



ISSN: 2757-6817

Unika Sağlık Bilimleri Dergisi
Unika Journal of Health Sciences



Araştırma Makalesi/Research Article

Annelerin Günlük Rutin Etkinliklerinde Bebek Bakımına İlişkin Kullandıkları Pratik Çözüm Önerilerinin İncelenmesi

Investigation of Practical Solution Suggestions Used by Mothers for Baby Care in Daily Routine Activities

Şehnaz CEYLAN¹, Feyza YALMAN², Elif TAN³

Öz: Amaç: Bu çalışma, 0-3 yaş bebeklere sahip annelerin ve bebeklerinin gelişim ve bakımları için ürettikleri ve günlük rutinlerinde kullandıkları pratik çözümleri incelemek amacıyla yapılmıştır. Gereç ve Yöntem: Çalışma, Karabük İl Halk Kütüphanesi bünyesindeki Bebek Kütüphanesi'ne gelen ve çalışmayı kabul eden 0-36 aylık bebeğe sahip 45 anne ile yapılmıştır. Tanımlayıcı tipteki bu çalışmada veri toplama yöntemi olarak yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Bulgular: Çalışmanın sonucunda annelerin beslenme rutininde en çok uyguladıkları pratik çözümün istekli yemek yemesi için “müzik/oyun yardımı ile yemek yedirme” (%50); uyku rutinine yönelik en çok kullandıkları yöntemin sakinleştirme ve uykuya geçişi kolaylaştırması için “banyo yaptırma” (%43,7); özbakım rutininde en çok kullanılan çözüm önerisinin rahat alt değiştirmek için “bez değiştirirken bebeğin eline oyalanacağı bir şey verme” (%45,4) ve sağlık rutininde en çok kullanılan yöntemin rahat gaz çıkarması için “diz üstünde bebeğin sırtını okşama” (%55,5) olduğu görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Rutin etkinlikler, Pratik çözüm, Bebek bakımı.

Abstract: Purpose: This study was conducted to examine the practical solutions produced by mothers of 0-3 year old babies and their babies for their development and care and used in their daily routines. Materials and Methods: The study was conducted with 45 mothers with 0-36 months old babies who came to the Baby Library in Karabük Provincial Public Library and accepted the study. In this descriptive study, semi-structured interview technique was used as data collection method. Results: As a result of the study, the most practical solution applied by mothers in their nutritional routine was “feeding food with the help of music/play” (50%); “Taking a bath” (43.7%) for calming and facilitating the transition to sleep is the most used method of sleep routine; The most used solution suggestion in the self-care routine is “give the baby something to linger on while changing diapers” (45.4%) for comfortable diaper changes and “stroking the baby's back on the knee” (55.5%) for the most used method in the health routine to relieve gas easily.) has been found.

Keywords: Routine activities, Practical solution, Baby care.

Giriş

İnsanların sağlığa ilişkin inanç ve uygulamaları, içinde yaşadıkları toplumun kültürünün bir parçasıdır. Toplumun kültürel değerleri, tutumları, inançları ve davranışları insanların yaşam biçimlerini dolayısıyla sağlık durumlarını da etkiler ve toplumun kültürel değerleri aynı zamanda çağdaş tıp uygulamalarının uygulanmasını sağlayan ipuçlarıdır (Kahriman, Topbaş ve

¹ Sorumlu Yazar: Prof. Dr. Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0001-9313-7353, sehnazc@gmail.com
Prof. Dr., Karabük University, Faculty of Health Sciences

² Arş. Gör., Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0002-8787-6624, feyzaylman@gmail.com
Research Assistant, Karabük University, Faculty of Health Sciences

³ Uzman Çocuk Gelişimci, Milli Eğitim Bakanlığı, ORCID: 0000-0003-3870-5383, elifittannnn@gmail.com
Child Development Specialist, Ministry of National Education

Çan, 2011). Her toplumun sağlık ve hastalıkla ilgili kendine özgü inanç ve uygulamaları vardır. Geleneksel uygulamalar tüm dünyada bölgeden bölgeye, aileden aileye, kişiden kişiye değişen bazı farklılıklarla devam etmekte ve bu uygulamalardan en çok çocuklar etkilenmektedir (Biltekin, Boran, Denkli ve Yalçınkaya, 2004; Geçkil, Şahin ve Ege, 2009).

