

Yenidoğanlarda Kanıta Dayalı Bakım Uygulamaları ve Akupresür: Geleneksel Derleme

Evidence-Based Care Practices and Acupressure in Newborns: Traditional Review

¹⁰ Sema BAYRAKTAR^a

^aİstanbul Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği ABD, İstanbul, Türkiye

Bu çalışma, 66. Türkiye Milli Pediatri Kongresi ve 21. Milli Çocuk Hemşireliği Kongresi, Yenidoğanlarda Kanıta Dayalı Bakım Uygulamaları Paneli'nde konuşma olarak (5-9 Ekim, 2022, Girne, KKTC) sunulmuştur.

ÖZET Yenidoğan bebekler doğumdan sonra yenidoğan ünitelerinde gelişimsel olarak uygun olmadıkları dönemde ağrılı işlemler, sık invaziv girişimler, yüksek ses ve parlak ışık gibi birçok etkene maruz kalmaktadırlar. Bu etkenler, yenidoğan bebeklerde kısa ve uzun vadeli istenmeyen sorunlara neden olmaktadır. Bu sorunları önlemek için bireyselleştirilmiş gelişimsel bakım uygulamaları yenidoğan bebek bakımının vazgeçilmez bir parçası hâline gelmiştir. Bu uygulamalar içerisinde ise nonfarmakolojik yöntemlerin önemi giderek artmıştır. İlerleyen bilim ve teknoloji ile bu yöntemlerin kullanılması güvenli bir şekilde yaygınlaşmıştır. Günümüzde sağlık çalışanları, yenidoğanın bakım sürecinde nonfarmakolojik yöntemleri bağımsız olarak uygulayabilecek yetkinliktedir. Son zamanlarda bireyselleştirilmiş gelişimsel bakımını desteklemek için yapılan araştırma alanlarından biri de iğnesiz akupunktur olarak adlandırılan akupresürdür. Akupresür; yenidoğanlarda rahatlama, ağrının azaltılması ve kontrol edilmesinde kullanılan yeni bir seçenektir. Akupresür, yenidoğanlar için güvenli, kolay ve maliyetsiz bir nonfarmakolojik yöntemdir. Uygun akupunktur noktaları seçildiğinde etkisinin hızlı ve yüksek olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Yenidoğan ve akupresür hakkında kanıta dayalı yapılmış az araştırma bulunmaktadır. Akupresür ile ilgili yapılan araştırmalar genellikle yenidoğan bakım kalitesini ve akupresürün uygulama seçeneklerini artırmaya yöneliktir. Bu nedenle akupresürün bakımında kullanılmasına yönelik güncel bilgi ihtiyacı ve yenidoğanın bakımında akupresür farkındalığına ihtiyaç vardır. Bu derlemede, yeni bir yöntem olarak kullanılan akupresürün yenidoğan bakımına nasıl katkı sunacağına yönelik bilgiler sunulmuştur.

ABSTRACT Newborns are exposed to many factors such as painful procedures, frequent invasive procedures, loud noise, and bright light at a time when they are not suitable for development after birth at newborn units. These factors cause short- and long-term undesirable problems in newborns. In order to prevent these problems, individualized developmental care practices have become an indispensable part of newborn care. Among these applications, the importance of non-pharmacological methods has gradually increased. Thanks to the advancing science and technology, the use of these methods has become widespread safely. Today, healthcare professionals are in a competent position to apply non-pharmacological methods independently in the care process. One of the recent research areas to support individualized developmental care is acupressure, which is called needle-free acupuncture. Acupressure is a new option for relief, reduction of pain, and control in newborns using. Acupressure is a safe, easy and inexpensive non-pharmacological method for newborns. There are studies showing that the effect is fast and high when suitable acupuncture points are selected. There has little evidence-based research on the newborn and acupressure. Research on acupressure is generally aimed at increasing the quality of newborn care and application options for acupressure. For this reason, there is a need for up-to-date information on the use of acupressure in the care and awareness of acupressure in the care of the newborn. In this review, information on how acupressure, which is used as a new method, will contribute to care is presented.

