

BREASTFEEDING AND RELACTATION DURING COVID 19 (SARS-COV-2 INFECTION) PANDEMIA

COVID 19 (SARS-COV-2 ENFEKSİYONU) PANDEMİ SÜRECİNDE EMZİRME VE RELAKTASYON

Hatice Gül ÖZTAŞ 

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü

Geliş Tarihi / Received: 16.02.2021
Kabul Tarihi / Accepted: 10.03.2021

Derleme Makalesi/Review Article
DOI: 10.38065/euroasiaorg.504

ÖZET

SARS-CoV-2 (COVID-19) küresel salgınında bebekler için en güvenilir ve doğal gıda olan anne sütünün kullanılması oldukça önemlidir. Kanıtlara dayalı ve tartışılmaz bir gerçek var ki emzirme anne çocuk sağlığını korumaktadır. Anne sütü bebeğin ilk aşısıdır ve bağışıklık sistemini geliştirmektedir. Anne sütü bir çok enfeksiyon hastalıklarından koruyucu içeriğe sahiptir. Dünya Sağlık Örgütü ve UNICEF gibi kuruluşlar COVID-19 tanısı almış ya da temas varlığında, gerekli hijyen kurallarına uyararak, maske takarak emzirmeye devam edilmesini önermektedir. Anne emziremeyecek kadar hasta ise sağım yaparak anne sütü verilmelidir. Ancak COVID-19 enfeksiyonu sırasında; anne-bebek ayrılığı, yapay gıda verilmesi, anne sütünün sağılması, biberon kullanımı, ilaç kullanımı, yetersiz bilgilendirme gibi durumlar laktasyonu sekteye uğratmaktadır. Bu durum laktasyon sürecini olumsuz etkileyebilir. Bunun sonucunda relaktasyon önem kazanmaktadır. Relaktasyon; herhangi bir nedenle emzirmesi sonlanan kadınların tekrar emzirmeye başlamasıdır. Ebe /hemşireler başta olmak üzere sağlık profesyonelleri COVID-19 geçiren anneleri iyi takip etmeli ve gerekirse annelere relaktasyon konusunda destek vermelidirler.

Anahtar Kelimeler: Anne Sütü, COVID-19, Emzirme, Relaktasyon

ABSTRACT

Use of the breast-milk that is the most reliable and natural food for infants is highly important in the global pandemic of SARS-CoV-2 (COVID-19). There is such an evidence-based and incontrovertible fact that breastfeeding protects the health of mother and infant. The breast-milk is the first vaccination of the infant and improves the immunization system. The breast-milk has a protective content against many infectious diseases. In the event that mothers are diagnosed with COVID-19 or in contact with the individuals with COVID-19, organizations such as World Health Organization and UNICEF recommend to continue the breastfeeding by complying with the necessary hygiene rules and wearing mask. If the mother is too sick to breastfeed her infant, the breast-milk should be given by using a breast pump. However, the conditions like separation of mother-infant, feeding with artificial food, using a breast pump, use of baby's bottle, use of medication, inadequate information interrupt the lactation during the infection of COVID-19. This situation may affect the lactation process adversely. As a result of this, the relactation gains importance. Relactation is a state in which women whose breastfeeding ended due to any reason restart to breastfeed their infants. The health professionals notably midwives/nurses should follow the mothers undergoing COVID-19 closely and give support to mothers in regard to the relactation, if required.

Keywords: Breast milk, COVID-19, Breastfeeding, Relactation

GİRİŞ

SARS-CoV-2 (COVID-19) ciddi önlemler alınmasına rağmen tüm dünyayı etkisi altına almıştır(Haykır, 2020). COVID-19 Aralık 2019'dan bu yana, tüm dünyada hızla yayılım gösteren yeni bir beta-coronavirus enfeksiyonudur(Raschetti ve arkadaşları, 2020). Hastalık şiddetli akut solunum sendromu coronavirus-2 (SARS-CoV-2) neden olan bir RNA virüsüdür (Pereira ve arkadaşları, 2020, Raschetti ve ark., 2020). Covid-19 koronavirüs ailesine ait zoonatik bir enfeksiyondur. COVID-19 akut solunum sendromu (SARS, 2003) akut ciddi solunum yolu enfeksiyonlarına neden olmaktadır (Tatar ve Adari, 2020). SARS ve MERS'e göre mortalite oranı düşük ancak hastalığın yayılımı daha hızlıdır (Spinello ve ark., 2020). COVID-19 insandan insana kolaylıkla bulaşmaktadır (Haykır 2020). Hastalık genellikle damlacık yoluyla ve/veya enfekte kişilere temas yoluyla bulaşmaktadır(Li ve arkadaşları, 2020). Vakalarda; ateş, nefes darlığı, radyolojik olarak akciğerlerde pnömonik infiltrasyonla uyum saptanmaktadır(Sağlık bakanlığı, 2020, Spinello ve ark. 2020). Dünya Sağlık Örgütüne (WHO) göre COVID-19 ilk olarak Çin 31 Aralık 2019 tarihinde Çin'in Hubei eyaletinde Wuhan şehrindeki bildirilmiştir. Çin' de başlayan ciddi önlem ve izolasyon uygulamalarına rağmen tüm dünyaya hızla yayılmasının önüne geçilememiştir (Haykır, 2020). 10 Şubat itibariyle yaklaşık dünyada 106 milyon kişiyi resmi olarak tanı konuldu, 2.341 145 kişi hayatını kaybetti (WHO, 2020a)

