

Emzirmenin Anne ve Bebeğe Faydaları

Ayşe Beste Çeribaş¹, Ferhan Elmalı²

¹ İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Dönem-1 Öğrencisi

² İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Biyoistatistik Anabilim Dalı

Özet

Anne sütü, yüksek besleyici içeriğiyle birlikte kök hücre, büyüme faktörleri ve bağışıklığı koruyucu maddeler içermesinden dolayı bebeğin yaşamının ilk dönemlerinde alması gereken sindirimi kolay, çok önemli ve kendine has bir besindir. Büyük sağlık kuruluşlarının genel kanısı bebeğin ilk 6 ayında sadece anne sütüyle beslenmesinin bebek için en uygun olduğu yönündedir.

Anne sütünün bebek için hem uzun hem de kısa vadede birçok faydası vardır. Anne sütüyle uygun şekilde beslenen bebeğin ileriki yaşlarda çıkabilecek bazı akut ve kronik hastalıklara yakalanma riski azalır. Anne sütü bebeğin gelişimini ve bağışıklığını destekler. Bebeğin yanı sıra anne için de birçok faydası bulunmaktadır. Emzirme dönemi, anne-bebek ilişkisi ve maternal bağlanma açısından önemli rol alır.

Bu derlemede emzirmenin hem bebek hem de anne için fiziksel ve psikolojik sağlık açısından etkileri çeşitli yönleriyle ele alınacak, ileriki yaşlarda ortaya çıkabilecek hastalıkları önlemede emzirmenin önemi incelenip genel bir bakış açısı sunulacaktır.

Anahtar Kelimeler: Anne, bebek, emzirme, fayda

Abstract

Breast milk is an easy-to-digest, very important and unique food that the baby should receive in the early stages of life due to its high nutritional content, stem cells, growth factors and immune protective substances. The general opinion of major health organizations is that exclusive breastfeeding is best for the baby in the first 6 months of life.

Breast milk has many benefits for the baby, both in the long and short term. A baby who is properly nourished with breast milk has a reduced risk of developing certain acute and chronic diseases in later life. Breast milk supports the baby's development and immunity. It has many benefits for the mother as well as the baby. The breastfeeding period plays an important role in the mother-infant relationship and maternal attachment.

In this review, the physical and psychological health effects of breastfeeding for both the infant and the mother will be discussed in various aspects, the importance of breastfeeding in preventing diseases that may occur in later ages will be examined and a general perspective will be presented.

Keywords: Mother, baby, breastfeeding, benefit

Emzirmenin Anne ve Bebeğe Faydaları

Emzirme, sadece memeli türüne ait olan özel bir süreçtir. Emzirme, bebeğin beslenmesi için en uygun yöntemdir. Bebeğin ilk aylarında, anne sütü bebeğe gerekli olan bütün besinleri sağlamanın yanı sıra immün faktörler de içerir. Bu sayede bebeğin bağışıklığı da olumlu etkilenir. Dünya Sağlık Örgütü ve diğer büyük sağlık kuruluşları, bebeğin ilk 6 ayında sadece anne sütü ile beslenmesini önermektedir. İlk 6 aydan sonra hem anne sütüne devam edilmesi hem de ek gıdaya başlanması uygundur (Krol & Grossmann, 2018; Hayrullah, 2019). Emzirme dönemi, anne ve bebeğe karşılıklı yarar sağlayan bir süreçtir (Sarı, 2017).

