

## Araştırma makalesi

## Research article

Annelerin Emzirme Deneyimleri Üzerine:  
Niteliksel Bir ÇalışmaAylin TOZLUOĞLU<sup>1</sup>, Filiz SÜZER ÖZKAN<sup>2</sup>

## ÖZ

**Amaç:** Çalışma; annelerin emzirme deneyimleri ve bu deneyimleri etkileyen bireysel, sosyal ve kültürel faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

**Gereç ve Yöntem:** Araştırma; nitel araştırma yöntemlerinden biri olan "derinlemesine görüşme tekniği" nin kullanıldığı tanımlayıcı bir çalışmadır. Batı Karadeniz bölgesindeki bir devlet hastanesinin kadın hastalıkları ve doğum polikliniğine başvuran ve araştırmaya katılmayı kabul eden, veri doygunluğuna erişme durumu dikkate alınarak on gebe ile doğum sonu birinci ve altıncı aylarda olmak üzere iki ayrı bireysel görüşme yapılmıştır. Veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmış ve tematik analiz yöntemi ile değerlendirilmiştir.

**Bulgular:** Verilerin analizinde birinci görüşmeden ve ikinci görüşmeden üç ana tema (emzirmeyle ilgili tutum ve davranış, emzirme deneyimi, emzirme deneyimini etkileyen faktörler) belirlenmiştir. Annelerin doğum sonu ilk bir saat içinde bebeklerini emzirdikleri ama anne sütü dışında besinlerde verdikleri, bir anne dışında diğer annelerin altıncı aydan önce ek gıdalara başladıkları görülmüştür.

**Sonuç:** Çalışmamızda; annelerin emzirme ve anne sütünün önemi hakkında bilgi sahibi olmalarına rağmen emzirmeyi başarı ile devam ettiremedikleri görülmektedir. Bu durum annelere verilen emzirme eğitiminin tek başına yeterli olmadığını, bireysel, çevresel ve sosyal faktörlerin emzirme deneyiminde etkili olduğunu düşündürmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Anne sütü, emzirme, emzirme deneyimi, hemşirelik

## ABSTRACT

## On Mothers' Breastfeeding Experiences: A Qualitative Study

**Aim:** The study was conducted to determine mothers' breastfeeding experiences and the individual, social and cultural factors that affect these experiences.

**Material and Methods:** The research is a descriptive study using the in-depth interview technique, one of the qualitative research methods. Considering the data saturation situation, two individual interviews were conducted with ten pregnant women who applied to the obstetrics and gynecology outpatient clinic of a state hospital in the Western Black Sea region and agreed to participate in the study in the first and sixth months after delivery. The data were collected with a semi-structured interview form and evaluated using thematic analysis.

**Results:** In the analysis of the data, three main themes (attitudes and behaviors related to breastfeeding, breastfeeding experience, and factors affecting breastfeeding experience) were determined from the first interview and the second interview. It has been observed that mothers breastfeed their babies in the first hour after birth but give them food other than breast milk, and all mothers, except one mother, start supplementary foods before the sixth month.

**Conclusion:** In our study, it is seen that although mothers have knowledge about breastfeeding and the importance of breast milk, they cannot continue breastfeeding successfully. This suggests that breastfeeding education given to mothers is insufficient alone and that individual, environmental, and social factors are effective in the breastfeeding experience.

**Keywords:** Breast milk, breastfeeding, breastfeeding experience nursing

<sup>1</sup>Uzm. Hem., Düzce Atatürk Devlet Hastanesi, Düzce, Türkiye, e-mail: ilein\_1710@hotmail.com, Tel: 0542 455 5336, ORCID: 0000-0002-3020-574X

<sup>2</sup>Dr. Öğr. Üyesi, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, Düzce, Türkiye, e-mail: filizsuzer@duzce.edu.tr, Tel: 0505 629 5886, ORCID: 0000-0002-2539-8591

Geliş Tarihi: 27 Kasım 2020, Kabul Tarihi: 5 Nisan 2023

**Atıf/Citation:** Tozluoğlu A, Süzer Özkan F. Annelerin Emzirme Deneyimleri Üzerine: Niteliksel Bir Çalışma. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi 2023;10(2):127-134. DOI: 10.31125/hunhemsire.1333836

## GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) emzirmenin doğumdan sonraki bir saat içinde başlatılmasını, yaşamın ilk altı ayı sadece anne sütü verilmesini ve emzirmenin iki yaş ve üzerinde devam etmesini önermektedir. Anne sütü su dâhil hiçbir şey verilmeksizin yaşamın ilk altı ayında bebeğin tüm gereksinimlerini karşılamaktadır. Altıncı aydan sonra yeterli büyüme ve gelişmenin sağlanması için ek gıdalara ihtiyaç duyulur<sup>1,2</sup>. Ek gıdalarla birlikte sürdürülen emzirme 6-24 ay arasındaki çocuklar için hala önemli bir besin kaynağıdır. Anne sütü bir çocuğun 6 ile 12 ay arasındaki enerji ihtiyacının yarısından fazlasını, 12-24 ay arasındaki enerjinin ise üçte birini sağlamaya devam eder<sup>1,3</sup>.

Anne sütü ile beslenen bebeklerde, mortalite ve morbidite oranları ve kronik hastalık riski azalır<sup>1</sup>. Emzirme, yenidoğan ve anne arasında bağlanma davranışlarını geliştirir ve annenin kendini daha başarılı hissetmesini sağlar. Ayrıca annede, uterusun involüsyonunu ve kilo vermeyi hızlandırır, ovülasyonu baskılayarak kontraseptif etki sağlar, uterus ve meme kanseri riskini azaltır<sup>2</sup>.

Emzirme anne bebek sağlığı açısından bu kadar yararlı olmasına rağmen emzirme oranları hala istendik düzeyde değildir<sup>4</sup>. DSÖ'nün 2015 yılı istatistiklerinde (2007-2014 yılları arasında) ilk altı ayda sadece anne sütüyle beslenme düzeyi %42 olarak belirtilmiştir. Ancak ülkeler arasında bu değer %0,11 ile %87 arasında değişmektedir<sup>5,6</sup>. Gelişmekte olan ülkelerde çoğu anne birinci yılda hala emzirmeye devam ederken, birçok gelişmiş ülkede bu değer %20'den az, hatta İngiltere'de %1'in altına düşmüştür<sup>4</sup>. Ülkemizde ise "Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması" (TNSA) 2018 verilerine göre, iki yaş altı çocukların %71'i doğduktan sonra ilk bir saatte, %86'sı ilk bir gün içinde emzirilmiş, emziren çocukların %42'si emzirme öncesi besin almıştır. Altı aydan küçük bebeklerin sadece %41'i anne sütü ile beslenmiştir. Sadece anne sütü alım değeri ilk ayda %59, ikinci ve üçüncü aylarda %45, dördüncü ve beşinci aylarda ise %14'lere kadar düşmektedir<sup>7</sup>.

