

Araştırma Makalesi/Research Article

Lohusaların Emzirme Deneyimleri: Nitel Bir Çalışma

Özden TANDOĞAN¹, Meltem MECDİ KAYDIRAK², Şeyma APAYDIN³

Breastfeeding Experiences of Postpartum Women: A Qualitative Study

ÖZ

Amaç: Bu çalışmada kadınların lohusalık döneminde yaşadığı emzirme deneyimini ayrıntılı olarak irdelemek ve açıklamak amacıyla nitel bir araştırma olarak planlandı.

Yöntem: Araştırmada nitel araştırma desenlerinden konu alanı 'lohusaların yaşam deneyimleri' olan fenomenolojik yaklaşım kullanıldı. Araştırmada incelenen fenomen "emzirme" kavramıdır. Araştırma İstanbul ilinde yaşayan lohusa kadınlar ile 01.12.2021 – 01.04.2022 tarihleri arasında yürütüldü. Veri toplama araçları olarak Anne Tanıtıcı Bilgi Formu ve yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanıldı.

Bulgular: Kadınların emzirme deneyimlerine ilişkin ifadelerinin analiz edilmesi sonucu Tutum, Duygu, Düşünce ve Destek olmak üzere 4 ana tema ve bunlara bağlı kolaylaştırıcılar engeller, deneyim, mutluluk, annelik, başarı, başarısızlık gibi alt temalardan oluştuğu görüldü.

Sonuç: Araştırma sonucunda annelerin özellikle emzirmeye başlatma konusunda sorun yaşadığı ve özellikle bebeğin doymama kaygısı nedeniyle sıklıkla mamaya başvurdukları saptandı. Bunun yanı sıra emzirme ve anne sütünün önemi konusundaki bilgilerin emzirmeyi olumlu etkilediği belirlendi. Eş, aile ve sağlık profesyonelinin desteği lohusaları motive ettiği de belirlendi. Ancak emzirme konusunda ısrarcı tutum ve davranış anneleri olumsuz etkilediği saptandı.

Anahtar Kelimeler: Emzirme, deneyim, lohusalık.

ABSTRACT

Objectives: This study was planned as a qualitative research in order to examine and explain the breastfeeding experience of women during puerperium in detail.

Methods: In the research, the phenomenological approach, the subject area of which is 'life experiences of puerperal women', was used from qualitative research designs. The phenomenon examined in the research is the concept of "breastfeeding". The research was carried out with puerperant women living in Istanbul between 01.12.2021 -01.04.2022. Mother Descriptive Information Form and semi-structured Interview form were used as data collection tools.

Results: As a result of the analysis of the women's statements about their breastfeeding experiences, it was seen that there were 4 main themes, namely Attitude, Emotion, Thought and Support, and the related facilitators consisted of sub-themes such as obstacles, experience, happiness, motherhood, success, and failure.

Conclusion: As a result of the research, it was determined that mothers had problems especially in initiating breastfeeding and they frequently resorted to formula especially because of the baby's anxiety about not being satiated. In addition, it was determined that information on breastfeeding and the importance of breast milk affected breastfeeding positively. It was also determined that the support of the spouse, family and health professional motivated the puerperant women. However, it was determined that persistent attitudes and behaviors about breastfeeding affected mothers negatively.

Keywords: Breastfeeding, experience, postpartum

Sorumlu Yazar: ¹Dr. Öğretim Üyesi, İstanbul Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul, Türkiye, **e-mail:** ozdentandogan@arel.edu.tr. **ORCID ID:** 0000-0001-7439-5816

²Dr. Öğretim Üyesi, İÜ- Cerrahpaşa, Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Kadın Sağlığı Hemşireliği, İstanbul, Türkiye. **e-mail:** meltemecdi@gmail.com. **ORCID ID:** 0000-0002-6877-0269

³Öğrenci Ebe, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, İstanbul, Türkiye **e-mail:** seyma.apaydin1@gmail.com. **ORCID ID:** 0000-0002-4242-7913

Geliş Tarihi: 06.06. 2022, **Kabul Tarihi:** 15.11.2022 **Online Yayın Tarihi:**30.11.2022

Atf/Citation: Tandoğan, Ö., Mecdi Kaydırak, M.&Apaydin, Ş. (2022) Lohusaların emzirme deneyimleri: nitel bir çalışma. Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi, 8 (3), 157-168.

Bu çalışma 2. Uluslararası Anadolu Ebeler Derneği Kongresi'nde sözel sunum olarak sunuldu. 20 Mayıs 2022 -Eskişehir

EXTENDED ABSTRACT

The postpartum period, which includes the breastfeeding process, is an important period that affects the lives of both postpartum women and newborns. Breast milk and breastfeeding have many benefits for both the baby and the mother, especially in terms of nutrition, physiological, developmental, psychological, social and economic aspects. Breastfeeding is a natural sedative for the mother. Permanent or temporary interruption of breastfeeding can cause feelings of inability to feed the baby, postpartum depression, low self-esteem, and not wanting the baby. In this context, health professionals should inform women about breastfeeding and provide the necessary motivational support. It is very important for the health personnel who care for the postpartum women to determine how the woman is affected during this breastfeeding period. Because the meaning a woman attributes to breastfeeding directly affects her continued breastfeeding status, perception of success or failure. Determining how experiences affect breastfeeding is also necessary in terms of determining the care needs given to puerperant women. Therefore, unlike the literature, this study was planned as a qualitative research in order to examine in detail the experiences of puerperant women during breastfeeding. The data obtained as a result of the research provides detailed information to the health professional (doctor, nurse, midwife) in the planning of breastfeeding education, especially in understanding the puerperant during the breastfeeding process and knowing their expectations. It was determined that the age range of women was between 25 and 37, and most of them were at the undergraduate and high school education level. It was determined that only two mothers did not breastfeed their baby in the first half hour after birth, and both mothers were not supported by the health worker. Most of the women (n= 14) stated that their pregnancies were planned. Only 6 births were determined as normal births. As a result of the analysis of the statements about the breastfeeding experiences of the women who were interviewed in-depth, it was determined that it consisted of 4 main themes, namely Attitude, Emotion, Thought and Support, and sub-themes such as facilitators, obstacles, experience, happiness, motherhood, success and failure. Attitude theme; It consists of sub-themes as facilitators, barriers and experiences. Facilitators in the breastfeeding process; positive behaviors, accurate information about breast

milk, attempts to increase milk and experience (previous breastfeeding experience); Barriers were determined as negative behaviors, wrong information about breast milk, malnutrition and breastfeeding problems (engagement, nipple cracks, etc.). It was determined that especially nipple sores negatively affected breastfeeding experiences. It was determined that mothers experienced positive emotions such as happiness, self-confidence, competence, and motherhood during the breastfeeding process. However, it was determined that the mothers could not breastfeed during breastfeeding, the instructions given about continuous breastfeeding and the insistent attitude about breastfeeding caused negative feelings such as anxiety / anxiety in them. In the theme of thought; It was determined that mothers consider breastfeeding as an important action that strengthens mother and baby bonding. However, it was determined that breastfeeding was also seen as a success/failure criterion in the mothers' own statements. Other sub-themes obtained under the thought sub-theme were determined that there is pressure / insistence on breastfeeding, especially from the close environment, that the breastfeeding process is a tiring action, especially when breastfeeding results in failure in his own thinking and breastfeeding problems, and that breastfeeding turns into an excruciating action for the mother. " theme consisted of sub-themes such as expectations, family / spousal support and health professional support. Especially in the expectations sub-dimension, it was determined that the expectation of the mother from the family/health professional may be different. As a result of the research, it was found that certain attitudes of mothers especially in their breastfeeding experiences affect their breastfeeding. It was determined that she had problems in initiating breastfeeding and that they frequently resorted to formula because of the baby's anxiety about not being satiated and the insistent attitude from the environment, and their breastfeeding was adversely affected. In addition, it was determined that information on breastfeeding and the importance of breast milk affected breastfeeding positively. It was also determined that the support of the spouse, family and health professional motivated the puerperant women. However, it was determined that persistent attitudes and behaviors about breastfeeding affected mothers negatively.