Emzirmenin Bebeğe Faydaları

Bağışıklık

İnsan bağışıklığı erken yaşamda sınırlı aktiviteye sahiptir. Aktivitesinin artması için uyarılması lazımdır ve anne sütü güçlü bir bağışıklık geliştirilmesinde çok önemlidir. Bebek mikrobiyotasının sağlıklı oluşumu anne sütünün alınımına bağlıdır. Bağırsak bariyerinin ve bağışıklık sisteminin oluşmasında mikrobiyota kilit rol alır (Carr ve ark., 2021). Laktoferrin, immüoglobulinler ve oligosakkaritler anne sütündeki bazı biyoaktif içeriklerdir (Granger ve ark., 2021). İmmüoglobulinler, bebeğe pasif bağışıklık sağlarlar. Laktoferrin, antimikrobiyal ve bağışıklık sistemini regüle edici özelliklere sahiptir. Anne sütünün oligosakkaritleri ise bağırsak tarafından sindirilemezler ve probiyotik ve antimikrobiyal etkiye sahip olduklarından dolayı mikrobiyotanın büyümesini desteklerler (Carr ve ark., 2021; Plaza-Díaz ve ark.,2021).

Obezite

Anne sütü alan bebeğin çocukluk çağı obezitesi üzerine olumlu etkileri olduğu düşünülmektedir ama literatürde henüz ortak bir kanıya varılamamıştır. Yapılan bir meta analiz sonucuna göre özellikle 7 ay ve daha fazla emzirilen bebeklerin ileriki yaşlarda obeziteye yakalanma ihtimalleri çok daha düşüktür (Yan ve ark., 2014). 22 ülkede yapılan bir araştırmaya göre hiç emzirmeyen veya 6 aydan daha kısa süreli emzirilen bebekler ile yeteri kadar emzirilmiş bebekler karşılaştırıldığında çıkan sonuçlar arasında da çocukluk çağı obezitesi riskinin azalmasında anlamlı bir farklılık vardır (Rito ve ark., 2019). Başka bir çalışmada anne sütüyle beslenen bebeklerin beslenmeyen bebeklere göre 24.aydaki antropometrik ölçüleri daha azdır ve emzirme diğer dış etkenlerle birleştiğinde genetik olarak obeziteye yatkınlığı azaltabilir (Cheshmeh ve ark., 2022). Diğer bir araştırmada ise emzirmenin çocukluk çağı obezitesinden korumasıyla ilgili bir ilişki bulunamamıştır (Burdette ve ark., 2006).

Beyin Ve Bilişsel Gelişim

İnsan sütünde yüksek oranlarda sialik asit bulunur. Sialik asit, bebeğin beyin ve bilişsel gelişiminde rol alan değerli bir biyoaktiftir (Dinleyici ve ark., 2023). Bebeklik döneminde

nöronların etrafının miyelin kılıfla sarılması hızlanır. Anne sütü, miyelin kılıf üretimini destekleyici içeriğe sahiptir (Morton ve ark., 2022). Yapılan bir araştırmaya göre hiç anne sütü almamış bebeklerin, anne sütüyle beslenmiş bebeklere göre 2 yaşına geldiklerinde bilişsel yeteneklerinin daha az olması ihtimali vardır (Rodrigues ve ark., 2022). Brezilya’da yapılan bir araştırmada 12 ay ve daha fazla emzirilen bebeklerin yetişkinlikte ortalamadan daha yüksek gelire, eğitim düzeyine ve IQ’ya sahip oldukları gözlemlenmiştir. (Victoria ve ark., 2015). Yapılan başka bir araştırmada ise anne sütünün biliş üzerindeki uzun vadeli etkileri için güçlü kanıtlar yoktur, daha kapsamlı ve ayrıntılı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Pedale ve ark., 2022).

Kronik Hastalıklar

Astım, genellikle erken yaşlarla birlikte ortaya çıkan kronik solunum bozukluğudur (Licari ve ark., 2020). Anne sütü, bebeğin akciğer işlevlerine katkı sağlar. Hiç anne sütü almamış çocukların astıma yakalanma ihtimali daha yüksek olduğu gözlenmiş dolayısıyla emzirmenin astıma karşı koruyucu etkileri olduğunu söyleyebiliriz. Ama burada annenin alışkanlıkları (örneğin sigara kullanımı) ve genetik faktörler de önemlidir (Kumar ve ark., 2021; Hou ve ark., 2022). Yapılan başka bir araştırmada uzun süre emzirmenin daha etkili olduğu ve özellikle 0-2 yaş arasında astıma yakalanma riskini azalttığı gözlemlenmiştir ancak artan yaşla birlikte anne sütünün astım için koruyucu etkisi azalmıştır (Dogaru ve ark., 2014).