Dünya Sağlık Örgütüne (WHO) göre Covid-19 ilk olarak 31 Aralık 2019 tarihinde Çin'in Hubei eyaletinde Wuhan şehrindeki bildirilmiştir(WHO, 2020a). Çin' de başlayan ciddi önlem ve izolasyon uygulamalarına rağmen tüm dünyaya hızla yayılmasının önüne geçilememiştir (Haykır 2020). Çin'de salgının hızı yavaşlarken, İran, Güney Kore, İtalya başta olmak üzere önce Avrupa'da sonra Kuzey Amerika'da çok ciddi sayılarda vaka artışı olmuştur(Sağlık bakanlığı, 2021). WHO tarafından, 11 Mart 2020 tarihinde COVID19 pandemi(küresel salgın) olarak ilan edildi (WHO 2020a). Türkiye'de ilk COVID-19 olgusu 11 Mart 2020'de saptanmıştır (Tatar ve Adarı 2020). Türkiye'de ciddi vaka artışları oldu ve 10 Şubat 2021 Aralık 2020 tarihi itibariyle 27.093 kişi hayatını kaybetti (Sağlık bakanlığı, 2021). Pandemi toplumun her kesimini etkilediği gibi anne yeni doğan sağlığını etkilemiştir(Dong ve ark., 2020). Ebeveynler, pandemi sürecinde bebeklerinin anne sütüyle beslenme konusunda oldukça endişeli hale geldi(Hazar ve Gökay, 2020).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) gibi birçok uluslararası kuruluş emzirmenin ilk altı ay sadece anne sütü devamında ek gıda ile birlikte iki yaş ve üstüne kadar devam etmesi desteklenmektedir (WHO & UNICEF, 2003). Anne sütü ve emzirme sürecinin önerildiği gibi devam ettirilmesinin sadece çocuk sağlığı açısından değil aynı zamanda toplum ve kadın sağlığı açısından bir çok yararı vardır (Sağlık bakanlığı,2018)

Anne sütünü almanın en iyi yolu emzirmedir(Hazar ve Gökay, 2020). Emzirmenin anne bebek üzerinde fiziksel ve duygusal olarak birçok faydası bulunmaktadır (Türkyılmaz, 2016). Doğumdan sonrası ilk yarım saatte emzirmeye başlanması anne bebek bağının gelişmesine katkı sağlar. Ayrıca kadının annelik rolüne geçişini kolaylaştırır (Çakmak ve Dengi, 2019). Erken dönem emzirme ve ten tene temas uygulaması sayesinde; anne ile bebek arasındaki güvenli bir bağ gelişir, yenidoğanın kan şekeri dengelenir, dolaşım ve solunum sistemini iyileştirir, nöro-gelişimsel bozuklukları engeller ve annenin florasında çocuğun mikrobiyomu oluşur, bu süreç oldukça önemlidir (Lubbe ve ark., 2020).

Anne sütü bebeklerin sadece besin ihtiyacını karşılamaz aynı zamanda biyoaktif özelliği sayesinde bir çok enfeksiyon hastalıklardan korur, kronik hastalık, obezite, kanser ve alerji riskinde azaltır (Sağlık bakanlığı 2018). Anne sütü, yenidoğan ve çocuklarda mortalite ve morbidite oranlarını düşürmektedir (Çakmak ve Dengi, 2019). Çocukluk döneminde önemli bir sağlık sorunu olan ishal nedeniyle hastaneye yatış oranını %70 azalırken, alt solunum yolu enfeksiyonu hastaneye yatış sıklığı %60'a yakın azalmaktadır. Emzirilen ve anne sütü alan bebeklerde akut otitis media %33 oranında ve alerjik riniti %21 oranında azaltılmaktadır (Türkyılmaz, 2016). Anne sütünün bulaşıcı hastalıklara karşı koruyucu özelliğide oldukça güçlüdür (Walker ve ark., 2010, Lubbe ve ark.,

2020). Bulaşıcı hastalıkların oluşumunu önleyen çok sayıda koruyucu faktör içerir ve bebeklerin, bağışıklık sisteminin gelişimini sağlar(Hazar ve Gökay, 2020).

Literatürde COVID-19'un anne sütüyle geçişini doğrulayan kesin kanıt yoktur(Centeno Tablante ve ark., 2020, Giuliani ve ark. 2020). Bununla birlikte, enfekte bir annenin emzirme veya yakın temas sırasında COVID-19 virüsünü solunum damlacıkları yoluyla bulaştırabileceği iyi bilinmektedir(Giuliani ve ark., 2020). Bu nedenle, COVID-19 olduğu bilinen veya şüphelenilen annelerin emzirme sırasında standart ve temas önlemlerine uyması gerekir(Giuliani ve ark., 2020; Lackey ve ark., 2020). Ayrıca COVID-19 emzirme sürecini etkilemektedir(Demirci ve ark., 2020). Kadınları emzirme ve relaktasyon konusunda danışmanlığa ihtiyaç duymaktadır. Bu doğrultuda hazırlanan derleme COVID-19 olan annelerin bebeklerini nasıl emzireceklerini ve gerekli durumlarda relaktasyon konusunda bilgi vermek amacıyla hazırlanmıştır.