Anahtar Kelimeler: Akupunktur; yenidoğan; tamamlayıcı terapiler

Keywords: Acupuncture; newborn; complementary therapies

Günümüzde yenidoğanlara verilen bakımın kalitesi yeni seçenekler ile artmıştır. Bakımda uygulanan bu yeni seçeneklerden biri, bireyselleştirilmiş

gelişimsel bakım felsefesidir. Bireyselleştirilmiş gelişimsel bakım felsefesinde nonfarmakolojik yöntemlerin önemi büyüktür. Yenidoğanlarda kullanılan

Correspondence: Sema BAYRAKTAR
İstanbul Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul, Türkiye
E-mail: sema.bayraktar@istanbul.edu.tr



Peer review under responsibility of Journal of Traditional Medical Complementary Therapies.

Received: 07 Mar 2023 **Received in revised form:** 10 Jul 2023 **Accepted:** 12 Jul 2023 **Available online:** 17 Jul 2023

2630-6425 / Copyright © 2023 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

yeni nonfarmakolojik kanıtı dayalı bakım uygulamalarından biri de akupresürdür. Akupresür, Çin tıbbında 4.000 yıldan beri kullanılmaktadır. Çin tıbbına göre vücudumuzdaki enerji akışı “Ying” ve “Yang” olarak tanımlanan 2 zıt kutup arasında olmaktadır. Bu akış hâlindeki yaşam enerjisi de Chi/Qi olarak tanımlanmaktadır. Chi/Qi enerjisi doğumdan ölüme kadar bütün hayat kademelerinde rol oynayan bir enerjidir. Chi/Qi yaşam enerjisini akupunktur noktaları üzerinden aktarmaktadır. Eğer Chi/Qi enerjisinin akışı kesilirse veya dengesizleşirse vücutta Ying ve Yang arasındaki denge bozulmaktadır. Bu denge bozulduğu zaman, Çin tıbbına göre hastalıklar oluşabilmektedir. Akupresürün ana amacı; kişi için bireysel akupunktur noktalarının kullanılmasını sağlamak, oluşan yaşam enerjisindeki dengesizlikleri gidermek ve Ying ve Yang dengesini yeniden sağlamaktır. Akupresür uygulaması sayesinde vücutta tıkalı olan enerji kanalları açılır ve bozulmuş yaşam enerjisinin tekrar sağlıklı akışı sağlanır. Bu enerjideki dengenin sağlanması ile ağrı, rahatsızlıklar ve hastalık nedenleri ortadan kalkmaktadır. Akupresür, Chi/Qi enerji akışını iyileştiren ve vücudun kendi kendine iyileştirme yeteneğini aktive eden bir şifa sanatıdır.¹⁻⁴

Akupresür parmaklar, avuç içi veya özel stimülasyon bantları ile kişiye uygun akupunktur noktalarına basınç uygulanan bir yöntemdir. Akupunktur ve akupresür, uygulamada aynı noktaları kullanırlar. Bu nedenle akupresür için “iğnesiz akupunktur” da denilebilir. Akupresür, yenidoğanlarda ağrının azaltılmasında, kontrol edilmesinde ve yenidoğanın rahatlama-sında kullanılan nonfarmakolojik seçenekler arasında yer almaktadır. Akupresür yenidoğanlarda kullanıldığında, yenidoğanın bireyselleştirilmiş gelişimsel bakımı için uygun bir yöntem olmaktadır. Bu bakım felsefesine göre yenidoğanlara destek için mümkün olduğunca invaziv olmayan işlemler seçilmelidir. Bu nedenle akupresür uygulaması iğnesiz bir yöntem olması nedeniyle aynı felsefeyi paylaşmaktadır.¹⁻⁴

AKUPUNKTUR NOKTALARI VE MERİDYENLER

Akupresür uygulamasında “aku” noktaları akupunktur sinyallerini alan ve ağrıyı giderme özelliğine sahip özel noktalarlardır. Visceral rahatsızlıklar ve organ bozukluklarının genellikle akupunktur noktalarının cilt

yüzeyinde veya altındaki belirli noktalara yansıdığına inanılmaktadır. Akupunktur noktaları; organların işlevini ayarlayabilen, yaşam enerjisi dengesini sürdürebilen ve hastalığı tedavi edebilen belirli maddeleri serbest bırakabilirler.^{1,5-7} Günümüzde bilinen 365 akupunktur noktası bulunmaktadır. Akupunktur noktaları genelde eklemlerin çevresinde, büyük kas gruplarının kenarında ya da kemik yapılarını izleyen hat üzerinde bulunmaktadır. Genellikle bu noktaların bulunduğu yerler bu noktadan uzakta olan hedef bölgeye göre daha hassas ve duyarlı olmaktadır.⁵⁻⁷