Orta kulak iltihabı çocukluklarda sık görülen diğer bir kronik hastalıktır. Orta kulak iltihabına yakalanmaya yatkın çocukların genellikle savunma mekanizmaları yetersizdir. Ürdün’de yapılan vaka-kontrol çalışmasında orta kulak iltihabına yakalanan çocukların büyük çoğunluğu hiç emzirilmemiş çocuklardı. Sadece 3 ay emzirilmiş çocuklar ile 6 ay ve daha fazla emzirilen çocuklar kıyaslandığında emzirilme süresi arttıkça orta kulak iltihabına karşı koruduğuna ulaşılmıştır (Al-Nawaiseh ve ark., 2022). Bir kohort çalışmasında aynı yüksek riskli gen grubuna sahip olan bebekler 4 yaşına kadar düzenli aralıklarla izlenmiştir ve bu bebeklerden anne sütü almaya devam edenlerde orta kulak iltihabı gelişme ihtimali daha az olduğu ve koruyucu etkilerin 2 yaşına kadar devam ettiği sonucuna varılmıştır. Bu yapılan kohort çalışmasının diğer önemli sonuçları ise anne sütü, ileriki yaşlarda gelişebilecek gastroenterit ve solunum yolu enfeksiyonlarına karşı da koruyucu etkileri olduğudur (Frank ve ark., 2019). Fransa’da yapılan araştırmada da anne sütüyle az da olsa beslenmiş bebeklerin gastroenterit daha fazla olmak üzere solunum yolu iltihabına yakalanma insidansı azalmıştır (Branger ve ark., 2019).

Lösemi çocukluklarda en sık karşılaşılan kanser türüdür ve çocuk ölümlerinin çoğu lösemiden kaynaklanmaktadır. Anne sütü, kanser önleyici içeriklere (mesela tümör hücrelerini

öldürücü aktivitesi olan alfa-laktalbümini) ve bağışıklık destekleyici biyoaktiflere sahiptir. Yapılan bir meta-analiz çalışmasında 6 ay boyunca emzirmenin çocukluk çağı lösemisine yakalanma riskini azaltabileceği sonucuna ulaşılmıştır. (Onyije ve ark., 2022; Su ve ark., 2021).

Emzirmenin Anneye Faydaları

Emzirmek hem laktasyon hem de laktasyon sonrası dönem için anneye birçok yarar sağlar.

Uterus Kanamaları

Annenin emzirmeye başlamasıyla oksitosin hormonu salgılanmaya başlar. Oksitosin, uterusun doğum öncesi haline dönmesinde rol oynar. Böylelikle doğum sonrası olan uterus kanamaları ve anemi riski azalır (Sarı, 2017).

Kilo Kaybı

Emzirme, doğum sonrası alınan kiloları vermeye yardımcı bir etkidir. Bunun yanı sıra annenin alışkanlıkları da önemlidir. Yapılan 4-10 yıllık takipte 6 ay emziren annelerin vücut-kütle endeksleri daha azdır (Foster ve ark., 2023).

Doğum Sonrası Depresyon

Hamilelik, doğum ve doğum sonrasındaki fizyolojik, psikolojik ve sosyal sürecin değişimi kadın üstünde stres faktörü olabilir ve kadının bu sürece uyum sağlamasını zorlaştırabilir. Eğer ki anne bu sürece uyum sağlayamazsa postpartum depresyon gelişir. Emziren annelerin, emzirmeyen annelere göre ruh halleri daha iyidir ve stres düzeyleri daha azdır. Bunun sebeplerinden biri emzirmeyle birlikte salgılanan oksitosindir. Oksitosin, depresif ruh halini, kaygıyı ve stresi azaltıcı etkiye sahiptir. Ayrıca emziren annelerin kortizol düzeylerinde azalmalar da gözlenmiştir (Çevik & Sultan, 2021; Krol & Grossmann, 2018).

