

Anne-Bebek Bağlanmasında Kanıta Dayalı Uygulamalar

Evidence-Based Applications in Mother-Infant Attachment

Rukiye HÖBEK AKARSU¹, Birgül TUNCA², Selda YÜZER ALSAÇ³

ÖZET

Anne-bebek bağlanması gebelik döneminden başlayıp doğum sonu dönemde devam eden bir süreçtir. Ebeveynin fetüse ve yeni doğana bağlılığı birçok faktörden etkilenmektedir. Doğum öncesi ve sonrası anne-bebek arasındaki bağlılık bebeğin yaşamını fiziksel, ruhsal ve duygusal olarak sağlıklı sürdürmesinde oldukça önemlidir. Bu nedenle bağlanma bebeğin psikolojik gelişimi ve dış dünya ile kurduğu ilişki açısından, temel süreçlerden biri olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle ebeler ve kadın sağlığı alanında çalışan hemşirelerin doğum öncesi ve doğum sonrası bakım esnasında anne-bebek bağlanmasını değerlendirmesi ve bağlanma bozukluğunu tespit ederek uygun girişimlerde ve bağlanmanın artırılması için kullanılan kanıta dayalı uygulamalar hakkında bireyleri bilgilendirmeleri önemlidir.

Anne-bebek bağlanmasında, en kısa sürede emzirmeye başlanması, anne ile bebeğin aynı odada kalması, kanguru bakımı, anne-bebek masajı, yoga ve meditasyon, sosyal destek uygulamalarından yararlanılabilmektedir. Bu derlemede anne-bebek bağlanmasına yönelik bu uygulamaların kanıtları tartışılacaktır.

Anahtar Kelimeler: Anne-bebek bağlanması, Kanıta dayalı uygulamalar, Hemşirelik.

ABSTRACT

Mother-infant attachment is a process that starts from the gestation period and continues in the postpartum period. Parents' attachment to the fetus and newborn is influenced by many factors. Antenatal and postnatal mother-infant attachment plays a very important role in maintaining the baby's physical, mental and emotional health. Therefore, attachment is regarded as one of the basic processes in terms of the psychological development of the baby and the relationship the baby has established with the outside world. Therefore, it is important for nurses to evaluate mother-infant attachment during antenatal and postnatal care and to inform individuals about the evidence-based practices used to increase attachment by detecting attachment failure.

In the establishment of mother-infant attachment, such techniques as starting breastfeeding as soon as possible, having mother and baby stay in the same room, yoga and meditation and social support applications are utilized. In this review, evidence-based applications used in mother-infant attachment will be discussed.

Keywords: Mother-infant attachment, Evidence-based applications, Nursing.

¹Yrd. Doç. Dr. Bozok Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Kadın Hastalıkları ve Doğum Hemşireliği Anabilim Dalı, Yozgat

²Arş. Gör. Bozok Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Yozgat

³Yrd. Doç. Dr. Bozok Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Yozgat

GİRİŞ VE AMAÇ

Bağlanma, yaşam için gerekli olan duygusal-etkileşimsel ilişki yapısı olup birçok karmaşık faktörden etkilenen ve süreklilik gösteren bir süreçtir. Ebeveyn-bebek bağlanması genellikle gebeliğin planlandığı dönemde, gebelik döneminde ve hatta yüksek riskli gebeliklerde bile başlar. Maternal bağlanma; gebenin vücudu değiştikçe, uterus büyüdükçe ve fetal hareketleri hissettikçe artarak güçlenir. Annenin ilgisi genellikle bebeğe ve onun sağlığına yönelir, böylece anne ile fetüs arasında bağlilik gelişir. Anne ile fetüs arasında bağlanmanın olduğu, bebeğini doğum esnasında kaybeden annelerin yaşadığı yoğun yas sürecinin gözlenmesi sonucu ortaya konulmuştur.¹⁻³

