



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ**  
**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΜΑΙΕΥΤΙΚΗΣ**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ**  
**ΠΡΟΗΓΜΕΝΗ ΚΑΙ ΤΕΚΜΗΡΙΩΜΕΝΗ ΜΑΙΕΥΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ**

**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**  
**ΜΕ ΘΕΜΑ:**

**Η ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ**  
**ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ.**

**ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ:**  
*Αναστασία Αγαλιανού*  
**ΑΜ:21001**

**ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ:**  
*Ερμιόνη Παλάσκα*

**Αθήνα, Μαΐος 2024**



**UNIVERSITY OF WEST ATTICA**

**FACULTY OF HEALTH AND  
CARE SCIENCES**

**DEPARTMENT OF MIDWIFERY  
POSTGRADUATE PROGRAM MSc IN ADVANCED AND  
EVIDENCE BASED MIDWIFERY CARE**

**Diploma Thesis**

**Maternal self-esteem and self-efficacy as factors affecting  
maternal long-term breastfeeding**

**Anastasia Agalianou  
Registration Number: 21001**

**Supervisor: Ermioni Palaska**

**Athens, May 2024**



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΜΑΙΕΥΤΙΚΗΣ**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ**

**ΠΡΟΗΓΜΕΝΗ ΚΑΙ ΤΕΚΜΗΡΙΩΜΕΝΗ ΜΑΙΕΥΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ**

**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΜΕ ΘΕΜΑ:**

**Η ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ  
ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ**

**Μέλη Εξεταστικής Επιτροπής συμπεριλαμβανομένου και του Εισηγητή:**

**Ερμιόνη Παλάσκα**

**Βικτωρία Βιβιλάκη**

**Μαρία Δάγλα**

<b>A/α</b>	<b>ΟΝΟΜΑ ΕΠΩΝΥΜΟ</b>	<b>ΒΑΘΜΙΔΑ/ΙΔΙΟΤΗΤΑ</b>	<b>ΨΗΦΙΑΚΗ ΥΠΟΓΡΑΦΗ</b>
1	ΕΡΜΙΟΝΗ ΠΑΛΑΣΚΑ	ΕΠΙΚΟΥΡΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ	
2	ΒΙΚΤΩΡΙΑ ΒΙΒΙΛΑΚΗ	ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ	
	ΜΑΡΙΑ ΔΑΓΛΑ	ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ	

## ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ο/η κάτωθι υπογεγραμμένη Αγαλιανού Αναστασία του Δημητρίου, με αριθμό μητρώου 21001 φοιτητής/τρια του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών Προηγμένη και Τεκμηριωμένη Μαιευτική Φροντίδα του Τμήματος Μαιευτικής της Σχολής Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, δηλώνω ότι:

«Είμαι συγγραφέας αυτής της μεταπτυχιακής εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της, είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, οι όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε ακριβώς είτε παραφρασμένες, αναφέρονται στο σύνολό τους, με πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία έχει συγγραφεί από μένα αποκλειστικά και αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας τόσο δικής μου, όσο και του Ιδρύματος.

Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου».

Η Δηλούσα



ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΑΓΑΛΙΑΝΟΥ

## **Περίληψη**

**Εισαγωγή:** Ο μητρικός θηλασμός αναγνωρίζεται ευρέως ως η βέλτιστη μέθοδος σίτισης για τα βρέφη παρέχοντας πολυάριθμα οφέλη για την υγεία, τόσο για το βρέφος όσο και για τη μητέρα. Έχουν παρατηρηθεί πολυάριθμοι παράγοντες που επηρεάζουν την επιτυχία του και σήμερα η αυτοεκτίμηση της μητέρας και ειδικότερα η αυτοαποτελεσματικότητα έχουν αναγνωριστεί επίσης ως σημαντικοί καθοριστικοί παράγοντες. Για το σκοπό αυτό είναι σημαντικό να ληφθεί υπόψη ο ρόλος της μητρικής αυτοεκτίμησης στην επίτευξη και στη διατήρηση του μητρικού θηλασμού.

**Μέθοδοι:** Η παρούσα ανασκόπηση της τρέχουσας ιατρικής βιβλιογραφίας έχει ως στόχο τη διερεύνηση της συσχέτισης μεταξύ της αυτοαποτελεσματικότητας της μητέρας και της διάρκειας του θηλασμού. Επιλέχθηκαν συνολικά 23 άρθρα για εκτενή ανασκόπηση μετά από διαδικτυακή αναζήτηση της σχετικής βιβλιογραφίας που χρονολογείται από το 2009 και μετά. Όλα τα άρθρα αναλύθηκαν εντοπίζοντας βασικά θέματα, προσεγγίσεις και συμπεράσματα σχετικά με την προσέγγιση του θηλασμού και την αυτοαποτελεσματικότητα της μητέρας.

**Αποτελέσματα:** Τα ευρήματα σταθερά κατέδειξαν ότι υψηλότερα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας της μητέρας σχετίζονταν με καλύτερα αποτελέσματα θηλασμού, συμπεριλαμβανομένης της μεγαλύτερης διάρκειας αποκλειστικού θηλασμού. Οι παρεμβάσεις που είχαν ως στόχο την ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας, όπως τα εκπαιδευτικά προγράμματα και η συμβουλευτική, διαπιστώθηκε ότι ήταν αποτελεσματικές στην ενδυνάμωση των γυναικών και στην προώθηση του μακροχρόνιου θηλασμού. Ωστόσο παρατηρήθηκε ότι η αυτοαποτελεσματικότητα της μητέρας στον θηλασμό τείνει να μειώνεται με την πάροδο του χρόνου υπογραμμίζοντας την ανάγκη για συνεχή υποστήριξη και παρεμβάσεις.

**Συμπεράσματα:** Η αυτοαποτελεσματικότητα της μητέρας διαδραματίζει ζωτικό ρόλο στην επίτευξη των μακροπρόθεσμων στόχων του μητρικού θηλασμού. Οι παρεμβάσεις και τα προγράμματα υποστήριξης που ενισχύουν την αυτοαποτελεσματικότητα της μητέρας είναι ελπιδοφόρα για την βελτίωση των αποτελεσμάτων του θηλασμού. Η συνεχής υποστήριξη, η συμβουλευτική και η πρόσβαση σε πηγές πληροφόρησης είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση και τη βελτίωση των επιπέδων αυτοαποτελεσματικότητας. Οι επαγγελματίες υγείας και οι υπεύθυνοι φορείς θα πρέπει να εξετάσουν το ενδεχόμενο ενσωμάτωσης στρατηγικών για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης της μητέρας στις πρωτοβουλίες υποστήριξης του θηλασμού προκειμένου να επιτευχθούν οι επιθυμητοί στόχοι. Απαιτείται περαιτέρω έρευνα για τη διερεύνηση των πολιτισμικών και κοινωνικών επιδράσεων στη μητρική αυτοεκτίμηση και την ανάπτυξη προσαρμοσμένων παρεμβάσεων για διαφορετικούς πληθυσμούς.

**Λέξεις κλειδιά:** Αυτοαποτελεσματικότητα για τον μητρικό θηλασμό; Κλίμακα Αξιολόγησης Αυτοαποτελεσματικότητας; Αυτοεκτίμηση της μητέρας; Διάρκεια θηλασμού

## **Abstract**

**Background:** Breastfeeding is widely recognized as the optimal feeding method for infants, providing numerous health benefits, both for the infant and the mother. Numerous factors have been noted to influence its success, and currently, maternal self-esteem and more particularly self-efficacy, have been recognized as important determinants as well. To this end, it is essential to take into account the role of maternal self-esteem in achieving and sustaining breastfeeding.

**Methods:** This review of the current medical literature aims to investigate the correlation between maternal self-efficacy and breastfeeding duration. A total of 23 articles were selected for comprehensive review, following an online search for relevant literature dating from 2009 onward. All articles were analyzed, identifying key themes, approaches, and conclusions regarding breastfeeding behaviors and maternal self-efficacy.

**Results:** The findings consistently demonstrated that higher levels of maternal self-efficacy were associated with better breastfeeding outcomes, including longer duration of exclusive breastfeeding. Interventions targeting self-efficacy, such as educational programs and counseling, were found to be effective in enhancing breastfeeding self-confidence and promoting prolonged breastfeeding. However, it was observed that maternal breastfeeding self-efficacy tends to decline over time, highlighting the need for continuous support and interventions.