ANNE SÜTÜNÜN ANTIİNFLAMATUAR ETKİLERİ

Anne sütü içeriği bebeğin ihtiyaçlarına göre şekil alan mükemmel bir besindir(Andreas ve ark. 2015). Emzirme anne ile bebek arasında güçlü bir etkileşimin olduğu bir süreçtir(Türkyılmaz, 2013). Emzirmenin bulaşıcı hastalıklara karşı koruyucu etkisi, pandemi bağlamında önemlidir(Hazar ve Gökay 2020). Anne sütünün enfeksiyonlara karşı koruyucu etkisi, bileşenlerinde yatmaktadır: immünoglobulinler, laktoferrin, lizozim, fonksiyonel makrofajlar, lenfositler ve monositler, probiyotik organizmalar ve oligosakkaritler(Türkyılmaz, 2013).

Anne sütünün içeriği tablo1'de verilmiştir

Tablo 1. Anne sütü içeriği

I. Besinsel
a. Makrobesinleri
1. Protein
2. Yağ
3. Karbonhidrat
b. Mikrobesinler
Su içeriği, solüt yük
II- Biyoaktif
1. Antikorlar
2. Geniş spektrumlu ve çok fonksiyonlu ajanlar
3. Hücre yüzey homologlar:
a. Glikokonjugatlar
b. Oligosakkaritler
4. Diğer potansiyel biyoaktif bileşenleri:
a. Prebiyotikler
b. Lökositler
c. Enzimler
d. Hormonlar
e. Sitokinler
f. Antioksidan maddeler
g. Antieflamatuar ajanlar
h. Nükleotidler

(Türkyılmaz, 2016)

Doğumundan itibaren anne sütünün içeriğinde bulunan antikorlar bebeği birçok enfeksiyondan korur (Walker ve ark., 2010). Doğum sonu salgılanan kolostrumun besinsel değerinden daha çok immünolojik özelliği daha yüksektir. Kolostrumun içeriğinde bol miktarda salgısal immünoglobulin

A (sIgA), laktoferrin, lökositler gibi immünolojik bileşenler ve epidermal büyüme faktörü bulunmaktadır (Walker ve ark., 2010, Türkyılmaz, 2016). Emzirmenin başlarında IgA fazla salgılansa da, laktasyonun ilerleyen zamanlarında artan oranda Ig M ve Ig G de salgılanmaktadır (Sağlık bakanlığı,2018). Anne sütünde bulunan biyoaktif maddeler bifidus faktör, lizozim ve lizozim peptid türevleri hücrel metabolik fonksiyon için gereklidir(Haykır 2020). Anne sütünün içeriğindeki immünglobulinlerin ve hücrel yapı bebeğin gelişimine göre değişmektedir (Hazar 2020,Haykır 2020). Anne sütü yoluyla viral geçişin olduğu bilinmektedir (Lackey ve ark. 2020,Lawrence ve ark., 2004 .)Anne sütünde COVID-19’da dahil olmak üzere bir çok viral enfeksiyonlara karşı antikörler ve diğer antiviral ajanlar üretilmektedir. (Gökçay ve Keskindemirci, 2020). Ayrıca anne sütünde bulunan lipitler doğal bağışıklık kazanımı açısından önemlidir(Hazar ve Gökay, 2020).

COVID-19 PANDEMİ SIRASINDA EMZİRME

Anne sütü pandemi gibi bir afet durumunda en güvenilir ve sağlıklı besindir (El ve ark., 2020). Anne sütüyle COVID-19 direk geçişi konusunda sınırlı çalışma olmasına rağmen, yapılan çalışmalarda anne sütünde COVID-19 enfeksiyonuna rastlanmamıştır (Gribbe ve ark., 2020, El ve ark., 2020). Birçok uluslararası kuruluş şu anki bilgilere dayanarak solunum yolu enfeksiyonlarını anne sütüyle bulaşabileceği konusunda hiçbir kanıt olmadığı konusunda ortak görüş bildirmiştir (ICM, 2020; UNICEF, 2020; ABM, 2020; RCOG, 2020).WHO, UNICEF ,ABM, RCOG gibi uluslararası kuruluşlar anne sütünün koruyucu faydaları, COVID 19’un bulaşma riskinden çok daha ağır bastığı için emzirmenin devam etmesi gerektiği konusunda hemfikirdir (WHO, 2020; UNICEF, 2020; ABM, 2020; RCOG 2020). Ayrıca, emzirmenin kesilmesi annelerin ve bebeklerin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır (Lubbe ve ark. 2020). Bu nedenle mümkün olduğunca anne sütüne devam edilmelidir. Çünkü anne sütünde anti enfektif ve immünolojik faktörler çocukları COVID-19 enfeksiyonundan korumaktır (Gökçay ve Keskindemirci, 2020).WHO ve UNICEF için yeterli önlemler uygulandığı sürece emzirmeyi ve anne-bebek temasını teşvik etmektedir(WHO, 2020; UNICEF, 2020). Ancak annenin durumu ciddileşir emziremeyecek durumda olursa veya anne ile bebek ayrılmak durumunda kalırsa anne sütünün sağılmasını ve bebeklere güvenli bir şekilde verilmesini önermektedir (Pereria ve ark., 2020). Bu nedenle emziren anneleri ve ailelere COVID-19 pandemisi sürecinde anne sütü ile emzirmeye devam edilmesi ve nasıl verileceği konusunda bilgi verilmelidir (Haykır, 2020). COVID-19 enfeksiyonu ve anne sütü ile beslenmede WHO önerileri şunlardır;