GİRİŞ

Lohusalık dönemi, emzirme sürecini de içine alan hem lohusa kadınların hem de yenidoğanların yaşamını etkileyen önemli bir dönemdir. Anne sütü ve emzirmenin hem bebek hem de anne için, başta beslenme olmak üzere fizyolojik, gelişimsel, psikolojik, sosyal ve ekonomik yönden çok sayıda yararları vardır (İnce, Aktaş, Aktepe ve Aydın, 2017). Emzirme anne ve bebek arasında tensel teması sağlar ve anne-bebek bağlanmasını artırır. Erken dönemde emzirmek ve emzirirken göz teması kurmak oksitosin salınımını arttırmaktadır. Bilindiği üzere oksitosin hormonu sevgi, şifa ve huzur hormonudur ve annede stresi azaltıp, süt salınımı artırırken bebeğinde sakinleşmesini sağlar (Taşkın, 2014). Emzirme annelik duygusunda olumlu yönde gelişimine katkı sağlar. Annelerin kendilerine güvenlerini artırarak süt miktarını artırır ve laktasyonun devamını sağlar. Emzirmek anne için doğal bir sakinleştiricidir. Emzirmenin kalıcı veya geçici olarak kesintiye uğraması bebeğine yetememe duygusuna, postpartum depresyona, özgüven yetersizliğine, bebeği istememe gibi durumlara sebep olabilmektedir (Aksoy ve ark., 2016; Başer, 2018). Bu bağlamda sağlık profesyonelleri kadına emzirme konusunda bilgilendirmeli ve gerekli motivasyonel desteği sağlamalıdır.

Lohusalara bakım veren sağlık personeli kadının bu emzirme döneminde nasıl etkilendiğini belirlemesi oldukça önemlidir. Çünkü kadının emzirmeye yüklediği anlam, emzirmeye devam durumu, başarı veya başarısızlık algısını doğrudan etkilemektedir (Akçay, 2019). Deneyimlerin emzirmeyi nasıl etkilediğinin belirlenmesi lohusalara verilen bakım gereksinimlerinin saptanması açısından da gereklidir. Bu nedenle bu çalışma da literatürden farklı olarak lohusaların emzirme sürecinde yaşadıkları deneyimleri ayrıntılı olarak incelemek amacıyla nitel araştırma olarak planlandı. Araştırma sonucunda elde edilen veriler sağlık profesyoneline (doktor, hemşire, ebe) emzirme eğitiminin planlamasında özellikle lohusayı emzirme sürecinde anlama ve beklentilerini bilme konusunda ayrıntılı bilgi sunmaktadır.

YÖNTEM

Çalışmanın Tipi ve Çalışma Soruları: Araştırma niteliksel tiptedir. Çalışma kapsamında şu sorulara yanıt arandı:

1. Lohusa kadınların emzirme sürecinde yaşadıkları deneyimler nasıldır?
2. Lohusa kadınların emzirme deneyimini etkileyen temalar nelerdir?

Çalışmanın evreni ve örnekleme: Araştırma İstanbul ilinde bulunan bir hastanenin taburcu olduktan sonra emzirmeye engel olmayan enfeksiyon, postpartum

kanama gibi nedenlerle tekrar doğumsonu servisinde yatan lohusa kadınlar ile 01.12.2021 – 01.04.2022 tarihleri arasında yürütüldü. Katılımcılar bu kurumla sınırlı olduğundan, durum çalışması olarak desenlenmiştir. Katılımcılar, amaçlı örnekleme yöntemi ve gönüllülük esasına bağlı olarak 20 kadından oluşmuştur. Amaçlı örnekleme yönteminin kullanılmasının sebebi bu yöntemin gücünü ve mantığını derinlemesine anlamaya odaklamasıdır (Patton, 2002). Araştırmaya dahil edilme kriterleri; 18 yaşından büyük olmak, Türkçe iletişim kurabilmek, canlı doğum yapmış olmak, doğum sonrası 6 – 8. haftalarda olan ve araştırmaya katılmak için gönüllü olan 20 kadın ile gerçekleştirildi.

Amaçlı örneklem yöntemlerinde çalışmadan farklı bir veri elde edilmeyene kadar devam ettirildiği bilinmektedir. Nitel araştırmalarda doyumluğa ulaşmanın kullanılması örneklem büyüklüğünün belirlenmesinin zor ve hesaplamak için istatistiksel bir formülünün olmamasıdır (Yağar ve Dökme, 2018). Bu yüzden bu çalışmanın katılımcı sayısının 20 olması ile doyumluğa ulaştığı için örneklemin büyüklüğü çalışmanın amacına farklılık göstermektedir.

Veri toplama araçları: Anne Tanıtıcı Bilgi Formu ve yarı yapılandırılmış Derinlemesine Görüşme Formu kullanıldı (Akçay, 2019; Aksoy, 2016). Anne Tanıtıcı Bilgi Formu kadınların sosyoekonomik özellikleri ve bebeğe özgü sorulardan oluşmaktadır. Derinlemesine Görüşme Formu soruları literatür taraması sonrası kadınların emzirme sürecinde karşılaşacağı olası sorunlar ve emzirme sürecindeki duygu, düşüncelere yönelik 6 açık uçlu sorudan oluşturuldu. Araştırmada nitel araştırma desenlerinden konu alanı 'lohusaların yaşam deneyimleri' olan fenomenolojik yaklaşım kullanıldı. Araştırmada incelenen fenomen "emzirme" kavramıdır. Araştırma iki şekilde toplanmıştır. Araştırmanın ilk verisi araştırmacı (ÖT) tarafından belirlenen gönüllü bir katılımcı ile başladı. Diğer veriler ise nitel araştırmalarda en çok kullanılan amaçlı örneklem yöntemlerinden, kartopu yöntemi kullanılarak lohusaların önerdiği kadınlar ile telefonda görüşüldü. Doğumsonu servisinde yatan kadınlar ile ise yüz yüze görüşme yöntemi ile çalışma yürütüldü. Araştırma verileri her iki aşama da gönüllülük esasına dayalı olarak yüz yüze görüşme yöntemi ile yaklaşık 30 – 45 dakika arasında araştırmacılar tarafından toplandı. Araştırma verileri araştırmacılar tarafından not olarak tutuldu.

Etik Konular: Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı'ndan alındı (Tarih: 01/12/2021: No: 182). Araştırmaya katılan tüm kadınlardan yazılı ve sözlü olarak katılımcı onam formu alındı.

