



MAKÜ

SAĞLIK BİLİMLERİNDE GÜNCEL YAKLAŞIMLAR

CURRENT PERSPECTIVES ON
HEALTH SCIENCES

CPHS



Review

The Effect of Acupressure Method Applied in the Postpartum Period on Pain and Breastfeeding: Review

Postpartum Dönemde Uygulanan Akupresür Yönteminin Ağrı ve Emzirme Üzerine Etkisi: Derleme

Simge ÖZTÜRK¹, Burcu KÜÇÜKKAYA²

¹Öğr. Gör. Dr., Bartın Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Bartın, Türkiye.

²Doç. Dr., Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Eskişehir, Türkiye.

Received 26 May 2025

Accepted 18 December 2025

Published Online 30 December 2025

Article Code CPHS2025-6(3)-132-138.

Keywords

acupressure
breastfeeding
pain
postpartum

Anahtar kelimeler

akupresür
emzirme
ağrı
postpartum

Corresponding Author

Burcu KÜÇÜKKAYA
burcukucukkaya1992@gmail.com

ORCID

S ÖZTÜRK
0000-0002-9309-4530
B KÜÇÜKKAYA
0000-0002-3421-9794

Abstract

During the postpartum period, undesirable health problems such as anxiety, fatigue, depression, pain, and breastfeeding problems may be observed in the mother. During this period, problems related to pain and breastfeeding are more common. In order to manage these problems, the use of integrated and alternative methods, unlike pharmacological methods, is increasingly increasing today. One of the methods, acupressure, is a complementary treatment that uses fingers and hands to stimulate acupuncture points and maintain energy balance. This traditional review aims to present current evidence on the effects of acupressure, a safe and non-invasive method in the postpartum period, on pain and breastfeeding. It appears that acupressure is effective in the management of postpartum uterine or perineal pain experienced by women in the postpartum period and reduces the level of pain. It has been determined that acupressure used during breastfeeding, which has positive effects on both the mother and the baby, is effective in increasing breast milk production and reducing the thought of breast milk insufficiency. It is recommended that obstetric and women's health nurses who deal with pain in the postpartum period and breastfeeding receive training on the use of acupressure and apply it to mothers based on evidence.

Öz

Postpartum dönemde annede anksiyete, yorgunluk, depresyon, ağrı, emzirme sorunları gibi istenmeyen sağlık sorunları görülebilmektedir. Bu dönemde özellikle ağrı ve emzirme ile ilgili sorunlar daha sık görülmektedir. Bu sorunları yönetebilmek amacıyla farmakolojik yöntemlerden farklı olarak bütünlük ve alternatif yöntemlerin kullanılması günümüzde giderek artmaktadır. Yöntemlerden biri olan akupresür, akupunktur noktalarını uyarmak ve enerji dengesini korumak için parmakları ve elleri kullanan tamamlayıcı bir tedavidir. Bu derleme, postpartum dönemde kullanılması güvenli olan akupresür yönteminin ağrı ve emzirme üzerine etkisini güncel bilgiler ışığında sunmak amacıyla geleneksel derleme şeklinde gerçekleştirilmiştir. Postpartum dönemde kadınların yaşadığı doğum sonu uterus veya perine ağrılarının yönetiminde akupresürün etkin olduğu ve ağrının düzeyini azalttığı görülmektedir. Özellikle hem annenin hem de bebeğin üzerinde olumlu etkileri olan emzirme sürecinde kullanılan akupresürün ise, anne sütünün üretimini arttırmada ve anne sütü yetersizlik düşüncesini azaltmada etki ettiği belirlenmiştir. Postpartum dönemde ağrı ve emzirme ile ilgilenen doğum ve kadın sağlığı hemşirelerinin akupresürün kullanımı hakkında eğitim alarak annelere kanıta dayalı olarak uygulaması önerilmektedir.

