

Οι επιπτώσεις της πανδημίας covid-19 στον θηλασμό

Αικατερίνη Χατζή¹, Μαρία Δάγλα², Ερμιόνη Παλάσκα³

The effects of the covid-19 pandemic in breastfeeding

Abstract at the end of the article

¹Μαία, φοιτήτρια του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Προηγμένη και Τεκμηριωμένη Μαιευτική Φροντίδα» Τμήματος Μαιευτικής, Σχολή Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής.

²Αναπληρώτρια καθηγήτρια Τμήματος Μαιευτικής, Σχολή Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής.

³Επίκουρη καθηγήτρια Τμήματος Μαιευτικής, Σχολή Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής.

Σχολή Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής

Υποβλήθηκε: 24/05/2023

Επανυποβλήθηκε: 19/02/2024

Εγκρίθηκε: 10/05/2024

Υπεύθυνος αλληλογραφίας:

Αικατερίνη Χατζή

τηλ.: 6932567307

email: chatzikaterina1@gmail.com

Εισαγωγή: Η πανδημία COVID-2019 έχει ασκήσει εκτεταμένη πίεση στα συστήματα υγείας και έχει θέσει μια σοβαρή πρόκληση για τη δημόσια υγεία παγκοσμίως. Τα μέτρα απαγόρευσης κυκλοφορίας (lockdown) που εφαρμόστηκαν σε πολλές χώρες καθυστέρησαν την εξάπλωση του ιού. Ωστόσο, ένας σημαντικός αριθμός ανθρώπων έχει αντιμετωπίσει άνευ προηγουμένου πίεση, ειδικά οι έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες, επειδή η προσωπική και η επαγγελματική υποστήριξη έχει μειωθεί κατά τη διάρκεια της καραντίνας σε πολλές χώρες.

Σκοπός: Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να αναλυθούν και να αξιολογηθούν οι επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στον θηλασμό.

Υλικό και μέθοδος: Χρησιμοποιήθηκε η συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση με την αναζήτηση αγγλικών άρθρων, η οποία πραγματοποιήθηκε σε ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων, όπως για παράδειγμα PubMed, Medline, CINAHL και επιστημονικά περιοδικά. Τα χρονικά πλαίσια αναζήτησης των άρθρων αποτέλεσαν από το 2020 μέχρι το 2022.

Αποτελέσματα: Η πανδημία του COVID-19 και τα μέτρα απαγόρευσης κυκλοφορίας επηρέασαν την πρόθεση θηλασμού των μητέρων. Ωστόσο, η πρακτική του θηλασμού διατηρήθηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Η ανάλυση των ερευνών της παρούσας μελέτης υπογραμμίζουν τη σημασία της υποστήριξης σίτισης των βρεφών, καθώς και τις πιθανές ευεργετικές επιπτώσεις της αυξημένης επαφής μητέρας-βρέφους κατά τη διάρκεια της περιόδου καραντίνας, η οποία είναι σημαντική ακόμη και υπό κανονικές συνθήκες.

Συμπεράσματα: Η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η πανδημία, που προκαλείται από το COVID-19, έχει επηρεάσει την πρακτική του θηλασμού, είναι ζωτικής σημασίας για την απόκτηση μιας παγκόσμιας προοπτικής του αντικτύπου του σε διάφορες πτυχές που σχετίζονται με τη δημόσια υγεία, αλλά και για τον εξορθολογισμό της οργάνωσης της περιγεννητικής υγειονομικής περίθαλψης σε μελλοντικά κύματα ή εκδηλώσεις.

Λέξεις-ερευρηρίου: πανδημία, COVID-2019, μέτρα απαγόρευσης κυκλοφορίας, θηλασμός, επιπτώσεις.

Εισαγωγή

Η πανδημία COVID-19 έχει αλλάξει την κανονική πορεία της ζωής με μέτρα για τη μείωση της εξάπλωσης του ιού που επηρεάζουν τις προσδοκίες της μητρότητας και, ειδικότερα, τις πρακτικές θηλασμού. Έχουν παρατηρηθεί θετικές εμπειρίες θηλασμού, όταν οι μητέρες έχουν περισσότερο χρόνο για τη μητρότητα, κάτι που σχετίζεται με καλύτερα αποτελέσματα ψυχικής υγείας. Αρνητικές εμπειρίες θηλασμού έχουν παρατηρηθεί, όταν οι μητέρες χωρίζονται από τα νεογνά τους, όταν δυσκολεύονται να θηλάσουν ή όταν η υποστήριξη που λαμβάνουν από το οικογενειακό και επαγγελματικό περιβάλλον είναι μειωμένη, σχετίζονται με χειρότερα αποτελέσματα ψυχικής υγείας¹.

Η πανδημία επηρεάζει την αναπαραγωγική και περιγεννητική υγεία τόσο άμεσα μέσω της ίδιας της μόλυνσης, αλλά και έμμεσα ως συνέπεια αλλαγών στην υγειονομική περίθαλψη, την κοινωνική πολιτική ή τις κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες. Οι άμεσες και έμμεσες συνέπειες της πανδημίας στη υγεία των θηλάζουσών μητέρων είναι αλληλένδετες^{2,3}. Επίσης, η εν λόγω πανδημία έχει ασκήσει εκτεταμένη πίεση στα συστήματα υγείας και αποτελεί μια σοβαρή πρόκληση για τη δημόσια υγεία παγκοσμίως. Τα μέτρα περιορισμού κυκλοφορίας (lockdown) που εφαρμόστηκαν και εφαρμόζονται σε πολλές χώρες έχουν καθυστερήσει την εξάπλωση του ιού. Ωστόσο, ένας σημαντικός αριθμός ανθρώπων έχει αντιμετωπίσει άνευ προηγουμένου πίεση, ειδικά οι έγκυες και οι γυναίκες που θηλάζουν, επειδή η προσωπική επαγγελματική υποστήριξη έχει μειωθεί κατά τη διάρκεια της καραντίνας σε πολλές χώρες⁴.

Σκοπός

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να αναλυθούν και να αξιολογηθούν οι επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στο θηλασμό.

Υλικό και Μέθοδος

Στην παρούσα μελέτη χρησιμοποιήθηκε η συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση, κατά την οποία δίδεται η δυνατότητα να συγκριθούν μελέτες επιστημονικών ερευνών, που αφορούν το θέμα της παρούσας μελέτης⁵. Χρησιμοποιήθηκαν μελέτες, σε αγγλική γλώσσα, οι οποίες αναζητήθηκαν σε ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων, όπως για παράδειγμα PubMed, Medline, Cinahl και επιστημονικά περιοδικά. Στις βάσεις δεδομένων η βιβλιογραφική αναζήτηση πραγματοποιήθηκε τόσο με απλό όσο και σύνθετο συνδυα-

σμένο τρόπο. Χρησιμοποιήθηκαν οι λέξεις κλειδιά: breastfeeding and COVID-19, effects of COVID-19 pandemic, impacts on mothers, breastfeeding experiences, breastfeeding rates, determinants of breastfeeding, exclusive breastfeeding, breastfeeding practices, wellbeing of breastfeeding, maternal and perinatal health και οι αντίστοιχες λέξεις στα ελληνικά. Τα χρονικά πλαίσια αναζήτησης των άρθρων αποτέλεσαν από το 2020 μέχρι το 2022 και η γλώσσα αναζήτησης τους στα αγγλικά και στα ελληνικά.

Η αρχική αναζήτηση της ερευνητικής βιβλιογραφίας μέσω της ηλεκτρονικής βάσης δεδομένων κατέληξε σε 1.120 άρθρα, που αφορούσαν γενικά για τη μητρότητα, το θηλασμό και την πανδημία COVID-19. Εν συνεχεία, με βάση τα 1.120 άρθρα, πραγματοποιήθηκαν οι παρακάτω ενέργειες:

- Το σύνολο των μελετών, που εξετάστηκαν μετά από την ανάγνωση των τίτλων και των περιλήψεων τους, ήταν 195.
- Τα άρθρα που αποκλείστηκαν ήταν 151 γιατί στα 59 άρθρα δεν δίδονταν το πλήρες κείμενό τους και στα υπόλοιπα 92 άρθρα δεν αντιστοιχούσε πλήρως η περίληψη των άρθρων αυτών με τον τίτλο και τον σκοπό της παρούσας μελέτης.
- Τα 44 άρθρα που απέμειναν ικανοποιούσαν εν μέρει τους ερευνητικούς στόχους της μελέτης. Όμως, από αυτά τα άρθρα, τα 29 δεν πληρούσαν τα κριτήρια επιλογής των άρθρων για την έρευνα της παρούσας μελέτης. Συγκεκριμένα, τα άρθρα αυτά ήταν μελέτες που έκαναν αναφορά στις επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στις μητέρες γενικότερα και όχι συγκεκριμένα στον θηλασμό και στις θηλάζουσες μητέρες.
- Επιλέχθηκαν τελικά 15 άρθρα, τα οποία είναι δημοσιευμένα στην αγγλική γλώσσα. Τα 6 από τα 15 άρθρα είναι δημοσιευμένα το 2022, τα 6 άρθρα το 2021 και τα υπόλοιπα 3 άρθρα το 2020.
- Η αναζήτηση των άρθρων πραγματοποιήθηκε κατά την χρονική περίοδο 1 Ιουνίου έως και 20 Ιουνίου 2022.

Το διάγραμμα ροής της συστηματικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης δίδεται παρακάτω, σύμφωνα με το PRISMA 2009⁶:

Αποτελέσματα

Οι έγκυες γυναίκες που έχουν συμπτωματικό COVID-19 μπορεί να εμφανίσουν πιο σοβαρές επιπλοκές σε σχέση με τις γυναίκες που δεν είναι έγκυες. Η ενδομήτρια μετάδοση, η μετάδοση από το μητρικό

γάλα και η μετάδοση του ιού από τη μητέρα στο μωρό κατά τον τοκετό είναι απίθανη. Οι κατευθυντήριες γραμμές για τον τοκετό και τον θηλασμό για ασθενείς θετικούς με COVID-19 ποικίλλουν και αυτό προξενεί μεγάλη αβεβαιότητα στους μέλλοντες γονείς ή σε όσους απέκτησαν παιδί κατά την πανδημία. Οι επισκέψεις προγεννητικής φροντίδας μειώθηκαν, οι υποδομές υγειονομικής περίθαλψης ήταν τεταμένες και εφαρμόζονταν δυνητικά επιβλαβείς πολιτικές με λίγα στοιχεία σε χώρες υψηλού και χαμηλού/μεσαίου εισοδήματος. Ο κοινωνικός και οικονομικός αντίκτυπος του COVID-19 στη μητρική υγεία είναι αξιοσημείωτος².

