

# Postpartum Dönem Annelerin Öz Şefkat Düzeylerinin Emzirme Öz Yeterlilik Algılarına Etkisi

Examining the Relationship Between Postpartum Mothers' Self-Compassion Levels and Breastfeeding Self-Efficacy Perceptions



Cansu Karadeniz Benli<sup>1</sup>, Şükran Başgöl<sup>2</sup>, Nedime Gül Doğan Özdemir<sup>3</sup>

DOI: 10.17942/sted.1457077

Geliş/Received: 22.03.2024

Kabul/Accepted: 17.03.2024

## Özet

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, postpartum dönem annelerin öz şefkat düzeylerinin emzirme öz yeterlilik algılarına etkisini incelemektir.

**Yöntem:** Araştırma tanımlayıcı ve ilişki arayıcı tipte dizayn edilmiştir. Çalışma Türkiye'nin Karadeniz Bölgesi'nde yer alan büyük bir ilin Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesinde gerçekleştirildi. Araştırmaya doğum sonu 0-6 aylık sağlıklı bebeği olan 272 anne dahil edildi. Veriler annelerden kişisel bilgi formu, Emzirme Öz Yeterlilik (BSES-SF) ve Öz Şefkat (SCS) Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

**Bulgular:** Emzirmede kendini yeterli hissetme, emzirmede deneyimine sahip olma, sadece anne sütü ile besleme, bebeğin cinsiyeti ve maternal özşefkatin varlığı annelerin emzirme öz yeterliliklerini etkileyen önemli risk faktörleri olarak bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Emzirme Öz Yeterlilik Ölçeği ile Öz Şefkat Ölçeği arasında pozitif yönlü zayıf derecede ilişki elde edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Yapılan regresyon analizi sonucunda; öz şefkat düzeyinin emzirme öz yeterliliğin yordayıcısı olduğu; öz şefkat puanı bir birim arttığında emzirme öz yeterlilik puanının 0,150 birim arttığı saptanmıştır ( $p = 0,002$ ). Emzirme öz yeterlilik ile toplam çocuk sayısı arasında pozitif yönlü zayıf ilişki saptanırken, annenin yaşı ve bebeğin yaşı (haftalık) arasında ise ilişki bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ).

**Sonuç:** Postpartum dönemdeki annelerin öz şefkat düzeyleri arttıkça emzirme öz yeterlilikleri olumlu etkilenmektedir. Sağlık profesyonelleri gebelik döneminden itibaren annelerin öz şefkatlerini ve emzirme öz yeterliliklerini desteklemelidirler.

**Anahtar Sözcükler:** emzirme; öz şefkat; öz yeterlilik; postpartum dönem

## Abstract

**Aim:** The aim of this study is to examine the effect mothers' self-compassion levels on breastfeeding self-efficacy perceptions.

**Methods:** The research was designed as descriptive and relationship-seeking. The study was carried out at the Gynecology and Pediatrics Hospital of a large city in the Black Sea region of Turkey. 272 mothers with healthy postpartum babies aged 0-6 months were included in the study. Data were collected using the mothers' personal information form, The Breastfeeding Self-Efficacy Scale-Short Form (BSES-SF), and Self Compassion Scale (SCS).

**Results:** Feeling self-sufficient in breastfeeding, having experience in breastfeeding, exclusive breastfeeding, gender of the infant and presence of maternal self-compassion were found to be significant associated risk factors affecting mothers' breastfeeding self-efficacy ( $p < 0.05$ ). A weak positive correlation was found between breastfeeding self-efficacy scale and self-compassion scale ( $p < 0.05$ ). As a result of the regression analysis, it was found that self-compassion level was a predictor of breastfeeding self-efficacy; when self-compassion score increased by one unit, breastfeeding self-efficacy score increased by 0.150 units ( $p = 0.002$ ). A weak positive correlation was found between breastfeeding self-efficacy and total number of children, while no correlation was found between the age of the mother and the age of the baby (weeks) ( $p > 0.05$ ).

**Conclusion:** As the self-compassion levels of mothers in the postpartum period increase, their breastfeeding self-efficacy is positively affected. Health professionals should support mothers' self-compassion and breastfeeding self-efficacy starting from the pregnancy period.

**Keywords:** breastfeeding; postpartum period; self-compassion; self efficacy

<sup>1</sup> Araş. Gör., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü (Orcid no: 0000-0002-9944-2233)

<sup>2</sup> Dr. Öğretim Üyesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü (Orcid no: 0000-0001-9451-4544)

<sup>3</sup> Araş. Gör., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü (Orcid no: 0000-0001-5617-6900)

## Giriş

Meek ve Noble'nin (2022) aktardığına göre Amerikan Pediatri Akademisi, bebeklerin ilk altı ay boyunca yalnızca anne sütüyle beslenmesini ve katı gıdalara başlanana kadar bebeklerin en az 12 ay boyunca emzirilmesini önermektedir (1). Emzirme; bebekte obezite ve diyabet riskini azaltma, annede hipertansiyon, jinekolojik kanserlerden koruma gibi çok çeşitli hastalıkların görülme sıklığını ve şiddetini azalttığına ilişkin güçlü yararları bulunmaktadır (1-3). Dünyada pek çok ülkede olduğu gibi, Türkiye'de de pek çok anne emzirmeyi istemelerine karşın emzirme süreleri önerilen sürelerin altında seyretmektedir (4). Ülkemizde Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) 2018 sonuçlarına göre 6 aydan küçük çocukların %41'i yalnızca anne sütü almakta ve 2 yaş altı çocukların %53'ü yaşa uygun emzirmemektedir (5). Buna ek olarak ilk 1 ay %59 olan yalnızca anne sütü ile beslenme, 4-5. aylarda %14'e gerilemektedir (6). Annenin emzirmeye karşı duyduğu güven ve emzirme öz yeterliliği emzirme başarısını ve emzirme sonuçlarını iyileştiren faktörler arasında yer almaktadır (7-9).

