

EMZİRİYORUM BEBEĞİM DOYMUYOR: YETERSİZ SÜT ALGISI

I AM SUCKLING, BUT BABE'S NOT GETTING ENOUGH: INSUFFICIENT MILK PERCEPTION

Suzan GÜNGÖR ÇALIŞKAN¹, Sevin ALTINKAYNAK¹

¹Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

Özet

Anne sütünün hem bebeğe hem anneye sayısız yararını olduğu bilinmesine rağmen ülkemizde ve dünyada ilk altı ay sadece anne sütü ile beslenme oranları hedeflenen düzeylerde değildir. İlk altı ay sadece anne sütü ile beslenme süresinin iyileştirilmesi hem ulusal hem uluslararası bir önceliktir. Anne sütünün erken bırakılması ya da erken ek gıdaya geçilmesinin en sık nedeni annelerde 'yetersiz süt algısı'dır. Emziren annelerin çoğu yeterince süt üretmediklerini veya bebeklerinin yeterince süt alamadıklarını düşündükleri için ek gıdaya başladıkları ya da emzirmeyi tamamen bıraktıkları görülmektedir. Aslında birçok annenin sütü bebeğine yeter, sütün gerçekten yetersiz olması çok nadir karşılaşılan bir durumdur. Bebeğin sık emmesi, kısa ya da uzun emmesi, çok ağlaması, memelerin küçük olması, pompa ile sağınca süt gelmemesi ya da az gelmesi, memelerden artık süt sızmaması, memelerin dolgun olmaması, süt inme refleksinin hissedilmemesi emziren anneleri sütüm yetmiyor algısına yönlendiren yanıltıcılardır. Bu derlemede yetersiz süt algısına neden olan yanıltıcı belirtiler, anneye nasıl yardımcı olunur ve gerçekten sütün yetip yetmediğini nasıl anlaşılacağını sağlayan güvenilir belirtilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Anne sütü, yetersiz süt algısı, emzirme

Abstract

Despite the fact that breast milk is known to have countless benefits for both the baby and the mother, the rates of feeding the baby by only breast milk in the first six months are not at targeted levels in our country and in the world. Improvement of breastfeeding time during the first six months is a national and international priority. The most common reason of early release of breastfeeding or early supplementation is the insufficient milk perception of mothers. Most of the nursing mothers either start to give additional food or stop breastfeeding completely since they think that their baby is not getting enough milk. In fact, most of the mothers have enough milk for the baby and it is very rare that milk is really inadequate. Baby sucking frequently, short or long sucking, crying a lot, having small breasts, no or less milk coming by milk pump, no more milk from the breasts, breasts are not fuller and milk stroke is not felt are the reasons that mislead the breastfeeding mothers to have the perception of having insufficient milk. In this review, it is aimed to investigate the misleading symptoms that cause inadequate milk perception, how to help the mother and how reliable symptoms can be understood.

Key Words: Breast milk, insufficient milk perception, breastfeeding

Geliş tarihi/Received: 23.06. 2019 | **Kabul tarihi/Accepted:** 07.11.2019

Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Suzan GÜNGÖR ÇALIŞKAN

Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Sakarya

Telefon/Phone: +90 0.554.451 2590 | **E-posta/E-mail:** suzangungor1@gmail.com

GİRİŞ

İlk altı ay sadece anne sütü ve altı ay civarında zamanında, kaliteli, yeterli, güvenli ve keyifli tamamlayıcı beslenme ile birlikte anne sütü verilmesi en ideal bebek beslenmesidir (1,2). Sadece anne sütü (SAS) ile beslenme tanımı; ilk altı ay bebeğe anne sütü dışında sıvı, yarı katı ve katı gıda verilmemesidir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), altıncı aya kadar SAS ile beslenmeyi, altıncı aydan sonra uygun tamamlayıcı besinlerle birlikte anne sütünün en az iki yaşa kadar verilmesini önermektedir. Fakat dünya genelinde ilk altı ay sadece anne sütü verilme oranı hâlen %40'ların altındadır (3,4). Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA)-2013 sonuçlarına göre çocukların %58'i yaşamlarının ilk iki ayında SAS ile beslendiği ve SAS ile beslenme TNSA-2008'e göre %42 iken bu oran TNSA-2013'te %30'a düşmüştür (5). Bebeklerin ilk altı ayda SAS ile beslenme oranını % 50'nin üzerine çıkarmak DSÖ'nün 2025 hedefleri arasındadır (6). Emzirme tüm Dünya'da yaygın olmasına rağmen, anne ve bebeğe ait sorunlar nedeniyle anneler emzirmeyi sürdürememektedir (7). En önemli nedenlerden biri yetersiz süt algısıdır. Yetersiz süt algısı, annelerin sütünün kalitesinin ve miktarının bebeği için yeterli olmaması endişesi taşıması, bebeğinin doymadığını düşünmesinden kaynaklanmaktadır (8,9). Özellikle ilk

