

Prenatal ve Postnatal Dönemde Dijital Medyanın Kullanımı

Emine GERÇEK ÖTER¹, Leman KOCADEMİR²

Use Of Digital Media In Prenatal And Postnatal Period

¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Doğum- Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD- AYDIN, Doç.Dr.

²Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Doğum- Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD- AYDIN

ÖZ

Prenatal ve postnatal dönem; kadının fizyolojik ve psikososyal yönden en çok etkilendiği dönemlerdir. Prenatal ve postnatal dönemdeki kadınlar bu fizyolojik ve psikososyal değişimlere uyum sağlamak için sürekli bilgi arayışı içindedirler. Son yıllarda internet tabanlı dijital medya, teknoloji kullanımının yaygınlaşmasıyla ve erişim kolaylığı açısından gebeler ve ebeveynler için popüler bir sağlık bilgisi kaynağı haline gelmiştir. Teknoloji kullanımı kültürümüzde giderek daha belirgin hale geldiği için birey ve toplum üzerindeki etkisini anlamak önemlidir.

Literatüre göre, kadınların prenatal ve postnatal dönemde dijital medya kullanımının önemli olan özellikleri arasında, bilgiye ulaşma kolaylığı, bilginin düzenli bir şekilde aktarılması, detaylı bilgi verebilmesi, gebelik deneyimlerini eğlenceli hale getirmesi, kişiye göre özelleştirilmiş bilgi içermesi, pratik ve kolay olması, profesyonel kişilerle etkileşime geçebilme şansı, güven verici ve tarafsız olması şeklinde belirtilmiştir. Özellikle kadınların dijital medyayı, genellikle bilgi gereksinimini karşılamak, destek almak ve destek vermek, diğer ebeveynlerle iletişime geçmek için kullandığı görülmüştür. Prenatal ve postnatal dönemde dijital medya kullanımının genel olarak kadınlara olumlu etkileri olduğu saptanmıştır.

Kadınların dijital medyadan doğru ve güvenilir sağlık bilgilerine ulaşması önemlidir. Gebelere ve annelere en güvenilir ve güncel kanıta dayalı bilgilere ulaşması için yol gösterilmelidir. Kadın sağlığı hemşirelerinin, ebelerin ve kadın doğum hekimlerinin, kadınların ziyaret ettiği ortak gebelik ve doğum sitelerini, sağlık uygulamalarını bilmesi, internet üzerindeki kaynakları tanımak için dijital medyaya hakim olmaları iyi bir danışmanlık yapabilmeleri için önerilebilir. Bu çalışmada, konu ile ilgili literatürün incelenmesi ile yeni neslin özellikle gebelik ve doğum sonu dönemde dijital medyada hangi bilgileri, hangi düzeyde elde etmeye çalıştıklarının değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Anahtar kelimeler: dijital medya, internet, gebelik, postpartum, bilgi gereksinimi.

ABSTRACT

Prenatal and postnatal periods; are the periods when women are most affected physiologically and psychosocially. Women in the prenatal and postnatal period are constantly looking for information to adapt to these physiological and psychosocial changes. In recent years, internet-based digital media has become a popular source of health information for pregnant women and parents with the widespread use of technology and ease of access. It is important to understand its impact on the individual and society, as the use of technology has become increasingly evident in our culture.

According to the literature, the ease of access to information, the regular transfer of information, providing detailed information, making pregnancy experiences funny, containing information according to the person, being practical and easy, the chance of interacting with Professional people, being reassuring and neutral are stated to be among the significant features of the use of digital media of women who are in the prenatal period. It has been observed that especially women use digital media to meet their information needs, to receive support and support and to communicate with other parents. It has been determined that the use of digital media in the prenatal and postnatal period has been determined that the use of digital media in the prenatal and postnatal period has positive effects on women in general.

It is important for women to access accurate and reliable health information from digital media. Guidelines should be provided for pregnant women and mothers to reach the most reliable and up-to-date evidence based information. It can be suggested that woman health nurses, midwives and obstetricians should know the common pregnancy and birth sites visited by women, health practices and dominate digital media to recognize resources on the internet to be a good consultant. In this study, it is aimed to evaluate which information, in which level that the new generation is trying to obtain in digital media, especially in prenatal and postnatal period by examining the literature on the subject.

