



Emzirmenin Yeniden Başlatılması: Relaktasyon

Resuming Breastfeeding: Relactation

Hava ÖZKAN¹, Tuğçe SAKAR¹

1 Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Erzurum-Türkiye

OZ

Laktasyon, anne sütünün yapımı ve salınımı sürecidir. Anne sütünün bebek gelişimini tam olarak destekleyecek özelliklere sahip ve bebekler için eşsiz bir besin maddesi olduğu, bilinen bir gerçektir. Yenidoğanların emzirilmesinin devam edilmesi ve emzirme oranların giderek arttırılmasını amaçlamak için emzirmenin kesintiye uğratılmaması önemlidir. Emzirme ve adaptasyon durumlarında sıkıntı yaşayan annelerdeki mental değişimler, yetersiz süt üretimi, bebek tarafından emzirmenin reddedilmesi, meme problemleri, anne ve bebekte devam eden hastalıklar gibi durumlarda yeniden emzirme (relaktasyon) başlatılabilir. Yenidoğan sağlığı için emzirmenin kesintiye uğramaması veya emzirmenin yeniden başlatılmasının önemini vurgulamak amacıyla bu derleme yazılmış

Anahtar Kelimeler: Relaktasyon, Anne Sütü, Ebe

ABSTRACT

Lactation is production and secretion of breast milk. It is a known fact that breast milk is unique nutrient for babies to support the development of the baby properly. It is important that there should be no breastfeeding gap in order to continue breastfeed newborns and gradually increase the breastfeeding rates. Breastfeeding can be restarted (relactation) in cases of insufficient milk production, baby's rejection of breast-feeding, breast problems, diseases in infants and mothers, and mental changes in mothers experiencing breastfeeding and adaptation problems. This article was written to emphasize the importance of uninterrupted breastfeeding or relactation for the health of the newborn

Key words: Relactation, Breast Milk, Midwife

Corresponding Author: Tuğçe SAKAR

Address: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü Erzurum /Turkey

E-mail: tugcesakar@hotmail.com

Başvuru Tarihi/Received: 16-07-2016

Kabul Tarihi/Accepted: 14-11-2016





GİRİŞ

Kadının önemli yaşam dönemlerinden birisi doğurganlık çağıdır ve bu çağ içinde yer alan laktasyon dönemi de büyük önem taşımaktadır. Laktasyon, anne sütünün yapımı ve salınımı sürecidir. Anne sütünün bebek gelişimini tam olarak destekleyecek özelliklere sahip ve bebekler için eşsiz bir besin maddesi olduğu, bilinen bir gerçektir (1).

Çok eski ve en önemli tıp kaynaklarında (MÖ 1550, Eski Mısır) bebekleri beslemek için tek besin olarak anne sütü kullanıldığını ve bebeklerin 3 yaşına kadar anne sütü aldığı vurgulanmıştır (1). Hemen hemen bütün çağlarda ve kültürlerde, yenidoğanın beslenmesinde eşsiz bir gıda özelliğini taşıyan anne sütünün bebeklere en sağlıklı ulaşma yöntemi ise emzirme olmuştur (2). Anne sütü ilk 6 ay bebeklerin tamamının, 6-12. aylar arasında %50' sinin, 12. aydan sonra ise %30' unun ihtiyaçlarını karşılamaktadır (3).

Emzirmenin yenidoğanın sağlıklı büyümesi, gelişmesi ve anne sağlığı üzerine olumlu etkilerinin yanında, anne-bebek açısından duygusal ve sosyal bir etkileşim aracı olduğu da bilinmektedir. Son yıllarda, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) yayınlarında bebeklerin, ilk 6 ay içinde yalnızca anne sütü ile beslenmelerinin önemli olduğu vurgulanmış ve altıncı aydan sonra ek besinlerle birlikte anne sütü ile beslenmenin devam etmesi, emzirmenin iki yaşına kadar sürdürülmesi tavsiye edilmiştir (2, 4).