1. Annenin bulunduğu ortam sık sık havalandırılmalıdır.
2. Anne her emzirmeden ve süt sağmadan önce ellerini etkin şekilde en az 20 saniye yıkamalı (eller iç yüzleri, dış yüzleri, parmak araları, baş parmak arası, avuç ortası ve bileklere kadar yıkanarak iyice durulanmalı ve tek kullanımlık havlu ile kurulanmalıdır) ve su sabun yoksa el dezenfektanı kullanılmalıdır.
3. Anne emzirirken ya da sütü sağarken ağızını ve burnunu kapatacak şekilde maske takmalıdır. Öksürme, hapşırma gibi durumlarda tek kullanımlık mendiller kullanılmalıdır.
4. Evdeki tüm bireylerin kıyafetleri 60-90 derece arasında normal deterjan ile yıkanmalı.
5. Anne bol sıvı tüketmeli, dengeli beslenmeli ve uyku düzenine dikkat etmelidir.
6. Evde tedavi gören anneler bebeklerinden ayrılmamasını önermektedir. Eğer bebek ve annesi aynı odada kalıyorsa bebeğin yatağı annenin iki metre uzağında olmalı ve diğer aile üyelerinden izole edilmelidir.
7. Eğer annenin durumu ciddileşirse ya da emzirmek için uygun olmazsa anne sütünü sağarak vermelidir.

8. Anneye elle sağma öğretilir. İster elle ister pompayla sağmadan önce el hijyenine dikkat edilmeli. Pompa ya da diğer aparatlarına dokunmadan önce ellerini yıkamalı ve her kullanımdan sonra pompayı uygun şekilde temizlemelidir.
9. Annenin memeye öksürmesi durumunda ise emzirme veya sağma öncesi 20 saniye su ve sabunla nazikçe yıkama önerilmektedir.
10. Sağılan süt bebeğe anne ya da sağlıklı bir kişi tarafından verilmelidir.
11. Anne kendini iyi hissettiği anda emzirmeye başlamalıdır. Bu konuda gereken destek ve bilgilendirme sağlanmalıdır.
12. Hastanede anne ve bebe aynı odada kalıyorsa, bebeğin yatağından iki metre uzakta olmalı, anne bebeğine dokunmadan önce el hijyeni sağlamalı ve maske kullanılmalıdır. Mümkünse bebeğin bakımını sağlıklı bir refakatçi yapmalıdır (WHO, 2020b).

COVID-19 tedavisinde Favipiravir gibi antiviral ilaçlar kullanılmaktadır(Sağlık Bakanlığı, 2020) . Favipiravir, plazmada yaklaşık % 60 protein bağlı küçük bir moleküldür, bu nedenle anne sütünde ortaya çıkması ve muhtemelen küçük miktarlarda bebek tarafından emilmesi beklenir(Lactmed, 2020). Bu nedenle annelere sütünü sağıp dökmesi ve ilaç tedavisi bittikten sonra emzirmeye devam etmesi önerilmektedir(Sağlık Bakanlığı, 2020)

Literatürde COVID-19 küresel salgınında anne sütünün önemi vurgulanmıştır (WHO, 2020b; Wang ve ark., 2020; Chen ve ark., 2020; Dong 2020). Şu ana kadar yapılan çalışmalarda COVID-19 emzirme sırasında dikey bulaş konusunda kesin kanıt yoktur(Centeno-Tablante ve ark. 2021, Lackey ve ark. 2020, Yu ve ark. 2020). Dong ve ark. vaka çalışmasında gebelikte COVID-19 geçiren annenin doğum sonu boğaz süprüntülerinde test edilen COVID-19 için pozitif, ancak diğer vücut sıvılarında negatif test edildi. Anne sütünde IgG ve IgA tespit edildi. (Dong ve ark. 2020). Çin de yapılan başka bir çalışmada COVID-19 tanısı konulan anne 13 aylık çocuğunu emzirmeye devam etmiş. Anne sütünde COVID-19 nükleik asidi tespit edilmedi ve anne sütünde COVID-19 a karşı antikorlar saptanmıştır. Tek başına anne sütüyle bulaşma olasılığının çok küçük olduğunu ve anne sütünün bebeklerin doğrudan beslenmesi için güvenli olduğunu belirtildi(Yu ve ark., 2020). İtalya'dan gelen olgu serisinde postpartum erken dönemde enfekte olan iki kadını rapor edildi. Her iki annenin ve bebeğin nazofaringeal sürüntü yoluyla COVID-19 pozitif olduğu bildirildi. Bu çalışmadaki her iki bebek de anneleriyle aynı oda kaldı ve anne sütüyle beslendiği belirtildi. Her iki kadından anne sütü örneği alındı; COVID-19 için RT - PCR yoluyla negatif olarak test edilmiştir(Salvatori ve ark., 2020). Başka bir çalışmada nazofaringeal sürüntü COVID-19 testi pozitif olan 3 aylık bir bebeğin anne sütünde COVID-19 negatif olduğu bildirildi(Yuehua ve ark, 2020). Pace ve ark. çalışmasında COVID-19 tanısı almış 18 kadından 37 süt örneği ve 70 meme çubuğu (göğüs yıkamadan önce ve sonra) topladık. Herhangi bir süt örneğinde COVID-19 RNA tespit edilmemiş. Ancak birkaç meme çubuğunda COVID-19 RNA'sı tespit edildi, Tüm sütler COVID-19 a özgü IgA ve IgG içeriyordu ve anti-RBD IgA seviyeleri COVID-19 nötralizasyonu ile korelasyon gösterdiği saptanmıştır(Pace ve ark., 2020). Yapılan bu çalışmalar COVID-19 küresel salgın da emzirmenin önemini vurgulamaktadır. Emzirmenin mevcut yararlarını olası zararlardan daha fazla olduğu göstermektedir(WHO, 2020b).