Keywords: digital media, internet, [pregnancy](#), postpartum, information needs.

Sorumlu Yazar: Leman KOCADEMİR

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Doğum-Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD, Email: leman19966@gmail.com ORCID NO: 0000-0002-3440-1756 Tel:0256 2138866 ,Fax:0256 2182044

E. GERÇEK: emine.gercek@gmail.com

EXTENDED ABSTRACT:

Prenatal and postnatal periods; are the periods when women are most affected physiologically and psychosocially. Women in the prenatal and postnatal period are constantly looking for information to adapt to these physiological and psychosocial changes. Nowadays, it has been observed that parents think the social support they get from their parents, relatives and friends has been declined, besides women emphasise the traditional support their families give to them is “old”, their experiences’ are not viable anymore and because of the population mobility they get apart from each other, they look for information and interaction on the internet. In recent years, internet-based digital media has become a popular source of health information for pregnant women and parents with the widespread use of technology and ease of access. Since the new generation, who are of course young parents, grew up with digital media use the digital media to gain information whenever they need. It is important to understand its impact on the individual and society, as the use of technology has become increasingly evident in our culture. According to the literature, the ease of access to information, the regular transfer of information, providing detailed information, making pregnancy experiences funny, containing information according to the person, being practical and easy, the chance of interacting with Professional people, being reassuring and neutral are stated to be among the significant features of the use of digital media of women who are in the prenatal period. Among the most common reasons women consult to internet includes such reasons as finding knowledge by themselves, to get social support, to get extra information along with medical experts’ findings or clarify an uncertain situation, be informed about specific symptoms, being in interaction with other parents and have more control over decisions about their pregnancy. It is stated that the most popular reason women using digital media applications more frequently is to get more information about fetal progress and another reason why it is frequently used is to see the transformation of women body. A research shows that compared to between the age of 18-24 and over the age of 35 women, 25-34 between the age of women, compared to low level of education women the high level of education, the women that working compared to not working, primiparas compared to multiparas consult to the internet more. Most common reasons of digital media usage related to parenting are gaining information about babies’ and little children’s care, follow children’s growth and progress, to get advise on breast-feeding and nutrition, to monitor children’s dietary habits, trace children’s sleeping habits; to follow medical

informations, diseases and treatments and interacting with other parents. It is found that the most particularlary searched post-birth subjects are breast-feeding issues and post-birth healing. Digital media can provide support to women about postpartum, pregnancy complications or parenting of special needs kids. The researches show that parents who use social media are more satisfied about the role of parenting, increase self-sufficieny of parentage and decrease in stress levels of parenthood. Many changes and uneasyness during pregnancy and post-birth period can be special subjects that women hesitate to talk about. That is why anonymity of internet can create an easy and safe space for women. Thanks to digital media applications, women being aware of the changes from the beginning of pregnancy and constantly interacting with their babies ensures both pregnants' active participation in the process and increase of their maternal bonds. It has been determined that the use of digital media in the prenatal and postnatal period has been determined that the use of digital media in the prenatal and postnatal period has positive effects on women in general. It is important that to lower the risk of mother/newborn health issues during the pre and postnatal period, women should get accurate and trustworthy medical information through digital media. Guidelines should be provided for pregnant women and mothers to reach the most reliable and up-to-date evidence based information. It can be suggested that woman health nurses, midwives and obstetricians should know the common pregnancy and birth sites visited by women, health practices and dominate digital media to recognize resources on the internet to be a good consultant. In this study, it is aimed to evaluate which information, in which level that the new generation is trying to obtain in digital media, especially in prenatal and postnatal period by examinig the literature on the subject.