Emzirme öz yeterliliği, bir annenin bebeğini emzirebilme becerisine olan güven duygusu ve inancı olarak tanımlanmaktadır (10). Emzirme öz yeterliliği annenin emzirmeye başlayıp başlamama durumu, emzirmek için çaba harcama durumu, kendini geliştiren veya kendini engelleyen düşünce kalıplarına sahip olma durumu ve bu süreçte karşılaşılan zorluklara duygusal olarak tepkileri gibi dört temel faktörden etkilenmektedir (7,10,11). Başkalarının emzirmede başarılı veya başarısız olduğunu görme, kişinin kendi becerileri ve yetenekleri hakkında olumsuz inançlar oluşturma, bedenlerinin işlevsiz olduğunu düşünme gibi durumlar emzirmeye karşı olumsuz düşünce kalıpları oluşturmaktadır (12). Bunlar emzirme öz yeterliliğinin olumsuz etkilenmesine ve emzirme deneyiminin engellenmesine neden olabilmektedir. Emzirmeyi zorlaştıran ve engelleyen düşünce kalıpları kişinin kendine karşı duyduğu şefkat duygusu yani öz şefkat ile hafifletilebilmektedir.

Öz şefkat, acı ya da başarısızlık zamanında kendine karşı nazik ve anlayışlı olmak, kişinin kendi acısını bütün insanlık deneyiminin bir parçası olarak algılamak ve acı verici duygu ve düşüncelere karşı bilinçli farkındalığın olması

olarak tanımlanmaktadır (13,14). Öz şefkat, kişinin vücudunu ve emzirme sürecini takdir etmesiyle birlikte emzirme deneyimine ilişkin yetersizlik konusunda koruyucu bir müdahale olarak değerlendirilmektedir. Uluslararası literatürde postpartum dönemde annelerin öz şefkat düzeyleri ve emzirme öz yeterliliği değişkenlerine ilişkin çalışmalar olmakla birlikte; ülkemizde henüz bu konuda yapılmış bir çalışmaya rastlanılmamıştır (14,15). Bu nedenle araştırma, postpartum dönem annelerin öz şefkat düzeylerinin emzirme öz yeterlilik algılarına etkisini incelemek ve literatüre katkı sağlamak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

## Araştırma Soruları

1. Doğum sonu dönemdeki annelerin emzirme öz yeterliliklerini etkileyen faktörler nelerdir?
2. Doğum sonu dönemdeki annelerin emzirme öz yeterlilikleri ve öz şefkat düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

## Yöntem

### Araştırmanın tipi

Çalışmada kesitsel tanımlayıcı araştırma deseni kullanılmıştır.

### Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Karadeniz Bölgesi'ndeki büyük bir ilin Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi Çocuk Polikliniğine Mayıs- Ekim 2022 tarihleri arasında doğum sonu izlem için gelen ve 0-12 aylık bebeği olan 780 anne oluşturdu. Evreni bilinen örneklem formülüne göre %5 sapma, %95 güven düzeyinde en az örneklem büyüklüğü 258 anne olarak hesaplandı. Buna göre, araştırmanın yapıldığı tarihlerde çocuk polikliniğine başvuran ve araştırma kriterlerine uyan 272 anne ile çalışma tamamlandı. Örnek seçiminde, olasılıksız örnekleme yöntemlerinden gelişigüzel örnekleme kullanılmıştır. Araştırmaya dahil edilme kriterleri; Türkçe konuşabilen ve yazabilen, iletişim problemi olmayan, 18 yaş ve üzerinde olan, postpartum 0-6 ay içerisinde olan, miadında doğum yapan (37. haftadan sonra), 2.500 gr ve üzerinde sağlıklı tekil bebeğe sahip olan, bebeğin emmesini etkileyebilecek bir sağlık problemi olmayan, tanı konulmuş psikiyatrik rahatsızlığı olmayan ve psikiyatrik ilaç kullanmayan, araştırmaya katılmaya gönüllü olan kadınları kapsamaktadır. Çalışmadan dışlanma kriterleri ise; 18 yaş altı, iletişim problemi olan, postpartum 7 ay ve üzeri olan (ek gıdaya

başlandığı için), prematüre doğum yapan, 2.500 gr altında bebeğe sahip olan, bebeğin emmesini etkileyen bir sağlık problemi olan, tanı konulmuş psikiyatrik rahatsızlığı olan ve psikiyatrik ilaç kullananlar araştırmaya alınmamıştır.

### Verilerin toplanması

Veriler, Mayıs - Ekim 2022 tarihleri arasında, polikliniğe başvuran ve alınma kriterlerine uyan annelerin öz bildirimine dayalı olarak yüz yüze görüşme tekniği toplandı. Her formun doldurulması yaklaşık 15 dakika sürdü. Verilerin toplanmasından önce araştırmaya katılan her kadına araştırmacının amacı ve yöntemi hakkında açıklama yapıldı. Verilerin toplanmasında; Kişisel Bilgi Formu, Postpartum Emzirme Öz-Yeterlilik Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeği kullanıldı.

### Veri toplama araçları

Kişisel Bilgi Formu: Literatür doğrultusunda araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Annelerin sosyo-demografik özellikleri ile emzirme öz yeterliliklerini ve öz şefkatlerini etkileyebilecek faktörleri belirlemeyi amaçlayan toplam 18 sorudan oluşmaktadır (16,17).

Postpartum Emzirme Öz-Yeterlilik Ölçeği (Kısa-form): Dennis ve Faux (1999)'un annelerin emzirme öz-yeterlilik düzeylerini değerlendirmek üzere geliştirdiği 33 maddelik ölçektir (18). Ölçeğin kısa formu ise 2003 yılında geliştirilmiş olup 14 maddeden oluşmaktadır (19). Alus-Tokat, Okumus, ve Dennis (2010) ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliğini yapmıştır (11). Ölçekten alınabilecek en düşük puan ise 14, en yüksek puan ise 70'tir. Puanın yüksek olması yüksek emzirme öz-yeterliliği olarak yorumlanır. Ölçeğin Cronbach's alfa değeri 0,86 bildirilmiştir (11). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri; 0,87 bulunmuştur.