COVID-19 VE RELAKTASYON

Laktasyon, anne sütünün üretiminin ve salınımının olduğu süreçtir (Özkan ve ark., 2017). Laktasyon sürecinin herhangi bir nedenle sekteye uğramasını istemesek de anne ve/veyabebeğe bağlı bir takım faktörler nedeniyle emzirme sekteye uğrayabilir (Yılmaz ve ark., 2019; Kayhan, ve ark., 2013). Annenin bebeğinden ayrı kalması, meme problemleri, süt yetersizliği, doğum şekli, prematüre doğum, hastalıklar ve doğal olaylar nedeniyle emzirmeye ara verilebilir (Özkan ve ark., 2017). COVID-19 olağanüstü bir durumdur ve emzirme sürecini etkilenmektedir(Lubbe ve ark. 2020). COVID-19 enfeksiyonu sürecinde anne bebeğin ayrılması, sütün sağılması, biberon

kullanımı, formül mama kullanımı, kullanılan bazı ilaçların anne sütüne geçmesi, meme reddi, yanlış bilgilendirme gibi durumlar emzirme sürecinin kesintiye uğramasına neden olabilir. Başta ebeler olmak üzere, sağlık profesyonelleri tarafından emziren annelerin pandemi sürecinde daha dikkatli izlenmesi ve gereken önlemlerin alınması gerekir. Aynı zamanda bu annelere ihtiyaç duydukları danışmanlıklarla ilgili planlamalar ve uygulamalar yapılmalıdır (Demirci ve ark., 2020). Emzirme danışmanlığı yapılmalı ve relaktasyon ihtiyacı olan anneler desteklenmelidirler.

Relaktasyon süreci; anne sütünün sentez ve üretimi için, prolaktin (süt üretimi) ve oksitosin (süt salınımı) hormonlarının salgılanmasına ve memelerin otokrin kontrolüne bağlı bir süreçtir (Muresan ve ark 2011). Bu hormonların çalışması için meme başının uyarılması gerekir (Sağlık bakanlığı 2018). Bunun için en iyi uyarıcı bebeği sık sık emzirmektir (Muresa ve ark., 2011). Memelerde süt üretimi olması için memelerin düzenli olarak boşaltılması gerekir (Yılmaz ve ark., 2019).

Relaktasyon süreci zor ve uzun bir süreçtir (Sağlık bakanlığı 2018). Relaktasyon sürecinde annenin sürekli desteklenmeye ve motive edilmeye ihtiyacı vardır (Mehta ve ark., 2018). Bu süreçte annelerin sağlık profesyonellerinden emzirme danışmanlığı alması gerekmektedir. Emzirme danışmanı tarafından emzirmenin doğru şekilde, başlanması sürdürülmesi ve bebeklerinin izlenmesi gerekir (Sağlık bakanlığı, 2018). Relaktasyona ihtiyaç duyan COVID-19 pozitif veya temaslı annelere ebeler destek vermelidir. Relaktasyon sürecinde bir takım teknikler, annenin durumuna göre seçilerek süt üretimini artırmak için uygulanır. Pandemi sürecinde ebeler ve diğer sağlık çalışanları relaktasyon tekniklerini iyi bilmeli ve annelere destek olmalıdır. Bu relaktasyon teknikleri şunlardır;

1. Meme Başının Uyarılması

Meme başının uyarılmasıyla oksitosin salınımı artar, prolaktin salınımının oluşumunu tetikler ve laktasyonun başlamasını sağlar (Muresan ve ark., 2011). Memelere yapılacak en iyi ve güçlü uyaran bebeğin emmesidir (Özkan ve ark. 2017; Muresan ve ark., 2011). Meme iki saate bir emzirilmeli, sık sık boşaltılmalı, bebek anneye yakın tutulmalı, her istediğinde emzirilmeli, emzirme süresi uzatılmalı ve geceleri de mutlaka emzirilmelidir (Özkan ve ark., 2017). Bebeğin, memeye doğru pozisyonda yerleştirmesine dikkat edilmeli ve süreç içinde yapay besin miktarı azaltılmalıdır (Mehta ve ark. 2018). Emzik ve biberon kesinlikle kullanılmamalıdır (Muresan ve ark. 2011).

2. Parmak Beslenme (Finger Feeding)

Parmak beslenme, bebek memeyi ememiyorsa ya da meme reddi gibi durumlarda kullanılır. Emzirmeye benzerlik gösterdiği için memeye adepte etmede kolaylık sağlayabilir. Bu yöntemde kateterin bir ucu enjektör yada kaba konulur diğer ucu bakıcının parmağına yapıştırılır. Enjektör kullanılırsa bebek emdikçe enjektör pistonu ilerletilir bebek ödüllendirilir. Eğer kap kullanılırsa kap yüksekte tutulur yer çekiminin etkisiyle bebeğin ağızına süt gelir (Donna, 2001).