Ορισμένες πολιτικές για την πανδημία COVID-19 χωρίζουν τα βρέφη από τις μητέρες τους, αποτρέποντας ή εμποδίζοντας το θηλασμό, παρά τις αποδείξεις για μη κάθετη μετάδοση του SARS-CoV-2 και γενικά ήπια συμπτώματα στα βρέφη. Οι πολιτικές που χωρίζουν τις μητέρες και τα βρέφη και εμποδίζουν το θηλασμό αυξάνουν τη βρεφική νοσηρότητα, τη θνησιμότητα και την παραμέληση των παιδιών⁷. Όταν ξεκίνησε η πανδημία COVID-19 το 2020, ο αντίκτυπος των περιορισμών για την πρόληψη της εξάπλωσης της νόσου δημιούργησε προκλήσεις και ερωτήματα σχετικά με την παροχή ασφαλούς, ποιοτικής φροντίδας, συμπεριλαμβανομένων των πρακτικών θηλασμού, σε ένα νέο «κανονικό» περιβάλλον. Οι μητέρες αποχωρίστηκαν προσωρινά από τα βρέφη τους όπου υπήρχε μόλυνση. Η υποστήριξη του μητρικού θηλασμού αποτράπηκε, καθώς οι γονείς δεν είχαν πρόσβαση στις μονάδες νεογνών⁸.

Η πανδημία COVID-19 έχει εγείρει ερωτήματα σχετικά με τη διαχείριση των εγκύων και των νεογνών. Οι κατευθυντήριες γραμμές, που εκδίδονται από τους περισσότερους διεθνείς οργανισμούς και εθνικούς φορείς, συνιστούν τον θηλασμό και τον άμεσο θηλασμό. Στις πρώτες ημέρες αυτής της πανδημίας, οι πρακτικές θηλασμού αμφισβητήθηκαν από φόβο τόσο μεταξύ των γονέων όσο και των εργαζομένων στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης, με αποτέλεσμα περιστασιακά σε χωρισμό μητέρας-νεογέννητου. Ο χωρισμός μεταξύ νεογνού και μητέρας έχει αρνητικές επιπτώσεις στη σχέση μητέρας-παιδιού και διαταράσσει τον θηλασμό, η σημασία του οποίου είναι αδιαμφισβήτητη. Οι πρόσφατες κατευθυντήριες γραμμές υποστηρίζουν σχεδόν καθολικά το θηλασμό και τον άμεσο θηλασμό νεογνών που γεννιούνται από γυναίκες θετικές στον ιό SARS-CoV-2⁹.

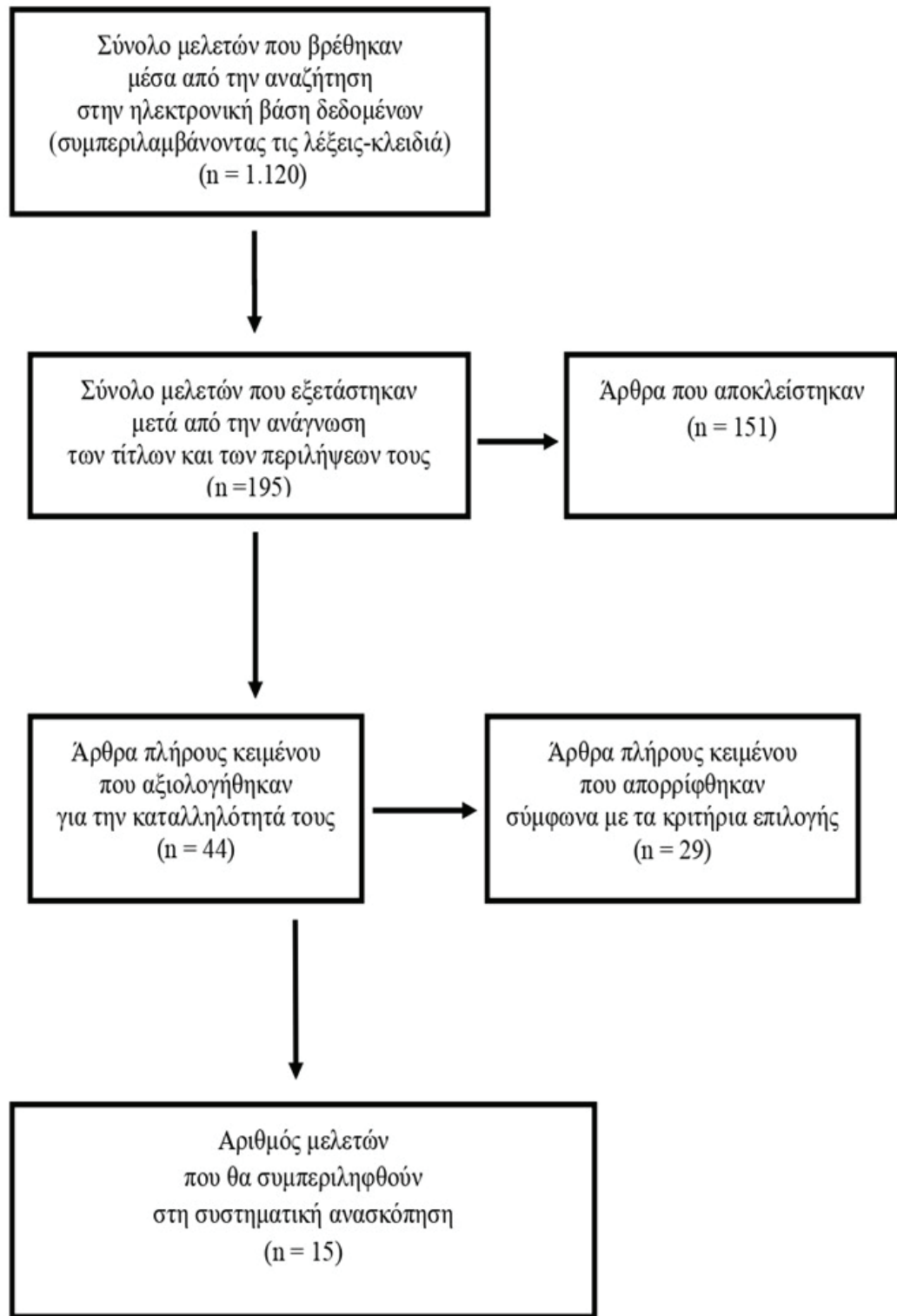
Ο θηλασμός κατά τη διάρκεια της συνεχιζόμενης

πανδημίας COVID-19 παρουσιάζει ακόμη μεγαλύτερες προκλήσεις για τις θηλάζουσες μητέρες, τις οικογένειές τους και τους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας από ό,τι πριν από την πανδημία. Η σημασία και η ασφάλεια του θηλασμού θα πρέπει να τονίζεται συνεχώς για την πρόληψη των συνεπειών του χωρισμού και του μη θηλασμού για τη μητέρα και το βρέφος. Επί του παρόντος, δεν υπάρχουν ενδείξεις μετάδοσης του SARS-CoV-2 μέσω του μητρικού γάλακτος. Ένας αυξανόμενος αριθμός μελετών υποδεικνύει την παρουσία αντισωμάτων στο μητρικό γάλα που προστατεύουν από το σοβαρό και ακόμη και νοσογόνο ιό¹⁰.

Σύμφωνα με τη μελέτη των Gunes et al. το 2021, εάν οι μητέρες είναι καλά ενημερωμένες για τη σημασία του μητρικού γάλακτος, τους τρόπους μετάδοσης του ιού SARS-CoV-2 και τους κανόνες υγιεινής κατά την εξαγωγή του γάλακτός τους, τα ποσοστά αποκλειστικού θηλασμού δεν θα επηρεάζονταν από την πανδημία COVID-19 βραχυπρόθεσμα, ακόμη και αν οι μητέρες είναι υποχρεωτικά χωρισμένες από τα μωρά τους. Το ανθρώπινο γάλα είναι αναμφισβήτητο το καλύτερο μέσο διατροφής για τη μείωση της νοσηρότητας και της θνησιμότητας των νεογνών κατά τη διάρκεια, αλλά και μετά την πανδημία. Σε αυτές τις δύσκολες ημέρες της πανδημίας, είναι αναγκαία η ενημέρωση των γονέων από το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό για τα αμέτρητα οφέλη του θηλασμού, να εκπαιδευτούν και να υποστηριχθούν οι μητέρες που θηλάζουν με σκοπό να προστατέψουν τη μελλοντική γενιά μέσω της διατήρησης του θηλασμού μετά το εξιτήριο από το νοσοκομείο¹¹.

Σύμφωνα με τους ερευνητές Yu et al. το 2022, η πανδημία του COVID-19 και τα μέτρα περιορισμού της κυκλοφορίας στην Κίνα επηρέασαν τον προγραμματισμένο τόπο γέννησης και την πρόθεση θηλασμού των μητέρων. Ωστόσο, η πρακτική του θηλασμού διατηρήθηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Τα αποτελέσματά της έρευνας υπογραμμίζουν τη σημασία της υποστήριξης σίτισης των βρεφών, καθώς και τις πιθανές ευεργετικές επιπτώσεις της αυξημένης επαφής μητέρας-βρέφους κατά τη διάρκεια της περιόδου καραντίνας, η οποία είναι σημαντική ακόμη και υπό κανονικές συνθήκες⁴.

Τα παγκόσμια οφέλη από τη διασφάλιση ότι οι μητέρες και τα βρέφη δεν θα διαχωριστούν μαζί με την ουσιαστική υποστήριξη για τις θηλάζουσες μητέρες ή/και την παροχή μητρικού γάλακτος στο νεογνό είναι τεκμηριωμένα, με βάση την ορθή επιστήμη. Είναι επίσης προφανές ότι η παροχή νοσηλευτικής και μαι-



Εικόνα 1. Διάγραμμα ροής

ευτικής φροντίδας, συμπεριλαμβανομένης της υποστήριξης του θηλασμού, κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, παρουσιάζει δυσκολίες. Ωστόσο, οι μαίες πρέπει να αναγνωρίσουν ότι, ενώ η πανδημία τις έχει κάνει μάρτυρες πρωτόγνωρων καταστάσεων που, σε ορισμένες περιπτώσεις, είχαν προσωρινό αντίκτυπο στην ποιότητα της περίθαλψης που παρείχαν, σε κάθε ευκαιρία πρέπει να συνεχίσουν να υποστηρίζουν και να διασφαλίζουν ότι παρέχεται η βέλτιστη τεκμηριωμένη πρακτική προκειμένου να διατηρήσουν τη συνύπαρξη των μητέρων και των βρεφών. Μόνο έτσι θα επιτύχουν την εγκαθίδρυση του θηλασμού⁸.

Η χρήση διαδικτυακών ομάδων υποστήριξης θηλασμού μέσω εφαρμογών, όπως το WhatsApp, το Facebook ή το Instagram, έχει παράσχει σημαντικές πληροφορίες για το θηλασμό και πηγές υποστήριξης. Το κύριο στοιχείο που εντοπίστηκε ότι παρείχε επίσημη υποστήριξη στον θηλασμό κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου ήταν αυτό της μαίας. Επιπλέον, οι κοινωνικοί περιορισμοί που είναι εγγενείς στην πανδημία έχουν ασκήσει θετική επίδραση για τις γυναίκες στο δέσιμο και στον θηλασμό, ως συνέπεια της αύξησης του χρόνου παραμονής στο σπίτι τους και στον οικογενειακό πυρήνα της συγκατοίκησης³.