günlerde az miktardaki kolostrum annelerin endişesini artırabilir (10). Emziren annelerin %50'den fazlası sütlerinin yetersiz olduğunu algısı içindeyken, sadece yüzde beşinde fizyolojik olarak süt yetersizliği tespit edilmiştir (11). Aslında sütü bebeği için yeterli iken, birçok anne algı yanılgısı nedeniyle çocuğuna sütünü yetiremeyeceği düşüncesindedir (12). Annelerde yetersiz süt algısının oluşmasının iki nedeni var. Annelerin bebek davranışlarını yanlış yorumlamaları ve emzirebilme yeteneklerine güven duymamaları yetersiz süt algısı oluşmasının nedenleridir (13).

Yapılan bir çalışmada; annelerin sütlerini yetersiz olarak algılamalarının esas nedeni bebeklerinin ağlamaları olduğu, anneler bebeklerinin ağlamalarına duyarlı oldukları için de yetersiz süt algısı nedeniyle annelerin bu durumla baş etme yöntemi olarak bebeklerini mama ile beslemeyi tercih ettikleri bildirilmiştir (14). Başka bir çalışmada ise bebeklerin sık sık ağlamasının bebeklerin yeterli süt alımı konusunda endişe oluşturduğunu ve annelerin anne sütünün yanında ek bir ürüne (su, çay, meyve suyu) bu sebepten dolayı başladıkları saptanmıştır (15). Dennis, emzirmeye başlama ve sürdürme konusunda 1990-2000 yıllarında yaptığı literatür taraması sonucunda annenin emzirme öz yeterlilik algısının düşük olması ile sütün yetersiz olarak algılanması

arasında ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Annenin sütünün yetersiz olduğunu düşünmesi onun emzirme becerisi ve emzirme sırasında oluşacak güçlüklerle baş etme sürecini negatif yönde etkilemektedir (16).

Bu derlemede yetersiz süt algısına neden olan yanıltıcı belirtiler, anneye nasıl yardımcı olunur ve gerçekten sütün yetip yetmediğini nasıl anlaşılacağını sağlayan güvenilir belirtilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yetersiz Süt Algısının Sebepleri Nelerdir?

Yetersiz süt algısı annelerin besleme ve emzirmede başarısızlık hissetmelerine ve emzirmeyi erken dönemde bırakmalarına sebep olmaktadır (17). Anneler; bebeğin ağlaması, memelerinin boş ya da yumuşak olması, bebeğin parmağını emmesi gibi durumları sütün yetersizliğinin işareti olarak yorumlamaktadır (14).

Anne sütünün yeterli olup olmadığı kararını vermeden önce; emzirme tekniğindeki hatalar, annenin beslenmesi ve ruhsal sağlığı, bebeğin büyüme-gelişmesini engelleyen hastalıklar gözden geçirilmelidir (18). Bebeğin büyümesinin ayına uygun olması anne sütünün yeterli olduğunun pratik göstergesidir (14).

Bebeğin yeterli süt alamamasının nedenleri:

a) Yapım azlığı:

- Sık nedenler: Emzirmeye geç başlama, sık ve etkili emzirmeme, gece emzirmeme, kısa emzirme, memeye kötü yerleşme, emzik/biberon/ek besin/formula verme gibi nedenlere bağlı olarak bebeğin memeyi boşaltamaması sonucu süt yapımı azalır (8,10).
- Psikolojik faktörler güven azlığı, yorgunluk, endişe, tükenmişlik anne bebeği ile yeterince ilgilenemeyebilir, anksiyete doğrudan süt salgılama refleksine etki eder (10,19,20).
- Nadir nedenler: Annenin kullandığı ilaçlar (diüretikler, kontraseptifler), sigara, alkol, geçirilmiş meme cerrahisi, plasenta kalıntısı, ağır malnütrisyon (10)

b) Alım azlığı:

Annenin yeterli sütü olduğu halde bebeğin memeyi yeterince boşaltamamasının nedenleri:

- Memeye iyi yerleşememe
- Emzirmenin kısa, seyrek veya acele yapılması
- Son sütü almadan memeden ayrılma
- Hastalık veya prematürite nedeniyle etkin emememe (10,21)

Tablo 1: Anne Sütünün Yetmediğini Gösteren Yanıltıcı ve Güvenilir Belirtiler

Bebğin Yeterli Büyümesine Karşın Emziren Anneleri Yetersiz Süt Algısına Yönlendiren Yanıltıcı Belirtiler	Anne Sütünün Yetmediğini Gösteren Güvenilir Belirtiler
<ul style="list-style-type: none"> • Bebeğin huzursuz olması-sık sık ağlaması (15,22) • Yüksek miktarda süt sağamamak (22,23,24) • Memelerin yumuşamış hissedilmesi (21,22) • İki emzirme arasında memelerden süt sızması (22) • Bebeğin daha sık emmek istemesi (22,25) • Bebeğin emme süresini azaltması (21,22) • Tokluk ipuçlarının yanlış yorumlanması (21,22) • Süt inme refleksini hissedememek (22) • Memelerin küçük olması (22) 	<ul style="list-style-type: none"> • Yetersiz tartı alımı (10,21) • Yetersiz idrar yapma (10) • Bebeğin beşinci günde hala mekonyum çıkarıyor olması (10)

Bebğin Yeterli Büyümesine Karşın Emziren Anneleri Yetersiz Süt Algısına Yönlendiren Yanıltıcı Belirtiler

- Bebeğin huzursuz olması:

Karaçam'ın Haziran 2003 - Şubat 2004 tarihleri arasında 514 anne ile yaptığı bir çalışmada ilk dört ay SAS ile beslenmeyi etkileyen faktörleri incelemiş bebeklerin sık sık ağlamasının emziren annelerde yeterli süt alımı hakkında endişe yarattığını bu yüzden anne sütü yanında ek bir gıdaya yöneldiklerini belirtmiştir (15). Bebekler gün içerisinde huzursuz olabilirler, bu durum doğrudan aç olmasına bağlanamaz çünkü bebekler tüm isteklerini huzursuz davranışlarla ifade ederler. Bazı bebeklerin

çok uyarılmaya ve harekete ihtiyacı vardır; bazıları ise yatıştırılmaya ve sevecenliğe ihtiyaç duyar. Bebeğin rahatlatma yolları gözlemlendikçe ona nasıl davranılacağı öğrenilir (22).

- Yüksek miktarda süt sağamamak:

Hill ve arkadaşlarının Eylül 2009 - Aralık 2011 tarihleri arasında yaptığı çalışmada prematüre bebek annelerinin pompa ile süt sağmasının erken dönemde yetersiz süt algısının oluşmasının bir faktörü olarak gösterilmiştir (23). Erken dönemde fazla miktarda süt sağamamak süt üretiminin yetersiz olduğunu göstermez. Sağlıklı süt üretimine sahip pek çok kadın süt sağma konusunda başarısız olabilmektedir.

Pompa, bazı annelerde süt inme refleksini ortaya çıkaramayabilir. Dolayısıyla süt sağamayabilirler. Pompalar her zaman çalışmayabilir. Valfler eskidikçe emiş gücü düştüğü için süt gelmeyebilir (22,24).

- Memelerin yumuşamış hissedilmesi:

Doğumdan sonraki ilk günlerdeki dolgunluk hissi hafiflediğinde neredeyse tüm anneler memelerini yumuşamış hissederler. Ancak bu durum daha az süt üretildiği anlamına gelmez; sadece süt miktarı bebeğin ihtiyaçlarına uygun hale gelmiştir (21,22).