3. Emzirme Destek Sistemi (EDS)

Bebek memeyi kavrama ve tutmada sıkıntı yaşadığı durumlarda kullanılır. Emzirme destek sistemi, bir ucu anne memesine diğer ucu anne sütünün bulunduğu şişenin/kabın içine sabitlenir (Sağlık bakanlığı, 2018). Sabitlenen plastik borunun ucuyla, bebeğe sütün memeden geldiği düşündürülür. Bebeğin emmesiyle prolaktin oluşumunu uyarma mantığına dayalı bir tekniktir (Kayhan ve ark., 2013).

4. Damlatma Yöntemi

Bebek anneyi emerken sağılmış anne sütü yada formül mama memeye damla damla dökülür (Sağlık bakanlığı, 2018). Memeyi emmekte isteksiz bebeklerde kullanılabilir. Bu teknikle bebek, meme başını etkin bir şekilde uyarır meme başı uyarımı ile prolaktin hormonu ve süt üretiminin artmasını sağlar (Kayhan ve ark. 2013). Bu teknik kolaydır ve etkin emzirme sağlar, relaktasyon sürecine katkısı çoktur.

5. Ten Tene Temas (Skin To Skin)

Anne ve bebeğin tensel teması sırasında bebek annenin memesine masaj yapar gibi temas eder. Bu durum oksitosin ve prolaktin uyarılmasına, süt üretiminin artmasını sağlar(Çetinkaya ve ark., 2017). Anne ile bebeğin ten tene teması laktasyona pozitif etki eder(Lubbe ve ark., 2020). Relaksasyon sürecinde anneler mutlaka ten tene temas konusunda eğitilmeli ve uygulaması konusunda desteklenmelidir (Yılmaz ve ark., 2019).

Relaksasyon süreci zor ve emek isteyen bir süreçtir (Sağlık bakanlığı 2018). Relaksasyon başarısını bir çok faktör etkiler; bebeğin yaşı, emzik ve biberon kullanma durumu, emzirilmediği süre aralığı ve sağlık durumu, annenin sağlık durumu, önceki emzirme deneyimi, memelerin durumu (çatlak, içe dönük vb.) ve emzirme isteği gibi durumlar etkileyebilir (Yılmaz ve ark., 2019). En önemlisi bu süreçte annenin özgüven ve motivasyonunun yüksek olması relaksasyon başarısında anahtardır (Özkan ve ark. 2017, Mehta ve ark., 2018).

Mehta ve ark. yaptığı çalışmada emzirmeme başarısızlığı ve yetersiz süt üretimi olan 64 kadınla çalışılmıştır. Çalışmada 4 aydan küçük bebeği olan bu kadınlara uygun danışmanlık ve pozitif emzirme destek grupları oluşturulmuş. Annelere, emzirme danışmanları gözetiminde uygun pozisyonda sık sık emzirme ve anne bebek arasında bağlanmaları tavsiye edilmiş. Laktogog bir kaç annede kullanılmış. Çalışma sonucuna göre 6 haftadan küçük bebeklerin tam relaksasyon mümkün olduğunu ve laktogogların bir olumlu etkisi olmadığını bildirmişlerdir. Aile üyelerinin ve sağlık profesyonellerinin sürekli ve olumlu desteği ile annelerin % 100'ünde laktasyon başarısını artırdığı belirlenmiştir. Laktasyon başarısızlığının en yaygın nedeni annenin yetersiz süt algısı olduğu bildirilmiştir(Mehta ve ark.,2018).

Başka bir vaka çalışmasında 10 günlükken annesini hastalığı nedeniyle anne sütü kesilen bebeğe postpartum dokuzunca haftada relaksasyon başlatılmıştır. Relaksasyon için kullanılan teknikler; tamamlayıcı bir emzirme destek sistemi, sık sık emzirme, domperidon ve emzirme danışmanı ve aileden desteği kullanılmış. Relaksasyon başladıktan dört gün sonra, kolostrum ortaya çıktığını ve relaksasyonun başlamasından itibaren 1 ay içinde bebek tamamen emzirildiği bildirilmiştir. Bu çalışma sonucun da; eğer annenin emzirme motivasyonu kuvvetli ise, doğum sonrası 9. haftada yeniden emzirmenin mümkün olduğu saptanmıştır. Süt üretimini artırmak için en iyi teknik sık ve kısa süreli emzirmeler olduğu belirlenmiştir(Muresan ve ark., 2011).

COVID-19 sonrası relaksasyonla ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır.

SONUÇ

COVID-19 pandemisi, toplumun her kesimini etkilediği gibi çocuk sağlığını da direkt ve indirekt olarak etkilemektedir. Yaşamın ilk yıllarından başlayarak hayat boyunca sayısız faydası olan anne sütünün alımının sağlanması ve desteklenmesi gerekir. Birçok uluslararası kuruluş pandemi sürecinde annelerin bebeklerini emzirmesi ve anne sütüyle beslemesini önermektedir. Ancak pandemisi sırasında anne bebek ayrılıkları, sütün sağılması, yapay gıda kullanımı, kullanılan ilaçların anne sütüne geçmesi, yanlış bilgilendirme gibi durumlar laktasyonu olumsuz etkilemektedir. Başta ebeler olmak üzere sağlık profesyonelleri laktasyon sürecindeki kadınları dikkatli şekilde değerlendirilmelidir. Emziren kadınlara gerekli eğitim ve danışmanlık yapılmalıdır. Relaksasyona ihtiyaç duyan kadınlara bu konuda danışmanlık hizmeti verilmelidir.