Σύμφωνα με την έρευνα των Ceulemans et al. το 2020, συνολικά, το 0,3% μιας κοόρτης εγκύων και θηλαζουσών γυναικών που διέμεναν στο κέντρο πρωτοβάθμιας περίθαλψης του Βελγίου βρέθηκε θετικό στον SARS-CoV-2 στην κορύφωση του πρώτου κύματος της πανδημίας. Παρόλο που δεν μπορεί να αποκλειστεί ότι οι έγκυες ερωτηθέντες επέβαλαν στους εαυτούς τους πρόσθετους περιορισμούς για να ελαχιστοποιήσουν τον κίνδυνο μόλυνσης, τα αποτελέσματα της έρευνας δεν υποδεικνύουν υψηλότερη ευαισθησία των εγκύων γυναικών στη μόλυνση του ιού. Επιπλέον, δεν παρατηρήθηκε αρνητικός αντίκτυπος του lockdown στις αυτοαναφερόμενες πρακτικές θηλασμού. Στην πραγματικότητα, οι θετικές αντιλήψεις για τον θηλασμό, που προκλήθηκαν από την παρουσία της πανδημίας, αναφέρθηκαν από τις μισές γυναίκες. Αντίθετα, η ιατρική συμβουλευτική και η κοινωνική υποστήριξη των γυναικών επηρεάστηκαν αρνητικά από το lockdown, κυρίως σε γυναίκες χωρίς εμπειρία θηλασμού και στην πρώιμη περίοδο μετά τον τοκετό. Ως εκ τούτου, απαιτείται περισσότερη προσοχή και εναλλακτικοί τρόποι υποστήριξης στις θηλάζουσες μητέρες, όπως οι τηλεδιασκέψεις από μαίες ή η δημιουργία περιγεννητικών οργανώσεων για αυτές τις γυναίκες στον απόηχο της πανδημίας και κατά τη δι-

άρκεια των επόμενων κυμάτων¹².

Σύμφωνα με τη μελέτη των Latorre et al. το 2021, που πραγματοποιήθηκε σε ένα Εκκλησιαστικό Γενικό Νοσοκομείο F. Miulli στην Acquaviva delle Fonti της Ιταλίας, παρατηρήθηκε ότι το lockdown και ο περιορισμός στο σπίτι οδήγησαν σε μείωση του αποκλειστικού θηλασμού. Αυτό το εύρημα υποδηλώνει τη σημασία της παροχής υποστήριξης και πληροφόρησης στις θηλάζουσες γυναίκες κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε έκτακτης ανάγκης για τη δημόσια υγεία, προκειμένου να αποφευχθεί η διακοπή του θηλασμού¹³.

Οι ερευνητές Koleilat et al. το 2022 εξέτασαν τον αντίκτυπο της πανδημίας της λοίμωξης COVID-19 στα αποτελέσματα του θηλασμού μεταξύ των συμμετεχόντων του Ειδικού Προγράμματος Συμπληρωματικής Διατροφής για Γυναίκες, Βρέφη και Παιδιά (WIC) στη Νότια Καλιφόρνια και ανέφεραν, σύμφωνα με τη μελέτη τους, ότι ο επιπολασμός οποιουδήποτε θηλασμού στους 3 και 6 μήνες και του πλήρους θηλασμού στους 1, 3 και 6 μήνες ήταν σημαντικά χαμηλότερος μεταξύ των μητέρων που γέννησαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας σε σύγκριση με τις μητέρες που γέννησαν πριν από την πανδημία. Η στροφή στην παροχή υπηρεσιών εξ αποστάσεως και η αντίστοιχη μείωση της ζωντανής υποστήριξης των υπηρεσιών WIC λόγω της πανδημίας μπορεί να εξηγήσει τη μείωση του ποσοστού θηλασμού. Καθώς το έθνος και το πρόγραμμα WIC προετοιμάζονται για τη μεταπανδημική ζωή, είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι η υποστήριξη του θηλασμού επιτυγχάνεται σε ένα υβρίδιο απομακρυσμένων και πρόσωπο με πρόσωπο ρυθμίσεων¹⁴.

Ο μητρικός θηλασμός θεωρείται ο ακρογωνιαίος λίθος της υγείας του παιδιού. Στην Ευρώπη, ωστόσο, τα συνολικά ποσοστά θηλασμού παραμένουν χαμηλά. Η μελέτη των Tigka et al. το 2022 στόχευε στην εκτίμηση της συχνότητας του μητρικού θηλασμού στην Ελλάδα κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19 και στη σύγκριση των ευρημάτων με την πιο πρόσφατη εθνική μελέτη προκειμένου να εντοπιστεί η πιθανή επίδραση της πανδημίας. Επιπρόσθετα, διερευνήθηκαν πιθανές συσχετίσεις κοινωνικο-πολιτισμικών και δημογραφικών χαρακτηριστικών με δείκτες θηλασμού. Αυτή η προοπτική μελέτη κοόρτης περιλάμβανε 847 γυναίκες από πέντε τριτοβάθμια μαιευτήρια, μεταξύ Ιανουαρίου και Δεκεμβρίου 2020. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με δομημένο ερωτηματολόγιο μέσω συνέντευξης κατά τη διάρκεια της νοσηλείας και μέσω τηλεφώνου κατά τον πρώτο, τρίτο και έκτο μήνα μετά τον τοκετό. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όλοι οι δεί-

κτες θηλασμού βελτιώθηκαν τα τελευταία τρία χρόνια. Ο πλήρης θηλασμός έφτασε το 7,2%, σε αντίθεση με το 0,78% της τελευταίας εθνικής μελέτης έξι μήνες μετά τον τοκετό. Η απασχόληση, η οικογενειακή κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο, ο τρόπος τοκετού, ο τύπος μαιευτηρίου, ο δείκτης μάζας σώματος πριν από την εγκυμοσύνη, η προηγούμενη εμπειρία θηλασμού της μητέρας και το βάρος γέννησης του βρέφους συσχετίστηκαν σημαντικά με δείκτες θηλασμού σε διαφορετικές χρονικές περιόδους. Η πανδημία του COVID-19 φαίνεται ότι επηρέασε ευνοϊκά την έναρξη και τη διάρκεια του θηλασμού στην Ελλάδα λόγω του lockdown, του κατ' οίκον περιορισμού και της τηλεργασίας¹⁵.

Η μελέτη των Boutsikou et al. το 2021 είναι η πρώτη μελέτη, που αξιολόγησε τον αντίκτυπο του μητρικού θηλασμού κατά τους πρώτους 11 μήνες πανδημίας στην Ελλάδα το 2019 και 2020, πριν και μετά την πανδημία, σύμφωνα με την εμπειρία τους από το Αρεταίειο Νοσοκομείο, ένα από τα τρία «Φιλικά Νοσοκομεία για τα Μωρά». Η μελέτη έδειξε μειωμένα ποσοστά μητρικού θηλασμού κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 στο Αρεταίειο Νοσοκομείο, το οποίο είναι εξοικειωμένο με τις πρακτικές θηλασμού και συγκεκριμένα προωθεί τον αποκλειστικό θηλασμό. Ένας πιθανός περιορισμός της μελέτης είναι ο μικρός αριθμός ζευγών μητέρας-βρέφους σε σύγκριση με τον ελληνικό πληθυσμό. Καθώς το Νοσοκομείο είναι Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο και εξυπηρετεί κυρίως πληθυσμό της μεσαίας τάξης, συνήθως προετοιμασμένο για την εμπειρία του τοκετού και του θηλασμού σε περιβάλλον φιλικό προς τα μωρά, θα μπορούσε κάποιος να υποθέσει ότι η συνολική μείωση στα ποσοστά θηλασμού είναι ακόμη μεγαλύτερη στον γενικό ελληνικό πληθυσμό. Από την άλλη, η προσεκτική αξιολόγηση των ισχυόντων πρωτοκόλλων, ο αυστηρός προσανατολισμός στις στρατηγικές θηλασμού και το γεγονός ότι οι επαγγελματίες υγείας που εργάζονται στη Μονάδα Νεογνών δεν εναλλάσσονται σε άλλα τμήματα, τουλάχιστον τα τελευταία δύο χρόνια, ενισχύουν τα αποτελέσματά της έρευνας και εντοπίζουν κοινωνικούς παράγοντες, που δεν σχετίζονται άμεσα με το νοσοκομείο, ως παράγοντες ενεργοποίησης για μειωμένα ποσοστά θηλασμού, όπως για παράδειγμα τα μέτρα που υιοθετήθηκαν για τη διατήρηση της ασφάλειας των μητέρων και των νεογνών τους, μαζί με το άγχος που προκαλείται από την απομόνωση, ο φόβος μόλυνσης των βρεφών τους και το άγχος μετά τον τοκετό για τον μητρικό ρόλο¹⁶.

Σύμφωνα με την έρευνα των Pacheco et al. το 2021 έχουν παρατηρηθεί θετικές εμπειρίες θηλασμού, όταν οι μητέρες αντιλαμβάνονται ότι έχουν περισσότερο χρόνο για τη μητρότητα λόγω της παρουσίας της πανδημίας, κάτι που μπορεί να σχετίζεται με καλύτερα αποτελέσματα ψυχικής υγείας. Αρνητικές εμπειρίες θηλασμού έχουν παρατηρηθεί, όταν οι μητέρες χωρίζονται από τα νεογέννητά τους, όταν οι μητέρες δυσκολεύονται με τον θηλασμό ή όταν οι μητέρες αντιλαμβάνονται μειωμένη οικογενειακή και επαγγελματική υποστήριξη, η οποία φαίνεται να σχετίζεται με χειρότερα αποτελέσματα ψυχικής υγείας. Αυτά τα προκαταρκτικά αποτελέσματα της μελέτης υπογραμμίζουν την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα σχετικά με τη συσχέτιση μεταξύ της πανδημίας COVID-19, των προσδοκιών του θηλασμού και της ψυχικής υγείας της μητέρας. Η κάλυψη αυτού του κενού θα προωθήσει την ανάπτυξη κατευθυντήριων γραμμών και παρεμβάσεων για την καλύτερη υποστήριξη των μητέρων που αντιμετωπίζουν εμπόδια και δυσκολίες λόγω της παρουσίας της πανδημίας COVID-19¹.

Η μελέτη των Sakalidis et al. το 2021 παρέχει νέα στοιχεία σχετικά με τον αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 στον θηλασμό και την ευημερία της μητέρας στην Αυστραλία και τη Νέα Ζηλανδία. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, οι θηλάζουσες γυναίκες αντιμετώπισαν περιορισμένη πρόσβαση σε υποστήριξη, θέτοντας σε αυξημένο κίνδυνο ανησυχιών για την ψυχική τους υγεία και περιορισμένη βοήθεια στον θηλασμό. Πραγματοποιήθηκε μια συγχρονική διαδικτυακή έρευνα που εξέτασε τις μεθόδους σίτισης των νεογνών, την ψυχική ευεξία της μητέρας, τις ανησυχίες, τις προκλήσεις και τις θετικές εμπειρίες κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Οι περισσότερες γυναίκες θηλάζαν αποκλειστικά (82%). Ο μερικός θηλασμός συσχετίστηκε με την αντιληπτή χαμηλή παροχή γάλακτος και τη μεγαλύτερη διάρκεια εγκυμοσύνης κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Η μειωμένη ψυχική υγεία και ευημερία συσχετίστηκε με χαμηλότερα επίπεδα οικογενειακής λειτουργικότητας, αυξημένο αντιληπτό άγχος και περιγεννητικό άγχος. Το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα της εγκυμοσύνης κατά τη διάρκεια της πανδημίας συσχετίστηκε με χαμηλότερα σκορ ψυχικής ευεξίας, ενώ υψηλότερες βαθμολογίες αντιληπτού στρες αναφέρθηκαν για περιοχές με υψηλότερα ποσοστά μόλυνσης από τον COVID-19 και γυναίκες με χαμηλή προμήθεια γάλακτος. Οι ανησυχίες για την ψυχική υγεία των θηλαζουσών γυναικών φαίνεται να επιδεινώνονται από τον COVID-19, υπογραμμίζοντας

Πίνακας 1. Ανάλυση των 15 μελετών της παρούσας συστηματικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης.