Akupunktur noktalarının üzerinde yer aldığı kanallara “meridyen” adı verilmektedir. Her meridyen insan vücudunda farklı organ ve dokulara bağlı bir düz kanal olarak kabul edilir. Meridyenler ile iç organlar arasında sinir bağlantısı açısından güçlü bir ilişki vardır. Meridyen hatları üzerinde bulunan akupunktur noktalarından Yang meridyenleri güçlendirici etkiye sahipken Ying meridyenleri ise yatıştırıcı etkiye sahiptirler.^{1,5-7}

AKUPRESÜRÜN ETKİ MEKANİZMASI

Akupresür uygulaması, vücudun kendi kendini iyileştirme mekanizmasını ortaya çıkarmaktadır. Akupresür ile vücuttaki akupunktur noktalarına basınç yapıldığında vücutta biyokimyasal değişiklikler oluşmaktadır. Akupresür, vücudun fizyolojisini modüle ederek bağışıklık sistemini güçlendirir.^{2,6,8-10} Bağışıklık sistemi aktive olduğunda çok sayıda somatik reseptör bulunan akupunktur noktalarında nosisepsiyon süreci başlamaktadır. Nosisepsiyon süreci başladığı zaman impulslar, serotoninerjik ve enkefalinerejik nöronlar uyarılmaktadır. Plazmada nörotransmitterler ve opioid peptid düzeyleri yükselmektedir. Meydana gelen bu değişiklikler ile antiinflamatuvar, analjezik, antidepresan, antikonvülsif, anksiyolitik ve immüno-modulatör etki oluşmaktadır.^{6,8-10} Son aşamada ise bölgedeki tıkanıklıklar giderilmekte, meridyenlerdeki enerji blokajları çözülmekte ve kişide ağrı azalmaktadır.^{2,5,8}

Akupresür dokulara daha fazla oksijenin ulaşması sağlar, kişinin enerjisini artırır ve vücuttan toksin atılmasını hızlandırır. Rahatsızlığın hafiflemesi ile kişide rahatlama ve devamında iyileşme olmaktadır.^{5,6,8} Ayrıca etkili akupunktur noktalarının kulla-

nılması ile sempatik ve parasempatik denge kurulur ve homeostaz sağlıklı olarak devam eder. Akupresür ruhsal ve fiziksel anlamda sağlığı iyileştirmektedir.^{8,9}

AKUPRESÜR UYGULANACAK NOKTALARIN SAPTANMASI

İhtiyaca göre uygun akupunktur noktalarının belirlenmesi tedavi için çok önemlidir. Yanlış akupunktur noktasına yapılan uygulama vücutta başka bir aktiviteyi uyaramaktadır. Akupunktur noktalarının yerinin belirlenmesinde “cun ölçüm birimi”nden faydalanılmaktadır. 1 cun yaklaşık olarak 2,5 cm kadardır. En sık olarak parmaklarla ölçüm yöntemi tercih edilmektedir. Bu ölçüm yöntemi kendi içinde 3 teknik ile kullanılmaktadır.^{3,11,12}

Başparmak ölçüm tekniği: Bu ölçüm tekniğinde, elin başparmağındaki falanks eklem genişliği 1 cun olarak kabul edilmektedir. Başparmak ölçüm tekniği ekstremitelerdeki akupunktur noktalarını tespit etmek için kullanılmaktadır.¹³

Orta parmak ölçüm tekniği: Orta parmak ölçüm tekniği; elin orta parmağı içe doğru büküldüğü zaman parmağın 2. bölümünün radyal tarafındaki bükümlü katların arasındaki mesafeyi 1 cun kadar almaktadır. Orta parmak ölçüm tekniği genellikle ekstremitelerde ve sırt üzerindeki akupunktur noktalarının tespit edilmesinde kullanılmaktadır.¹³

Dört parmak ölçüm tekniği: Bu ölçüm tekniğinde elin 4 parmağı birleştirildiği zaman (işaret, orta, yüzük ve küçük) orta parmağın proksimal interfalangeal düzeyinin bir arada tutulması 3 cun olarak belirlenmektedir. Ekstremitelerde ve abdomen akupunktur noktalarının belirlenmesinde kullanılmaktadır.¹³

YENİDOĞANDA KULLANILAN ETKİLİ AKUPRESÜR NOKTALARI

Yenidoğan bebekler ile yapılmış kanıta dayalı akupresür çalışmalarındaki akupunktur noktaları aşağıda sıralanmıştır.

