

**DERLEME/REVIEW**

**EMZİRME EĞİTİMİNDE ÖĞRENDİĞİNİ ANLAT (TEACH-BACK) YÖNTEMİNİN  
KULLANIMI**

**Arzu KUL UÇTU\***

**Nebahat ÖZERDOĞAN\*\***

Alınış Tarihi/Received	Kabul Tarihi/Accepted	Yayın Tarihi/Published
02.04.2019	17.02.2020	19.03.2020

**Bu makaleye atıfta bulunmak için/To cite this article:**

**Kul Uçtu A, Özerdoğan N.** Emzirme eğitiminde öğrendiğini anlat (teach-back) yönteminin kullanımı. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 2020; 23(1): 162-168. DOI: 10.17049/ataunihem.548173

**ÖZ**

*Öğrendiğini Anlat (Teach-Back) yöntemi hastaların tanı, tedavi veya ilaçlarıyla ilgili önemli bilgileri hatırlamaları ve anlamaları için kullanılan bir iletişim ve eğitim yöntemidir. Yöntem; hastaların, sağlık ekibi ile kurdukları herhangi bir etkileşim sırasında, tartışılan önemli bilgileri hatırlamalarını ve açıklama yapmalarını gerektirmektedir. Emzirmenin başlatılması ve sürdürülmesi için değişik eğitim yöntemleri kullanılmasına karşın, sağlık çalışanı ile hizmet sunduğu kişi arasındaki hem iletişim boşluğunu doldurabilecek, hem de sağlık eğitiminde kullanılacak genel kabul görmüş bir emzirme eğitim yöntemi bulunmamaktadır. Bu çalışmada, hasta eğitiminde bir iletişim tekniği sunan öğrendiğini anlat yönteminin emzirme eğitiminde kullanılabilmesi mevcut literatür ışığında incelenecektir. Sunulan bilginin sağlık hizmeti sunan profesyoneller için emzirme eğitiminde yol gösterici olması hedeflenmektedir.*

**Anahtar Kelimeler:** Emzirme; öğrendiğini anlat; sağlık eğitimi

**ABSTRACT**

**Teach-Back Method Be Used in Breastfeeding**

*The Teach-Back method is a method of communication used to help patients to remember and understand important information about their diagnosis, treatment or medication. Method; it requires patients to remember and explain important information discussed during any interaction with the healthcare team. Various training methods are used to initiate and sustain breastfeeding. However, there is no generally accepted method to fill the communication gap between the patient and the healthcare worker and to use it in health education. For this reason, it is aimed that the method of teaching the learned method is examined in the light of the literature related to its use in breastfeeding education, its application, and its use by professionals in health services.*

**Keywords:** Breastfeeding; teach-back; health education

\***Sorumlu yazar:** Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, (Dr. Öğr. Üyesi), Orcid ID: 0000-0002-5736-8186, E-posta: [kularzu@gmail.com](mailto:kularzu@gmail.com)

\*\* Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü, (Prof. Dr.), Orcid ID:0000-0003-1322-046, E-posta: [ozerdogannebahat@gmail.com](mailto:ozerdogannebahat@gmail.com)

## GİRİŞ

Öğrendiğini Anlat yöntemi, "bana göster" veya "döngüyü kapatma" olarak da ifade edilmekte, sağlık çalışanları ve hizmet alanlar arasındaki iletişim boşluğunu ortadan kaldırmak amacıyla kullanıldığında etkili bir yöntem olduğu bildirilmektedir. Ayrıca, hastaneden taburcu edilen bireylerin sağlık bilgisine erişmek amacıyla kullandıkları materyallerin (eğitim broşürü, eğitim rehberi vb.) denetlenmesi için yöntemin kullanılmasının, sağlık sonuçları üzerinde olumlu etkisinin olacağı ifade edilmektedir. Bir başka açıdan ise; sağlık okuryazarlık oranını artıracığı öngörülmekte, sağlık hizmeti sunanla hizmeti alan arasındaki iletişimi zenginleştirici, bireyin sağlık sonuçlarını iyileştirici, araştırmaya dayalı bir sağlık okuryazarlığı müdahalesi olarak kabul edilmektedir (1).