Yenidoğanlarda emzirmenin devamlılığının sağlanması ve emzirme oranlarının artırılması için emzirmenin kesintiye uğratılmaması gerekir. Bu durum emzirmenin yeniden başlatılması olarak adlandırılır (3). İndüklenmiş emzirme olarak bilinen relaktasyon, postpartum süt üretimi ile ilişkili olmayan herhangi bir zamanda varolan laktasyon yardımıyla ortaya çıkan fizyolojik süreç olarak da tanımlanır (5). Relaktasyon emzirme ve adaptasyon durumlarında sıkıntı

yaşayan annelerdeki mental değişimler, yetersiz süt üretimi, bebek tarafından emzirmenin reddedilmesi, meme problemleri, anne ve bebekte devam eden hastalıklar, zamansız süttten kesme, evlat edinilmesi, annenin ölümü gibi durumlarda yeniden emzirme başlatılabilir (3).

Anne relaktasyon sürecine yardımcı olması ve başarının sağlanması için ebe/hemşireye ihtiyaç duyar. Aynı zamanda aile, arkadaş desteği, anne-bebek iletişimi, ten tene temas ve annenin kendine olan güveni bu süreçte etkilidir (6).

Yenidoğanın sağlığı için emzirmenin kesintiye uğramaması veya emzirmenin yeniden başlatılmasının önemini vurgulamak, ebe ve hemşirelerin probleme yönelik annelere başatme metodlarını öğretebilmeleri amacıyla bu derleme yazılmıştır

MEME UYARIMI VE RELAKTASYONDA SÜT OLUŞUMUN SAĞLANMASI

Annelerin bebeklerinden ayrılması, prematüre doğumlar, hastalıklar ve doğal olaylar gibi faktörler emzirmeyi kesintiye uğratar (7). Bu durumlar çerçevesinde emzirmenin yeniden başlatılmasına ihtiyaç vardır. Emzirme optimal düzeyde bebeklerin fiziksel ve psikolojik gelişimini sağladığı ve hastalıklara karşı koruduğu için anneler yeniden emzirmenin sağlanmasını isterler. Emzirme, sadece beslenme yolu değil aynı zamanda anne bebek bağlanmasının da güçlü bir kaynağıdır (8-10).

Relaktasyon, bebeğinden ayrı annelerde veya emzirmeyi çok isteyen evlat edinmiş kadınlarda daha yaygın olarak yapılmaktadır. Yapılmış vaka çalışmaları süttten kesilmiş küçük çocukların yeniden emzirmenin başlatılması ile sonuçlandığı üzerine raporlanmıştır (6,11,12). Süt üretiminin yeniden başlatılması daha önce emzirme deneyimi yaşamış kadınlarda meme dokularının prolaktine karşı cevap oluşturma yeteneği olduğundan daha kolay olmaktadır. Relaktasyon sırasında emme prolaktin salınımını uyarır ve süt bileşenlerinin üretimini



sağlar. Zaman içerisinde anneler önceki süt düzeylerine ulaşabilirler (9). Süt sentezi ve salınımı prolaktin (süt yapımı) ve oksitosin (süt salınımı) işlevine bağlı olarak gerçekleşmektedir. Bu hormonların memenin otokrin kontrolü üzerine de etkileri vardır (8, 11). Ayrıca bebeğin memeyi emmesi en etkili uyarılımları ortaya çıkarmakta ve yine meme stimülasyonu (fizyolojik meme stimülasyonu) ve laktogenezisde relaktasyon sürecine katkı sağlamaktadır (8).

Uyarıcı teknikler, meme stimülasyonu (fizyolojik meme stimülasyonu) ve laktogenezis (lactogogues) diye adlandırılan süt uyarıcı maddelerin kullanımını içerir (8). Bunlar;

1. Sıklıkla (her 2-3 saatte bir) el veya mekanik baskı ile (çift elektrikli pump ile çok etkili) memenin kendi uyarımını sağlama (8, 9),

2. Memeyi emen bebek (en güçlü uyarıcı), sık sık (10-12 kez) gece ve gündüz en az 15 dakika her iki memede de emzirmeli. Yenidoğanın düzenli kilo alımını gözlemlemek önemli, haftada 1 kez veya 3-5 günde bir takip edilmeli. Annelerin yapay biberonların kullanımından kaçınmaları tavsiye edilir çünkü biberon ve emzikler relaktasyonun başarısını engeller (8, 9).

Laktogenezis/galaktogenezis süt uyarıcı maddeler ile birlikte ilaç ve ilaç olmayan maddelerin kullanımını da içermektedir.