GİRİŞ

Postpartum dönem, doğumu takip eden ilk altı hafta içinde fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerin yoğun olarak yaşandığı önemli bir geçiş dönemidir. Postpartum dönemde annede anksiyete, yorgunluk, depresyon, ağrı, emzirme sorunları gibi istenmeyen sağlık sorunları görülebilmektedir (1). Postpartum dönemde yaşanan bu sorunlar, kadınların günlük yaşam aktivitelerini, yaşam kalitelerini, öz saygılarını ve bebek bakımını etkilemektedir (2).

Fetüs ve plasantanın doğumuyla birlikte oksitosin ve prostaglandinlerin tetiklediği bir süreçte uterus kasları ritmik olarak kasılarak involüsyon ve kanama kontrolü başlamaktadır. Myometrium kasının kasılması esnasında omurilik kan damarlarının kompresyona uğraması, bölgesel kan akışının azalmasına yol açmakta ve bunun sonucunda kadında akut ağrı ve kramp ortaya çıkmaktadır (3-5). Yapılan çalışmalar, multipar ve dismenore öyküsü olan kadınlarda doğum sonrası uterus ağrısının daha yüksek olduğunu göstermektedir (4,6). Kadınların %47'sinin postpartum dönemde uterus ağrısı yaşadığı, ağrının doğumdan sonraki 6-48 saat içinde görüldüğü, 48 saat sonra uterus ağrısının azaldığı, perine ağrısının daha fazla görüldüğü bildirilmektedir (3,5-7).

Doğum sonrası dönemde annelerin yaşadıkları uterus ağrısı emzirmeyi olumsuz etkileyebilmekte ve anneleri endişelendirmektedir (3,5). Anneler genellikle bebeklerini sadece anne sütü ile beslemek istemektedir. Anne sütü bebeklere sağlanan doğal bir besin niteliği olup, bebeklere en az yaşamın ilk altı ayında sadece anne sütü şiddetle tavsiye edilmektedir. Anne sütünün yetersiz ve yavaş salındığı algısı, emzirmenin erken sonlandırılmasının temel nedenlerinden biridir. Bu durum, annenin bebeğinin besin ihtiyacını karşılayacak miktarda süt üretemediğine inanmasından kaynaklanmaktadır (8,9).

Postpartum dönemde görülen bu semptomları yönetmek oldukça önemlidir (1,2). Semptomları azaltmak amacıyla farmakolojik yöntemler kullanılabilir (1). Ancak farmakolojik yöntemlerin (parasetamol, opioid madde, non steroid antiinflamatuvar ilaçlar) yan etkilerinin olması nedeniyle non-farmakolojik yöntemler tercih edilmektedir (1). Non-farmakolojik yöntemler yan etkilerinin az olması, maliyetinin olmaması, güvenli olması, kadının bakımına katılımını sağlaması nedeniyle postpartum dönemde sıklıkla tercih edilebilmektedir (10). Postpartum dönemde kullanılan yöntemler; masaj, bitkisel tedavi, soğuk

uygulama, refleksoloji, akupresür olarak belirlenmiştir (1,10). Özellikle akupresür; uygulama kolaylığı, invaziv olmaması, ek bir maliyet gerektirmemesi ve hem sağlık profesyonelleri hem de kadınlar tarafından güvenle uygulanabilmesi açısından öne çıkmaktadır. Ayrıca akupresür, doğum sonu dönemde görülen ağrı, anksiyete ve uyku sorunlarının azaltılmasında etkili olduğuna dair kanıtlarla desteklenmektedir. Bu derleme, postpartum dönemde kanıt seviyesi yüksek ve güvenli olan akupresür yönteminin ağrı ve emzirme üzerine etkisini güncel bilgiler ışığında sunmak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Akupresür

Akupresür, vücudumuzda bulunan 12 akupresür meridyenlerinde bulunan 365-2000 akupresür noktalarındaki yaşam enerjisinin (Qi) akışını sağlamak amacıyla el, parmak, avuç içi ve dirseklerle yapılan Çin tıbbına ait bir uygulamadır (11). Akupresür vücudumuzda sempatik ve parasempatik sistemde dengeyi sağlayarak vücudun homeostazisini sağlamaktadır (7,12).