Συγγραφείς, έτος, χώρα	Στόχος	Είδος μελέτης	Δείγμα	Αποτελέσματα
1.Kotlar et al., 2021	Ανασκόπηση μελετών σχετικά με τον αντίκτυπο του COVID-19 στα σχέδια θηλασμού και πώς αυτά σχετίζονται με τη ψυχολογική κατάσταση των μητέρων.	Ευρέως φάσματος βιβλιογραφική ανασκόπηση. Οι αναζητήσεις πραγματοποιήθηκαν τον Οκτώβριο του 2020 και ενημερώθηκαν τον Ιανουάριο του 2021 στο PubMed/Medline και στο Web of Science.	12 άρθρα συμπεριλήφθηκαν στη βιβλιογραφική ανασκόπηση.	Οι μελέτες ανέφεραν ότι ο COVID-19 επηρεάζει διαφορετικά τα σχέδια θηλασμού, γεγονός που με τη σειρά του οδηγεί σε διαφορετικά αποτελέσματα ψυχικής υγείας στις μητέρες. Έχουν παρατηρηθεί θετικές εμπειρίες θηλασμού όταν οι μητέρες αντιλαμβάνονται ότι έχουν περισσότερο χρόνο για τη μητρότητα, κάτι που μπορεί να σχετίζεται με καλύτερα αποτελέσματα ψυχικής υγείας. Αρνητικές εμπειρίες θηλασμού έχουν παρατηρηθεί όταν οι μητέρες χωρίζονται από τα νεογνά τους, όταν οι μητέρες δυσκολεύονται να θηλάσουν ή όταν οι μητέρες αντιλαμβάνονται μειωμένη οικογενειακή και επαγγελματική υποστήριξη, η οποία φαίνεται να σχετίζεται με χειρότερα αποτελέσματα ψυχικής υγείας.
2.Gribble et al., 2020	Περιγραφή των προστατευτικών επιδράσεων του μητρικού θηλασμού στην υγεία των βρεφών κατά τη διάρκεια της πανδημίας και των αντιδράσεων της επιστήμης σχετικά με τον ιό SARS-CoV-2 στα βρέφη και στο μητρικό γάλα.	Συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση.	Ένας αυξανόμενος αριθμός μελετών.	Οι πολιτικές που χωρίζουν τις μητέρες και τα βρέφη και εμποδίζουν το θηλασμό αυξάνουν τη βρεφική νοσηρότητα, τη θνησιμότητα και την παραμέληση των παιδιών. Οι οργανισμοί και οι κυβερνήσεις πρέπει να παρέχουν καθοδήγηση με πλήρη εκτίμηση της σημασίας για δημιουργία πρώιμου δεσμού μητέρας-βρέφους, καθώς και τη διατήρηση του θηλασμού για την επίτευξη της καλής υγείας των βρεφών
3.Walker et al., 2022	Συζήτηση για τα προστατευτικά οφέλη του θηλασμού, τη διατήρηση του δεσμού των μητέρων που θηλάζουν με τα βρεφών τους και την υποστήριξη των μητέρων να θηλάζουν τα μωρά τους.	Έγγραφο συζήτησης.	Το έγγραφο συζήτησης παρέχει μια επισκόπηση βασικών τομέων γνώσης που σχετίζονται με την πρακτική για μαίες, που φροντίζουν μητέρες και βρέφη που θηλάζουν, στο πλαίσιο της πανδημίας COVID-19.	Τα παγκόσμια οφέλη από τη διασφάλιση ότι οι μητέρες και τα βρέφη δεν θα χωριστούν, αλλά και με την ουσιαστική υποστήριξη για τις θηλάζουσες μητέρες ή/και την παροχή μητρικού γάλακτος στο βρέφος είναι ξεκάθαρα, με βάση την ορθή επιστήμη. Οι νοσοκόμες και οι μαίες πρέπει να αναγνωρίσουν ότι, ενώ η πανδημία τους έχει παρουσιάσει πρωτόγνωρες καταστάσεις που, σε ορισμένες περιπτώσεις, είχαν προσωρινό αντίκτυπο στην ποιότητα της περίθαλψης που παρέχουν, σε κάθε ευκαιρία πρέπει να συνεχίσουν να υποστηρίζουν και να διασφαλίζουν ότι παρέχεται η βέλτιστη τεκμηριωμένη πρακτική προκειμένου να κρατηθούν οι μητέρες και τα βρέφη μαζί και να επιτευχθεί με επιτυχία ο θηλασμός.

ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ – SYSTEMATIC REVIEW

Πανδημία covid-19 και θηλασμός

4.Dimopoulou et al., 2020	Εξέταση των τρεχουσών κατευθυντηρίων γραμμών για τον θηλασμό και συλλογή περισσότερων πληροφοριών ιδίως σχετικά με την πιθανή μεταδοτικότητα του ιού μέσω του θηλασμού, επιτρέποντας πιο σαφείς οδηγίες σχετικά με τις πρακτικές του θηλασμού.	Βιβλιογραφική ανασκόπηση μέσω αναζήτησης PubMed σε πρωτότυπα άρθρα, αναφορές περιπτώσεων και κριτικές, από την 1η Δεκεμβρίου 2019 έως τις 15 Ιουλίου 2020.	26 άρθρα, αναφορές περιπτώσεων και κριτικές συμπεριλήφθηκαν στη βιβλιογραφική ανασκόπηση.	Αρχικά, οι περισσότερες μελέτες απέτυχαν να ανιχνεύσουν το RNA του SARS-CoV-2 στο μητρικό γάλα. Ο χωρισμός μεταξύ νεογνού και μητέρας έχει αρνητικές επιπτώσεις στη σχέση μητέρας-παιδιού και διαταράσσει το θηλασμό, η σημασία του οποίου είναι αδιαμφισβήτητη. Οι πρόσφατες κατευθυντήριες γραμμές υποστηρίζουν σχεδόν καθολικά το θηλασμό και τον άμεσο θηλασμό νεογνών που γεννιούνται από γυναίκες θετικές στον ιό SARS-CoV-2.
5.Szczygiol and Królak-Olejnik, 2022	Η σημασία και η ασφάλεια του θηλασμού θα πρέπει να τονίζεται συνεχώς για την πρόληψη των συνεπειών του χωρισμού και του μη θηλασμού για τη μητέρα και το βρέφος.	Βιβλιογραφική ανασκόπηση.	Ένας αυξανόμενος αριθμός μελετών.	Η πανδημία του κορωνοϊού SARS-CoV-2 επηρέασε σημαντικά τις πτυχές της διατροφής των βρεφών και το ποσοστό των μητέρων που θηλάζουν. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας έχουν συμβεί αλλαγές στη μεταγεννητική φροντίδα και μπορεί να οδηγήσουν σε συνολική μείωση του ποσοστού έναρξης του θηλασμού και προβλήματα με τη μακροχρόνια διατήρηση της γαλουχίας. Το μητρικό γάλα δεν αποτελεί πηγή ιογενούς μόλυνσης για ένα βρέφος. Αντίθετα, η παρουσία αντισωμάτων, ειδικά για τον ιό SARS-CoV-2, δίνει τη δυνατότητα απόκτησης παθητικής ανοσολογικής προστασίας. Επί του παρόντος, ο θηλασμός απαιτεί ιδιαίτερη φροντίδα και προστασία. Η έμφαση στα οφέλη του ανθρώπινου γάλακτος πρέπει να γίνει προτεραιότητα στα μαιευτικά, νεογνικά και παιδιατρικά τμήματα.
6.Gunes et al., 2021, Τουρκία	Η επίδραση της πανδημίας COVID-19 στο ποσοστό θηλασμού στη μονάδα εντατικής θεραπείας νεογνών (NICU).	Αναδρομική διατομεακή μελέτη που διεξήχθη τον Ιούνιο του 2020.	154 δυάδες μητέρας-μωρού.	Κρίνεται αναγκαία η ενημέρωση των γονέων από το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό για τα οφέλη του θηλασμού, η εκπαίδευση και η υποστήριξη των μητέρων που θηλάζουν με σκοπό να προστατέψουν τη μελλοντική γενιά μέσω της διατήρησης του θηλασμού μετά το εξιτήριο από το νοσοκομείο.
7.Yu et al., 2022, Κίνα	Σύγκριση των εμπειριών του τοκετού και της σίτισης των βρεφών από τις μητέρες που γέννησαν πριν και κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19 σε Πεκίνο, Κίνα και διερεύνηση των προγνωστικών παραγόντων θηλασμού στους 6 μήνες.	Διατομεακή μελέτη.	1.807 μητέρες ηλικίας ≥18 ετών με βρέφος ≤18 μηνών συμπλήρωσαν μια ανώνυμη έρευνα. Πληροφορίες/ σύνδεσμοι κοινοποιήθηκαν διαδικτυακά και μέσω τοπικών κλινικών στο Πεκίνο. Πραγματοποιήθηκε λογιστική παλινδρόμηση για την αξιολόγηση των προγνωστικών παραγόντων του θηλασμού κατά τους πρώτους 6 μήνες.	Η πανδημία COVID-19 και τα μέτρα lockdown επηρέασαν τον προγραμματισμένο τόπο γέννησης και την πρόθεση θηλασμού των μητέρων. Ωστόσο, η πρακτική του θηλασμού διατηρήθηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Τα αποτελέσματά υπογραμμίζουν τη σημασία της υποστήριξης σίτισης των βρεφών μέσω μητρικού θηλασμού και τα πιθανά ευεργετικά αποτελέσματα της αυξημένης επαφής μητέρας-βρέφους κατά τη διάρκεια της περιόδου καραντίνας.

