısıtlama yapılmadan, etkilenen memenin daha fazla yenidoğana verilerek emzirilmesi, meme masajı, gerekli durumlarda el ile sağma ve analjeziklerin kullanımıyla bu sorun tedavi edilebilmektedir. ⁽¹⁸⁾

Bu derlemenin amacı nonfarmakolojik yöntemlerden biri olan lahananın, meme angorjmanını gidermede kullanımını ve etkilerini incelemektir.

Meme angorjmanını gidermede lahana yaprağı

Lahana, dünya çapında kolayca bulunabilen, antioksidan, anti bakteriyel ve antiinflamatuvar özelliği olan fitokimyasallar içeren bir sebzedir. ⁽¹⁹⁾ Ayrıca lahana yapraklarında bulunan kükürt, ağrıyı ve şişliği hafifletme özelliğine sahiptir. ⁽²⁰⁾ Literatürde özellikle angorjmanı önlemek için lahana kompresinin kullanılması yapılması gereken en temel uygulamalardan biri olarak ele alınmaktadır. ⁽¹⁹⁾

Meme angorjmanını gidermede lahana yaprağının kullanımı ile ilgili yapılan bilimsel araştırmalar

Literatürde meme angorjmanını gidermede lahana yaprağı kullanımının etkisini araştıran 16 çalışmaya ulaşılmıştır. Lahananın angorjmanda kullanımına ilişkin ilk çalışmaya 1993 yılında rastlanmış olup, yayının hazırlandığı Aralık 2021 tarihine kadar tarama yapılmıştır (Tablo 1). Tüm makalelerden sadece bir tanesinin tam metnine ulaşılamamıştır ve herhangi bir makale dışlanmamıştır. Bu çalışmalara Google Akademik, PubMed, Science Direct, Ulusal Tez Merkezi, Semantic Scholar arama motorları kullanılarak ulaşılmıştır. Tam metnine ulaşılan 16 makalenin çoğunluğu uluslararası (15 adet) olup 1 adet yayınlanmamış ulusal doktora tezi bulunmaktadır. Taramada “lahana, angorjman, anne sütü, breastfeeding, breast engorgement, cabbage” anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Bu çalışmalarda lahananın etkisi sıcak-soğuk kompres, soğuk jel paketleri/jel plak, bitkisel kompresler ile karşılaştırılmıştır.

Literatürde bulunan çalışmalarda lahana yapraklarının meme dolgunluğunda daha etkili olduğu, ağrıyı azalttığı ve meme dolgunluğuna bağlı rahatsızlıkları gidermeye katkı sağladığı belirtilmektedir. (20, 22-26, 28, 31-35)

Lahananın meme angorjmanında kanıtlanmış belirli bir kullanım protokolü (süresi, sıklığı, sıcaklık) bulunmamaktadır. Mevcut çalışmalarda lahana farklı süre, sıklık ve sıcaklıkta kullanılmıştır. En sık lahana yapraklarının günde 2-3 kez, (24,26) 15-30 dk. süre ile, (24-26) 2-3 gün (24,26) boyunca uygulandığı saptanmıştır. Ayrıca lahana yaprakları bazı çalışmalarda dondurucuda yaklaşık 20-30 dakika, 1 saat buzdolabında bekletildikten sonra, uygulama 43-46° C sıcaklıkta tutulan ılık suya lahana yaprakları batırılıp daha sonra buzdolabında soğutulup uygulanmıştır. (24-26,31)

