

- Bebeğin gecikmesi durumunda kullanılabilecek bitkiler:

Bebeğin doğumunun beklenen tarihten 14 gün gecikmesi nadir olmayan, tamamen benign bir durumdur. Beklenen tarihi 10 gün geçince bitkisel ilaçların kullanımı gelecekteki daha invazif müdahaleleri önlemeye yardımcı olabilir. Black cohosh (*Caulophyllum thalictroides*) ve pamuk kökü (*Gossypium* sp.) tentürü veya *Lobelia inflata*'nın *Gelsemium sempervirens* ile birlikte keten tohumu yağı (*Linum usitatissimum*) ile karıştırılarak servikse uygulanması serviksin açılmasını uyarabilir.

Eğer bu uygulama işe yaramazsa anneden iyi bir yemekten 1 saat sonra yaklaşık 60 ml hintyağını (*Ricinus communis*) meyve suyuyla içmesi istenebilir. Bu müdahale bazı kadınlarda bulantı ve kusmaya veya diyareye neden olabilir.

Bazı kadınlar ise doğumun ikinci aşamasında yeterince kuvvetli kasılmalar oluşturamaz. (*Caulophyllum thalictroides*) ve pamuk kökü (*Gossypium sp.*) tentürü bu gibi bir durumda yararlı olabilir. Burada etkili doz 30 dakikada 1 damlalık dolusu olacak, eğer kasılmalar tekrarlamaya başlarsa saatte 1'e düşecektir.

Eğer doğum uzun sürüyorsa ve anne adayı yorulmuşsa, dinlenmeye ihtiyacı varsa, çoğu kez sakinleştirici hipnotik bir bitkiler kullanılmaktadır. *Passiflora incarnata* (ęarkıfelek), *Valeriana officinalis* (kediotu) ve/veya *Humulus lupulus* (řerbetęiotu) yararlı olabilir. Her biri diğer bağlamlarda uykusuzluk ve yorgunlukta kullanılmaktadır. Aslında doğum sırasında yorulmak oldukça normal ve anlaşılabilir bir durumdur, genellikle müdahale gerektirmez. Ancak yorgunluk doğumun ilerlemesine engel oluyorsa veya annenin sağlığını tehdit ediyorsa bitkisel müdahale denenebilir.

Bu 3 bitki anne doğumun latent evresindeyken ve bu evre hiç bitmeyecek gibi görünüyorsa da kullanılabilir. Bu gibi bir tedavinin bazen latent doğumu tamamen durdurabilmesine rağmen, bu durum bazen anneye dinlenme şansı vermekte ve latent doğum tekrar başladığında dinlenmiş ve gerçek doğum için hazır olmasına imkân vermektedir.

- Bazı gebelik komplikasyonlarının önlenmesi ve tedavisi:

Gebelikte görülen en yaygın tıbbi komplikasyon ve hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerdeki anne ölümlerinin nedeni preeklampsidir. Yapılan bir çalışmaya göre gebelik sırasında her gün düzenli olarak en az 1500 mg kalsiyum tüketilmesi preeklampsi riskini büyük ölçüde azaltabilir ve kan basıncını anlamlı şekilde düşürebilir. Bitaniksel olarak gebeliğin hipertansif komplikasyonlarının önlenmesi veya tedavi edilmesinde bitkisel ilaçların etkisi açısından pek az araştırma mevcuttur.

Rauwolfia serpentina'nın bu gibi vakalarda faydalı olabildiği ileri sürülmüştür fakat gebelere özgü güvenlilik verilerinin eksikliği ve bitkinin bilinen komplikasyonları (burun tıkanıklığından depresyona kadar) nedeniyle bu zamanda önerilmez. Ancak kadınlarda yaygın olarak galaktoreye* neden olmaktadır ve laktagog olarak faydalı olabildiğini ileri süren kanıtlar mevcuttur.

*Her iki memeden gebelik ve emzirme dönemleri dışında, spontan (kendiliğinden) olarak sütlü akıntı gelmesi "**galaktore**" olarak adlandırılır.

Diğer bir yaygın ve zaman zaman ölümcül olan komplikasyon bulantı ve kusmanın şiddetli formu olan hyperemesis gravidarumdur*. Zencefilin (*Zingiber officinalis*) hem hafif bulantıda hem de bu rahatsızlıkta faydalı olduğu gösterilmiştir. 30 kadını kapsayan bir çalışmada 250 mg zencefil içeren ve günde dört kez alınan kapsüller kullanılmış ve sonuç olarak semptomlarda sübjektif ve objektif iyileşme kaydedilmiştir. Zencefilin hamileliğin erken dönemindeki mutajenik etkileri hakkındaki insan verileri eksiktir fakat tedavi şu anda mevcut olan antiemetik ilaçların kullanımından daha güvenli görünmektedir.