<p>8.Rodríguez Gallego et al., 2022, Ισπανία</p>	<p>Η διερεύνηση του αντίκτυπου της πανδημίας και των μέτρων που υιοθετήθηκαν στην έναρξη και στη διατήρηση του θηλασμού.</p>	<p>Ποιοτική περιγραφική μελέτη μέσω εις βάθος ημιδομημένων συνεντεύξεων μέχρι την επίτευξη κορεσμού δεδομένων. Η μελέτη διεξήχθη από τους μήνες Ιανουάριο έως Μάιο 2021.</p>	<p>Συνολικά πραγματοποιήθηκαν 30 συνεντεύξεις. Οι συμμετέχοντες προέρχονταν από Κέντρα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας των επαρχιών της Ανδαλουσίας της Σεβίλλης, του Κάντιθ, της Ουέλβα, της Γρανάδας και της Χαέν.</p>	<p>Η χρήση διαδικτυακών ομάδων υποστήριξης θηλασμού μέσω εφαρμογών, όπως το WhatsApp, το Facebook και το Instagram, έχει παράσχει σημαντικές πληροφορίες για το θηλασμό και πηγές υποστήριξης για τις μητέρες. Ο κύριος αριθμός που εντοπίστηκε ότι παρέχει επίσημη υποστήριξη θηλασμού κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου ήταν αυτός της μαίας. Επιπλέον, οι κοινωνικοί περιορισμοί, κατά τη διάρκεια της πανδημίας, έχουν ασκήσει θετική επίδραση στις μητέρες στο δέσιμο με το βρέφος και στο θηλασμό, ως συνέπεια της αύξησης του χρόνου παραμονής στο σπίτι τους.</p>
<p>9.Ceulemans et al., 2020, Βέλγιο</p>	<p>Η αξιολόγηση της ευαισθησίας των εγκύων γυναικών στον ιό SARS-CoV-2 και τον αντίκτυπο της πανδημίας που αντιλαμβάνονται οι μητέρες στις πρακτικές θηλασμού, την ιατρική συμβουλευτική και την κοινωνική υποστήριξη.</p>	<p>Διατομεακή μελέτη παρατήρησης με χρήση διαδικτυακής, ανώνυμης έρευνας διεξήχθη μεταξύ εγκύων και θηλαζουσών μητέρων που ζουν στο Βέλγιο. Το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε τον Απρίλιο του 2020, τουλάχιστον τέσσερις εβδομάδες μετά την έναρξη του lockdown στο Βέλγιο.</p>	<p>6.470 γυναίκες (2.647 έγκυες και 3.823 γυναίκες που θηλάζουν).</p>	<p>Το 0,3% όλων των ερωτηθέντων ανέφερε ότι βρέθηκε θετικός στον SARS-CoV-2, κάτι που δεν υποδηλώνει υψηλότερη ευαισθησία των εγκύων γυναικών στη μόλυνση με COVID-19. Περισσότερο από το 90% διέψευσε ότι η πανδημία επηρέασε τις πρακτικές θηλασμού τους, ούτε ανέφερε ότι ο κορωνοϊός ευθύνεται για τη διακοπή του θηλασμού. Οι μισές από τις γυναίκες σκέφτηκαν να δώσουν περισσότερο μητρικό γάλα λόγω του κορωνοϊού. Αντίθετα, η ιατρική συμβουλευτική και η κοινωνική υποστήριξη των γυναικών επηρεάστηκαν αρνητικά από το lockdown. Οι γυναίκες χωρίς προηγούμενη εμπειρία θηλασμού και στην πρώιμη περίοδο μετά τον τοκετό παρουσίασαν μεγαλύτερη επιβάρυνση όσον αφορά τη μειωμένη ιατρική συμβουλευτική και υποστήριξη. Στο μέλλον, απαιτείται περισσότερη εξέταση και εναλλακτικά υποστηρικτικά μέτρα, όπως τηλεπισκέψεις από μαίες ή περιγεννητικές οργανώσεις για τις μητέρες.</p>
<p>10.Latorre et al., 2021, Ιταλία</p>	<p>Η εξέταση του αντίκτυπου του lockdown που προκλήθηκε από την πανδημία COVID-19 στον αποκλειστικό θηλασμό σε μη μολυσμένες μητέρες.</p>	<p>Μονοκεντρική αναδρομική μελέτη.</p>	<p>204 δυάδες μητέρας-βρέφους κατά τη διάρκεια του lockdown (9 Μαρτίου έως 8 Μαΐου 2020) και 306 δυάδες μητέρας-βρέφους κατά τη διάρκεια του έτους 2018.</p>	<p>Το lockdown και ο περιορισμός στο σπίτι οδήγησαν σε μείωση του αποκλειστικού θηλασμού στον πληθυσμό που μελετήθηκε. Λαμβάνοντας υπόψη τον χρόνο μετάβασης από τον αποκλειστικό στον μη αποκλειστικό θηλασμό, οι διαφορές μεταξύ των ομάδων μελέτης επικεντρώθηκαν κατά τη διάρκεια της παραμονής στο νοσοκομείο και από 30 έως 90 ημέρες ζωής ενός νεογνού, επιβεβαιώνοντας ότι η περίοδος παραμονής στο νοσοκομείο είναι κρίσιμη για τη συνέχιση του αποκλειστικού θηλασμού τουλάχιστον για τις πρώτες 30 ημέρες.</p>

ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ – SYSTEMATIC REVIEW

Πανδημία covid-19 και θηλασμός

11.Koleilat et al., 2022, Νότια Καλιφόρνια, Η.Π.Α.	Εξέταση του αντίκτυπου της πανδημίας της νόσου του κορονοϊού 2019 (COVID-19) στον θηλασμό μεταξύ των συμμετεχόντων στο Ειδικό Πρόγραμμα Συμπληρωματικής Διατροφής για Γυναίκες, Βρέφη και Παιδιά (WIC) στη Νότια Καλιφόρνια.	Διατομεακή έρευνα τηλεφωνικής συνέντευξης με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή.	Τα δεδομένα από την τριετή έρευνα WIC της Κομητείας του Λος Άντζελες του 2020 χρησιμοποιήθηκαν για να εξεταστεί ο αντίκτυπος του COVID-19 στα αποτελέσματα του θηλασμού μεταξύ των συμμετεχόντων στο WIC.	Σε σύγκριση με βρέφη που γεννήθηκαν πριν από τον Μάρτιο του 2020, το ποσοστό των βρεφών που έλαβαν οποιοδήποτε θηλασμό στον 1 μήνα μειώθηκε από 79,66% σε 76,96% ($p = 0,139$). Το ποσοστό των βρεφών που έλαβαν οποιοδήποτε θηλασμό στους 3 και 6 μήνες μειώθηκε σημαντικά από 64,57% σε 56,79% ($p = 0,001$) και από 48,69% σε 38,62% ($p = 0,0035$), αντίστοιχα.
			Οι δοκιμές Chi-square χρησιμοποιήθηκαν για τη διερεύνηση της συσχέτισης μεταξύ της πανδημίας COVID-19 και των αποτελεσμάτων του θηλασμού μαζί με πρακτικές φιλικές προς το νοσοκομείο.	Το ποσοστό των βρεφών που θήλασαν πλήρως στους 1, 3 και 6 μήνες μειώθηκε σημαντικά σε όλα τα χρονικά σημεία. Εξετάζοντας τις νοσοκομειακές πρακτικές, δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των ομάδων πριν και κατά τη διάρκεια του COVID-19.
12.Tigka et al., 2022, Ελλάδα	Εκτίμηση της συχνότητας του μητρικού θηλασμού στην Ελλάδα κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19 και σύγκριση των ευρημάτων με την πιο πρόσφατη εθνική μελέτη προκειμένου να εντοπιστεί η πιθανή επίδραση της πανδημίας.	Προοπτική μελέτη κοόρτης.	847 γυναίκες από πέντε τριτοβάθμια μαιευτήρια, μεταξύ Ιανουαρίου και Δεκεμβρίου 2020. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με δομημένο ερωτηματολόγιο μέσω συνέντευξης κατά τη διάρκεια της νοσηλείας και μέσω τηλεφώνου κατά τον πρώτο, τρίτο και έκτο μήνα μετά τον τοκετό.	Όλοι οι δείκτες θηλασμού βελτιώθηκαν τα τελευταία τρία χρόνια. Ο πλήρης θηλασμός έφτασε το 7,2%, σε αντίθεση με το 0,78% της τελευταίας εθνικής μελέτης έξι μήνες μετά τον τοκετό. Η απασχόληση, η οικογενειακή κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο, ο τρόπος τοκετού, ο τύπος μαιευτηρίου, ο δείκτης μάζας σώματος πριν την εγκυμοσύνη, η προηγούμενη εμπειρία θηλασμού της μητέρας και το βάρος γέννησης του βρέφους συσχέτιστηκαν σημαντικά με δείκτες θηλασμού σε διαφορετικές χρονικές περιόδους. Η πανδημία του COVID-19 φαίνεται να επηρέασε ευνοϊκά την έναρξη και τη διάρκεια του θηλασμού στην Ελλάδα λόγω του lockdown, του κατ'οίκον περιορισμού και της τηλεργασίας.
13.Boutsikou et al., 2021, Ελλάδα	Αξιολόγηση του ποσοστού του μητρικού θηλασμού κατά τους πρώτους 11 μήνες πανδημίας στην Ελλάδα το 2019 και 2020.	Μελέτη περίπτωσης.	Συγκρίθηκαν τα ποσοστά μητρικού θηλασμού στο Αρεταίειο Νοσοκομείο, ένα από τα τρία Νοσοκομεία Φιλικά προς τα Βρέφη της Αθήνας με περίπου 800 γεννήσεις ζωντανών γεννήσεων/έτος, για 11 μήνες σε δύο συνεχόμενα έτη, δηλαδή 2019-προ Covid-19 και 2020-Εποχή Covid-19.	Τα αποτελέσματά της έρευνας εντοπίζουν κοινωνικούς παράγοντες, που δεν σχετίζονται άμεσα με το νοσοκομείο, ως παράγοντες ενεργοποίησης για μειωμένα ποσοστά θηλασμού, όπως για παράδειγμα τα μέτρα που υιοθετήθηκαν για τη διατήρηση της ασφάλειας των μητέρων και των νεογνών τους, μαζί με το άγχος που προκαλείται από την απομόνωση, το φόβο μόλυνσης των βρεφών τους και το άγχος μετά τον τοκετό για τον μητρικό ρόλο.