Tablo 1. Meme Angorjmanını Gidermede Lahana Yaprağını Kullanan Araştırmalar

Yazarlar	Çalışmanın Amacı	Çalışmanın tipi	Örneklem grubu	Yapılan müdahale/girişim	Çalışmanın sonucu
Nikodem ve ark. (1993) ⁽²¹⁾	Lahana yapraklarının meme dolgunluğu ve emzirme uygulamaları üzerindeki etkisini değerlendirmek	Randomize Kontrollü Çalışma	120 emziren anne	Deney grubuna memeye soğuk lahana yaprağı (Yaklaşık 20 dk. boyunca) Kontrol grubuna rutin meme bakımı uygulanmıştır	Lahana yaprağı uygulanan grubun; istatistiksel olarak anlamlı olmasa da daha az meme dolgunluğu şikâyeti yaşadığı, doğum sonu 6. haftada yalnızca anne sütü ile besleme oranlarının daha fazla olduğu belirlenmiştir.
Roberts (1995) ⁽²²⁾	Meme dolgunluğunu azaltmada soğutulmuş lahana yaprakları ve soğuk jelpak uygulamasını karşılaştırmak	Tek gruplu Ön Test-Son Test Desenli Klinik Çalışma	Meme angörjmanı yaşayan 34 emziren kadın	Bir memeye soğutulmuş lahana yaprakları, diğer memeye soğutulmuş jelpak uygulanmıştır (Her iki uygulama da yaklaşık 2-4 saat arayla değiştirilmiştir)	Her iki uygulamada da ağrıda azalma saptanmıştır. Annelerin çoğu lahana yapraklarını tercih etmiştir.
Roberts ve ark. (1995) ⁽²³⁾	Meme dolgunluğu tedavisinde soğutulmuş lahana yaprağının ve oda sıcaklığındaki lahana yaprağının etkinliğini karşılaştırmak	Tek gruplu Ön Test-Son Test Desenli Klinik Çalışma	Meme dolgunluğu yaşayan 28 emziren kadın	Bir memeye soğutulmuş lahana yaprakları, diğer memeye oda sıcaklığındaki lahana yaprağı uygulanmıştır (Yaklaşık 2 saat boyunca)	Her iki uygulamada da ağrıda azalma saptanmıştır. Lahana yapraklarını soğutmanın gerekli olmadığı sonucuna varılmıştır.
Arora ve ark. (2008) ⁽²⁴⁾	Meme angörjmanı tedavisinde lahana yaprakları ile sıcak ve soğuk kompreslerin etkinliğini değerlendirmek ve karşılaştırmak	Yarı Deneysel Çalışma	60 postpartum dönemde olan anne	Deney grubuna soğuk lahana yaprağı (30 anne), Kontrol grubuna ise dönüşümlü olarak sıcak ve soğuk kompres uygulanmıştır (30 anne) (Her iki uygulama da 30 dk)	Soğuk lahana yaprakları ve sıcak ve soğuk kompresin, meme dolgunluğunu azaltmada eşit derecede etkili olduğu, sıcak ve soğuk kompresin doğum sonu meme dolgunluğuna bağlı ağrıyı gidermede soğuk lahana yapraklarına göre daha etkili olduğu saptanmıştır.
Leena (2017) ⁽²⁵⁾	Doğum sonrası meme dolgunluğu yaşayan annelere uygulanan soğuk lahana yaprakları ve sıcak uygulamanın etkinliğini incelemek	Yarı Deneysel Çalışma	30 postnatal dönemde olan anne	Deney grubuna buzdolabında soğutulmuş lahana yaprağı (15 anne) Kontrol grubuna sıcak kompres uygulanmıştır (15 anne) (Her iki uygulama da iki gün boyunca günde 4 kez)	Soğuk lahana yapraklarının ve sıcak uygulamanın meme dolgunluğunu azaltmada eşit derecede etkili olduğu saptanmıştır.

