

Emzirme Döneminde Anne Ruh Sağlığı

Dr. Öğr. Üyesi Şeyma Karatekin, PhD.

Anne ruh sağlığı, başarılı bir emzirme süreci için en etkileyici faktörlerden biridir. Doğumdan sonra hormonal, genetik, çevresel nedenler gibi pek çok faktörler annelerin duygu durumlarında değişikliğe neden olabilir. Bu değişikliklerin doğum sonrasında yaşanan normal bir durum mu yoksa ruh sağlığında tıbbi bir sorun mu olduğunun ayrımını yapmak önemlidir. Bu yazıda annelerde ruh sağlığını etkileyen annelik hüznü, depresyon, D-MER ve emzirme hoşnutsuzluğu (BAR) durumlarından bahsedilecektir.

Annelik Hüznü:

Doğumdan sonra ilk günlerde başlayan ve neredeyse annelerin tamamına yakınında görülebilen bir durumdur. Uyku sorunları, gerginlik, sinirlilik ve ağlama nöbetleri görülebilir. Genellikle aile ve akran desteği ile iki hafta içerisinde düzelir. Herhangi bir tedavi gerekmez.

Doğum Sonu Depresyonu (Postpartum Depresyon):

Doğumdan sonra birinci aydan itibaren görülebilen bir durumdur. Bir yıla kadar uzayabilir. Özellikle ergenlik döneminde anne olanlarda, ilk doğumunu yapmış kadınlarda, istenmeyen gebeliklerde ve ailede ya da geçmişinde depresyon olan annelerde görülme riski daha yüksektir. Doğum sonrası depresyonda aşağıdaki belirtilerden birkaçı olabilir;

- Sürekli üzüntü, boşluk hissi,
- İlgisizlik/zevk kaybı,
- Uyku bozuklukları (uyuyamama ya da aşırı uyuma),
- İştah/ kilo değişimleri (aşırı yeme ya da iştahın belirgin azalması),
- Enerji düşüklüğü, yorgunluk,
- Değersiz hissetme, suçluluk hissi,
- Dikkat/yoğunlaşma sorunları,
- Ölüm ya da intihar düşünceleri.

Postpartum depresyon anne bebek bağlanmasında bozulma, bebeğin gelişiminde gecikme, okul başarısında azalma ve depresyon görülme riskini arttırabilir. Ayrıca bu annelerin bebeklerini daha az sıklıkta ve daha kısa süre emzirdikleri bilinmektedir.

Bu nedenle postpartum depresyonu olan annelerin fark edilip gerekli tedavileri almaları çok önemlidir. Hafif veya orta şiddetli olgularda, bilişsel davranışçı terapiler etkili olmaktadır. Orta-ağır olgularda ilaç tedavisi de eklenebilir. Emzirme döneminde postpartum depresyon tedavisi için kullanılacak bazı ilaç alternatifleri vardır. Emzirme döneminde ilaç kullanımının sakıncalı olacağı düşüncesi ile psikiyatri hekiminin reçete ettiği ilaçları kullanmayan anneler ile karşılaşmaktadır. Emziren annelerin güvenle kullanabileceği ilaçlar mevcuttur. Bu konuda çocuk hekimi ve psikiyatri hekiminiz ile işbirliği içerisinde kalarak tedavi düzenlenebilir.

Disforik Süt Ejeksiyon Refleksi (D-MER):

Anne sütü, süt inme refleksinin harekete geçmesi ile meme dokusundan salınır. Bebeği emzirmeden hemen önce veya sağım yaparken, süt inme refleksinin oluşması ile anneler yaklaşık 30-90 saniye süren negatif duygular hissedebilir. Bebek emmeye başlayıp sütü boşalttığında bu negatif duygular kaybolur. Anneler genellikle midede boşluk hissi, kaygı, üzüntü, sinirlilik, umutsuzluk hissettiklerini ifade ederler.

D-MER, ilk kez bebek sahibi olan annelerde ortaya daha sıklıkla görülebilir. Kahve tüketimi, susuz kalmak veya stres D-MER'in ortaya çıkmasını tetikleyebilir. Bu durum genellikle üç ay kadar sürer. Daha uzun süren olgular da bildirilmiştir. Yeterli bir uyku, egzersiz yapmak ve bol su içmek gibi günlük yaşam alışkanlıklarını düzenlemek iyi gelebilir.

Emzirme İğrenme Yanıtı (Breastfeeding Aversion Response (BAR)):

Emzirme sırasında, tüm emzirme seansı boyunca stresli ve negatif duygular hissedilmesi olarak tanımlanmıştır. D-MER den farklı olarak sadece süt inme refleksi sırasında değil tüm emzirme boyunca sürebilir. Genellikle farklı yaşta iki bebeği emziren annelerde (örneğin, on beş aylık bebeğini emziren bir annenin eş zamanlı yenidoğan bebeğini emzirmesi gibi), annelerin menstrüel döngü zamanlarında daha sık görüldüğü bildirilmiştir. BAR yaşayan anneler, planladıklarından daha kısa sürede emzirmeye devam etmişlerdir. Emzirmenin erken bırakılmasında

neden olabileceği için fark edilmesi önemlidir. Anneler, emzirme süresince yaşadıkları negatif duygular için suçluluk hissettiklerini belirtmişlerdir. Etraflarında, kendilerini yargılamadan dinleyen bir eş veya arkadaşlarının bulunmasını rahatlatıcı olarak ifade etmişlerdir.

Emzirme döneminde anne ruh sağlığının değerlendirilmesi, hem anne bebek sağlığı hem de emzirmenin sürdürülmesi için gereklidir. Burada bahsedilen durumların benzerlerini yaşayan annelerin, bu durumu sağlık profesyonelleri ile paylaşmaları ve erken dönemde destek almaları önerilir.

Kaynaklar:

Türkiye Anne, Çocuk ve Ergen Sağlığı Enstitüsü, Anne Ruh Sağlığı Ve Peripartum Depresyon Çalıştayı, 30 Nisan 2019 İSTANBUL

Langan R, Goodbred AJ. Identification and Management of Peripartum Depression. Am Fam Physician. 2016 May 15;93(10):852-8. PMID: 27175720.

Kacı, A., Karabayır, N., Karademir, F., Başbüyük, M., Öcal, Ö., Büke, Ö., & Bilgin, D. D. (2024). Impact of dysphoric milk ejection reflex on mental Health. *Breastfeeding Medicine*, 19(7), 547-553.

Morns, M. A., Steel, A. E., McIntyre, E., & Burns, E. (2023). Breastfeeding aversion response (BAR): a descriptive study. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 68(4), 430-441.