Sağlıklı bir emzirme davranışının sağlanmasında hemşirelere önemli roller düşmektedir. Doğum öncesi dönemde daha çok eğitimlerle doğum sonu dönemde ise doğru emzirme teknikleri, hastanede ve evde takip ile emzirme düzeylerinin istendik düzeye getirmelerinde önemli rolleri bulunmaktadır<sup>8</sup>.

Emzirmenin önemli kazanımları olmasına ve günümüzde emzirmenin önemi bilinmesine rağmen, etkili emzirmenin sağlanması ve sürdürülmesinde hala sorunlar yaşanmaktadır. Anneler emzirmeyi ne kadar çok istese de meme başı çatlağı, mastit, bebeğin memeyi almaması gibi emzirme sırasında yaşanan fiziksel sorunlar, annenin; işe başlaması, destek kaynakları, emzirmeye yönelik kaygı ve inanışları, ailenin ve toplumun emzirmeye karşı olan tutum ve değerleri<sup>9-13</sup> bu deneyimi etkilemektedir.

Bu çalışma ile annelerin emzirme deneyimleri ve bu deneyimleri etkileyen bireysel, sosyal ve kültürel faktörlerin belirlenmesi sonucunda emzirmenin başlatılması ve sürdürülmesinde önemli role sahip olan hemşirelerin; emzirme deneyimini etkileyen faktörleri göz önünde

bulundurarak standart bir hizmet yerine kişilere özel bütüncül bakım oluşturulmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### Araştırmanın Amacı

Çalışma; annelerin doğum sonrası ilk altı ayda emzirmenin başlatılması ve sürdürülmesine yönelik deneyimleri, bu deneyimleri etkileyen bireysel, kültürel, sosyal faktörler, emzirmeye yönelik inanış, tutum ve değerleri belirlemek amacıyla yapılmıştır.

### GEREÇ ve YÖNTEM

#### Araştırmanın Türü

Bu araştırma, nitel yöntemlerden biri olan "derinlemesine görüşme tekniği" nin kullanıldığı tanımlayıcı bir çalışmadır. Nitel yöntemler; olayları ve deneyimleri anlama, katılımcıların bakış açısını ve öznel deneyimini ortaya koyma fırsatı sunmaktadır<sup>14</sup>. Bu kapsamda araştırma, örnekleme alınan annelerin deneyimleri ile sınırlıdır.

#### Araştırma Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini Batı Karadeniz bölgesindeki bir ilde yer alan bebek dostu bir devlet hastanesinin Kadın Hastalıkları ve Doğum Polikliniğine başvuran son trimesterdeki gebeler oluşturmuştur. Örneklem; amaçlı örneklem yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Amaçlı örnekleme derinlemesine araştırma yapabilmek amacıyla çalışmanın amacı doğrultusunda bilgi açısından zengin durumların seçilmesidir<sup>15</sup>. Nitel araştırmalarda örneklem büyüklüğü, kavramların kendilerini tekrarlamaya başladığı noktaya kadar veri toplamaya devam edilmesiyle belirlenen doyum noktası tarafından belirlenir<sup>15,16</sup>. Katılımcı sayısı, nitel araştırmalarda geçerli olan "veriye doyma" ilkesine göre belirlenmiş; okuma yazma bilen, araştırmaya katılmayı sözlü ve yazılı olarak kabul eden, gebeliğin son trimesterinde (27. gebelik haftasından doğuma kadar olan süre içinde) olan kadınlar araştırmaya dahil edilmiştir. Doğum sonrası birinci ayda 15 anne ile görüşme yapılmasına rağmen doğumdan sonra altıncı ayda yapılan ikinci görüşmelerde; annelerin evlerine kabul etmemeleri ve küçük bebekleriyle dışarıya çıkmak istememeleri, görüşmeyi reddetmeleri sebebiyle her iki görüşmeyi kabul eden 10 anne ile veri doygunluğuna ulaşıldığı için araştırma tamamlanmıştır.

#### Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri; "Kişisel Bilgi Formu" ve yarı yapılandırılmış "Rehber Görüşme Formu" aracılığı ile toplanmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmacı tarafından kadınların sosyo-demografik özellikleri ile gebelik ve emzirme özelliklerini içeren 19 soruluk bir form oluşturulmuştur.

**Rehber Görüşme Formu:** Form anneler ile yapılacak olan iki görüşme için ayrı ayrı hazırlanmıştır. Anneler ile doğum sonrası birinci ayda "Rehber Görüşme Formu" doğrultusunda doğum şekilleri, ilk emzirme deneyimleri ve emzirme sürecinde karşılaştıkları problemler hakkında bireysel görüşme yapılmıştır. Doğum sonrası altıncı ayda yapılan ikinci görüşme için hazırlanan "Rehber Görüşme Formu" doğrultusunda emzirme sürecinin nasıl devam ettiği, bu süreçte ne tür problemler yaşadıkları, bu problemlere nasıl çözüm bulduğu ile ilgili araştırmacı tarafından bireysel görüşme yapılmıştır.

### Veri Toplama Araçlarının Uygulanması

Kadın hastalıkları ve doğum polikliniğine başvuran, son trimesterde olan gebelere çalışma için yazılı onam alındıktan sonra araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" yüz yüze görüşme yoluyla doldurulmuş, doğum sonrası birinci ve altıncı ayda görüşmeyi kabul eden gebeler ile bireysel görüşme için uygun yer zaman planlanıp nitel görüşme süreci başlatılmıştır. Görüşme sırasında kendini en rahat ve güvenli hissedeceği bir yer olması için görüşme yeri seçimi annelere bırakılmıştır. Görüşmeler gürültüden arındırılmış ve kadın ile görüşmecinin yalnız kalacağı bir ortamda gerçekleştirilmiştir. Görüşmelere başlamadan önce araştırmacı tarafından çalışmanın amacı açıklanmış, görüşmelerin yaklaşık ne kadar süreceği, görüşme sırasında ses kayıt cihazının hangi amaçlarla kullanılacağı, istediği zaman ses kayıt cihazını durdurabileceği ve görüşmeden elde edilen bilgilerin tamamen gizli kalacağı ile ilgili bilgi verilerek onam alındıktan sonra görüşme süreci başlatılmıştır. Görüşmeler sırasında annelerin davranışlarıyla ilgili de gözlem yapılmış ve notlar alınmıştır. Görüşme sürecinde, araştırmacı tarafından hazırlanan "Rehber Görüşme Formu", görüşmeler sırasında belli bir sıra takip edilmeksizin görüşmenin akışına uygun olarak kullanılmıştır. Görüşme süreleri 45 ile 60 dakika arasında değişmiştir.