Verilerin değerlendirilmesi: Veriler nitel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan tematik analiz

tekniki kullanılarak excel tablosunda analiz edildi. Araştırmada geçerlilik sağlamak için yazıya çevrilen görüşme verilerinin çıktılarını diğer araştırmacılar tarafından tekrar değerlendirildi.

Sınırlılıklar

Bu çalışmada, bir hastanenin doğumsonu servisinde amaçlı örnekleme yöntemi ve kullanılması bias'a neden olmuş olabilir. Ayrıca sonuçların, çalışmaya katılan katılımcı sayısı ile sınırlı olması lohusa kadınların emzirme deneyimlerini temsil etmede yeterli olmayabilir.

Genellenebilirlik

Bu çalışmada, katılımcıların farklı sosyodemografik özelliklere sahip olması, normal ve sezeryan doğum yapan kadınlardan oluşması çalışmanın sınırlılığın etkisini azaltabileceğini ve genellenebilirliğini göstermektedir

BULGULAR

Kadınların yaş aralığı 25- 37 aralığında, çoğunun lisans ve lise eğitim düzeyinde idi. Sadece iki anne doğum sonrası ilk yarım saat içinde bebeğini emzirmede ve bu iki annenin de sağlık çalışanı tarafından emzirme konusunda desteklenmediği belirlendi. Kadınların çoğu (n= 14) gebeliklerinin planlı olduğunu ifade etti. Katılımcılardan sadece 6'sının normal doğum yaptığı belirlendi. Annelerin tanıtıcı özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 1'de ayrıntılı olarak sunuldu. Sadece 5 anne doğum sonrası süreçte emzirme ile ilgili bir sıkıntı yaşamadığını ifade etti. Annelerin yarısından fazlasının bebeklerini hem mama hem de anne sütüyle beslediğini belirtti. Anneler bebeklerinin iyi emdiğini düşünse de mama vermeye eğilimli oldukları belirlendi. "*Ertesi gün hemen sütüm geldi, herhalde vücudum unutmamış emzirmeyi bırakıp tekrar hamile kalıp tekrar doğum yaptığım için. Mama veriyorum doymadığını hissediyorum*" (L14). "*Eğer doluyken emzirmeye başladıysan bebek dolu dolu emiyor sonradan da göğüs boşalıyor ve doyduğuna emin oluyorsun. Dolma hassasiyeti yokken uyanıp ta emmek isterse endişe duyuyorum ve doymuyor da bizde bu şekilde mamaya başlamış olduk zaten*" (L15) ifadeleri bunu destekler niteliktedir. Araştırmaya katılan kadınların lohusaların emzirme ile ilgili bilgileri Tablo 2'de belirtildi.

Derinlemesine yapılan görüşmeler sonucunda, kadınların emzirme deneyimlerine ilişkin ifadeler analiz edildi. Emzirme deneyimlerinde, Tutum, Duygu, Düşünce ve Destek olmak üzere 4 ana tema ve bunlara bağlı kolaylaştırıcılar engeller, deneyim, mutluluk, annelik, başarı, başarısızlık gibi alt temalardan oluştuğu saptandı.

Tutum teması; kolaylaştırıcılar, engeller ve deneyimler olarak alt temalardan oluşmaktadır. Kolaylaştırıcı alt temasında; anne sütü ile ilgili doğru

bilgiler, süt artırmak için yapılan girişimler ve daha önceki emzirme deneyimi olumlu davranışları oluşturduğu, anne sütü ile ilgili yanlış bilgiler, yanlış beslenme tutumu ve emzirme problemlerinin ise (angajman, meme ucu çatlağı vb.) olumsuz davranış oluşturduğu belirlendi. Özellikle meme ucu yaralarının emzirme deneyimlerini olumsuz etkilediği saptandı. "*En başta sütüm geldi ama sonrasında göğüs uçlarında yara olunca ve çocuk emmeye başlayınca daha da arttı süt ile kan birbirine karışınca, birazda psikolojik sanırım sütüm kesildi*" (L1). Deneyimin oluşan emzirme problemlerinde baş etmede olumlu etkilediği belirlendi. "*İlk kızımda o kadar çok yaram oldu ki... o nedenle şimdi hemen göğüs kalkanı kullandım ... yara olunca krem, pomat ve anne sütü sürdüm...ağrısı çok yoğun olunca buz koydum*" (L17). Lohusaların hepsi anne sütünün eşsiz ve değerli olduğunu, bebekleri için en doğru besinin anne sütü olduğunu, bebek-anne iletişimini güçlendirdiğini, kilo vermeye yardımcı olduğunu ifade ettiler. Benzer şekilde kadınlar sütlerini artırmak için rezene çayı, papatya çayı gibi süt artırıcı bitkisel çayları tercih ettiklerini buna ek olarak bol su içtiklerini ve sağlıklı beslenmeye özen gösterdiklerini belirttiler. Süt artırıcı çayları aktar, eczane veya marketlerden aldıklarını belirttiler. Ancak lohusaların çoğunluğu (Anne= 15) anne sütünü artırmak için şekerli gıdalar baklava, hoşaf ve pekmez tükettiklerini ifade ettiler. "*Genelde süt yapıcı şeyler yemeye çalışıyorum. Yeşillik, tahin, pekmez, beyaz peynir bunları rutin olarak hayatıma koydum rezene çayı içiyorum. Rezene çay içiyorum bol bol hem süt yapıyor hem de çocuğumu sakinleştiriyor kekik içiyorum. Genelde süt yapacak olan bitkisel şeyler tüketiyorum. Bu bilgileri hem etraftan duydum hem de internetten araştırdım*" (L2).

Duygu alt temasında annelerin emzirme sürecinde mutluluk, özgüven, yeterlilik, annelik gibi olumlu duygular yaşadığı belirlendi. Buna rağmen annelerin emzirme sırasında emziremediğini düşünmesi, annelere emzirme konusunda sürekli direktif verilmesi ve emzirme konusunda çevreden gelen ısrarcı yaklaşımın onlarda endişe / kaygı gibi olumsuz duygular oluşturduğu belirlendi. Bu temada annelerin ifadeleri şu şekildedir; "*Çok mutluluk verici bir şey, kendimi daha özgüvenli hissediyorum. Bebeğim daha güvende oluyor, doyduğunu biliyorsun*" (L10), "*...şu an yavaş yavaş başka bir uç ile olsa da emdiği için kendimi mutlu hissediyorum*" (L2), "*Bebeğimin sadece anne sütü ile yeterli kiloda olması beni çok mutlu ediyor... Anneliğin bir parçası olarak görüyorum emzirmeyi... bir bütün yani ben bebeğime yetebiliyorum yani...*" (L17).