Kanser

Meme kanseri kadınlar arasında en sık görülen kanser türüdür. Yapılan çalışmalarda emzirmenin, meme kanseri riskini azalttığını göstermiştir. Emzirmeyle birlikte vücuttaki östrojen konsantrasyonları düşmesi ve hamilelikte meme hücrelerindeki gen ekspresyonlarının değişmesi sayesinde farklılaşmış östrojene daha az duyarlı hale gelmesi meme kanseri riskinin azalmasındaki olası iki faktör olabilir. (Qiu ve ark., 2022; Stordal, 2023).

Emzirmenin yumurtalık kanserine karşı uzun yıllar koruyucu etkileri olduğu bulunmuştur. 3 aydan kısa süreli emzirmenin bile etkili olduğu gözlenmiştir. Ama emzirmenin yumurtalık kanserine karşı nasıl koruduğu belirsizdir (Babic ve ark., 2020).

Tip 2 Diyabet

Tip 2 diyabet, değişen beslenme alışkanlıklarıyla birlikte tüm dünyada hızla artmaktadır. Emziren annenin uzun süreli takibinde tip 2 diyabet riskinin azaldığı

gözlemlenmiştir ama literatürde henüz ortak bir kaniya varılmamıştır. Emziren anneler süt üretmek için glikoz kullanırlar dolayısıyla kan dolaşımında daha düşük dozda glikoz bulunması ve emzirmenin hamilelikle gelişen insülin direncini düşürmesi emzirmenin tip 2 diyabet riskini azaltmasının olası sebeplerinden olabilir (Gunderson ve ark., 2018; Perrine ark., 2016; Nam ve ark., 2015).

Kardiyovasküler Hastalıklar

Hamilelik süreciyle birlikte fetüsün ihtiyaçlarını karşılamak için anne vücudunda yüksek lipit birikimi, artmış insülin direnci ve kalpte yapısal değişimler meydana gelir. Bu değişiklikler kalıcı olmasa da annede kardiyovasküler hastalıklar için risk oluşturabilir. Emzirmenin, kardiyovasküler hastalıklardan koruyucu etkileri olduğu düşünülmektedir (Oliver-Williams ve ark., 2019; Niu ve ark., 2022). Emzirmenin kan basıncını etkileyen birçok hormonu salgılatıcı etkisi vardır (Countouris ve ark., 2020).

Orta yaştaki kadınların 20 yıllık takibinde emzirme süresi arttıkça subklinik ateroskleroz riskinin azaldığı vurgulanmıştır. Bu çalışmada emzirmenin damarlardaki kalsifikasyonu azaltabileceği ve emziren annelerin damar boşluklarının daha büyük olabileceği gözlemlenmiştir. Bu süreçte kadınların gebelik öncesi ve gebelik sonrası kardiyometabolik riskleri arttırıcı alışkanlıklarının (mesela sigara kullanımı) aynı olması da çalışmanın güvenilirliğini arttırıcı bir unsurdur (Gunderson ve ark., 2015). Başka bir çalışmada da emzirmenin annenin lipid metabolizmasını olumlu yönde etkilediği ve aterosklerozu önleyebileceği düşünülmüştür. Ama kesin veriler için daha büyük kohort çalışmalarına ihtiyaç vardır (Countouris ve ark., 2020).

Özellikle 5 ay ve daha fazla süreyle emziren annelerin koroner kalp hastalığı riskinde ciddi azalma gözlemlenmiştir (Rajaei ve ark., 2019). 10 ülkeyi kapsayan bir kohort çalışmasında emzirmenin koroner kalp hastalığı için ileriki yaşlarda bile koruyucu etkisi olduğu anlaşılmıştır (Peters ve ark., 2016).

Hipertansiyon, dünya genelinde sık karşılaşılan ölümcül bir hastalıktır. Emzirmenin süresi ile hipertansiyon riski arasında ters bir ilişki vardır. Ama henüz emzirme ile hipertansiyon arasındaki biyolojik mekanizmalar bilinmemektedir (Park & Choi, 2018).