### Verilerin Analizi

Veriler, tematik analiz yöntemi ile değerlendirilmiştir. Yapılan her görüşme araştırmacı tarafından bilgisayar ortamında birebir yazıya dökülmüş, ifadeler olduğu gibi yazılmıştır. Yazılı hale getirilen görüşmeler defalarca okunarak araştırmacı tarafından hazırlanan "Rehber Görüşme Formu" doğrultusunda veri kodlaması yapılmıştır. Ana tema ve alt temalar oluşturularak uzman görüşlerine değerlendirilmiştir. Tema ve alt tema oluşturulması, verilerin kodlanması, kodların alt tema ve temaların altına yerleştirilmesinde araştırmacı dışında niteliksel araştırma deneyimi olan Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği ile Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği alanında çalışan iki uzmandan destek alınmıştır. İki uzman tarafından ayrı ayrı temalar oluşturulmuş ve temalara son hali verilmiştir (Tablo 1).

### Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırmanın yürütülmesi için Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Sağlık Araştırmaları Etik Kurulu'ndan (Tarih: 19.06.2017, Karar No: 2017/1) ve çalışmanın yürütüldüğü kurumdan izin alınmıştır. Araştırmaya katılan gebelerden uygulama öncesinde sözel ve yazılı onam alınmıştır.

### Araştırmanın Sınırlılıkları

Doğum sonrası birinci ayda 15 anne ile görüşme yapılmasına rağmen doğumdan sonra altıncı ayda yapılan ikinci görüşmelerde; annelerin evlerine kabul etmemeleri ve küçük bebekleriyle dışarıya çıkmak istememeleri, görüşmeyi reddetmeleri sebebiyle her iki görüşmeyi kabul eden 10 anne ile veri doygunluğuna ulaşıldığı için araştırma tamamlanmıştır. Verilerin analizinin iki görüşmeye de katılan 10 anne ile gerçekleştirilmesi araştırmanın sınırlılığını oluşturmuştur.

## BULGULAR

Kadınlar 21-42 yaş aralığında olup, çoğu multipar ve üniversite mezunudur. Anneler ile yapılan görüşmelerin analizi sonucu oluşan ana ve alt temalar Tablo 1' de verilmiş ve aşağıda açıklanmıştır.

**Tablo 1. Birinci ve İkinci Görüşme Ana Tema ve Alt Temalar**

1. Görüşme (Birinci Ay)		2. Görüşme (Altıncı Ay)	
Ana temalar	Alt temalar	Ana temalar	Alt temalar
1. Emzirmeye İlgili Tutum ve Davranış	1. İlk beslenme /Emzirmeye Başlama 2. Mama Ve Diğer...	1. Emzirmeye İlgili Tutum ve Davranış	1. Emzirmeyi Devam Ettirme
2. Emzirme Deneyimi	1. Emzirme Sırasında Yaşanılan Duygular 2. Emzirme Sürecinin Kadın Yaşamında Meydana Getirdiği Değişimler	2. Emzirme Deneyimi	1. Emzirme Sırasında Yaşanılan Duygular 2. Emzirme Sürecinin Kadın Yaşamında Meydana Getirdiği Değişimler
3. Emzirme Deneyimini Etkileyen Faktörler	1. Bebek İle İlgili Problemler 2. Anne İle İlgili Problemler 3. Çevre	3. Emzirme Problemleri	1. Bebek İle İlgili Problemler 2. Anne İle İlgili Problemler 3. Çevre 4. Çalışan Anne Olmak

### Birinci Görüşme Ana ve Alt Temaları:

#### Tema 1. Emzirmeye İlgili Tutum ve Davranış

Annelerin emzirmeye ilgili tutum ve davranışları iki alt tema altında incelenmiştir. Görüşmelerde annelerin; emzirmeye erken başlama ve ilk altı ay sadece anne sütü verilmesinin önemi gibi emzirme davranışını etkileyecek bilgiye sahip oldukları belirlenmiştir. Annelerin yarısı (n=5) bilgiyi doktor ve hemşireden aldıklarını ifade ederken aynı zamanda aile, arkadaş, internet ve önceki emzirme deneyimlerinden faydalandıkları görülmüştür. Annelerin tamamı anne sütünün bebeğe ve anneye yararları olduğunu düşünmektedir.

Görüşmeci B anne sütünü "**beyaz mucize**" olarak tanımlamıştır ve anne sütünün bebeğin bütün ihtiyaçlarını karşıladığını ifade etmiştir:

"... anne sütü... beyaz mucize mi diyorlar .... çünkü anne sütü bebeğin ihtiyaç duyduğu hele ki dünyaya ilk geldiği andan itibaren ihtiyaç duyduğu bütün her şeyi barındırıyor... (B, 27 yaşında, primipar)

Görüşmeci A, anne sütünün faydalarının yanı sıra "**bebeğin ruhunu doyurduğunu**" ifade etmiştir:

"...bağışıklık sisteminin güçlü olacağı, astımlı hastalıklara karşı koruyacağını, tabii ki hastalıklardan koruması çok önemli bir şey ama bilmiyorum emzirmek bence çok önemli bir şey karnının doymasından ziyade ruhunu da doyurduğunu düşünüyorum karnı bir şekilde doyar ama

*bebeğin ruhu doyuyor ben öyle düşünüyorum..." (A, 31 yaşında, multipar)*

*"Emzirme eğitimi aldım. Onun haricinde de sağlık ocağındaki hemşireden de eğitim aldım." (H, 42 yaşında, multipar)*

*"...Öncelikle tabi ki annem, çünkü onunda 6 tane çocuğu olmuş biliyor deneyimli. Zaten emzirmeyi de bildiğim için ...." (G, 22 yaşında, multipar)*

#### **Alt Tema İlk Beslenme /Emzirmeye Başlama**

Annelerin tamamına yakını (n=9) ilk bir saat içinde bebeklerini emzirdiklerini ifade etmiştir.

*"...İlk zaten doğum masadan indim direk bebeğimi kucağıma verdiler ... direk tenden tene bir temas oldu sonrada üzerini deşişir deşişmez yani yarım saat içinde emzirdim..."(G, 22 yaşında, multipar)*

#### **Alt Tema Mama ve Diğer**

Birinci ayın sonunda yapılan ilk görüşmede annelerin (n=8) çevresel faktörler ve dini sebepler nedeniyle ilk bir saat içinde bebeklerine anne sütü dışında; mama, su, hurma, zenzem, şerbet ve diğer gıdalardan verdikleri belirlenmiştir. Görüşmede annelerin tamamı ek gıdaya altıncı ayda başlayacaklarını ifade etmiştir.