*Gebelikteki bulantı ve kusmanın gün boyunca sürmesi, ayaktan ilaç tedavisine cevap vermemesi, anne adayının normal beslenmesini, günlük faaliyetlerini engellemesi, genel durumunu bozması ya da kilo kaybına yol açması durumu

Gebe kadınların çoğu gebeliğin 3. trimestrisinde bel ağrısı, kasık ağrısı, kalça eklemi ağrısı veya kas ağrısı gibi gebelikle ilişkili ağrı deneyimlemektedir, ancak ağrı şiddeti kişiye göre değişmektedir. Gebelikle ilişkili ağrı esas olarak aşağıdaki faktörlerin kombinasyonundan oluşmaktadır: kalsiyum metabolizmasındaki belirgin değişiklikler evresi sırasında artan kemik rezorpsiyonu; artan serum relaksin miktarı, gebelik sırasında vücut postüründeki değişikliklerle bağlantılı olarak uterus büyümesinin neden olduğu kilo artışını desteklemek için bel ve sırt üzerinde artan yük.

Piknogenol Fransız sahil çamı (*Pinus maritima*) kabuğundan elde edilen standardize bir ekstredir. Piknogenolle yapılan tedavi menstrüel krampların ve ağrının tedavisinde etkili olmuştur. Hastalar karın ve bel ağrılarının da önemli derecede hafiflediğini söylemişlerdir. Analjezik kullanımları da azalmıştır. Gebelerde yapılan çalışmada tedavi sırasında istenmeyen etki oluşmamıştır.

Ağrının hafiflemesinin nedeni piknogenolün antiinflamatuvar etkilere katkıda bulunan serbest radikal süpürücü etkisi ve ayrıca enflamatuvar mediatör serisinin serbest kalmasını bloke etmesi olabilir. Ancak ilk 3 ay içerisindeki güvenliliği ortaya konulmadığından bu süre boyunca kullanılmamalıdır. Son 3 aydaki kullanımı ise gebelikle ilişkili ağrıların hafifletilmesinin güvenli ve etkili bir yolunu sağlamaktadır.

- Doğum sonrası yara iyileşmesi:

Bitkisel ilaçların yara iyileşmesini etkili şekilde artırdıkları hususunda uzun bir tarihleri mevcuttur. Perineumun yırtılması ve episiotomi geride çeşitli fitoilaçların uygulanmasıyla iyileşmesine yardımcı olunabilecek yaralar bırakabilir. *Symphytum officinale* sütürler atıldıktan sonra topikal tedavi olarak yaygın şekilde önerilmektedir. Ilık kompres veya oturma banyosu şeklinde (eğer istenirse *Calendula officinalis* de eklenebilir) iyileşmeyi kaydadeğer şekilde hızlandırabilir. Benzer bir yara iyileştirici hemen her zaman kompres olarak kullanılan *Plantago lanceolata*'dır. Ayrıca komprese *Hydrastis canadensis* veya *Commiphora molmol* gibi bitkilerin eklenmesi herhangi bir yara enfeksiyonunun önlenmesine yardımcı olabilir.

Aloe barbadensis jeli de yara iyileşmesini benzer şekilde artırabilir. Ancak bir çalışma bu bitkinin laparotomi veya sezaryen yaraları olan kadınlarda yara iyileşmesini gerçekte inhibe ettiğini bulmuştur. Bu nedenle şiddetli episiotomi yaraları aloe jeliyle tedavi edilmemelidir.

- Emzirme döneminde faydalı olan bitkiler:

Emzirme dönemiyle ilgili durumlarda faydalı olan bitkiler başlıca iki kategoriye ayrılabilir. İlk kategori süt üretimi eksikliği ya da fazlalığında faydalı olabilen bitkileri içerir. İkinci kategori mastitit ve meme ucu yaralarının oluşması gibi çeşitli durumların tedavisinde faydalıdır. Emziren bir kadın ilaç veya bitkisel ürün kullanımı hususunda dikkatli olmalı, tükettiği her besinin/kullandığı ilacın anne sütünden bebeğe geçebileceğini göz önünde bulundurmalıdır. Ancak bir istisna mevcuttur, bu durum bebeğe ilaç verme yolu olarak da kullanılabilir, ancak pek çok madde için bebek tarafından gerçekte absorbe edilen miktar büyük ölçüde değişken olacaktır.

Laktagoglar ve antilaktagoglar:

Genellikle laktagoglar hakkında daha çok çalışma yapılmakta, antilaktagoglar hakkında daha az direkt çalışma bulunmaktadır. Örneğin iki ilginç çalışma emziren kadınların *Allium sativum* tüketmesiyle emzirme süresinin ve bebeklerinin içtiği süt miktarının arttığını göstermiştir. Ancak dediğimiz gibi, emzirmeyi sonlandıran, annelerde süt akışını azaltan bitkisel ilaçlar çok fazla araştırılmamıştır.