Öğrendiğini Anlat (Teach-Back); hastaların, sağlık ekibi ile kurdukları herhangi bir etkileşim sırasında, tartışılan önemli bilgileri hatırlamalarını ve açıklama yapmalarını gerektirmektedir. Öğrendiğini Anlat (Teach-Back), sağlık ekibi üyeleriyle hastalar arasında hemen her etkileşim için rahatlıkla kullanılabilir ve ekip anlayışını güçlendirebilecek bir yöntemdir. Sağlık bakım sistemi içerisinde sadece klinik bakım veren değil, tüm personel yöntemi kolaylıkla ve etkin bir şekilde uygulayabilmektedir. Yöntem, sağlık hizmeti alan bireylerin onlara sunulan bilgileri kendilerine göre düzenleyerek sunmaları temeline dayanmaktadır. Sağlık çalışanı tarafından bireylere aktarılan bilginin doğru anlaşılıp anlaşılmadığını belirlemek açısından etkin bir yöntem olduğu belirtilmektedir (2).

Sağlık personeli ve danışan arasındaki bilgi düzeyi, anlayış ve yetenek farklarının bulunmasından kaynaklanan iletişim engellerinin sağlık hizmet kalitesini olumsuz etkilediği ifade edilmektedir (3). Bireylerin sağlık bilgisinden yoksun oluşu, hasta güvenliğini ve sağlık göstergelerini olumsuz etkileyen küresel bir sorundur (4). Sağlık bilgisinin sınırlılığı kişiye verilen bilginin daha fazla yinelenmesini ve öğrenilenin kontrol edilmesini gerektirmektedir. Öğrendiğini Anlat yöntemi kullanımının sağlık bilgisinden yoksun bireylerin öğrenme ve kavrama düzeyini arttırarak, olumlu sağlık davranışlarına katkı yapma ve sağlık kuruluşlarına dönüşü azaltmada etkin bir şekilde kullanılabilirliği vurgulanmaktadır (5). Amerikan Pediatri Akademisi, Amerikan Tabipleri Birliği Vakfı ve Ortak Komisyonları tarafından

öğrendiğini anlat (Teach-Back) yöntemi, tedavi planlarına uyumu artırma ve hasta güvenliğini sağlamada kullanılması gereken kritik bir iletişim aracı olarak ifade edilmektedir (6).

Hasta veya danışan bireylerin ortalama %40-80'inin sağlığa ilişkin edindikleri bilgileri anında unuttukları belirtilmektedir (2, 5). Bilgi aktarımı sırasında sağlık çalışanları ve danışanlar arasında iletişim sorunlarına neden olan çeşitli faktörler verilen bilginin anlaşılabilirliği ve kalıcılığını etkilemektedir (Tablo 1) (7, 8).

**Tablo 1.** Sağlık Çalışanları ve Danışanlar Arasında İletişim Sorunlarına Neden Olan Çeşitli Faktörler

✓ Tıbbi terimleri anlamakta güçlük çekme,
✓ Yaş (bireylerin bilişsel düzeylerinin yaş ile birlikte azalması),
✓ Dil (konuşulan dili bilmiyor olmak),
✓ Muayene ortamlarında gerginlik yaşama,
✓ Tanı veya tedavi işlemlerine yönelik verilen duygusal tepki,
✓ Hastalığa bağlı odaklanma sorunu yaşama,
✓ Kullandıkları ilaca bağlı olarak bilinç düzeyinde yaşanabilecek olası değişiklikler

## Emzirme Eğitiminde Öğrendiğini Anlat (Teach-Back) Yöntemi

Son yıllarda uygulanmaya başlanan ve giderek artan oranda önem kazanan öğrendiğini anlat (Teach-Back) yönteminin, kadınların ana çocuk sağlığı, üreme sağlığı, cinsel sağlık, emzirme gibi konularda doğru bilgiyi alarak sağlık okuryazarlığının artırılması, sağlıklarını destekleyen uygulamalara katılımlarının desteklenmesi açısından kullanılabilirliğinin önemi vurgulanmaktadır (9, 10).