Doğumdan sonra bebeğine zenzem ve hurma veren E, **din yolunda güzel olduğu için yaptığını** belirtmiştir:

*"...İlk doğduğunda ... çünkü din yolunda çok güzel olduğu için, Mekke'den getirdik Peygamber Efendimizin hacı hurması ne yaptım güzel ahlaklı güzel bir bebek olması için yaptım dünyada bir de hiçbir şey bilmediği için ağız ömür boyu tatlı olsun diye ilk hurmayı tattırdık sonra zenzem sürdük. Ondan sonra da emzirmeye başladım..." (E, 21 yaşında, primipar)*

Görüşmeci A ise şekerli su vermek yerine hurma suyu verdiğini ifade etmiştir:

*"...hurma suyu verdim, aslında vermek istemediğim bir şeydi ama şekerli su yerine hurmalı su mantıklı geldi sırf uyanık kalsın şekeri düşmesin diye." (A, 31 yaşında, multipar)*

#### **Tema 2. Emzirme Deneyimi**

##### **Alt Tema Emzirme Sırasında Yaşanılan Duygular**

Annelerin tamamı emzirme sürecini; anneliğin doruk noktası, anneliğin birinci hedefi emzirmek, tarif edilemeyen çok güzel bir duygu olarak olumlu ifade ederken, bazılarının (n=5) bunun yanında korku, endişe, stres, yetersizlik hissi ve kendini suçlama gibi olumsuz duygular yaşadığı görülmüştür.

*"...bir annenin bebeğine en yakın en duygusal en içtenlikle bağlandığı an o emzirme anı....çok güzel bir duygu yani anneliğin doruk noktası diyebilirim...." (G, 22 yaşında, multipar)*

*"...Ya aslında her annenin bildiği ama bence tarif edemeyeceği bir duygu bu yani..."(B, 27 yaşında, primipar)*

*"...Daha sevgi oluyor ...benden bir parça bana bağımlı, ben olmasam yaşayamaz gibi geliyor ...sanki aramızdaki bağ kuvvetleniyor... anne olduğumu hissediyorum emzirirken..."(F, 26 yaşında, primipar)*

*"... Acaba ben çok doyuramadım karnı aç da o yüzden mi ağlıyor... bir yeri mi ağıyor acaba süt de bir şey mi oldu benden bir şey mi geçti öyle bir endişe oluyor..."(F, 26 yaşında, primipar)*

**Alt Tema Emzirme Sürecinin Kadın Yaşamında Meydana Getirdiği Değişimler**

Emzirme sürecinde kadınların günlük yaşamları, beslenme alışkanlıkları ve sosyal hayatlarında değişimler meydana gelmiştir. Annelerin yarısı (n=5) emzirmenin günlük yaşantılarını değiştirdiğini söylerken, yarısından çoğu (n=6) sosyal hayatlarında, tamamı ise beslenme alışkanlıklarında değişiklik olduğunu ifade etmiştir. Bebeğe zararı dokunabilecek gaz yapan ya da kafein içeren çay kahve gibi yiyecek ve içeceklerden uzak duran annelerin sütü artırıcı uygulamalarda buldukları belirlenmiştir. Anne sütünü artırıcı uygulamalar arasında, dinlenme, bol sıvı tüketme, anne sütünü artıran çaylardan ve yiyeceklerden tüketme, sıcak havlu koyma ve sıcak duş alma yer almaktadır. Görüşmeci A, **"Acaba her ağladığında meme vermem gerekiyor mu?"** diye düşünmesinin günlük hayatını etkilediğini belirtmiştir.

*"...bir kere kıyafet seçiminde direk değişikliğe sebep oldu, bütün kıyafetlerin düğmeli olması emzirmeye uygun olacak şekilde... tuvaletini bile etkiledi insanın... her ağladığında acaba meme vermem gerekiyor mu gibisinden algı oluyordu bende o yüzden duş alırken bile bir kulak hemen içerde olmaya çalışıyor ne bir rahat duş ne bir istediğin kıyafet ya da bir komşuna bile yarım saat bir saat gidememe bu gibi değişikliklere sebep oldu." (A, 31 yaşında, multipar)*

*"...Yani rezene çaylarından falan baya içtim öyle zamanlarda, anne sütü artırmaya onun dışında beslenmeyle alakalı gaz yapmayan özellikle anne sütünü artıran dere otudur o tür şeyleri artırdım." (C, 35 yaşında, multipar)*

Görüşmeci F, sütünü artırmak için her fırsatta duşa girdiğini duş alamadığı zamanda da sıcak havlu koyduğunu ifade etmiştir.

*"...her fırsatta sıcak duş alıyorum, duşa giremediğim durumlarda havlu ısıtıyor onu koyuyoruz... Hani belki derim yumuşar da sütün daha iyi geleceğini söylediler sıcaktan dolay..."(F,26 yaşında, primipar)*

#### **Tema 3. Emzirme Deneyimini Etkileyen Faktörler**

Annelerin emzirme deneyimini etkileyen durumlar üç alt temada incelenmiştir.

##### **Alt Tema Bebek ile İlgili Problemler**

Annelerin ilk görüşmede bebekleriyle ilgili yaşadıkları emzirme problemleri; bebeğin memeyi tutamaması (n=2), meme reddi (n=3) ve emzirirken zorlanmaları (n=1) olarak belirlenmiştir.

*"...mememi almadığı için çok zorlandık hemşireler falan yardım etti o şekilde oldu zorla verdik açıkçası uyuyordu." (I, 25 yaşında, multipar)*

##### **Alt Tema Anne ile İlgili Problemler**

Annelerin yarısı (n=5) meme ucunda yara/çatlak olması, meme ucunun olmaması ve sütünün az olması sebebiyle emzirme sürecini etkileyen problemler yaşadıklarını ifade etmiştir. Annelerin (n=5) meme bakım uygulamaları arasında, göğsünü temizleme, krem sürme, sıcak havlu koyma, sıcak duşa girme ve meme ucuna karbonatlı suyla bakım yapma yer almaktadır.

*"...ilk göğüs ucum çok çıkmadığı için çok sıkıntı oldu gelmedi... silikonla devam ediyoruz çünkü göğüs ucu ne kadar destek alsak da çıkmıyor geriye kaçıyor. O yüzden bebek tutamadı emmiyor. Ondan sonra sinirleniyor emmeyi reddediyor ...." (F, 26 yaşında, primipar)*

“..benim göğsümde yanlış teknik uygulama nedeniyle meme yaraları çok oldu. yara olduğu zaman emziremedim sağlamak zorunda kaldım... meme yarası gerçekten insanı bezdiriyor yani... (H, 42 yaşında, multipar)

Annelerin (n=5) meme bakım uygulamaları arasında, göğsünü temizleme, krem sürme, sıcak havlu koyma, sıcak duşa girme ve meme ucuna karbonatlı suyla bakım yapma yer almaktadır.