Saini ve Saini (2014) ⁽²⁶⁾	Meme angorjmanında lahananın kullanım etkinliğini araştırmak	Tek gruplu Ön Test-Son Test Desenli Randomisyon olmayan Klinik Çalışma	30 postnatal dönemde olan anne	Lahana yaprağı ile dolgun memelerin üzerine soğuk kompres uygulanmıştır (Yaklaşık 15-20 dk. 3 gün boyunca günde 2 kez)	Lahana uygulamasının meme dolgunluğunu azaltmada etkili olduğu saptanmıştır.
Lim ve ark. (2015) ⁽²⁷⁾	Sezaryen doğum sonrası lahana kompresyonu erken meme bakımı ve erken meme bakımının meme ağrısı, meme sertliği ve genel meme bakımı üzerindeki etkilerini karşılaştırmak	Kontrollü Klinik Çalışması	60 emziren anne	1. Grup: Soğuk lahana kompresyonu + meme masajı (Günde 3 kez 30 dk.) 2. Grup: Meme masajı 3. Grup: Genel hemşirelik meme bakımı yapılmıştır	Lahana kompresyonu + meme masajı (1.grup), sezaryen doğum sonrası primipar kadınlarda tek başına meme masajı ve genel hemşirelik bakımına kıyasla meme ağrısı ve meme dolgunluğunu gidermede etkili olabilir.
Kaur ve Sagar (2015) ⁽²⁸⁾	Soğuk lahana yapraklarına karşı alternatif sıcak ve soğuk kompreslerin doğum sonrası annelerde meme dolgunluğu ve ağrısı üzerindeki etkinliğini değerlendirmek	Karşılaştırmalı Girişimsel Araştırma	120 emziren anne	1.Grup: Sıcak ve soğuk kompres 2.Grup: Soğuk lahana yaprağı uygulanmıştır (Süre belirtilmemiş)	Alternatif sıcak ve soğuk kompreslerin uygulanmasının, meme dolgunluğunu azaltmada soğuk lahana yapraklarının uygulanmasından daha etkili olduğu sonucuna varılmıştır.
Joy ve Kharde (2016) ⁽²⁹⁾	Doğum sonrası annelerde meme dolgunluğunu gidermek için soğutulmuş lahana yaprağı uygulamasının etkinliğini değerlendirmek	Tek gruplu Ön Test-Son Test Desenli Klinik Çalışma	30 postpartum dönemde olan anne	Soğutulmuş lahana yaprağı uygulanmıştır (Süre belirtilmemiş)	Soğutulmuş lahana yaprağı uygulaması, ağrı ve meme dolgunluğunun şiddetini azaltmada etkilidir.
El-Saidy ve Aboushady (2016) ⁽³⁰⁾	Meme dolgunluğunun azaltılmasında sıcak kompres uygulamasını soğuk lahana yaprakları ile karşılaştırmak	Ön Test-Son Test Gruplu Yarı Deneysel	Meme dolgunluğu yaşayan 90 postpartum dönemde olan anne	1. Grup: Memelere ılık nemli sünger bez kompresleri 2. Grup: Soğuk lahana yaprağı uygulanmıştır. (Her iki uygulama da 15-20 dk.)	Soğuk lahana yaprakları ve sıcak kompres uygulaması meme dolgunluğunu gidermede etkilidir ancak soğuk lahana grubunda semptom ve dolgunluk seviyelerinde sıcak kompres grubuna göre daha iyi bir iyileşme görülmüştür.