Düşünce temasında; anneler tarafından emzirme anne ve bebek bağlanmasını güçlendiren önemli bir eylem olarak düşünüldüğü belirlendi. Bağlanma ile ilgili ifadeler incelendiğinde; "*Anne sütü çok önemli, bunu*

ben bu kızımda çok iyi anladım. Bana göre bir çocukla anne ilişkini sağlayan en önemli şey anne sütü. Diğer çocuklarımda bir yere bıraktığım zaman ne yapıyorlar diye hep düşünürdüm, hep aklımdaydı onlar ağladığı zaman göğüs ucundan süt gelirdi, memem sızlardı ama bu üçüncü çocukta hiç böyle hissetmedim onu da ben doğurdum ona da ben annelik yapıyorum ama böyle hissetmedim. Anne sütü çok önemliymiş onu anladım” (L1). *“Yeterince emmedi tabi aradaki bağ iyi oluşmadı... o nedenle sütüm gelmedi iyice”* (L3). Ancak annelerin kendi ifadelerinde emzirebilmeyi bir açıdan başarı/başarısızlık ölçütü olarak da görüldüğü saptandı. Düşünce alt temasında elde edilen diğer alt temalar ise; emzirme konusunda özellikle yakın çevreden baskı / ısrar gördüğü, emzirme sürecinin yorucu bir eylem olduğu özellikle emzirmenin kendi düşüncesinde başarısızlık ve emzirme problemleri ile sonuçlandığında emzirmenin anne için eziyetli bir eyleme dönüştürdüğü şeklindedir. Bebeğin sık aralıklarla uyanması, bebeğin bakım gereksinimlerinin olması ve bunlara ek olarak annelerin ev işleri gibi günlük işleri de yapması emzirme sürecini yorucu kıldığı anneler tarafından (Anne= 5) belirtildi. *“Yorucu olduğunu düşünüyorum ama bebek ile aramızda güçlü bir bağ oluşturuyor”* (L4), *“Evet güzel bir şey ama kim ne derse desin yorucu... ben hep uykusuzum”* (L19). Başarısızlık karşısında suçlanacağı düşüncesi annelerde kaygı oluşturdu. *“Yeterince yardımcı oldular, beni suçlamadılar onu bekledim açıkçası çünkü suçlanmak istemedim genelde eşler suçlarlar ama suçlamadılar hep destek çıktı annem ve eşim...”* (L2). Bebeğini emzirememe, emzirememe ve başarısızlık hissi arasındaki ilişkinin dile getirildiği görüldü. *“Bu bebeğimde başarısız olduğumu düşünüyorum. Sütüm az ve yetersizdi emzirme sürecini yönetemedim çok istedim emmesini ama olmadı”* (L1).

Emzirme deneyiminde elde edilen “destek” teması ise beklentiler, aile / eş desteği ve sağlık profesyoneli desteği olarak alt temalardan oluştuğu belirlendi. Özellikle beklentiler alt boyutunda annenin aile/sağlık profesyoneli beklentisinin farklı olabileceği belirlendi. Kadınların aile desteğinin önemi ve bu yöndeki düşüncelerini ifade ettiler. *“Bence kişiden kişiye değişiyor. Şöyle, genelde aileler sadece emzirme taraftarı oluyor ama karşıdaki kişinin o anki ruh hali değişik olabiliyor. Mama vermek anneyi kötü bir anne yapmıyor sonuçta, sadece emzirme baskısı yapıp, mama verme, mama zararlı diye anneye yüklenmektense bu aşamada ona destek olmaları daha iyi olur. Ben yaşamadım öyle bir şey çok şükür. Aksine ben çok direndim mama vermemek için, annemler böyle olmaz biraz mama vermen gerekiyor dediler, asıl onlar bana mama konusunda teşvik yaptılar”* Ama bunu yaşamayan çok insan görüyorum” (L10). Annelerin destek kısmında aile ve yakın çevresinden ev işi, yemek ve temizlik gibi gündelik işler konusunda

desteğe ihtiyacı olduğu saptandı. Sağlık çalışanların desteği hasta memnuniyetini artırdığı ve annelerin uyum süreçlerini desteklediği belirlendi. *“Aslında hastanede kendileri yardımcı oldu ama süt inmediği için mama vermek zorundayız dediler, onlarda kendilerince haklıydı. Sağlık ocağındaki hemşirem bizim yanımıza gelersen biz sana masaj yaparız göğüs ucundaki problemi çözeriz diye destek oldular bana genel olarak memnunum. Sağlık ocağındaki hemşirem ile haberleşme halindeyiz”* (L2). Sağlık çalışanın olumlu desteğinin yanı sıra yeterli bakımı alamayan annelerin emzirme sürecinin kesintiye uğradığı belirlendi. Emzirme sürecinde aile /eş ve sosyal desteğin önemini pek çok anne ifade etti. Ancak bu konudaki olumsuz deneyimin şu şekilde ifade edildi. *“Katkısı olan birisi olduğunu düşünmüyorum. Sadece ilk günlerde annem ameliyathlı olduğum için kucağıma verdi ama olumlu diyebiliriz ama genel olarak kimsenin bir katkısı olmadı diyebilirim.”* (L5). Bununla beraber profesyonel desteğin önemli olduğu söylendi. *“Normal doğum yaptığım için sütüm hemen geldi ve daha önce de emzirme üzerine iki kez profesyonel ebeler tarafından, zoom üzerinden eğitim aldım. Yani benim için güzel ilerledi. Hiç mama vermedim.”* (L8). *“Aslında hastanede kendileri yardımcı oldu ama süt inmediği için mama vermek zorundayız dediler, onlarda kendilerince haklıydı. Sağlık ocağındaki hemşirem bizim yanımıza gelersen biz sana masaj yaparız göğüs ucundaki problemi çözeriz diye destek oldular bana genel olarak memnunum. Sağlık ocağındaki hemşirem ile haberleşme halindeyiz”* (L4). Annelerin emzirme sürecinde sağlık profesyoneli gerekli bakımı alamamasının bir diğer nedeni COVID-19 pandemisi olduğu belirlendi. *“Pandemi sürecinde olduğu için sanırım bir yardımlarını görmedim. Birinci çocuğumda bu durumu yaşamamıştım.”* (L7).