“tahin pekmezin üstüne çıkan yağı sürdüm... ondan sonra hiç yara falan olmadı gerçekten hiçbir şey de olmadı Allah'a şükür öyle yani...” (E, 21 yaşında, primipar)

“Göğsüme zeytinyağı uygulaması yaptım bol suyla temizledim ...bazı kremler önerdiler o kremlerden kullandım o kremleri de çok kullanmak istemedim tat bırakmadığını söylüyorlar ama içim rahat etmediği için daha çok zeytinyağıyla masaj şeklinde kendimi rahatlattım...” (A, 31 yaşında, multipar)

#### Alt Tema Çevre

Annelerin tamamı emzirme sürecinde eş, aile veya arkadaşlarından destek aldıklarını belirtmiştir. Emzirme süresince çevreden destek alınmasının emzirme tutumuna olumlu etkisi olduğu belirlenmiştir. Çevreden olumsuz ifade duyan gebelerin (n=2) üzüldükleri daha çok desteğe ihtiyaç duydukları görülmektedir.

“...Söylememeleri lazım sağdan soldan emziremezsin yapamazsın diye, anneye söylenecek en kötü şey diye düşünüyorum..... en etkileyici şeylerden biri de sen bunu emziremezsin doymaz sen buna mama ver ...”(J, 27 yaşında, multipar).

Çevresindeki komşularından olumsuz ifadeler duyarak üzüldüğünü belirten görüşmeci J bir başka ifadesinde ise annesinden ve kayınvalidesinden olumlu yönde destek aldığını da ifade etmiştir.

“...Zaten emzirmemi annemde söylüyor kaynanamda söylüyor emebildiği kadar emzir diyor anne sütü her zaman iyidir diyor... Kilosu falan iyi olmuş kızım sen bunu emzir sütün yarıyor... böyle kesik kesik kustuğu zaman senin sütün yarıyor emzir falan diye söylüyorlar...”(I, 27 yaşında, multipar).

#### İkinci Görüşme Bulguları

##### Tema 1. Emzirmeyle İlgili Tutum ve Davranış

###### Alt Tema 1. Emzirmeyi Devam Ettirme

Doğumdan sonra altıncı ayda yapılan ikinci görüşmelerde; bebeği üç aylıkken emmeyi bırakan bir kişi dışında annelerin tamamının (n=9) emzirmeye hala devam ettiği ama sadece bir annenin altı ay boyunca anne sütünden başka hiçbir besin vermediği belirlenmiştir. Annelerden bir tanesi kayınvalidesinin baskısıyla ikinci ayda ek gıdalara başladığını söylemiştir. Annelerin bunun dışında genellikle beş (n=3) ve altıncı (n=3) aylarda ek gıdaya başladığı görülmektedir.

“Tabi tabi halen emziriyorum... emzirme döneminde bir sıkıntı yaşamadım... şimdiye kadar dışarıdan ek bir şey vermedim sadece anne sütüyle beslendi... su da vermedim...” (C, 35 yaşında, multipar)

“...ilk doğduğu zaman bir buçuk ay çok iyiydi bir buçuk aydan sonra zorladıkça 3 aya geldik tamamen bıraktı... 3 ay anne sütü ile beslemiş oldum...” (G, 22 yaşında, multipar)

“Doğar doğmaz su, süt ve su veriyordu... içi yanmasın diyeymiş ... tabiki de altı ay kadar ben hiçbir şey

verilmeyeceğini biliyordum ama... tabii kayınvalidem her şeyi verdi.... Yani açıkçası dondurma çorba bütün et yemeklerinin sularını her şeyinden verdi...”(I, 25 yaşında, multipar)

#### Tema 2. Emzirme Deneyimi

##### Alt Tema Emzirme Sırasında Yaşanılan Duygular

Annelerin emzirme boyunca yaşadıkları durumlara olumlu ya da olumsuz duygusal tepkiler verdikleri görülmüştür. Olumsuz durumlarda genellikle yetersizlik hissetme (n=3), kendini suçlama (n=3), stres (n=4) ve sinirlilik (n=2) yaşadıkları görülmüştür. Bunun dışında emzirme sürecine başarı (n=2) ve mutluluk gibi olumlu anlamlar yükledikleri de görülmektedir.

“...Emziriyorum ama yetmiyor... süre azaldı mesela önceden emdiğinde bir saat bir buçuk saat gidiyordu şimdi 45 dakikada bir, yarım saatte bir tekrar emmek istiyor ya da bir şeyler yemek istiyor sürekli ağızını açıyor yemek ver diyor...” (F,26 yaşında, primipar)

“...sakinleşince güzel uyuduğu zaman tok olduğunu anlıyorum, bezi ıslak olduğu zaman anlayabiliyorum yani bezi kuru olduğu zaman anlıyorum ki emmemiş sıvı almamış meme almamış süt alamamış ya da sütüm yetememiş gibi şeyler düşünüyorum huzurlu mutluydu toktur diye düşünüyorum...” (A, 31 yaşında, multipar)

“Şöyle ki bebeğim emerken daha çok sütüm geliyordu sağlıyorum, mesela onun emdiği kadar... beni emdiğinde doyduğunu anlıyorum, şimdi mesela biberonla içiyor sürekli sağdığım halde ...onun emdiği kadar gelmiyor o emerken mesela daha çok salgılanıyordu süt ...” (F,26 yaşında, primipar)

“Anneliğimi sorguladım neden böyle oldu diye... bebeğimi doyuramadığımı düşündüm, neden sütüm azaldı neden emziremiyorum ...acaba benden mi kaynaklanıyor da emmiyor, ben mi bebeğimi etkiledim... böyle şeyler düşündüm kendi kendime bunalıma girdim... ben iyi bir anne değil miyim diye düşündüm bu sefer daha çok psikolojim bozuldu” (G, 22 yaşında, multipar)

Bebeği emmek istemediğinde “...sütüm yetmiyor...” ifadelerine sinirlenen görüşmeci B emzirmeye devam ettiği için kendini “başarmış” olarak hissettiğini ifade etmiştir.

“...işte bebek ağlıyor ya da bebek emmek istemiyor diye sütüm yetmiyor falan diye söylüyorlardı. böyle şeyler insanın sinirini bozuyor... öyle olmadığını bildiğin halde senin de kafanın karışmasına sebep oluyorlardı...”(B, 27 yaşında, primipar)

“...emzirmeye devam ettim çünkü bebeğimin ağlamasının ya da beni emmek istememesinin sebebi gaz problemi çekiyor olmasıydı... böyle bir dönemin olduğunu biliyordum birde bebeğim doktor kontrolünde normal kilo alıyordu... sağlıklı bir bebektir ...o yüzden bebeğimi emzirmeye devam ettim dış çevreyi bu konuda dinlemedim ısrarcı oldum ... oğlum anne sütü almış oldu... başarmış gibi hissediyor insan kendini o zaman kafasındaki o şeyi yapmış oluyor kendinin doğru olduğunu görüyor...” (B, 27 yaşında, primipar)

##### Alt Tema Emzirme Sürecinin Kadın Yaşamında Meydana Getirdiği Değişimler

İkinci görüşmede annelerin tamamı beslenme alışkanlıklarında değişim olduğunu, bazıları (n=2) sorumluluğunun iki kat arttığını, büyük çoğunluğu (n=7)

sosyal hayatlarının etkilendiğini belirtmiştir. Görüşmecilerden üçü emzirme sürecinde yorgunluk yaşadıklarını ve sütlerinin azaldığını ifade etmiştir.