Bebeklik dönemi, yaşamın ilk yıllarını kapsayan, insan hayatını etkileyen ve kişilik gelişiminin 0-3 yaş dönemine ait kısımdır. Bu dönemde bebek, hayatı boyunca kullanacağı birçok beceriyi anne aracılığıyla edinmektedir. Bu beceriler çocuklara küçük yaşlarda kazandırıldığında, kendine güvenen ve bir işi başarmanın mutluluğunu yaşayan bireyler olurlar (Avcı, 2007). Erken yaşta görülen davranışlar bireyin gelecekteki yaşantısını etkilemektedir. Bu sebeple annenin bebeğine yaptığı bakım ve eğitim, bebeğin gelecekteki yaşantısını şekillendirici bir rol oynamaktadır. Bu dönemde annenin yaşadığı problemlerden önce, yenidoğan bebeğinin özelliklerine bilmek önemlidir (Harries ve Brown, 2019).

Yeni doğan bebeğin birçok gereksinimi vardır. Bebeğin dünyaya uyum sağlayabilmesi, yaşamını sürdürebilmesi ve olabilecek en üst seviyede gelişim gösterebilmesi tüm gereksinimlerinin zamanında ve yeterli miktarda karşılanmasına bağlıdır (Avcı, 2007). Bu dönemdeki büyüme ve gelişim, fiziksel, bilişsel ve duygusal olarak bir uyum sağlama sürecidir (Gökçay, 2011). Bu uyum süreci bazı problemleri beraberinde getirmektedir (Dursun, 2015). Annelerin karşılaştığı problemlerden bazıları dil gelişimi ile ilgili problemler, bebeğin iştahsızlığı, annenin bebeğiyle yaptığı günlük rutin etkinliklerini ve diğer sorumluluklarını yerine getirirken zamanı yetiştirememesi ve bebeğin sağlık problemleri, gelişimsel beceri kazandırmada karşılaşılan güçlüklerdir (Byron, 2008). Bu problemlerin kolay aşılabilmesi için bu dönemde bebeğin gelişiminin desteklenmesi ve bakımının düzenli ve tam olarak yapılması gerekmektedir. Bu bakımı üstlenen anneler; bebeğin günlük rutin etkinliklerini, onun bakımını ve beceri kazandırmada ona vereceği eğitimi gerçekleştirirken bebeğinin gelişimini olumlu etkileyen çeşitli yöntemlerden yararlanmaktadır (Froehlich vd., 2015). Bu yöntemlerin anneler tarafından en fazla kullanılanları oyun, şarkı ve bebeği sakinleştirmek şeklinde olan eylemlerdir. Bu eylemler zamanla annenin çocuğunu daha iyi keşfetmesini sağlayan ve bebeklik dönemi gelişimine katkı sağlayan yöntemler haline gelmektedir. Anneler bu yöntemleri tecrübe ettikçe kullandıkları yöntemler uyguladıkları pratik çözümlere dönüşerek söz konusu bebek bakım ve gelişiminde etkin rol oynamaya başlamaktadır (Crenshaw, 2014).

Rutinler, çocukların günlük yaşamının önemli bir parçası olan ve doğal olarak gerçekleşen etkinlikler olarak tanımlanmaktadır. Bu tekrarlanan ve öngörülebilir rutinler, öğretimin içine yerleştirildiği bir çerçeve oluşturur. Böylece gelişimsel öğretiler, düzenli olarak

gerçekleşen etkinliklere ve rutinelere kolayca entegre edilebilirken, bu öğretilerin sağladığı doğal öğrenme fırsatları kalıcı, genellenebilir, işlevsel, anlamlı ve çocukların günlük yaşamlarına uygun hale gelmektedir (Woods ve Goldstein, 2003). Bebek bakımı, bir rutin içerisinde sağlıklı büyüme ve gelişmeyi kapsamaktadır. İyi bakım çocuğu sadece tehlikelerden ve hastalıklardan korumakla kalmaz, aynı zamanda çocuğun büyümesini, psikososyal ve bilişsel gelişimini ve sağlıklı bir çevre oluşmasını sağlar (Geçkil, Şahin ve Ege, 2009). Çağdaş sağlık hizmetleri, hasta veya sağlıklı bireylere hastalık durumları ve hastane ortamları ile sınırlı kalmadan doğal ortamlarında sunulmaktadır. Bu bağlamda sağlık profesyonelleri için bireylerin düşünme ve yaşama biçimlerinin bilinmesi önem kazanmaktadır (Arısoy, Canbulat ve Ayhan, 2014).