Giriş

İnternetin keşfi ve 1990'lı yıllardan itibaren toplum yaşamına girmesiyle bilgi edinme yöntemleri de değişmiştir. Bu andan itibaren internet öncesi döneme ait olan kitle iletişim araçları geleneksel medya olarak tanımlanırken, 2000 yılından itibaren dijital medya kavramı ön plana çıkmıştır Temelini internetin oluşturduğu dijital medya kavramı, sosyal medya olarak adlandırdığımız; Facebook, İnstagram, Twittter gibi sosyal paylaşım siteleri, sınırsız içerik ve kullanıcı tarafından oluşturulan forumlar, her türlü fikir ve görüşün paylaşıldığı bloglar, haber siteleri, görüntü ve video paylaşım sitesi olan YouTube gibi uygulamalar, mobil-apps

uygulamaları, Yahoo ve Google gibi platformları içerir (Sayakhot ve Carolan-Olah 2016). On dokuzuncu yüzyılın sonlarına kadar gebeler sosyal desteği genellikle aile gibi sosyal çevre tarafından karşılamışlardır (Dinç ve ark., 2014). Son yıllarda internet tabanlı dijital medya, teknoloji kullanımının yaygınlaşmasıyla ve erişim kolaylığı açısından gebeler ve ebeveynler için popüler bir sağlık bilgisi kaynağı haline gelmiştir (Huberty, Dinkel, Beets ve Coleman 2013). Özellikle dijital medya gebeler için; duygusal destek, diğer gebelerle iletişim kurmak, bilgi elde etmek ve deneyimlerini paylaşacakları güvenli bir ortam sağlayarak etkili bir destek kaynağı sunmaktadır (Plantin ve Daneback 2009).

Küresel Dijital Rapor (2019)'a göre 7,5 milyarı aşan dünya nüfusunun %57'lik kısmının interneti aktif olarak kullandığı, %45'lik kısmının ise sosyal medyayı (Facebook, Instagram, Twitter, Pinterest, Youtube, Tumblr, Snapchat, LinkedIn gibi) aktif olarak kullandığı bildirilmektedir. Aynı rapora göre nüfusu 80 milyonu aşmış ülkemizde ise; nüfusun %72 gibi büyük bir kısmının internet kullanıcısı olduğu ve nüfusun %63'ü yani 52 milyonunun da sosyal medya kullanıcısı olduğu belirtilmektedir. Türkiye'de sosyal medya kullananların istatistiklerine bakıldığında ise Youtube %92'lik dilimle en çok kullanılan sosyal ağ olarak karşımıza çıkmaktadır. Hemen ardından Instagram %84 ve Facebook %83'lük dilimle Youtube'u takip etmektedir.

Prenatal ve postnatal dönem; kadının fizyolojik ve psikososyal yönden en çok etkilendiği dönemlerdir (Chan ve Chen 2018). Gebelik, çoğu kültürde yaşamın normal bir süreci gibi kabul edilse de, gebelik dönemine alışmak, doğuma hazırlanmak ve aileye yeni katılan bireye uyum sağlamak zaman alabilmektedir (Taşkın 2016). Gebelik süreci, kadınlara anne olmayı öğrenme, planlama ve hazırlık yapmak için fırsat tanıyan, kadın yaşamında fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlere uyumu gerektiren bir dönemdir (Dinç, Yılmaz, Günaydın ve Yazıcı 2014). Gebeler bu süreçte meydana gelen bu değişiklikleri araştırma, sağlık problemlerine çözüm bulma ve doğuma hazırlanma çabasıyla sürekli bilgi arayışı içinde olurlar. Bu amaçla sağlık profesyonellerinden, gazete, kütüphane, televizyon ve internet gibi kaynaklardan ya da akraba, komşu, tanıdık gibi sosyal çevreden destek alabilirler (Gürel ve ark., 2006).

Teknoloji kültürümüzde giderek daha belirgin hale geldiği için birey ve toplum üzerindeki etkilerini anlamak önemlidir. Son zamanlarda yapılan araştırmalar, genel olarak dijital medyanın, sağlık bilgisi için iyi bir kaynak olduğu ve gebeler ile yeni ebeveynler tarafından da sıklıkla kullanıldığını göstermiştir. Özellikle de yeni nesil, yani genç ebeveynler

ağırlıklı olarak dijital medya ile yetiştiğinden ihtiyaç duydukları anda bilgiye ulaşmak için daha fazla dijital medya olanaklarından yararlanmaktadır (Jaks, Baumann, Juvalta ve Dratva 2019). Dolayısıyla yeni neslin özellikle gebelik, doğum ve doğum sonu dönemde dijital medyada hangi bilgileri, hangi düzeyde elde etmeye çalıştıklarının belirlenmesi önemlidir. Bu derlemede literatür, internet aracılığıyla DergiPark, The Cochrane Library, Pubmed, Clinical Key-Elsevier, ULAKBİM-Ulusal Veri Tabanları, Science Direct gibi veri tabanları kullanılarak Mayıs-2019- Eylül-2019 tarihleri arasında incelenmiştir.