Akupresür uygulaması;

- Kan akımını artırma,
- Endorfin, serotonin, asetokolin, norepinefrin, dopamin, enkefalin, dopamin gibi opioid maddeleri salgılama,
- Nörotransmitter salgılama,
- Kas kontraksiyonunu sağlama, laktik asit ve karbon monoksit atma,
- Homeostaziyi sağlama,
- Oksitosin hormonunu salgılama,
- Prolaktin hormonu salınımı artırarak süt yapımını artırma,
- Hastanede kalış süresini kısaltma,
- Postpartum dönemde depresyon, stres ve yorgunluğu azaltma,
- Yara iyileşmesini hızlandırma,
- Maternal obezite, bel ve karın çevresindeki yağlanmayı azaltma,
- Vücudun eski haline dönmesini sağlama etkileri bulunmaktadır (7,12-15).

Postpartum Dönemde Akupresür

Postpartum dönemde ağrıyı azaltmak için Sanyinjiao six acupoint (Spleen six point-SP6), Gallbladder 21 point (GB21), Small Intestine nine point (SI9), Large Intestine 15 point (LI15), Large Intestine five point (LI5), and Large Intestine four point (LI4) noktaları kullanılmaktadır (7). Postpartum dönemde bu noktalara uygulanan akupresür yöntemi, relaksasyonu sağlaması, sedatif etki sunması nedeniyle homeostaziyi sağlamaktadır (1). Bu durum ağrıyı azaltarak emzirmeyi, lohusa kadının öz güvenini, öz saygısını ve iyi oluş seviyesini artırmaktadır (7). Kuo ve ark. tarafından sezeryan sonrası dönemde Shenmen noktasına akupresür uygulamasının yapıldığı randomize kontrollü çalışmada, kadınların kortizol seviyesinin, tansiyonunun, anksiyetesinin ve nabzının düştüğü, yorgunluğunun azaldığı belirlenmiştir (1). Kırca ve Gül postpartum dönemde L14 bölgesine akupresür uygulaması ve buz paketi uygulamasının epizyotomili vajinal doğum sonrasında ağrıyı değerlendirmek amacıyla yaptıkları randomize kontrollü çalışmada, akupresür uygulamasının buz uygulamasına kıyasla ağrıyı daha fazla azalttığı belirlenmiştir (13).

Postpartum Dönemde Ağrı ve Akupresür

Postpartum dönemde placentanın ve fetüsün doğumuyla birlikte oksitosin ve prostaglandin hormonlarının artması, emzirme uterus kaslarını ritmik olarak kasılmasına ve uterusun involüsyonuna neden olmaktadır. Postpartum dönemde oluşan bu değişikliklere ek olarak vajinal doğum, sezeryan doğum, epizyotomi, insizyon, travma, bağırsak fonksiyonları gibi etkenlere bağlı olarak ağrı oluşabilmektedir (11). Postpartum dönemde oluşan ağrı, sempatik sinir sistemini aktive ederek ve hipotalamus hipofiz aksını bozarak kortizol salınımını artırmaktadır. Artan kortizol seviyesi lohusa kadının anksiyetesini, yorgunluğunu ve ağrısını artırmaktadır (1). Aksoy ve ark.'nın postpartum dönemde emzirme esnasında ağrıyı azaltmak amacıyla Li4 ve Sp6 noktalarına sekiz dakika akupresür uygulamasını yaptıkları çalışmada akupresür uygulamasının emzirmeden 20 dakika sonra emzirme öncesi döneme kıyasla ağrıyı anlamlı derecede azalttığı belirlenmiştir (7). Yazdanpanahi ve arkadaşlarının postpartum dönemde yürüttükleri çalışmada, kuru kupa ve akupresür uygulamalarının bel ağrısı üzerindeki etkileri karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir (16). Çalışmada, akupresür uygulaması 20 dakika süreyle gerçekleştirilirken,