Bu çalışmada annelerin bebekleriyle yaptıkları günlük rutin etkinliklerinde ürettikleri pratik çözümler ele alınmış ve araştırma, annelerin kendi ürettikleri ve uyguladıkları günlük pratik çözümlerini saptamak amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem

Bebek bakımı ile ilgili günlük rutin etkinliklerde kullanılan pratik çözüm önerilerine ilişkin verilerin annelerin görüşleri alınarak toplandığı tanımlayıcı nitelikteki bu çalışmada nitel yöntemlerden içerik analizi kullanılmıştır. İçerik analizinde dokümanlardan elde edilen nitel araştırma verilerinin işlenmesi, verilerin kodlanması, temaların bulunması, kodların ve temaların düzenlenmesi, bulguların tanımlanması ve yorumlanması şeklinde aşamalar vardır (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

Çalışma Grubu

Tanımlayıcı tipte olan çalışma, Karabük İl Halk Kütüphanesi bünyesindeki Bebek Kütüphanesi'ne gelen ve çalışmayı kabul eden, 0-36 aylık bebeğe sahip 45 anne ile yapılmıştır. Annelerin yaşları 22 ile 44 arası değişmektedir. Annelere demografik özelliklerine ilişkin görüşme formu uygulanmıştır.

Annelerin demografik özelliklerine ilişkin bilgiler incelendiğinde; araştırmaya katılan annelerin 20 tanesi 1 çocuğa, 19 tanesi 2 çocuğa, 6 tanesi 3 çocuğa sahiptir. Annelerin öğrenim durumları bilgisi 1 ilkokul, 5 ortaokul, 12 lise, 1 yüksekokul, 24 lisans, 1 yüksek lisans, 1 doktora düzeyinde mezun oldukları yönündedir. Annelerin mesleklerine bakıldığında 11 öğretmen, 21 ev hanımı, 9 hemşire, 1 emekli tekstil ustası, 1 sosyal hizmet uzmanı, 2 akademisyendir. 22-27 yaş aralığında olan 17 anne, 28-44 yaş aralığında 28 anne

bulunmaktadır. Katılımcı annelerin bebeklerinin yaşına bakıldığında 16 bebek 0-1 yaş, 19 bebek 1-2 yaş, 10 bebek 2-3 yaş aralığındadır.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma verileri görüşme çeşitlerinden biri olan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile toplanmıştır. Araştırmacılar tarafından görüşme formunun yanında pratik çözüm yorumlarına katkı sağlamak amacıyla kişisel bilgi formu uygulanmıştır ve annelere ait bazı demografik bilgiler elde edilmiştir. Araştırma katılımının gönüllük esası taşınmasına dikkat edilmiş ve 45 gönüllü anneye “Günlük rutin etkinliklerinizde bebeğiniz için kullandığımız pratik çözüm önerileriniz nelerdir?” sorusunu içeren bir görüşme formu uygulanmıştır. Görüşme formunda tek bir soru yer almakla birlikte, ebeveynlerden detaylı bilgi almak ve görüşmeyi yönlendirmek için sondalar sorulmuştur. Nitel verilerin analizinde yapılan yarı-yapılandırılmış görüşmeler metne dönüştürülmüştür. İçerik analizi süreci, iki alan uzmanı tarafından anne cevaplarına ilişkin ayrı ayrı yapılmış ve kodlamalar sonucunda dört ana tema belirlenmiştir. Her ana temaya bağlı olarak alt temalar oluşturulmuştur.

Bulgular

Tablo 1’de annelerin bebekleri için kullandıkları 4 pratik çözüm kategorisi yer almaktadır. Bunlar; beslenme, uyku alışkanlığı, öz bakım ve sağlıktır. Pratik çözüm kategorileri arasında en fazla öneri verilen grup (%40) beslenmedir. Daha sonra sırayla uyku alışkanlığı (%35,5), özbakım (%24,4) ve sağlık (%20) gelmektedir.

