


Hipnoemzirme Felsefesinin Emzirme Eğitim ve Danışmanlığına Entegrasyonu

Integration of Hypnobreastfeeding Philosophy into Breastfeeding Education and Counseling

Merlinda ALUŞ TOKAT¹
Gözde GÖKÇE İSBİR²

¹Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye

²Mersin Üniversitesi, İçel Sağlık Yüksekokulu, Ebelik Bölümü, Mersin, Türkiye



ÖZ

Dünya'da ve ülkemizde emzirme sonuçlarını iyileştirmeye yönelik eğitim ve danışmanlık programları çok yoğun olarak sürdürülmesine rağmen emzirme oranları hedeflenen düzeylerde değildir. Fakat emzirme eğitimlerin içeriğini değerlendirdiğimizde genelde memenin anatomisi ve fizyolojisi, süt miktarları değerlendirme, rutinler, emzirme pozisyonları, emzirme süreçlerinde yaşanan problemler ve çözümleri şeklindedir. Oysa emzirme insanın varoluşundan itibaren devam eden ve içgüdüsel olarak yürütülen bir eylemdir. Bu doğrultuda, emzirmeye yönelik belirtilen karmaşanın etkisini azaltabilmek ve kadının doğal emzirme sürecini deneyimlemesini sağlamak için içgüdüleri konusunda farkındalığın artırılacağı kadına özgü eğitim ve danışmanlık süreçlerine gereksinim olduğu kaçınılmazdır. Bu farkındalığı kazanmakta da hipnoemzirme felsefesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Emzirmenin doğasına odaklanılarak ve hypnobirthing/hypnofertility felsefesi, duyu odaklı yaklaşımlar, farkındalıkla şefkat uygulamaları ve motivasyonel görüşme yöntemlerine temellendirilerek geliştirilen hipnoemzirme, bir yöntemden ziyade bir felsefedir. Hipnoemzirme eğitim ve danışmanlıklarında amaç kadının bilgileri sindirmesi değil, kendini keşfetmesidir. Bu makalede, hipnoemzirme felsefesinin emzirme eğitim ve danışmanlıklarına entegrasyonun açıklanması amaçlanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Duygu düzenleme, emzirme danışmanı, farkındalık, hipnoemzirme, hipnoz

ABSTRACT

Although training and consultancy programs to improve breastfeeding results in the world and in our country are very intensive, breastfeeding rates are not at the targeted levels. However, when we evaluate the content of breastfeeding trainings, it is generally in the form of anatomy and physiology of the breast, evaluation of milk amounts, routines, breastfeeding positions, problems experienced in breastfeeding processes and their solutions. However, breastfeeding is an action that has been going on since human existence and is carried out instinctively. In this direction, it is inevitable that individual training and counseling processes will be needed to increase awareness of her instincts in order to reduce the effect of confusion stated regarding breastfeeding and to enable the woman to experience the natural breastfeeding process. It is thought that the hypnobreastfeeding philosophy will be useful in gaining this awareness. Developed by focusing on the nature of breastfeeding and based on the philosophy of hypno birthing/hypnofertility, emotion-oriented approaches, compassion with mindfulness practices and motivational interview methods, hypnobreastfeeding is a philosophy rather than a method. This article aims to explain the integration of hypnobreastfeeding philosophy into breastfeeding training and counseling.

Keywords: Emotion regulation, lactation consultant, mindfulness, hypnobreastfeeding, hypnosis

Geliş Tarihi/Received: 05.11.2021

Kabul Tarihi/Accepted: 29.06.2022

Yayın Tarihi/Publication Date: 30.12.2022

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:
Gözde GÖKÇE İSBİR
E-mail: gozdegokce@gmail.com

Cite this article as: Aluş Tokat, M., & Gökçe İsbir, G. (2022). Integration of hypnobreastfeeding philosophy into breastfeeding education and counseling. *Journal of Midwifery and Health Sciences*, 5(3), 122-130.



Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Giriş

Emzirme beslenmenin doğal ve normal yolu olup, beslenmeden oldukça fazlasıdır. Tüm yaşamsal süreçleri etkileyen emzirme ile fiziksel ve psikolojik sağlığın temelleri atılır. Emzirme beslenmenin yanı sıra bağışıklık sistemini güçlendiren, gelişimsel süreçlere katkı sağlayan, bağlanma ve psikolojik sağlığın oluşması ve sürdürülmesinde de önemli rol oynayan değerli bir süreçtir. Bu nedenle, emzirmeye

doğumdan sonra ilk bir saat içerisinde başlaması, ilk altı ay bebeğin sadece anne sütü ile emzirilmesi, emzirmenin iki yaş ve sonrasına kadar sürdürülmesi önerilmektedir (WHO & UNICEF, 2003). Ancak dünya genelinde emzirme oranları hedeflenenin çok altında olup, özellikle yüksek gelirli ve eğitimli kadınların çoğunlukta olduğu gelişmiş ülkelerde oranlar oldukça düşük seyretmektedir (WHO, 2017). Ülkemizde bebeklerin ilk bir saate emzirme oranlarının %71, ilk altı ayda sadece anne sütü ile beslenme oranlarının %41 ve iki yaşına kadar emzirme oranının ise %33,5 olduğu belirlenmiş olup, hedeflenen oranlardan oldukça uzaktadır (TNSA, 2018).

Sürdürülebilir sağlık ve kalkınma hedefleri doğrultusunda, oranların iyileştirilmesine yönelik birçok stratejik planlamalar yapılmaktadır. Bu planlamaların ilk sırasını eğitim ve danışmanlık oluşturmaktadır (SBB, 2019). Eğitim, sağlık göstergelerinin iyileştirilmesinde en sıklıkla kullanılan yöntemdir. Ancak emzirme eğitimlerinin hedeflenen oranlara ulaşmada yetersiz kaldığı bilinmektedir (Zhao ve ark., 2017). Emzirme sonuçlarını iyileştirmeye yönelik eğitim ve danışmanlık programının etkisini değerlendiren araştırmalar incelendiğinde, kanıtların düşük düzeyde olduğu, oranları istenilen düzeye getirmede yetersiz kaldığı vurgulanmıştır (Balogun ve ark., 2016). Elbette kadınlar emzirmeye dair bilgilerini yalnızca aldıkları emzirme eğitiminden elde etmemektedirler. Kadınların yaşam boyunca bilinç ve bilinçaltı, kendi emme deneyimi, çocukluktan itibaren gözlemlediği ve duyduğu emzirme deneyimleri, sosyal medya, internet, kitap, dergi, çeşitli kitle iletişim araçları ve emzirme eğitim ve danışmanlıkları gibi birçok bilgiye maruz kalır. Kadınların emzirme konusunda elde ettikleri bilgiler çoğunlukla emzirmenin anatomisi ve fizyolojisi, süt miktarları, rutinler, emzirme pozisyonları, emzirme süreçlerinde yaşanan problemler ve çözümlerine yöneliktir. Her ne kadar bilgi kaynaklarının temel hedefi, kadının emzirme konusunda bilgi sahibi olmasını sağlamak, tutum, beceri ve davranış kazandırarak emzirme sürecini doğru yönetmesine destek olmak olsa da, gereksinimden fazla bilgi ile kadının neokorteksini fazla miktarda uyarılarak sürecin normalden uzaklaşmasına sebep olmaktadır. Üstelik çoğu zaman farklı kaynaklardan elde edilen bilgiler birbiriyle çelişmekte ve kadının süreci yönetmesini karmaşıklaştırabilmektedir. Oysaki zihni ve bedeni gevşetmeden etkin öğrenme, beceri kazanımı ve davranış değişikliği beklenemeyeceği, olumsuz mesajlar silinmeden olumlu mesajların yüklenemeyeceği bilinmektedir (Lankton, 2016). Emzirme kadının neokorteksine gereksinim duymaksızın içgüdüsel olarak gerçekleşen bir eylemdir. Bu doğrultuda, emzirmeye yönelik belirtilen karmaşanın etkisini azaltabilmek ve kadının doğal emzirme sürecini deneyimlemesini sağlamak için içgüdüleri konusunda farkındalığın artırılacağı kadına özgü eğitim ve danışmanlık süreçlerine gereksinim olduğu kaçınılmazdır. Son yıllarda yapılan deneysel tasarımlı araştırmalarda, "hipnoemzirme" bir felsefeden ziyade bir gevşeme tekniği olarak değerlendirilmiştir ve her ne kadar kanıt düzeyleri düşük ve yetersiz sayıda araştırma olsa da emzirme süreçlerinde olumlu sonuçlar elde edilmiştir (Altıparmak & Aksoy, 2021; Asih & Nyimas, 2020; Sari ve ark., 2017). Bu bölümde, emzirme eğitim ve danışmanlıklarında kullanılabilen emzirme için yeni bir yaklaşım olan hipnoemzirme felsefesine değinilecek, süreçlere entegrasyonu açıklanacaktır.