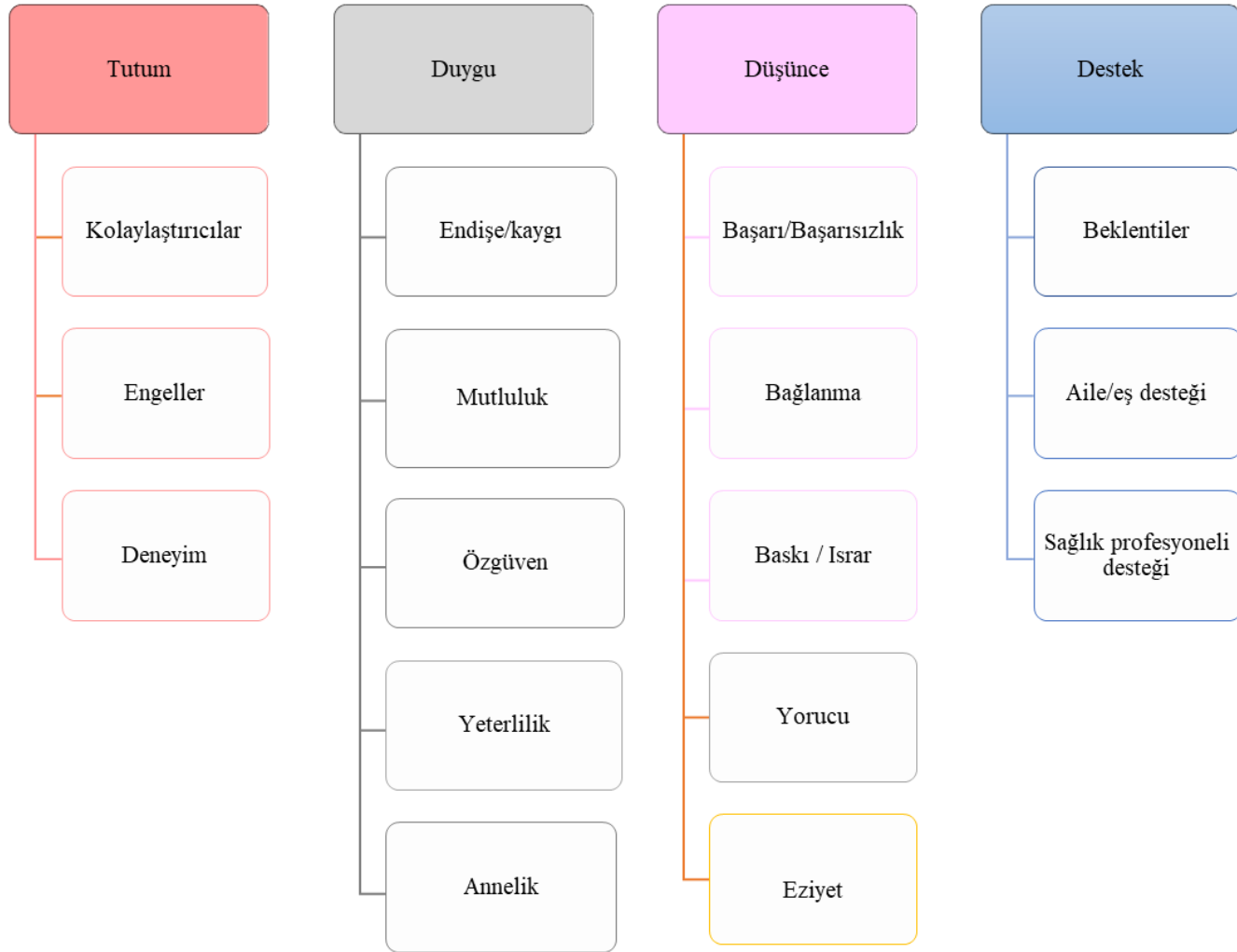
Tablo 1. Lohusaların Sosyodemografik ve Obstetrik Özellikleri (Anne= 20)

Katılımcı	Yaş	Eğitim durumu	Planlı gebelik mi	Gravida	Parite	Doğum haftası hafta+gün	Doğum şekli	Bebeğin kilosu	Bebeğin Cinsiyeti
L1	29	İlkokul	Evet	3	3	37+2	Sezaryen	3800	Kız
L2	29	Lisans	Evet	1	1	40+5	Sezaryen	3460	Kız
L3	33	Lise	Hayır	2	2	37+0	Sezaryen	3850	Erkek
L4	37	Lisans	Hayır	4	2	36+6	Sezaryen	3800	Kız
L5	30	Lise	Evet	1	1	39+3	Normal doğum	3600	Kız
L6	37	Lisans	Evet	4	4	38+5	Sezaryen	3080	Erkek
L7	32	Lise	Evet	2	2	38	Sezaryen	3900	Erkek
L8	32	Lisans	Evet	1	1	40	Normal doğum	3190	Kız
L9	32	Lisans	Hayır	2	2	39	Sezaryen	3375	Kız
L10	28	Lisans	Evet	1	1	40	Normal doğum	2035	Kız
L11	34	Ortaöğretim	Evet	5	3	40	Normal doğum	3030	Kız
L12	25	Lise	Hayır	1	1	38	Normal doğum	3560	Kız
L13	28	Lisans	Hayır	2	2	37+5	Sezaryen	3780	Erkek
L14	34	Lisans	Evet	2	2	37+2	Sezaryen	2900	Erkek
L15	28	Lise	Hayır	1	1	37+3	Sezaryen	2520	Kız
L16	24	Lisans	Evet	2	1	39+5	Normal doğum	3200	Kız
L17	33	Lisans	Evet	4	2	38	Sezaryen	3750	Kız
L18	32	Lisans	Evet	1	1	37+3	Sezaryen	3400	Ekek
L19	31	Lisans	Evet	1	1	38+3	Sezaryen	3850	Kız
L20	28	Lisans	Evet	1	1	34+2	Sezaryen	2450	Kız

Tablo 2. Lohusaların Emzirme Durumları Hakkında Bilgileri (Anne= 20)

Katılımcı	Problem yaşama durumu	Doğum öncesi eğitim alma durumu	Doğum sonrası ebe/hemşire tarafından bebeğiniz ilk 30 dak emzirtildi mi?	Beslenme şekli
L1	Süt yetersizliği, meme ucu yarası	Hayır	Evet	Anne sütü + mama
L2	Emziremedim, sütüm gelmedi	Evet	Evet	Anne sütü + mama
L3	Memeyi tutturamadım	Hayır	Evet	Anne sütü + mama
L4	Yaşamadım	Hayır	Hayır	Anne sütü + mama
L5	Yaşamadım	Hayır	Evet	Anne sütü+mama
L6	Yaşamadım	Evet	Evet	Anne sütü
L7	Sütüm gelmedi	Evet	Evet	Anne sütü
L8	Yaşamadım	Evet	Evet	Anne sütü
L9	İlk 2 gün sütüm gelmedi mama verdim	Hayır	Evet	Anne sütü
L10	Meme ucu olmadığı için tutturamadım	Hayır	Evet	Anne sütü+mama
L11	Yaşamadım	Hayır	Evet	Anne sütü
L12	Meme ucu yarası	Evet	Evet	Anne sütü
L13	Başlarda sütüm gelmedi mama verdim	Hayır	Evet	Anne sütü
L14	Memeyi tutturmakta zorlandım	Hayır	Evet	Anne sütü
L15	Meme ucu küçük olduğu için tuturmada zorlandım	Hayır	Evet	Anne sütü+mama
L16	Yaşanmadı	Evet	Evet	Anne sütü
L17	Meme ucu hassasiyeti	Evet	Evet	Anne sütü
L18	Meme ucu küçük olmadığı için tuturmada zorlandım	Evet	Evet	Anne sütü+mama
L19	Yaşamadım	Hayır	Evet	Anne sütü
L20	Bebek yenidoğan yoğun bakımda olduğu için süt sağdım	Evet	Hayır	Anne sütü+mama

Şekil 1. Ana Tema ve Alt Temalar



TARTIŞMA

Bu çalışma, lohusaların yaşadığı emzirme deneyimini ayrıntılı olarak irdelemek ve açıklamak amacıyla nitel bir araştırma olarak planlandı. Son zamanlarda yapılan pek çok araştırma ve yorumlar emzirmenin başlatılması ve sürdürülmesi için anne/eşe anne sütünün önemi ve emzirme konusunda bilgilendirme yapılması, sosyal ve profesyonel destek olunması konusunda bilgiler sunmaktadır (Arın ve Akşit, 2017; Bandura, 1994). Bu araştırma sonucunda elde edilen verilerde de annelerin emzirme deneyiminde özellikle tutum ve destek konusunda oluşan temalar paralellik göstermektedir.