Tablo 1: Annelerin Pratik Çözümlerinin Konulara Göre Dağılımı

Pratik Çözüm Konuları*	Sayı (n)	Yüzde (%)
Beslenme	18	40,0
Uyku Alışkanlığı	16	35,5
Öz bakım	11	24,4
Sağlık	9	20,0

*Birden fazla cevap verilmiştir. Toplam sayı üzerinden yüzde alınmıştır.

Tablo 2’de annelerin bebeklerinin beslenme rutini için faydalı olduğunu düşündükleri ve başvurdukları çözüm önerileri, nedenleri ile sunulmuştur. Buna göre beslenmede bebeklere istekli yemek yedirmek için en çok uygulanan pratik çözümün (%50) “müzik/oyun yardımı ile yemek yedirme” olduğu görülmektedir. Bunun dışında beslenme ile ilgili kullanılan pratik çözümler “çeşitli bitki çayları içme” (%33,3), “emzirirken dik tutma” (%27,7)’dir. Tablo 2.’de verilen çözüm önerilerinin oluşma sebeplerini incelediğimizde bu etkenlerin rahat yemek yeme ve yedirebilme, anne sütünü artırma, sağlıklı beslenme, gaz oluşumunu engelleme ve istekli yemek yeme olduğu görülmektedir.

Tablo 2: Beslenme Zamanının İlişkin Çözüm Önerileri ve Nedenleri

Uygulanan Pratik Çözüm*	Nedeni	n	%
Müzik/oyun ile yardımı ile yemek yedirme	İstekli yemek yeme	9	50,0
Çeşitli bitki çayları içme (Anne içiyor)	Anne sütünü artırma	6	33,3
Emzirirken dik tutma	Rahat emme	5	27,7
Beslenmesine çok müdahale etmeden kendi yemesini sağlama	İstekli yemek yeme	3	16,6
Küçük parçalar halinde yemek yedirme	Rahat yemek yeme	3	16,6
Emzirmeden sonra varsa kalan sütü sağarak saklama	Anne sütünü artırma	3	16,6
Sadece kaynatılmış ve sonra soğutulmuş suyla mama yapma	Sağlıklı beslenme	2	11,1
Besinleri bağırsak düzenleyici özelliğine göre verme	Gaz oluşumunu engelleme	2	11,1
Önce sevdiği yiyeceği verme	İstekli yemek yeme	1	5,5
Farklı tatlardaki besinlerden tattırma	İstekli yemek yeme	1	5,5

*Birden fazla cevap verilmiştir

Tablo 3 incelendiğinde annelerin uyku rutinine yönelik en çok kullandıkları yöntemlerin banyo yaptırmak (%43,7) ve sallamak (%31,2) olduğu görülmektedir. Anneler uyku rutinine yönelik uyguladıkları pratik çözümlerin nedenleri ise “sakinleştirme, uykuya geçmeyi kolaylaştırma, uyku vaktinin geldiğini anlama ve mutlu olma” şeklindedir.

Tablo 4’te annelerin bebeklerinin özbakım rutini için faydalı olduğunu düşündükleri ve başvurdukları çözüm önerileri sunulmuştur. Özbakım rutinde en çok kullanılan çözüm önerisi “bez değiştirirken bebeğin eline oyalanacağı bir şey verme” (%45,4)’dir. Bu çözüm önerilerini sırayla “Banyo yaparken oyun oynama/oyuncak verme” (%27,2), “Üşütmeyecek şekilde bebeğin bezini bir süre açık bırakma” (%27,2), “Bez değiştirirken temiz bezi kirlili bezin altına serme” (%9) ve “Kıyafet giydirirken şarkı söyleme/oyun oynama” (%9) takip etmektedir. Annelerin özbakımda uyguladıkları pratik çözüm önerilerinin nedenleri ise rahat alt değiştirme, ağlamasını önleme, rahatlatma ve rahat giydirmeye şeklindedir.