*"...Bebek dünyaya geldikten sonra neler değişti iki kat daha fazla sorumluluk bambaşka oluyorsun e diğeriyle ilgileneneğim şimdi bunu da emzirmem gerekiyor e diğeri de başka bir şey istiyor çok zorlandım bu konularda... bütün yük benim üstümdedydi temizlik vs. her şey benim üstümdedydi..."(I, 25 yaşında, multipar)*

*"... sosyal bir hayatımız yok öyle söyleyeyim, eskiden mesela... şuraya giderdik kesin kaçırmazdık şu konsere ya da sinemaya gideriz diyorduk... şimdi bir düşünüyoruz çocuğu kime bırakacağız zaten çalışıyoruz göremiyoruz oraya gittiğimizde aklımız kalacak izleyemeyeceğiz hemen en iyisi gitmeyelim diyoruz sosyal hayatımız kalmadı resmen..."(F,26 yaşında, primipar)*

Bebeğinde inek sütü alerjisi olduğu düşünülen ve beslenme hayatındaki değişiklikten sonra 14 kilo veren görüşmeci A, bu durumdan sonra sosyal ortamlarda bulunmak istemediğini ve çok fazla insan içine çıkmak istemediğini ifade etmiştir:

*"...sosyal ortamlarda bile bulunmak istemiyorum çünkü böyle sürekli bu yiyeceklerden kaçmam gerekiyor ağızıma koymuyorum gerçekten çevredekilerin sürekli zamanında söyle mi vardı zamanında şöyle şeyler yoktu gibisinden söylemleri de beni rahatsız ediyor çünkü bu keyfi bir şey değil benim istediğim bir şey değil ama çevremdeki insanlar komşularım özellikle abarttığımı düşünüyor o yüzden çok fazla insan içerisine çıkmak istemiyorum ve zaten her gittiğin yerde de illaki süt ürünü içeren şeyler koyuluyor atıyorum poğaçadır börektir kektir onlardan da tüketemeyeceğim için genelde hep dışarda kaldığım için biraz asosyalleştim ama sağ olsun beni düşünen arkadaşlarım var sütsüz yoğurtsuz kekler yapanlar var işte onlarla görüşmeye devam ediyorum (gülüyor).."(A, 31 yaşında, multipar)*

### **Tema 3. Emzirme Deneyimini Etkileyen Faktörler**

Annelerin emzirme deneyimini etkileyen faktörlerde birinci görüşmeden farklı olarak çalışan anne olmak alt teması eklenmiştir.

#### **Alt Tema Çalışan Anne Olmak**

Annelerin yarısı (n=5) özel veya devlet kurumunda çalışmaktadır. Annelerden bir tanesi normalde çalıştığı halde görüşmelerin yapıldığı süreçte işe başlamamıştır. İşe başlayan annelerin yarısı işe başlamasının emzirme sürecini etkilemediğini belirtirken, diğer yarısı emzirme süreçlerinin olumsuz etkilendiğini ifade etmiştir.

*"...(işe başladıktan sonra) psikolojik olarak çöküntü oluyor... çünkü insan suçluluk hissediyor...küçük bebeği bıraktı işe başladı... sanki ona kötülük yapıyormuşum gibi hissediyordum... tamam sütümü içiyordu ama anne sütünü emerek içmek varken biberona alıştı başlarda..." (F,26 yaşında, primipar)*

*"işe başlamak emzirme sürecimi olumsuz etkiledi .....işten geldikten sonra yine aynı şekilde emzirmeye çalışıyorum ama geldiğimde beni özleyen beni bekleyen memelerimi açmayı bekleyen bir bebek yok karşımda." (A, 31 yaşında, multipar)*

#### **Alt Tema Çevre**

Annelerin çoğu (n=8) emzirme sürecinde eş, aile veya arkadaşlarından destek aldığını, yarısı ise çevrelerinden, "senin sütün acıdır, senin göğsünü beğenmiyordur, çocuk doymuyor senin sütün az geliyor, mama verelim, biz sizi de böyle yetiştirdik" gibi söylemler duyararak baskı altında olduklarını ifade etmiştir.

*"...anne babalara kalsaydı çocuk doymuyor senin sütün az geliyor o yüzden seni emmiyor emmek istemiyor sütün yetmiyor mama verelim gibi şeyler çok oldu özellikle emmek istemediği zamanlarda yani beni emmemesinin sebebinin sütün yetmediği olduğu söylendi..." (B, 27 yaşında, primipar)*

#### **TARTIŞMA**

Annelerin emzirme deneyimleri ve deneyimleri etkileyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla doğum sonrası birinci ve altıncı ayda iki ayrı görüşme yapılmış, elde edilen bulgular aşağıda tartışılmıştır.

#### **Emzirmeyle İlgili Tutum ve Davranış**

DSÖ ve UNİCEF emzirmenin doğumdan sonraki bir saat içinde başlatılmasını, yaşamın ilk altı ayı sadece anne sütü verilmesini önermektedir<sup>1</sup>. Çalışmamızda DSÖ' nün önerdiği gibi annelerin tamamına yakınının (n=9) doğumdan sonra ilk bir saat içinde bebeklerini emzirdikleri ama sekizinin çevresel faktörler ve dini sebepler nedeniyle ilk bir saat içinde bebeklerine anne sütü dışında; mama, su, hurma, zenzem, şerbet gibi besinler verdikleri görülmüştür. TNSA 2018 verilerinde de benzer şekilde iki yaş altı çocukların %71'inin doğduktan sonra ilk bir saatte emzirildiği ama emziren çocukların %42'sinin emzirme öncesi besin aldığı saptanmıştır<sup>7</sup>. Ayrıca altıncı ayda yapılan ikinci görüşmelerde bebeği üç aylıken emmeyi bırakan bir kişi dışında annelerin tamamının (n=9) emzirmeye hala devam ettiği ama sadece bir annenin altı ay boyunca anne sütünden başka hiçbir besin vermediği belirlenmiştir. TNSA 2018 verilerinde de ülkemizde sadece anne sütü ile beslenme düzeyinin altıncı ayda %14'lere kadar düştüğü görülmektedir<sup>7</sup>. Oysa yapılan görüşmelerde annelerin; emzirmeye erken başlama ve ilk altı ay sadece anne sütü verilmesinin önemi gibi emzirme davranışını etkileyecek bilgiye sahip oldukları ve annelerin yarısının bu bilgiyi doktor ve hemşireden aldıkları belirlenmiştir. Annelerin emzirme ve anne sütünün önemi hakkında bilgi sahibi olmalarına rağmen uygulamada problem yaşadıkları söylenebilir. Bu durum emzirmenin başlatılması ve sürdürülmesinde sadece eğitimin yeterli olmadığını düşündürmektedir.