Ricinus communis ve *Jasminum samboa* gibi pek çok bitkinin hem laktagog hem de antilaktagog olduğu bildirilmektedir. Bunun aksine *Salvia officinalis* (adaçayı)'in sütün azalmasında kullanıldığı hakkında bilgiler mevcut olsa da bunlar tıbbi literatür tarafından desteklenmemiştir. Yine de emziren annelerin adaçayı tüketiminden kaçınmaları istenmektedir. Potansiyel bir fitoöstrojen olduğu için emziren anneler tarafından kullanılmaması iyi olacaktır.

Laktasyon komplikasyonlarının önlenmesi ve tedavisi

Emzirme sırasında zaman zaman komplikasyonlar ortaya çıkmaktadır. Bunların bazıları emzirmenin mekaniklerinin sonucudur fakat çoğu zaman uygunsuz bebek konumlandırma gibi uygunsuz mekaniklerin sonucu oluşur. Diğerleri de anne sütünün mikroorganizmalar için sağladığı besin bileşenleri açısından zengin ortamın sonucudur. Pek az çalışma bu sorunlar için bitkisel tedavilerin etkinliğini doğrulamıştır fakat uzun kullanım ve bitkisel ilaçların görece güvenliliği bunları önermektedir.

Mastalji:

Mastalji çok rahatsız edici veya yüksek ölçüde acı verici olabilir. İlk tedavi olarak sıklıkla antienflamatuar ilaçlar önerilmektedir. *Petroselinum crispum* ve *Sambucus canadensis* dikkate alınacak seçeneklerdir. Bundan başka *Solanum tuberosum* (patates) veya *Althea officinalis* (hatmi) kökü gibi yatıştırıcı bitkiler de kullanılmaktadır.

Mastitis:

Sıklıkla karşılaşılan bir diğer problem süt kanallarının enfeksiyonu olan mastitittir. Semptomların ani başlaması, ateş, kas ağrısı, lokalize meme enflamasyonu ve şiddetli ağrı bu problemin belirtileridir. Çoğu vakada sorun hemen belirlenirse antibiyotik tedavisi yapılana kadar doğal çarelerle tedavi mümkün olabilir. Herhangi bir enfeksiyöz hastalıkta bağışıklığı desteklemek için *Echinacea purpurea* ve *Allium sativum* gibi bitkiler (*Allium sativum* ayrıca antimikrobiyal bir bitki de olduğu için ayrıca önerilmektedir).

Usnea barbata (sakal likeni) gibi antimikrobiyal bitkilerle kombine edilmiş halde önerilmektedir. 3 gün boyunca 4 saate bir 1 yemek kaşığı ekinezya, sarımsak ve sakal likeni tentürü uygundur. İltihabı ve ağrıyı gidermek için kullanılan lapalar *Phytolacca* sp., *Symphytum* sp. ve *Daucus carota* (havuç) içermektedir.

Çatlaklar (Stria gravidarum)

Çatlaklar ciltteki elastik liflerin kırılması sonucu oluşur. Bunlar dermisteki membranların yırtılması sonucu oluşur. İzler ilk olarak pembemsi renkli görünür, sonra renkleri kırmızıya döner ve son olarak süte benzer bir renk alırlar. Bunlar ciltteki liflerin ayrıldığıının kanıtıdır. Bunları etkileyen pek çok faktör vardır. Vücut hacminde artış olduğunda cilt gerilir. Cilt sağlıklı ve esnekse gerilmeyi kısa süreliğine tolere edebilir. Ancak cildin de limitleri vardır ve gerilme cildin derinlerdeki tabakalarına ulaştığında ve cilt kırılınca cildin dış tabakalarında belli olmaya başlar.

Kiloda ani artışı içeren gebelik bu izlerin başlıca nedenlerinden biridir ama elbette başka nedenler de bulunmaktadır. Aşağıdakilere sahip olan bir kişi daha fazla çatlak geliştirmeye yatkındır:

- ✓ Hızlı kilo almak
- ✓ Hızlı kilo vermek
- ✓ Kuru cilt
- ✓ Ciltte kolajen kaybı
- ✓ Hormonal değişiklikler
- ✓ Kalıtım
- ✓ Cildin sağlığı (mineral ve vitaminler açısından fakir veya kötü bakılan bir cilt).

Vücutta karın, basenler, kalçalar, dekolte ve kollarda oluşur. Önlemenin başlıca yolu sağlıklı ve elastik bir cilde sahip olmaktır. Dengeli beslenme (A, E ve C vitaminlerince zengin) bu açıdan önemlidir. Egzersiz yapanların cildi daha esnek ve hacim değişikliklerine dayanıklıdır. Bol su içmek yine direnç kazanmaya yardımcıdır. Fakat A, E ve C vitaminlerince zengin kremler kullanmak ancak su içtiğiniz takdirde işe yarar.