Tablo 3: Uyku Alışkanlığına İlişkin Çözüm Önerileri ve Nedenleri

Uygulanan Pratik Çözüm*	Nedeni	n	%
Uykudan önce banyo yaptırmak	Sakinleştirme, Uykuya geçmeyi kolaylaştırma	7	43,7
Sallama	Uyku vakti geldiğini anlama	5	31,2
İlk önce ebeveynlerden biri ile uyuyup sonra yatağına yatırma	Uykuya geçmeyi kolaylaştırma	3	18,7
Emzirme sırasında uyutma	Uykuya geçmeyi kolaylaştırma	2	12,5
Sessiz bir ortam sağlama	Daha huzurlu uyuma	2	12,5

Ninni söyleme Ninni tarzı müzikler açma	Uyku vakti geldiğini anlama	2	12,5
Masal anlatma	Uyku vakti geldiğini anlama	2	12,5
Bebek uykuya dalmadığında onunla konuşma	Mutlu olma	1	6,2

*Birden fazla cevap verilmiştir

Tablo 4: Öz Bakıma İlişkin Çözüm Önerileri ve Nedenleri

Uygulanan Pratik Çözüm*	Nedeni	n	%
Bez değiştirirken bebeğin eline oyalanacağı bir şey verme	Rahat alt değiştirme	5	45,4
Banyo yaparken oyun oynama/oyuncak verme	Ağlamasını önleme	3	27,2
Üşütmeyecek şekilde bebeğin bezini bir süre açık bırakma	Rahatlatma	3	27,2
Bez değiştirirken temiz bezi kirli bezin altına serme	Rahat alt değiştirme	1	9,0
Kıyafet giydirirken şarkı söyleme/oyun oynama	Rahat giydirmeye	1	9,0

*Birden fazla cevap verilmiştir

Tablo 5'te annelerin sağlık ile ilgili uyguladıkları çözüm önerileri yer almaktadır. Öneriler incelendiğinde en çok kullanılan yöntemin rahat gaz çıkarma için “Diz üstünde bebeğin sırtını okşama” (%55,5) olduğu görülmektedir. Annelerin sağlığa ilişkin kullandıkları diğer pratik çözümler sırayla “alt değiştirmeden sonra krem/yağ kullanma” (%33,3), “hastayken vücudunu silme” (%22,2), “şırınga hazneli emzikle şurup verme” (%22,2), “yemekten sonra hareket ettirme” (%11,1) ve “bebeğin ısrabilmesi için plastik kaşık kullanma” şeklindedir. Sağlık rutiniyle ilgili çözüm önerilerinin diğer nedenleri ise “pişiği önleme”, “ateş düşürme”, “ilaç içme kolaylığı”, “rahat gaz çıkarma”, “gaz çıkarma ve uyuma” ve “diş çıkarma”dır.

Tablo 5: Sağlığa İlişkin Çözüm Önerileri ve Nedenleri

Uygulanan Pratik Çözüm*	Nedeni	n	%
Diz üstünde bebeğin sırtını okşama	Rahat gaz çıkarma	5	55,5
Her alt değiştirmeden sonra krem/yağ kullanma	Pişiği önleme	3	33,3
Hastayken vücudunu silme	Ateş düşürme	2	22,2
Şırınga hazneli emzikle şurup verme	İlaç içme kolaylığı	2	22,2
Yemekten sonra hareket ettirme	Gaz çıkarma ve uyuma	1	11,1
Bebeğin ısrabilmesi için plastik kaşık kullanma	Diş çıkarma	1	11,1

*Birden fazla cevap verilmiştir

Tartışma

Annelerin günlük rutin etkinliklerinde bebekleri için kullandıkları pratik çözüm önerilerinin incelendiği bu çalışmada, anneler tarafından kullanılan dört temel pratik çözüm kategorisine yer verilmiştir. Bunlardan en çok kullanılan çözüm önerileri uyku ile ilgili olanlardır. Uyku zamanından önce bebekler sakinleştirici etkinliklere ihtiyaç duyabilirler. Bebeklerin uykuya dalmadan önce banyo yapmaları onların daha rahat uykuya dalmalarını sağlamaktadır (Acar, 2015). Bu nedenle annelerin uyguladıkları uyku öncesi banyo etkinliği bebeğin uyku rutinine daha rahat geçmesini sağlayan bir çözüm önerisidir. Sallamak, annelerin uyku rutinitinde en çok kullandıkları yöntemlerden biridir. Sallamak, çok önceden beri kullanılan bir uykuya geçiş yöntemidir. Bebekler ritmik sallanmalarla sakinleşip uykuya dalmaları kolaylaşır (Gökçay, 2011). Bu bakımdan sallama eylemi annelerin bebeklerinin uykuya geçişini kolaylaştırmak adına sıklıkla kullandıkları bir yöntem olarak karşımıza çıktığı söylenebilir.