- İki emzirme arasında memelerden süt sızması:

Bu durum sütün bebeğin ihtiyaçlarıyla uyum içinde olduğunun başka bir işaretidir. Bazı annelerde ilk aylardan sonra bile memeden süt sızması devam eder; bazılarında ise sızma nadiren olur. Bunun ne kadar süt üretildiğiyle ilgisi yoktur (22)

- Bebeğin daha sık emmek istemesi:

Gölbaşı ve arkadaşlarının 2018 yılında yaptığı çalışmada annelerde yetersiz süt algısının oluşmasının nedenlerinden biri olarak bebeğin sık emmek istemesi olarak gösterilmiştir (25). Aslında bebeğin sık emmek istemesi kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmek için meme ucuna uyarıyı arttırarak anne sütünün artmasında bebeğin uyguladığı akıllıca bir yöntemdir (22).

- Bebeğin emme süresini azaltması:

Bebekler büyüdükçe daha verimli emmeye başlarlar, dolayısıyla bu durum endişelenilecek bir işaret değil aksine emzirmenin başarılı bir şekilde devam ettiğini gösteren olumlu bir işarettir (21,22).

- Tokluk ipuçlarının yanlış yorumlanması

Bebekte görülen aranma, ağzına dokunan şeyi emme gibi belirtiler yetersiz süt ürettiğiniz anlamına gelmez. Bebeğin damağına memeyi dokundurduğunuz an emme refleksi uyarılır. İştahlı bebekler genellikle ihtiyaçlarının ötesinde meme emmek isterler, emdikten sonra da biberondan içmeye devam edebilirler, aşırı beslenme bu bebeklerde obezite için risk faktörüdür (21,22).

- “Süt inme” refleksini hissedememek:

Anneler süt geldiğinde hafif bir sızı hissederler. Annelerin çoğunluğu sadece ilk haftalarda hisseder ve bu his zamanla kaybolur. Bu hissin kaybolması bazen anneleri endişelendirir. Bu hissin kaybolması son derece normaldir ve süt üretiminin yetersiz olduğu anlamına gelmez (22).

- Memelerin küçük olması:

Küçük memeler az süt üretir düşüncesi yanlıştır. Büyük memeler yağ dokusu ve salgı bezlerinin bir birleşimidir. Memelerinin ebadına bakarak bir kişinin süt üretimiyle ilgili yorum yapılamaz (22).

Anne sütünün bebeğe yetip yetmediğini nasıl anlarız?

Birçok anne, bebekleri yeterince süt aldığı halde sütlerinin yetersiz olduğu endişesini taşır (20). Bu nedenle bebeğin gerçekten yeterli anne sütü alamadığını gösteren belirtiler iyi bilinmelidir (10)

Anne Sütünün Yetmediğini Gösteren Güvenilir Belirtiler

a) Yetersiz tartı alımı:

- Bebek doğduktan sonra ilk iki hafta sonunda doğum kilosunu yakalayamaması
- <14 gün bebekte >%10 kilo kaybı veya <20 g/gün kilo alımı
- İlk bir ay içinde 500 gramdan az kilo alımı
- Büyüme eğrisinde yaşa göre ağırlığın iki persantil altına düşmesi veya ortalamanın iki standart deviasyon altına düşmesidir (10,21)

b) Yetersiz idrar yapma:

İlk iki günden sonra, günde altı kereden az, koyu renkli (pembe urat kristali) konsantre idrar çıkışıdır. Ayrıca gaitanın miktarı ve doğum sonrası değişikliklere de dikkat edilmelidir. Normalde yenidoğan bebekler günde üç-sekiz kere gaita yaparlar. Bu sayının azalması veya beşinci gün hala mekonyum çıkarıyor olması, sarı renge dönmemesi, anne sütünün yetersiz alındığını düşündürebilir (10)

Yetersiz Süt Algısı Olan Anneye Nasıl Yardım Edilir?

İlk günlerde kolostrumun bebeğin mide kapasitesine uygun, sıvı gereksinimini karşılamak için yeterli olduğu, doğum sonrası bir miktar kilo kaybının normal olduğu anneye basitçe anlatılmalıdır (10). Emzirmeye doğumdan sonra yarım saat içinde başlanmanın önemi vurgulanmalıdır (19).

Yenidoğan bebeğin 'mide kapasitesi' doğduğunda küçüktür, günler içinde artar. Annenin gözünde canlandırabilmesi için bazı benzetmeler veya maketlerden yararlanmak yararlı olur. Yenidoğan bebeğin mide kapasitesi yaklaşık olarak, ilk gün beş-yedi ml (kiraz/cam bilye), üçüncü gün 22-27 ml (ceviz), birinci hafta 45-60 ml (kayısı/pinpon topu), birinci ay 80-150 ml (büyük bir yumurta) olarak kabul edilir (10).