1. En çok kullanılan ilaçlar metoklopramid ve domperidon, prolaktindir (süt artırmak için kullanılan dopamin antagonistleridir). Bazı araştırmacılar tarafından tavsiye edilen ilaçlar sülfir, tyrotropin salan hormon, hpl ve oksitosindir (8, 9).

2. Bitkisel olarak kullanılan süt uyarıcı otlar; boyotu, kimyon, anason, rezene, bira mayası, dereotu ve kutsal devedikeni gibi otlardır. Akupunktur ve hipnoz da aynı zamanda laktogenezis oluşumunda kullanılan etkili yöntemlerdir (8, 9).

Literatür incelemesi sonucunda yapılan bir çalışmada, laktasyona yeniden başladıktan sonra maximum süt üretimine 8 ile 58. günler arasında ulaşıldığı belirtilmektedir. Bir annenin ürettiği süt miktarı çocuğundan ayrı kaldığı sürenin uzunluğuna bağlıdır (12).

Diğer çalışmalarda emzirmenin yeniden başlayabilmesi için yapılan tavsiyeler süt kaynağının indüklenmesi üzerinedir (5,13-15). Annelerin kendilerine iyi bakması (yeterli dinlenme, sıvı alımı, iyi beslenme vb.), meme ucu uyarılması ve memenin derecesi, süt oluşumunun sağlanmasında muhtemel önerilerdendir. Evlat edinen annelere, bebekle buluşmadan önce 4-6 hafta arasında el masajı, elektrikli pompalar ve bazı diğer metotlar kullanarak memelerini uyarması tavsiye edilir. Tüm annelere mümkün olan sıklıkta bebeklerini memelerinde tutmaları söylenir. Ayrıca memeyi emmede sıkıntı yaşamaması ya da zorluk çekmesi durumunda hemen biberon vermektan kaçınmak gerekir. Yerine kaşık yardımı ile besleme veya emzirme ebe/hemşirenin yardımı ile emzirme sağlanabilir (5).

Relaktasyon bebek dostu hastanelerin bir stratejisi olarak geliştirilmelidir (16). İran'da hemşireler yazılı bir protokol olmaksızın annelere relaktasyon ile ilgili destek sağlamaktadır. Bu destekteki amaç prematüre bebeklerin artan sayısı göz önüne alındığında, tutarlı ve sürekli müdahale geçiren anne ve bebeklerin emzirme sürecini yeniden başlatmaya yardımcı olmaktır (17). Yeniden emzirmeyi planlayan bir annenin cesaretlenmeye, desteğe ve uygun eğitime ihtiyacı vardır. Relaktasyon ile ilgili yapılmış çalışmalar farklı ülkelerde farklı kültürlerde yapılmıştır. Buradan da anlaşılıyor ki relaktasyonun başarısı bir ülkenin kültürü ile de yakından alakalıdır (16).

RELAKTASYONDA KULLANILAN METODLAR

Emzirme takviyeleri ve damlatma yöntemi relaktasyonda kullanılan iki ana metottür. Emzirme takviyesi metodunda, ince bir plastik borunun ucu bebeğin ağızına doğru memeye bantlanır, diğer ucu ise içerisinde süt olan kaba yerleştirilir, süt akışı sırasında bebek emzirilir ve böylece meme uyarılır (3) (Şekil-1).



Damlatma metodunda, süt yenidoğan emerken meme üzerindeki bir damlalık aracılığı ile damlatılır (3) (Şekil-2).



Her iki yöntemde de yenidoğanın aktif emmesi ve memelerin uyarılması aracılığıyla süt üretimin artması ve emzirmenin yeniden başlatılması amaçlanmıştır (18-19). Relaktasyonda yardımcı diğer önlemler annenin iyi beslenmesi, yeterli sıvı ve kalori almasıdır (19).

Literatürde relaktasyon ile ilgili çalışma sonuçları çoğu kadının yeniden emzirmeyi başardığı yönündedir (17,18). Relaktasyon şansı 3 ay içinde yüksek seviyededir (9, 14, 20). Çoğu kadınlar bir hafta içerisinde anne

sütünü üretirler ancak süt miktarı kadından kadına göre değişmektedir (8,20). Kadınların %50'si bir ay içerisinde emzirebilmiş ve yenidoğanların büyümesi normal bir şekilde devam etmiştir (20).