Araştırmada annelerin uyku rutinitinde en çok kullandıkları yöntemlerden birinin önce ebeveynle uyuyup daha sonra yatağına yatırmak olduğu görülmüştür. Bunun nedeni, küçük çocukların stresli oldukları uyku sürecini rahatlatabilecek ve kolaylaştırabilecek bir ebeveyne ihtiyaç duyması olabilir. Bugüne kadar yapılan araştırmalar, küçük çocuklarda uyku problemlerinin, özellikle yatmadan önceki zorlukların ve gece uyanmalarının, genellikle kendi kendini yatıştırma eksikliği ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Mindell, Sadeh, Kohyama ve How, 2010). Anneler tarafından uyku alışkanlığını etkilediğine inanılan bir diğer çözüm önerisi sessiz yerde uyutmak olmuştur. Çocuk için uygun sessiz ortam oluşturmak onun uyku alışkanlığını kazanması için önemlidir (Ersoy, Avcı ve Turla, 2006). Bebeğin sessiz ortamda uyutulması etkili bir çözüm önerisidir. Anneler masal anlatma ve sevdiği oyuncak ve hayvanların uyuduğunu söylemenin bebeklerinin uykuya dalmasını kolaylaştırdığını söylemişlerdir. Çocuk dinlediği öykülerdeki kahramanlarla özdeşim kurarak başkalarının da aynı duyguları yaşadığını görür. Duygu paylaşımı sağlanır ve kendisinin yalnız olmadığını anlar (Turla ve Tür, 1999). Buna bağlı olarak sunulan çözüm önerileri bebeklerin uyumasını olumlu etkileyen önerilerdir.

Annelerin beslenme rutinitine yönelik çözüm önerileri incelendiğinde müzik/oyun yardımı ile yemek yediren anneler, müzik/oyunun beslenme saatini kolaylaştırdığından bahsetmiş ve yemek yedirmenin bebekleri için daha eğlenceli olduğunu söylemişlerdir. 0-2 yaş kapsayan duyu motor dönemi, doğumla başlayan ve bireyin dış dünya ile bağlantısının motor

hareketlerle sınırlı olduğu dönemdir. Bu dönemde bellek ve düşünme yetisi gelişmeye başlar. Müziğin IQ gelişiminde etkili olması müzik eğitiminin doğru biçimde ve doğru zamanda uygulanmasından geçmektedir (Uluğbay, 2013). Dolayısıyla evde bebek bakımında çocuğun ilgisini çekecek şarkılar söyletmek ve müzikler dinletmek, oyunla yemek yedirmek, masa sandalyesinde oturup şarkı söyleyerek yemek yedirmek, yapılan yemeğin ismini şarkı halinde söylemek çocuğun üzerinde eğlenceli ve zihinsel gelişimi destekleyen bir etki yarattığı için etkili bir çözüm önerisi olarak görülebilir.

Emziren annelerde bebeğin emzirme pozisyonunun önemi üzerinde durulmuş ve bebeği dik tutmanın daha rahat emmesini sağladığı söylenmiştir. Bebeklerin burnu, meme başı hizasında olacak şekilde dik emzirilmelidir. Dolayısıyla annenin dik olarak emzirme çözüm önerisi bebeğin rahat emmesini sağlayan doğru bir çözüm önerisidir. Annenin süt sağarak emzirmesi de annelerin kullanmayı tercih ettiği bir yöntemdir. Bunun yanı sıra bebek emmekte zorlanıyor ya da ememiyorsa süt sağma çözümü kullanılabilir. Dolayısıyla süt sağarak emzirme işlemi gereken durumlarda uygulanabilir ve iştah arttırıcı etkiler uyandıran bir çözüm önerisidir. Beslenmesine müdahale etmeden kendi yemesini sağlamak beslenme alışkanlığının oluşturulması ve rutini kolaylaştırması yönüyle olumlu ve etkili bir pratik çözümdür.