Wong ve ark. (2017) ⁽²⁰⁾	Soğuk lahana yaprakları ve soğuk jel paketleri uygulamasının meme angorjmanına bağlı ağrı, sertlik ve sıcaklık, emzirme süresi ve memnuniyet üzerine etkisini incelemek	Randomize Kontrollü Çalışma	Doğumdan sonra 14 gün içinde meme angorjmanı yaşayan 227 kadın	1. Grup: Soğuk lahana yaprakları 2. Grup: Soğuk jel paketleri 3. Grup: Kontrol Grubu rutin bakım uygulanmıştır (Her iki uygulama da 2 seans, yarım saatlik aralarla 2 saat)	Lahana yaprakları ve jel paketleri grubundaki anneler, kontrol grubuna kıyasla müdahale sonrası ağrıda azalma tespit edilmiştir. Lahana grubundaki anneler kontrol grubu ve jel paketleri grubu ile kıyaslandığında meme dolgunluğunda daha önemli düşüşler yaşamışlardır.
Thomas ve ark. (2017) ⁽³¹⁾	Soğutulmuş lahana yapraklarının meme angorjmanı üzerindeki etkinliğini değerlendirmek	Yarı Deneysel Çalışma	60 postnatal anne	Deney grubu: Soğuk lahana yaprağı Kontrol grubu: Rutin bakım (sıcak kompres) uygulanmıştır (Her iki uygulama da 30 dk, 2 gün boyunca günde 3 kez)	Sıcak kompres, soğutulmuş lahanadan daha etkili bulunmuştur.
Eittah ve Ashour (2019) ⁽³²⁾	Soğutulmuş lahana yapraklarına kıyasla sıcak kompres uygulamasının memede oluşan dolgunluk ve ağrıyı gidermeye etkisini incelemek.	Yarı Deneysel Çalışma	100 postnatal emziren anne	Grup 1: Sıcak kompres Grup 2: Soğutulmuş lahana yaprağı uygulanmıştır (Her iki uygulama da yaklaşık 15-20 dk., 2 gün boyunca günde 3 kez)	Her iki grup için de azalmış dolgunluk ve ağrı derecesi açısından istatistiksel olarak oldukça anlamlı bir fark ve iyileşme bulunmuştur. Soğuk lahana yapraklarının dolgunluk ve ağrı açısından sıcak uygulamadan daha etkili olduğu saptanmıştır.
Çetinkaya (2019) ⁽³³⁾	Meme dolgunluğu (angorjman) gelişen annelerde lahana uygulamasının etkisini incelemek	Deneysel Çalışma	Postpartum meme angorjmanı yaşayan 18 anne	Kadınların bir memesine lahana uygulaması (2 saat) Diğer memesine herhangi bir uygulama yapılmamıştır	Angorjman gelişen annelerin lahana uygulanan memedeki ağrı şiddetinin lahana uygulanmayan memeye göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düştüğü, rahatlama ve memnuniyet düzeyleri ile süt miktarının ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.
Zagloul ve ark. (2020) ⁽³⁴⁾	Meme dolgunluğu tedavisinde sıcak kompreslerin ve soğuk lahana yaprağı kompreslerinin etkinliğini karşılaştırmak ve değerlendirmek	Yarı Deneysel Çalışma	Meme dolgunluğu olan 60 emziren anne	1. Grup: Sıcak kompres (30 dk.) 2. Grup: Soğuk lahana yaprağı (30dk.) uygulanmıştır	Sıcak kompresler ağrıyı ve meme dolgunluğunu azaltmak açısından lahana yaprağından daha etkili bulunmuştur.

Napisah ve ark. (2021) ⁽³⁵⁾	Postpartum dönemde meme dolgunluğunu azaltmak için lahana yaprağı kompresi ve emzirme eğitiminin etkinliğini belirlemek	Yarı Deneysel Çalışma	Meme dolgunluğu olan 60 emziren anne	Deney Grubu: Lahana yaprağı kompresi ve emzirme eğitimi Kontrol Grubu: Emzirme eğitimi (Lahana yaprağı kompresi 1'er saatlik 2 seans olacak şekilde yapılmış ve seanslar arasında 15 dk. ara verilmiştir)	Lahana yaprağı kompresi ve emzirme eğitiminin birlikte verilmesi doğum sonrası meme dolgunluğunu azaltmada daha etkili olmuştur.
----------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	--------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Sonuç ve Öneriler

Meme angorjmanının tedavisinde pek çok yöntem kullanılmaktadır. Bu derlemede nonfarmakolojik yöntemlerden biri olan lahananın, meme angorjmanını gidermede kullanımı ve etkileri değerlendirilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre lahana yaprakları meme angorjmanı tedavisi için umut verici olsa da kullanım prosedürü ve karşılaştırma kriterleri ile ilgili daha çok çalışmaya ihtiyaç vardır. Meme angorjmanını gidermek amacıyla lahana ile ilgili gelecekteki araştırmalarda randomize kontrollü çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek: Çalışma için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Kaynakça