Taixi (K/KI/KD3) Ki 3 Akupunktur Noktası: Taixi Ki 3 noktası, topuğun iç kısmında ayak bileği iç çıkıntısı (internal malleolus) ile aşil tendonu arasının ortasında yer alan noktadır. Böbrek meridyeni üzerinde bulunmaktadır. Böbrek fonksiyonları, bel ağ-

rısı ve böbrek taşı düşmesi gibi ağrılı durumlarda kullanılmaktadır. Yenidoğanlarda akut girişimsel ağrı işlemlerinde ağrıyı azaltmak için kullanılmış ve etkili olduğu görülmüştür.^{10,14-16}

Zusanli (ST 36) Akupunktur Noktası: Zusanli akupunktur noktası, tibia bölgesinin dış yanı veya patellanın olduğu kısmın 4 parmak aşağısında yer almaktadır. Mide meridyeni üzerinde bulunmaktadır. Mide ve beslenme problemleri, bacaklarda ağrı, diyare, konstipasyon ve yorgunluk belirtilerinde tercih edilmektedir. Yenidoğanlarda akut girişimsel ağrı işlemlerinde ağrıyı azaltmak ve vücut ağırlığı artışına olumlu etkisi için kullanılmış ve etkili sonuçlar elde edilmiştir.^{15,17}

Kun Lun (UB/BL60) Akupunktur Noktası: Kun Lun akupunktur noktası, topuğun dış kısmı, aşil tendonu ve ayak bileği dış çıkıntısı (external malleolus) arası alanın ortasında bulunmaktadır. Bu nokta, mesane meridyeni üzerinde bulunmaktadır. Ayak bileği zengin nosiseptör bulunduran akupunktur noktası olarak belirtilmektedir. Yenidoğanlarda akut girişimsel ağrı işlemlerinde ağrıyı önlemek için kullanılmış ve kullanılması önerilmiştir.^{10,14,16}

Yintang (EX HN3) Akupunktur Noktası: Yintang akupunktur noktası 2 kaş arasındaki tam orta noktadır. Ana meridyen üzerindedir. Baş ağrısı, uykusuzluk, anksiyete ve infantil konvülsiyon durumlarında kullanılması önerilmektedir. Yenidoğanlar ile yapılan bir çalışmada, cilt perfüzyonuna, oksijen saturasyonuna ve nabız üzerine pozitif etkisi olduğu gösterilmiştir.^{18,19}

Zhongwan (CV 12) Akupunktur Noktası: Zhongwan akupunktur noktası, üst karın ön orta hatında, göbeğin 4,0 cun üzerinde bulunmaktadır. Mide disfonksiyonları, hazımsızlık ve endişe ile ilişkili üst karın psikosomatik bozukluklarında kullanılır. Yenidoğanlarda vücut ağırlığı artışına önemli bir etkisi olduğu gösterilmiştir.^{17,20}

Yongquan (KI-1) Akupunktur Noktası: Yongquan akupunktur noktası, ayak tabanında ayak planlar fleksiyonda iken 2 ve 3. metatarsal kemikler arasındaki noktadır. Böbrek meridyeni üzerinde bulunmaktadır. Yenidoğan konvülsiyonları ve baş ağrısında kullanılabilir. Ayrıca yenidoğanların kilo alımında pozitif etkili olduğu da kanıtlanmıştır.¹⁷

AKUPRESÜR UYGULAMASINDA DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

Akupresür genel olarak yenidoğanlar için güvenli bir uygulamadır, ancak yenidoğanlara sertifika almış kişiler tarafından uygulanması gerekmektedir. Akupresür bebeğe nazik, ritmik, istenilen sürede ve tekrarlanan hareketler ile uygulanmalıdır. Akupresürün uygulanma zamanı, yenidoğanın bireyselleştirilmiş gelişimsel bakım planına göre seçilmelidir.²¹