Çocuğun gelişim dönemine uygun olarak yapabilmesi beklenen, kendi bakımı ve yaşamını başka kişilerin yardımına ve varlığına ihtiyaç duymadan sürdürebilmesini sağlayan kişisel bakım becerileri anlamına gelen öz bakım beceri alanı annenin bebeğe olan bakım hizmetiyle ilgili etkinliklerini ve bebeğin gelişim özelliklerine uygun zamanlarda kazanabileceği becerilerin öğretimini kolaylaştıran çözüm önerilerini kapsamaktadır. Alt değiştirme rutininde bebeğin isteksiz olduğu zamanlarda onun sevdiği bir nesne ya da şarkıyla onu oyalamak ve bu şekilde alt açma işlemi daha rahat ve kolay yapmak etkili olmaktadır (Dursun, 2015). Annelerin çocuğun bakımını yaparken şarkı söyleme, yapılan yemeğin ismini şarkı halinde söyleyerek yedirme, yemek sonrası birlikte tekerleme söyleyerek el yıkama, kıyafet giydirirken çizgi film açma çözüm önerilerine bakıldığında annelerin yemek yeme, bakım yapma, el yıkama ve giysi giydirmeye gibi öz bakım becerilerini yapma ve yaptırmaya yönelik çözüm önerilerinde müziği ve televizyonu bir etkinliği kolaylaştırıcı bir araç olarak kullandıkları görülmektedir. Şarkı, müzik bebeğin hem dil gelişimini arttırır ve dikkatini çekerken hem de eğlenmesini sağlayan bir unsurdur. 9-12 ay arasında bebekler uyarıcı duyu materyalleri olarak müzik aletlerine yönelim gösterirler (Meraki ve Yıldız Bıçakçı, 2015). Bununla beraber müziğe de ilgi duymaya ve daha anlamlı tepkiler vermeye başlarlar.

Dolayısıyla rutin etkinliklerde anneler de bebeğin gelişimine paralel olarak müziği ve oyunu daha fazla kullanırlar.

Hareketli olduğu için bez değiştirirken veya banyo yaptırırken bir eşyayı eline vermek çözüm önerileri incelendiğinde anneler bebeğin bakımıyla ilgilenirken dikkati başka bir nesneye ya da duruma odaklayarak yaptıkları bakımın daha kolay ve rahatlatıcı olduğunu söylemişlerdir. Bebeğin sevdiği bir nesne ile ilgilenmesi, anneye özbakım becerilerinde kolaylık sağlamaktadır (Avcı, 2007). Alt değiştirme etkinliği bebeğin üzerinde rahatlatıcı ve sakinleştirici etkiye sahiptir. Sunulan gece uykusunu açmak için altını değiştirip sonra emzirme, ağlamasını önlemek için bezini açıp üşütmeyerek açık bırakma çözüm önerileri bu etkiyle ilgilidir. Bu çözüm önerisini sunan anneler; çözüm nedeni olarak sırasıyla rahat uyanma ve sakinleştirme olduğunu söylemişlerdir. Alt değiştirme etkinliği bebekte bu etkilere sahip olduğundan çözüm olarak uygulanabilmektedir.

Annelerin bebek bakımında sağlık ile ilgili uyguladıkları çözüm önerilerinin nedenlerine bakıldığında çoğunlukla “ateş düşürme” ve “gaz çıkarma”nın olduğu görülmüştür. Annelerin sağlık konusundaki çözüm önerileri, Çalışkan ve Bayat’ın (2011) annelerin bebek bakımı uygulamalarını inceledikleri çalışmalarında annelerin bebek bakımında yaşadıkları sağlık sorunları ve uygulamaları ile paralellik göstermektedir.

Yapılan çalışmada annelerin bebek bakımına ilişkin günlük rutinlerinde kullandıkları yöntemler saptanmıştır. Çalışmada annelerin çoğunlukla beslenme ve uyku rutinine yönelik uygulamalar yaptığı, özbakım ve sağlıkla ilgili uygulamaların daha az olduğu görülmüştür. Çalışma sonucunda ebeveynlere bebek bakımına ilişkin farklı rutinlerde yapabilecekleri uygulamalara ilişkin eğitimlerin verilmesi ve yanlış uygulamaların değiştirilmeye çalışılması önerilmektedir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

Yazar Katkıları: Fikir: ŞC, ET; Tasarım/ Dizayn: ŞC, FY, ET,; Denetleme: FY; Veri toplanması ve/veya işlemesi: ET; Analiz ve/veya yorum: ŞC, FY, ET; Yazıyı yazan: ŞC, FY, ET.