Hipnoemzirme Felsefesi

Emzirmenin doğasına odaklanılarak ve hypnobirthing/hypnotherapy felsefesi, duygu odaklı yaklaşımlar, farkındalık, özşefkat ve motivasyonel görüşme yöntemlerine temellendirilerek geliştirilen hipnoemzirme, bir yöntemden ziyade bir felsefedir (Şekil 1). Hipnoemzirme, anne ve bebek arasında etkileşimi ve içgüdüsel



Şekil 1.

Hipnoemzirme Felsefesinin Komponentleri

yaklaşımı benimseyen, emzirmenin doğasına odaklanan, kadının bedenine yönelik farkındalık kazandıran, özşefkat becerilerini geliştiren, özgüvenini arttıran ve anne-bebek iş birliğini vurgulayan bir felsefedir. Bu felsefede amaç, kadına emzirmeyi öğretmek değil, bedenini ve içgüdülerini keşfetmesini sağlamak, emzirme süreçlerini farkındalıkla ve şefkatle sürdürebilmek, zihin-beden etkileşimi ile doğasında ve pozitif bir emzirme deneyimini yaşanmasına olanak tanımaktır. Hipnoemzirme felsefesi, kadının gevşemesini, bilincini daraltmasını, emzirmeye odaklanılmasını, olumlu bilinç ve bilinçaltı değişimlerini, zihin-beden iş birliğini, duygu değişim ve dönüşümünü, emzirmeyle ilişkili dil kalıpları ve inancın değişimini, emzirmede motivasyonun önemini anlamayı ve uygulamayı sağlar. Hipnoemzirme felsefesiyle, hormonal ve fizyolojik süreçlerin doğal akışında kalması amaçlanır. O nedenle hipnoemzirme felsefesinde stresin yönetimine yönelik zihinsel ve bedensel gevşeme uygulamaları ile masaj ve nefes uygulamaları kullanılır. Ayrıca kadının emzirme süreçlerinde bedensel duyumsamalarını fark etmesi, deneyimin farkında olması, emzirmeye yönelik içgüdülerini, duygularını fark etmesi ve dönüştürmesi sağlanır. Hipnoemzirme felsefesinde, kadının bedenini ve bebeğini tanımasına olanak tanınır ve bilinçaltısında emzirmeye yönelik olumlu şemalar oluşturulur. İlkel beynin kullanımına odaklanılarak, neokorteksin gereksiz bilgi ve uyarılarla uyarılmasından uzaklaşılır.

Emzirme Eğitim ve Danışmanlıklarında Neokorteksi Uyarmakla Uyarmamak Arasındaki Derin Fark

Bebekler emmeyle ilgili doğal bir içgüdü ile doğarlar. Onlara ne yapmaları gerektiğinin öğretilmesine ihtiyaçları yoktur. Sadece yeni beslenme düzenini algılamaları, anlamları ve davranış haline getirmeleri için zamana ve emme pratiği yapmalarına ihtiyaçları vardır (Rapley & Murkett, 2018). Aslında benzer durum anne içinde geçerlidir. Emme gibi emzirme de beynin arkaik bölgesinde gerçekleşmektedir. Beynin arkaik yapısı organizmanın hayatta kalmasını sağlayan genetik programlama ile tasarlanmıştır. Organizmadaki fizyolojik süreçler arkaik bölgede tamamen bilinçsiz, istemsiz ve içgüdüsel olarak yönetilmektedir. Ancak içgüdüsel davranışlar da çevresel uyaranları yorumlayan neokorteksin etkisi altındadır (Ragusa, 2015). Emzirme anne için de sağ beyin kontrollünde gerçekleşen içgüdüsel bir eylemdir. Ancak günümüzde özellikle sanayileşen ve teknolojikleşen modern toplumlarda yaşayan kadınların neokorteksleri fazlasıyla uyarılmakta, içgüdülerinden uzaklaşmaktadır. Doğasında bir emzirme için, kadınla birlikte tüm aile ve toplumun, anne ve bebeğin emzirmeye yönelik içgüdülerini fark etmeleri, onlara güvenmeleri ve sağ beynin kullanımını arttırmaları oldukça önemlidir. Emzirme konusunda çevreden gelen bu mesajların kadınların emzirmeye yönelik algısını ve duygusunu olumsuz etkilediği düşünülmektedir (Ragusa, 2015; Rapley & Murkett, 2018).

Teknoloji kullanımının artmasıyla her konuda olduğu gibi emzirmede de kontrolsüz kirli bilgiye maruz kalınmakta, emzirme sorunlarını içeren paylaşımların yoğunluğu arttıkça emzirmenin sorunlu bir deneyim olduğu algısı oluşmakta, kadınlarda kaygı ve yetersizlik duygusu deneyimlendiği gözlenmektedir. Bunun sonucunda kadınlar emzirme süreçlerinde problem yaşamaya odaklanmakta ve problemleri çözmeye yönelik arayışları artmaktadır. Oysaki gebelik ve doğum süreçlerinde olduğu gibi emzirme sürecine de gerekmedikçe müdahale edilmemelidir. Emzirme içgüdüsel bir deneyimdir. Bu nedenle öğretilmesine gereksinim yoktur. Kadınlar gözlem ve epigenetik aktarımlar sonucunda bu deneyimi içgüdüsel olarak gerçekleştirir (Balogun ve ark., 2016; Milinco ve ark., 2020; Ragusa, 2015).

Günümüzde modern kadının içgüdülerine yeniden odaklanabilmesi konusunda farkındalık kazanması, değişmesi ve dönüşmesi için rehberliğe gereksinim duymaktadır. Ancak günümüzde emzirme eğitim ve danışmanlıklarında genellikle emzirmenin doğası yerine, sorunlar ve baş etme yollarına odaklanılmakta, anatomi, fizyoloji, olası riskler ve medikal yaklaşımları içeren genellikle bilişsel nadiren de davranışsal etki yaratabilecek biçimde yapılandırılmış standart bilgilerin sunumu şeklinde dizayn edilmiştir. Gereksiniminden fazla, karmaşık bir yapı ile sunulan standart eğitim içerikleri kadının neokorteksinin uyarılmasına ve sol beynin ön planda olmasına sebep olur. Oysaki emzirmenin doğası gereği sağ beyinde yer alan arkaik bölgenin aktifleşmesi gerekir. Bunun için neokorteks uyarımının azaltılmasına gereksinim duyulur. Emzirme eğitim ve danışmanlıklarında aslında eğitmen olası durumlara karşı önlem almak ister ancak gereksiz yoğunlukta ve kompleks eğitimlerin kadınlarda kaygı ve korku yarattığı gözlenmektedir. Buna ek olarak, kadının karşılanmamış bilgi gereksiniminin de kaygı ve korku yarattığı ve neokorteksin uyarılmasına sebep olduğu gözlenmektedir. Bu doğrultuda eğitimlerde sadece kadının ya da ailenin gereksinimi

doğrultusunda bilgi, basit ve sade bir dille sunulmalıdır (Ragusa, 2015).

