

BÖLÜM 7

ANNE SÜTÜ, EMZİRME, LAKTASYON SÜRECİ VE MEME SORUNLARINDA KANITA DAYALI YAKLAŞIMLAR

Ebru CİRBAN EKREM¹

GİRİŞ

Kadınlar yaşamları süresince çeşitli dönemlerden geçmektedir. Laktasyon süreci, kadın yaşamında anne, bebek ve toplum sağlığı açısından önem arz eden bir dönemdir. Bebeğin anne sütü ile beslenmesiyle bağışıklık sisteminin gelişmesi, büyüme ve gelişmesinin güçlenmesi, anne ve bebek bağlanmasının sağlanması gibi çok sayıda yararları vardır. Doğum sonu dönemde etkin ve doğru emzirmenin gerçekleştirilemediği durumlarda anne, meme ucu çatlağı, meme engorjmanı, süt retansiyonu, mastit, sütün yetersiz gelmesi gibi olumsuz durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir⁽¹⁾. Meme problemlerinin yanında emzirme ile ilgili sorun yaşayan kadınlar, postpartum dönemde yaşanan depresyon açısından daha yüksek risklidir. Emzirme konusunda kadınların olumsuz yaşantılarla karşılaşmaması için sağlık bakım profesyonelleri tarafından bebeklerin doğru emzirilip emzirilmediği kontrol edilmeli, izlenmeli, gerekli ise ileri merkeze yönlendirilmeli ve emzirme ile ilgili bilgilerini kanita dayalı araştırma sonuçları doğrultusunda güncellenmelidir⁽²⁾.

Emzirmenin Anne ve Bebek İçin Yararları

Anne sütü; dünyadaki tüm canlıların olduğu gibi bebeklerin de doğal ve ilk besimidir. Anne sütü bebeğe yaşamının ilk günlerinden itibaren gereksinim duyduğu enerjiyi ve besin maddelerini sağlamaktadır. Anne sütünün içeriği bebeğin büyüme ve gelişme ihtiyaçlarına göre düzenlenmektedir. Anne sütü aynı zamanda bebekleri birçok hastalıktan da korumaktadır⁽³⁾. Emzirmenin anne ve bebek için yararları şunlardır:

- Emziren annelerde, vücut kalsiyumu daha verimli kullanır ve emzirme, kadınlarda menopoza sonrası önemde görülebilecek osteoporoz riskini azaltır.

¹ Öğr. Gör. Bartın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Doğum, Kadın Hastalıkları Hemşireliği AD., cirban.ebru@gmail.com

Toplumsal Yaşamda Emzirmenin Desteklenmesi

Sağlık profesyonelleri özellikle de kadınların tedavi, bakım ve izlem sürecinde aktif rol alan hemşire ve ebeler, kadınların emzirmeyi gündelik yaşantılarına, sosyal ve iş yaşamlarına uyarlayabilmeleri konusunda desteklemeli ve yol göstermelidir. Emzirme ile ilgili eğitimler doğum öncesi bakım ve izlemlerde öğretilmeli, doğum sonu dönemde de annelere hastaneden taburcu edilmeden önce emzirme ile ilgili eğitimler verilmeli, annelerin bebeklerini emzirmeleri gözlenmeli, emzirme ile ilgili yanlış bilgiler doğruları ile düzeltilmeli ve eğitimlerin akılda kalıcılığına yönelik kontroller yapılmalıdır. Sağlık personelleri bu doğrultuda kendi eğitimlerini kanıta dayalı araştırma sonuçları ile güncellemelidir⁽¹⁶⁾.

Toplumsal yaşamda annenin emzirmesini olumlu yönde destekleyen ve bebeğin anne sütü ile beslenme hakkını koruyan süt izinleri, sosyal ve iş yaşamında emzirme, süt sağma ve bebek bakımının sağlanabileceği odalarının varlığı bir gereklilik olarak görülmektedir. Emzirmenin sağlanmasında ve etkin sürdürülmesinde eş ve aile desteği de çok önemli olduğu için laktasyon sürecine ailenin katılımı sağlanmalıdır⁽²⁾.