Emzirmenin başlatılması ve sürdürülmesini olumsuz etkileyebilecek olası faktörlerin doğum öncesi dönemden başlayarak belirlenmesi, risklere ilişkin emzirme desteği ve eğitimlerin verilmesi emzirme başarı oranlarını arttırmaktadır. Küresel olarak belirlenen "Bebek Dostu Hastane" uygulaması ve 2001 yılı Barselona Deklarasyonunda anne ve yenidoğan hakları çerçevesinde her kadının emzirme konusunda bilgilendirilmesi, emzirmeye özendirilmesi ve emzirme öz yeterliliğinin geliştirilmesi hususunda desteklenmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Uluslararası düzeyde kabul gören bu sözleşmeler çerçevesinde emzirmenin başlatılması ve sürdürülmesine yönelik giderek artan oranlarda farklı eğitim yöntemleri kullanılmaktadır. Ancak,

yöntemler uygulanmaları açısından incelendiğinde genel kabul görmüş bir eğitim sisteminin bulunmadığı, öğrendiğini anlat (Teach-Back) yönteminin uygulanması basit ve etkin bir yöntem olarak çoğunluk tarafından daha yaygın olarak kullanılabilmesi belirtilmektedir (9, 11, 12).

Öğrendiğini Anlat (Teach-Back) yöntemine dayalı uygulanan öz bakım eğitim programının doğum sonrası kadınların yaşam kalitesi üzerine etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen bir çalışmada öğrendiğini anlat yöntemi uygulanan kadınların müdahale öncesi ve sonrası kontrol grubuna oranla yaşam kalitesi düzeylerinin daha olumlu yönde geliştiği belirlenmiştir. Ayrıca, doğum sonu bakım uygulamaları kapsamında verilebilecek emzirme eğitimi gibi hem kadın hem de çocuk sağlığının gelişmesine olumlu katkı sağlayacak programlarda kullanılması önerilmektedir (9).

Bebeğin doğumu takip eden ilk bir saat içerisinde emmeye başlayarak anne sütü almasının teşvik edilmesi, ilk 6 ay sadece anne sütüyle beslenmesi ve emzirmeye 2 yaşına kadar devam edilmesi uluslararası kuruluşlar tarafından önerilen bir uygulamadır (13). Anne sütü ile beslemenin, çocuklara yaşam için en iyi başlangıcı sağlama, hastalıkların önlenmesi, bebek mortalite ve morbidite oranlarının azaltılmasında diğerleriyle karşılaştırıldığında en üstün beslenme yöntemi olduğu belirtilmektedir (13-15).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün 2012 yılında geliştirdiği anne, bebek ve çocuk beslenmesine ilişkin 2025 yılına kadar gerçekleşmesi planlanan 6 maddenin yer aldığı kapsamlı bir uygulama planı bulunmakta olup, ilk 6 ay anne sütü alım oranlarının %50'nin üzerine çıkarılması hedeflenmektedir (10). Günümüzde gelişmekte olan ülkelerde birçok bebek yaşamının ilk yıllarında yetersiz anne sütü alımından dolayı ishal ve solunum yolu hastalıkları gibi durumlar sonucu yaşamını yitirmektedir. Her yıl 823 000 çocuk ve 20 000 annenin kapsamlı ve etkili emzirme programları sayesinde hayatının kurtulabileceği vurgulanmaktadır (10, 16).

Ülkemizde ise; emzirme yaygın bir davranış olmakla birlikte, bebeklerin doğum sonrası ilk altı ay tek başına anne sütü ile beslenme oranları düşüktür. Doğum sonrası ilk iki ayda tek başına anne sütü ile beslenen bebeklerin oranı 2003'te %21 iken 2008'de %42'ye yükselmiş, 2013 yılı verilerinde %58 olarak belirlenmiştir. Türkiye genelinde 4-6 ay süre ile tek başına anne sütü ile besleme oranının ortalama olarak %10 azaldığı

ifade edilmektedir. Ayrıca ortanca emzirme süresinin 1998'de 12 ay, 2003 yılında 14 ay, 2008 yılında 16 ay ve 2013 yılında 16.7 ay olduğu belirtilmektedir (17).