Kadınların bilgi gereksinimleri uygun bir şekilde karşılandığında anksiyetelerinin öğrenmelerini olumlu etkileyeceği ve öğrendiklerini davranışa dönüştürmek amacıyla motivasyonlarının artacağı düşünülmektedir. Hipnoemzirme felsefesine dayalı emzirme eğitim ve danışmanlıklarında kadının öncelikleri ve gereksinimi doğrultusunda talep ettiği kadar bilgi sunulmalı, kadının bedenini ve bebeğini tanımaya olanak tanınmalı ve bilinçaltısında emzirmeye yönelik olumlu şemalar oluşturulmalıdır. Ayrıca, kadının duygularını düzenlemeyi, emzirmeye uyumlu inanç geliştirmeyi, gevşemeyi ve motivasyonu içermelidir (Balogun ve ark., 2016; Ragusa, 2015).

Hipnoemzirme Felsefesine Dayalı Emzirme Eğitim ve Danışmanlık İçeriğinin Planlanması

Hipnoemzirme eğitim ve danışmanlıklarında amaç kadının bilgileri sindirmesi değil, kendini keşfetmesidir. Bu nedenle, eğitim ve danışmanlık süreçlerinde kadının gereksinimi kadar aldığı bilgiden tatmin olmasına, emzireceğine dair olumlu duygu ve düşüncelere sahip olmasına, içgüdülerine güvenmesine ve motivasyonunun artırılmasına odaklanılmalıdır. Ancak modern dünyada kendinden uzaklaşan kadın için yeniden kendini tanıması, içgüdülerini fark etmesi ve güvenmesi belirli bir süreç gerektirir. Bu nedenle hipnoemzirme felsefesine dayalı eğitim/danışmanlık süreçlerinin içselleştirilip yaşam felsefesi haline getirilebilmesi için eğitimlerin sıkıştırılmış, üst üste yapılan eğitimlerden ziyade haftalara yayılması oldukça önemlidir. Hipnoemzirme felsefesine dayandırılarak yapılan eğitimlerin ortalama 8 hafta olması, haftanın bir günü ortalama 2-3 saat sürdürülmesi önerilir. Tablo 1'de örnek Hipnoemzirme Eğitim ve Danışmanlık Planı yer almaktadır.

1. Hafta: Tanışma

Emzirme eğitim ve danışmanlık sürecinde en önemli unsur kadın-danışman arasında güvene dayalı terapatik ilişkinin oluşturulabilmesidir. Bu oturumda kadın-danışman birbirlerini tanımalı ve beklentiler/talepler doğrultusunda bir yol haritası belirlemelidir. Ayrıca kadının emzirmeye ilişkin duygu, düşüncelerini ve deneyimlerini danışmanla paylaşması bu süreci kolaylaştıracaktır. Böylece güvene dayalı profesyonel ilişkinin oluşturulması süreci olumlu etkileyecektir. Bu amaçla kadınlara "Emzirme hakkında neler hissediyorsunuz?" "Emzirmeye ilişkin çevrenizdeki deneyimlerde genel olarak neleri gözlemlediniz?" gibi sorular sorularak kadınların kendilerini ifade etmelerine olanak tanyabilir. Bu oturum danışman için aslında bir veri toplama sürecidir. Kadınların emzirmeye yönelik uyumsuz duygularını ve düşüncelerini keşfedebilir. Örneğin; bir kadın "emzirememekten korkuyorum." dediğinde, duygu farkındalığı süreci kadın-danışman arasında başlamış oldu. Ancak dönüşüm süreci için zamana ihtiyaç vardır. Kadının anlaşıldığını hissetmesi, yardım alabileceğini fark etmesi, motivasyonunu arttıracak uyumlu duyguya geçişini kolaylaştıracaktır. Danışman olarak, "Aslında birçok anne benzer kaygıları taşır. Bu süreçte, duygunuza yoğunlaşıp, onu tanımaya anlamaya çalışacağız, onu görmezden gelmek yerine saygıyla yargılamadan kabul edeceğiz ve kendimize anlayışla sarılacağız. Süreç boyunca 'kaygı' duygusu yerini 'tatmin' duygusuna yavaş yavaş bırakacaktır." diyebiliriz. Bu oturumda kadınlar hipnoemzirme felsefesine dayalı eğitim ve danışmanlık içeriğinin yalnızca emzirme hakkında bilgi sunumu şeklinde olmayacağı konusunda bilgilendirilmelidir (Gokce Isbir & Alus Tokat, in press; Mongan, 2005).

Tablo 1. Hipnoemzirme Eğitim ve Danışmanlık Planı		
Hafta	Konular	Hipnoemzirme felsefesinin değerlendirilen/etkilene komponenti
1. Hafta	Tanışma Emzirmeye ilişkin duygu, düşünce ve deneyimlerin paylaşımı Nezaketle nefes molası	-Duygu farkındalığı -Nefes farkındalığı -Motivasyon durumunun değerlendirilmesi
2. Hafta	Emzirmeye yönelik bilgi gereksiniminin karşılanması	-Emzirmeye yönelik bilgi gereksiniminin karşılanması -Zihinsel olarak güvenli alan farkındalığı
3. hafta	Emzirmede zihin-beden harmonisi Limon meditasyonu Farkındalık Kuru üzüm meditasyonu Beden taraması	-Zihin-beden etkileşimi -Farkındalık deneyimi -Bedene dair farkındalık deneyimi
4. Hafta	Duyularımızın farkında mıyız? Perinatal süreçlere yönelik duygu farkındalığı Emzirmeye yönelik duygu farkındalığı Duygu farkındalığı oyunu Nezaket Meditasyonu	-Duygu farkındalığı -Şefkat deneyimi
5. Hafta	Emzirmeye yönelik duygulara ulaşım ve duyguların değerlendirilmesi Nezaket Meditasyonu	-Duygulara ulaşım ve değerlendirme -Öz-motivasyon becerisinin kazanımı -Şefkat deneyimi
6. Hafta	Emzirmeye yönelik duyguların değişim ve dönüşümü Duyguya ulaşım ve duygudan ayrılma gevşemesi Nezaket Meditasyonu	-Duygu düzenleme -Öz-motivasyon becerisinin kazanımı -Şefkat deneyimi
7. hafta	Emzirmeye yönelik duyguların yeniden anlamlandırılması ve deneyimletilmesi Canlandırmalar Endorfin ve Oksitosin masajı Sakinlik Meditasyonu	-Zihin- beden etkileşimi -Duygu dönüşümü -Öz-motivasyon becerisinin kazanımı -Şefkat ve gevşeme deneyimi
8. hafta-	Hipnoemzirme sürecine yönelik motivasyonel görüşme teknikleri kullanılarak yapılandırılmış görüşmelerin gerçekleştirilmesi Şükran Dolu Beden Taraması	-Motivasyonun değerlendirilmesi -Öz-motivasyonu sürdürülebilir becerisinin kazanımı -Beden farkındalığı

Hipnoemzirme felsefesinde kadınlara gereksinimleri kadar bilgi verilmesi gerektiği savunulur. Kadına farklı yollarla elde ettiği gereksinimi olmayan her bilginin süreci olumsuz etkileyeceği açıklanmalı ve gereksinimlerini fark etmesi konusunda rehberlik edilmelidir. Ancak birçok aile gereksinimlerinin farkında olmaya-bilir. Hatta kendi gereksinimlerinin diğer kadınlarınkinden farklı olduğunu da fark etmemiş olabilirler. O nedenle, sorgulayıcı sorularla kendi gereksinimlerini fark etmelerine olanak tanınmalıdır. Bu sorular, yanıtlarının kendilerinde olacak sorular olmalıdır. Kadın bu soruların yanıtlarını ararken, aslında kendini keşfetmelidir. Bu oturumda danışmanın beklentisi, kadının gereksinimini sorgulamasını sağlamak olmalıdır. Ancak danışman kadının doğru soru sormasında rehberlik etmelidir. Bu aşama çok önemlidir. Zihnin olumlu yapılması tam olarak bu anda başlar. Günümüzde emzirme eğitim ve danışmanlıklarına gelen kadınların soruları genellikle şu şekilde olur;

“Memelerim yeterli miktarda süt üretebilir mi?”