KAYNAKLAR

1. Kaya, Z, Dişli, B, Rathfisch, G. Laktasyon sürecini desteklemede tamamlayıcı tıp uygulamaları ve hemşirenin rolü. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 2018; 15 (4), 262-268. Doi:10.5222/HEAD.2018.262
2. Maternal Fetal Tıp ve Perinatoloji Derneği (2016). *Obstetrik uygulamaların bir bileşeni olarak emzirme desteğinin en iyi duruma getirilmesi*. (24/08/2021 tarihinde <https://www.tmfpt.org/files/acog-diior-ki/emzirme-destegi-25082016.pdf> adresinden ulaşılmıştır).
3. Center for Disease Control (2021). *Breastfeeding is an investment in health, not just a lifestyle decision*. (25/08/2021 tarihinde <https://www.cdc.gov/breastfeeding/about-breastfeeding/why-it-matters.html> adresinden ulaşılmıştır).
4. Kaya Sağlık, D. (2019). Emzirme döneminde meme başı sorunlarının önlenmesinde, zeytinyağı, anne sütü ve temiz kuru tutma yöntemi kullanılarak yapılan meme bakımı yöntemlerinin etkinliğinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Afyonkarahisar: T.C. Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
5. Er Güneri, S. Postpartum erken dönem kanıta dayalı uygulamalar. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2015; 4 (3), 482-496.
6. Kurtçu, Ü. Süt yapımı üzerine etkili faktörler nelerdir? *Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Yenidoğan Dergisi*, 2017; 2 (2), 361-374.
7. La Leche League Türkiye (2021). *Emzirme pozisyonları*. (22/08/2021 tarihinde <http://www.llt-turkiye.org/2011/07/emzirme-pozisyonlar.html> adresinden ulaşılmıştır).
8. Yalnızoğlu Çaka, S, Topal, S, Altınkaynak, S. Anne sütü ile beslenmede karşılaşılan sorunlar. *Türkiye Klinikleri Journal Pediatric Nursing- Special Topics*, 2017; 3 (2), 120-128.
9. Durmuş, A, Can Gürkan, Ö. Erken postpartum dönem meme sorunlarında kanıt temelli tamamlayıcı ve destekleyici bakım uygulamaları. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 2020; 3 (2), 185-192. Doi:10.38108/ouhcd.761903
10. Uyar Hazar, H, Uzar Akça, E. Doğum sonrası erken dönemde emzirme problemi: olgu sunumu. *Sağlık ve Toplum*, 2017; 27 (3), 64-70.

11. Arslan Özkan, H, Bilgin, Z. (2019). Kanıta dayalı gebelik ve doğum yönetimi. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
12. Çıtak Bilgin, N, Coskuner Potur, D. Doğum sonu kanıt temelli yaklaşımlar ve hemşirelik. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2010; 3 (3), 80-87.
13. National Institute for Health and Clinical Excellence (2006). *Promotion of breastfeeding initiation and duration*. (24/08/2021 tarihinde http://www.breastfeedingmanifesto.org.uk/doc/publication/EAB_Breastfeeding_final_version_1162237588.pdf adresinden ulaşılmıştır).
14. Öztürk Can, H. Doğum sonrası bakım rehberlerinin kanıt temelli çalışmalarla gözden geçirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2015; 5 (2), 40-47.
15. World Health Organization (2017). *Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services*. (23/08/2021 tarihinde <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259386/9789241550086-eng.pdf;jsessionid=5B70F81D79F4FA9DA-16A4821DDD5DD77?sequence=1> adresinden ulaşılmıştır).
16. Özkara, H, Eren Fidancı, B, Yıldız, D, ve ark. Emzirme danışmanlığı. *TAF Preventive Bulletin*, 2016; 15 (6), 551-555. Doi: 10.5455/pmb.1-1436701913