**Conclusions:** Maternal self-esteem, particularly self-efficacy, is vital in achieving long-term breastfeeding goals. Interventions and support programs that enhance maternal self-efficacy have shown promise in improving breastfeeding outcomes. Ongoing support, counseling, and access to breastfeeding resources are crucial for maintaining and improving self-efficacy levels throughout the breastfeeding journey. Healthcare professionals and policymakers should consider incorporating strategies to enhance maternal self-esteem into breastfeeding support initiatives for better breastfeeding outcomes. Further research is required to explore cultural and social influences on maternal self-esteem and develop tailored interventions for diverse populations.

**Keywords:** Breastfeeding self-efficacy; Breastfeeding Self- Efficacy Scale; Maternal self-esteem; Breastfeeding duration

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη.....	5
Abstract.....	6
1.Θεωρητικό Μέρος.....	8
1.1 Οφέλη του μητρικού θηλασμού.....	8
1.2 Παράγοντες που επηρεάζουν τον μητρικό θηλασμό.....	8
1.3 Η αυτοαποτελεσματικότητα της μητέρας ως προς τον μητρικό θηλασμό.....	9
2. Ερευνητικό Μέρος.....	10
Εισαγωγή.....	10
2.1 Σκοπός της έρευνας.....	11
2.2. Μεθοδολογία.....	11
2.3. Αποτελέσματα.....	16
3.Συζήτηση.....	19
4. Συμπεράσματα.....	23
Βιβλιογραφία.....	24





## **1. Θεωρητικό Μέρος**

### **1.1 Οφέλη του μητρικού θηλασμού**

Ο μητρικός θηλασμός αποτελεί μια σημαντική συνιστώσα της βρεφικής υγείας. Σύμφωνα με ευρέως αναγνωρισμένους οργανισμούς και θεσμούς, όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, ο αποκλειστικός θηλασμός θεωρείται ως μια πρακτική καθοριστικής σημασίας, που συντελεί σε καθοριστικό βαθμό στη υγεία του βρέφους. Αυτό αποδίδεται στο γεγονός πως ο αποκλειστικός θηλασμός ωφελεί το βρέφος ήδη τους πρώτους 6 μήνες ζωής και σε συνδυασμό με την εισαγωγή και άλλων πηγών θρεπτικών συστατικών, έως και το δεύτερο έτος ζωής (1,2).

Ένα αξιοσημείωτο εύρημα σχετικά με τον θηλασμό, είναι ότι το μητρικό γάλα μεταβάλλεται δυναμικά ως προς τη σύστασή του, ώστε να μπορεί να ανταποκριθεί κατάλληλα στις ανάγκες του αναπτυσσόμενου βρεφικού οργανισμού. Το μητρικό γάλα περιέχει εύπεπτες πρωτεΐνες, όπως ένζυμα, γλυκοπρωτεΐνες και πεπτίδια, που βοηθούν στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, προάγουν την ωρίμανση του εντέρου καθώς και τη δημιουργία της εντερικής χλωρίδας στο πεπτικό σύστημα των βρεφών. Ακόμη τα λιπαρά οξέα που περιέχονται αποτελούν σημαντική πηγή ενέργειας και διευκολύνουν μια σειρά από κυτταρικές λειτουργίες. Κάποια από τα μακροπρόθεσμα πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού είναι ο μειωμένος κίνδυνος εκδήλωσης άσθματος, ο χαμηλός κίνδυνος εκδήλωσης διαβήτη κατά την ενήλικη ζωή καθώς, ο υψηλός βαθμός προστασίας απέναντι σε γαστρεντερικές λοιμώξεις και η πρόληψη της βρεφικής και παιδικής παχυσαρκίας. Όσον αφορά τις μητέρες, ο θηλασμός συμβάλλει σημαντικά στην απώλεια του βάρους που προσλαμβάνεται κατά την κύηση, διευκολύνει στην ανάρρωση και αποκατάσταση του οργανισμού μετά τον τοκετό και μειώνει την πιθανότητα για διαβήτη· αποτρέποντας τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, μειώνει τον κίνδυνο για καρδιαγγειακές παθήσεις και ορισμένους τύπους καρκίνου (3,4,5).

Ενώ είναι ευρέως γνωστά τα πολλαπλά οφέλη του μητρικού θηλασμού, τόσο για τα βρέφη όσο και για τις μητέρες, ο βαθμός στον οποίο επιδίδονται οι νέες μητέρες στον θηλασμό είναι χαμηλότερος από το προσδοκώμενο. Και αυτό διότι σύμφωνα με τον ΠΟΥ, λιγότερο από το 50% των βρεφών, σε παγκόσμια κλίμακα καταναλώνουν μητρικό γάλα ως αποκλειστική πηγή σίτισης κατά τους πρώτους 6 μήνες ζωής. (6).

### **1.2 Παράγοντες που επηρεάζουν τον μητρικό θηλασμό**

Με στόχο την επίτευξη του μακροχρόνιου θηλασμού έχουν διερευνηθεί οι παράγοντες που καθορίζουν τη διάρκειά του. Πέρα από κοινωνικούς και πολιτισμικούς παράγοντες, ο τοκετός και η

χρήση αντισύλληψης έχει φανεί πως επιδρούν στο θηλασμό. Ειδικότερα οι γυναίκες που γεννούν με κοιλικό τοκετό έχουν αυξημένες πιθανότητες να διατηρήσουν τον μητρικό θηλασμό σε σχέση με μητέρες που γεννούν με καισαρική, ενώ η τελειόμηνη κύηση σε συνδυασμό με το φυσιολογικό βάρος γέννησης νεογνού αποτελούν θετικούς προγνωστικούς παράγοντες του αποκλειστικού μητρικού θηλασμού. Έπειτα έχει φανεί πως η χρήση ορμονικών αντισυλληπτικών δισκίων πριν την κύηση αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα. Όσον αφορά τους κοινωνικούς παράγοντες, το εισόδημα και η οικογενειακή κατάσταση της μητέρας επηρεάζει την επιλογή σίτισης του βρέφους. Και αυτό διότι οι παντρεμένες και χήρες μητέρες είναι πιθανότερο να θηλάζουν αποκλειστικά σε σύγκριση με τις διαζευγμένες μητέρες που τείνουν να επιλέγουν τη μικτή διατροφή συνδυάζοντας μητρικό γάλα και φόρμουλα (7).

### **1.3 Αυτοαποτελεσματικότητα της μητέρας ως προς τον θηλασμό**

Ο όρος αυτοαποτελεσματικότητα διατυπώθηκε πρώτα από τον Bandura και αναφέρεται στην αντίληψη του εαυτού του που φέρει το άτομο, καθώς και στην αυτοπεποίθησή του αναφορικά με την επιτυχή διεκπεραίωση μιας αποστολής ή τη διαχείριση μιας συγκεκριμένης κατάστασης. Σύμφωνα με την θεωρία του, η θετική προγενέστερη εμπειρία ενός ατόμου ως προς ένα αντικείμενο αναμένεται να επιδράσει θετικά στις προσδοκίες του για αυτό. Συγκεκριμένα η έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας θεμελιώνεται πάνω στην Γνωστική Θεωρία του Bandura όπως διατυπώθηκε το 1977. Στη θεωρία αυτή υποστηρίζει ότι το σύνολο των ικανοτήτων, των γνωστικών δυνατοτήτων, των δεξιοτήτων αλλά και των στάσεων του ατόμου διαμορφώνουν την ερμηνεία του και τον τρόπο που αυτό αντιλαμβάνεται μια δεδομένη κατάσταση, ενώ ακόμα επηρεάζει τους τρόπους με τους οποίους λειτουργεί στις εκάστοτε συνθήκες. Ο Bandura επίσης υποστήριξε πως η αυτοαποτελεσματικότητα επηρεάζει τις επιλογές των ατόμων και τις αντιλήψεις τους όταν έρχονται αντιμέτωπα με προκλήσεις και δυσκολίες. Κατά παρόμοιο τρόπο, ο όρος αυτοαποτελεσματικότητα ως προς τον θηλασμό, που διατυπώθηκε για πρώτη φορά στη διεθνή βιβλιογραφία από τον Dennis, επιχειρεί να περιγράψει την αυτοπεποίθηση της μητέρας στη δοκιμή και στην κατάκτηση της πρακτικής του θηλασμού σε ικανοποιητικό βαθμό (8).