1. Kadınların Prenatal Döneminde Dijital Medya Kullanımı

Gebeler, sağlıklarını güvence altına almak, sağlıklı bir doğum yapmak ve ebeveynliğe uyum sağlamak için sürekli bilgiye ihtiyaç duymaktadırlar (Javanmardi, Noroozi, Mostafavi ve Ashrafirizi 2018). Bu yüzden gebeler, bilgi gereksinimlerini karşılamak için günümüzde kolay ulaşılabilen dijital medyaya giderek daha fazla başvurmaktadır. Ayrıca gebelik, kadınların hayatlarında öğrenmeye, sağlıklı davranış geliştirmeye ve davranış değişikliği yapmaya açık bir dönem olduğu için dijital uygulamalar, gebelik sırasında sağlıklı yaşam tarzını (diyet ve fiziksel aktivite gibi) teşvik etmeye katkıda bulunabilir (Overdijkink ve ark., 2018). Kadınların gebelik sırasında internete başvurmalarının en sık nedenleri arasında kendi başlarına bilgi bulmak, sosyal destek elde etmek, sağlık uzmanları tarafından edinilmiş bilgilere ek bilgi edinmek veya belirsiz olan bir durumu netleştirmek, spesifik semptomlar hakkında bilgi sahibi olmak ve gebeliklerini etkileyen kararlar üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmak gibi nedenler yer almaktadır (Kavlak, Atan, Güleç, Öztürk ve Atay 2012; Lagan, Sinclair ve Kernohan 2010). Lupton'ın (2016) Avustralya'da gebelik ve erken annelik döneminde dijital medyanın kullanım nedenlerini incelediği çalışmada gebelikte ve ebeveynlikte dijital medya bilgilerinin önemli olan dokuz özelliği vurgulanmıştır; bunlar, dijital medyanın anında bilgiye ulaşma kolaylığı, bilginin düzenli bir şekilde aktarılması, detaylı bilgi verebilmesi, gebelik deneyimlerini eğlenceli hale getirmesi, kişiye göre özelleştirilmiş bilgi içermesi, pratik ve kolay olması, profesyonel kişilerle etkileşime geçebilme şansı, güven verici ve tarafsız olmasıdır. Katılımcıların %73'ünün gebelik sırasında dijital medya kullandığı ve bu uygulamaları kullanma nedenleri arasında en popüler kullanım nedeni fetal gelişim hakkında bilgi almak (%86), sık kullanılan diğer bir neden ise kadınların bedenlerindeki değişiklikleri izlemek (%71) olduğu belirtilmiştir. Uygulamaların diğer kullanım nedenleri ise, gebelik sırasında kilo alımı ve diyet (%33); diğer gebelerle iletişime geçme (%27); bebeklerinin kalp atım hızlarını izlemek