Akupresür uygulamasının gerçekleştirileceği ortamın oda ısısı 22-25°C ve oda sessiz olmalıdır. Yenidoğanların kendini güvende hissettiği kucak pozisyonu veya sırt üstü yatış pozisyonunda uygulama yapılabilir. Akupresür uygulamasına başlamadan önce yenidoğanı gevşetmek ve rahatlatmak için 1 veya 2 dk'lık masaj yapılması önemlidir. Akupresür noktaları literatüre ve uzman görüşüne dayalı olarak belirlenmelidir. İşlemden önce uygulayıcının ellerinin temiz olması, ellerini ısıtması ve tırnaklarının düz kesilmiş olması gerekmektedir. Manuel uygulanması gereken dairesel basılar için sıklıkla başparmak ya da işaret parmağı kullanılmalıdır. Uygulama yapılacak noktaların sıralaması baştan ayağa doğru belli bir sıra hâlinde olmalıdır. Akupresür uygulaması, vücudun simetrik diğer yarısında bulunan aynı noktalara da yapılmalıdır. Akupresür uygulanacak noktalardaki doku ve sinirler de hasarlara neden olabileceği için aşırı bir kuvvet uygulanmamalıdır. Genelde her nokta üzerine ortalama 5 sn basınç uygulanmalı, fakat bir basınç süresi maksimum 10 sn sürmelidir. Eğer yenidoğanın yüz ifadelerinde bir acı veya ağrı hissedilirse hemen durulmalıdır. Yüz gibi hassas bölgelere bası uygulamaları yumuşak davranılmalıdır. Yenidoğanlarda enfeksiyon olan bölge, çatlaklı deri, açık yara, ödem, cerrahi girişim yeri, kemik kırığı, bulaşıcı hastalık, çürükler, kanama veya kanama riski, şiddetli boyun travması ve nöbet geçirme riski varsa akupresür uygulanmamalıdır.^{4,8,10,22,23}

YENİDOĞAN BAKIMINDA BİREYSELLEŞTİRİLMİŞ GELİŞİMSEL BAKIM VE AKUPRESÜR

Yenidoğan bakımının kalitesi, sürekli ilerleyen bilim ve teknoloji ile büyük gelişme göstermiştir. Bakım

vericilerin yenidoğan bakımındaki vazgeçilmez rolü; yenidoğan bebek ile uzun süre birlikte süre geçiren sağlık profesyoneli olması, yenidoğanı tanıması, planlanan tedaviyi uygulaması, tedavinin sonuçlarını izlemesi ve nonfarmakolojik yöntemleri bağımsız olarak uygulayabilmesinden kaynaklanmaktadır.^{1,16,21}

Yenidoğanlar hastane ortamında, gelişimsel olarak uygun olmayan bir zamanda tekrarlı ağırlı işlemlere, ışık, yüksek sese ve yoğun ilaç uygulamalarına maruz kalmaktadırlar. Bu etkenler yenidoğanlarda uyku sorunları, kan basıncı ve oksijen saturasyonunda istenmeyen değişimler, periferik konstrüksiyon, beslenmede uyumsuzluk ve kilo alımında sorunlar gibi olumsuz etkilere neden olmaktadır. Tüm bu sonuçlar, gelişimsel sorunları önlemeye yönelik tedavi ve bireyselleştirilmiş gelişimsel bakımın gerekliliğini gündeme getirmektedir.^{1,16,21}

Yenidoğana bakım verenler, bireyselleştirilmiş gelişimsel bakım planlarken gelişimsel bakım ilkeleri ve yenidoğanın o anki sorunlarına göre plan yapmalıdır. Bu bakım planı; yenidoğanın cilt bakımını, gerekli sıklıkta pozisyon değişimini, nonfarmakolojik bakım yöntemlerini, ağrı kontrolünü, yenidoğanın bireysel gelişiminin takip edilmesini, ailenin bakıma katılmasını ve yenidoğana isim verilmesini kapsamaktadır.^{24,25} Günümüzde ağrı kontrolünü ve bakımın kalitesini yükseltmek amacıyla nonfarmakolojik yöntemlerin kullanmasının önemi giderek artmıştır. Nonfarmakolojik yöntemler analjezikler ile kullanıldığı zaman ilaçların etkisini artırmaktadır. Bu yöntemler, ilaçların kullanılmadığı zamanlarda morfin ve endorfin salınımına destek sağlayarak ağrının azaltılmasına katkı olurlar. Bu nedenlerle nonfarmakolojik bakım yaklaşımı, yenidoğanın dış dünyaya uyumunu kolaylaştırır ve ağrı veren girişimlerin etkisinin azaltılmasına katkı sağlar.^{8,10,22,23} Ayrıca bakım planlanırken kullanılacak nonfarmakolojik yöntemlerin uygulanabilirliği ve ekonomik olması gibi faktörler de göz önünde bulundurulmalıdır.²⁶