“Bebeğim emebilecek mi?”

“Emzirebilecek miyim?”

Bir emzirme eğitim ve danışmanı olarak bu soruların kaygı içerdiğini, zihinde tekrar edildiğinde kaygının artacağına farkında olunması gerekmektedir. Bu süreçte doğru soruları nasıl soracağı konusunda rehberlik yapılmalıdır. Sorular zihinde sorulurken bile olumlu bir imajın etkisi yaratmalıdır ki kadının soruların yanıtlarını aramaya teşvik etmeli ve bu keşif sürecinde kendini ve emzirme sürecini olumlu anlamasına olanak tanınmalıdır.

Örneğin;

“Bir gebe kadın/anne emzirme ile ilgili neyi bilmeye gereksinim duyar?”

“Benim emzirme ile ilgili en çok neyi bilmeye gereksinimim var?”

“Kadın bedeni bebeği doyurabilecek yetenek, güç, sabır ve beceriye nasıl sahip olabiliyor?”

“Memelerim bebeğimin ihtiyacı kadar süt üretebilmeyi nasıl biliyor?”

“Bebeğim memeyi tutmayı, emmeyi nasıl biliyor? Onun bu süper gücüne nasıl destek olabilirim?”

2. Hafta: Emzirmeye yönelik bilgi gereksiniminin karşılanması

Hipnoemzirme felsefesi bilgi sunmaya karşı değildir, ancak kadınların gereksinimi kadar bilginin sunulmasını savunmaktadır. Çünkü karşılanmayan bilgi gereksinimi stres yaratarak emzirmenin hormonal sürecini baskılayabilir. O nedenle kadınların bilgi gereksinimleri mutlaka karşılanmalı ve kadınlar bu süreçten tatmin olmalıdırlar. Kadınların bilgi gereksinimleri birbirlerinden farklıdır. Bu nedenle eğitimci/danışman her konuda bilgi sahibi olmalı ancak standart bir içerik sunmaktan kaçınmalıdır. Çünkü gereksinim olmayan bilgi de kadınlarda stres/korku yaratarak emzirme sürecini olumsuz etkileyebilir. Tanışma oturumunda, sorulara yanıt arayan kadınlar bilgi gereksinimlerini fark etmemişlerdir. Danışman mümkün olduğunca neokorteksi uyuracak detaylardan kaçınmalı, olumlu görsellerle desteklemelidir. Örneğin; kadın emzirme pozisyonlarını merak ediyorsa, danışman

sadece bebeğin meme ucunun tam kavramasının önemini anlatmalı, en uygun pozisyona bebeğiyle birlikte karar verebileceklerini vurgulamalıdır. Fakat eğer kadın emzirme pozisyonlarını bir bilgi gereksinimi olarak görüp ifade etmiyorsa bu konu eğitim içeriğinde yer almamalıdır. Emzirme ile ilgili görseller izletilirken eğitimci/danışman “pozisyon böyle olmalıdır” diye vurgulamasa da görsel kadının bilinçaltına gidecektir ve emzirme süreçlerinde farkında olmadan uygun pozisyonu kendisi alacaktır. Bu doğrultuda, uygun görselleri seçmek oldukça önemlidir (Milinco ve ark., 2020). Hipnoemzirme felsefesini benimseyen eğitimci/danışman kadının gereksinimi doğrultusunda, eğitimci/danışman emzirmeye yönelik güncel bilgiyi takip etmeli, tüm fizyoloji ve patofizyolojiyi bilmeli ancak yetişkin eğitim ilkelerini temel alarak olumlu sözcükleri içeren basit bir dille ve güncel bilgiyi sunmalıdır. Örneğin emzirme/meme problemini merak etmeyen bir kadına emzirme ve meme sorunları anlatılmamalıdır. Eğer süreçte herhangi bir sorun yaşanırsa, soruna yönelik danışmanlık verilmelidir. Eğitim süreçlerinde kadına bunun güvencesinin verilmesi kadının rahatlamasını sağlayacaktır. Birçok kadın eğitime emzirme problemlerini ve çözüm yollarını öğrenmeyi hedefleyerek gelir. Bu durumda, “Her yaşamsal tecrübeye olduğu gibi emzirme süreçlerinde de çok nadir de olsa zorluklar yaşanabilir. Ancak bunlar genellikle kadınlara özgü olur. O nedenle önceden bilinmesi yarar sağlamayabilir. Şunu bilin ki, eğer süreçte zorlandığınız deneyimleriniz olursa, ben sizlere bu yaşadığınız durumla ilgili tüm öğrenmek istediklerinizi anlatacağım ve birlikte size özgü çözümler bulacağız. Merak etmeyin.” Unutulmaması gereken en önemli nokta kadının profesyonel bir meslek üyesi değil, bir anne adayı oluşudur. O nedenle eğiticinin/danışmanın bildiği her şeyi bilmesine gereksinimi yoktur, gereksinimden fazla bilgi sunma yaklaşımı, emzirme sürecini zorlaştırmaktadır (Gokce Isbir & Alus Tokat, in press; Mongan, 2005).

3. Hafta: Zihin-beden harmonisini fark etmek, kabul etmek ve izin vermek

Hipnoemzirme felsefesinin temelini duygularla birlikte zihnin yönetimi oluşturur. Zihni yönetmek ya da yönlendirebilmek için zihni bilmek oldukça önemlidir. Hipnoemzirme felsefesinde, hem eğitimci/danışmanın hem de kadının zihni ve zihin-beden etkileşim süreçlerini bilmesi önemlidir. Zihin bilinç, bilinçaltı ve eleştirel faktörden oluşur. Bilincin dili olumlu kelimeler ve telkinlerdir. Bilinçaltının dili ise metaforlar ve semboller, hayalinde canlandırma, görselleştirme, gevşemedir. Hayal etme ile frontal ve pariyetal lob; gevşeme ile temporal lobta yer alan Wernike alanı, görselleştirme ile oksipital lob uyarılır. Emzirme ile ilişkin olumlu görseller (emziren, sakin ve mutlu görünen annelerin fotoğrafları ve videolar), hayaller (kadının bebeği emerken meme başından bir sürü delikten her çeşitte fiskiye gibi sütün bebeğin ağzına aktığını hayal etmesi), gevşemelere (progresif kas gevşemesi, nezaket ve şefkat meditasyonları) ek olarak aromaterapi ve müzik bilinçaltını olumlu etkileyecek uygulamalardır. Eleştirel faktör ise bilinç ve bilinçaltı arasında yer almaktadır. Eleştirel faktör bir bariyerdir ve olumsuz mesajların bilinçaltına yerleşmesini engellerken, olumlu mesajların yerleşmesini sağlar. Hipnoemzirmede bilinçaltındaki emzirme ile ilgili negatif mesajlar çıkarılır ve yerine yeni olumlu mesajlar yerleştirilir. Eleştirel faktör bariyerini aşarak bilinçaltına yerleştirilen mesajlar nörotransmitterler yoluyla otonom sinir sistemine iletilir ve hormonal süreçler etkilenir (Mongan, 2005).