Lohusalık duygusal, fiziksel ve sosyal değişimlerin ve adaptasyonun aynı anda yaşandığı kadının yaşam kalitesinin etkilendiği karmaşık bir süreçtir. Bu dönemde emzirme deneyimi ile kadının fiziksel ve duygusal değişimlerin arasında bir bağlantı söz konusudur. Bu durum kadının sosyal hayatında da değişikliklere neden olabilir (Başer, 2018). Anne sütünün bebeğin sağlığı üzerindeki yararlı bilgilerinin içselleştirilmesi, annelerin emzirme kararını etkilemektedir (Cömert ve Bingöl, 2021). Anne sütünün öneminin farkında olan annelerin emzirme tutumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Çalışkanyürek, Yıldırım ve İnanlı, 2022). Şahin tarafından yapılan çalışmada ise; emzirmeyi sürdüren kadınların %61'i anne sütünün bebeği hastalıklardan koruduğunu, %28'si bebeğin büyümesinde ve gelişmesinde çok fazla katkısı olduğunu söylemiştir (Şahin, 2008). Farklı bir çalışmada ise emzirme süresi ile anne sütüne ilişkin bilgi durumları arasında pozitif yönlü bir ilişki görülmüştür (Başer, 2018). Bu çalışmadaki annelerin tümü anne sütünün eşsiz ve değerli olduğunu söylediler. Bu durum emzirme deneyiminde olumlu tutum sergilediği şeklinde yorumlanabilir. Benzer şekilde, erken postpartum dönem anneleri ile yapılan bir çalışmada, annelerin bilgisinin emzirmede olumlu tutum oluşturduğu ve emzirme başarısını etkilediği görülmektedir (Damanik, 2009). Emzirme tutumunda yer alan bir diğer alt başlık ise deneyim olarak belirlendi. Emzirmede bireyin önceki deneyimleri, bu davranışa ilişkin farklı bireylerin deneyimlerini izleme, emzirmeye ilişkin çevre desteği ve annenin psikolojik durumu emzirme öz yeterlilik algısının gelişmesinde önemlidir. Emzirmede annenin sadece yeterli bilgiye sahip olması değil, emzirmeye ilişkin öz-yeterlilik algısının da yeterli olması gereklidir (Demir Gündoğan, 2012).

Dünyadaki tüm kültürlerde anne sütü üretimini artırıcı takviyelerin kullanımı köklü bir geçmişe sahiptir (Demirci, 2020). Literatürde, yapılmış araştırmalarda, yetersiz süt algısı olduğunu düşünen annelerin, bebeklerini emzirebilmek için sütlerini artırmak

amacıyla geleneksel takviye edici gıdaları alma eğilimine girdikleri belirtilmektedir (Feenstra ve ark., 2018; Ford ve Ayers, 2009; Forste, Weiss, Lippincott, 2001). Bu araştırmaya katılan annelerden çoğu (Anne=15), sütünü artırmak için şekerli gıdalar tükettiğini söyledi. Sütlerini arttırmak için rezene çayı, papatya çayı gibi süt artırıcı bitkisel çayları içerek sütlerinin daha çok fazla olması için girişimde bulundular. Bu durum annelerin emzirme deneyimlerinde olumlu tutum yarattığı belirlendi. Kadınlar lohusalık dönemlerinde sütlerini arttırabilmek amacıyla aile büyüklerinden öğrendikleri geleneksel yöntemlere yönelebilmektedir. Yapılan bu geleneksel yöntemler sıvı ve kalori alma bakımından uygun olmasına rağmen sakınca da yaratabileceği konusu annelere anlatılmalıdır (Demirci, 2020).

Lohusalarla yapılan nitel bir çalışmada, doğum sonu erken dönemde kadınların emzirme konusunda yeterli olmadığı bulunmuştur (Güleşen ve Yıldız, 2013). Güngör'ün (2021) çalışmasında kadınların %73'ü emzirme sorunu yaşadığı belirtilmiştir (Güngör, 2021). Bir başka çalışmada ise kadınların %38'i meme başında ağrı ve %40'ı ise bebeğin memeyi kavrayamaması gibi memeden kaynaklı emzirme sorunları yaşadıkları vurgulanmıştır (İnce ve ark., 2017). Literatür, yaşanan emzirmeye ilişkin sorunların emzirme sürecini olumsuz etkilediğini göstermektedir (Karaçam ve Sağlık, 2018; Kılıcı, 2014; Kloebler-Tarver, Thompson ve Miner, 2002). Bu çalışmada katılımcıların beşi emzirmede sorun yaşamadığını belirtti. Kadınların emzirmeye ilişkin olumsuz tutumları emzirme problemlerinden dolayı (angojman, meme ucu çatlağı) yaşandığı görüldü. Sütlerinin kesilmesini meme ucu yaralarından olduğunu söylediler. Kadınların meme ile ilgili yaşadığı problemler emzirme konusunda olumsuz duygularını yükseltmiş ve bu durum üretilen sütünün miktarını azaltılmış olabilir. Meme problemleri erken dönemde önlenmeli ve kısa sürede tedavi edilmesi anne sütünün ve emzirmenin devamlılığı açısından önemlidir.

Lohusaların emzirme deneyimlerinin incelendiği farklı bir çalışmada ise, bu süreçte kaygı duygusunun en önemli değişken olduğu vurgulanmıştır (Kurnaz ve Hazar, 2014). Annelerde genellikle yetersiz süt algısı olduğu ve bu durumun annelerde kaygı oluşturduğu bilinmektedir. Özellikle bebeğine mamayla besleyen annelerde akut stres puanı daha yüksek bildirilmiştir (Kurnaz ve Hazar, 2014; McFadden ve ark., 2017; Odabaş ve Taşpınar, 2021).

Bu çalışmada, çevreden gelen baskı ve ısrarlı tutumların kadınlarda endişe ve kaygı yarattığı görüldü. Geniş çaplı yapılan bir çalışmada, annenin emzirme tutumunu üzerindeki kararında babanın,

ananenin ve kadının doktorunun oldukça etkili olduğu bildirilmiştir (Odom ve ark., 2018). Emzirmenin sadece bebek sağlığı ve gelişimi açısından önemli olduğunun söylenmesi annelerde fiziksel ve psikolojik iyiliklerine olumsuz etki yaratmış olabilir. Annenin psikolojik iyilik halini de kapsayacak şekilde emzirmenin desteklenmesi ve erken dönemde emzirmenin sonlanması alta yatan tutumların anlaşılması ayrıca önemlidir. Benzer şekilde bir çalışmada, postpartum dönemde sosyal desteğin travmatik stresi azalttığı ve emzirme deneyimini olumlu etkilediği görülmüştür (Siwik ve ark., 2022). Bu çalışmada aynı zamanda kadınlar emzirme sürecinde özgüvenlerinin arttığını ve mutlu olduklarını söylediler. Emzirmenin anneler üzerinde doğal bir sakinleştirici rolü vardır. Kadında psikolojik rahatlığı sağlar ve annenin kendini daha iyi hissederek mutlu olmasını sağlar. Annenin mutluluğunun bebeğe yansması emzirme deneyimini zevkli ve huzurlu bir ortama dönüştürür (Şahin, 2008). Bir çalışmada, lohusalık sürecinin keyifli geçiren annelerin emzirme-öz yeterlilik puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Şenol ve Pekyigit, 2021). Lohusalık sürecinde sosyal desteğin eksik olmadığı durumlarda yüksek benlik saygısının gelişmesine yardımcı olmuştur. Bu durum kadında olumlu duygular yaratmış olabilir.