Emzirmenin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi ve yeterli sürenin sağlanmasında en önemli faktörün annenin emzirme öz yeterliliğinin olduğu vurgulanmaktadır. Emzirme öz-yeterlilik duygusunun gelişimi ve emzirme başarımının sağlanması kolay görünmesine karşın oldukça zor bir süreçtir. Uygulanacak eğitim programları ile annelerin emzirme öz yeterliliğinin geliştirilmesi, iyilik halinin sürdürülmesi için kendi sağlık denetimleri üzerinde daha fazla rol almalarının gerekliliği vurgulanmaktadır. Emzirmenin başlatılması ve sürdürülmesi için değişik eğitim yöntemleri kullanılmaktadır. Ancak, hasta ve sağlık çalışanı arasındaki hem iletişim boşluğunu doldurabilecek, kişinin öz yeterliliğinin geliştirilmesine optimum katkıyı sağlayacak, aynı zamanda sağlık eğitiminde kullanılabilir genel kabul görmüş bir yöntem bulunmamaktadır. Emzirme eğitiminde öğrendiğini anlat tekniğinin kullanılmasının bu boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

### **Öğrendiğini Anlat (Teach-Back) Yönteminin Emzirme Eğitiminde Rol Alacak Sağlık Çalışanlarına Faydaları**

Sağlık hizmet sunucuları ve hizmeti alanlar arasında yaşanması olası iletişim sorunları teşhis, tedavi ve bakım süreçlerinde aksamalara neden olmaktadır. Sağlık personelinin hasta veya danışan bireyleri bilgilendirmeleri sırasında olası bazı güçlükler yaşadıkları belirtilmektedir (Tablo 2) (8).

#### **Tablo 2. Sağlık Çalışanlarının Danışanları Bilgilendirmesi Sırasında Yaşadıkları Güçlükler**

✓ Tıbbi terimleri veya kavramları basitleştirmede zorluk yaşama,
✓ Her hasta için yeterli süreye sahip olmama,
✓ Her hastayı düzenli olarak takip edemeyeceklerini düşünerek bir seferde tüm bilgiyi aktarmaya çalışma,
✓ Hastanın bilgi düzeyini var olandan daha yüksek olabileceğini düşünmeleridir.

Sağlık çalışanları ve emzirme eğitimi alacak anne veya anne adayları arasında yaşanan iletişim engellerinin ortadan kaldırılması için kullanılması önerilen öğrendiğini anlat (Teach-Back) yöntemi; verilen eğitim ve bakım hizmetine yol gösterici kavramsal çerçevenin oluşturulmasına, zamanın etkin bir şekilde

kullanılmasına, hizmet sunumunda daha profesyonel yaklaşımda bulunulmasına katkı sağlayacaktır. Sağlık kurumlarına geri dönüşleri azaltarak, sağlık bakım maliyetini azaltacağı öngörülmektedir. Ayrıca yöntemin kullanılması; eğitim ve bakım hizmetlerinin sistematik bir yaklaşımla verilmesini, aktarılan bilginin anlaşılıp anlaşılmadığının denetlenmesini de mümkün kılacaktır (6).

### **Emzirme Eğitiminde Öğrendiğini Anlat (Teach-Back) Yönteminin Uygulanması**

Amerika'nın sağlık sisteminin güvenlik ve kalitesini iyileştirmekle yükümlü federal ajansı The Agency for Health care Research and Quality (AHRQ) tarafından öğrendiğini anlat (Teach-Back) metodunun kullanımına ilişkin bir modül geliştirilmiştir. Bu modül sağlık bakım hizmeti sunan personelin öğrettiği bilgilerin doğru anlaşılmasını, hasta ve aileyi tanı ve tedavi süresince desteklemeyi amaçlamaktadır (18). Öğrendiğini Anlat Metodunun kullanımına ilişkin geliştirilen modül 2 bölümden oluşmaktadır (19). Bunlar;