Öz Şefkat Ölçeği: Neff (2003) (20) tarafından geliştirilen Öz Şefkat Ölçeğinin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır (21). Türkçe Öz Anlayış Ölçeği tek boyutlu ve toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan ise 24, en yüksek puan 120'dir. Puanın yüksek olması öz anlayışın yüksek olması olarak yorumlanır. Ölçeğin Türkçe versiyonunda 0,89 olan Cronbach's alfa değeri, bu çalışmada 0,74 bulunmuştur (21).

### Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler araştırmacılar tarafından hata kontrolleri yapıldıktan sonra analiz

için SPSS 23.0 (IBM SPSS Statistics for Windows, Version 23.0) programı kullanıldı. Verilerin normal dağılımı Skewness-Kurtosis testleri ile incelendi. İkili gruplarda normal dağılım göstermeyen verilerin karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanıldı. Üç ve üzeri gruplarda normal dağılıma uymayan verilerin karşılaştırılmasında Kruskal Wallis H testi kullanıldı ve çoklu karşılaştırmalar Dunn testi ile incelendi. Normal dağılıma uymayan ölçek puanları ile sürekli parametrelerin ilişkisinin analizinde Spearman's rho korelasyon katsayısı kullanıldı. Emzirme öz yeterlilik puanına etki eden bağımsız değişkenlerin incelenmesinde Lineer Regresyon kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edildi.

### Araştırmacının Etik Yönu

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurul'undan etik onay (Karar no: 2022/294) ve İl Sağlık Müdürlüğü'nden kurum izni alındı (E-26521195-604.02.02). Çalışmaya katılan annelerden bilgilendirilmiş sözlü ve yazılı onam formu alındı. Araştırma, 1964 Helsinki Deklarasyonu Prensipleri'ne ve sonraki değişikliklerinde belirtilen etik standartlara uygun olarak gerçekleştirildi.

### Bulgular

Araştırmaya katılan anneler 28,3 (SD 5,3) yaş ortalamasına sahip olup; gebelik haftası ortalaması 5,3 (SD 3,4)'dür. Kadınların %98,1'i evli olup, çocuk sayısı ortalaması 1,9 (SD 1,0)'dir. Katılımcıların %64,7'si orta gelire sahip, %76,9'u herhangi bir işte çalışmamakta ve %80,2'si çekirdek aileye sahiptir. Kadınların yarıdan fazlasının gebeliği planlı/isteyerek (%76,9) olup, sezaryen doğum (%79,3) ile gerçekleşmiştir. Kadınların %52,7'si geçmişte emzirme deneyimi olduğunu belirtmiş ve katılımcıların sadece %31,3'ü emzirme eğitimi almıştır. Kadınların %55,7'si bebeklerini sadece anne sütü ile beslediklerini, emzirmede kendilerini yeterli hissettiklerini (%76,1), en fazla desteği annelerinden (%60,0) gördüklerini ifade etmişlerdir (Tablo 1).

Emzirme deneyimine sahip olma durumuna göre emzirme öz yeterlilik puanı ortanca değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilmiştir ( $p < 0,001$ ). Buna göre, emzirme deneyimine sahip annelerin emzirme öz yeterlilikleri daha yüksek olduğu bulunmuştur ( $p < 0,001$ , Tablo1). Bebek beslenmesi gruplarına göre emzirme öz yeterlilik puanı ortanca değerleri

arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilmiştir ( $p<0,001$ ). Bu farklılık, sadece anne sütü ile beslenen bebeklerin emzirme öz yeterlilik puanı ortanca değerlerinin, anne sütü ve formül mama grubunun emzirme öz yeterlilik puanı ortanca değerlerinden yüksek elde edilmesinden kaynaklanmaktadır. Emzirmede yeterli hissetme durumuna göre emzirme öz yeterlilik puanı ortanca değerleri arasında istatistiksel olarak

anlamlı bir farklılık elde edilmiştir ( $p<0,001$ ). Buna göre, emzirmede yeterli hissedenenlerin emzirme öz yeterlilikleri yeterli hissetmeyenlere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Kronik hastalığa sahip annelerin emzirme öz yeterliliklerinin de daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer parametrelere göre emzirme öz yeterlilik puanı ortanca değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ) (Tablo 1).

<b>Tablo 1. Annelerin tanımlayıcı özellikleri ile emzirme öz yeterliliklerinin karşılaştırılması</b>					
Değişkenler	n (%)	Emzirme Öz Yeterlilik		Test İst.	p
		Ortalama $\pm$ S. Sapma	Ortanca (Min-Maks)		
<b>Medeni durum</b>					
Evli	361 (98,1)	57,2 $\pm$ 8,5	58,0 (18-70)	1,066	0,478*
Bekar	7 (1,9)	54,7 $\pm$ 10,4	55,0 (41-69)		
<b>Eğitim</b>					
İlkokul	46 (12,5)	59,1 $\pm$ 8,6	61,0 (39-70)	6,861	0,076**
Ortaokul	94 (25,5)	57,8 $\pm$ 8,1	58,5 (38-70)		
Lise	120 (32,6)	57,4 $\pm$ 8,1	58,0 (33-70)		
Üniversite ve üzeri	108 (29,3)	55,4 $\pm$ 9,1	57,0 (18-70)		
<b>Gelir durumu</b>					
Gelir Giderden Az	81 (22,0)	57,0 $\pm$ 7,8	58,0 (39-70)	1,739	0,419**
Gelir Gidere Eşit	238 (64,7)	57,6 $\pm$ 8,2	59,0 (30-70)		
Gelir Giderden Fazla	49 (13,3)	55,3 $\pm$ 10,8	57,0 (18-70)		
<b>Çalışma durumu</b>					
Çalışıyorum	42 (11,4)	57,3 $\pm$ 8,6	58,5 (34-70)	0,474	0,789**
Çalışmıyorum	283 (76,9)	57,4 $\pm$ 8,1	58,0 (33-70)		
Doğum izninde	43 (11,7)	55,5 $\pm$ 10,7	57,0 (18-69)		
<b>Aile Tipi</b>					
Çekirdek aile	295 (80,2)	56,8 $\pm$ 8,7	58,0 (18-70)	11951	0,146*
Geniş aile	73 (19,8)	58,5 $\pm$ 7,8	59,0 (41-70)		
<b>Gebelik Planı</b>					
Planlı, isteyerek	283 (76,9)	57,2 $\pm$ 8,3	58,0 (30-70)	0,028	0,986**
Plansız, kaza ile hiç istemeyerek	20 (5,4)	57,0 $\pm$ 8,9	58,5 (39-70)		
Plansız, kaza ile sonradan isteyerek	65 (17,7)	57,0 $\pm$ 9,4	58,0 (18-70)		
<b>Doğum Şekli</b>					
Normal doğum	76 (20,7)	56,67 $\pm$ 8,13	58,0 (39-70)	11807	0,389*
Sezaryen doğum	292 (79,3)	57,31 $\pm$ 8,68	58,0 (18-70)		
<b>Bebek Cinsiyeti</b>					
Kız	178 (48,4)	56,96 $\pm$ 8,36	57,0 (18-70)	17690,5	0,444*
Erkek	190 (51,6)	57,38 $\pm$ 8,77	59,0 (30-70)		