Kadınların gebelik sürecinde annelik rolünü benimsemesi, postpartum dönemde anne ile bebek arasındaki bağın oluşmasında oldukça önemlidir. Kadınlar gebeliklerinde ikinci trimesterin başlangıcına kadar, bebeğin zihinsel bir resmini oluştururlar. Gebeler kendileri için çok önemli ve değerli bir şeye sahip olduklarını düşünürler ve bu durum onlar için mutluluk ve gurur verici olur. Fetüs doğmadan önce ayrı olarak hissedilir ve doğum öncesi bir kişilikle donatılır.⁴ Gebelik ilerledikçe kadın, fetüsü kendi bedeninden farklı olarak bir birey olduğunu algılayarak fetüs ile etkileşime girer ve fetüs hem annenin bir parçası hem de yeni bir birey olarak sevilir hale gelir. Bununla birlikte annelerin çoğu, henüz doğmamış bebekleriyle konuşurlar.³

Ebeveynin fetüse ve yenidoğana bağlılığı duygusal olgunluk, gebelik için istekli olma, gebeliğin istenilen zamanda olması, gebelik sürecinde var olan korkular, yakınları ile ilişkilerinin durumu, fizyolojik ve psikolojik streslerle baş etme yeterliliği, ebeveynliğe ilişkin benlik kavramı, emzirme için istekli olma durumu ve yenidoğanı bakıp büyütme deneyimi gibi birçok faktörden etkilendiği belirtilmektedir.^{1,5} İstenen bir gebelik olmaması, gebeliğe ve doğuma ilişkin korku yaşanması, gebeliğe bağlı fizyolojik ve psikolojik streslerle başa çıkmada zorluk

çekilmesi ve erken dönemde yenidoğanla birliktelikte geç kalınması gebenin bebeğiyle güçlü bir bağ kurmasını güçleştiren durumlardandır.^{6,7}

Zayıf anne bebek bağlanmasının fetüsten rahatsızlık duyma, fetal istismar, anksiyete, depresyon, duygu durum bozuklukları ileriki dönemlerde ise çocuk istismarı ile ilişkili olduğu belirtilmektedir.⁸ Annenin gösterdiği olumsuz maternal bağlanma davranışları, bebekte beslenme bozukluğu, büyüme-gelişme yetersizliği, huzursuzluk, ağlama, uyku bozukluğu gibi çeşitli sorunların yaşanmasına neden olabilmektedir.⁹

Güçlü anne bebek bağlanmasının gebelik sırasında tütün-alkol kullanmama, doğum öncesi bakım alma, sağlıklı beslenme ve uyku alışkanlıkları, yeterli egzersiz yapma gibi sağlık uygulamalarına motive ettiği, ebeveynlik rolüne uyumu kolaylaştırdığı, gebelik dönemi ve doğum sonrası depresyona karşı koruyucu bir işlev gördüğü belirtilmektedir.^{8,10} Bu nedenle ebelerin ve kadın sağlığı alanında çalışan hemşirelerin doğum öncesi bakım esnasında anne bebek bağlanmasını değerlendirmesi ve bağlanma bozukluğunu tespit ederek uygun girişimlerde bulunması önemlidir.³

Anne ile bebek arasında güçlü bir bağın gelişmesi gereksinimlerinin karşılanmasında anneye bağımlı olan bebeğin kaliteli bir bakım alması için gereklidir. Anne-bebek bağının oluşmasında, en kısa sürede emzirmeye başlanması, anne ile bebeğin aynı odada kalması, kanguru bakımı, bebek masajı, yoga ve meditasyon, sosyal destek alma uygulamalarından yararlanılabilmektedir.¹¹

Bu bilgiler doğrultusunda, ebelerin ve kadın sağlığı alanında çalışan hemşirelerin zayıf anne-bebek bağlanması ve bağlanma bozukluğu olan annelerin anne-bebek bağlanmasının güçlendirilmesinde etkili olan uygulamalar hakkında anneleri bilgilendirmeleri ve kendilerine uygun uygulamalara teşvik etmeleri önemlidir. Bu derlemede anne-bebek bağlanmasının

arttırılmasında etkili olan kanıta dayalı uygulamaları açıklamak amaçlanmaktadır.