			Συλλέχθηκαν οι αριθμοί γεννήσεων ανά μήνα για τις δύο περιόδους μελέτης (Ιανουάριος-Νοέμβριος 2019 και αντίστοιχη περίοδος των αντίστοιχων μηνών το 2020) και πληροφορίες σχετικά με το θηλασμό.	
14.Pacheco et al., 2021	Ανασκόπηση των στοιχείων σχετικά με τον αντίκτυπο του COVID-19 στα σχέδια θηλασμού και πώς αυτά σχετίζονται με τη ψυχολογία των μητέρων.	Αφηγηματική ανασκόπηση. Πραγματοποιήθηκαν αναζητήσεις στο PubMed και στο Web of Science για μελέτες στα Αγγλικά, Ισπανικά και Πορτογαλικά μεταξύ Ιανουαρίου 2020 και Ιανουαρίου 2021.	12 άρθρα συμπεριλήφθηκαν στην ανασκόπηση.	Ο COVID-19 επηρεάζει διαφορετικά τα σχέδια θηλασμού, γεγονός που με τη σειρά του οδηγεί σε διαφορετικά αποτελέσματα ψυχικής υγείας των μητέρων. Έχουν παρατηρηθεί θετικές εμπειρίες θηλασμού όταν οι μητέρες αντιλαμβάνονται ότι έχουν περισσότερο χρόνο για τη μητρότητα, κάτι που μπορεί να σχετίζεται με καλύτερα αποτελέσματα ψυχικής υγείας. Αρνητικές εμπειρίες θηλασμού έχουν παρατηρηθεί όταν οι μητέρες χωρίζονται από τα νεογέννητά τους, όταν οι μητέρες δυσκολεύονται με το θηλασμό ή όταν οι μητέρες αντιλαμβάνονται μειωμένη οικογενειακή και επαγγελματική υποστήριξη, η οποία φαίνεται να σχετίζεται με χειρότερα αποτελέσματα ψυχικής υγείας.
15.Sakalidis et al., 2021, Αυστραλία και Νέα Ζηλανδία	Εξέταση των μεθόδων σίτισης, της ψυχικής ευεξίας, τις ανησυχίες, τις προκλήσεις και τις θετικές εμπειρίες των θηλαζουσών μητέρων, που ζουν στην Αυστραλία και στη Νέα Ζηλανδία, κατά τη διάρκεια της πανδημίας.	Διατομεακή Μελέτη.	Οι επιλέξιμοι συμμετέχοντες ήταν οι μητέρες εκείνες που θήλαζαν αποκλειστικά ή μερικώς υγιή τελειόμηνα βρέφη ηλικίας 0-7 μηνών και ζούσαν στην Αυστραλία ή τη Νέα Ζηλανδία.	Οι περισσότερες γυναίκες θήλαζαν αποκλειστικά (82%). Ο μερικός θηλασμός συσχετίστηκε με την αντιληπτή χαμηλή παροχή γάλακτος και μεγαλύτερη διάρκεια εγκυμοσύνης κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Η μειωμένη ψυχική υγεία και ευημερία συσχετίστηκε με χαμηλότερα επίπεδα οικογενειακής λειτουργικότητας, αυξημένο αντιληπτό άγχος και περιγεννητικό άγχος. Η μεγαλύτερη διάρκεια εγκυμοσύνης κατά τη διάρκεια της πανδημίας συσχετίστηκε με χαμηλότερες βαθμολογίες ευεξίας στη ψυχική υγεία, ενώ υψηλότερες βαθμολογίες αντιληπτού στρες αναφέρθηκαν για περιοχές με υψηλότερα ποσοστά μόλυνσης από τον COVID-19 και για μητέρες με μειωμένη προσφορά γάλακτος. Οι μητέρες ανέφεραν ότι η πανδημία οδήγησε σε λιγότερη πίεση και περισσότερο χρόνο για οικογενειακούς δεσμούς, ενώ αναφέρθηκαν επίσης ανησυχίες για την πανδημία, την οικογενειακή υγεία και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι γονείς. Οι ανησυχίες για την ψυχική υγεία των θηλαζουσών μητέρων φαίνεται να επιδεινώνονται από τον COVID-19, υπογραμμίζοντας την κρίσιμη ανάγκη για πρόσβαση στην ψυχική υγεία και ευρύτερη οικογενειακή υποστήριξη κατά τη διάρκεια της πανδημίας για τις εν λόγω γυναίκες.

την κρίσιμη ανάγκη για πρόσβαση στην ψυχική υγεία και ευρύτερη οικογενειακή υποστήριξη κατά τη διάρκεια της πανδημίας¹⁷.

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, σε πολλές χώρες αυξήθηκε η συχνότητα εμφάνισης προβλημάτων ψυχικής υγείας των μητέρων, όπως για παράδειγμα η κατάθλιψη και οι κρίσεις άγχους. Παρατηρείται, επίσης, αύξηση της ενδοοικογενειακής βίας. Οι γυναίκες ήταν πιο ευάλωτες στο να χάσουν το εισόδημά τους λόγω της πανδημίας σε σχέση με τους άνδρες και οι εργαζόμενες μητέρες αντιμετώπιζαν αυξημένες απαιτήσεις παιδικής φροντίδας. Για αυτόν τον λόγο περισσότεροι πόροι θα πρέπει να διατεθούν για επιδημιολογικές μελέτες. Δεν πρέπει να μειωθούν οι υπηρεσίες υγείας και κοινωνικών υπηρεσιών για έγκυες γυναίκες και μητέρες, και απαιτείται περισσότερη εστίαση στην ψυχική υγεία της μητέρας κατά τη διάρκεια της πανδημίας².

Συζήτηση

Στην υγειονομική κρίση COVID-19, σύμφωνα με τους ερευνητές Dimoroulou et al., Kotler et al., Szczygiół & Królak-Olejnik και Yu et al., ο θηλασμός και η παροχή ανθρώπινου γάλακτος συνιστώνται από τους περισσότερους εθνικούς και διεθνείς οργανισμούς. Διαπιστώθηκε ότι ο ιός SARS-CoV-2 μπορεί να υπάρχει στο ανθρώπινο γάλα και τα δεδομένα, σχετικά με τον ρόλο του ανθρώπινου γάλακτος και του θηλασμού στην κάθετη μετάδοση του COVID-19 από τις μητέρες στα βρέφη, είναι αντικρουόμενα. Ακόμη και σε μητέρες με ύποπτο ή επιβεβαιωμένο COVID-19, ο χωρισμός των βρεφών από τις μητέρες είναι αμφιλεγόμενος για πολλούς λόγους. Τονίστηκε ότι ο διαχωρισμός δεν αποτρέπει τη μόλυνση, αλλά αντίθετα μπορεί να προκαλέσει άγχος στις μητέρες, να παρεμποδίζει την παροχή μητρικού γάλακτος στο βρέφος, να διαταράξει την έμφυτη και ειδική ανοσολογική προστασία και, επίσης, η διακοπή της φροντίδας δέρματος με δέρμα διαταράσσει τη φυσιολογία του νεογνού^{9,10,4}. Ο πρώιμος αποχωρισμός διακόπτει τον θηλασμό και ο μη θηλασμός αυξάνει τον κίνδυνο νοσηλείας βρεφών για πνευμονία. Είναι γνωστό ότι η προστασία του θηλασμού και του μητρικού γάλακτος είναι η καλύτερη και επιβεβαιώνεται από δημοσίευμα του WHO το 2018¹⁸. Υπό το πρίσμα της βιβλιογραφίας που μελετήθηκε, ο τακτικός διαχωρισμός των βρεφών από τις μητέρες δεν είναι προτιμότερος τρόπος για την πρόληψη της εξάπλωσης του ιού. Συνολικά, οι μελέτες έδειξαν ότι ο αποκλειστικός θηλασμός βελτιώνει την επιβίωση, την υγεία και την ανάπτυξη όλων των παιδιών. Τα πλεονε-

κτήματα του αποκλειστικού θηλασμού έχουν μελετηθεί εκτενέστερα και είναι παγκοσμίως αναγνωρισμένα και από προϋπάρχουσες μελέτες^{19,20}.

Τα αποτελέσματα των ερευνών των Gribble et al., Koleilat et al. και Walker et al. έδειξαν ότι στην αρχή της πανδημίας οι πολιτικές υποστήριξαν τον χωρισμό της μητέρας και του βρέφους, εμποδίζοντας τον θηλασμό υπό τον φόβο μετάδοσης του ιού στα βρέφη, μειώνοντας τον επιπολασμό του θηλασμού μεταξύ των γυναικών που γέννησαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας σε σχέση με τις γυναίκες που γέννησαν πριν από την πανδημία^{7,14,8}. Σύμφωνα, όμως, με τα αποτελέσματα των μελετών των ερευνητών Dimoroulou et al., Szczygiół & Królak-Olejnik και Yu et al. υπέδειξαν ότι δεν υπάρχουν ενδείξεις μετάδοσης του ιού μέσω του μητρικού γάλακτος και ότι οι πρόσφατες κατευθυντήριες γραμμές υποστηρίζουν τον θηλασμό, ακόμη και από μητέρες που ήταν θετικές στον ιό, και την επαφή μητέρας-βρέφους^{9,10,4}.

Σύμφωνα με τις μελέτες, η επιβολή του lockdown κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 φαίνεται ότι είχε θετικό και αρνητικό αντίκτυπο στον θηλασμό. Διαπιστώθηκε ότι το lockdown και ο περιορισμός στο σπίτι οδήγησαν είτε σε μείωση είτε σε αύξηση του αποκλειστικού θηλασμού, ανάλογα με τις προσδοκίες, τα χαρακτηριστικά των μητέρων και τη σχετική πληροφόρηση. Οι εμπειρίες σε σχέση με τον θηλασμό κατά τη διάρκεια της πανδημίας ήταν ποικίλες. Αφενός, ορισμένες γυναίκες ανέφεραν ότι τα μέτρα περιορισμού είχαν θετική επίδραση στην εμπειρία τους σε σχέση με τον θηλασμό, καθώς τους επέτρεπαν περισσότερο χρόνο με τα παιδιά τους, όπως χαρακτηριστικά διαπιστώνεται και από την έρευνα των Tigka et al.¹⁵. Η έρευνα των Ceulemans et al. έδειξε ότι αρνητικός αντίκτυπος από το lockdown διαπιστώθηκε κυρίως σε γυναίκες χωρίς εμπειρία θηλασμού¹². Η μελέτη των Boutsikou et al. εντοπίζουν κοινωνικούς παράγοντες ως παράγοντες ενεργοποίησης για μειωμένα ποσοστά θηλασμού, όπως για παράδειγμα τα μέτρα που υιοθετήθηκαν για τη διατήρηση της ασφάλειας των μητέρων και των νεογνών τους, μαζί με το άγχος που προκαλείται από την απομόνωση, ο φόβος μόλυνσης των βρεφών τους και το άγχος μετά τον τοκετό για τον μητρικό ρόλο¹⁶. Η έρευνα των Koleilat et al. υπέδειξε ότι η μείωση του ποσοστού θηλασμού δημιουργήθηκε λόγω της μείωσης της ζωντανής υποστήριξης των υπηρεσιών WIC και την αύξηση της παροχής υπηρεσιών εξ αποστάσεως¹⁴.

Η έρευνα των Latorre et al. έδειξε ότι το lockdown

και ο περιορισμός στο σπίτι οδήγησαν σε μείωση του αποκλειστικού θηλασμού και υποστήριξαν ότι κρίνεται αναγκαία η βελτίωση και η προώθηση στρατηγικών για τη βοήθεια της μητέρας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και μετά τον τοκετό σε τέτοιες καταστάσεις¹³. Οι ερευνητές Gribble et al. υποστήριξαν, επίσης, μέσω της μελέτης τους, ότι οι οργανισμοί και οι κυβερνήσεις πρέπει να παρέχουν καθοδήγηση με πλήρη εκτίμηση της σημασίας για δημιουργία πρώιμου δεσμού μητέρας-βρέφους, καθώς και τη διατήρηση του θηλασμού⁷. Η προώθηση και η υποστήριξη της έναρξης, της διάρκειας και της αποκλειστικότητας του θηλασμού είναι ένα ζήτημα δημόσιας υγείας, όπως χαρακτηριστικά παρουσιάζονται και από άλλες μελέτες^{21,22}.