1. World Health Organization. Breastfeeding. Access: 21.08.2021. Available from: https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1
2. World Health Organization. World Breastfeeding Week 2020 Message. Access: 24.08.2021. Available from: <https://publichealthupdate.com/world-breastfeeding-week-2020-message/>

3. Kılıcı H. Postpartum erken dönem emzirme başarısı ile postpartum geç dönem emzirme öz yeterlilik ve meme sorunları arasındaki ilişki [Doktora tezi]. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ebelik Anabilim Dalı; 2014.
4. Karaçam Z, Sağlık M. Breastfeeding problems and interventions performed on problems: Systematic review based on studies made in Turkey. Turkish Archives of Pediatrics. 2018; 53(3): 134-148.
5. Giugliani ER. Common problems during lactation and their management. Jornal de Pediatria; 2004; 80(5):147-154.
6. Cihan S, Karaçam Z. Erken doğum sonrası dönemde karşılaşılan emzirme problemleri ve problemlere ilişkin yapılan girişimler. I. Uluslararası Sağlık Bilimleri Kongresi. 29 Haziran-01 Temmuz 2017: p. 627
7. Tokat MA, Serçekuş P, Yenal K, Okumuş H. Early postpartum breast-feeding outcomes and breast-feeding self-efficacy in turkish mothers undergoing vaginal birth or cesarean birth with different types of anesthesia. International Journal of Nursing Knowledge. 2015; 26: 73-99.
8. Şahin H, Yılmaz M, Aykut M, Balcı E, Sağiroğlu M, Öztürk A. Kayseri’de iki toplum sağlığı merkezine başvuran annelerde emzirme sorunları ve risk etmenleri. Türk Pediatri Arşivi. 2013; 48(2): 145-151.
9. Akyüz A, Kaya T, Şenel N. Annenin emzirme davranışının ve emzirmeyi etkileyen durumların belirlenmesi. Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekimlik Bülteni. 2007; 6(5); 331-335.
10. Bağlar D. Doğumdan sonra LATCH emzirme puanı ile ilk 6 aydaki emzirme durumu arasındaki ilişki [Doktora tezi]. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı; 2008.

11. İnce T, Kondolot M, Yalçın SS, Yurdakök K. Annelerin emzirme danışmanlığı alma durumları. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*. 2010; 53(3): 189-197.
12. Şencan İ, Tekin O, Tatlı MM. Factors influencing breastfeeding duration: A survey in a Turkish population. *European Journal of Pediatrics*. 2013; 172(11): 1459-1466.
13. Gönenç İM, Vural G. Epidural anestezi ile vajinal doğum yapan ve anestezişiz vajinal doğum yapan primipar annelerde ilk 24 saatte etkili emzirmenin değerlendirilmesi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*. 2015; 68: 81-86.
14. Monazzami M, Yousefzadeh S, Rakhshandeh H, Esmaili H, Afiat M. The effect of hot ginger compress (*Zingiber officinale*) on the severity of breast engorgement in lactating Women. *The Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility*. 2019; 21(12): 77-84.
15. Mangesi L, Dowswell T. Treatments for breast engorgement during lactation. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2010; 65(9).
16. Khosravan S, Mohammadzadeh-Moghadam H, Mohammadzadeh F, Fadafen SA, Gholami M. The effect of hollyhock (*Althaea officinalis* L) leaf compresses combined with warm and cold compress on breast engorgement in lactating women: A randomized clinical trial. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2017; 22(1): 25–30.
17. Arkan G. Postpartum fiziksel semptom şiddeti ölçeği'nin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması [Doktora tezi]. İzmir: İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı; 2016
18. Öztürk Y, Özererdoğan N. Postpartum ağrının fizyolojisi ve yönetimi. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2020; 5(2): 345-353.