Emzirme Deneyimi					
Evet	194 (52,7)	59,07±8,06	60,0 (33-70)	12212,5	<0,001*
Hayır	174 (47,3)	55,06±8,64	56,0 (18-70)		
Emzirme Eğitimi					
Evet	115 (31,3)	57,86±8,88	59,0 (18-70)	13327	0,197*
Hayır	253 (68,8)	56,87±8,42	58,0 (30-70)		
Bebek Beslenmesi					
Sadece anne sütü	205 (55,7)	59,39±7,95	60,0 (18-70) <sup>b</sup>	32,697	<0,001**
Formül mama	14 (3,8)	54,00±8,88	54,5 (38-67) <sup>ab</sup>		
Anne sütü ve formül mama	149 (40,5)	54,44±8,52	55,0 (30-70) <sup>a</sup>		
Yeterli Destek					
Evet	204 (55,4)	57,20±8,24	58,0 (33-70)	16997,5	0,790*
Hayır	164 (44,6)	57,15±8,98	58,0 (18-70)		
Yeterli Desteği Veren					
Eş	30 (8,2)	56,20±8,77	58,0 (39-69)	1064	0,786**
Anne	134 (36,4)	57,46±8,08	57,5 (36-70)		
Arkadaş-Komşu	24 (6,5)	56,79±7,43	58,5 (43-70)		
Kayınvalide	15 (4,1)	58,27±9,93	57,0 (33-70)		
Emzirmede Yeterli Hissetme					
Evet	280 (76,1)	58,96±7,37	60,0 (33-70)	6809	<0,001*
Hayır	88 (23,9)	51,50±9,61	54,0 (18-68)		

\*Mann Whitney U testi; \*\*Kruskal Wallis H testi; a-b: Aynı harfe sahip gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

**Tablo 2.** Postpartum Emzirme Öz Yeterlilik Ölçeği ile Öz Anlayış Ölçeği, yaş, toplam çocuk sayısı ve gebelik haftası ortalamaları arasındaki korelasyon

Değişken	Emzirme Öz Yeterlilik	
	r*	p
Öz Anlayış Ölçeği	0,164	0,002
Yaş	0,052	0,316
Toplam çocuk sayısı	0,244	<0,001
Gebelik haftası	-0,005	0,930

\*Spearman's rho korelasyon katsayısı

Annelerin Emzirme Öz Yeterlilik Ölçeği toplam puan ortalaması 57,18 (SD 8,56) ve Öz-Anlayış ölçeği toplam puan ortalaması 70,08 (SD 11,14) olarak bulunmuştur.

Tablo 2'de annelerin emzirme öz yeterlilikleri ile öz anlayış, yaş, toplam çocuk sayısı ve gebelik haftası korelasyon katsayıları sunulmaktadır.

Emzirme öz yeterlilik ölçeği ile öz şefkat ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü çok zayıf derecede ilişki elde edilmiştir

( $r=0,164$ ;  $p=0,002$ ). Toplam çocuk sayısı ile emzirme öz yeterlilik puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf derecede bir ilişki elde edilmiştir ( $r=0,244$ ;  $p<0,001$ ). Yaş ve gebelik haftası ile emzirme öz yeterlilik puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir ( $p<0,05$ ) (Tablo 2).

Annelerin emzirme öz yeterliliklerini etkileyebilecek risk faktörlerinin linear regresyon analizi Tablo 3'te gösterilmiştir. Emzirme öz

**Tablo 3.** Emzirme Öz Yeterlilik Puanına etki eden bağımsız değişkenlerin Lineer Regresyon Stepwise Yöntemi ile incelenmesi

Model	$\beta_0$ (%95 CI)	S. Hata	$\beta_1$	t	p	r1	r2	VIF	F	p	R <sup>2</sup>	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>					
1	Sabit	51,404 (49,226-53,582)	1,104	46,541	<0,001				36,530	<0,001	0,154	0,150					
	<b>Emzirmede Yeterli Hissetme</b>																
	Hayır	Referans															
	Evet	7,615 (5,131-10,099)	1,260	0,392	6,044	<0,001	0,392	0,392					1,000				
2	Sabit	50,167 (47,868-52,466)	1,166	43,033	<0,001				8,839	0,004	0,188	0,180					
	<b>Emzirmede Yeterli Hissetme</b>																
	Hayır	Referans															
	Evet	7,106 (4,642-9,571)	1,250	0,366	5,686	<0,001	0,392	0,373					1,020				
3	<b>Emzirme Deneyimi</b>																
	Hayır	Referans															
	Evet	3,060 (0,977-5,143)	1,057	0,186	2,896	0,004	0,238	0,201	1,020								
	Sabit	39,416 (32,132-46,7)	3,694	10,671	<0,001				9,367	0,003	0,224	0,213					
<b>Emzirmede Yeterli Hissetme</b>																	
Hayır	Referans																
Evet	6,576 (4,137-9,015)	1,237	0,339	5,318	<0,001	0,392	0,353	1,041									
3	<b>Emzirme Deneyimi</b>																
	Hayır	Referans															
	Evet	3,666 (1,588-5,744)	1,054	0,223	3,478	0,001	0,238	0,239	1,057								
	Öz Şefkat Ölçek Puanı	0,152 (0,054-0,250)	0,050	0,196	3,061	0,003	0,196	0,212	1,050								