Hipnoemzirme eğitimcisi/danışmanı zihni yönlendirebilecek yasalara da hakim olmalı ve kadınlara çeşitli aktivitelerle bu yasaları deneyimlemelidir. Hipnoemzirme süreçlerinde zihnin üç yasası kullanılabilir; psikofiziksel tepki yasası, uyumlu çekim ve

tekrar yasası, motivasyon yasasıdır (Mongan, 2005). Psikofiziksel tepki yasasında; kadının zihninde bulundurduğu her önerme, düşünce veya duygu için bedenin içinde ona karşılık gelen fizyolojik ve kimyasal bir tepki vardır. Beden zihnin eylem bileşenidir. Bu nedenle, zihin neyi gerçek olarak algılamayı seçerse, beden o doğrultuda tepki verir. HypnoBirthing felsefesinin temelini oluşturan bu yasanın olumlu etkileri araştırmalarla kanıtlanmıştır (Atis & Rathfisch, 2018; Azizmohammadi & Azizmohammadi, 2019; Beebe, 2014; Steel ve ark., 2016). Bu nedenle, hipnoemzirme felsefesine de yasanın entegrasyonu yapılmıştır. Gebelik döneminde hipnoemzirme eğitim/danışmanlık sürecinde eğitimci/danışman kadının zihin-beden arasındaki etkileşimi fark etmesini sağlamak amacıyla bazı hayal etme, görselleştirme, gevşeme etkinlikleri kullanılır ve sonrasında deneyimi anlamlandırılır. Postpartum süreçte yapılan hipnoemzirme eğitim ve danışmanlık süreçlerinde endorfin ve oksitosin masajları uygulanabilir ve masajlar sırasında olumlama, hayal etme, görselleştirmeler kullanılarak emzirme sürecine etkisi değerlendirilebilir. Endorfin ve oksitosin masajlarının emzirme sonuçlarını olumlu etkilediği bilinmektedir (Altıparmak & Aksoy, 2021; Dini ve ark., 2017). Hipnoemzirme felsefesi doğrultusunda bu masajlar “süt arttırma ve rahatlama masajları” olarak isimlendirilebilir.

Uyumlu çekim ve tekrar yasasında; kelimelere odaklanılır, çünkü bilincin dili kelimelerdir. Kelimeler, duyguları, inançları, tutum ve davranışları etkiler (Mongan, 2005). Hipnoemzirme eğitim/danışmanlıklarında, emzirme ile ilgili olumsuz ya da teknik kelimeler kullanılmaksızın, olumlu kelimelere yer verilir. Emziren anne, emen bebek, yeterli, bol, verimli, sürdürülebilir, besleyici gibi kelimeler hipnoemzirme felsefesinin dilini oluşturur. Hipnoemzirme felsefesinde bilinci olumlu etkilemek için olumlu kelimelerden oluşan telkinler kullanılır. Telkinler bizim yaşamda sergilediğimiz davranışlarımızın en temel sebebidir. Hipnoemzirme eğitimlerinde kadınların kendi olumlarını oluşturmalarını sağlamak oldukça önemlidir. Fakat oluşturulan olumlamanın kişisel ve şimdiki zamanda olması gerektiği belirtilmelidir. Olumlamaların istedik etkiyi sağlaması için annelere sıklıkla olumlamaları tekrar etmeleri, sürekli görebilecekleri bir yere asmaları önerilebilir. Ayrıca hipnoemzirme eğitim/danışmanlık süreçlerinde olumlu mesajın nöroendokrin sürece etkisi kadınların gereksinimleri doğrultusunda, basit ve sade bir dille, şematize edilerek anlatılması önerilir (Gokce Isbir & Alus Tokat, in press).

Hipnoemzirmede kullanılacak örnek olumlamalar;

- “Bedenimin bebeğimi besleyecek, büyütecek, sakinleştirecek, koruyacak sütü üreteceğine inanıyorum.”
- “Memelerim tüm gebeliğim sürecinde bebeğim için süt üretmeye hazırlandı.”
- “Memelerimde süt üretimi oluyor, süt kanallarım açık ve bebeğim her çektiğinde birçok delikten süt bebeğimin ağzına doluyor.”
- Bebeğimin emzirirken yutma sesini duymak huzur veriyor.”
- “Bebeğimi besleyen ve sakinleştiren bedenim, sana minnettarım.”
- “Kendime ve bebeğime emzirmenin hazzını yaşamayı diliyorum.”
- “Emzirmenin bedenime sunduğu sakinliğin farkındayım.”

Motivasyon yasasında ise, kadınların eylemleri gerçekleştirebilme etkinliğini arttırabilme için motivasyona gereksinimleri olduğu vurgulanır. Zihin motive olduğunda, beden ancak hedeflenen tepkiyi verebilir. Her kadının motivasyon kaynağı ve motive olma süreci farklı olabilir. Bu nedenle hipnoemzirme sürecinde

motivasyonel görüşme yöntemlerinin kullanımı oldukça önemlidir (Gokce Isbir & Alus Tokat, in press; Mongan, 2005).

Zihnin bedenle olan harmonisinin ve bunun emzirme deneyimine yansımalarının farkında olmak, deneyimi nazik bir merakla, açık ve yargılamayan bir zihinle gözlemlemek, emzirme deneyimin farkında olmasını sağlamak, sürece yargısızca bütünüyle saygı duyup kabul etmek, bedensel duyumsamalarını fark etmesini sağlamak, zorlayıcı duygu ve deneyimlerde kadının kendisine şefkatle yaklaşma becerisinin kazandırılması amaçlanmaktadır. Farkındalık ve öz-şefkat alışkanlıkları uzun süreçte kazanılan alışkanlıklardır (Van den Brink ve ark., 2021). Bu nedenle, farkındalık ve öz-şefkate yönelik her hafta bir meditasyon ya da günlük yaşamda kullanma etkinliği yapılmalı, tüm eğitim ve danışmanlık süreçlerinde sürdürülmesi konusunda teşvik edilmelidir.

4. - 7. Hafta: Duygu farkındalığı ve dönüşüm süreci

Hipnoemzirme felsefesine dayalı emzirme eğitiminin amaçlarından biri de kadının içgüdülerini keşfetmesi ve güvenmesidir. Bunun için duygu farkındalığı oldukça önemlidir. Duygu farkındalığına tanışma oturumundan başlanabilir. Kadının emzirmeye yönelik duygu ve düşüncelerini fark etmesini sağlamak için çağrışım, canlandırma, görselleştirme gibi yöntemler kullanılabilir. Örneğin "Emzirme deyince aklınıza gelen kelimeler neler?" sorusuna verilen yanıtlar kullanılarak kadının kendi duygusunu fark etmesi sağlanabilir. Duygu paylaşımı sırasında eğitmen/danışman tarafından empatik dinleme becerileri kullanılmalı ve etkin veri toplanmalıdır (Atis & Rathfisch, 2018; Gokce Isbir & Alus Tokat, in press).

Davranış kazandırmaya yönelik planlanan eğitim ve danışmanlık süreçlerinde belirlenen davranışa yönelik kadının duygusunun uyumu oldukça önemlidir (Van den Brink ve ark., 2021). Emzirme eğitim ve danışmanlıklarında genellikle sonuca başka bir değişle emzirme davranışına odaklanılır. Çoğu zaman kadının duyguları hem kadın hem danışman tarafından göz ardı edilir. Ancak davranışlar duyguların sonucudur. Bu nedenle, hipnoemzirme eğitim ve danışmanlık süreçlerinde emzirmeye yönelik duyguların uyumunun belirlenmesine ve gerekli durumlarda duygu düzenlemesine odaklanılır. Duygunun uyumu belirlenirken ilk olarak kadının kendi duygusunu fark etmesi sağlanmalıdır. Ancak çoğu zaman kadınlar duygularının kelime karşılığını bulamayabilirler. Bir danışman olarak, kadının duygularını ifade etmede doğru sözcükler bulmasına ve duygusunu tanımlamasına rehberlik edilmelidir. Ayrıca kadının tanımladığı duyguyu anlamlandırması sağlanmalıdır. Uyumlu olmayan duygular için duygu düzenlemesi yapılmalıdır (Greenberg, 2015).