Anne-Bebek Bağlanması

Emzirme, anne ile bebek arasındaki etkileşimsel bir süreçtir. Emziren annelerin bebeğine olan duyarlılığı ve ten tene temasın emzirmeyen annelere göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Ten tene temasla birlikte anneye bebeği arasında güvenli bağlanmanın daha kolay gerçekleştiği düşünülmektedir (Krol & Grossmann, 2018). Güvenli bağlanma, bebeklerin ileriki yaşlardaki bilişsel yeteneklerini, sosyal ve duygusal gelişimini etkiler. Kadın

için etkisiyse annenin, annelik rolüne daha iyi adapte olabilmemesini desteklemesi olabilir (Abuhammad & Johnson, 2021). Yapılan bir araştırmaya göre emzirmenin anne-bebek bağlanmasını etkilediği yönünde güçlü kanıtlar bulunamamıştır ve anne-bebek bağlanmasının bebeğin beslenme şeklinden bağımsız gerçekleştiği belirtilmiştir. Literatürde henüz emzirmenin güvenli bağlanmaya etkisiyle ilgili ortak kanıya varılamamakla birlikte diğer etkenleri inceleyen daha güçlü kanıtlara ihtiyaç duyulmaktadır (Davis & Sclafani, 2022).

Sonuç

Emzirmenin anne ve bebek sağlığını kısa ve uzun dönemde artıracak birçok kanıtlanmış ve olası etkisi vardır. Bu bilgilere dayanarak annelerin emzirmeye teşvik edilmesi; emzirme oranlarını ve emzirme sürelerini uzatacak çalışmalar yapılması çabaları boşa çıkarmayacaktır.

Kaynaklar

1. Abuhammad, S., & Johnson, T. (2021). Breastfeeding and maternal attachment during infancy period among Jordanian mothers: A cross-sectional study. *Annals of Medicine and Surgery*, 66, 102395.
2. Al-Nawaiseh, F. K., Al-Jaghbir, M. T., Al-Assaf, M. S., Al-Nawaiseh, H. K., & Alzoubi, M. (2022). Breastfeeding initiation and duration and acute otitis media among children less than two years of age in Jordan: results from a case-control study. *BMC pediatrics*, 22(1), 1-8.
3. Babic, A., Sasamoto, N., Rosner, B. A., Tworoger, S. S., Jordan, S. J., Risch, H. A., ... & Terry, K. L. (2020). Association between breastfeeding and ovarian cancer risk. *JAMA oncology*, 6(6), e200421-e200421.
4. Branger, B., Bainier, A., Martin, L., Darviot, E., Forgeron, A., Sarthou, L., ... & Troussier, F. (2022). Breastfeeding and respiratory, ear and gastro-intestinal infections, in children, under the age of one year, admitted through the paediatric emergency departments of five hospitals. *Frontiers in Pediatrics*, 10, 2359.
5. Burdette, H. L., Whitaker, R. C., Hall, W. C., & Daniels, S. R. (2006). Breastfeeding, introduction of complementary foods, and adiposity at 5 y of age. *The American journal of clinical nutrition*, 83(3), 550-558.
6. Carr, L. E., Virmani, M. D., Rosa, F., Munblit, D., Matazel, K. S., Elolimy, A. A., & Yeruva, L. (2021). Role of human milk bioactives on infants' gut and immune health. *Frontiers in immunology*, 12, 604080.
7. Cheshmeh, S., Nachvak, S. M., Hojati, N., Elahi, N., Heidarzadeh-Esfahani, N., & Saber, A. (2022). The effects of breastfeeding and formula feeding on the metabolic factors and the expression level of obesity and diabetes-predisposing genes in healthy infants. *Physiological reports*, 10(19), e15469.
8. Countouris, M. E., Holzman, C., Althouse, A. D., Snyder, G. G., Barinas-Mitchell, E., Reis, S. E., & Catov, J. M. (2020). Lactation and maternal subclinical atherosclerosis among women with and without a history of hypertensive disorders of pregnancy. *Journal of Women's Health*, 29(6), 789-798.
9. ÇEVİK, A., & Sultan, A. L. A. N. (2021). Oksitosin Düzeyi ile Postpartum Depresyon Arasındaki İlişki. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 15(1), 164-169.
10. Davis, A. M., & Sclafani, V. (2022). Birth experiences, breastfeeding, and the mother-child relationship: evidence from a large sample of mothers. *Canadian Journal of Nursing Research*, 08445621221089475.
11. Dinleyici, M., Barbieur, J., Dinleyici, E. C., & Vandenplas, Y. (2023). Functional effects of human milk oligosaccharides (HMOs). *Gut Microbes*, 15(1), 2186115.
12. Dogaru, C. M., Nyffenegger, D., Pescatore, A. M., Spycher, B. D., & Kuehni, C. E. (2014). Breastfeeding and childhood asthma: systematic review and meta-analysis. *American journal of epidemiology*, 179(10), 1153-1167.
13. Foster, S. F., Vazquez, C., Cubbin, C., Nichols, A. R., Rickman, R. R., & Widen, E. M. (2023). Breastfeeding, socioeconomic status, and long-term postpartum weight retention. *International Breastfeeding Journal*, 18(1), 1-9.
14. Frank, N. M., Lynch, K. F., Uusitalo, U., Yang, J., Lönnrot, M., Virtanen, S. M., ... & Norris, J. M. (2019). The relationship between breastfeeding and reported respiratory and gastrointestinal infection rates in young children. *BMC pediatrics*, 19, 1-12.
15. Granger, C. L., Embleton, N. D., Palmer, J. M., Lamb, C. A., Berrington, J. E., & Stewart, C. J. (2021). Maternal breastmilk, infant gut microbiome and the impact on preterm infant health. *Acta Paediatrica*, 110(2), 450-457.