Yetersiz süt algısı olan annelerin bebeği büyüme açısından değerlendirildikten sonra, bebeğin kilo alımı yeterli ise, bu durum anneye büyüme eğrileriyle basit bir dille yeterli bilgi verilerek anlatılmalı, özgüven kazandırıp destek verilmelidir. Bu yüzden sütü hakkındaki fikirleri ve duyguları dinlenmelidir. Bebeğini hala emzirdiği için övülmelidir (19,24). Emzirmek için özgüveni yüksek olan anneler emzirme sırasında karşısına çıkan sorunlarda kendilerini cesaretlendirmekte ve pozitif düşünerek sorunları aşmaya

çalışmaktadır. Bu anneler bebeklerini beslenme tercihi olarak emzirmeyi öncelikli seçenek olarak alırlar, bu konuda daha cesur olurlar ve sorunlar karşısında daha olumlu tutum sergilerler (16). Bu yüzden annenin emzirmeye yönelik iyi uygulamaları için anne takdir edilmeli ve özgüven kazanmasına yardımcı olunmalı, her annenin bebeğine yetecek kadar süt üretebileceğine inanması hem emzirme başarısını arttıracak hem de emzirme sırasında karışına çıkacak sorunlarla mücadele edebilme yeteneğini arttıracaktır (26).

Süt yapımını ve alımını artırmak için önce nedenin belirlenmesi, sonra da uygun bir çözüm üretilmesi gerekir. En sık görülen nedenler annenin psikolojik durumu ve emzirme tekniği ile ilgili faktörler olduğundan, iletişim becerilerinin kullanılarak annenin rahatlaması ve gevşemesinin sağlanması, teknik destek ile sütün sık ve tam olarak boşaltılmasıdır (10,21).

Bu bilgilerin ışığında sonuç olarak çoğu anne bebeği için yeterli süt üretme potansiyeline sahipken yetersiz süt algısı nedeniyle anne sütü ile beslenme oranları hedeflenen değerlere ulaşamamıştır. Emziriyorum bebeğim doymuyor

endişesini yok etmek ve anne sütü ile beslenme süresini arzu edilen düzeye çıkarmak için anneye doğum öncesi ve doğumdan hemen sonra anne sütü ve emzirme eğitimleri yapılmalı bu eğitim emzirme süresi boyunca sağlanmalıdır. Emziren anne hastaneden taburcu olduktan sonra emzirme süresince karşılaştığı sorunlarda kendi ile baş başa bırakılmamalıdır. Emzirme desteğine ve danışmanlığına her an ulaşabilmedir. Bebeğin büyümesi değerlendirildikten sonra emzirme ile ilgili sorunun ne olduğu belirlenip basit bir dil kullanılarak emziren anneye anlatılmalıdır. Annelerin bebekleri için yeterli süt ürettiklerine olan inancı sağlandıktan sonra anne sütü ile beslemeye uyum daha yüksek olacaktır (27).

SONUÇ

Anne ve aile bireylerin özellikle babaların emzirme eğitimine katılımın sağlanması ve emzirme konusunda bilinçlendirilmesi; annenin emzirme motivasyonunun artmasına, emzirme sorunları ile baş etmesine ve böylece emzirmenin başarılı sürdürülmesinde etkili olacaktır. Sağlıklı nesiller ve çocuk sağlığını korumak adına anne sütü ile beslenmenin hedeflenen düzeylere çıkarılması önemlidir (28).