Kanguru Bakımı / Ten Tene Temas

Kanguru bakımı, bebeğin vücut sıcaklığının dengelenmesi, sakinleşmesi için bebeğin anne ile ten tene temasının sağlandığı bir yöntemdir. Ayrıca anne-bebek arasındaki adaptasyonu kolaylaştırdığı için, kanguru bakımı ile anne-bebek bağlanmasının erken dönemde başlatılması ve teşvik edilmesi gerekmektedir.^{12,13}

Yapılan bir sistematik derlemede; erken dönemde uygulanan ten tene temasının anne bebek etkileşimini arttırdığı belirlenmiştir.¹⁴ Sook ve ark. tarafından yapılan bir çalışmada kanguru bakımının prematüre bebeklerin fizyolojik işlevlerini dengelemek, annelerle bebekleri arasındaki duygusal bağ ve desteği arttırmak için kullanılabileceği saptanmıştır.¹⁵ Yapılan başka bir çalışmada ise; yeni doğum yapmış annelere uygulanan kanguru bakımının doğum sonu anne bebek bağlanmasını arttırdığı belirlenmiştir.¹⁶ Özel bir malzeme ve maliyet gerektirmeyen kanguru bakımı, birçok ülkede kullanılmakla birlikte anneler ve sağlık personeli tarafından kabul gören bir uygulamadır.¹³

Türkiye’de halen kanguru bakımı yaygın olarak kullanılmamaktadır. Ülkemizde Çalık ve ark. tarafından yapılan bir çalışmada, yenidoğan yoğun bakım kliniğinde çalışan hemşirelerin az sayıda personel ile çalışıyor olmaları, fiziki ortamlarının uygun olmaması ve fazla iş yükü nedeniyle kanguru bakımı yapamadıkları ancak kanguru bakımını olumlu bulup destekledikleri ifade edilmektedir.¹⁷ Yine aynı çalışmada yenidoğan yoğun bakım ünitelerinde kanguru bakımının uygulanabilmesi için hastanenin fiziki şartlarının düzeltilmesi, hemşire sayısının artırılması ve bebeklerin bireysel ihtiyaçlarına uygun protokollerin geliştirilmesi ile kanguru bakımını arttıracığı belirtilmektedir.¹⁷

Yoga ve Meditasyon

Yoga ve meditasyon Batı’da genellikle zihinsel ve fiziksel bir egzersiz sistemi olarak uygulanmakta ve rahatlamaya sebep

olmaktadır. Kişinin inancı ne olursa olsun herkes tarafından uygulanabilmektedir.¹⁸ Yoga ve meditasyon uygulamaları annenin bedeninde meydana gelen değişimlere uyum sağlamasına, meditasyon sırasında karnına dokunarak bebeğiyle ruhsal olarak iletişime geçmesine dolayısıyla yaşanan fizyolojik ve psikolojik stresörlerle başa çıkabilmesine, anne-bebek bağlanmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca yoganın gebeye kazandırdığı pozitif bakış açısı, duygusal olarak iyi hissetmeyi ve genel anlamda sağlıklı olma hissi sağlar. Yoganın gebe üzerindeki olumlu psikolojik etkisi, bebeğin sağlıklı gelişimine de katkıda bulunarak anne ve bebeğin iletişim ve birlikteliğini güçlendirir.¹⁹⁻²¹

Yapılan bir çalışmada prenatal yoga programının anne-bebek bağlanmasını arttırdığı ifade edilmektedir.²² Akarsu ve Ratfish’in çalışmasında da 6 haftalık prenatal yoga programının prenatal bağlanmayı arttırdığı belirlenmiştir.²³

Bu nedenle yoganın doğum sonu dönemde annenin yaşadığı stresi azaltmasına katkısından dolayı anne-bebek bağlanmasını arttırabileceği düşünülebilir.

Sosyal Destek

Sosyal destek, hayatın tüm dönemlerinde, gereksinim duyan bireye destek olabilecek kişiler arası ilişkiler olarak tanımlanabilir. Ayrıca bireye yardım sağlayan güven duyabileceği, sırlarını paylaşabileceği ve birey açısından önemli olan birileriyle kurduğu yakın ilişkiler de sosyal desteği oluşturur.^{24,25}

Sosyal destek doğum öncesi ve sonrası dönemde bebek bağlanmasının sürdürülmesinde ve arttırılmasında büyük önem taşımaktadır. Ebeler ve kadın sağlığı alanında çalışan hemşireler doğum öncesi ve sonrası dönemde danışmanlık rollerini kullanarak bireylere sosyal destek sağlayabilirler.²⁴