## 2. Ερευνητικό Μέρος

### Εισαγωγή

Ο μητρικός θηλασμός αναγνωρίζεται ευρέως ως η βέλτιστη μέθοδος σίτισης για τα βρέφη, παρέχοντας πολυάριθμα οφέλη για την υγεία τόσο του μωρού όσο και της μητέρας (9,10). Ενώ τα οφέλη του μητρικού θηλασμού είναι αποδεδειγμένα, η επίτευξη και η διατήρηση του μακροχρόνιου θηλασμού έχει αποδειχθεί ότι αποτελεί πρόκληση για πολλές μητέρες (11,12). Με στόχο τη βελτίωση των ποσοστών θηλασμού έχουν εξεταστεί διάφοροι παράγοντες που επηρεάζουν την πρακτική του θηλασμού. Η σημασία της αυτοαποτελεσματικότητας της μητέρας έχει επισημανθεί σε πρόσφατες έρευνες. Στην κοινωνικογνωστική θεωρία του Bandura, η αυτοαποτελεσματικότητα είναι μια διαδικασία γνωστικής δυναμικής που αξιολογεί τις πεποιθήσεις των ανθρώπων και την ικανότητά τους να διεξάγουν μια συμπεριφορά υγείας (13). Ένας από τους προγνωστικούς παράγοντες του μητρικού θηλασμού που δείχνει κατά πόσο η μητέρα είναι συνεπής στη διατήρηση του θηλασμού και πόσο προσπαθεί να επιτύχει έναν τέτοιο στόχο είναι η αυτοαποτελεσματικότητα. Η αυτοαποτελεσματικότητα σχετικά με το θηλασμό δηλώνει τα εξής: Θα επέλεγε η μητέρα το θηλασμό; Θα προσπαθήσει η μητέρα στο πλαίσιο αυτό; Και πώς θα ανταποκρινόταν στα προβλήματα του θηλασμού; Όταν δημιουργούνται στα άτομα πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας, είναι πιθανόν να διαμορφώσουν και να καθορίσουν ανάλογες πεποιθήσεις σε διάφορα ζητήματα και να επιτύχουν να αναθεωρήσουν τις πεποιθήσεις τους περι αυτοαποτελεσματικότητας αυξάνοντας έτσι την αποτελεσματικότητά τους στην αντιμετώπιση των διαφόρων ζητημάτων και παροτρύνοντας τα άτομα να επιτύχουν την αυτοπραγμάτωση με την επίγνωση των εγγενών ικανοτήτων τους. Λαμβάνοντας υπόψη την ευμετάβλητη φύση της αυτοαποτελεσματικότητας, φαίνεται ότι υπάρχει το περιθώριο αλλαγής των αντιλήψεων των μητέρα. (13).

Με βάση αυτές τις πληροφορίες αναπτύχθηκε και επικυρώθηκε από τους Dennis και Faux ένα εργαλείο για την αξιολόγηση της μητρικής αυτοπεποίθησης, η Κλίμακα Αυτοαποτελεσματικότητας Μητρικού Θηλασμού (BFSES). Η κλίμακα βασίζεται σε τέσσερις πηγές πληροφοριών: α) προσωπική εμπειρία -θετική ή/και αρνητική- σχετικά με προηγούμενο θηλασμό- β) παρατήρηση άλλων εμπειριών μιλώντας με μητέρες που έχουν ήδη θηλάσει- γ) λεκτική πειθώ- ενθάρρυνση και προτροπή από κοντινά της άτομα και από ειδικούς- και, τέλος, δ) συναισθηματικοί και φυσιολογικοί παράγοντες ικανοί να επηρεάσουν τόσο θετικά όσο και αρνητικά την απόδοση της πρακτικής. Η Κλίμακα Αυτοαποτελεσματικότητας του Μητρικού Θηλασμού (Breastfeeding Self Efficacy Scale-BSES) περιείχε αρχικά 33 στοιχεία, ενώ η Κλίμακα Αυτοαποτελεσματικότητας του Μητρικού Θηλασμού-Σύντομη Μορφή (Breastfeeding Self Efficacy Scale Short Form-BSES-SF) περιείχε 14 στοιχεία. Η βαθμολογία μπορεί να κυμαίνεται από 33 έως 165 μονάδες στην αρχική μορφή και από 14 έως 70 στη Σύντομη. Οι υψηλές βαθμολογίες στην Κλίμακα υποδηλώνουν υψηλά επίπεδα

αυτοαποτελεσματικότητας της μητέρας για τον θηλασμό. (14)

Η θετική συσχέτιση μεταξύ της διάρκειας του θηλασμού και της αυτοαποτελεσματικότητας της μητέρας θα μπορούσε να αποτελέσει ένα σημαντικό εργαλείο για τους επαγγελματίες υγείας και τους υπεύθυνους φορείς κατά την ανάπτυξη πρωτοβουλιών υποστήριξης του θηλασμού (13). Με τον εντοπισμό των παραγόντων που επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση της μητέρας και τη διερεύνηση των παρεμβάσεων που ενισχύουν την αυτοαποτελεσματικότητα, οι προσπάθειες μπορούν να γίνουν πιο στοχευμένες και πιο αποδοτικές διευκολύνοντας τις μητέρες στο ταξίδι του θηλασμού.

## **2.1 Σκοπός της έρευνας**

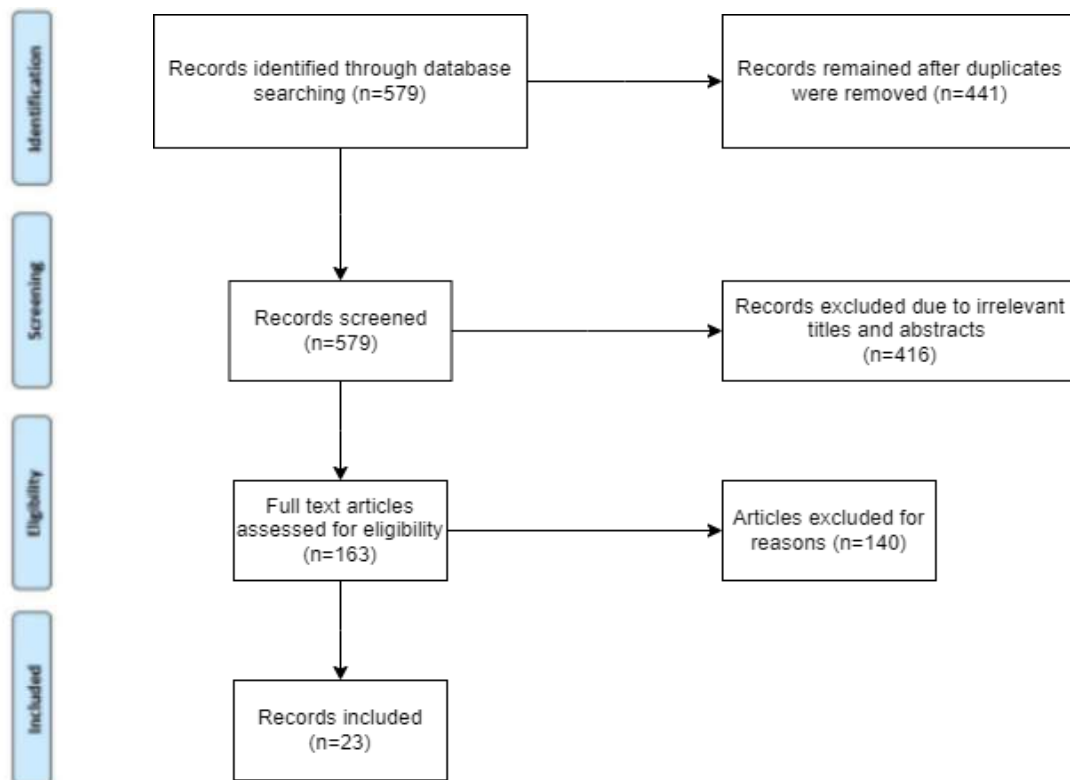
Η παρούσα συστηματική ανασκόπηση έχει ως στόχο να εξετάσει τις δημοσιευμένες μελέτες που εστιάζουν στη σχέση μεταξύ της αυτοαποτελεσματικότητας της μητέρας και των μακροπρόθεσμων αποτελεσμάτων του θηλασμού. Με την ανάλυση των ευρημάτων επιλεγμένων άρθρων, επιδιώκεται να αποκτηθούν γνώσεις σχετικά με τους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες που συμβάλλουν στον μακροχρόνιο θηλασμό και ιδιαίτερα το ρόλο της αυτοαποτελεσματικότητας. Δευτερεύοντα ερευνητικά ερωτήματα ήταν τα εξής: Ποιοι δημογραφικοί παράγοντες καθορίζουν σε μεγαλύτερο βαθμό τη διάρκεια του θηλασμού; Ποιες παρεμβάσεις αύξαναν περισσότερο την αυτοαποτελεσματικότητα της μητέρας; Μέσω των παραπάνω ερωτημάτων αναμένεται να αποκτηθούν γνώσεις που θα συμβάλουν στην ανάπτυξη εύστοχων και αποτελεσματικών παρεμβάσεων για την υποστήριξη της μητέρας κατά τη διάρκεια του θηλασμού.