KAYNAKLAR

1. Jones G, Steketee RW, Black RE, Bhutta ZA, Morris SS, Child B, et al. Only reproduce with permission from The Lancet Child Survival II How many child deaths can we prevent this year? Child survival II. Lancet. www.thelancet.com 652003;362 :65–71
2. Anne Sütü ile İlgili Temel Gerçekler: https://www.unicef.org/turkey/ir/_mc29.html. (Erişim Tarihi: 1 Mart 2019)
3. 10 facts on breastfeeding: <https://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/en/> (Erişim Tarihi: 1 Mart 2019)
4. Exclusive breastfeeding: <https://www.who.int/topics/breastfeeding/en/>. (Erişim Tarihi: 1 Mart 2019)
5. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması 2013. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, T.C. Kalkınma Bakanlığı ve TÜBİTAK, Ankara, Türkiye. 2014. 157–163 p.
6. Global Nutrition Targets 2025: https://www.who.int/nutrition/publications/globaltargets2025_policybrief_overview/en/. (Erişim Tarihi: 1 Mart 2019)
7. Akkoyun S, Taş Arslan F. Breastfeeding Self-Efficacy of Mothers Who Breastfed for First Six Months. J Pediatr Res. 2016;3(4):191–5.
8. Dennis CL. Breastfeeding initiation and duration: A 1990-2000 literature review. J Obstet Neonatal Nurs. 2002;31:12–31.
9. Safon C, Keene D, Guevara WJU, Kiani S, Herkert D, Muñoz EE, et al. Determinants of perceived insufficient milk among new mothers in León, Nicaragua. Matern Child Nutr. 2017;13(3).
10. Türk Neonatoloji Derneği Rehberleri 2018 Güncellemeleri. Sağlıklı Term Bebeğin Beslenmesi. 2018;14–5.
11. King L. Interventions to encourage and support breastfeeding. N S W Public Health Bull. 2007;16(4):56.
12. Hill PD AJ. Predictors of term infant feeding at week 12 postpartum. J Perinat Neonatal Nurs. 2007;21:250–5.
13. Natsuko K. Wood, Elizabeth A. Sanders, Frances M. Lewis, Nancy F. Woods STB. Pilot test of a home-based program to prevent perceived insufficient milk. women and birth. 2017;30(6):472–80.
14. Colin WB, Scott JA. Breastfeeding: reasons for starting, reasons for stopping and problems along the way. Breastfeed Rev. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12227559>. 2002;10(2):13–9. (Erişim Tarihi: 1 Mart 2019)
15. Karaçam Z. Factors affecting exclusive breastfeeding of healthy babies aged zero to four months: a community-based study of Turkish women. J Clin Nurs. 2008;17:341–9.
16. Dennis CL. Theoretical underpinnings of breast-feeding confidence: A self-efficacy framework. J Hum Lact. 1999;15:195–201.
17. Huang YY, Lee JT, Huang CM, Gau ML. Factors related to maternal perception of milk supply while in the hospital. J Nurs Res. 2009;17(3):179–88.
18. Heird WC. Süt Çocukları ve Çocukların Beslenmesi (Çeviri: Güran T). Behrman, R, Kliegman R JH, editors. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi; 2008. 157–161 p.
19. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Çocuk ve Ergen Sağlığı Daire Başkanlığı. Temel Yenidoğan Bakımı. ANKARA; 2015. 53–54 p.
20. Yılmazbaş P, Kural B, Uslu A, Sezer GM, Gökçay G. Reasons of complementary feeding from the point of view of mothers and their opinions about formulas. J Ist Fac Med. 2015;78(3):76–82.
21. Örün E. Süt Yapımını Etkileyen Faktörler ve Yanlırlar. <http://www.sosyalpediatri.org.tr/uploads/2017/dr-emel-orun.pdf> (Erişim Tarihi :6 Nisan 2019)
22. Pickett E. Low Milk Supply 101. <https://www.emmapickettbreastfeedingsupport.com/twitter-and-blog/low-milk-supply-101>. (Erişim Tarihi: 1 Mart 2019)
23. Hill PD, Aldag JC, Zinaman M CR. Predictors of Preterm Infant Feeding Methods and Perceived Insufficient Milk Supply a Week 12 Postpartum. J Hum Lact. 2007;23(1):32–8.
24. Kural B. “ Sütüm Yetmiyor ” Diyen Anneye Yaklaşım. 2018;14(4):305–9.

25. Gölbaşı Z, Erođlu K, Kaya D. Determining The Breast Milk And Breastfeeding Myths Of Postpartum. 2018;32-43.

26. Aksu Ö.S. Maltepe Bölgesinde Sağlık Ocağına Başvuran Annelerin Emzirme Davranışları ve Doğum Öncesi Bakım İlişkisi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Mezuniyet Tez; 2003.

27. Gökçeođlu E. Annelerin Emzirme Öz yeterlilikleri ile Sütün Yeterlilik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi,T.C. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,Erzurum, 2014: 40-48

28. Mızrak B. Emzirme Motivasyon Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması, Emzirme Motivasyonunu Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. Doktora Tezi, T.C. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, Eskişehir,2017;73-77