Gebelikte gebenin yakınları tarafından sağlanan sosyal destek, gebelerin bilişsel ve duygusal olarak rahatlatmalarına, stres ve kaygı ile baş etme mekanizmalarını desteklemekle birlikte annelik rolüne geçişi

kolaylaştırdığı belirtilmektedir. Bu nedenlerden dolayı gebelikte sosyal desteğin anne-bebek bağlanması artırabileceği düşünülebilir.^{26,27}

Yapılan bir çalışmada, gebelikte yeterli sosyal desteğin kaygı ve depresyon sıklığını azalttığı, prenatal ve postnatal dönemde bebek ve annesi olumlu yönde etkilediği bulunmuştur.²⁸ Alan ve Ege'nin yapmış oldukları çalışmada postnatal dönemde algılanan sosyal destek ile anne-bebek bağlanması arasında önemli bir ilişki olduğu, annelerin sosyal destekleri arttıkça maternal bağlanmanın arttığı belirlenmiştir.²⁹

Dokunma ve Masaj

Yenidoğanın ilk iletişim aracı olan dokunma çevresi ile ilişki kurabilmek için faydalanabileceği en gelişmiş duyusudur. Özellikle yenidoğan ve daha sonrası dönemlerde çocuğun çevresini algılamasında dokunma çok önemlidir. Dokunma duyusu alın, dil, dudak, kulak ile birlikte yenidoğanın vücudunun tümünde çok iyi gelişmiştir.¹¹ Bebek için dış dünyayı algılamada çok önemli olan dokunma, görme ve işitmeden önce gelmektedir.³⁰ Bebek dokunulduğunda, okşandığında ve kucağa alındığında bebeğin çevresiyle iletişimi dokunma duyusu aracılığıyla başlatılır ve psiko-sosyal gelişimi desteklenmiş olur.^{31,32}

Anne bebek bağlanmasının geliştirilmesinde en etkili ve en doğal dokunma yöntemlerinden birisi de masajdır. Dokunma ve masaj, bebeğin vücut temasını

sürdürerek bebekte güven duygusunu güçlendirmenin ve annenin bağlanma davranışını geliştirmenin yanısıra emzirme başarısını da desteklemektedir.³³

Yapılan çalışmalarda bebek masajının anne bebek iletişimini güçlendirdiği, bebeğin serotonin düzeyini artırdığı, stres hormon düzeylerini azalttığı, bebeğin uykusunu düzenlediği, motor gelişimini ve koordinasyonu artırdığı belirlenmiştir.³⁴⁻³⁶

Bu nedenle doğum sonu dönemde ebelerin ve bu alanda çalışan hemşirelerin dokunma duyusunun etkilerini ortaya çıkarmada annesi teşvik etmeleri önemlidir.

Odanın Paylaşımı ve Emzirmenin Desteklenmesi

Doğumdan sonra anne ve bebeğin iletişimlerinin başlaması ve sürdürülmesinde aynı odayı paylaşmaları son derece önemlidir. Emzirmeyi desteklemede en büyük avantaj anne ile bebeğin aynı odada kalmasıdır.³⁷ Emzirme, bebek ile annenin çok yakın temasta olmasını sağladığı için anne bebek bağlanmasını arttırmaktadır.¹¹ Erken dönemde emzirmek ve emzirirken mümkün olduğunca göz teması kurmak, oksitosin salınımını artırarak anne ve bebek arasındaki iletişimi güçlendirmektedir.³² Emzirmenin desteklenmesi ile birlikte, ebeveyn ile bebeğin oda paylaşımı anne bebek bağlanmasını, emzirme sıklığını ve anne sütü miktarını artırdığı yapılan çalışmalarda belirtilmiştir.^{37,38}

SONUÇ VE ÖNERİLER

Anne-bebek bağlanması gebelik sürecinde ve doğumdan sonra erken dönemde ele alınması gereken önemli bir etkileşim sürecidir.