SONUÇ

Relaktasyon bir süreçtir. Eğer annenin emzirme motivasyonu güçlü ise postpartum dönemde relaktasyonu sağlamak mümkündür. Yenidoğan ve anne sağlığı açısından emzirme her fırsatta ve her durumda yeniden başlatılmalıdır. Annelerin kendilerine olan güveni ve inancı başarılı bir relaktasyonun ortaya çıkmasında önemli bir anahtardır. Anne ve yenidoğanın sağlığı, yaşanan kültür, daha önceki deneyimler, alınan profesyonel ve aile desteği relaktasyonda gerekli başarıyı sağlamak için önemlidir. Bunun yanında biberon ve diğer besleme malzemelerinin kullanımını durdurmak gerekmektedir.

Bu nedenle ebe ve hemşirelerin anne sütünün yenidoğan sağlığı için önemli olduğunu ve emzirmenin devam edilmesi, kesildi ise yeniden başlatılması gerektiğini annelere anlatması gerekmektedir. Bu sayede ebe ve hemşirelerin desteği ile annelerin özgüvenleri artacak ve bebek mortalite ve morbidite oranlarının düşmesine katkı sağlanacağı söylenilebilir.

KAYNAKLAR

1. Samur G. Anne sütü. TC Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı Yay, Klasmat Mat, Ankara; 2008.
2. İnce T, Kondolot M, Yalçın SS, Yurdakök K. Annelerin emzirme danışmanlığı alma durumları. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi 2010;53:189-97.
3. Kayhan-Tetik B, Baydar-Artantaş A, Bozcuk-Güzeldemirci G, Üstü Y, Yılmaz G. A case report of successful relactation. The Turkish Journal of Pediatrics 2013;55(6):641.
4. Hellings P, Howe C. Assessment of breastfeeding knowledge of nurse practitioners and nurse-midwives. Journal of Midwifery & Women's Health 2000;45(3):264-70.
5. Rogers IS. Relactation. Early Human Development 1997;49:S75-S81.
6. Lommen A, Brown B, Hollist D. Experiential perceptions of relactation a phenomenological study. Journal of Human Lactation 2015;0890334415581646.
7. Wiggins P. 911 Breastfeeding. Mothering 2007;145:64-9.
8. Muresan M. Successful relactation—a case history. Breastfeeding Medicine 2011;6(4):233-9.



9. Walker M. Core curriculum for lactation consultant practice: Jones & Bartlett Learning; 2002.
10. Organization WHO, UNICEF. Global strategy for infant and young child feeding: World Health Organization; 2003.
11. Auerbach KG, Avery JL. Relactation: a study of 366 cases. *Pediatrics* 1980;65:236-42.
12. Bose CL, D'Ercole J, Lester AG, et al. Relactation by mothers of sick and premature infants. *Pediatrics* 1981;67:565-9
13. Seema AK, Patwari L, Satyanarayana. Relactation: An effective Intervention to Promote Exclusive Breastfeeding. *J Trop Paediatr* 1997; 43: 213-216.
14. Riordan J, Wambach K. Breastfeeding and human lactation: Jones & Bartlett Learning 2010.
15. Marquis GS, Díaz J, Bartolini R, de Kanashiro HC, Rasmussen KM. Recognizing the reversible nature of child-feeding decisions: breastfeeding, weaning, and relactation patterns in a shanty town community of Lima, Peru. *Social Science & Medicine* 1998;47(5):645-56.
16. Dehkhoda N, Valizadeh S, Jodeiry B, Hosseini M-B. The effects of an educational and supportive relactation program on weight gain of preterm infants. *Journal of Caring Sciences* 2013;2(2):97.
17. Olang B, Farivar K, Heidarzadeh A, Strandvik B, Yngve A. Breastfeeding in Iran: prevalence, duration and current recommendations. *Int Breastfeed J*. 2009; 4:8
18. Kesaree N. Drop and drip method. *Indian Pediatrics* 1993; 30: 277-278.
19. Agarwal A, Jain A. Early successful relactation in a case of prolonged lactation failure. *The Indian Journal of Pediatrics* 2010;77(2):p.214
20. Hormann E, Savage F. Relactation: a review of experience and recommendations for practice. 1998.