## **2.2 Μεθοδολογία**

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, στόχος της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί η δυνητική επίδραση της αυτοαποτελεσματικότητας της μητέρας στην επίτευξη παρατεταμένου θηλασμού. Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική αναζήτηση με τη χρήση των Pubmed, GoogleScholar, ScienceDirect και EBSCO, χρησιμοποιώντας ως λέξεις-κλειδιά τις εξής: breastfeeding, maternal self-esteem, long term outcome, ενώ χρησιμοποιήθηκαν τελεστές Boolean (AND, OR) για να βελτιωθεί η αναζήτηση και να αυξηθεί η εξειδίκευσή της. Οι βιβλιογραφικές αναφορές των εντοπισμένων άρθρων εξετάστηκαν επίσης χειροκίνητα για πρόσθετα άρθρα. Τα κριτήρια ένταξης ήταν τα εξής: μελέτες στα αγγλικά ή γαλλικά, οποιοσδήποτε σχεδιασμός μελέτης και δημοσίευση σε περιοδικό με κριτές. Όσον αφορά τα δημογραφικά στοιχεία του υπό μελέτη πληθυσμού συμπεριλήφθηκαν επίσης οι γυναίκες ηλικίας άνω των 16 ετών, απόφοιτες λυκείου και η τελειόμηνη κύηση. Χαρακτηριστικά αποκλεισμού ήταν οι επιπλοκές της εγκυμοσύνης, τα προβλήματα ψυχικής υγείας της μητέρας και η δυσμορφία του μωρού. Συνολικά ανακτήθηκαν 579 άρθρα και αξιολογήθηκαν από τον συγγραφέα, αφού αφαιρέθηκαν 128 διπλότυπα. Η αρχική αξιολόγηση οδήγησε στον αποκλεισμό 316 άρθρων και

η εφαρμογή των κριτηρίων ένταξης οδήγησε σε 23 άρθρα που θεωρήθηκαν επιλέξιμα για την παρούσα ανασκόπηση. Τα σχετικά δεδομένα εξήχθησαν, ελέγχθηκαν για την ακρίβειά τους και όλα τα ευρήματα συνοψίστηκαν σε πίνακα.

**Διάγραμμα 1:** Διάγραμμα Ροής



**Πίνακας 1.** Επηρεάζει η αυτοαποτελεσματικότητα της μητέρας τον μητρικό θηλασμό;

Συγγραφέας/Έτος	Είδος Μελέτης	Δείγμα	Μέσο BSES Σκορ	P-Value	Συμπέρασμα
Lau C. Y. K., Lok K. Y. W., Tarrante M./2018	Συστηματική ανασκόπηση μελετών παρατήρησης	7507	-	-	Υποστηρίζεται η σύνδεση μεταξύ αυτοαποτ/τας και μεγαλύτερης διάρκειας μητρικού θηλασμού (ΜΘ)
Meedya S., Fahy K., Kable A./2010	Συστηματική ανασκόπηση	4305	-	-	Θετική αναλογία αυτοαποτ/τας και διάρκειας ΜΘ
Rocha I. S., Lolli L. F., Fujimaki M., Gasparetto A., Barbosa da Rocha N./2016	Συστηματική ανασκόπηση	679	-	-	Σύνδεση αποκλειστικού ΜΘ στους 6 μήνες μετά τον τοκετό και υψηλότερης αυτοπεποίθησης
De Jager E., Skouteris H., Broadbent J., Amir L., Mellor K./2012	Συστηματική ανασκόπηση	-	-	-	4/5 μελέτες κατέδειξαν ισχυρή θετική συσχέτιση αυτοαποτ/τας της μητέρας και αποκλειστικού ΜΘ
Shariat M., Abedinia N., Noorbala A. A., Zebardast J., Moradi S., Shahmommadian N., Karimi A., Abbasi M./2018	Τυχαιοποιημένη Ελεγχόμενη Μελέτη	129	121,44±28,40 (ομάδα παρέμβασης) 122,52±21,66 (ομάδα ελέγχου)	0,02	Η παρέμβαση με στόχο την αύξηση της αυτοαποτ/τας της μητέρας είχε σημαντική επίδραση στη διάρκεια του ΜΘ
Ansari S., Abedi P., Hasanpoor S., Bani S./2014	Τυχαιοποιημένη Ελεγχόμενη Μελέτη	120	123,66±12,4 (ομάδα παρέμβασης) 101,7±12,19 (ελέγχου)	<0,001	Σημαντική συσχέτιση αυτοαποτ/τας και διάρκειας ΜΘ
Wu D. S., McCoy T. P., Effird J. T./2014	Τυχαιοποιημένη Ελεγχόμενη Μελέτη	74	59,85 (ομάδα παρέμβασης) αναφοράς)	0,05	Η ομάδα παρέμβασης έχοντας υψηλότερα σκορ αυτοαποτ/τας θήλαζε έως και 8 εβδομάδες μετά τον τοκετό

Chan M. Y., Ip W. Y., Choi K.C./ 2016	Τυχαιοποιημένη Ελεγχόμενη Μελέτη	71	55,89 (ομάδα παρέμβασης) 43,97 (ελέγχου)	<0,01	Ποσοστά αποκλειστικού ΜΘ 6 μήνες μετά τον τοκετό 11,4% vs 5,6% στις ομάδες παρέμβασης και ελέγχου ταυτόχρονα
Araban M., Karimian Z., Kakolaki Z. K., McQueen K. A., Dennis C. L./ 2018	Τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη μελέτη	120	62.46 (ομάδα παρέμβασης) 50.74 (ομάδα ελέγχου)	-	Δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά στην αυτοαποτελεσματι- κότητα και στη διάρκεια του θηλασμού στις δυο ομάδες.
Pakseresht S., Pourshaban F., Khalesi Z. B./2017	Προοπτική	767	62,66 ±7,57	<0,001	Ο αποκλειστικός θηλασμός αυξάνει την βαθμολογία για την αυτοαποτ/τα των γυναικών συγκρίνοντας την πρώτη με την έκτη εβδομάδα μετά τον τοκετό.
Margotti E., Epifanio M./ 2014	Προοπτική	300	58±8 (“Φιλικό προς τα βρέφη”), 62±5 (Μη “Φιλικό προς τα βρέφη”)	0,05	Η υψηλή βαθμολογία αυτοαποτ/τας είναι προστατευτικός παράγοντας του αποκλειστικού ΜΘ τις πρώτες 120 μέρες μετά τον τοκετό
Monteiro J. C. S., Guimarães C. M. S., Melo L. C. O./ 2020	Προοπτική	224	-	0,06	Δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική σύνδεση αποκλειστικού ΜΘ και αυτοαποτ/τας τις 30,60 και 180 μέρες μετά τον τοκετό.
Moraes G. G. W., Christoffel M. M., Toso B R. G. O., Viera C. S./ 2020	Προοπτική	158	66 αποκλειστικά θηλάζουσες μητέρες 55 μητέρες που είχαν αποθηλάσει 6 μήνες μετά	<0,0001	Οι αποκλειστικά θηλάζουσες μητέρες είχαν σημαντικά υψηλότερα σκορ αυτοπεποίθησης στους 6 μήνες μετά τον τοκετό
Dégrange M., Delebarre M., Turck D., Mestdagh B.,	Προοπτική	149	-	<0,001	Οι θηλάζουσες μητέρες είχαν αρκετά υψηλότερες βαθμολογίες στους

Storme L., Deruelle P., Rakza T./ 2014					3 μήνες από εκείνες που είχαν αποθηλάσει
Khalil A. A., Mohammed N. R., Elkazaz R. H., Abdelhamed F. R./2018	Προοπτική	100	45,9±11,05	0,01	Σημαντική σχέση ανάμεσα στην baseline αυτοαποτ/τα και στην διάρκεια του ΜΘ
Leahy-Warren P., Mulcahy H., Phelan A., Corcoran P./2012	Συγχρονική Μελέτη	1715	59,2	<0,001	Η υψηλότερη αυτοαποτ/τα συνδέθηκε με θηλασμό για το επιθυμητό διάστημα
Inthilath R., Phongluxa K., Cuong P. V./ 2017	Συγχρονική Μελέτη	151	56,52 ±8,22	0,015	Η πρόθεση της μητέρας για θηλασμό επηρεάζει την αυτοαποτ/τα της. Οι μητέρες που ήθελαν να θηλάσουν λιγότερο από 6 μήνες ήταν 2.4 φορές πιθανότερο να αποθηλάσουν στους 4 μήνες
Tsaras K., Sorokina T., Papathanasiou I. V., Fradelos E. C., Papagiannis D., Koulierakis G./ 2021	Συγχρονική Μελέτη	100	3,65±0,85	<0,001	Οι αποκλειστικά θηλάζουσες μητέρες έχουν αυξημένη αυτοπεποίθηση, όντας έτσι πιθανότερο να διατηρήσουν τον αποκλειστικό ΜΘ
Glassman M. E., McKearny K., Saslaw M., Sirota D. R. /2014	Μελέτη	209	50,3	0,02 στις 4 εβδ. 0,05 στις 6 εβδ.	Η αυτοαποτ/τα ήταν ο μόνος τροποποιήσιμος παράγοντας που συσχετίστηκε με τον αποκλειστικό ΜΘ στις 4-6 εβδ.
Gerhardsson E./ 2020	Μελέτη	120	-	<0,01	Οι μητέρες με υψηλή αυτοπεποίθηση έχουν θετικά αποτελέσματα ΜΘ