Cildi elastik ve esnek tutan elementleri sağlayan pek çok bitki bulunmaktadır. Bazıları yle etkilidir ki etkilenen dokuyu rejenere etmek için dokuyu uyarırlar. Örneğin:

Equisetum sp. (Atkuyruğu): Yüksek silika içeriği nedeniyle özellikle yeni oluşmaya başlayan çatlaklarla mücadelede idealdir.

Arnica sp.'den elde edilen krem de oldukça etkilidir.

Vitis vinifera (zm): Taze zmlerden yapılan bir krem cildi nemli halde tutacaktır. Bir bardak ezilmiş zm 2 yemek kaşığı kadar bol miktarda E vitamini içerdiği bilinen zeytinyağı ile karıştırırsanız, cildinizi nemlendirecek ve güzelleştirecek kuvvetli bir krem elde edebilirsiniz. (Cilt üzerinde mümkün olduğunca uzun süre tutunuz).

Calendula ierem kremler, buğday filizi yağı, badem yağı, kakao yağı da çok etkili olan alternatiflerdir.

Gebelik ve laktasyonda kontrendike bitkiler

Genel bir kural olarak gebelik ve laktasyonda kullanılacak herhangi bir ilaç (vitamin, mineral, bitki veya drog) ancak mutlak surette gerekliyse kullanılmalıdır. Bu, özellikle gelişmekte olan embriyonun en hassas olduğu ilk trimestr sırasında geçerlidir.

Pek çok bitkinin uterus kasılmalarını uyardığı gösterilmiştir. *Podophyllum peltatum*'un fetotoksisitesi ve teratojenisitesi hayvanlarda gösterilmiştir. *Hydrastis canadensis* ve *Berberis* sp. gibi türlerde bulunan primer aktif alkaloid olan berberinin albümindeki bilirubinin yerine geçtiği ve böylece sarılık riskini artırabildiği gösterilmiştir. Berberin kan-süt bariyerini geçmektedir, bu nedenle bu maddeyi içeren tıbbi bitkiler gebeliğin sonlarında ve emzirme sırasında kontrendikedir.

Rhamnus purshiana, *Aloe barbadensis* lateksi ve *Rheum palmatum* gibi antrakinon bitkileri kan-süt bariyerini geçen ve bebekte diyareye veya emme reddine neden olabilen kuvvetli katartik bileşikler içermektedir. Kayda değer bir istisna katartik laksatif olan *Cassia senna* (sinameki) olup, emzirme sırasında kullanımı güvenli olarak bulunmuştur.

Hypericum perforatum (binbir delik otu) İngilizce St. John's Wort olarak bilinmektedir çünkü bitki 24 Haziran tarihinde kutlanan Aziz John Günü civarında çiçek açar. Bu nedenle Hipokrat ve Galenos bitkinin "şeytan tarafından ele geçirilmeye" karşı kullanıldığından bahsetmiştir. Depresyon tedavisindeki kullanımı paracelcus (1493-1541)'a kadar gitmektedir fakat pek çok kişi antik Yunanlıların bitkiyi «şeytan tarafından ele geçirilme» olarak tanımladıkları psikiyatrik hastalıkların tedavisinde kullandıklarına inanmaktadır. Hafiften orta dereceliye kadar depresyon tedavisinde kullanılan bu bitkinin gebelikte güvenli olduğu hakkında kanıt bulunmamaktadır.

Gebelik sırasında bitkiyi kullanan bir kadının normal, sağlıklı bir bebek dŸnyaya getirdiğinin bildirilmesine karşın bazı hayvan deneylerinde bitki kullanımı nedeniyle dŸřŸk doğum ağırlığı oluştuğu belirtilmektedir. Bitkide bulunan hiperisinin teratojenitesi hakkında da çelişkili bilgiler mevcuttur.

Emzirme sırasında kolik, uyuşukluk, letarji* gibi potansiyel yan etkileri nedeniyle dikkatli şekilde kullanılmalıdır. Emzirme dŸneminde kullanılmasının annenin sŸt Ÿretimini veya bebek ağırlığını etkilemediğinin bildirilmiş olmasına rağmen, kullanımı nedeniyle birkaç kolik, uyuşukluk veya letarji vakası bildirilmiştir.

Bu nedenlerden dolayı bitkinin gebelik ve emzirme dŸneminde kullanımı hakkında daha detaylı çalışmalar yapılmalı ve gŸneř maruziyetiyle fotodermatite yol açabileceği de unutulmamalıdır.

*Letarjik uyku, yaşama işlevlerinin çok zayıfladığı, çok derin ve patolojik bir uyku durumudur