- 1. Bölüm:** Bu bölüm, öğrendiğini anlat yönteminin nasıl kullanılacağına ilişkin sağlık personeli ile hizmet alan birey arasındaki iletişimi güçlendirmek amacıyla kullanılacak olan bilgileri açıklamaktadır ve örnek video gösterimlerinden yararlanılabilmektedir.
- 2. Bölüm:** Bu bölüm, yöntemi kullanan sağlık personelinin metodu doğru uygulayıp

uygulamadığının bir denetleyici tarafından değerlendirilmesini açıklamaktadır.

Öğrendiğini Anlat (Teach-Back) tekniğini uygulamak oldukça basittir ve fazladan zaman harcamayı gerektirmemektedir. Bu teknik emzirme eğitiminde kullanılırken hizmeti alanla iletişimin sağlanmasında sağlık personelinin göz önünde bulundurması gereken bazı önemli noktalar ve aşamalar bulunmaktadır (18). Bunlar;

**Açıklama:** Bu aşamada emzirme eğitiminde standart olarak kullanılan yaklaşımlarla anneye emzirme ve emzirmenin sürdürülmesine ilişkin bilgi verilir. Emzirme sırasında dikkat edilmesi gereken noktalar açıklanır.

**Öğrendiğini Anlattırma (Teach-Back):** Etkileşim esnasında emzirmeyle ilgili bilgiler verildikten sonra, annelerden anlatılan konuları kendi ifadelerine göre düzenleyerek tekrar etmeleri ve nasıl uygulanacağını göstermeleri istenir.

**Değerlendirme:** Anne ne yapması gerektiğini açıklayamaz veya gösteremezse ya da yanlış ifade ediyorsa, onun verilen bilgileri tam olarak anlamadığı varsayılır.

**Tekrarlama:** Bu durumda daha önce yapılan bilgilendirme tekrarlanır. Yukarıda belirtilen adımlar gerçekleştirilirken aşağıda yer alan maddeler göz önünde bulundurulmalıdır:

- ✓ Annenin anlayabileceği daha sade bir dil kullanımı tercih edilmelidir (Tablo 3)(18).

**Tablo 3.** Öğrendiğini Anlat Yönteminde Kullanılacak Basit Dil Örnek İfadeleri

<b>Kullanılmaması gereken ifade örnekleri</b>	<b>Kullanılması gereken ifade örnekleri</b>
Laktasyon	Emzirme dönemi
Oral	Ağız
Areola	Memenin koyu renkli kısmı
Kolostrum	Ağız/İlk Süt
Prolaktin hormonu	Süt yapıcı hormon
Negatif sonuçlar	Olumsuz/İstenmeyen sonuçlar

- ✓ Emzirme eğitimi verilirken annelerin istedikleri konularda soru sormaları için yeterli ilave zaman ayrılmadığı.
- ✓ Bilgiler daha küçük parçalara bölünerek verilmelidir. Bu, annelerin belli bir zaman diliminde bilgiye odaklanmasını ve öğrenmesini kolaylaştıracaktır.

**Yeniden değerlendirin:** Annelere iletilmek istenen bilgileri anladığından emin oluncaya kadar açık uçlu sorular sorulur. Açık uçlu sorular annelerin sağlık personeline odaklanması için

etkili bir yöntemdir. Sorulabilecek bazı açık uçlu soru örnekleri:

- ✓ Bebeğinizi geceleri nasıl emziriyorsunuz?
- ✓ Eve gittiğinizde meme bakımınızı nasıl gerçekleştireceksiniz?
- ✓ Elle süt sağma işlemi nasıl yapılır? Bana gösterebilir misiniz?
- ✓ Emzirirken bebeğinizi nasıl tutuyorsunuz? Bana gösterebilir misiniz?
- ✓ Emzirmeden sonra bebeğinizin gazını nasıl çıkaracağınızı gösterebilir misiniz?