Σύμφωνα με τους ερευνητές Pacheco et al., η πανδημία έχει ασκήσει σημαντική ψυχολογική επίδραση, με την πιθανότητα να σχετίζεται όχι μόνο με αρνητικά αποτελέσματα ψυχικής υγείας, αλλά και με επιτυχία ή αποτυχία του θηλασμού¹. Πολλές γυναίκες εξέφρασαν ανησυχίες σχετικά με τον αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 στα παιδιά τους και στον εαυτό τους, καθώς και αισθήματα μοναξιάς και θλίψης που σχετίζονται με την κοινωνική απομόνωση, σύμφωνα με τις δημοσιεύσεις και άλλων ερευνητών, των Snyder & Worlton και Zanardo et al., όπου τα συμπτώματα κατάθλιψης έχουν, επίσης, συσχετιστεί με τον θηλασμό^{23,24}.

Η μελέτη των Ceulemans et al. έδειξε ότι η πανδημία COVID-19 επηρέασε τις προσδοκίες σχετικά με τον θηλασμό, τόσο θετικά, όσο και αρνητικά. Οι κύριοι λόγοι που αναφέρθηκαν για τον αρνητικό αντίκτυπο της πανδημίας είναι οι αυξημένες ευθύνες παιδικής μέριμνας στο σπίτι και η έλλειψη οικογενειακής, συναισθηματικής και επαγγελματικής υποστήριξης, που φαίνεται να έχουν οδηγήσει σε αυξημένη εμπειρία άγχους και στρες, που σχετίζονται με τον θηλασμό. Επιπλέον, τα οφέλη του θηλασμού καθ' αυτά όσον αφορά την ψυχική υγεία έχουν τεκμηριωθεί σαφέστατα με παλαιότερες μελέτες^{25,26,27}, που αναφέρουν ότι κατά τη διάρκεια του θηλασμού εκκρίνονται ορμόνες για να δράσουν στο κεντρικό νευρικό σύστημα της μητέρας, οδηγώντας σε κοινωνική ανταπόκριση, μητρική συμπεριφορά και εγγύτητα, καθώς και μείωση της σωματικής και συναισθηματικής ανταπόκρισης στο στρες. Επίσης, από προϋπάρχουσες μελέτες^{28,29} αναφέρεται ότι ως αποτέλεσμα των επιδράσεων που δημιουργούνται από την ορμόνη ωκυτοκίνη, ο θηλασμός είναι ικανός να μειώσει τον κίνδυνο επιλόχειας κατάθλιψης και άγχους. Επομένως, ο χωρισμός μητέ-

ρας και βρέφους και η επακόλουθη έλλειψη θηλασμού μπορεί να επηρεάσει την αντίληψη και την εμπειρία του δεσμού μεταξύ μητέρας-βρέφους, οδηγώντας σε αύξηση του μητρικού στρες κατά την περίοδο μετά τον τοκετό.

Τα παραπάνω στοιχεία υποδηλώνουν ότι οι υπηρεσίες διαχείρισης υγείας πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τις επιβλαβείς επιπτώσεις του χωρισμού μητέρων και βρεφών κατά την εφαρμογή πολιτικών και κατευθυντήριων γραμμών, όπως αναφέρεται και σε άλλες έρευνες^{30,31}. Κατά συνέπεια, και ειδικά για τις γυναίκες που γίνονται μητέρες για πρώτη φορά, χρειάζονται συστήματα υποστήριξης για να βοηθήσουν στη διαδικασία του θηλασμού και της γαλουχίας^{11,2,17}. Η ανασκόπησή μας έχει τονίσει τη σημασία της φροντίδας του θηλασμού μετά τον τοκετό και την ανάγκη βελτίωσής της. Συγκεκριμένα, οι υπηρεσίες υγείας θα πρέπει να επανεξετάσουν τον τρόπο με τον οποίο παρέχουν αυτή την υποστήριξη κατά τη διάρκεια της πανδημίας, δηλαδή μέσω τηλε-υγείας και αυτοπροσώπως, όταν είναι δυνατόν. Θα πρέπει να παρέχεται για όλες τις οικογένειες η επικοινωνία βασισμένων σε στοιχεία πληροφοριών και η πρόσβαση σε τεχνική βοήθεια και υποστήριξη³². Σύμφωνα με τους ερευνητές RodríguezGallego et al.³, οι πληροφορίες μπορεί να δίδονται διαδικτυακά μέσω WhatsApp ή Facebook, όντας εξίσου αποτελεσματικά σε σύγκριση με την κλασική μορφή αυτοπροσώπως, όπως επίσης υποστηρίχθηκε και από ορισμένους συγγραφείς κατά το παρελθόν^{33,34}. Η πρόσβαση στις πληροφορίες, που σχετίζονται με τον θηλασμό και την πανδημία COVID-19, έχει παραχθεί εκτενώς μέσω του Διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων, αναγνωρίζοντας αυτούς τους πόρους ως πηγές πληροφοριών, που σχετίζονται με την υγεία³⁵. Επιπλέον, σύμφωνα με τους ερευνητές RodríguezGallego et al. θεωρείται, σύμφωνα με τις γνώμες των μητέρων, ότι οι μαίες αποτελούν ασφαλείς πηγές πληροφοριών με βάση επιστημονικά στοιχεία, εκτιμώντας την ενημερωτική, πρακτική και συναισθηματική υποστήριξη τους, αναγνωρίζοντάς τους ως ανεκτίμητες φιγούρες υποστήριξης κατά τη διάρκεια του θηλασμού, καθώς επέτρεψαν την εμπειρία τους να είναι μεγαλύτερη και ευχάριστη³.

Συμπεράσματα

Σύμφωνα με την ανάλυση των άρθρων, κατά τη διάρκεια της πανδημίας παρατηρείται ότι έχουν συμβεί αλλαγές στη μεταγεννητική φροντίδα και μπορεί να οδηγήσουν σε συνολική μείωση του ποσοστού έναρ-

ξης του θηλασμού και προβλήματα με τη μακροχρόνια διατήρηση της γαλουχίας. Το μητρικό γάλα δεν αποτελεί πηγή ιογενούς μόλυνσης για ένα παιδί. Αντίθετα, λόγω της παρουσίας αντισωμάτων ειδικά για τον ιό SARS-CoV-2, δίνει τη δυνατότητα απόκτησης παθητικής ανοσοπροστασίας. Επί του παρόντος, ο θηλασμός απαιτεί ιδιαίτερη φροντίδα και προστασία. Η έμφαση στα οφέλη του μητρικού γάλακτος πρέπει να γίνει προτεραιότητα στα μαιευτικά, νεογνικά και παιδιατρικά τμήματα. Ο μητρικός θηλασμός είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της επιβίωσης των βρεφών και των μικρών παιδιών, της διατροφής και της ανάπτυξης και της υγείας της μητέρας. Ο θηλασμός έχει καθιερωθεί ως μια σωτήρια παρέμβαση σε όλα τα περιβάλλοντα. Ο μητρικός θηλασμός θα πρέπει να καθοδηγεί την ιατρική φροντίδα του νεογέννητου και του μικρού βρέφους για την επιτυχή πρόληψη και μείωση της θνησιμότητας και της νοσηρότητας των μητέρων και των βρεφών. Ο θηλασμός είναι το προστατευτικό μέτρο που απαιτούν τα βρέφη για ένα καλό ξεκίνημα στη ζωή τους και συμβάλλει σημαντικά στην υγεία της μητέρας και ως εκ τούτου θα πρέπει να προστατεύεται και να υποστηρίζεται.

Παράγοντες που επηρέασαν την υποστήριξη του θηλασμού κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 ήταν ο χωρισμός, η έλλειψη επαφής δέρμα με δέρμα, η ανεπαρκής υποστήριξη, η διαδικτυακή υποστήριξη του θηλασμού, ο αντίκτυπος της πανδημίας στα ποσοστά και τις εμπειρίες του θηλασμού, οι φόβοι για την πανδημία και η ανάγκη για πρόσθετη υποστήριξη. Η πανδημία επηρέασε ως επί το πλείστον αρνητικά την υποστήριξη του θηλασμού στην Ευρώπη. Στην Ελλάδα, η πανδημία φαίνεται ότι επηρέασε ευνοϊκά σε περισσότερες περιπτώσεις την έναρξη και τη διάρκεια του θηλασμού λόγω του lockdown, του κατ'οίκον περιορισμού και της τηλεργασίας. Ο θηλασμός είναι μια παρέμβαση που σώζει ζωές, ειδικά ενόψει μιας διαταραχής, όπως μια πανδημία. Αυτή η εργασία υπογραμμίζει την ανάγκη για τη διατήρηση βασικών πρακτικών, όπως ο μη διαχωρισμός μητέρων και βρεφών, η προώθηση της επαφής δέρμα με δέρμα και η εξασφάλιση της διαθεσιμότητας υψηλής ποιότητας υποστήριξης θηλασμού κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Επίσης, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι οι ανησυχίες για την ψυχική υγεία των θηλαζουσών γυναικών φαίνεται να επιδεινώνονται από την παρουσία της πανδημίας, υπογραμμίζοντας την κρίσιμη ανάγκη για πρόσβαση στην ψυχική υγεία και ευρύτερη οικογενειακή υποστήριξη κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Πολλές δημοσιεύσεις σχετικά με πρακτικές συμβουλές για την υποστήριξη του θηλασμού από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) σε επίπεδο χώρας και νοσοκομείου είναι διαθέσιμες. Ωστόσο, μέχρι σήμερα, υπάρχει περιορισμένη έρευνα που διερευνά και μετρά τις πραγματικές πρακτικές και τον αντίκτυπο της πανδημίας στον θηλασμό, ιδιαίτερα σε περιβάλλοντα χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος. Καλά ερευνητικά στοιχεία σχετικά με τα προστατευτικά οφέλη του θηλασμού, τη σημασία του μηδενικού διαχωρισμού, τη σημασία της έγκαιρης και προληπτικής υποστήριξης για την επιτυχή έναρξη και τη συνέχιση του θηλασμού είναι κοινή γνώση και περιλαμβάνονται στη συνιστώμενη πρακτική τις τελευταίες δεκαετίες. Ωστόσο, αυτές οι πρακτικές παραμελήθηκαν σε μεγάλο βαθμό, όταν ξεκίνησε η πανδημία COVID-19 και προτιμήθηκαν τα προληπτικά μέτρα. Για πολλά χρόνια, η διεθνής επαγγελματική κοινότητα έχει επηρεάσει την κουλτούρα σε όλα τα περιβάλλοντα μαιευτικής φροντίδας προς θετικές πρακτικές θηλασμού με πρωτοβουλίες. Ωστόσο, η πανδημία φαίνεται να έχει διαταράξει αυτές τις επιτυχίες του θηλασμού τόσο με τον περιορισμό της εγγύτητας μητέρας-βρέφους, όσο και με την απομάκρυνση των προτεραιοτήτων των υπηρεσιών υποστήριξης. Η έλλειψη γνώσης και η συνεχής παραπληροφόρηση σχετικά με την πανδημία και τις πιθανές επιπτώσεις της στο θηλασμό έχουν επηρεάσει μητέρες και οικογένειες σε όλο τον κόσμο.