Emzirme yakın teması sağladığı için anne bebek etkileşimini artırır, süt üretiminin düzenlenmesini sağlar. Emzirme; anne ile bebeğin derin ve kalıcı bir bağ kurmalarını sağlayan ve bağlanmayı arttıran bir eylemdir (Tanrıverdi, Altun Koroğlu, Kultursay ve Egemen, 2014). Bu çalışmada da kadınlar emzirirken bebekleriyle yakın bağ kurduklarını söyleyip emzirmenin önemli olduğunu belirttiler. Emzirme öz-yeterliliği ile maternal bağlanma arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bildirilmektedir (Topal, Çınar ve Altınkaynak, 2017).

Bu çalışmada katılımcılar aynı zamanda emzirmeyi annelikte bir başarı veya başarısızlık ölçütü olarak algıladılar. Emzirmede başarısız olduklarını düşündüklerinde emzirmeyi anne için yorucu ve eziyet olan bir eyleme dönüştüğünü söylediler. Yine de emzirerek bebekle bir bağ oluşturduklarını düşündüler. Emzirmeye ilişkin çevreden gelen ısrarlı tutum ve baskıların onlarda endişe yarattığını belirttiler. Emzirmenin desteklenmesinde somut ve zorlama yaklaşımından ziyade annelik duygusunun geliştirilmesine yönelik sosyal ve kültürel etkileşimin sağlanması emzirmenin sürdürülmesinde daha etkin bir girişim olduğu bildirilmiştir (Tanrıverdi ve ark., 2014; Tulay, 2016). Bandura'ya göre (1994), annelere sözel olarak destek vermenin ve gerçekçi davranmanın kadınlarda güven duygusunu sağladığını ve emzirmede başarılı performansına olan inancını yükseltmektedir (Bandura, 1994).

Emzirmede desteğe ilişkin bir Cochrane derlemesinde, annelere emzirme desteği sunulduğunda, emzirmenin süresi ve devamlılığının sağlandığı vurgulanmaktadır (McFadden ve ark., 2017). Emzirme Destek Programının etkinliğinin incelendiği yarı deneysel bir çalışmada, deney grubundaki annelerin kontrol grubundakilere göre, emzirmeyi bırakma riski (%66) oranı azalmıştır (Van Dellen ve ark., 2019). Farklı bir çalışmada ise ebe öncülüğünde emzirme desteğinin, postpartum dönemde ilk altı ayda sadece anne sütü ile emzirme şansını arttırdığını ve emzirme süresini uzattığını vurgulamıştır (Yaman ve Balcı, 2019). Bu çalışmada da katılımcıların çoğu eş/aile desteğinin önemli olduğu söylediler. Sağlık profesyonellerinden ve ailelerinden destek gördüklerini söylediler. Özellikle sağlık çalışanlarından aldıkları destekten memnun olduklarını ifade ettiler. Araştırmanın yapıldığı dönemde pandeminin yüksek kısıtlayıcı önlemleri kalkmış olsa da pandemi annelerin destek almasını sınırlamıştır. Bu sonuç Siwik ve arkadaşlarının (2022) çalışma sonucuna benzerdir (Siwik, 2018).

SONUÇ

Araştırma sonucunda annelerin özellikle emzirmeye deneyimlerinde belli tutumların emzirmelerini etkilediği bulundu. Kadınların emzirmeyi başlatma konusunda sorun yaşadığı ve özellikle bebeğin doymama kaygısı ve çevreden gelen ısrarlı tutum nedeniyle sıklıkla mamaya başvurdukları ve emzirmelerinin olumsuz etkilendiği saptandı. Bunun yanı sıra emzirme ve anne sütünün önemi konusundaki bilgilerin emzirmeyi olumlu etkilediği belirlendi. Eş, aile ve sağlık profesyonelin desteği lohusaları motive ettiği de belirlendi. Sağlık personelinin lohusaya bakım verirken kadının baş etme mekanizmalarını, çevreden gelen uyarılardan nasıl etkilendiğini belirlemesi oldukça önemlidir. Kadının emzirmeye yüklediği anlam, annelik rolünü, başarı algısı ve yeterlilik duygularını doğrudan etkileyebilir. Bu süreçte kendini başarısız olarak nitelendiren kadınlar lohusalık süreçlerini zor olarak tanımlayabilir, hatta bu yüzden tekrar anne olmak istemeyebilir. Bu nedenle sağlık profesyonellerinin lohusalık bakımında sadece emzirme eğitimi değil kapsamlı emzirme desteği sağlamanın ayrıca önemli olduğunu savunuyoruz. Bu çalışma sonucunda kadınların emzirme sorunu ile etkili baş edebilmeleri için lohusa kadınlara ayrıca emzirme bakım desteği sunulması önerilebilir.

Araştırmanın Etik Yönü/ Ethics Committee Approval: Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı'ndan alındı (Tarih: 01/12/2021; No: 182). Araştırmaya katılan tüm kadınlardan yazılı ve sözlü olarak katılımcı onam formu alındı.

Hakem/Peer-review: Dış hakem değerlendirmesi.

Yazar Katkısı/Author Contributions: Fikir /kavram: Ö. T.; Tasarım: Ö. T., M.M.K.; Danışmanlık: M.M.K.; Veri Toplama ve Veri İşleme: Ş. A., M.M.K.; Analiz/Yorum: M.M.K.; Kaynak tarama; Ö. T.; Ş. A.; Makalenin Yazımı: Ö. T., M.M.K.; Eleştirel İnceleme: M.M.K.

Çıkar çatışması/Conflict of interest: Araştırmacılar herhangi bir çıkar çatışması belirtmemişlerdir.

Finansal Destek/Financial Disclosure: Bu araştırma için finansal destek alınmamıştır.

Kaynaklar

- Akçay İ. (2019). Primipar annelerin emzirme motivasyonları ve etkileyen faktörler. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul. (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Meltem Demirgöz Bal)
- Aksoy, E Y., Ünal, F., İnçke, G., Çil, G., Yılmaz, T., Yıldırım, Ş., Yılmaz, S D. (2016). Postpartum depresyonun emzirme üzerine etkisi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi; 5(3), 90-96
- Akyüz, Y. (2017). Doğum yapan kadınların maternal bağlanma ve emzirme öz-yeterliliği ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı. İstanbul. (Tez Danışmanı: Yrd.Doç. Dr. Kerime Derya Beydağ).
- Aluş-Tokat, M. ve Okumuş, H. (2008). Başarılı emzirme için kuram ve modele dayalı hemşirelik uygulamaları nasıl geliştirilir. Turkish Journal of Research & Development in Nursing, 10(3), 51-58
- Arın, E. ve Akşit, M. A. (2017). Emzirme ve beceri kazandırma/drama. Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Yenidoğan Dergisi, 2(2), 697-756
- Bandura, A. (1994) Self-efficacy, encyclopedia of human behavior, Editör: Ramachaudran; 4, 71-8.
- Başer, D. A. (2018). Postpartum depresyon ile emzirme arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Ankara Medical Journal, 18(3), 276-285.