Awaliyah S. N., Rachmawati I. N., Rahmah H./ 2017	Συγχρονική Μελέτη	204	-	0,001	Η αυτοπεποίθηση της μητέρας καθορίζει την ικανοποίηση από τον ΜΘ, επηρεάζοντας την έναρξη και τη διάρκεια του
Yuen Loke A., Chan L. S./2013	Περιγραφική Μελέτη Συσχέτισης	199	43,5 (αποκλειστικός ΜΘ) 34,6 (σίτιση με μπουκάλι)	<0,001	Η αυτοπεποίθηση της μητέρας είναι ένας ισχυρός προβλεπτικός παράγοντας της διάρκειας και της αποκλειστικότητας του ΜΘ
Aquilina S./2011	Περιγραφική Μελέτη Συσχέτισης	77	52,61299 αποκλειστικός ΜΘ) 55 (όχι αποκλειστικός ΜΘ στους 6 μήνες)	0,588	Δεν βρέθηκε σημαντική σχέση σκορ αυτοαποτίμησης και διάρκειας θηλασμού

### 2.3. Αποτελέσματα

Τα άρθρα της ανασκόπησης χρονολογούνταν από το 2009 έως το 2021 και αφορούσαν συνολικά 17.475 γυναίκες διαφόρων κοινωνικοοικονομικών καταβολών. Η πλειονότητα αυτών των γυναικών ζούσε στις ΗΠΑ, ενώ οι υπόλοιπες στην Κίνα, την Ιαπωνία, την Ινδονησία, την Αυστραλία, την Τουρκία, την Ελλάδα, την Ισπανία, τη Γαλλία, τη Σουηδία, την Ιρλανδία και τη Σκωτία, περιλαμβάνοντας διαφορετικές ηπείρους και συνήθειες. Αυτή η συστηματική ανασκόπηση εντόπισε μια ποικιλία ψυχοκοινωνικών παραγόντων, όπως η ηλικία της μητέρας, η εκπαίδευση, η κοινωνική υποστήριξη, η αυτοεκτίμηση και η πρόθεση να θηλάσει κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Τα περισσότερα επιστημονικά δεδομένα κατέδειξαν ότι οι μεγαλύτερες περίοδοι αποκλειστικού θηλασμού, συσχετίζονται θετικά με υψηλότερη αυτοεκτίμηση της μητέρας. Οι Ansari και συν. (13) διερεύνησαν την πιθανή επίδραση ενός προγράμματος παρέμβασης στην αυτοεκτίμηση της μητέρας και κατά συνέπεια στη συνολική διάρκεια του θηλασμού και αποκάλυψαν ότι υπήρξε βελτίωση και στα δύο.

Οι Glassman και συν. προσπάθησαν να προσδιορίσουν την επίδραση των κοινωνικοπολιτισμικών μεταβλητών και της αυτοαποτελεσματικότητας στην πρώιμη έναρξη του θηλασμού σε μια αστική γειτονιά της Νέας Υόρκης. Η πλειονότητα των συμμετεχόντων ήταν Λατίνες με χαμηλό εισόδημα και τα ευρήματα κατέδειξαν ότι η μεγαλύτερη πιθανότητα πρώιμης έναρξης του θηλασμού σχετίζεται με υψηλότερη αυτοαποτελεσματικότητα και ευνοϊκό κοινωνικοπολιτισμικό περιβάλλον (15). Η μελέτη υπογράμμισε τη σημασία τόσο της κοινωνικοπολιτισμικής κατάστασης των εκάστοτε γυναικών όσο και των επιπέδων αυτοαποτελεσματικότητας προκειμένου να υποστηριχθεί ο πρώιμος θηλασμός. Μια συγχρονική μελέτη στο Λάος προσπάθησε να προσδιορίσει την αναγκαιότητα της εκπαίδευσης και υποστήριξης των μητέρων για τον μητρικό θηλασμό. Τα ευρήματα κατέδειξαν μέτρια επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας και πως οι γνώσεις των μητέρων καθώς και οι προσδοκίες τους επηρέασαν σημαντικά τη συνολική διάρκεια του θηλασμού. Η μελέτη υπογράμμισε την ανάγκη για παρεμβάσεις ενίσχυσης της αυτοαποτελεσματικότητας για την υποστήριξη των πρακτικών αποκλειστικού θηλασμού στον πληθυσμό του Λάος (16).

Στοχεύοντας στον προσδιορισμό των παραγόντων που επηρεάζουν την έναρξη και τη διάρκεια του θηλασμού στην Ιρλανδία (17), η συγκεκριμένη μελέτη υποστήριξε ότι και τα δύο αυτά χαρακτηριστικά επηρεάζονται σημαντικά από την αυτοεκτίμηση της μητέρας, καθώς και από άλλες μεταβλητές όπως η κοινωνική υποστήριξη, οι γνώσεις για τον θηλασμό και η ύπαρξη θετικών προτύπων. Η μελέτη υπογράμμισε επίσης πόσο ζωτικής σημασίας είναι οι παραπάνω παράγοντες προκειμένου να ενθαρρυνθούν και να προωθηθούν οι πρακτικές θηλασμού στην Ιρλανδία. Οι Meedya και συν. (18) πραγματοποίησαν βιβλιογραφική ανασκόπηση με στόχο να εντοπίσουν τις μεταβλητές που επηρεάζουν ευνοϊκά τη διάρκεια του θηλασμού έως και 6 μήνες μετά τον τοκετό. Η αυτοαποτελεσματικότητα της μητέρας εμφανίστηκε ως βασικός παράγοντας πρόβλεψης της διάρκειας του θηλασμού μεταξύ των υπό εξέταση παραγόντων για άλλη μια φορά οι μεγαλύτερες περιόδους θηλασμού συνδέθηκαν με υψηλότερα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας (18). Προκειμένου να ενθαρρυνθεί η συνέχιση του θηλασμού, η ανασκόπηση τόνισε τη σημασία της συνεκτίμησης της αυτοαποτελεσματικότητας κατά την δημιουργία προγραμμάτων υποστήριξης. Η υποστήριξη θα πρέπει να είναι συνεχής καθ' όλη τη διάρκεια της περιόδου μετά τον τοκετό, με τη μορφή βοήθειας και περισσότερων πρωτοβουλιών, καθώς οι Pakseresht και συν. (19) έδειξαν ότι τα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας μειώθηκαν από την πρώτη έως την έκτη εβδομάδα.

Οι βασικοί κοινωνικοί παράγοντες που εξετάζονταν στις υπό μελέτη έρευνες ήταν η ηλικία της μητέρας, το μορφωτικό της επίπεδο, η οικογενειακή της κατάσταση, η ύπαρξη εργασίας αλλά και η

επιστροφή σε αυτή, καθώς και το οικογενειακό εισόδημα και η ύπαρξη δικτύου υποστήριξης από το κοινωνικό περιβάλλον. Οι στατιστικά σημαντικότεροι δημογραφικοί παράγοντες που επιδρούν στην αυτοαποτελεσματικότητα της μητέρας και στον θηλασμό φάνηκε πως είναι το μορφωτικό της επίπεδο, η οικογενειακή και η επαγγελματική της κατάσταση (15,18,19). Οι άνεργες μητέρες και οι μητέρες με μεγαλύτερη άδεια μητρότητας είχαν υψηλότερη αυτοαποτελεσματικότητα και θήλαζαν αποκλειστικά για μεγαλύτερο διάστημα σε σύγκριση με τις εργαζόμενες μητέρες. (16,20,21) Όσον αφορά την οικογενειακή κατάσταση και το εισόδημα, οι έγγαμες γυναίκες με οικογενειακό εισόδημα ανώτερο του κατώτατου μισθού είχαν υψηλότερα σκορ αυτοαποτελεσματικότητας, συγκριτικά με τις ανύπαντρες μητέρες που βιοπορίζονταν με τον κατώτατο μισθό. (21, 22) Τα δεδομένα που αφορούν το μορφωτικό επίπεδο της νέας μητέρας είναι περισσότερο αντικρουόμενα. Οι Rocha και συν. (14), Glassman (15), Dégrange και συν. (21) και Leahy-Warren και συν. (17) υποστήριξαν ότι η εκπαίδευση της γυναίκας μπορεί να ενισχύσει σημαντικά το αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητάς της, σε αντίθεση με ευρήματα από άλλες μελέτες που δεν βρήκαν κάποια στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ μορφωτικού επιπέδου της μητέρας και αυτοαποτελεσματικότητας. (22-26)