- ✓ Gün boyunca bebeğinizi hangi zaman aralıklarında emzirmeniz gerektiğini anlatabilir misiniz?

Öğrendiğini Anlat (Teach-Back) tekniğini kullanırken yaygın olarak bazı hatalar yapılmakta olup, bunların farkında olunmalı ve kaçınılmaya çalışılmalıdır. Yapılabilecek olası hatalar;

- ✓ Annenin fiziksel muayenesini görüşmenin bitiminde yapmak.
- ✓ Öğrendiğini Anlat tekniğini kullanırken tıbbi jargonu, teknik terimleri veya hastanın anlamakta zorluk çekeceği dili kullanmak.
- ✓ Yöntemi kullanırken aceleci, rahatsız olmuş ya da sıkılmış bir tavır sergilemek.
- ✓ Hastalara basit bir evet veya hayır cevabı gerektiren sorular sormak, Örneğin; Anlıyor musun? Sormak istediğiniz bir şey var mı? Süt sağma cihazını nasıl kullanacağını biliyor musun? vb. (19).

### **Öğrendiğini Anlat (Teach-Back) Yönteminin Emzirme Eğitiminde Kullanılmasının Anne ve Bebek Sağlığına Katkıları**

Emzirme eğitimlerinin özellikle annelerin emzirmeyle ilgili rol başarım duygusunu desteklemeye yönelik girişimleri içermesinin gerekliliği vurgulanmaktadır. Emzirme başarımının gerçekleştirileceği inancının artırılması, emzirme becerisine olumlu katkıda bulunulması, emzirmenin sürdürülmesi için tutarlı tavsiyelerde bulunarak bireylerin kendi ifadeleriyle geri bildirimde bulunmalarının sağlanması, emzirme sırasında yaşanan olumsuzluklar yerine yararlarına vurgu yapılarak teşvik edilmesi, emzirmenin gözlemlenerek uygulamaların birlikte yapılması emzirmenin başlatılması ve sürdürülmesi açısından önemlidir. Annenin emzirmeyi istemesi, emzirmek için gayretli oluşu ve motivasyonu, emzirebileceğine dair inanışlarını etkileyen düşünceleri ifade edebilmesi, emzirme sırasında yaşanan olumsuzluklara karşı tutumu emzirme sürecini etkilemektedir (19). Emzirme eğitiminde öğrendiğini anlat (Teach-Back) yönteminin kullanılmasının anne ve bebek sağlığı açısından faydaları;

- ✓ Bakım verilen bireylerin “anladım” demesinin yeterli olmadığı, kendi cümleleri ile öğrenileni ifade etmesine dayalı bu yöntemin özellikle evde bakım hizmeti kapsamında kullanılması durumunda, doğum sonu dönemde emzirme sürecinde gelişebilecek komplikasyonların azalması, kadının öz bakım gücü ve konfor düzeyinin artması beklenmektedir.

- ✓ Yöntemin kullanımı; doğum sonu dönemde verilecek eğitim ve bakım hizmetleri için sistematik bir yaklaşım sağlayacak, aktarılan bilginin anlaşılıp anlaşılmadığının denetlenmesi mümkün olacaktır.

- ✓ Öğrenmenin denetlendiği bu yöntem kadının sağlık okuryazarlığı ve sağlığa özgü yaşam kalitesinin artmasına, kadın sağlığının geliştirilmesine de katkı sağlayacaktır (6).
- ✓ Yöntem kullanımı sırasında annelerin emzirme bilgisini kendi ifadelerini kullanarak anlatması, öğrenilen bilgilerin kalıcılığını arttırarak uygulama becerisini geliştirecektir.
- ✓ Annelerin emzirmeye karşı sergilediği olumlu tutum sayesinde bebekler en az 6 ay tek başına anne sütü alabilecek ve 2 yaşına kadar emmeye devam edebilecektir.
- ✓ Öğrendiğini Anlat (Teach-Back) yöntemi kullanılarak doğum sonu dönemde annenin emzirmesini etkileyebilecek olası sorunlar belirlenerek, çözüme kavuşması sağlanacaktır.
- ✓ Bebekler anne sütünün sağladığı faydalardan yararlanabilecektir.