Akupresürün felsefesinde bireye bütüncül yaklaşım vardır. Akupresür, terapötik masaj yöntemlerinden biri olarak sınıflandırılmakta ve Dünya Sağlık Örgütü'nün destekleyici tedaviler listesinde yer almaktadır. Bakım verenler ağrısız, kolay uygulanabilen, güvenli, ucuz ve genellikle yan etkisi bulun-

mayan noninvaziv akupresür tedavi seçeneğini rahatlıkla uygulayabilirler.²⁷ Akupresür ile sağlanan dokunma hissi, bebeğin kendini güvende hissetmesini sağlamaktadır. Dokunma duygusunu sağlayan akupresür, bebeğin ruhsal ve fiziksel gelişimi için uygundur. Güvenli ve etkili dokunuşlar yenidoğanın sonraki yaş dönemlerinde sağlıklı güven duygusuna sahip olması için oldukça önemlidir. Etkili noktalara yapılan dokunma ile yenidoğanın enerjisi de korunmuş olmaktadır.^{1,28} Belirli noktalara dokunmayı içeren akupresür ile ağrının azaltılması, daha kaliteli uyku, anne-baba ile daha kuvvetli duygusal bağ, nozokomiyal enfeksiyonlarda ve postnatal komplikasyonlarda azalma sağlanmaktadır.^{28,29}

Hemşirelik Girişimleri Sınıflaması da akupresür uygulamasının ağrının kontrolü, azaltılmasında ve önlenmesinde güvenli ve etkili olduğunu belirtmektedir. Bakım verenlerin bütüncül ve bireysel bakımı yapabilmesinden dolayı akupresörün bakımda uygulanmasını önermektedir.^{8,10,22,23} Akupresür, yenidoğanlarda mümkün olduğunca aynı saatte ve tüm bakım uygulamaları yapılırken uygulanmalıdır.^{26,30} Akupresüre bağlı oluşabilecek yan etkiler kaydedilmelidir. Yenidoğanın ailesine akupresürün beklenen etkileri, potansiyel yararları ve riskleri bildirilmelidir. Aileye verilen eğitim, ailenin kültürel yapısına, aile içi dinamiklere ve ailenin ihtiyaçlarına göre şekillenmelidir.^{24,25} Kanıta dayalı araştırmalar ile yenidoğanlar için yeni bir nonfarmakolojik uygulama olan akupresürün uygulamada yaygınlaşması için rehber olunmalıdır.^{21,31}

Yenidoğanlar ile yapılan çalışmalar incelendiğinde, akupresürün bakımda yaygın olmadığı ve bu araştırmaların yenidoğanlarda ağrıyı azaltmaya yönelik yapıldığı görülmüştür. Abbasoğlu ve ark., Tanju ve Fatma Yılmaz, Deniz ve Açıkgöz ile Koç ve ark., akupresörün yenidoğanın topuk kanı alımı sırasında oluşan ağrıya etkisini inceledikleri çeşitli çalışmalarında, akupresör uygulanan yenidoğanların ağrı puanlarının ve ağlama sürelerinin daha az olduğunu göstermişlerdir.^{10,14-16}

SONUÇ

Yenidoğan bakım amaçlarından biri, yenidoğanın sağlığını yükseltmektir. Bu amaç için bireyselleştirilmiş gelişimsel bakım öne çıkan kavramlardan biridir. Yapılmış olan bazı randomize kontrollü araştırmalarda, bireyselleştirilmiş gelişimsel bakımın uzun ve kısa vadede yararlı sonuçlar verdiği görülmüştür.^{32,33} Kolay öğrenilebilir ve uygulanabilir bir yöntem olan akupresür, bakım vericiler tarafından öğrenildiğinde bireyselleştirilmiş gelişimsel bakım yöntemlerinin desteklenmesine katkı sağlayabileceklerdir.^{33,34}

ÖNERİLER

Günümüzde yenidoğanlar için bireyselleştirilmiş gelişimsel bakım ile ilgili kanıt temelli randomize kontrollü araştırmalara ihtiyaç devam etmektedir. Akupresür, bu çalışmalara kanıt sağlayabilecek bir uygulamadır, fakat hakkında az araştırma ve literatür bulunmaktadır. Bu nedenle yenidoğanlar için akupresürün uygun olduğuna ve yararlarına yönelik daha fazla kanıt temelli çalışmaların yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Teşekkür

Makalenin yazım aşamasında dil desteği ile bana geri bildirimler veren Prof. Dr. Ayfer AYDIN'a teşekkürlerimi sunarım.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Bu çalışma tamamen yazarın kendi eseri olup başka hiçbir yazar katkısı alınmamıştır.