#### **Emzirme Deneyimi**

Doğum sonu birinci ve altıncı ayda yapılan görüşmelerin ikisinde de annelerin emzirme sürecinde olumlu duyguların yanı sıra korku, endişe, yetersizlik hissi ve kendini suçlama gibi olumsuz duygular yaşadıkları görülmüştür. Anneler (n=3) özellikle çevreden duydukları "...senin sütün az geliyor, o yüzden seni emmek istemiyor...", "...sen bunu çok zayıf doğurmuşsun...", "...sen bunu emziremezsin...", "...mama ver niye mama vermiyorsun..." gibi söylemlerin kendilerini olumsuz yönde etkilediğini ifade etmiştir. Doğum sonu dönem fiziksel ve duygusal değişimlerin yoğun olduğu özel bir dönemdir. Annelerin ifadeleri doğum sonu yeni döneme

adapte olmaya çalıştıkları bu süreçte desteklenmesinin yanı sıra emzirmenin sürdürülmesinde belli aralıklarla sürecin profesyonel bir sağlık elemanı tarafından değerlendirilmesi ve bu sürece ailelerinde katılmasının nedeni olduğunu düşündürmektedir.

Görüşmelerde emzirmenin annelerin günlük yaşamlarında, sosyal hayatlarında ve beslenme alışkanlıklarında değişimlere neden olduğu belirlenmiştir. Annelerin özellikle; gaz yapıcı ya da kafein içeren çay kahve gibi yiyecek/içeceklerden uzak durmayı tercih ettikleri, anne sütünü artıran dinlenme, bol sıvı tüketme, anne sütünü artıran çaylardan ve yiyeceklerden tüketme, sıcak duş alma gibi uygulamalarda bulduklarını görülmüştür. Yapılan çalışmalarda annelerin sütünü artırmak için ise su, sebze-yeşillik, çorba, komposto, rezene çayı, sütlü tatlılar, soğan/sarımsak ve bulgur gibi gıda maddelerinden tükettikleri ve beslenmenin anne sütünü artırmada önemli bir faktör olduğu belirlenmiştir<sup>17,18</sup>. Emzirme eğitimi veren sağlık çalışanları eğitimlerinin içeriğine anne sütünü arttırmaya yönelik kanıta dayalı uygulamaları ekleyerek uygulamalar hakkında annelerin doğru bilgiye ulaşmasını sağlayabilir.

### Emzirme Deneyimini Etkileyen Faktörler

Doğum sonu birinci görüşmelerde emzirme deneyimini etkileyen faktörler ile ilgili üç alt tema belirlenirken (Bebek İle İlgili Problemler, Anne İle İlgili Problemler ve Çevre) altıncı aydaki görüşmelere bu üç alt temaya çalışan anne olmak alt teması eklenmiştir. Doğum sonu dönemde meydana gelen anneye ve bebeğe ait bazı problemler emzirme sürecini etkileyerek anne sütü alımını olumsuz etkilemektedir<sup>10</sup>. Araştırmamızda anneler meme reddi, memeyi tutamama, alerji oluşması, meme ucunun olmaması, meme ucunda yara/çatlak olması, sütünün az olması, süt ateşi ve emzirirken zorlanma gibi problemler yaşadıklarını ifade etmiştir. Yapılan çalışmalarda da benzer şekilde memeyi tutamama, emmek istememe, memeyi bırakma, anne sütü sarılığı<sup>10,19</sup>, emzirme tekniğini bilmeme, sütünün yetersiz olduğunu düşünme, sezaryen sonrası emzirmede zorluk, meme ucunun olmaması, memede yara çatlak oluşumu<sup>19</sup> yer almaktadır. Çalışmamızda annelerin meme başı yaralarını azaltmak için; göğsünü temizleme, zeytinyağı sürme, krem sürme, sıcak havlu koyma, sıcak duşa girme ve meme ucuna karbonatlı suyla bakım yapma gibi uygulamalarda buldukları görülmüştür. Annelerin çözüm için geleneksel yöntemlere başvurdukları söylenebilir. Zeytinyağı sürmek, anne sütü ile silmek ve sıcak tutmak en sık kullanılan geleneksel yöntemler arasında yer almaktadır<sup>20</sup>. Hemşireler emzirme ile ilgili danışmanlık ya da eğitimlerinde geleneksel yöntemlerin yararları ve zararları hakkında bilgi vermeli ve annelerin doğru yöntemi kullanmaları sağlanmalıdır.

Çalışmamızdaki annelerin yarısı (n=5) devlet veya özel bir kurumda çalışmaktadır. Çalışan annelerin yarısı (n=2) işe başlamasının emzirme sürecini olumsuz yönde etkilediğini ifade etmiştir. Çalışmalarda, kadınların işe başlaması ve emzirmek için yeterli zaman bulamaması emzirmeyi sonlandırma nedenleri arasında yer almaktadır<sup>21,22</sup>. Çalışan annelerin ek gıdaya başlama oranının daha yüksek olduğu ve daha sonra kullanmak üzere sütlerinin sağıp sakladıkları

görülmeştir<sup>23,24</sup>. Çalışmamız bulguları literatür ile benzerlik göstermektedir. Çalışan annelerin bebeklerini başkalarına bırakıp işe gittiği için stres, endişe, suçluluk yaşadıkları ve emzirme süreçlerinin olumsuz etkilendiği görülmektedir. İşe başlayan bir annenin "...küçük bebeği bıraktı işe başladı... sanki bebeğime kötülük yapıyormuşum gibi hissediyordum anne sütü emmesi gereken yerde...biberona alıştı..." şeklindeki ifadesinin altında aslında çalışmaya başladığından dolayı kendini suçladığı, yoğun stres yaşadığı ve bebeğine yetemediği gibi duygular yatmaktadır.