(%18); gebelik izlemleri ve muayeneler, test sonuçları gibi konularla ilgili bilgileri takip etmek (%18), gebelik günlüğü tutmak (%14); gebelik fotoğraflarını yüklemek ve saklamak (%9); fetal ultrason görüntülerini yüklemek ve saklamak (%4) şeklinde ifade edilmiştir. Lagan ve arkadaşlarının (2010), İngiltere’de gebelerin internet kullanımları hakkında bilgi edinmek amacıyla yaptıkları çalışmada da kadınların en sık olarak; gebelik komplikasyonları, doğum eylemi, genel gebelik rahatsızlıkları ve semptomları ile ilgili tarama yaptıkları ve bu taramayı en çok “Google” arama motoru ile yaptıkları saptanmıştır. Çalışmada internetin, gebe kadınların sağlık profesyonelleriyle iletişim kurmasını kolaylaştırdığı ve karar vermesinde yardımcı olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca gebelerin çoğunun, sağlık uzmanlarının gebelikle ilgili bilgilere erişebilecekleri uygun güvenilir internet siteleri önermelerini istedikleri bildirilmiştir. Bu da kadınların, sağlık uzmanlarının sağlayabildiği bilgiden daha fazla bilgiye ihtiyaç duyduğunu ve birçok kadının bilgi gereksinimlerini karşılamak için internete yöneldiğini göstermektedir. Lagan ve arkadaşlarının (2011) İngiltere’de internetin gebelik döneminde karar verme üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yaptığı diğer bir çalışmada, internetin kadınların gebelik süresince karar vermelerinde güçlü bir etken olduğu bildirilmiştir. Aynı zamanda gebelerin interneti bilgi almak, benzer düşüncelerle temas kurmak, deneyimlerini paylaşmak ve diğer gebe kadınlardan tavsiye almak için kullandığı belirtilmiştir. Yapılan diğer çalışmalarda da gebelerin interneti çeşitli konularda bilgi aramak için kullandıkları, ancak en sık fetal gelişim, beslenme, doğumun evreleri, doğum ağrıları ve doğum komplikasyonları ile ilgili arama yaptıkları bulunmuştur (Gao, Larsson ve Luo 2013; Kavlak ve ark., 2012).

Yapılan bazı çalışmalarda kadınların prekonsepsiyonel dönemden itibaren dijital medyada bilgi aradıkları bildirilmiştir (Gao ve ark., 2013; Santis ve ark., 2010). Bu durum özellikle, anne ve çocuk sağlığını iyileştirme açısından sağlık ile ilgili tüm girişimlerin ve yaşam tarzı değişikliklerinin gebelikten önce başlaması noktasında önem taşımaktadır (Atrash, Jack ve Johnson 2008). Huberty ve arkadaşları (2013) tarafından ABD’de gebelik sırasında sağlık bilgileri için internetin nasıl kullanıldığını ve internetin kadınların fiziksel aktivite ile ilgili kararlar almadaki etkilerini tespit etmek amacıyla yapılan çalışmada, interneti kullanan kadınların yarısının gebelikte en çok fiziksel aktivite ile ilgili bilgileri aradıkları ve bazılarının da internet kullanımıyla fiziksel aktivitelerini artırdıkları bulunmuştur. Ayrıca kadınların, interneti kullandıktan sonra fiziksel aktivite ile ilgili kararlar alma konusunda kendine güven düzeylerinde artış olduğu saptanmıştır.

Özellikle primigravidalar ve ilk trimesterdeki gebelerin bilgi gereksinimi daha fazladır. Bjelke ve arkadaşlarının (2016), İsveç'te yaptıkları bir araştırmada, kadınların %95'inin gebelikle ilgili bilgilere erişmek için interneti sıklıkla kullandıkları; multigravidalar ile karşılaştırıldığında, primigravidaların beslenme, fetal sağlık ve gebelikte fiziksel egzersiz ile ilgili daha fazla araştırma yaptıkları bulunmuştur. Kavlak ve arkadaşlarının (2012), Türkiye'de kadınların gebeliğe bağlı internet kullanımını incelemek amacıyla yaptığı çalışmalarında; 25-34 yaşları arasındaki kadınların 18-24 yaşları arasında ve 35 yaş üstü kadınlara göre, eğitim düzeyi yüksek olan kadınların eğitim seviyesi düşük olanlara göre, çalışan kadınların çalışmayanlara göre, primiparların multiparlara göre internete daha sık başvurduğu bulunmuştur. Bu kadınların internetteki bilgilerin doğruluğu ve güvenilirliğine karar vermesinde; %29,3'ünün bilginin bir uzman tarafından verilip verilmediğini dikkate aldıkları, %18,5'inin en çok kullanılan siteleri kullandığı ve %16,6'sının en çok ziyaret edilen siteleri kullandığı bildirilmiştir. Bu çalışmada ayrıca bir sitenin sağlık profesyonelleri tarafından önerilmesinin siteye duyulan güveni arttırdığı tespit edilmiştir. Yapılan bir araştırmada kadınların en sık gebeliğin ilk evrelerinde internette bilgi aradıkları ve bu durumun yeni yaşam durumu ile ilgili olduğu belirtilmiştir (Bert ve ark., 2013). Larsson (2009)'ın, İsveç'te gebelikle ilgili bilgi arayan kadınların internet kullanımlarını araştırmak amacıyla yaptığı çalışmasında, kadınların yarısından fazlasının (%54) gebeliğin başlangıcında internette araştırma yaptığı, %29'unun gebelik süreci boyunca araştırma yaptığı, %17'sinin ise gebeliğin sonuna doğru daha fazla araştırma yaptığı bulunmuştur. Ayrıca kadınların internetteki sağlık bilgisinin güvenilirliğini ölçmede önemli olan iki kriterin; bilgilerin diğer kaynaklarla uyuşup uyuşmadığı ve referansların varlığı olduğu belirtilmiştir. Kadınların çoğunun internetten kendi buldukları bilgiyi sağlık profesyonelleriyle tartışmadığı, ancak sağlık profesyonellerinden edinilen bilgiler hakkında internette araştırma yaptıkları saptanmıştır.