19. Siregar E, Hardjanti TS, editors. Non Pharmacological Treatments For Breast Engorgement: A Systematic Review. Proceedings of the International Conference on Applied Science and Health. 2019.
20. Wong BB, Chan YH, Leow MQH, Lu Y, Chong YS, Koh SSL, He HG. Application of cabbage leaves compared to gel packs for mothers with breast engorgement: Randomised controlled trial. International Journal Of Nursing Knowledge. 2017; 76: 92-99.
21. Nikodem VC, Danziger D, Gebka N, Gulmezoglu AM, Hofmeyr GJ. Do cabbage leaves prevent breast engorgement? A randomized controlled study. Birth. 1993; 20(2): 61-64.
22. Roberts KL. A comparison of chilled cabbage leaves and chilled gelpaks in reducing breast engorgement. Journal of Human Lactation, 1995; 11(1): 17-20.
23. Roberts KL, Reiter M, Schuster D. A comparison of chilled and room temperature cabbage leaves in treating breast engorgement. Journal of Human Lactation. 1995; 11(3): 191-194.
24. Arora S, Vatsa M, Dadhwal VA. Comparison of cabbage leaves vs. hot and cold compresses in the treatment of breast engorgement. Indian Journal of Community Medicine. 2008; 33(3): 160-162.
25. Leena Annie M. Effectiveness of cold cabbage leaves vs hot application on breast engorgement among postnatal mothers in a selected hospital mangalore. [Doctoral dissertation]. India: Head of the Department of Obstetrics and Gynaecological Nursing, Sahyadri College of Nursing, Mangalore; 2013
26. Saini P, Radha S. Cabbage Leaves and Breast Engorgement. Indian Journal of Public Health. 2014; 58(4): 291-292.

27. Lim AR, Song JA, Hur MH, Lee MK, Lee MS. Cabbage compression early breast care on breast engorgement in primiparous women after cesarean birth: A controlled clinical trial. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine*. 2015; 8(11): 21335.
28. Kaur A, Sagar NM, Kaur J, Jindal P. Comparative interventional study to assess the effectiveness of alternative hot and cold compresses vs. cold cabbage leaves on breast engorgement and pain among postnatal mothers. *International Journal of Current Research*. 2015; 7(3): 1400-1402.
29. Joy J, Kharde SN. A study to evaluate the effectiveness of chilled cabbage leaves application for relief of breast engorgement in volunteered postnatal mothers who are admitted in maternity ward of selected hospital in Belgaum. *International Journal of Biological & Medical Research*. 2016; 7(3): 5655-5659
30. El-saidly TMK, Aboushadly RM. Effect of two different nursing care approaches on reduction of breast engorgement among postnatal women. *Journal of Nursing Education and Practice*. 2016; 6(9).
31. Thomas AA, Chhugani M, Thokchom S. A Quasi-experimental Study to Assess the Effectiveness of Chilled Cabbage Leaves on Breast Engorgement among Postnatal Mothers Admitted in a Selected Hospital of Delhi. *International Journal Nursing and Midwife Research*. 2017; 4(1): 8-13.
32. Eittah HF, Ashour ES. Comparing warm compresses application vs. chilled cabbage leaves for relieving breast engorgement among post-natal mothers. *Clinical Nursing Studies*. 2019; 7(3).
33. Çetinkaya E. Meme dolgunluğu (Angorjman) gelişen annelerde lahana uygulamasının etkisi [Doktora tezi]. İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı; 2019

34. Zagloul MC, Naser EG, Hassan HE. Influence of hot compresses versus cabbage leaves on engorged breast in early puerperium. *International Journal of Studies in Nursing*, 2020; 5(2): 7.
35. Napisah P, Widiasih R, Maryati I, Hermayanti Y, Natasya W. The Effectiveness of Cabbage Leaf Compress and the Education of Lactation Management in Reducing Breast Engorgement in Postpartum. *Open-Access Maced Journal Medicine Science*. 2021; 9(6): 106-110.