Gruplara verilen emzirme eğitimlerinde duygu farkındalığı süreci beklenilenden farklı olabilir. Kadınlar grubun dinamiği doğrultusunda duygularını rahatça ifade etme ya da paylaşma konusunda çekinceler yaşayabilir. Danışman bunun farkında olmalı, gerekli durumlarda bireysel danışmanlık planlayabilmelidir. Duyguları fark etmek, zaman, emek ve zihinsel dinginlik ister. O nedenle hem bireysel hem de grup çalışmalarında duygu farkındalığı gevşeme egzersizleri sırasında da yapılabilir. Gevşeme sırasında kadın kendi ile baş başa iken ve neokorteksi uyarılmazken duygu farkındalığını daha etkin gerçekleştirebilir. Gevşeme sonrası bireysel danışmanlıkla duygu anlamlandırması ve düzenlemesi yapılabilir.

Kadınların duygu farkındalığı, anlamlandırması, düzenlemesi süreçlerinde doğru rehberlik yapabilmek amacıyla kadınların duygu odaklı yaklaşımlar konusunda gerekli eğitimleri almaları ve ilgili birçok kaynağı okumaları önerilir. Ayrıca danışmanın

emzirmeye yönelik kendi duyguları ile de çalışması oldukça önemlidir. Çünkü duygular davranışları yönlendirir. Danışman olarak emzirmeye yönelik uyumlu duygulara sahip olmak, danışmanlık becerilerine ve kadınların emzirme sürecine doğrudan yansır.

8. Hafta: Motivasyonel görüşme

Motivasyonel görüşme, bireylerin yeni edinecekleri bir davranışa yönelik öz-yeterlilik konusunda ambivalan duygular yaşadığında kullanılan birey merkezli bir görüşme biçimidir (Rollnick & Miller, 1995). Motivasyonel görüşmede bireyin kaygılarına ve değişim için içsel motivasyonuna odaklanılır (Vasilaki ve ark., 2006). Hipnoemzirme eğitim ve danışmanlık sürecinde motivasyonel görüşme, kadının emzirme öz-yeterliliğini arttırmaya ya da emzirme deneyimine yönelik ambivalan duygular yaşayan kadınların motivasyonunu arttırmada kullanılmakta ve emzirme sonuçlarını olumlu etkilemektedir (Copeland ve ark., 2019; DeFoor & Darby, 2020; Franco-Antonio ve ark., 2019, 2020). Bu oturumun amacı, kadının süreçte kazanılması hedeflenen öz-motivasyon becerisinin değerlendirilip, geliştirilmesine ve sürdürülebilir olmasına katkı sağlamaktır. Hipnoemzirme eğitimlerinin tüm süreçlerinde öz-motivasyon değerlendirilmesi yapılır ve öz-motivasyon becerisi kazanımı hedeflenir. Her oturumda yapılan zihin-beden etkileşimi ve duygu düzenleme çalışmaları kadınların öz-motivasyon becerisini kazanmasına olanak tanır. Son oturumda bireysel olarak planlanan motivasyonel görüşmelerle de öz-motivasyon becerisinin sürdürülmesine odaklanılır ve bu görüşmeler emzirme sürecinde kadın gereksinim duydukça sürdürülür. Hipnoemzirme felsefesine dayalı eğitim ve danışmanlık sunacak danışmanların motivasyonel görüşmeye yönelik gerekli eğitimleri alması önerilir (Vasilaki ve ark., 2006).

Hipnoemzirme eğitim/danışmanlığında;

- İçeriği ve yoğunluğu kadının gereksinimini karşılayacak biçimde emzirmeye yönelik bilgiler sunulmalı,
- Emzirme sürecindeki bedensel, zihinsel, duygusal değişime farkındalık sağlanmalı,
- Bilinçaltında yer alan uyumlu/uyumsuz duyguların farkındalığı, anlamlandırılması ve düzenlenmesine odaklanılmalı,
- Emzirmenin doğal ve içgüdüsel bir deneyim olduğunu fark etmesi, bedenini izleme becerisini kazanması sağlanmalı,
- Kadının emzirme sorumluluğunun bilincinde olması sağlanmalı,
- Emzirmeye yönelik birçok olumlu görseller kullanılmalı,
- Olumlu duygu ve düşüncelerin nöroendokrin etkilerine yönelik farkındalık kazandırılmalı,
- Olumlu dil kullanımının önemi vurgulanmalı ve olumsuzlukların kullanımına yönelik motivasyon uygulamaları yapılmalı,
- Hipnoemzirmeye özgü gevşeme ve masajlar öğretilmeli ve uygulanmalı, eğitim sonrası sürdürülebilirliğinin sağlanması amacıyla doküman ve materyal verilmeli,
- Kadının emzirmeye yönelik öz yeterliliğini ve motivasyonunu arttıracak oyunlar, canlandırmalar ve görüşmeler yapılmalı,
- Eğitim süreci ve sonrasında da motivasyonel görüşmeler yapılmalıdır.

Hipnoemzirme Eğitimsi/Danışmanı Nasıl Olunur?

Günümüzde ebe, hemşire ve doktorlar mezuniyet sonrası emzirme eğitim ve danışmanlığı yapabilmektedir. Eğitim/danışmanlığın niteliğini arttırmak amacıyla T.C. Sağlık Bakanlığı ve bazı sivil toplum kuruluşları tarafından güncelleme eğitimleri yapılmaktadır. Ancak hipnoemzirme içgüdüsel olarak gerçekleşen emzirmeye yönelik farkındalık kazandırma ve paradigma

değişimini hedefleyen bir felsefedir. Hipnoemzirme, birçok felsefeye temellendirilerek geliştirilmiştir. Bu nedenle, hipnoemzirme felsefesine dayalı eğitim/danışmanlık hizmeti sunacak profesyonellerin temel emzirme danışmanlığı eğitimine ek olarak hipnoemzirme eğitici/danışmanlık eğitimlerine katılmaları ve felsefeyi bütüncül olarak öğrendikten sonra uygulamalarına uyarlamaları önerilir. Ayrıca, hipnoemzirme felsefesine dayalı emzirme eğitim/danışmanlık sürecinin niteliğini arttırmak amacıyla eğitimci/danışmanlar hipnoz, duyu odaklı yaklaşımlar, farkındalıkla öz-şefkat eğitimleri ve motivasyonel görüşme eğitimlerini almaları önerilir. Türkiye’de “Hipnoemzirme Eğitici/Danışman Eğitimi” ilk olarak 2019 yılında başlamış olup, üniversitelerin sürekli eğitim merkezleri aracılığı ile yapılmaktadır. Hipnoemzirme felsefesi doğrultusunda emzirmeye yönelik eğitim/danışmanlık süreçlerinin değişimini hedefleyen farkındalık eğitimleri 1–3 gün arasında yapılmıştır. Danışmanların beceri kazanımına yönelik eğitimlerin ise 3–5 gün arasında olması önerilmektedir. Eğitim sonrasında eğitimci/danışmanın yeni paradigma doğrultusunda kişisel değişim ve dönüşüme gereksinimi olabilir. Sağlık profesyonelleri toplumdaki normal kadınlara göre daha fazla olumsuz deneyimlerle karşılaşır. Bu durum bilinçaltı negatif mesaj oluşumunu artırır ve içgüdüsel doğal bir eylem olan emzirmeye yönelik duyu, inanç, tutum ve davranışlarını olumsuz etkileyebilir. Hipnoemzirme felsefesini benimseyen emzirme eğitimci/danışmanları öncelikle emzirmeye yönelik kendi duygularının farkında olmalı, anlamlandırılmalı, düzenlemeli ve dönüştürmelidir. Çünkü danışmanın emzirmeye yönelik duyguları beden diline, davranışlarına ve kararlarına yansır ve danışmanlık süreci bundan etkilenir (Greenberg, 2015). Bu nedenle hipnoemzirme eğitimcisi/danışmanı kendine bilinçaltı değişim süreci için fırsat vermelidir. Hipnoemzirme eğitimci/danışmanlık eğitimi farkındalık kazanmak için ilk fırsat olup, olumlu yeni bilgi ve mesajlarla bilinçaltının yeniden yapılandırılması başlar. Eğitimde danışman tarafından edinilen bilgilerin yaşam felsefesi olarak benimsenmesi ve uygulanması hipnoemzirme eğitim ve danışmanlık sürecinin niteliğini arttıracaktır. Hipnoemzirmenin bir felsefe olarak benimsenmesinin, danışmanın gereksiz önlem alma dürtüsünün engelleyeceği düşünülmektedir. Sağlık profesyonellerinin önlem alma dürtüsü (mamaya erken başlama, emzirmeye yardımcı aperlara yönelme vs), henüz yeni doğum yapmış incinebilir durumdaki kadının gereksiz müdahaleleri kabul etmesine ve sonrasında gereksiz problemlerin oluşmasına sebep olabilmektedir. Gereksiz müdahalelerle annelerin içgüdüsel dürtü ve çabaları engel lenmemelidir. Hipnoemzirme felsefesini benimseyen eğitimci/danışmanlarından danışmanlığı “gereksinimi kadar destek olma” sürecine dönüştürmeleri beklenir. Eğitimci/danışman, süreçteki rolünün güçlendirme, destek ve motivasyon sağlama olduğunu unutmamalıdır.