KAYNAKLAR

- İskender MD, Eren H. Türkiye'de ağrıya yönelik akupresür uygulaması ile ilgili yapılmış hemşirelik tezlerinin incelenmesi [Examining nursing theses about acupressure for pain management in Turkey]. *J Tradit Complem Med.* 2020;3(1):40-6. [Crossref]
- You E, Kim D, Harris R, D'Alonzo K. Effects of Auricular acupressure on pain management: a systematic review. *Pain Manag Nurs.* 2019;20(1):17-24. [Crossref] [PubMed]
- Maranki E, Maranki A. *Profilaktik Masajla Mücizevi Tedaviler.* 20. Baskı. İstanbul: Hayat Yayıncılık; 2011. p.25-139.
- Brittner M, Le Pertel N, Gold MA. Acupuncture in pediatrics. *Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care.* 2016;46(6):179-83. [Crossref] [PubMed]
- Ayçeman N. Akupresür Kursu Temel Bilgi Notları. Antalya: 1. Uluslararası ve 3. Ulusal Tamamlayıcı Terapiler ve Destekleyici Bakım Uygulamaları Kongresi "Tüm Boyutları ile Tamamlayıcı Terapiler" Kongre Kitabı; Kasım 2016. p.9-14.
- Li F, He T, Xu Q, Lin LT, Li H, Liu Y, et al. What is the Acupoint? A preliminary review of Acupoints. *Pain Med.* 2015;16(10):1905-15. [Crossref] [PubMed]
- Kartal Ö, Çalışkaner Z, Şener O. Astım ve allerjik hastalıklarda akupunktur tedavisi [Acupuncture treatment in asthma and allergic diseases]. *TAF Prev Med Bull.* 2011;10(1):107-14. [Crossref]
- Özkan K.T, Balcı S. Çocuklarda ağrı kontrolünde akupresür [Acupressure in children with pain control]. *GÜSBĐ.* 2018;7(1):234-9. [Link]
- Das R, Nayak BS, Margaret B. Acupressure and physical stress among high school students. *Holist Nurs Pract.* 2011;25(2):97-104. [Crossref] [PubMed]
- Abbasoğlu A, Cabioglu MT, Tuğcu AU, İnce DA, Tekindal MA, Ecevit A, et al. Acupressure at BL60 and K3 points before heel lancing in preterm infants. *Explore (NY).* 2015;11(5):363-6. [Crossref] [PubMed]
- Mole Y. *Acupuncture for Body Mind and Spirit.* 1st ed. Londra: Singing Drabon; 2014. p.9-103.
- Çevik B, Taşçı S. Akupresür uygulamasının ağrı yönetimine etkisi [Effect of acupressure application on pain management] *Saglık Bilim Derg.* 2017;26(3):257-61. [Link]
- Chao W, Wang EM. Using the finger cun of acupuncture-point location as benchmark to estimate body dimensions. *Journal of the Chinese Institute of Industrial Engineers* 2010;27(2):121-31. [Crossref]
- Tanju O, Fatma Yılmaz K. Effect of acupressure on procedural pain before heel lancing in neonates. *J Tradit Chin Med.* 2021;41(2):331-7. [PubMed]
- Deniz AÖ, Açıkgöz A. A randomized controlled trial: the effect of acupressure and foot reflexology on pain during heel-lancing in neonates. *Clin Nurs Res.* 2023;32(2):306-12. [Crossref] [PubMed]
- Koç Özkan T, Şimşek Küçükkeleş D, Aydın Özkan S. The effects of acupressure and foot massage on pain during heel lancing in neonates: a randomized controlled trial. *Complement Ther Med.* 2019;46:103-8. [Crossref] [PubMed]
- Chen LL, Su YC, Su CH, Lin HC, Kuo HW. Acupressure and meridian massage: combined effects on increasing body weight in premature infants. *J Clin Nurs.* 2008;17(9):1174-81. Erratum in: *J Clin Nurs.* 2008;17(15):2089. [Crossref] [PubMed]