Sabit	40,763 (33,451-48,076)	3,708	10,993	<0,001				
<b>Emzirmede Yeterli Hissetme</b>								
Hayır	Referans							
Evet	5,990 (3,520-8,461)	1,253	0,308	4,781	<0,001	0,392	0,322	1,089
<b>Emzirme Deneyimi</b>								
Hayır	Referans							
Evet	3,779 (1,718-5,839)	1,045	0,230	3,616	<0,001	0,238	0,249	1,060
<b>Öz Şefkat Ölçek Puanı</b>	0,152 (0,055-0,249)	0,049	0,195	3,079	<b>0,002</b>	0,196	0,214	1,050
<b>Bebek Beslenmesi</b>								
Sadece anne sütü	Referans							
Anne sütü ve formül mama	-2,358 (-4,455--0,261)	1,063	-0,140	-2,217	<b>0,028</b>	-0,208	-0,156	1,048
Sabit	41,836 (34,499-49,172)	3,720		11,246	<0,001			
<b>Emzirmede Yeterli Hissetme</b>								
Hayır	Referans							
Evet	5,991 (3,539-8,444)	1,244	0,309	4,818	<0,001	0,392	0,325	1,089
<b>Emzirme Deneyimi</b>								
Hayır	Referans							
Evet	4,015 (1,956-6,074)	1,044	0,245	3,846	<0,001	0,238	0,264	1,074
<b>Öz Şefkat Ölçek Puanı</b>	0,150 (0,054-0,246)	0,049	0,193	3,066	<b>0,002</b>	0,196	0,213	1,050
<b>Bebek Beslenmesi</b>								
Sadece anne sütü	Referans							
Anne sütü ve formül mama	-2,391 (-4,472--0,309)	1,056	-0,142	-2,265	<b>0,025</b>	-0,208	-0,159	1,048
<b>Bebek Cinsiyeti</b>								
Erkek	Referans							
Kız	-2,015 (-4,016--0,015)	1,014	-0,123	-1,987	<b>0,048</b>	-0,093	-0,140	1,015
Durbin Watson= 1,942; $\beta_0$ = Standartlaştırılmamış beta katsayı; $\beta_1$ = Standartlaştırılmış beta katsayı; $r^1$ = Zero-order korelasyon; $r^2$ = Partial korelasyon								

yeterlilik puanına etki eden bağımsız değişkenleri incelemek için lineer regresyon analizi kullanılmış olup bağımsız değişkenlerin modele dahil edilmesinde stepwise yöntemi kullanılmıştır. İlk modelde emzirme yeterli hissetme bağımsız değişkeni yer almakta olup kurulan model 1 istatistiksel olarak anlamlı elde edilmiştir ( $F=36,530$ ;  $p<0,001$ ). Emzirmede yeterli hissedenlerde emzirme öz yeterlilik puanının yeterli hissetmeyenlere göre 7,615 birim daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,001$ ).

Model 2'ye emzirme deneyimi eklendiğinde emzirme öz yeterlilik ölçek puanına etki eden bağımsız değişkenleri incelemek için kurulan lineer regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F=8,839$ ;  $p=0,004$ ). Emzirmede yeterli hissedenlerde emzirme öz yeterlilik puanının yeterli hissetmeyenlere göre 7,106 birim daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,001$ ). Emzirmede deneyimi olanlarda emzirme öz yeterlilik puanının deneyimi olmayanlara göre 3,060 birim daha yüksek olduğu saptanmıştır ( $p=0,004$ ).

Model 3'e öz şefkat ölçek puanı eklendiğinde emzirme öz yeterlilik ölçek puanına etki eden bağımsız değişkenleri incelemek için kurulan lineer regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F=9,367$ ;  $p=0,003$ ). Emzirmede yeterli hissedenlerde emzirme öz yeterlilik puanının yeterli hissetmeyenlere göre 6,576 birim daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,001$ ). Emzirmede deneyimi olanlarda emzirme öz yeterlilik puanının deneyimi olmayanlara göre 3,666 birim daha yüksek olduğu saptanmıştır ( $p=0,001$ ). Öz şefkat puanı bir birim arttığında emzirme öz yeterlilik puanı 0,152 birim arttığı tespit edilmiştir ( $p=0,003$ ).

Model 4'e bebek beslenmesi eklendiğinde emzirme öz yeterlilik ölçek puanına etki eden bağımsız değişkenleri incelemek için kurulan lineer regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F=4,916$ ;  $p=0,028$ ). Emzirmede yeterli hissedenlerde emzirme öz yeterlilik puanının yeterli hissetmeyenlere göre 5,990 birim daha yüksek olduğu saptanmıştır ( $p<0,001$ ). Emzirmede deneyimi olanlarda emzirme öz yeterlilik puanının deneyimi olmayanlara göre 3,779 birim daha yüksek olduğu saptanmıştır ( $p<0,001$ ). Öz şefkat puanı bir birim arttığında emzirme öz yeterlilik puanı

0,152 birim arttığı tespit edilmiştir ( $p=0,003$ ). Bebek beslenmesi anne sütü ve formül mama olanlarda emzirme öz yeterlilik puanının sadece anne sütü olanlara göre 2,358 birim daha düşük olduğu saptanmıştır ( $p=0,028$ ).

Model 5'e bebek cinsiyeti eklendiğinde emzirme öz yeterlilik ölçek puanına etki eden bağımsız değişkenleri incelemek için kurulan lineer regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F=3,946$ ;  $p=0,048$ ). Emzirmede yeterli hissedenlerde emzirme öz yeterlilik puanının yeterli hissetmeyenlere göre 5,991 birim daha yüksek olduğu saptanmıştır ( $p<0,001$ ). Emzirmede deneyimi olanlarda emzirme öz yeterlilik puanının deneyimi olmayanlara göre 4,015 birim daha yüksek olduğu saptanmıştır ( $p<0,001$ ). Öz şefkat puanı bir birim arttığında emzirme öz yeterlilik puanı 0,150 birim arttığı saptanmıştır ( $p=0,002$ ). Bebek beslenmesi anne sütü ve formül mama olanlarda emzirme öz yeterlilik puanının sadece anne sütü olanlara göre 2,391 birim daha düşük olduğu tespit edilmiştir ( $p=0,025$ ). Bebeğinin cinsiyeti kız olanlarda emzirme öz yeterlilik puanının erkek olanlara göre 2,015 birim daha düşük olduğu saptanmıştır ( $p=0,048$ ).