Sonuç

Emzirmeye yönelik hedeflere ulaşılması amacıyla var olan durum, hedeflere ulaşmada yapılan uygulamaların değerlendirilmeye ve paradigma değişimine gereksinim olduğu düşünülmektedir. Hipnoemzirme, anne-bebek arasındaki güven ilişkisini temel alan, emzirmeye yönelik pozitif düşünce, kelimeler, hayaller, görseller, olumlama ve öykülerin süreci olumlu etkileyeceğini belirten ve kadının emzirmeye yönelik özyeterlilik ve motivasyon kazanmasını hedefleyen bir felsefedir. Günümüzde emzirme eğitimleri birçok emzirme sorunlarının çözümlerini içerir ancak bu bir eğitmen kaygısıdır, olma ihtimaline karşı önlem alma çabasıdır. Gereksinim olmayan bilgi neokorteksi uyarır, korku ve stres yaratır ki bu süreci olumsuz etkiler. Hipnoemzirme felsefesine dayalı eğitim

ve danışmanlık sürecinde, kadının emzirmenin doğasını bilmeye, kendi ve bebeğinin bedenini tanımaya, farkındalık ve şefkatle, yargılamadan kabul eden bir zihinle emzirme sürecini deneyimlemeye, duygularını fark etmeye, değiştirmeye ve dönüştürmeye, emzirmeye yönelik uyumlu inanç oluşturmaya, yararlı stresi doğru kullanabilmek amacıyla görselleştirme ve rahatlama tekniklerini bilmeye ve motivasyona odaklanı. Hipnoemzirme eğitim ve danışmanlık süreçlerinde kadının neokorteksini tatmin edecek gereksinimi kadar bilgi sunulur, ilkel beyin kullanımının öğretilmesine odaklanılır. Hipnoemzirme felsefesinin emzirme hedeflerine ulaşmada etkili olacağı düşünülmektedir. Bunun için iyi yapılandırılmış deneysel araştırmalara gereksinim duyulmaktadır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Yazar Katkıları: Fikir – M.A.T., G.G.İ.; Tasarım – M.A.T., G.G.İ.; Denetleme – M.A.T.; Kaynaklar – G.G.İ.; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi – M.A.T., G.G.İ.; Analiz ve/veya Yorum – M.A.T., G.G.İ.; Literatür Taraması – M.A.T., G.G.İ.; Yazıyı Yazan – M.A.T., G.G.İ.; Eleştirel İnceleme – G.G.İ.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar, bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Author Contributions: Concept – M.A.T., G.G.İ.; Design – M.A.T., G.G.İ.; Supervision – M.A.T.; Resources – G.G.İ.; Data Collection and/or Processing – M.A.T., G.G.İ.; Analysis and/or Interpretation – M.A.T., G.G.İ.; Literature Search – M.A.T., G.G.İ.; Writing Manuscript – M.A.T., G.G.İ.; Critical Review – G.G.İ.

Declaration of Interests: The authors declare that they have no competing interest.

Funding: The authors declare that this study has received no financial support.

Kaynaklar

- Altıparmak, S., & Aksoy, D. Y. (2021). *Hipnoemzirme ve Oksitosin Masajının Primiparlarda Emzirme Motivasyonu, Yetersiz Süt Algısı, Bağlanma ve Uterus İnvolüsyon Sürecine Etkisi*[Doktora Tezi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Asih, Y., & Nyimas, A. (2020). Hypnobreastfeeding to increase motivation and breast milk production: A study. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 13(2), 122–137.
- Atis, F. Y., & Rathfisch, G. (2018). The effect of hypnobirthing training given in the antenatal period on birth pain and fear. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 33, 77–84. [CrossRef]
- Azizmohammadi, S., & Azizmohammadi, S. (2019). Hypnotherapy in management of delivery pain: A review. *European Journal of Translational Myology*, 29(3), 8365. [CrossRef]
- Balogun, O. O., O’Sullivan, E. J., McFadden, A., Ota, E., Gavine, A., Garner, C. D., Renfrew, M. J., & MacGillivray, S. (2016). Interventions for promoting the initiation of breastfeeding. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 11, CD001688. [CrossRef]
- Beebe, K. R. (2014). Hypnotherapy for labor and birth. *Nursing for Women’s Health*, 18(1), 48–59. [CrossRef]
- Copeland, L., Merrett, L., McQuire, C., Grant, A., Gobat, N., Tedstone, S., Playle, R., Channon, S., Sanders, J., Phillips, R., Hunter, B., Brown, A., Fitzsimmons, D., Robling, M., & Paranjothy, S. (2019). Feasibility and acceptability of a motivational interviewing breastfeeding peer support intervention. *Maternal and Child Nutrition*, 15(2), e12703. [CrossRef]
- DeFoor, M., & Darby, W. (2020). Motivate to lactate: Utilizing motivational interviewing to improve breastfeeding rates. *Journal of Perinatal Education*, 29(1), 9–15. [CrossRef]