kuru kupa uygulaması bir hafta boyunca gün aşırı, her seansta 15–20 dakika uygulanmıştır. Müdahalelerin etkinliği uygulamadan hemen sonra, 24 saat sonra ve iki hafta sonra yapılan ölçümlerle değerlendirilmiştir; elde edilen bulgular her iki yöntemin de postpartum dönemde bel ağrısını anlamlı düzeyde azalttığını ortaya koymuştur (16). Bu sonuçlar, invaziv olmayan, düşük maliyetli ve yan etkisi minimal olan geleneksel tamamlayıcı yöntemlerin postpartum dönemde analjezi sağlamada etkili ve uygulanabilir seçenekler olabileceğini göstermektedir (16). Akgün ve Boz tarafından gerçekleştirilen çalışmada, sezaryen operasyonu sonrasında ortaya çıkan ağrı ve analjezik kullanımını azaltmak amacıyla farklı müdahale grupları karşılaştırılmıştır. Çalışmada üç grup oluşturulmuştur: birinci grupta SP6 ve LI4 akupresür noktalarına uygulama yapılmış, ikinci grupta yalnızca dokunma uygulanmış, üçüncü grup ise herhangi bir girişim yapılmadan kontrol grubu olarak değerlendirilmiştir. Kontrol grubunda, anestezi sonrası hastanenin rutin ağrı yönetimi protokolü uygulanmıştır. Araştırmada özellikle SP6 ve LI4 noktalarının seçilme nedeni, bu noktaların analjezik etki sağlama, uterus kontraksiyonlarını düzenleme ve genel rahatlama sağlamada etkinliğinin literatürde sıklıkla vurgulanmış olmasından kaynaklanmıştır (17). Her akupresür noktasına üçer dakika doğum sonu ikinci ve üçüncü saatte uygulama yapılmış uygulamanın akupresür grubunda dokunma ve kontrol grubuna göre ağrıyı ve pethidin hidroklorin ve parasetamol gibi analjezik kullanımlarını anlamlı derecede daha fazla azalttığı belirlenmiştir (17). Aksoy ve ark. doğum sonu dönemde akupresür uygulamasının ağrı ve emzirme üzerine etkisini incelediği randomize kontrollü çalışmada 65 akupresür ve 65 kontrol grubunda olmak üzere toplam 130 kadını dahil etmiştir (7). Kadınların Li4 ve SP6 noktalarına akupresür uygulaması yapılmıştır. Kadınların ağrı düzeyini postpartum dönemde uygulanan VAS ile emzirmenin 10. dakikasında, emzirme esnasında ve emzirmeden hemen sonra (20. dakikada) ölçmüştür. Kadınların ağrısının emzirmeden hemen önce emzirmeden sonrasına kıyasla daha fazla olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubunda ise hiçbir şey yapılmamıştır. Bu grupta emzirme esnasında ve emzirmeden sonraki ağrının emzirme öncesine göre daha fazla olduğu belirlenmiştir. Deney ve kontrol grupları incelendiğinde emzirme esnasında deney grubunda ve emzirmeden hemen sonra akupresür grubunda ağrının daha az olduğu saptanmıştır (7).