### **Emzirme Eğitiminde Öğrendiğini Anlat (Teach-Back) Yöntemi Kullanımında Dikkat Edilmesi Gerekenler**

Öğrendiğini Anlat (Teach-Back) metodunun emzirme eğitiminde etkili bir şekilde kullanımını sağlamak için yöntemi uygulayanların iletişimde dikkat etmesi gereken bazı hususlar bulunmaktadır. Bunlar;

- ✓ Şefkatli bir ses tonu ile konuşup ilgi gösteren bir tutum içinde olunuz.
- ✓ Anne ile birlikte oturur pozisyonda, rahat bir beden dili ile göz teması kurunuz.
- ✓ Sade ve anlaşılır bir dil kullanınız.
- ✓ Anneden aşağıdaki konularda kendisine anlatılanları kendi ifadelerini kullanarak geri anlatmasını isteyiniz.
  - Emzirme ve anne sütünün önemi
  - Doğru emzirme teknikleri
  - Emzirmede dikkat edilecekler
  - Emzirmede sorun oluşturan durumlar
  - Sağlık kurumuna başvurmayı gerektiren emzirmeyle ilgili sorunlar
  - Meme Bakımı
  - Anne Sütünün Sağılması
  - Meme Ret Durumunda Yapılabilecekler
  - Alınmaması gereken ilaçlar
  - Kontrol randevuları
  - Bir sonraki randevu tarihi
- ✓ Açık uçlu ve rahatsız etmeyen sorular sorunuz.

- ✓ Basit bir evet ya da hayır ile cevaplanabilecek sorulardan kaçınınız.
- ✓ Açıklanan konuların doğru anlaşılmasının sorumluluğunu alınız.
- ✓ Anneye anlamadığı konuları yeniden anlatarak onun söylenenleri geri anlatabileceğinden emin olunuz.
- ✓ Öğrenmeyi desteklemek için annenin kolaylıkla anlayabileceği eğitim materyalleri kullanınız.
- ✓ Yöntemin etkinliğini ve annenin yönteme gösterdiği yanıtı değerlendiriniz (Değerlendirme aracı olarak kullanılan ölçek vb. materyaller).
- ✓ Aile üyelerinin eğitim etkinliğinde yer almasını sağlayınız.
- ✓ Öncelikle sadece bir anneye öğrenileni anlat (Teach-Back) metodu kullanarak emzirme eğitimi vermeye başlayınız. Deneyim kazandıktan sonra sayıyı artırınız.
- ✓ Annede bir anda değişiklik olmasını beklemeyiniz.
- ✓ Eğitim verdiğiniz annenin özelliklerini dikkate alarak uygun olabilecek yaklaşımınızı belirleyiniz.
- ✓ Sizin verdiğiniz bilginin anne tarafından size tekrar nasıl anlatılmasını/gösterilmesini istediğinizi düşününüz.
- ✓ Anne emzirmeye ilişkin sunduğunuz bilgileri hatırlayamıyor veya yeteri kadar

açıklayamıyor ise, daha fazla açıklama yapınız.

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bakım verilen bireylerin “anladım” demesinin yeterli olmadığı, kendi cümleleri ile öğrenileni ifade etmesine dayalı bir iletişim tekniği olarak da ifade edilen ve hasta/danışan eğitimlerinde kullanılan öğrendiğini anlat yönteminin, sağlık personeli tarafından emzirme eğitiminde kullanılması emzirme öz yeterliliği ve başarısını artıracaktır. Yöntem kadınların kendi sağlık öz denetimleri üzerindeki güçlerini artıracak, sağlık okur-yazarlıklarının gelişmesine katkıda bulunacaktır. Ülkemizde ulusal literatürde yer almayan bu yöntemin; farklı eğitim programları kapsamında sağlık eğitimi ve uygulamalarında rol alacak sağlık personeli ve adaylarına öğretilmesi, uygulamalarında kullanmalarının sağlanması, sağlık personeli ve hasta/danışan arasındaki iletişim kaynaklı sorunları azaltarak, eğitimlerin etkinliğini artıracak, toplum sağlığına katkıda bulunacaktır.