- Kwon CY, Lee B. Acupuncture or acupressure on Yintang (EX-HN 3) for Anxiety: a preliminary review. *Med Acupunct.* 2018;30(2):73-9. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Tugcu AU, Cabioglu T, Abbasoglu A, Ecevit A, Ince DA, Tarcan A. Evaluation of peripheral perfusion in term newborns before and after Yintang (EX-HN 3) massage. *J Tradit Chin Med.* 2015;35(6):642-5. [Crossref] [PubMed]
- Jun EM, Chang S, Kang DH, Kim S. Effects of acupressure on dysmenorrhea and skin temperature changes in college students: a non-randomized controlled trial. *Int J Nurs Stud.* 2007;44(6):973-81. [Crossref] [PubMed]
- Eras Z, Atay G, Şakrucu ED, Bingöler EB, Dilmen U. Yenidoğan yoğun bakım ünitesinde gelişimsel destek [Developmental care in neonatal intensive care unit]. *Sisli Etfal Hastan Tıp Bul.* 2013;47(3):97-103. [Crossref]
- Çalışır H, Karataş P. Pediatri hemşireliğinde travmatik bakım yaklaşımı: Ağrı, stres ve anksiyeteyi azaltmada farmakolojik olmayan uygulamalar [The Atraumatic Care Approach in Pediatric Nursing: Non-Pharmacological Applications in Reducing Pain, Stress, and Anxiety]. *HEAD.* 2019;16(3):234. [Crossref]
- Butcher HK, Bulechek GM, Dochterman JMM, Wagner C. *Nursing Interventions Classification (NIC).* 6th ed. USA: Elsevier; 2013. p.74.
- İmşeytoğlu D, Yıldız S. Yenidoğan yoğun bakım ünitelerinde müzik terapi [Music therapy in neonatal intensive care unit]. *Florence Nightingale Hemşire Derg.* 2012;20(2):160-5. [Link]
- Vandenberg KA. Individualized developmental care for high risk newborns in the NICU: a practice guideline. *Early Hum Dev.* 2007;83(7):433-42. [Crossref] [PubMed]
- Menon G, McIntosh N. How should we manage pain in ventilated neonates? *Neonatology.* 2008;93(4):316-23. [Crossref] [PubMed]
- World Health Organization. Report of the working group on auricular acupuncture nomenclature. Lyon: World Health Organisation; 1991. [Cited: Oct 28, 2022]. Link: [Link]
- Carrier CT. Development support. In: Verklan MT, Walden M, eds. *Core Curriculum for Neonatal Intensive Care Nursing.* 4th ed. Missouri: Saunders Elsevier; 2010. p.208-32.
- Kulkarni A, Kaushik JS, Gupta P, Sharma H, Agrawal RK. Massage and touch therapy in neonates: the current evidence. *Indian Pediatr.* 2010;47(9):771-6. [Crossref] [PubMed]
- Madati J, Sharieff G. Management of pain and sedation in the first year of life. In: Sharieff G, McCollough M, eds. *Neonatal and Infant Emergencies.* New York: Cambridge University Press; 2009. p.26-32.
- Gardner S, Hagedorn MIE, Dickey LA. Pain and pain relief. In: Merenstein BG, Gardner SL, eds. *Handbook of Neonatal Intensive Care.* Philadelphia: Mosby Elsevier; 2006. p.223- 72.
- Legendre V, Burtner PA, Martinez KL, Crowe TK. The evolving practice of developmental care in the neonatal unit: a systematic review. *Phys Occup Ther Pediatr.* 2011;31(3):315-38. [Crossref] [PubMed]
- Törüner E, Büyükgöncü L. Çocuk Sağlığı Temel Hemşirelik Yaklaşımı. 1. Baskı. Ankara: Göktuğ Yayıncılık; 2012. p.22-5.
- Arpaci T, Altay N. Yenidoğan yoğun bakım ünitelerinde bireyselleştirilmiş gelişimsel bakım: güncel yaklaşımlar [Individualized developmental care in neonatal intensive care unit: current approaches: review]. *Türkiye Klinikleri J Nurs Sci.* 2017;9(3):245-54. [Crossref]