Postpartum Dönemde Emzirme ve Akupresür

Emzirme, bebek için gerekli besin maddelerini sunan, büyüme ve gelişmeyi destekleyen, tam beslenme olanağı sağlayan mucizevi bir olaydır (10). Emzirmenin anne ve bebeğin sağlığını koruma, yüceltme, hastalık halinde iyileştirme, annenin meme kanseri riskini azaltmada, over kanseri riskini azaltmada, tip iki diyabette, kalp krizi riskini azaltmada ve metabolik sendromu azaltmada bebeğin bilişsel, immünolojik, sinir sistemi gelişimi, zeka gelişimi, solunum ve gastrointestinal hastalıkları azaltmada, tip bir ve tip iki diyabet, alerji, ani bebek ölümünü, mortalite ve morbiditeyi azaltma ailenin ve toplumun ekonomik yükünü azaltmak gibi faydalarının olduğu bilinmektedir (10,12). Emzirme, bu etkilerinden dolayı Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından hayat kurtarıcı olarak nitelendirilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü, doğumdan sonra ilk bir saat içinde emzirmeyi ve doğum sonu ilk altı ay sadece emzirmeyi ve en az iki yıla kadar devam ettirmeyi önermektedir (18). Postpartum dönemde ilk 24 saatte emzirme oksitosin ve prolaktin hormonlarının salınımı ve anne sütünün oluşumu açısından büyük önem taşımaktadır (14). Anne ve bebek için önemli ölçüde olan emzirme, annenin işe başlaması, sosyal destek yetersizliği, sütün yetmediğini düşünme, emzirme esnasında bebeğin ağlaması gibi durumlardan dolayı sekteye uğramaktadır (14) Emzirmeyi sürdürmek, emzirme esnasında karşılaşılan sorunları çözmek ve anneye destek olmak amacıyla bu dönemde non-farmakolojik yöntemler kullanılmakta olup akupresür, sıklıkla kullanılan uygulamalardan biridir (14). Akupresür noktaları CV17, CO18, GB21, S11, SP18, ST15, ST6, 18, olarak bilinmektedir (19). Düşük süt üretimine sahip kadınlara fayda sağlamak için kullanılan Geleneksel Çin Tıbbı'nda görülen standart uygulama noktaları CV17'dir. CV17, Qi'yi düzenlemek ve canlandırmak için kullanılan etkili nokta olarak bilinir ve tüm meme rahatsızlıkları için endikedir. ST18, Qi ve kanın mide meridyeninde dolaşımını kolaylaştırmada ve S11 özellikle emzirmeyi teşvik etmek için kullanılan noktalardır (20). Çok sayıda akupresür çalışması, belirtilen bu üç noktayı kullanarak iyi sonuçlar elde etmiştir. Bu uygulama noktaları, iğne gerektirmeyen ve dolayısıyla daha geniş çapta kullanılabilen akupresür çalışmalarına destek olmaktadır (21,22).

CV17 ve Ren17 noktaları, Danzhong veya Shanzong olarak da anılmakta, göğüs kemiğinin merkezinde yer almakta ve bu noktalar çalışmalar arasında en sık kullanılan noktalar arasında yer almaktadır. ST18

ayrıca Rugen olarak da adlandırılmakta ve alt meme kenarlarında bulunmaktadır. Shaoze olarak da bilinen S11 ve Zhongfu olarak da bilinen LU1, genellikle meme rahatsızlıkları veya emzirme için endike olup, birinci interkostal boşlukta üst yan göğüs hizasında yer alır ve memeye yakın olması nedeniyle kullanılmaktadır (23). Akupresürün özellikle CV17, ST18 ve S11 noktalarında uygulandığında, sezaryen, vajinal term ve geç preterm doğumların ardından salgı aktivasyonunu artırma konusunda umut verici, ucuz ve düşük bariyerli bir yöntem sunduğunu ileri sürülmektedir (24).