Çalışmalar emzirmeye zamanında başlama, anne ile bebeğin aynı odada kalması, kanguru bakımı, bebek masajı, yoga-meditasyon ve sosyal destek alma

girişimlerinin anne-bebek bağlanmasında önemli rol oynadığını göstermektedir.

Dolayısıyla ebelerin ve kadın sağlığı alanında çalışan hemşirelerin bu uygulamalara kliniklerde yer verebilmesi için, kurum protokollerini geliştirmeleri, ünitenin fiziksel koşullarını düzenlemeleri, sağlık personelinin ve anneleri konu ile ilgili bilgilendirmeleri önemlidir.

KAYNAKLAR

1. Gilbert, E.S., Harmon, J.S. (2002). "Yüksek riskli gebelik ve doğum". Taşkın L., çeviri editörü. *Gebeliğin kaybı perinatal yas*. Ankara: Palme Yayıncılık: s. 133-70.
2. Çalık, K.Y., Aktaş, S. (2011). "Gebelikte depresyon: sıklık, risk faktörleri ve tedavisi". *Psikiyatrik Güncel Yaklaşımlar [Current Approaches in Psychiatry]*, 3: 142-62.
3. Yılmaz, S.D. (2013). "Prenatal anne-bebek bağlanması". *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 10(3): 28-33.
4. Kuğu, N., Akyüz, G. (2001). "Gebelikte ruhsal durum". *C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, 23(1): 61-64.
5. Yılmaz, S.D., Beji, N.K. (2010). "Gebelerin stresle başa çıkma, depresyon ve prenatal bağlanma düzeyleri ve bunları etkileyen faktörler". *Genel Tıp Dergisi*, 20(3): 99-108.
6. Scharfe, E. (2012). "Maternal attachment representations and initiation and duration of breast feeding". *Journal of Human Lactation*, 28(2): 218-25.
7. Himani, B.K., Kumar, P. (2011). "Effect of initiation of breastfeeding within one hour of the delivery on maternal- infant bonding". *Nursing and Midwifery Research Journal*, 7(3): 99-109.
8. Brandon, A.R., Pitts, S., Denton, W.H., Stringer, C.A., Evans, H.M. (2009). "A history of the theory of prenatal attachment". *J Prenat Perinat Psychol Health*, 23(4): 201-22.
9. İşler, A. (2007). "Prematüre bebeklerde anne-bebek ilişkisinin başlatılmasında yenidoğan hemşirelerinin rolü". *Perinatoloji Dergisi*, 15(1): 1-6.
10. Lindgren, K. (2001). "Relationships among maternal-fetal attachment, prenatal depression, and helath practices in pregnancy". *Research in Nursing & Health*, 24: 203-17.
11. Güleşen, A., Yıldız, D. (2013). "Erken postpartum dönemde anne bebek bağlanmasının kanıtı dayalı uygulamalar ile incelenmesi". *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(2), 177-82.
12. Köse, D., Çınar, N., Altınkaynak, S. (2013). "Yenidoğanın anne ve baba ile bağlanma süreci". *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*, 22(6): 239-45.
13. Nirmala, P., Rekha, S., Washington, M. (2006). "Kangaroo mother care: effect and perception of mothers and health personel". *Journal of Neonatal Nursing*, 12(5): 177- 84.
14. Moore, E.R., Anderson, G.C., Bergman, N. (2007). "Early skinto-skin contact for mothers and their healthy newborn infants". *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 3. Art. No.: CD003519. DOI: 10.1002/14651858.CD003519.pub2.
15. Cho, E.S., Kim, S.J., Kwon, M.S., Cho, H., Kim, E.H., Jun, E.M., Lee, S. (2016). "The effects of kangaroo care in the neonatal intensive care unit on the physiological functions of preterm infants, maternal-infant attachment, and maternal stres". *Journal of Pediatric Nursing*, 31(4): 430-38.
16. Ahn, H.Y., Lee, J., Shin, H.J. (2010). "Kangaroo care on premature infant growth and maternal attachmentand post-partum depression in South Korea". *Journal of Tropical Pediatrics*: 56(5): 342-44.
17. Çalık, C., Esenay, I.F., Sezer, T.A.(2015). "Yenidoğan yoğun bakım ünitelerinde çalışan hemşirelerin kanguru bakımı uygulama durumları ve engeller". *Hemşirelikte Araştırma ve Geliştirme Dergisi*, 17(1): 1-9.