KAYNAKÇA

1. Academy of Breastfeeding Medicine, (ABM).(2020). ABM Statement on coronavirus 2019 (COVID-19). Available at: <https://www.bfmed.org/abm-statementcoronavirus>. Erişim tarihi:10.10.2020

2. Andreas, J. A., Kampmann, B., Le-Doare, K.M.(2015). Human breast milk: A review on its composition and bioactivity. *Nov*;91(11):629-35. doi: 10.1016/j.earlhumdev.2015.08.013.
3. Chen, H., Guo, J., Wang, C., Luo, F., Yu, X., Zhang, W., ... & Liao, J. (2020). Clinical characteristics and intrauterine vertical transmission potential of COVID-19 infection in nine pregnant women: a retrospective review of medical records. *The Lancet*, 395(10226), 809-815
4. Centeno-Tablante, E., Medina-Rivera, M., Finkelstein I. J., Rayco-Solon, P., Garcia-Casal M.N., Rogers L, .. & Mehta S.(2021). Transmission of SARS-CoV-2 through breast milk and breastfeeding: a living systematic review. (2020). *Annals Of The New York Academy of Sciences*.1,32-54
5. Centers for Disease Control and Prevention, (CDC). Interim infection prevention and control recommendations for patients with suspected or confirmed coronavirus disease 2019 (COVID-19) in healthcare settings. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/infection-control/control-recommendations.html>. Updated 18 May 2020
6. Çakmak, S., Demirel, A. S.(2019) Postpartum dönemdeki annelerin emzirme ve anne sütünün önemi hakkındaki bilgilerinin değerlendirilmesi, *Türk Aile Hek Dergisi*. 23 ,(1),9-19
7. Demirci, R., Jill, R.(2020). Breastfeeding Support in the Time of COVID-19, *The Journal of Perinatal & Neonatal Nursing*.34,4,297-299
8. Dong, L., Tian J., He S., et al. (2020). Possible Vertical Transmission of SARS-CoV-2 From an Infected Mother to Her Newborn. *JAMA* . doi:10.1001/jama.2020.4621
9. Donna A. D.(2001). Nipple confusion, alternative feeding methods, and breast-feeding supplementation: State of the science, *Newborn and Infant Nursing Reviews*. 1, 4, 217-223. <https://doi.org/10.1053/nbin.2001.28100>
10. Drugs and Lactation Database (LactMed) [Internet].(2020)
[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556878/ErişimTarihi 10.02.2020](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556878/ErişimTarihi%2010.02.2020)
11. El, I., Noble, L., (2020). Covid-19 and breastfeeding: what's the risk?, *Perinatoloji Dergisi* 40 ,1459 - 1461
12. Gribble, K . (2016). Promoting attachment in foster parents: What we can learn from the experience of parents of premature infants. *Adoption & Fostering*. 40,2,, 113–127.doi:10.1177/0308575916643923
13. Giuliani, G., Li Volsi, P., Brun, E., Chiambretti, A., Giandalia, A., Tonutti, L., Di Bartolo, P., Napoli, A. (2020). Breastfeeding during the COVID-19 pandemic: Suggestions on behalf of woman study group of AMD. *Diabetes Res Clin Pract* 020 Jul;165,108239
14. Gökçay, G., Keskindermirci, G. (2020). Breastmilk and Covid-19. *J Ist Faculty Med*.83,286–90
15. Haykır, N.,(2020) Emzirme ve COVID-19 Pandemisi, *South. Clin. Ist. Euras*. (2020). 31(Suppl):74-77
16. Hazar U. H., Gökay D.(2020). COVID-19 Sürecinde Anne Sütü ve Emzirme. *Hemşirelik Bilim Dergisi*. 3(2), 30–37
17. International Confederation of Midwives, (ICM). (2020).Official statements on novel coronavirus (COVID-19) and pregnancy. Available at: [https://www.internationalmidwives.org/icm-news/unfpa-statement-on-novel-coronavirus-\(covid-19\)-and-pregnancy.html](https://www.internationalmidwives.org/icm-news/unfpa-statement-on-novel-coronavirus-(covid-19)-and-pregnancy.html)
18. Kayhan, T. B., Baydar A., Bozcuk G, Üstü, Y., Yılmaz, G. A.(2013). Case Report of Successful Relactation. *The Turkish Journal of Pediatrics*.55,6,641