Postpartum dönemde belirtilen spesifik noktalar yardımıyla uygulanan akupresür uygulaması, prolaktin ve oksitosin salınımını sağlayarak kolostrum salınımını, süt üretimini ve salınımını artırmakta, lohusa kadını psikolojik olarak iyileştirmekte ve mastititi tedavi etmektedir (7,19). Esfahani ve ark. postpartum dönemde akupresür ve eğitim ile sadece eğitim uygulamasının emzirme üzerine etkisini incelediği çalışmada S11, L14, GB21 noktalarına toplam beş seans her noktaya iki-beş dakika akupresür uygulaması yapmış ve uygulamadan iki ve dört hafta sonra süt miktarını incelemiştir (12). Çalışma sonunda akupresür ve eğitim grubunun sadece eğitim durumuna göre süt miktarını daha fazla artırdığı saptanmıştır (12). Arumsari ve ark. akupresür uygulaması ile olumlu gevşeme egzersizini birleştirip emzirme üzerine etkisini incelediği çalışmada, ST15, ST16, ST18, ST36, SP6, SP18, CV17, S11, Li14 noktalarına postpartum altı gün boyunca altı defa toplam 30 kez akupresür uygulaması ve olumlama tekniği ile eğitim verilmiş ve sadece olumlama tekniği ile eğitim grubuna göre emzirme öz yeterliliğini ve süt üretimini daha fazla artırdığı saptanmıştır (14). Liu ve ark. akupresür uygulamasının postpartum dönemde memede bulunan kanallarında vazodilatasyon sağlayarak kan akışını artırdığını belirtmiştir (25). Araştırma bulguları, söz konusu uygulamanın emzirme sıklığını artırdığını ve emzirme sürecinde ortaya çıkan ağrı düzeyini azalttığını göstermektedir (25). Cheung ve ark.'nın yaptığı çalışmada, haftada beş gün her gün bir defa olmak üzere iki hafta boyunca toplam 10 kez akupresür uygulamasının lohusaların ağrı, kortizol seviyesi, engellilik durumu, depresyon durumunun azaldığı saptanmıştır (2). Anita ve ark.'nın ve Lu ve ark.'nın yaptıkları çalışmalarda, C17 akupunktur noktasını kullanmış olup, serum prolaktin düzeyinde önemli bir artış gözlemlenmiştir (26,27). Husna ve ark.'nın

emziren annelerde akupresür masajının anne sütü üzerine etkisini incelediği çalışmada, emziren annelerde akupresür masajının süt akışı üzerine olumlu etkisi olduğu bulunmuştur (28). Hakiki ve Widiyastuti'nin doğum sonrası annelerde birinci ve yedinci günlerde akupresür uygulamasının anne sütünün akışı üzerindeki etkisini incelediği çalışmada, birinci ve yedinci günlerde doğum sonrası annelere akupresür uygulamanın anne sütünün düzgün akışını sağladığı tespit edilmiştir (29). Rosa ve ark.'nın emziren annelerde süt üretimini ve meme bakımını artırmak için meme bakımı ve akupresür müdahalelerinin kombinasyonunu incelediği çalışmada, meme bakımına ek olarak uygulanan akupresürün sadece meme bakımı uygulayan gruba kıyasla emzirme sırasında ağrının daha fazla azaldığı, konforun ve emzirme sıklığının daha fazla arttığı belirlenmiştir (30).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Akupresür, bazı kültürlerde ve ülkelerde semptomları yönetmek için yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu teknik invaziv bir yöntem olmayıp ve semptomları olan postpartum annelerin bakımında yararlı bir bütünleşik ve alternatif uygulamadır. Postpartum dönemde uygulanan akupresür ile postpartum dönemde yaşanan ağrı azalmakta ve emzirme olumlu etkilenmektedir. Farmakolojik olmayan, maliyetsiz, kolay ve etkili bir yöntem olan akupresür postpartum dönemde ağrıyı kontrol etmek adına ilaç ihtiyacını en aza indirmektedir. Ek olarak, akupresür ile anne sütü üretiminin uyarıldığı ve prolaktin hormonunun salgılanmasının desteklendiği görülmektedir.

Bu kapsamda, postpartum dönemde ağrı ve emzirme ile ilgilenen doğum ve kadın sağlığı hemşirelerinin akupresürün kullanımı hakkında bilgilendirilmesi ve eğitim almaları, özellikle postpartum dönemde ağrı ve emzirme konusunda akupresürde kullanılacak noktalar hakkında eğitim alarak uzmanlaşmaları çok önemlidir. İlaç ve sağlık bakım maliyetleri dikkate alındığında, postpartum dönemdeki annelerin ilaç dışı kullanılan bütünleşik ve alternatif tedavi kullanımları hakkında bilinçlendirilmesi ile sağlık harcamalarının azalması öngörülmektedir. Akupunkturun herhangi bir olumsuz sonucu olmadığı ve teknik öğrenildiğinde uygulanması ücretsiz ve kolay olduğu için, klinisyenlerin emzirme yolculuklarında ailelere yardımcı olacak alternatifler ararken dikkate alınması gereken eşiği karşılamaktadır. Ağrının azaltılması ve emzirme sürecinin olumlu etkilenmesine yönelik farmakolojik

olmayan uygulamalardan yararlanan kliniklerin sayısının artması, postpartum dönemde uygulanan akupresür ile ilgili akış diyagramlarının ilgili bakanlıklar tarafından oluşturularak yaygınlığının artırılması ve bu alanda çalışan doğum ve kadın hastalıkları hemşirelerinin kanıt düzeyi yüksek çalışmalar yapması önerilmektedir.