Στην παρούσα ανασκόπηση συμπεριλήφθηκαν και μελέτες παρέμβασης με στόχο την ανάδειξη της ανάγκης για αποτελεσματικές πρωτοβουλίες που ενισχύουν την αυτοπεποίθηση της μητέρας και κατ' επέκταση αυξάνουν τη διάρκεια του θηλασμού. Οι συναντήσεις προετοιμασίας προγεννητικά αύξησαν σημαντικά την αυτοπεποίθηση των γυναικών που ανήκαν στην ομάδα παρέμβασης, όπως μετρήθηκε τον πρώτο και έκτο μήνα (13). Στο ίδιο συμπέρασμα κατέληξαν και οι Wu και συν. (8) που κατέγραψαν την αυτοαποτελεσματικότητα των γυναικών στις 8 εβδομάδες μετά τον τοκετό, όπως και οι Chan και συν. (27) οι οποίοι όμως δεν οδηγήθηκαν σε στατιστικά αξιόπιστα αποτελέσματα λόγω μικρού δείγματος ( $n=71$ ). Οι παρεμβάσεις που στόχευαν στην ενδυνάμωση των γυναικών και στην τόνωση του αισθήματος αυτοαποτελεσματικότητάς τους, απέφεραν στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα όταν περιλάμβαναν άμεση συμμετοχή του επαγγελματία υγείας στην προετοιμασία τους και τηλεφωνική υποστήριξη μετά τον τοκετό (16). Τα οπτικοακουστικά βοηθήματα αποτελούν ακόμη ένα εργαλείο που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι πάροχοι υγείας για την εκπαίδευση των γυναικών (8, 28). Οι Meedya και συν. (18) ισχυρίστηκαν πως οι παρεμβάσεις που στοχεύουν στην ενίσχυση της γυναίκας είναι αποτελεσματικότερες σε σχέση με τις εκπαιδευτικές που επικεντρώνονται στην απλή μετάδοση πληροφορίας.

### 3. Συζήτηση

Τα προαναφερθέντα άρθρα αναδεικνύουν τη σημασία της αυτοαποτελεσματικότητας της μητέρας για τον επιτυχή μακροχρόνιο θηλασμό. Τα ευρήματα δείχνουν ότι όσο υψηλότερα είναι τα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας της μητέρας, τόσο μεγαλύτερη είναι η διάρκεια του θηλασμού βελτιώνοντας ταυτόχρονα το τελικό αποτέλεσμα. Αρκετές μελέτες έχουν διεξαχθεί σχετικά με την επίδραση των προγραμμάτων παρέμβασης στα βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα του θηλασμού. Το 2013, οι Wu και συν. (8) διερεύνησαν πώς μια παρέμβαση αυτοαποτελεσματικότητας θα μπορούσε να επηρεάσει τα βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα του θηλασμού για τις μητέρες που θήλαζαν για πρώτη φορά. Σύμφωνα με τα ευρήματά τους, σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου η υπό εξέταση παρέμβαση αύξησε τα ποσοστά αποκλειστικού θηλασμού ενισχύοντας την αυτοαποτελεσματικότητα των γυναικών. Οι Tsaras και συν. (29) προσπάθησαν να εντοπίσουν τους παράγοντες που προβλέπουν και επηρεάζουν την αυτοαποτελεσματικότητα του θηλασμού στην πρώιμη περίοδο μετά τον τοκετό. Διαπιστώθηκε ότι η πρόθεση για θηλασμό προγεννητικά, η απόκτηση γνώσεων και ο αποκλειστικός θηλασμός κατά τις πρώτες ημέρες μετά τον τοκετό αποτελούν παράγοντες ενδυνάμωσης που ενισχύουν την αυτοαποτελεσματικότητα. Οι ερευνητές υποστήριξαν ότι οι μητέρες που θήλαζαν αποκλειστικά είχαν υψηλότερα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας, αυξάνοντας κατά συνέπεια τις πιθανότητες να διατηρήσουν τον αποκλειστικό θηλασμό.

Οι Rocha και συν. (14) υποστήριξαν ότι η αξιολόγηση της αυτοαποτελεσματικότητας της μητέρας μέσω της Κλίμακας Αξιολόγησης Αυτοαποτελεσματικότητας είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος πρόβλεψης της διάρκειας αποκλειστικού θηλασμού, συμβάλλοντας στην επίτευξη μεγαλύτερης διάρκειας θηλασμού και στη βελτίωση των ποσοστών αποκλειστικού θηλασμού. Οι Dégrange και συν. (21) στη Γαλλία και οι Moraes και συν. (22) στη Βραζιλία το 2014 διεξήγαγαν προοπτικές μελέτες υποστηρίζοντας ότι οι θηλάζουσες μητέρες πέτυχαν υψηλότερες βαθμολογίες θηλασμού στους έξι μήνες μετά τον τοκετό σε σύγκριση με εκείνες που είχαν αποθηλάσει. Σύμφωνα με τα ευρήματα, μεγαλύτερη περίοδος θηλασμού συσχετίστηκε θετικά με υψηλότερα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας της μητέρας. Οι μελέτες υπογράμμισαν πόσο ζωτικής σημασίας είναι η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης της μητέρας προκειμένου να ενθαρρυνθεί η συνέχιση του θηλασμού. Δυο τυχαίοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές κατέληξαν στα ίδια αποτελέσματα. Τα ποσοστά αποκλειστικού θηλασμού ήταν σημαντικά υψηλότερα στην ομάδα παρέμβασης, όπως και τα σκορ αυτοαποτελεσματικότητας κατά τη διάρκεια των πρώτων έξι μηνών μετά τον τοκετό (14,22). Οι προαναφερθείσες μελέτες υποδηλώνουν ότι οι θεραπείες που επικεντρώνονται στην αυτοαποτελεσματικότητα μπορούν να βελτιώσουν αποτελεσματικά τις πρακτικές του θηλασμού και να βοηθήσουν τις μητέρες σε όλη τη διάρκεια του θηλασμού.

Οι Chan και συν. (27) μέσω μιας τυχαιοποιημένης ελεγχόμενης μελέτης διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες που είχαν υποβληθεί σε πρόγραμμα κατάρτισης σημείωσαν υψηλότερη βαθμολογία στην Κλίμακα Αξιολόγησης Αυτοαποτελεσματικότητας και είχαν διπλάσια ποσοστά θηλασμού στους έξι μήνες μετά τον τοκετό σε σύγκριση με εκείνες που δεν είχαν υποβληθεί στο πρόγραμμα επιμόρφωσης. Οι ευεργετικές επιδράσεις των παρεμβάσεων αυτοαποτελεσματικότητας στην έκβαση του θηλασμού έχουν επίσης αποδειχθεί σε μελέτες που αφορούσαν συγκεκριμένες ομάδες, όπως πρωτοτόκες μητέρες στο Wuhan της Κίνας και έγκυες γυναίκες στο Ahvaz του Ιράν (8, 27). Οι παρεμβάσεις αυτές αύξησαν την αυτοαποτελεσματικότητα στο θηλασμό, οδηγώντας σε καλύτερα ποσοστά αποκλειστικού θηλασμού και μεγαλύτερο χρόνο θηλασμού. Σύμφωνα με αυτά τα αποτελέσματα, η εφαρμογή συγκεκριμένων προγεννητικών και μεταγεννητικών παρεμβάσεων μπορεί να βοηθήσει τις μητέρες να νιώσουν πιο δυνατές, πιο σίγουρες για τον εαυτό τους και ότι πιο πιθανά θα θηλάσουν τα μωρά τους. Εκτός από τις παρεμβάσεις που προάγουν τον παρατεταμένο θηλασμό, το 2014 οι Glassman και συν. (15) και οι Margotti και Epifanio (24), προσδιόρισαν τους παράγοντες που επηρεάζουν τα αποτελέσματα του θηλασμού. Προτάθηκε ότι τα υψηλά επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας του θηλασμού και οι ευνοϊκοί κοινωνικοπολιτισμικοί παράγοντες μπορούν να οδηγήσουν σε μεγαλύτερες περιόδους θηλασμού. Μια άλλη έρευνα των Awaliyah και συν. (26) το 2017 εξέτασε τις προσδοκίες των μητέρων και τις μεταβλητές που επηρέαζαν τον αποκλειστικό θηλασμό για τους πρώτους έξι μήνες μετά τον τοκετό. Διαπιστώθηκε ότι ένα σημαντικό στοιχείο που επηρεάζει τις πρακτικές αποκλειστικού θηλασμού είναι η αυτοαποτελεσματικότητα της μητέρας. Ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός ήταν πιθανότερο να ξεκινήσει και να διατηρηθεί από μητέρες που είχαν υψηλότερα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας.