16. 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.
17. 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.
18. Hayrullah, A. L. P. (2009). Çocuklarda anne sütü ile beslenme süresi ve ilişkili faktörler. *Güncel Pediatri*, *7*(3), 45-52.
19. Hou, W., Guan, F., Xia, L., Xu, Y., Huang, S., & Zeng, P. (2022). Investigating the influence of breastfeeding on asthma in children under 12 years old in the UK Biobank. *Frontiers in Immunology*, *13*.
20. Krol, K. M., & Grossmann, T. (2018). Psychological effects of breastfeeding on children and mothers. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, *61*(8), 977-85.
21. Kumar, P. H., Devgan, A., & Peri, H. (2021). The Association of Breastfeeding with Childhood Asthma: a case-control study from India. *Cureus*, *13*(11).
22. Licari, A., Ciprandi, G., Marseglia, G. L., Silvestri, M., & Tosca, M. A. (2020). Asthma in children and adolescents: the ControL'Asma project. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, *91*(Suppl 11).
23. Morton, S. U., Leyshon, B. J., Tamilya, E., Vyas, R., Sisitsky, M., Ladha, I., ... & Ou, Y. (2022). A Role for Data Science in Precision Nutrition and Early Brain Development. *Frontiers in Psychiatry*, *13*.
24. Nam, G. E., Han, K., Kim, D. H., Huh, Y., Han, B., Cho, S. J., ... & Park, Y. M. (2019). Associations between breastfeeding and type 2 diabetes mellitus and glycemic control in parous women: a nationwide, population-based study. *Diabetes & Metabolism Journal*, *43*(2), 236-241.
25. Niu, Z., Naya, C. H., Reynaga, L., Toledo-Corral, C. M., Johnson, M., Yang, T., ... & Farzan, S. F. (2022). Association of Breastfeeding Duration with 12-Month Postpartum Blood Lipids in a Predominately Lower-Income Hispanic Pregnancy Cohort in Los Angeles. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(5), 3008.
26. Oliver-Williams, C., Vladutiu, C. J., Loehr, L. R., Rosamond, W. D., & Stuebe, A. M. (2019). The association between parity and subsequent cardiovascular disease in women: the atherosclerosis risk in communities study. *Journal of women's health*, *28*(5), 721-727.
27. Onyije, F. M., Olsson, A., Baaken, D., Erdmann, F., Stanulla, M., Wollschläger, D., & Schüz, J. (2022). Environmental risk factors for childhood acute lymphoblastic leukemia: an umbrella review. *Cancers*, *14*(2), 382.
28. Park, S., & Choi, N. K. (2018). Breastfeeding and maternal hypertension. *American journal of hypertension*, *31*(5), 615-621.
29. Pedale, T., Mastroberardino, S., Del Gatto, C., Capurso, M., Bellagamba, F., Addressi, E., ... & Santangelo, V. (2022). Searching for a Relationship between Early Breastfeeding and Cognitive Development of Attention and Working Memory Capacity. *Brain Sciences*, *13*(1), 53.
30. Perrine, C. G., Nelson, J. M., Corbelli, J., & Scanlon, K. S. (2016). Lactation and maternal cardio-metabolic health. *Annual review of nutrition*, *36*, 627-645.
31. Peters, S. A., Van Der Schouw, Y. T., Wood, A. M., Sweeting, M. J., Moons, K. G., Weiderpass, E., ... & Butterworth, A. S. (2016). Parity, breastfeeding and risk of