Gebelik ve doğum sonrası dönemde yaşanan birçok değişiklik ve rahatsızlık çoğu kadının dile getirmekten çekinebileceği özel konular olabilmektedir. Bu yüzden internetin anonimliği, kadınlar için rahat ve güvenilir bir ortam oluşturabilir. Örneğin kadınlar, meme değişiklikleri, barsak ve mesane sorunları, cinsellik, vajinal kanama, akıntı, gebelik ve erken ebeveynlikteki duygusal değişiklikler hakkında soruları olduğunda internete başvurabilmektedirler (Romano, 2007). Kraschnewski ve arkadaşlarının (2014), ABD'de kadınların gebelik sırasında teknolojiyi nasıl kullandığını incelemek amacıyla yaptığı

çalışmada; kadınların gebelik sırasında interneti ve diğer teknoloji kaynaklarını sık sık kullandıkları, doğum öncesi izlemlerde bilgi ihtiyaçlarını karşılamak için yeterli zaman bulamadıkları ve bu ziyaretlerin hasta merkezli olmaması nedeniyle gebe kadınların sorularına zamanında cevap almak için teknolojiye yöneldikleri saptanmıştır. Aynı çalışmada gebelerin interneti, aileleri ve arkadaşlarından daha faydalı bulduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dijital medya uygulamaları sayesinde kadınların gebeliğin başından itibaren değişimlerden haberdar olması ve sürekli bebeğiyle etkileşim içinde olması sayesinde gebeler hem bu sürecin yönetimine aktif olarak katılmakta hem de maternal bağlanma düzeyleri artmaktadır (Johnson, 2014). Harpel (2018)'in Facebook'un gebeler tarafından kullanımını araştırmak amacıyla ABD'de yaptığı çalışmada; doğum öncesinde, ebeveynlerin gebelikle ilgili bilgilerini ve doğmamış çocuğunu (ultrason fotoğraflarını, cinsiyetini) çevresiyle paylaşmasının ve doğmamış çocuğunu ailenin bir üyesi olarak tanıtmaya girişimlerinin, bebeğine bir kimlik kazandırmasına yardımcı olduğu, aile oluşturma becerilerine destek sağladığı bildirilmiştir. Doğum öncesi maternal bağlanma "fetüs hakkında bilgi edinme arzusu, fetüsle etkileşime girme mutluluğu ve doğmamış bebeğini koruma arzusu" olarak kavramlaştırıldığında doğmamış çocuğuyla meşgul olma maternal bağlanmayı olumlu etkilediği için doğum öncesi bağlanma ile sosyal medya arasında da bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Bu yüzden, gebe bir kadına, gebeliği ve doğmamış çocuğun sağlığı ile ilgili destek alması için dijital medya önerilebilir (Mitchell, 2001).