### **Tartışma**

Postpartum dönem annelerin öz şefkat düzeylerinin emzirme öz yeterlilik algılarına etkisini incelemek amacıyla yapılan çalışma sonucunda annelerin öz şefkat düzeyleri arttıkça emzirme öz yeterliliklerinin olumlu yönde etkilendiği saptanmıştır. Diğer yandan, öz şefkatin varlığı, emzirmede deneyimine sahip olma, sadece anne sütü ile besleme, bebeğinin cinsiyeti annelerin emzirme öz yeterliliklerini etkileyen önemli ilişkili risk faktörleri olduğu bulunmuştur. Ayrıca emzirme öz yeterlilik ile toplam çocuk sayısı arasında pozitif yönlü zayıf ilişki saptanırken, annenin yaşı ve bebeğinin yaşı (haftalık) arasında ise ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Annelerin Emzirme Öz Yeterlilik ölçeği toplam puan ortalaması  $57,18 \pm 8,56$  olarak elde edilmiştir. Buradan elde edilen ölçek puanı orta değerde bir puan olup ölçek puanı yükseldikçe annenin emzirmeye ilişkin hissettiği yeterlilik de artmaktadır. Dolayısıyla araştırmamızın sonucu doğum sonu dönemdeki kadınların emzirmede kendilerini orta düzeyde yeterli hissettiklerini göstermektedir. Literatürde aynı



ölçeğin kullanıldığı çalışmalardan olan Amini ve arkadaşlarının (2019) İran'da 379 anne ile yapmış oldukları çalışmada puan ortalaması  $50,80 \pm 8,91$ , Yenil ve arkadaşlarının (2017) 220 anne ile yapmış oldukları çalışmada  $59,49 \pm 8,46$  ve Mercan ve Selçuk'un (2021) 398 kadınla yapmış oldukları çalışmada  $55,13 \pm 8,39$  olarak saptanmıştır (17,22,23). Buna göre, çalışma sonuçları literatür ile benzerlik göstermekte olup kadınların emzirme öz yeterlilikleri orta düzeydedir. Dolayısıyla, emzirme öz yeterlilik düzeyini artırmak için etkileyen faktörlerin öncelikle belirlenmesi oldukça önemlidir.

Bu çalışmada emzirmede yeterli hissetme annelerin emzirme öz yeterliliklerini etkileyen ilişkili risk faktörlerindedir. Emzirme kuramlarında da emzirme öz yeterliliğinin yüksek olması için yeterli hissetmenin olması gerektiği vurgulanmaktadır (24,25). Emzirme konusunda kendini yeterli hisseden annelerin, emzirme öz yeterliliğinin emzirme başarısı için önemli olduğu bildirilmiştir (26). Bir alanda kendini yeterli hissetmek pozitif bir deneyimdir ve kendini yeterli hisseden bireyler içsel bir motivasyona sahiptir. Dolayısıyla emzirmede kendini yeterli hisseden annelerin motivasyonları yüksek olacak ve emzirmeye pozitif bir bakış açısıyla bakacaklardır.

Kadınların emzirme öz yeterliliklerini etkileyen diğer ilişkili risk faktörlerinden biri de annelerin emzirme deneyimlerinin olması olarak saptanmıştır. Annelerin daha önceden emzirme konusunda deneyim sahibi olmaları emzirme öz yeterliliklerini olumlu yönde etkilemiştir. Literatürde, Cantürk ve Kostak (2020), İnce ve arkadaşları (2017) ve Küçüköğlü ve Çelebioğlu'nun (2014) yapmış oldukları çalışmalarda da emzirme öz yeterliliğinin emzirme deneyiminden olumlu etkilendiği gösterilmiştir (8,27,28). Buradan hareketle öz yeterlilik deneyimle gelişen bir inanç olup özellikle de olumlu deneyimlerin kişileri herhangi bir işi yapmada motive edeceği düşünülmektedir.

Bebek beslenmesinin anne sütüyle yapılması, bu çalışmada annelerin emzirme öz yeterliliklerini etkileyen diğer risk faktörlerindedir. Benzer şekilde İnce ve arkadaşları (2017) annelerin emzirme öz yeterliliklerinin bebeğin yalnızca anne sütü ile beslenmesinden etkilendiğini bildirmiştir (8). Dennis'in (2006) yapmış olduğu çalışmada bebek beslenmesinin emzirme öz yeterliliğini

etkileyen önemli bir faktör olduğu açıklanmıştır (29). Emzirme konusunda kendini yeterli gören ve motivasyonu yüksek olan annelerin emzirme öz yeterlilikleri de yüksek olduğu vurgulanmıştır.