Çıkar çatışması ▪ Conflict of interest: Yazar ya da yazı ile ilgili bildirilen herhangi bir çıkar çatışması yoktur. ▪ *There is no conflict of interest declared regarding the author or the article.*

Yazarlık katkısı ▪ Author contributions: Çalışmanın tasarımı: SÖ, BK; İlgili literatürün taranması: SÖ, BK; Makale taslağının oluşturulması: SÖ, BK; İçerik için eleştirel gözden geçirme: BK; Yayınlanacak versiyonun son onayı: SÖ, BK ▪ *Study design: SÖ, BK; Literature review: SÖ, BK; Draft preparation: SÖ, BK; Critical review for content: BK; Final approval of the version to be published: SÖ, BK.*

Maddi destek ▪ Financial support: Yazar maddi destek almadıklarını beyan ederler. ▪ *The authors declare that they received no financial support.*

KAYNAKLAR

1. Kuo SY, Tsai SH, Chen SL, Tzeng YL. Auricular acupressure relieves anxiety and fatigue, and reduces cortisol levels in post-caesarean section women: A single-blind, randomised controlled study. *International Journal of Nursing Studies*. 2016;53:17-26.
2. Cheng HY, Shieh C, Wu BY, Cheng YF. A randomized controlled pilot study: The effects of acupressure on postpartum low back pain, salivary cortisol, physical limitations, and depression. *Journal of Traditional Chinese Medicine*. 2020;40(1):128-136.
3. Fang X, Huan Y, Tao Y, Song Y, Du W, Liu Z, et al. Incidence, severity, and determinants of uterine contraction pain after vaginal delivery: a prospective observational study. *International Journal of Obstetric Anesthesia*. 2021;46:102961.
4. Masuzawa Y, Yaeko K. Uterine activity during the two hours after placental delivery among low-risk pregnancies: an observational study. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*. 2017;30(20):2446-2451.
5. Sultan P, Carvalho B. Pain after vaginal delivery and during breastfeeding: underexplored and underappreciated. *International Journal of Obstetric Anesthesia*. 2021;46:102969.