**Çıkar Çatışması:** Makalenin yazarları arasında çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Yazar Katkısı:** AKU; Fikir, araştırma tasarımı ve raporlanmasına, NÖ; Araştırma tasarımı, veri yorumlama ve raporlanmasına katkı sağlamıştır.

### KAYNAKLAR

1. Farris C. The Teach Back Method. Home Healthcare Now 2015;33(6):344-5.
2. White M, Garbez R, Carroll M, Brinker E, Howie-Esquivel J. Is “Teach-Back” Associated with Knowledge Retention and Hospital Readmission in Hospitalized Heart Failure Patients? Journal of Cardiovascular Nursing 2013;28(2):137-46.
3. Weiss, B. D. (2014). How to bridge the health literacy gap. Family practice management, 21(1):14-8.
4. Wilson FL, Baker LM, Nordstrom CK, Legwand C. Using the Teach-Back and Orem's Self-Care Deficit Nursing Theory to Increase Childhood Immunization Communication Among Low-Income Mothers. Issues in Comprehensive Pediatric Nursing 2008;31(1):7-22.
5. Aittasalo M, Miilunpalo S, Kukkonen-Harjula K, Pasanen M. A Randomized Intervention of Physical Activity Promotion and Patient Self-Monitoring in Primary Health Care. Preventive Medicine 2006;42(1):40-6.
6. Badaczewski A, Bauman LJ, Blank AE, Dreyer B, Abrams MA, Stein RE, et al. Relationship Between Teach-Back and Patient-Centered Communication in Primary Care Pediatric Encounters. Patient Education and Counseling 2017;100(7):1345-52.
7. Kountz DS. Strategies for Improving Low Health Literacy. Postgraduate Medicine 2009;121(5):171-7.
8. Turner T, Cull WL, Bayldon B, Klass P, Sanders LM, Frintner MP, et al. Pediatricians and Health Literacy: Descriptive Results From a National Survey. Pediatrics 2009;124 (Supplement 3):299-305.
9. Ghiasvand F, Riazi H, Hajian S, Kazemi E, Firoozi A. The Effect of a Self-Care Program Based on The Teach Back Method on The Postpartum Quality of Life. Electronic Physician 2017;9(4):4180.
10. WHO. Guideline: Protecting, Promoting and Supporting Breastfeeding in Facilities Providing Maternity and Newborn Services. 2017.
11. Atasay B, Arsan S. “Anne ve Yenidoğan Hakları” Barselona Deklarasyonu. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi 2001;10(12):457-9.
12. Tarrant RC, Younger KM, Sheridan-Pereira M, Kearney JM. Factors Associated with Duration of

- Breastfeeding in Ireland: Potential Areas For Improvement. *Journal of Human Lactation* 2011;27(3):262-71.
13. WHO, UNICEF. Global Strategy for Infant and Young Child Feeding: World Health Organization; 2003.
  14. WHO. Indicators for Assessing Breast-Feeding Practices: Report of an Informal Meeting, 11-12 June 1991, Geneva, Switzerland. World Health Organization. 1991.
  15. İnce, T., Aktaş, G., Aktepe, N., & Aydın, A. (2017). Annelerin emzirme öz-yeterlilikleri ve emzirme başarılarını etkileyen özelliklerin değerlendirilmesi. *İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hastanesi Dergisi*, 7(3), 183-90.
  16. Victora CG, Bahl R, Barros AJ, França GV, Horton S, Krasevec J, et al. Breastfeeding in the 21st Century: Epidemiology, Mechanisms, and Lifelong Effect. *The Lancet* 2016;387(10017):475-90.
  17. TNSA. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. 2013.
  18. AHRQ. Using the Teach-Back Technique: A Reference Guide for Health Care Providers. 2017.
  19. Tamura-Lis W. Teach-back for Quality Education and Patient Safety. *Urologic Nursing* 2013;33(6):267.