Οι Aquilina (30) και Gerhardsson (31) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ της διάρκειας του θηλασμού και της αυτοαποτελεσματικότητας. Διαπιστώθηκε συσχέτιση μεταξύ μεγαλύτερης διάρκειας θηλασμού και μεγαλύτερων επιπέδων αυτοαποτελεσματικότητας. Διατυπώθηκε η υπόθεση ότι οι θεραπείες που επικεντρώνονται στην αυτοαποτελεσματικότητα θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε καλύτερα αποτελέσματα και μεγαλύτερη διάρκεια θηλασμού. Μια περιγραφική μελέτη στην Κίνα διερεύνησε τη σχέση μεταξύ της αυτοαποτελεσματικότητας του μητρικού θηλασμού και τρόπου σίτισης των νεογνών. (20) Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν μια σχέση μεταξύ αποκλειστικού θηλασμού και μεγαλύτερων επιπέδων αυτοαποτελεσματικότητας της μητέρας. Προκειμένου να ενθαρρυνθούν και να υποστηριχθούν οι πρακτικές αποκλειστικού θηλασμού, η μελέτη τόνισε τη σημασία της μητρικής αυτοαποτελεσματικότητας (20). Οι Monteiro και συν. (25) ανέλυσαν την αυτοαποτελεσματικότητα και τη διάρκεια του αποκλειστικού θηλασμού στα διαστήματα των 30, 60 και 180 ημερών μετά τον τοκετό. Δεν διαπιστώθηκε καμία συσχέτιση μεταξύ των δυο παραγόντων στους έξι μήνες μετά τον

τοκετό.

Οι Meedya και συν. (18) πραγματοποίησαν μια βιβλιογραφική ανασκόπηση, τονίζοντας τη σημασία της αντιμετώπισης της αυτοαποτελεσματικότητας ως συστατικού που προάγει θετικά την παρατεταμένη διάρκεια του θηλασμού. Τα ευρήματά τους συνάδουν με την ιδέα ότι η αυτοαποτελεσματικότητα της μητέρας είναι απαραίτητη για τη διατήρηση του μακροχρόνιου θηλασμού. Ο σκοπός αυτός μπορεί να επιτευχθεί με παρεμβάσεις ενίσχυσης της αυτοαποτελεσματικότητας, επαρκή κοινωνική υποστήριξη και εκπαίδευση. Οι Khalil και συν. (32) μέσω μιας προοπτικής μελέτης πρότειναν ότι οι μέτριες ή υψηλές βαθμολογίες αυτοαποτελεσματικότητας σχετίζονται με θηλασμό για διάστημα μεγαλύτερο από 6 μήνες μετά τον τοκετό. Οι De Jager και συν. (33), Lau και συν. (34) και Araban και συν. (35) διεξήγαγαν συστηματικές ανασκοπήσεις αλλά δεν κατέληξαν σε στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα, όπως έγινε στην μελέτη των Monteiro και συν. (25) προκειμένου να αποδείξουν τη συσχέτιση μεταξύ αυτοαποτελεσματικότητας και παρατεταμένου θηλασμού πέρα των 6 μηνών.

Ένα σημαντικό εύρημα από μια μελέτη του 2017 είναι ότι η αυτοαποτελεσματικότητα της μητέρας φαίνεται να μειώνεται με την πάροδο του χρόνου (19). Το εύρημα αυτό υπογραμμίζει ακόμη περισσότερο την ανάγκη για συνεχή βοήθεια και παρεμβάσεις καθ' όλη τη διάρκεια του θηλασμού. Παρέχοντας στις μητέρες την υποστήριξη που χρειάζονται, με στόχο να μειώσουμε την ταλανιζόμενη εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, ο επιτυχημένος θηλασμός μπορεί να παραταθεί. Τα άρθρα κατέδειξαν μια σύνδεση μεταξύ του επιτυχημένου θηλασμού και της αυτοεκτίμησης της μητέρας και πώς αυτή μπορεί να χρησιμεύσει ως εργαλείο για την περαιτέρω βελτίωση των ποσοστών θηλασμού. Τόσο η αυτοεκτίμηση όσο και η συμπεριφορά του θηλασμού επηρεάζονται από παράγοντες όπως η κοινωνική υποστήριξη, η εκπαίδευση για το θηλασμό και η ύπαρξη προτύπων θηλασμού (14,36,37) Σύμφωνα με τους Leahy-Warren και συν. (17) η έναρξη και η διάρκεια του θηλασμού στην Ιρλανδία επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από την αυτοεκτίμηση της μητέρας μεταξύ άλλων παραγόντων. Για την δημιουργία θετικών εμπειριών θηλασμού υπογραμμίζεται η σημασία των ολοκληρωμένων δικτύων υποστήριξης που αφορούν την ψυχολογική ευημερία και την αυτοεκτίμηση.

Όπως συμβαίνει με όλες τις έρευνες, υπάρχουν περιορισμοί που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την ερμηνεία των επιστημονικών δεδομένων που υποστηρίζουν τη θετική σχέση μεταξύ της αυτοεκτίμησης της μητέρας και των αποτελεσμάτων του θηλασμού. Τα εργαλεία αυτοαναφοράς αξιολόγησης που χρησιμοποιούνται σε πολλές μελέτες είναι επιρρεπή σε σφάλματα κοινωνικής επιθυμητότητας. Μελέτες που πραγματοποιήθηκαν σε πολυάριθμα έθνη έχουν δείξει ότι η γενικευσιμότητα των ευρημάτων μπορεί να περιορίζεται από την ετερογένεια των πληθυσμών ή τις

πολιτισμικές μεταβλητές.

### **Συμπέρασμα**

Ως συμπέρασμα, τα ευρήματα από τα υπό εξέταση άρθρα παρουσιάζουν σταθερά τη σημασία που έχουν η αυτοεκτίμηση και η αυτοαποτελεσματικότητα της μητέρας για την επίτευξη μακροχρόνιου θηλασμού. Οι παρεμβάσεις και οι εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες που επικεντρώνονται στην αυτοαποτελεσματικότητα είναι ελπιδοφόρα για τη βελτίωση των αποτελεσμάτων του θηλασμού. Ωστόσο, η συνεχής βοήθεια, η συμβουλευτική και η διαθεσιμότητα φορέων υποστήριξης είναι απαραίτητες για τη διατήρηση της αυτοαποτελεσματικότητας και τη διαχείριση της σταδιακής μείωσής της. Για την επίτευξη επιθυμητών εμπειριών θηλασμού οι προσπάθειες θα πρέπει να επικεντρωθούν στην ενδυνάμωση των νέων μητέρων, στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησής τους και στην προσφορά εκτεταμένων δικτύων υποστήριξης. Οι επαγγελματίες υγείας και οι φορείς μπορούν να υποστηρίξουν την προώθηση και την επίτευξη των μακροπρόθεσμων στόχων του μητρικού θηλασμού με την ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας της μητέρας.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. World Health Organization. Exclusive breastfeeding for optimal growth, development and health of infants. [Internet]. Geneva: WHO; 2018. Available from: [http://www.who.int/elena/titles/exclusive\\_breastfeeding/en/](http://www.who.int/elena/titles/exclusive_breastfeeding/en/).
2. World Health Organization. Long-term effects of breastfeeding: a systematic review. Geneva: WHO; 2013. Available from: [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/79198/9789241505307\\_eng.pdf?sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/79198/9789241505307_eng.pdf?sequence=1)
3. Dieterich CM, Felice JP, O’Sullivan E, Rasmussen KM. Breastfeeding and Health Outcomes for the Mother-Infant Dyad. *Pediatric Clinics of North America* [Internet]. 2013 Feb;60(1):31–48. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3508512/>
4. Κιντή Α., Σαρέλλα Α., Ηλιάδου Μ., Παλάσκα Ε.. Η Επίδραση της παχυσαρκίας της γυναίκας στον Μητρικό Θηλασμό. *Επιθεώρηση Κλινικής Φαρμακολογίας και Φαρμακοκινητικής* 2022; 40(1):7-17
5. Palaska, E., Lykeridou, A. , Zyga, Σ., Panoutsopoulos, G. The Relationship between Breastfeeding and Obesity in Infancy. *Journal of Clinical Research and Reviews [JCRR]*, (2020): Volume 01(02): 23-28
6. GLOBAL BREASTFEEDING SCORECARD 2023 RATES OF BREASTFEEDING INCREASE AROUND THE WORLD THROUGH IMPROVED PROTECTION AND SUPPORT [Internet]. Available from: <https://www.unicef.org/media/150586/file>
7. Otsuka K, Taguri M, Dennis CL, Wakutani K, Awano M, Yamaguchi T, et al. Effectiveness of a Breastfeeding Self-efficacy Intervention: Do Hospital Practices Make a Difference? *Maternal and Child Health Journal*. 2014 Jan;18(1):296–306.
8. Wu DS, Hu J, McCoy TP, Efird JT. The effects of a breastfeeding self-efficacy intervention on short-term breastfeeding outcomes among primiparous mothers in Wuhan, China. *Journal of Advanced Nursing* [Internet]. 2014 Aug 1 [cited 2020 Jul 23];70(8):1867–79. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24400967/>
9. WHO. Benefits of breast feeding. Available at: <https://www.emro.who.int/nutrition/breastfeeding/index.html>.
10. Palaska E., Lykeridou A., Zyga S., Panoutsopoulos G. Association Between Breastfeeding and Obesity in Preschool Children. *Mater Sociomed*. 2020 Jun; 32(2): 117–122. doi: 10.5455/msm.2020.32.117-122.
11. Iliadi P., Palaska E. (2009). Breastfeeding and Modern Lifestyle. The Greek reality. *NURSING* 2009, 48(4): 352–357.
12. Santacruz-Salas E, Aranda-Reneo I, Segura-Fragoso A, Cobo-Cuenca AI, Laredo-Aguilera JA, Carmona-Torres JM. Mothers’ Expectations and Factors Influencing Exclusive Breastfeeding during