Hakem Değerlendirmesi: İç/Dış bağımsız.

Kaynaklar

Acar, A. (2015). Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları. Eğiten Kitap, Ankara.

- Arısoy, A., Canbulat, N., & Ayhan, F. (2014). Karaman ilindeki annelerin bebeklerinin bakımında uyguladıkları geleneksel yöntemler. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(1), 23-31.
- Avcı, N. (2007). *Gelişimde 0-3 Yaş: Yaşama Merhaba*. Morpa Kültür Yayınları: Ankara.
- Biltekin, Ö., Boran, Ö. D., Denkli, M. D., & Yalçınkaya, S. (2004). Naldöken Sağlık Ocağı Bölgesinde 0-11 aylık bebeği olan annelerin doğum öncesi dönem ve bebek bakımında geleneksel uygulamaları. *Sted*, 13(5), 166-8.
- Byron, T. (2008). *Your Toddler Month by Month*. Dorling Kindersley Ltd.
- Crenshaw, J. T. (2014). Healthy birth practice# 6: Keep mother and baby together—It's best for mother, baby, and breastfeeding. *The Journal of perinatal education*, 23(4), 211.
- Çalışkan, Z., & Bayat, M. (2011). Annelerin Bebek Bakımı Uygulamaları ve Etkileyen Faktörler: Bir Kapadokya Örneği. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(2).
- Dursun Salihoğlu, S. (2015). *Hamilelik ve 0-6 yaş döneminde çocuk bakımı ve eğitimi el kitabı*.
- Ersoy, Ö., Avcı, N., & Turla, A. (2006). Çocuklar için erken uyarıcı çevre [The early stimulative environment for children]. İstanbul: Morpa Publishing.
- Froehlich, J., Donovan, A., Ravlin, E., Fortier, A., North, J., & Bloch, M. K. (2015). Daily routines of breastfeeding mothers. *Work*, 50(3), 433-442.
- Geçkil, E., Şahin, T., & Ege, E. (2009). Traditional postpartum practices of women and infants and the factors influencing such practices in South Eastern Turkey. *Midwifery*, 25(1), 62-71.
- Gökçay, G. (2011). *Yaşamın İlk 2 Yılında Çocuk Sağlığı ve Bakımı: Mutlu, Sağlıklı ve Akıllı Bir Çocuk Yetiştirmek İçin*. İstanbul, Nobel.
- Harries, V., & Brown, A. (2019). The association between baby care books that promote strict care routines and infant feeding, night-time care, and maternal–infant interactions. *Maternal & Child Nutrition*, 15(4).
- Kahrıman, İ., Topbaş, M., & Çan, G. (2011). Traditional Baby Care Practices among Mothers with Children Aged 6-12 Months in the Turkish Province of Trabzon. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(1).
- Meraki, Z., & Yıldız Bıçakçı, M. (2015). Bebeklik ve İlk Çocukluk Döneminde Erken Müdahale, Bebeklik ve İlk Çocukluk Döneminde (0-36 Ay) Gelişim, Duyuların Gelişimi ve Desteklenmesi, ed. M. Yıldız Bıçakçı, 143, 177.
- Mindell, J. A., Sadeh, A., Kohyama, J., & How, T. H. (2010). Parental behaviors and sleep outcomes in infants and toddlers: a cross-cultural comparison. *Sleep Medicine*, 11(4), 393-399.
- Turla, A. ve Tür, G. (1999). *Okul öncesinde çocuk, edebiyat ve kitap*. YA-PA Yayıncılık.
- Uluğbay, S. (2013). Müzik Eğitiminin Çocuk Zekâsına Olan Etkileri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(3), 1025-1034.
- Woods, J., & Goldstein, H. (2003). When the toddler takes over: Changing challenging routines into conduits for communication. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 18(3), 176-181. doi: 10.1177/10883576030180030501.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.