- Dini, P. R., Suwondo, A., Hardjanti, T. S., Hadisaputro, S., Mardiyono, W.M., & (2017). The effect of hypnobreastfeeding and oxytocin massage on breastmilk production in postpartum. *Journal of Medical Science and Clinical Research*, 5(10), 28600–28604. [CrossRef]
- Franco-Antonio, C., Calderón-García, J. F., Santano-Mogena, E., Rico-Martín, S., & Cordovilla-Guardia, S. (2020). Effectiveness of a brief motivational intervention to increase the breastfeeding duration in the first 6 months postpartum: Randomized controlled trial. *Journal of Advanced Nursing*, 76(3), 888–902. [CrossRef]
- Franco-Antonio, C., Calderón-García, J. F., Vilar-López, R., Portillo-Santamaría, M., Navas-Pérez, J. F., & Cordovilla-Guardia, S. (2019). A randomized controlled trial to evaluate the effectiveness of a brief motivational intervention to improve exclusive breastfeeding rates: Study protocol. *Journal of Advanced Nursing*, 75(4), 888–897. [CrossRef]
- Gokce Isbir, G., & Alus Tokat, M. (in press). The philosophy that enables to return to our essence in breastfeeding: Hypnobreastfeeding. *Journal of Perinatal Education*.
- Greenberg, L. S. (2015). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association.
- TNSA. (2018). Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. <http://www.hips.hacettepe.edu.tr/>
- Lankton, S. (2016). Conscious/unconscious dissociation induction: Increasing hypnotic performance with “resistant” clients. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 59(2), 175–185. [CrossRef]
- Milincó, M., Travan, L., Cattaneo, A., Knowles, A., Sola, M. V., Causin, E., Cortivo, C., Degrassi, M., Di Tommaso, F., Verardi, G., Dipietro, L., Piazza, M., Scolz, S., Rossetto, M., Ronfani, L., & Trieste BN (Biological Nurturing) Investigators. (2020). Effectiveness of biological nurturing on early breastfeeding problems: A randomized controlled trial. *International Breastfeeding Journal*, 15(1), 21. [CrossRef]
- Mongan, M. (2005). *Hypnobirthing the Mongan method* (3rd ed., pp. 57–81). Health Communication Inc.
- Ragusa, A. (2015). How to reduce synthetic oxytocin administration and stimulate the production of endogenous oxytocin in childbirth. *Journal of Pediatric and Neonatal Individualized Medicine*, 4(2), e040228.
- Rapley, G., & Murkett, T. (2018). *Bebek Öncülüğünde Emzirme Rehberi* (pp. 13–24). Gün Yayıncılık.
- Rollnick, S., & Miller, W. R. (1995). What is motivational interviewing? *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23(4), 325–334. [CrossRef]
- Sari, L. P., Salimo, H., & Budihastuti, U. R. (2017). Optimizing the combination of oxytocin massage and hypnobreastfeeding for breast milk production among post-partum mothers. *Journal of Maternal and Child Health*, 2(1), 20–29. [CrossRef]
- Van den Brink et al. (2021). *Şefkat Korkaklara Göre Değil*. Inkilap Yayıncılık.
- Steel, A., Frawley, J., Sibbritt, D., Broom, A., & Adams, J. (2016). The characteristics of women who use hypnotherapy for intrapartum pain management: Preliminary insights from a nationally-representative sample of Australian women. *Complementary Therapies in Medicine*, 25, 67–70. [CrossRef]
- T.C. Strateji ve Bütçe Başkanlığı (SBB). (2019). Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları Değerlendirme raporu. https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2020/03/Surdurulebilir-Kalkinma-Amaclari-Degerlendirm-e-Raporu_13_12_2019-WEB.pdf
- Vasilaki, E. I., Hosier, S. G., & Cox, W. M. (2006). The efficacy of motivational interviewing as a brief intervention for excessive drinking: A meta-analytic review. *Alcohol and Alcoholism*, 41(3), 328–335. [CrossRef]
- World Health Organization (WHO). (2017). World Health Organization guideline: protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259386>
- World Health Organization (WHO), & United Nations Children’s Fund (UNICEF). (2003). *Global Strategy for Infant and Young Child Feeding*. World Health Organization.
- Zhao, J., Zhao, Y., Du, M., Binns, C. W., & Lee, A. H. (2017). Maternal education and breastfeeding practices in China: A systematic review and meta-analysis. *Midwifery*, 50, 62–71. [CrossRef]

Extended Abstract

Although education and counseling programs to improve breastfeeding outcomes are carried out intensively in the world and in our country, breastfeeding rates are not at the targeted levels. However, breastfeeding is an act that continues since the existence of human beings and is carried out instinctively. In this direction, it is inevitable that individual training and counseling processes are needed to increase awareness of instincts to reduce the effect of confusion regarding breastfeeding and to enable women to experience the natural breastfeeding process. It is thought that hypnobreastfeeding will be useful in gaining this awareness.

Babies are born with an instinct for sucking. They do not need to be taught what to do. They just need time and practice sucking to perceive, understand, and act on the new diet. In fact, the same situation applies to the mother. Like suckling, breastfeeding takes place in the archaic region of the brain. The archaic structure of the brain was designed with genetic programming that ensures the survival of the organism. Physiological processes in the organism are managed completely unconsciously, involuntarily, and instinctively in the archaic region. However, instinctive behaviors are also under the influence of the neocortex, which interprets environmental stimuli. Breastfeeding is an instinctive action that takes place under the control of the right brain for the mother. However, the neocortex of women living in today's industrialized and technologicalized modern societies are overly stimulated and they move away from their instincts. For a natural breastfeeding, it is very important that the whole family and society, together with the woman, realize the mother's and baby's breastfeeding instincts, trust them, and increase the use of the right brain. It is thought that these messages from the environment about breastfeeding negatively affect women's perception and feelings about breastfeeding.

With the increase in the use of technology, we are exposed to uncontrolled dirty information in breastfeeding as in every other subject, as the intensity of the sharing about breastfeeding problems increases, the perception that breastfeeding is a problematic experience occurs, and it is observed that women experience feelings of anxiety and inadequacy. As a result, women focus on experiencing problems during breastfeeding and their search for solving problems increases. However, as with pregnancy and birth processes, breastfeeding should not be interfered with unless necessary. Breastfeeding is an instinctive experience. Therefore, it does not need to be taught. Women instinctively realize this experience because of observation and epigenetic transmissions.

Today, modern women need guidance to gain awareness and change and transform to refocus on their instincts. However, nowadays, breastfeeding education and counseling generally focus on the problems and ways of coping rather than the nature of breastfeeding and are designed as the presentation of standardized information that includes anatomy, physiology, possible risks, and medical approaches, usually structured in a way that can create cognitive and rarely behavioral effects. The standard educational content, which is presented with a more complex structure than necessary, causes the woman's neocortex to be stimulated and the left brain to be in the foreground. However, due to the nature of breastfeeding, the archaic region in the right brain should be activated. For this, reduction of neocortex stimulation is required. In breastfeeding education and counseling, the trainer wants to take precautions against possible situations, but it is observed that unnecessary and complex trainings create anxiety and fear in women. In addition, it is observed that the woman's unmet need for information also creates anxiety and fear and stimulates the neocortex. In this direction, information should be presented in a simple and plain language only in line with the needs of the woman or the family in the trainings.

It is thought that when individuals' information needs are met appropriately, their anxiety will be at a level that will positively trigger their learning and their motivation will increase to transform what they have learned into behavior. In breastfeeding education and counseling based on the hypno-nursing philosophy, information should be provided as much as the woman demands in line with her priorities and needs, the woman should be allowed to get to know her body and her baby, and positive schemes for breastfeeding should be created subconsciously. It should also include regulating the woman's emotions, developing beliefs compatible with breastfeeding, relaxation, and motivation.

Hypnobreastfeeding is a philosophy that adopts the interaction and instinctive approach between the mother and the baby, focuses on the nature of breastfeeding, raises awareness of the woman's body, develops self-compassion skills, increases self-confidence, and emphasizes mother–infant cooperation. The aim of this philosophy is not to teach women to breastfeed but to enable them to discover their body and instincts, to continue breastfeeding processes with awareness and compassion, and to enable a positive and natural breastfeeding experience with mind–body interaction. The philosophy of hypnobreastfeeding enables women to relax, narrow their consciousness, focus on breastfeeding, positive conscious and subconscious changes, mind–body cooperation, emotion change and transformation, change of language patterns and belief related to breastfeeding, and understanding and practice the importance of motivation in breastfeeding. With the philosophy of hypnobreastfeeding, it is aimed to keep hormonal and physiological processes in their natural flow. For this reason, mental and physical relaxation practices, massage, and breathing practices are used for the management of stress in the philosophy of hypnobreastfeeding. In addition, it is ensured that the woman realizes her bodily sensations during the breastfeeding processes, is aware of the experience, and realizes and transforms her instincts and feelings toward breastfeeding. In the philosophy of hypnobreastfeeding, the woman is allowed to get to know her body and her baby, and subconsciously positive schemes for breastfeeding are created. Focusing on the use of the primitive brain, the stimulation of the neocortex with unnecessary information and stimuli is avoided. The aim of hypnobreastfeeding training and counseling is not for women to digest information but for self-discovery. In this article, it is aimed to explain the integration of hypnobreastfeeding philosophy into breastfeeding education and counseling.