19. Lackey, A. K, Pace, M. R., Williams, E. J, Bode, L., Donovan, M. S., Järvinen, M. K., Seppo, E., Raiten, J. D. A. , Meehan, L. C., McGuire, A. M.(. 2020).SARS-CoV-2 and human milk: what is the evidence? Version 2. medRxiv. PreprintApr 11
20. Lawrence, RM ve Lawrence, RA (2004). Anne sütü ve enfeksiyon . Perinatoloji Klinikleri , 31 (3), 501 - 528 .<http://doi.org/10.1016/j.clp.2004.03.019>
21. Li, Z., Yi ,Y., Luo, X., Xiong, N., Liu, Y., Li, S., et al(2020). Development and clinical application of a rapid IgM-IgG combined antibody test for SARS-CoV-2 infection diagnosis. J Med Virol. Feb 27. doi: 10.1002/jmv.25727
22. Lubbe, W., Botha, E. , Niela-Vilen, H. and Reimers, P.(2020). Breastfeeding during the COVID-19 pandemic – a literature review for clinical practice, International Breastfeeding Journal.15,82.
23. Mehta, A. , Rath, K .A. , Kushwaha P. K., Singh, A.,(2018). Relactation in lactation failure and low milk supply, Sudan J Paediatr. 8(1):39-47.doi: 10.24911/SJP.2018.1.6.
24. Muresan, M.(2011). Successful Relactation-A Case History. Breastfeeding Medicine.6(4),233-9.
25. Özkan, H., Sakar, T. (2017). Emzirmenin Yeniden Başlatılması: Relaktasyon. Çağdaş Tıp Dergisi. (1),113-7.
26. Pace, M. R. , Janet E Williams E J,, Järvinen K, Mandy B Belfort B M, Pace DwC , &... (2020). COVID-19 and human milk: SARS-CoV-2, antibodies, and neutralizing capacity. Medrxiv : the Preprint Server for Health Sciences, DOI: [10.1101/2020.09.16.20196071](https://doi.org/10.1101/2020.09.16.20196071)
27. Pereira , A., Melguizo ,S.C., M. , Fuentes,L., Marin, E. , Forti , A.& Perez-Medine, T. (2020). Breastfeeding mothers with COVID-19 infection: a case series. Pereira et al. International Breastfeeding Journal .15,69.
28. Raschetti, R., Vivanti, A.J., Vauloup-Fellous, C., Loi, B. , Benachi A. & De Luca D. (2020;). Synthesis and systematic review of reported neonatal SARS-CoV-2 infections. Nature Communications. 11, 5164
29. Rasmussen, S.A., Smulian, J. C. , Lednický, J.A., Wen TS & Jamieson DJ.(2020). Coronavirus disease 2019 (covid-19) and pregnancy: what obstetricians need to know. American Journal of Obstetrics and Gynecology. 222,5, 415-26.
30. Royal College of Obstetricians and Gynaecologists, Royal College of Midwives, Royal College of Paediatrics and Child Health, Public Health England and Health Protection Scotland. Coronavirus (COVID-19) infection in pregnancy. Available at: <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/guidelines/2020-06-18-coronavirus-covid-19-infection-in-pregnancy.pdf>.
31. Sağlık bakanlığı, <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-75255/25-1>.Erişim tarihi:11.11.2020-10.02.2020
32. Sağlık Bakanlığı,Emzirme Danışmanlığı Uygulayıcı Kitabı, 2018,Ankara
33. Salvatori, G., De Rose D.U., Concato C, et al.(2020). Managing COVID-19-positive maternal-infant dyads: an Italian experience. Breastfeed Med. 15, 347- 348. <https://doi.org/10.1089/bfm.2020.0095>
34. Spiniello, L., Di Mascio, D., Bianco, C., Esposito, O., Giangiordano, I., Muzii, L., ... & Saccone, G.(2020). Gebelikte COVID-19 hakk›nda tüm bildiklerimiz: Perinatal perspektiften etik ve psikolojik perspektife. Perinatoloji Dergisi, 28,2, 120-126.
35. Tatar, B. Adar, P.(2020). SARS-CoV-2: Mikrobiyoloji ve Epidemiyoloji. Tepecik Eğit. ve Araşt. Hast. Dergisi, 30(Ek sayı), 27-35

36. Türkyılmaz, C.(2016,)Emzirme Danışmanlığı ve Emzirmede Karşılaşılan Sorunlar. Klinik Tıp Pediatri Dergisi, 8,2,19-33.
37. Victora C. G., Bahl, R., Barros A .J. D., França G.V.A., Horton, S., Krasevec, J., et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. Lancet. 2016;387(10017):475–90
38. Wang, S., Guo, L., Chen. L., et al.(2020). A case report of neonatal COVID-19 infection in China. Clin Infect Dis.. doi: 10.1093/cid/ciaa225
39. Walker, A., WI Iyengar, S.R. (2014). Breast milk, microbiota, and intestinal immune homeostasisPediatri Res. Journal, 2015 Jan;77,(1-2):220-8. doi: 10.1038/pr.2014.160-
40. World Health Organization, (WHO)(2020a). Breastfeeding and COVID-19 for health care workers. Available at: <https://www.who.int/docs/default-source/maternal-health/faqs->Erişim tarihi:10.12.2021,
41. World Health Organization, & United Nations Children’s Fund . (2003). Global strategy for infant and young child feeding.
<https://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/9241562218/en/>
42. World Health Organization, (WHO)(2020b). Breastfeeding and COVID-19 for health care workers. Available at: <https://www.who.int/docs/default-source/maternal-health/faqs->
43. Yılmaz, E., Serhatlıoğlu, G. S.,(2019) Relaksasyon Süreci Farkındalığı, Ebelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi.2,3,105-110
44. Yu, Y. , Li, Y., Hu, Y., Li, B. & Xu J.(2020) Breastfeed 13 month-old infant of a mother with COVID-19 pneumonia: a case report. International Breastfeeding Journal ,15: 68
45. Yuehua, Z.H. , Lin, D.J., Xiao, M. F., et al. (2020). 2019novel coronavirus infection in a three-month-old baby. Zhonghua Er Ke Za Zhi. 2020;58,2,182–184. doi: 10.3760/cma.j.issn.0578-1310.2020.03.004
46. Yurtdaş, G., Çalık, G., Yalçın, T., Tohtak, G.,(2020). COVID-19 Pandemi Sürecinde Anne Sütü İle Beslenmenin Önemi. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 5,2, 153-8.