6. Wen L, Hilton G, Carvalho B. The impact of breastfeeding on postpartum pain after vaginal and cesarean delivery. *Journal of Clinical Anesthesia*. 2015;27(1):33–38.
7. Aksoy SD, Odabas RK, Gül DK. Acupressure application to relieve postpartum uterus pain during breastfeeding: A randomized controlled study. *Explore*, 2023;19: 710-717.
8. Sulymbona N, As'ad S, Khuzaimah A, Miskad UA, Ahmad M, Bahar B. The effect of acupressure therapy on the improvement of breast milk production in postpartum mothers. *Enfermeria Clinica*. 2020;30:615-618.
9. Indrayani T, Nurani I, Kurniati D. The effect of acupressure on breast milk production in post-partum mothers. *Jurnal Keperawatan*. 2022;14(4):1053-1058.
10. Rahnemaie FS, Zare E, Zaheri F, Abdi F. Effects of complementary medicine on successful breastfeeding and its associated issues in the postpartum period. *Iranian Journal of Pediatrics*. 2019;29(1):1-10.
11. Atkins KL, Fogarty S, Feigel ML. Acupressure and Acupuncture Use in the Peripartum Period. *Clinical Obstetrics and Gynecology*. 2021;64(3):558-571.
12. Esfahani MS, Berenji-Sooghe S, Valiani M, Ehsanpour S. Effect of acupressure on milk volume of breastfeeding mothers referring to selected health care centers in Tehran. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*. 2015;20(1):8-11.
13. Kirca AŞ, Gül DK. The effect of acupressure applied to points LV4 and LI4 on perceived acute postpartum perineal pain after vaginal birth with episiotomy: a randomized controlled study. *Archives of Gynecology and Obstetrics*. 2020;301:473-481.
14. Arumsari DR, Indrawan IWA, Wahyuni ES. The combination of acupressure and affirmation relaxation as an alternative method to increase breast milk production and breastfeeding self-efficacy. *Research Journal of Life Science*. 2018;5(1):66-76.
15. Jung GS, Choi IR, Kang HY, Choi EY. Effects of meridian acupressure massage on body composition, edema, stress, and fatigue in postpartum women. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2017:1-7.
16. Yazdanpanahi Z, Ghaemmaghani M, Akbarzadeh M, Zare N, Azisi A. Comparison of the effects of dry cupping and acupressure at acupuncture point (bl23) on the women with postpartum low back pain (plbp) based on short form mcgill pain questionnaires in Iran: A randomized controlled trial. *Journal of Family and Reproductive Health*. 2017;11(2):82-89.
17. Akgün M, Boz İ. The effects of acupressure on post-cesarean pain and analgesic consumption: a randomized single-blinded placebo-controlled study. *International Journal for Quality in Health Care*. 2020;32(9):609–617.
18. World Health Organization, Infant and young child feeding, Erişim: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-childfeeding#:~:text=WHO%20and%20UNICEF%20recommend%3A,years%20of%20age%20or%20beyond>. Erişim Tarihi: 08.10.2024.
19. Sarı E, Satılmış İG. The effect of acupressure on lactation in non-breastfeeding mothers after preterm cesarean delivery. *Health Care for Women International*. 2022;44(3):361-373.
20. Tureanu L, Tureanu V. A clinical evaluation of the effectiveness of acupuncture for insufficient lactation. *American Journal of Acupuncture*. 1994;22(1):23-27.
21. Neri I, Allais G, Vaccaro V, Minniti S, Airola G, Schiapparelli P, et al. Acupuncture treatment as breastfeeding support: Preliminary data. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2011;17(2):133–137.
22. Zhao Y, Guo H. The therapeutic effects of acupuncture in 30 cases of postpartum hypogalactia. *Journal of Traditional Chinese Medicine*. 2006;26(1):29–30.
23. Erfina, Ahmad M, Usman AN, Sinrang AW, Alasiry E, Bahar B. Potential of acupressure to be complementary care by midwives in postpartum women's breast milk production. *Enfermeria Clinica*. 2020;30(2):589–592.
24. American College of Obstetricians and Gynecologists, Breastfeeding challenges: ACOG Committee Opinion, No. 820. *Obstetrics and Gynecology*. 2021;137(2):394–395.
25. Liu J, Chen H, Wang W, Zhao D. Application of traditional chinese medical science characteristic nursing mode based on evidence-based medicine to puerperal breast tenderness and pain. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2022.

26. Anita N, Ahmad M, Usman AN, Sinrang AW, Alasiry E, Bahar B. Potency of back massage and acupressure on increasing of prolactin hormone levels in primipara postpartum; consideration for midwifery care. *Enfermeria Clinica*. 2020;30(2):577–580.
27. Lu P, et al. Research advance on Tuina and postpartum milk secretion. *Journal of Acupuncture and Tuina Science*. 2009;7(6):375–378.
28. Husna N, Zheng JJ, Zhao Y, Chen JQ, Huang LY. The effect of acupressure massage on breast milk explosion in breastfeeding mothers. *Proceedings OPTIMAL*. 2024;1(1):1-5.
29. Hakiki M, Widiyastuti NE. The effect of acupressure administration on the smooth flow of breast milk in postpartum mothers on days 1–7. *Jurnal Kebidanan Malahayati*. 2025;11(1):33-41.
30. Rosa EF, Aisyah A, Oktavia D, Rustiati N. Combination of breast care and acupressure interventions to increase milk production and breast care in breastfeeding mothers. *Lentera Perawat*. 2025;6(1):96-106.