- coronary heart disease: a pan-European case-cohort study. *European journal of preventive cardiology*, 23(16), 1755-1765.
32. Plaza-Díaz, J., Fontana, L., & Gil, A. (2018). Human milk oligosaccharides and immune system development. *Nutrients*, 10(8), 1038.
 33. Qiu, R., Zhong, Y., Hu, M., & Wu, B. (2022). Breastfeeding and reduced risk of breast cancer: A systematic review and meta-analysis. *Computational and Mathematical Methods in Medicine*, 2022.
 34. Rajaei, S., Rigdon, J., Crowe, S., Tremmel, J., Tsai, S., & Assimes, T. L. (2019). Breastfeeding duration and the risk of coronary artery disease. *Journal of Women's Health*, 28(1), 30-36.
 35. Rito, A. I., Buoncristiano, M., Spinelli, A., Salanave, B., Kunešová, M., Hejgaard, T., ... & Breda, J. (2019). Association between characteristics at birth, breastfeeding and obesity in 22 countries: The WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative-COSI 2015/2017. *Obesity facts*, 12(2), 226-243.
 36. Rodrigues, C., Zeitlin, J., Zemlin, M., Wilson, E., Pedersen, P., Barros, H., & Effective Perinatal Intensive Care in Europe (EPICE) Research Group. (2022). Never-breastfed children face a higher risk of suboptimal cognition at 2 years of corrected age: A multinational cohort of very preterm children. *Maternal & Child Nutrition*, 18(3), e13347.
 37. SARI, F. N. (2017). Emzirmenin anneye faydaları. *Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Yenidoğan Dergisi*, 2(2), 230-238.
 38. Stordal, B. (2023). Breastfeeding reduces the risk of breast cancer: A call for action in high-income countries with low rates of breastfeeding. *Cancer Medicine*, 12(4), 4616-4625.
 39. Su, Q., Sun, X., Zhu, L., Yan, Q., Zheng, P., Mao, Y., & Ye, D. (2021). Breastfeeding and the risk of childhood cancer: a systematic review and dose-response meta-analysis. *BMC medicine*, 19, 1-23.
 40. Victora, C. G., Horta, B. L., De Mola, C. L., Quevedo, L., Pinheiro, R. T., Gigante, D. P., ... & Barros, F. C. (2015). Association between breastfeeding and intelligence, educational attainment, and income at 30 years of age: a prospective birth cohort study from Brazil. *The lancet global health*, 3(4), e199-e205.
 41. Yan, J., Liu, L., Zhu, Y., Huang, G., & Wang, P. P. (2014). The association between breastfeeding and childhood obesity: a meta-analysis. *BMC public health*, 14(1), 1-11.