Στα βρέφη, ο κίνδυνος μόλυνσης από τη λοίμωξη από COVID-19 είναι χαμηλός, η μόλυνση είναι τυπικά ήπια ή ασυμπτωματική, ενώ οι συνέπειες του μη θηλασμού και του χωρισμού μεταξύ μητέρας και παιδιού μπορεί να είναι σημαντικές. Σε αυτό το σημείο φαίνεται ότι η λοίμωξη από COVID-19 σε βρέφη και παιδιά αντιπροσωπεύει πολύ χαμηλότερη απειλή για την επιβίωση και την υγεία από άλλες λοιμώξεις έναντι των οποίων ο θηλασμός είναι προστατευτικός. Τα οφέλη του θηλασμού και της ανατροφής της αλληλεπίδρασης μητέρας-βρέφους για την πρόληψη της μόλυνσης και την προώθηση της υγείας και της ανάπτυξης είναι ιδιαίτερα σημαντικά, όταν η υγεία και άλλες κοινωνικές υπηρεσίες διαταράσσονται ή περιορίζονται. Η τήρηση των μέτρων πρόληψης και ελέγχου των λοιμώξεων είναι απαραίτητη για την πρόληψη της μετάδοσης εξ επαφής μεταξύ ύποπτων ή επιβεβαιωμένων μητέρων με COVID-19 λοίμωξη και των νεογνών τους. Με βάση τα διαθέσιμα στοιχεία, οι συστάσεις του ΠΟΥ (2020) για την έναρξη και τη συνέχιση του θηλασμού βρεφών και μικρών παιδιών ισχύουν και για μητέρες

με υποψία ή επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19.

Επομένως, η πανδημία επηρέασε σημαντικά τις πτυχές της διατροφής των παιδιών, ιδιαίτερα τον θηλασμό και το ποσοστό των μητέρων που θηλάζουν. Κρίνεται αναγκαία η υποστήριξη και η πληροφόρηση στις

θηλάζουσες γυναίκες κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε έκτακτης ανάγκης για τη δημόσια υγεία, προκειμένου να αποφευχθεί η διακοπή του θηλασμού, που κρίνεται απαραίτητος τόσο για την υγεία της μητέρας, όσο και για την υγεία του βρέφους.

ABSTRACT

The effects of the covid-19 pandemic in breastfeeding

Aikaterini Chatzi¹, Maria Dagla², Ermioni Palaska³

¹Midwife, student of the Master's Program "Evidence Based Midwifery Care" Department of Midwifery, School of Health and Care Sciences, University of West Attica, Athens, Greece

²Associate professor Department of Midwifery, School of Health and Care Sciences, University of West Attica, Athens, Greece

³Assistant professor Department of Midwifery, School of Health and Care Sciences, University of West Attica, Athens, Greece

Introduction: The COVID-2019 pandemic has placed extensive strain on health systems and posed a serious public health challenge worldwide. Lockdown measures implemented in many countries have slowed the spread of the virus. However, a significant number of people have faced unprecedented pressure, especially pregnant and breastfeeding women, because personal and professional support has been reduced during the lockdown in many countries.

Purpose: The purpose of this study is to analyze and evaluate the effects of the COVID-19 pandemic on breastfeeding.

Material and method: A systematic literature review was used by searching for English articles, which was carried out in electronic databases, such as PubMed, Medline, Cinahl and scientific journals. The search time frames of the articles were from 2020 to 2022.

Results: The COVID-19 pandemic and curfew measures affected mothers' intention to breastfeed. However, the practice of breastfeeding was maintained during the pandemic. The analysis of findings in the present study highlight the importance of infant feeding support, as well as the potential beneficial effects of increased mother-infant contact during the quarantine period, which is important even under normal circumstances.

Conclusions: Understanding how the pandemic, caused by COVID-19, has affected breastfeeding practice is crucial to gain a global perspective of its impact on various aspects related to public health, but and to streamline the organization of perinatal health care in future waves or events.

Key words: pandemic, COVID-2019, lockdown measures, breastfeeding, effects

✉ **Corresponding Author:** Aikaterini Chatzi, tel.: 6932567307, email: chatzikaterina1@gmail.com

Βιβλιογραφία

- Pacheco F, Sobral M, Guiomar R, de la Torre-Luque A, Carreros-Gonzalez RA, Ganho-Ávila A. Breastfeeding during COVID-19: a narrative review of the psychological impact on mothers. *Behavioral Sciences (Basel)* 2021,11(3):34.
- Kotlar B, Gerson E, Petrillo S, Langer A, Tiemeier H. The impact of the COVID-19 pandemic on maternal and perinatal health: a scoping review. *Reproductive Health* 2021,18:10.
- RodríguezGallego I, StrivensVilchez H, AgeaCano I, MarínSánchez C, SevillanoGiraldo M, GamundiFernández C, BernáGuisado C, LeonLarios F. Breastfeeding experiences during the COVID-19 pandemic in Spain: a qualitative study. *International Breastfeeding Journal* 2022,17:11.
- Yu J, Gao M, Wei Z, Wells CKJ, Fewtrell M. The impact of the Covid-19 pandemic on maternal delivery experiences and breastfeeding practices in China: data from a cross-sectional study. *BMC Pediatrics* 2022,22:104.
- Παρασκευοπούλου-Κόλλια Α. Μεθοδολογία ποιοτικής έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες και συνεντεύξεις. *Open Education - The Journal for Open and Distance Education and Educational Technology* 2008,4(1).
- Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG. The PRISMA Group. "Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta- Analyses: The PRISMA Statement". *PLoS Med* 2009, 6(7):e1000097.
- Gribble K, Marinelli AK, Tomori C, Gross SM. Implications of the COVID-19 Pandemic Response for Breastfeeding, Maternal Caregiving Capacity and Infant Mental Health. *Journal of Human Lactation* 2020,36(4):591-603.
- Walker K, Green J, Petty J, Whiting L, Staff L, Bromley P, Fowler C, Jones L. Breastfeeding in the context of the COVID-19 pandemic: A discussion paper. *Journal of Neonatal Nursing* 2022,28(1):9-15.
- Dimopoulou D, Triantafyllidou P, Daskalaki A, Syridou G, Paevangelou V. Breastfeeding during the novel coronavirus (COVID-19) pandemic: guidelines and challenges. *The Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine* 2020,1-7.
- Szczygiół P, Królak-Olejnik B. Breastfeeding during the COVID-19 pandemic. *Polish Journal of Paediatrics* 2022,97(2):140-145.
- Gunes OA, Dincer E, Karadag N, Topcuoglu S, Karatekin G. Effects of COVID-19 pandemic on breastfeeding rates in a neonatal intensive care unit. *Journal of Perinatal Medicine* 2021,49(4):500-505.
- Ceulemans M, Verbakel JY, Van Calsteren K, Eerdekens A, Allegaert K, Foulon V. SARS-CoV-2 infections and impact of the COVID-19 pandemic in pregnancy and breastfeeding: results from an observational study in primary care in Belgium. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020,17(18):6766.
- Latorre G, Martinelli D, Guida P, Masi E, De Benedictis R, Maggio L. Impact of COVID-19 pandemic lockdown on exclusive breastfeeding in non-infected mothers. *International Breastfeeding Journal* 2021,16:36.
- Koleilat M, Whaley ES, Clapp C. The Impact of COVID-19 on Breastfeeding Rates in a Low-Income Population. *Breastfeeding Medicine* 2022,17(1):33-37.
- Tigka M, Metallinou D, Nanou C, Iliodromiti Z, Lykeridou K. Frequency and Determinants of Breastfeeding in Greece: A Prospective Cohort Study during the COVID-19 Pandemic. *Children* 2022,9:43.
- Boutsikou T, Iliodromiti Z, Pouliakis A, Soulai A, Tzounakou L, Volaki P, Petropoulou C, Sokou R, Iacovidou N. Breastfeeding rates in the Covid-19 era: The experience of a Greek "Baby Friendly Hospital". *Journal of Translational Science* 2021,7:1-3.
- Sakalidis VS, Rea A, Perrella SL, McEachran J, Collis G, Miranda J, Prosser SA, Gibson LY, Silva D, Geddes DT. Wellbeing of Breastfeeding Women in Australia and New Zealand during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *Nutrients* 2021,13:1831.
- World Health Organization. Implementation guidance: protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services - the revised Babyfriendly Hospital Initiative. Geneva: World Health Organization 2018,17-28.
- Victora CG, Bahl R, Barros AJD, França GVA, Horton S, Krasevec J, et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *Lancet* 2016,387(10017):475-490.
- McFadden A, Gavine A, Renfrew MJ, Wade A, Buchanan P, Taylor JL, et al. Support for healthy breastfeeding mothers with healthy term babies. *Cochrane Database Syst Rev* 2017,2:CD001141.
- Brown A. Breastfeeding as a public health responsibility: a review of the evidence. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 2017,30(6):759-770.
- Gianni ML, Bettinelli ME, Manfra P, Sorrentino G, Bezze E, Plevani L, et al. Breastfeeding difficulties and risk for early breastfeeding cessation. *Nutrients* 2019,11(10):2266.
- Snyder K, Worlton G. Social support during COVID-19: perspectives of breastfeeding mothers. *Breastfeed Medicine* 2021,16(1):39-45.
- Zanardo V, Tortora D, Guerrini P, Garani G, Severino L, Soldera G, et al. Infant feeding initiation practices in the context of COVID-19 lockdown. *Early Human Development* 2021,152:105286.
- Uvnäs-Moberg K, Widström AM, Marchini G, Winberg J. Release of GI hormones in mother and infant by sensory stimulation. *Acta Paediatrica* 1987,76:851-860.
- Uvnäs-Moberg K. Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions. *Psychoneuroendocrinology* 1998,23:819-835.
- Kim P, Feldman R, Mayes LC, Eicher V, Thompson N, Leckman JF, Swain JE. Breastfeeding, brain activation to own infant cry, and maternal sensitivity. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 2011,52:907-915.
- Dias CC, Figueiredo B. Breastfeeding and depression: A systematic review of the literature. *Journal of Affective Disorders* 2015,171:142-154.

29. Watkinson M, Murray C, Simpson J. Maternal experiences of embodied emotional sensations during breast feeding: An Interpretative Phenomenological Analysis. *Midwifery* 2016,36:53-60.
30. Caparros-Gonzalez RA, Pérez-Morente MA, Hueso-Montoro C, Álvarez-Serrano MA, de la Torre-Luque A. Congenital, intrapartum and postnatal maternal-fetal-neonatal SARS-CoV-2 infections: A narrative review. *Nutrients* 2020,12:3570.
31. Sigaldehy SS, Kalan ME. Care of newborns born to mothers with COVID-19 infection; a review of existing evidence. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine* 2020,1-13.
32. Spatz DL. Getting it right-The critical window to effectively establish lactation. *Infant* 2020,16:58-60.
33. Niela-Vilén H, Axelin A, Melender HL, Löyttyniemi E, Salanterä S. Breastfeeding preterm infants-a randomized controlled trial of the effectiveness of an internet-based peer-support group. *Journal of Advanced Nursing* 2016,72:2495-507.
34. Robinson A, Lauckner C, Davis M, Hall J, Anderson AK. (2019). Facebook support for breastfeeding mothers: a comparison to offline support and associations with breastfeeding outcomes. *Digital Health* 2019,5.
35. Zhao Y, Zhang J. Consumer health information seeking in social media: a literature review. *Health Information Libraries Journal* 2017,34(4):268-83.