18. Land, A. (2003). "*Hamilelikte Yoga*". İstanbul: Melisa Matbaacılık: 10.
19. Satyapriya, M., Nagarathna, R., Padmalatha, V., Nagendra, H.R. (2013). "Effect of integrated yoga on anxiety, depression well being in normal pregnancy". *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 19: 230-36.
20. Nagendra, H.R., Nagarathna, R., Gürelman, A. (2014). "*Hamilelik ve Yoga*". İstanbul: Purnam Yayınları.
21. Impett, E.A., Daubenmier, J.J., Hirschman, A.L. (2006). "Minding the body: yoga, embodiment, and well-being". *Sexuality Research and Social Policy*, 3(4): 39-48.
22. Williams, A.N. (2015). "The impact of mindfulness-based prenatal yoga on maternal attachment". PhD Thesis. California State University, Stanislaus.
23. Akarsu, R.H. (2016). "Gebelik yogasının gebenin psikososyal sağlık düzeyi ve prentanal bağlanmaya etkisi. Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
24. Ardahan, M. (2006). "Sosyal destek ve hemşirelik". *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(2): 68-74.
25. Yıldırım, İ. (1997). "Algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenilirliği ve geçerliliği". *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13: 81-87.
26. Elsenbruch, S., Benson, S., Rucke, M., Rose, M., Dudenhausen, J., Pincus-Knackstedt, M.K. et al. (2007). "Social support during pregnancy: effects onmaternal depressive symptoms, smoking and pregnancy outcome". *Human reproduction*, 22(3): 869-77.
27. Da Costa, D., Larouche, J., Dritsa, M., Brender, W. (1999). "Variations in stresslevels over the course of pregnancy: factors associated with elevated hassles, state anxiety and pregnancy-specific stres". *Journal of Psychosomatic Research*, 47(6): 609-21.
28. Vırt, O., Akbaş, E., Savaş, H.A., Sertaş, G., Kandemir, H. (2008). "Gebelikte depresyon ve kaygı düzeylerinin sosyal destek ile ilişkisi". *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45(1): 9-13.
29. Alan, H., Ege, E. (2013). "The influence of social support on maternal-infant attachment in Turkish Society". *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 16 (4): 234-40.
30. Gürol, A. (2010). "Bebek masajının anne bebek bağlanması ve emzirme başarısına etkisi. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
31. Uzuner, Y.Y. (1998). "Dokunmanın Önemi". *Hemşirelik Forumu*, 1(6): 245-255.
32. Köse, D., Çınar, N., Altınkaynak, S. (2013). "Yenidoğanın anne ve baba ile bağlanma süreci". *Merhaba*, 22(6): 239-245.
33. Yeğen, B., Egemen, A. Dokunmanın önemi ve bebek masajı. <http://www.ttb.org.tr/STED/sted0200/02001.html> erişim tarihi: 16.02.2017
34. Diego, M.A., Field, T., Hernandez-Reif, M., Deeds, O., Ascencio, A., Begert, G. (2007). "Preterm Infant Massage Elicits Consistent Increases in Vagal Activity and Gastric Motility That are Associated with Greater Weight Gain". *Acta Peadiatrica*, 96: 1588-1591.
35. Hernandez-Reif, M., Diego, M., Field, T. (2007). "Preterm Infants Show Reduced Stress Behaviors and Activity after 5 days of Massage Therapy. *Infant Behav Dev*, 30(4): 557-561.
36. Kelmanson, I.A., Adulas, E.I. (2006). "Massage Therapy and Sleep Behaviour in Infants Born With Low Birth Weight. *Compl Ther Clin Pract*, 12: 200-205.
37. Çınar, N., Sözeri, C., Dede, C., Cevahir, R. (2010). "Anne ve bebeğin aynı odada uyumasının emzirmeye etkisi". *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, Sempozyum Özel Sayısı.
38. Blair, P.S., Ball, H.L. (2004). "The prevalence and characteristics associated with parent-infant bed-sharing in England". *Archives of Disease in Childhood*, 89: 1106-10.