### SONUÇ ve ÖNERİLER

Çalışmanın sonucunda; Annelerin doğum sonu ilk bir saat içinde bebeklerini emzirdikleri ama anne sütü dışında besinlerde verdikleri, bir anne dışındaki diğer annelerin altıncı aydan önce ek gıdalara başladıkları görülmüştür. Anneler; emzirme ve anne sütünün önemi hakkında bilgi sahibi olmalarına rağmen emzirmeyi başarı ile devam ettirememektedir. Bu durum annelere verilen emzirme eğitiminin tek başına yeterli olmadığını, emzirme sürecinin bireysel, çevresel ve sosyal faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Sağlıklı ve başarılı bir emzirme deneyimi için biz sağlık profesyonelleri bireysel ve bütüncül bir bakıma vermeliyiz.

**Etik Kurul Onayı:** Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Sağlık Araştırmaları Etik Kurulu, 19.06.2017, 2017/87

**Çıkar Çatışması:** Bildirilmemiştir.

**Finansal Destek:** Yoktur.

**Katılımcı Onamı:** Kadınlardan yazılı onam alınmıştır.

**Yazar katkıları**

Araştırma dizaynı: AT, FSÖ

Veri toplama: AT

Veri Analizi: AT, FSÖ

Makale yazımı: AT, FSÖ

**Teşekkür:**

\*Bu çalışma 2019 yılında Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programında tez olarak kabul edilmiş ve 2. Uluslararası ve 3. Ulusal Doğum Sonu Bakım Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuş ve tam metin olarak bildiri kitabında yayınlanmıştır.

**Ethics Committee Approval:** Approval was obtained from the Düzce University Faculty of Medicine Non-interventional Health Research Ethics Committee (Date: 19.06.2017, Decision number: 2017/87).

**Conflict of Interest:** Not reported.

**Funding:** None.

**Exhibitor Consent:** Written consent was obtained from the women.

**Author contributions**

Study design: AT, FSO

Data collection: AT

Data analysis: AT, FSO

Drafting manuscript: AT, FSO

**Acknowledgement:**

\*This study was accepted as a thesis in the Düzce University Institute of Health Sciences, Nursing Department Master's

Program in 2019. It was presented as an oral presentation at the 2nd International and 3rd National Postpartum Care Congress and published in the proceedings book as a full text.

## KAYNAKLAR

- World Health Organization (WHO). Infant and young child feeding. [Internet]. 2016 [Erişim Tarihi 15 Eylül 2020]. Erişim adresi: <https://www.who.int/health-topics/breastfeeding>
- Taşkın L. Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği. XVI. Baskı. Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi; 2020.
- La Leche League Türkiye. Bebeklik sonrası emzirme. [Internet]. 2016. [Erişim Tarihi 15 Eylül 2020]. Erişim adresi: <http://www.illturkiye.org/2012/08/bebeklik-sonrasi-emzirme-onemli-bilgiler.html>.
- Breastfeeding: achieving the new normal. Lancet (editorial) [Internet]. 2016. [Erişim Tarihi 15 Eylül 2020]. Erişim adresi: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)00210-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)00210-5/fulltext)
- United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) Data: Monitoring the situation of children and women [Internet]. 2019. [Erişim Tarihi 15 Eylül 2020]. Erişim adresi: <https://data.unicef.org/resources/dataset/sowc-2019-statistical-tables>
- World Health Organization (WHO). Infants exclusively breastfed for the first six months of life (%). [Internet]. 2020. [Erişim Tarihi 15 Eylül 2020]: [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/infants-exclusively-breastfed-for-the-first-six-months-of-life-\(-\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/infants-exclusively-breastfed-for-the-first-six-months-of-life-(-))
- Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. (2019). 2018 Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, T.C. Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı ve TÜBİTAK, Ankara, Türkiye.
- Gözükara F. Emzirmenin başarılmasında anahtar faktör: Baba desteğinin sağlanması ve hemşirenin rolleri. Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 2014;11(3):289-96.
- Gölbaşı Z, Koç G. Kadınların postpartum ilk 6 aylık süredeki emzirme davranışları ve prenatal dönemdeki emzirme tutumunun emzirme davranışları üzerindeki etkisi. HUHEMFAD. 2008;15(1):16-31.
- Karaçam Z. Sağlık M. Emzirme sorunları ve sorunlara ilişkin yapılan girişimler: Türkiye’de yapılan çalışmalara dayalı bir sistematik derleme. Türk Pediatri Arşivi. 2018;53(3):134-48.
- Arça G, Işık K. The role of midwife and nurse in breastfeeding. UHSJN. 2019;1(3):221-8.
- Cantürk D, Kostak MA. Breast-feeding self-efficacy levels of mothers undergoing vaginal birth or cesarean operation. Mersin Üniv Sağlık Bilim Derg. 2020;13(3):382-94.
- Didişen NA, Uzşen H, Buldur E. Emzirme sürecinde olan annelerin emzirme davranışlarını yönlendiren tutumlarının incelenmesi. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2021;5(1):84-92.
- Sandelowski M. What’s in a name? Qualitative description revisited. Research in Nursing & Health. 2010; 33(1):77-84.
- Yıldırım A, Şimşek H. Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. 10. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2016.
- Boddy CR. Sample size for qualitative research. Qualitative market research: An International Journal. 2016;19(4):1-6.
- Erkaya R, Akkaş GA, Güler H. Annelerin anne sütünü artırmaya yönelik aldıkları besinler. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2015;4(3):373-87.
- Tanrıverdi S, Altun KÖ, Kültürsay N, Egemen A. Annelerin anne sütünü artıran faktörlere ilişkin görüş ve yaklaşımları. The Journal of Pediatric Research. 2014;1(2):84-6.
- Aluş TM, Serçekuş P, Yenil K, Okumuş H. Early postpartum breast-feeding outcomes and breast-feeding self-efficacy in Turkish mothers undergoing vaginal birth or cesarean birth with different types of anesthesia. Int J Nurs Knowl. 2015;26(2):73-79.
- Erenoğlu R, Can R, Tambağ H, Akdeniz Ş. Kırsal alandaki kadınların doğum sonu dönemle ilgili geleneksel uygulamaları: Karaksi örneği. Folklor/Edebiyat. 2017;23(90):183-217.
- Yüzer AS, Polat S. Annelerin emzirmeyi sonlandırma sürecine ilişkin bilgi ve uygulamaları. FNJN. 2018;26(1):11-20.
- Bai DL, Fong DY, Tarrant M. Factors associated with breastfeeding duration and exclusivity in mothers returning to paid employment postpartum. Matern Child Health J. 2015;15(5):990-9
- Kültürsay N, Bilgen H, Türkyılmaz C. Sağlıklı Term Bebeğin Beslenmesi Rehberi 2018 Güncellemesi. Koç E, Vural M, Ovalı F, Özek E, Duman N, Erdeve Ö. Okumuş N. (Editörler). Türk Neonatoloji Derneği. 2018: s. 10-11.
- Yorgancı SF, Aslan E. Kadının çalışma durumunun emzirmeye etkisi. İÜFN Hem. Derg. 2012;20(1):62-8.