Bu çalışmada bebeğin cinsiyeti annelerin emzirme öz yeterliliklerini etkileyen ilişkili risk faktörlerindedir. Akkoyun ve Arslan'ın (2016) yapmış oldukları çalışmada ise annelerin emzirme öz yeterlilikleri ve bebeğin cinsiyeti arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (30). Benzer şekilde İnce ve arkadaşlarının (2017) yapmış oldukları çalışmada bebeğin cinsiyeti annelerin emzirme öz yeterlilik puanlarını etkilememiştir (8). Yapılan bu çalışmada ise erkek bebeğe sahip olan kadınların emzirme öz yeterlilik puanları daha yüksek olarak elde edilmiştir. Çalışma sonucuna benzer olarak Ahmadvand ve arkadaşlarının (2023) İran'da annelerle yapmış oldukları çalışmada bebeğin cinsiyetinin annelerin emzirme öz yeterlilik puanlarını etkilediği bulunmuştur (31). Bu sonuçtan hareketle kültürel olarak erkek bebeğe sahip olmayı isteme arzusunun emzirme öz yeterlilik puanını olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Öz şefkat uygulamaları annelerin psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönden etkileyeceğinden emzirme öz yeterliliklerinde de anlamlı artışlar sağlayacaktır. Bu açıdan çalışmalar postpartum ruhsal iyiliğin emzirme öz yeterliliği ile ilişkili olduğunu göstermiştir (32,33). Guo ve arkadaşlarının (2020) yapmış oldukları çalışmada gebelerde bilinçli öz-şefkat müdahalesinin doğum sonrası depresyonun önlenmesi üzerindeki etkisini değerlendirmek amaçlanmış olup bilinçli öz-şefkat müdahalesinin doğum sonrası depresyonun önlenmesinde ve anne ile bebeğin refahının artırılmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (34). Benzer şekilde Mahurin-Smith ve Beck'in (2022) emzirme problemi yaşayan kadınlarla yapmış oldukları çalışmada öz şefkatin, kadınları doğum sonrası depresyon ve anksiyeteye karşı koruyabileceği sonucu elde edilmiştir (35). Monteiro ve arkadaşlarının (2019) yapmış oldukları çalışmada ise depresif ve anksiyete belirtileri göstermeyen kadınlar, depresif ve anksiyete belirtileri gösteren kadınlara kıyasla önemli ölçüde daha yüksek düzeyde psikolojik esneklik ve öz-şefkat bildirmişlerdir (36). Çalışma sonuçlarından hareketle anne olmuş kadınların öz şefkat becerilerinin yükseltilmesi anneleri postpartum depresyon açısından koruyucu olacaktır.

Postpartum depresyon oranları düşen annelerin ise emzirme öz yeterlilikleri olumlu bir şekilde etkilenecektir. Bu doğrultuda bu çalışmadan elde edilecek olan sonuçlar literatüre faydalı olacak ve gelecek çalışmalara kaynak oluşturacaktır.

Bu çalışmada Emzirme Öz Yeterlilik Ölçeği ile Öz Şefkat Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü çok zayıf derecede ilişki elde edilmiştir. Buna göre öz şefkat düzeyi yüksek olan annelerin emzirme öz yeterliliklerinin de yüksek olması beklenmektedir. Rosenbaum ve arkadaşlarının (2020) yapmış oldukları çalışmada doğum sonrası dönemde öz şefkatin emzirmeyi olumlu şekilde etkileyeceği bulunmuştur (37). Benzer şekilde Whittingham ve Mitchell (2021)'in yapmış oldukları çalışmada emzirmede öz şefkatin anne-bebek uyumu üzerindeki etkisini belirlemek amaçlanmış olup bu uyumun annelerin bebeklerinin emzirmeden duyduğu memnuniyeti ve kısıtlanmışlık hissi yaşamadan emzirebilmeyi sağladığı belirtilmiştir (38). Çalışma sonuçlarından da görüldüğü üzere, öz şefkat düzeyinin artması emzirmeyi olumlu yönde etkileyecektir.

### Sonuç

Çalışmaya katılan annelerin emzirme öz yeterlilik ve öz şefkat puanlarının orta düzeyde olduğu görülmüştür. Öz şefkat puanı yüksek olan annelerin emzirme öz yeterliliklerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Nitekim, öz şefkat düzeyinin emzirme öz yeterliliğin yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla, gebelik öncesi, gebelik süreci ve sonrasında kadınların öz şefkat düzeylerini yükseltecek aktivitelerde bulunması oldukça önemlidir. Emzirmede kendini yeterli hissetme, emzirmede deneyimine sahip olma, sadece anne sütü ile besleme, bebeğin cinsiyeti ve öz şefkatin varlığının annelerin emzirme öz yeterliliklerini etkileyen risk faktörleri olup, kadınlara bakım sunan sağlık profesyonellerinin bu risk faktörlerini bilmeleri ve değerlendirmeleri önemlidir. Sağlık profesyonellerinin kendilerini öz şefkat becerilerini geliştirebilmesi için eğitim ve kurslara katılması önerilmektedir. Ayrıca, gelecekte yapılacak olan araştırmalar için emzirme öz yeterliliği ve öz şefkat becerilerini içeren ve onları geliştirmeyi hedefleyen deneysel olan ve olmayan çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

### Teşekkür

Çalışmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılara teşekkür ederiz.

**İletişim:** Cansu Karadeniz Benli  
**E-Posta:** cansu.karadeniz@omu.edu.tr

### Kaynaklar

1. Meek JY, Noble L. Policy statement: Breastfeeding and the use of human milk. Section on Breastfeeding - Pediatrics. 2022;150(1):e2022057988. <https://doi.org/10.1542/PEDS.2022-057988/188347>.
2. Sokou R, Parastatidou S, Iliodromiti Z, Lampropoulou K, Vrachnis D, Boutsikou T, Iacovidou N. Knowledge gaps and current evidence regarding breastfeeding issues in mothers with chronic diseases. *Nutrients*. 2023;15(13):2822.
3. Centers for Disease Control and Prevention. About breastfeeding: Why it matters. Retrieved from. 2024. <https://www.cdc.gov/breastfeeding/php/about/>.
4. Yahşi A, Şaylı T. Anne sütünü etkileyen faktörler ve emzik kullanımının emzirme üzerine etkileri. *Pamukkale Medical Journal*. 2022;15(4):788-95.
5. Çavlin A, Seçkiner P. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. 2018.
6. Çaylan N, Yalçın SS. Türkiye'de ve Dünya'da emzirmenin durumu: Emzirmenin desteklenmesi için öneriler. *Çocuk Beslenmesi*. 2020;2(1):4-11.
7. Öztürk B, Demirgöz Bal M. Doğum sonu dönemde primipar kadınlara verilen online emzirme danışmanlığının emzirme öz yeterliliği ve ek gıdaya başlama zamanı üzerine etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2024;13(3):1242-51
8. Ergezen Y, Efe E, Çalışkan F, Dikmen Ş. Doğum sonu dönemde annelerin emzirme öz-yeterlilik algıları ile emzirme başarıları arasındaki ilişki. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*. 2021;14(3):217-23.
9. Fan HSL, Fong DYT, Lok KYW, Tarrant M. The association between breastfeeding self-efficacy and mode of infant feeding. *Breastfeeding Medicine*. 2022;17(8):687-97.
10. Dennis CL. Theoretical underpinnings of breastfeeding confidence: A self-efficacy framework. *Journal of Human Lactation*. 1999;15(3):195-201.
11. Alus-Tokat M, Okumus H, Dennis CL. Translation and psychometric assessment of