- the First 6 Months. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019 Dec 20;17(1):77.
13. Ansari S, Abedi P, Hasanpoor S, Bani S. The Effect of Interventional Program on Breastfeeding Self-Efficacy and Duration of Exclusive Breastfeeding in Pregnant Women in Ahvaz, Iran. *International Scholarly Research Notices*. 2014;2014:1–6.
14. Rocha IS, Lolli LF, Fujimaki M, Gasparetto A, Rocha NB da. Influência da autoconfiança materna sobre o aleitamento materno exclusivo aos seis meses de idade: uma revisão sistemática. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2018 Nov;23(11):3609–19.
15. Glassman ME, McKearney K, Saslaw M, Sirota DR. Impact of Breastfeeding Self-Efficacy and Sociocultural Factors on Early Breastfeeding in an Urban, Predominantly Dominican Community. *Breastfeeding Medicine*. 2014 Jul;9(6):301–7.
16. Inthilath R, Phongluxa K, Cuong Pham V. Exclusive Breastfeeding Self-Efficacy of mothers in Lao PDR. [University of Health Sciences]; 2017, p. 1–15.
17. Leahy-Warren P, Mulcahy H, Phelan A, Corcoran P. Factors influencing initiation and duration of breast feeding in Ireland. *Midwifery*. 2014 Mar;30(3):345–52.
18. Meedya S, Fahy K, Kable A. Factors that positively influence breastfeeding duration to 6 months: A literature review. *Women and Birth*. 2010 Dec;23(4):135–45.
19. Pakseresht S, Pourshaban F, Bostani khalesi Z. Comparing maternal breastfeeding self-efficacy during first week and sixth week postpartum. *Electronic physician*. 2017 Feb 25;9(2):3751–5.
20. Loke AY, Chan LS. Maternal Breastfeeding Self-Efficacy and the Breastfeeding Behaviors of Newborns in the Practice of Exclusive Breastfeeding. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*. 2013 Nov;42(6):672–84.
21. Dégrange M, Delebarre M, Turck D, Mestdagh B, Storme L, Deruelle P, et al. Les mères confiantes en elles allaitent-elles plus longtemps leur nouveau-né ? *Archives de Pédiatrie*. 2015 Jul;22(7):708–17.
22. Moraes GGW de, Christoffel MM, Toso BRG de O, Viera CS. Association between duration of exclusive breastfeeding and nursing mothers' self-efficacy for breastfeeding. *Revista da Escola de Enfermagem da USP* [Internet]. 2021 [cited 2021 Oct 2];55. Available from: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/X3BZvM4TxZkLLg5thkrrjZM/?lang=en#>
23. Khresheh R, Ahmed N. Breastfeeding self efficacy among pregnant women in Saudi Arabia. *Saudi Medical Journal*. 2018 Nov 5;39(11):1116–22.
24. Margotti E, Epifanio M. Exclusive maternal breastfeeding and the Breastfeeding Self-efficacy Scale. *Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste*. 2014 Oct 21;15(5).
25. Monteiro JC dos S, Guimarães CM de S, Melo LC de O, Bonelli MCP. Breastfeeding self-efficacy in adult women and its relationship with exclusive maternal breastfeeding. *Revista Latino-Americana*

de Enfermagem. 2020;28.

26. Awaliyah SN, Rachmawati IN, Rahmah H. Breastfeeding self-efficacy as a dominant factor affecting maternal breastfeeding satisfaction. *BMC Nursing*. 2019 Aug;18(S1).
27. Chan MY, Ip WY, Choi KC. The effect of a self-efficacy-based educational programme on maternal breast feeding self-efficacy, breast feeding duration and exclusive breast feeding rates: A longitudinal study. *Midwifery*. 2016 May;36:92–8.
28. Mamak Shariat, Nasrin Abedinia, Ahmad Ali Noorbala, Jayran Zebardast, Moradi S, Nasrin Shahmohammadian, et al. Breastfeeding Self-Efficacy as a Predictor of Exclusive Breastfeeding: A Clinical Trial. *Iranian Journal of Neonatology*. 2018 Sep 1;9(3):26–34.
29. Tsaras K, Sorokina T, Papatheanasiou I, Fradelos E, Papagiannis D, Koulierakis G. Breastfeeding Self-efficacy and Related Socio-demographic, Perinatal and Psychological Factors: a Cross-sectional Study Among Postpartum Greek Women. *Materia Socio Medica*. 2021;33(3):206.
30. Aquilina S. The relationship between self-efficacy and breastfeeding duration-ProQuest [Internet]. [www.proquest.com](http://www.proquest.com). [cited 2023 Oct 3]. Available from: <https://www.proquest.com/openview/0db430360929dd3a7dd3563dd37b1149/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
31. Gerhardsson E. Self-efficacy in breastfeeding mothers of term and preterm born infants. *Digital Comprehensive Summaries of Uppsala Dissertations from the Faculty of Medicine 1663* [Internet]. [cited 2023 Oct 3]. Available from: <http://uu.diva-portal.org/smash/get/diva2:1421375/FULLTEXT01.pdf>
32. Khalil, A. A., Mohammed N. R., Elkazaz R. H. & Abdelhamed F. R. The relationship between maternal self-efficacy and the duration of breastfeeding. *PSSJN*. 2018 June,5(1),165-78.
33. de Jager E, Skouteris H, Broadbent J, Amir L, Mellor K. Psychosocial correlates of exclusive breastfeeding: A systematic review. *Midwifery*. 2013 May;29(5):506–18.
34. Lau CYK, Lok KYW, Tarrant M. Breastfeeding Duration and the Theory of Planned Behavior and Breastfeeding Self-Efficacy Framework: A Systematic Review of Observational Studies. *Maternal and Child Health Journal*. 2018 Feb 9;22(3):327–42.
35. Araban M., Karimian Z., Karimian Kakolaki Z., McQueen K.A., Dennis C.L. Randomized Controlled Trial of a Prenatal Breastfeeding Self-Efficacy Intervention in Primiparous Women in Iran. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*. 2018 Mar;47(2):173-183. doi: 10.1016/j.jogn.2018.01.005
36. Tuthill EL, McGrath JM, Graber M, Cusson RM, Young SL. Breastfeeding Self-efficacy. A critical review of available instruments. Marinelli KA, Gill SL, editors. *Journal of Human Lactation*. 2015 Aug 28;32(1):35–45.
37. Boateng GO, Martin SL, Tuthill EL, Collins SM, Dennis CL, Natamba BK, et al. Adaptation and

psychometric evaluation of the breastfeeding self-efficacy scale to assess exclusive breastfeeding.  
BMC Pregnancy and Childbirth. 2019; Feb 18;19(1).