- Cömert, D. ve Bingöl, F. B. (2021). Postpartum akut stresin, sosyal destek ve depresif belirti düzeyi ile ilişkisi. Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilim. Dergisi; 12(2), 502-509.
- Çalışkanyürek, S. S. A., Yıldırım, D. İ. ve İnanlı, İ. (2022). 18-49 yaş arası lohusaların ruhsal durumlarının emzirme tutumuna etkisi. Selçuk Tıp Dergisi; 38(1), 30-39.
- Dagla, M.; Mrvoljak-Theodoropoulou, I.; Vogiatzoglou, M.; Giamalidou, A.; Tsolaridou, E.; Mavrou, M.; Dagla, C. & Antoniou, E. (2021). Association between breastfeeding duration and long-term midwifery-led support and psychosocial support: outcomes from a greek non-randomized controlled perinatal health intervention. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18, 55-58 <https://doi.org/10.3390/ijerph1804198>
- Damanik R. (2009). A Batakese traditional cuisine perceived as lactagogue by Batakese lactating women in Simalungun, North Sumatera, Indonesia. The journal of human lactation. 25(1), 64-72.
- Demir Gündoğan, B. (2012). Emziren annelerin emzirme ile ilgili bilgi, uygulama ve davranışlarının değerlendirilmesi. Uzmanlık Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul. (ez Danışmanı: Doç. Dr. Füsün Okan).
- Demirci, J. (2020). Breastfeeding social support in the time of COVID-19. The Journal of Perinatal & Neonatal Nursing; 34(4), 297-299. <https://doi.org/10.1097/JPN.0000000000000521>
- Feenstra, M.M., Jørgine Kirkeby, M., Thygesen, M., Danbjørg, D.B. & Kronborg, H. (2018). Early breastfeeding problems: A mixed method study of mothers' experiences. Sexual Reproductive Healthcare, 16,167-174. (doi: 10.1016/j.srhc.04.003.PMID: 29804762).
- Ford ,E., & Ayers, S. (2009). Stressful events and support during birth: The effect on anxiety, mood and perceived control. Journal of Anxiety Disorders; 23:260-268. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.07.009>
- Forste, R., Weiss, J., & Lippincott, E. (2001). The decision to breastfeed in the United States: does race matter? Pediatrics; 108(2):291-296.
- Güleşen, A., ve Yıldız, D. (2013). Erken postpartum dönemde anne bebek bağlanmasının kanıta dayalı uygulamalar ile incelenmesi. TAF Preventive Medicine Bulletin; 12(2): 177-82.
- Güngör, S. (2021). 0-6 ay bebeği olan annelerin emzirme durumları ve emzirme sorunlarını etkileyen faktörler. Yüksek Lisans Tezi; Çanakkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale. (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ayten Dinç).
- İnce, T., Aktaş, G., Aktepe, N. ve Aydın, A. (2017). Annelerin emzirme öz yeterlilikleri ve emzirme başarılarını etkileyen özelliklerin değerlendirilmesi.

- İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hastalıkları Dergisi; 7(3):183-190
- Karaçam, Z. ve Sağlık, M. (2018). Breastfeeding problems and interventions performed on problems: Systematic review based on studies made in Turkey. *Türk Pediatri Arşivi* 53(3): 134-48.
- Kılıcı, H. (2014). Postpartum erken dönem emzirme başarısı ile postpartum geç dönem emzirme öz yeterlilik ve meme sorunları arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi. Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın. (Dez Danışmanı: Doç. Dr. Ayden Çoban)
- Kloeblen-Tarver, A S, Thompson, N.J & Miner KR. (2002). Intent to breast-feed: the impact of attitudes, norms, parity, and experience. *Amerikan Journal of Health Behavior*. 26(3):182- 187.
- Kurnaz, D ve Hazar, H. U. (2014). Erken postpartum dönemde annelerin emzirmeye ilişkin tutum ve başarılarını etkileyen faktörler. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*; 4(2), 76-86.
- McFadden, A., Gavine, A., Renfrew, M.J., Wade, A., Buchanan, P., Taylor J.L., Veitch E., Rennie, A.M., Crowther, S.A., Neiman, S. & MacGillivray, S. (2017). Support for healthy breastfeeding mothers with healthy term babies. *Cochrane Database Syst Rev*; 2(2):28.
- Odabaş, R. K ve Taşpınar, A. (2021). Kadınların sezaryen deneyimleri ve doğum sonrası dönemde bakım gereksinimleri: Nitel Bir Çalışma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*; 8(1), 1-9.
- Odom, E.C., Li, R., Scanlon, K.S., Perrine, C.G. & Grummer-Strawn, L. (2018). Reasons for earlier than desired cessation of breastfeeding, *Pediatrics*; Mar;131(3):26- 32.(doi: 10.1542/peds.2012-1295. PMID: 23420922; PMCID: PMC4861949)
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. (3rd ed.). Thousand Oaks, California: Sage Publication
- Siwik, E., Larose, S., Peres, D., Jackson, K.T., Burke, S.M. & Mantler, T.(2022). Experiences of at-risk women in accessing breastfeeding social support during the covid-19 pandemic. *J Hum Lact*. 38(3), 422-432. doi: 10.1177/08903344221091808.
- Şahin, G. (2008). Emziren annelerin emzirme ile ilgili bilgi, uygulama ve davranışlarının değerlendirilmesi. Uzmanlık Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı, İstanbul. (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Füsün Okan).
- Şenol, D. K ve Pekişit, A. (2021). Normal doğum ve sezaryende doğum sonu stresin emzirme öz-yeterliliğine etkisi. *Jinekoloji-Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi*;18(4), 1062-1069.
- Tanrıverdi, S., Altun Koroğlu, Ö., Kultursay, N., Egemen, A. (2014). Annelerin anne sütünü arttıran faktörlere ilişkin görüş ve yaklaşımları. *The Journal Of Pediatric Research*, 1(2),84-86.
- Taşkın, L. (2021). *Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği*. (17.bs.) Ankara: Özyurt Matbaacılık.
- Topal, S., Çınar, N., ve Altınkaynak, S. (2017). Emzirmenin anne sağlığına yararları. *Journal of Human Rhythm*, 3(1), 25-31.
- Tulay, A. (2016). Çanakkale’de yaşayan farklı kültürlerde lohusalık bakımının karşılaştırılması: Nitel araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Van Dellen, S.A., Wisse, B., Mobach, M.P. & Dijkstra, A. (2019). The effect of a breastfeeding support programme on breastfeeding duration and exclusivity: a quasi-experiment. *BMC Public Health*;19(1), 993.
- Yağar, F ve Dökme, S. (2018). Niteliksel araştırmaların planlanması: araştırma soruları, örneklem seçimi, geçerlik ve güvenilirlik. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1-9.
- Yalçın H. (2012). Gebelik, doğum, lohusalık ve bebek bakımına ilişkin geleneksel uygulamalar (Karaman örneği). *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*; 55(1), 19-31
- Yaman, S ve Balcı, E. (2019). Anne sütünü artıran geleneksel uygulamalar. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 6(4), 230-236