- the Breast-Feeding Self Efficacy Scale Short Form among pregnant and postnatal women in Turkey. *Midwifery* 2010;26(1):101-8.
12. Li L, Wu Y, Wang Q, Du Y, Friesen D, Guo Y, et al. Determinants of breastfeeding self-efficacy among postpartum women in rural China: A cross-sectional study. *PLoS ONE*. 2022;17(4):e0266273. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266273>
  13. Ewert C, Vater A, Schröder-Abé M. Self-compassion and coping: A meta-analysis. *Mindfulness*. 2021;12(1):1063-77.
  14. Neff KD, Knox MC. Self-compassion. In *Encyclopedia of personality and individual differences*. Springer International Publishing. 2020;4663-4670.
  15. Whittingham K, Mitchell AE. Birth, breastfeeding, psychological flexibility and self-compassion as predictors of mother-infant emotional availability in a cross-sectional study. *Infant Mental Health Journal*. 2021;42(5):718-30.
  16. Ngo LTH, Chou HF, Gau ML, Liu CY. Breastfeeding self-efficacy and related factors in postpartum Vietnamese women. *Midwifery*. 2019;70(2):84-91.
  17. Mercan Y, Tari Selcuk K. Association between postpartum depression level, social support level and breastfeeding attitude and breastfeeding self-efficacy in early postpartum women. *PloS one*. 2021;16(4):e0249538.
  18. Dennis CL, Faux S. Development and psychometric testing of the Breastfeeding Self-Efficacy Scale. *Res Nurs Health*. 1999;2(2):399-409.
  19. Dennis CL. The breastfeeding self-efficacy scale: Psychometric assessment of the short form. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*. 2003;32(32):734-44. <https://doi.org/10.1177/0884217503258459>
  20. Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*. 2003;2(3):223-50.
  21. Deniz ME, Kesici Ş, Sümer AS. The validity and reliability study of the Turkish version of Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*. 2008;36(9):1151-60.
  22. Amini P, Omani-Samani R, Sepidarkish M, Almasi-Hashiani A, Hosseini M, Maroufizadeh S. The Breastfeeding Self-Efficacy Scale-Short Form (BSES-SF): A validation study in Iranian mothers. *BMC Research Notes*. 2019;12(5):1-6.
  23. Yenal K, Tokat MA, Ozan YD, Çeçe Ö, Abalın FB. Annelerin emzirme öz-yeterlilik algıları ile emzirme başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*. 2013;10(2):14-9.
  24. Clifford TJ, Campbell MK, Speechley KN, Gorodzinsky F. Factors influencing full breastfeeding in a southwestern Ontario community: Assessments at 1 week and at 6 months postpartum. *Journal of Human Lactation*. 2006;22(3):292-304.
  25. Aluş Tokat M, Okumuş H. Başarılı emzirme için kuram ve modele dayalı hemşirelik uygulamaları nasıl geliştirilir. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*. 2008;10(3):51-8.
  26. Avery A, Zimmermann K, Underwood PW, Magnus JH. Confident commitment is a key factor for sustained breastfeeding. *Birth: Issues in Perinatal Care*. 2009;36(2):141-8.
  27. Cantürk D, Kostak MA. Vajinal doğum yapan ve sezaryen operasyonu geçiren annelerin ilk emzirme davranışları, emzirme öz-yeterlilik düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2020;13(3):382-94.
  28. Küçüköğlü S, Çelebioğlu A. Hasta yenidoğanların annelerinin emzirme öz-yeterlilik düzeyi ve emzirme başarılarının incelenmesi. *ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2014;2(1):1-11.
  29. Dennis CL. Identifying predictors of breastfeeding self-efficacy in the immediate postpartum period. *Research in Nursing & Health*. 2006;29(4):256-68.
  30. Akkoyun S, Arslan FT. İlk altı ay boyunca emziren annelerin emzirme öz-yeterlilikleri. *Journal of Pediatric Research*, 2016;3(4):191-5.
  31. Ahmadvand M, Abdoli S, Jenabi E, Talebi-Ghane E, Eghbalian F. Predictors of breastfeeding self-efficacy in primiparous women: A cross-sectional study in the West of Iran. *SN Comprehensive Clinical Medicine*. 2023;5(1):213-25.
  32. Aslan Y, Ege E. Annelerin emzirme öz-yeterliliği ve depresyon riski ile ilişkisi. *Journal of Human Sciences*. 2016;13(2):3160-72.
  33. Vieira EDS, Caldeira NT, Eugênio DS, Lucca MMD, Silva IA. Breastfeeding self-efficacy and postpartum depression: A cohort study. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 2018;26(2):28-39.
  34. Guo L, Zhang J, Mu L, Ye Z. Preventing

- postpartum depression with mindful self-compassion intervention: A randomized control study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 2020;208(2):101-7.
35. Mahurin-Smith J, Beck AR. Self-compassion may protect against postpartum depression and anxiety. *Breastfeeding Review*. 2022;30(2):27-34.
36. Monteiro F, Fonseca A, Pereira M, Alves S, Canavarro MC. What protects at-risk postpartum women from developing depressive and anxiety symptoms? The role of acceptance-focused processes and self-compassion. *Journal of Affective Disorders*. 2019;24(6):522-9.
37. Rosenbaum DL, Gillen MM, Markey CH. Feeling let down: An investigation of breastfeeding expectations, appreciation of body functionality, self-compassion, and depression symptoms. *Appetite*. 2020;15(4):104756.
38. Whittingham K, Mitchell AE. Birth, breastfeeding, psychological flexibility and self-compassion as predictors of mother–infant emotional availability in a cross-sectional study. *Infant Mental Health Journal*. 2021;42(5):718-30.