2. Kadınların Postnatal Dönemde Dijital Medya Kullanımı

Gebelik süreci ve doğum kadının hayatındaki iki kritik aşama olduğu gibi doğum sonrası dönem de, kadının rol ve sorumluluklarında yoğun değişimlerin yaşandığı stresli bir zamandır (Sloman ve ark., 2017). Anne olmak, mevcut bir gerçeklikten bilinmeyen, yeni bir gerçekliğe geçmeyi içerir (Lupton 2016). Bu dönem annenin fiziksel durumunun eski haline dönmesi, bebeğin bakımı ile ilgilenmesi, bebek için güvenli çevre oluşturması, bebekle iletişim kurması, yeni rolleri öğrenmesi ve bebekle ilgili problemlerle baş etmesini gerektiren bir dönemdir. Çoğu kadın doğum yaptıktan sonra, yenidoğan bebeğinin bakımıyla başa çıkmak için belirsizlik, kararsızlık, kaygı ve yalnızlık gibi birçok sorunla karşı karşıya kalabilmektedir (Baker ve Yang 2018; Lupton 2016). Anneler; anne oldukları için mutludurlar, ancak anneliğin yaşamlarında oluşturduğu bazı değişikliklerden (özerklik ve zaman kaybı, görünüm, kadınlık, cinsellik ve mesleki kimlik kaybı) dolayı karmaşık duygular yaşamaktadır. Ebeveynliğe geçişin birçok zorlukla dolu bir süreç olduğu göz önüne alındığında, yeni ebeveynlerin sosyal

destekleri, ebeveynliğe başarılı bir şekilde uyum sağlamada kritik öneme sahiptir (Fielden ve Gallagher 2008).

2.1. Postnatal dönemde dijital medya kullanım amaçları

Kadınlar doğal olarak gebelikte ve ebeveynlikte destek ve topluluk duygusu ararlar. İnternet, sanal dünyanın dışında topluluk oluşturmak için eşsiz bir fırsattır. İnternet, kadınların birbirleriyle bağlantı kurmasını sağlar ve ortak koşulları olan kadınların toplanmasına izin verecek şekilde yapılandırılır (Romano, 2007).

Ebeveynlik ile ilgili dijital medyanın en yaygın kullanım nedenleri arasında bebeklerin veya küçük çocukların bakımı hakkında genel bilgiler elde etmek (%67), çocuklarının büyüme ve gelişimini izlemek (%51), emzirme ve beslenme için tavsiye almak (%43), çocuklarının beslenme alışkanlıklarını izlemek (%34), çocuğun uyku alışkanlıklarını izlemek (%25), tıbbi bilgileri, hastalıkları ve tedavilerini takip etmek (%22) ve diğer ebeveynlerle (%17) etkileşimde bulunmak yer almaktadır. Başka bir çalışmada da, ebeveynlerin dijital medyada bilgi arama alanları arasında özellikle çok fazla gelişimsel değişikliklerin olduğu yenidoğan bakımı ve beslenmesi, doğum sonrası komplikasyonlar, doğum sonrası depresyon, stres, öz-bakım ve hijyen, beslenme, cinsel yaşam ve gebelikten korunma yollarının yer aldığı saptanmıştır (Tomfohrde ve Reinke 2016). Yapılan araştırmalarda, kadınların çoğunun interneti doğum sonrası dönem hakkında bilgi almak, emzirmeyi desteklemek, kendi kendine bakımı kolaylaştırmak ve sağlık okuryazarlıklarını geliştirmek amacıyla kullandıkları saptanmıştır. Özellikle doğum sonu araştırılan en yaygın çevrimiçi konunun da emzirme sorunları ve doğum sonrası iyileşme olduğu bulunmuştur (Alianmoghaddam, Phibbs ve Benn 2019; Grimes, Forster ve Newton 2014).

2.2. Postnatal dönemde dijital medya kullanımının faydaları

Sosyal desteğin yeni bir boyutu olan dijital medya, ebeveynlik endişeleri olan yeni annelere ulaşmada, yardım etmede ve bilgi vermede zengin bir destek kaynağı olup sürekli genişlemektedir (Buultjens, Robinson ve Milgrom 2012).

Dijital medya kullanımının, kadınların anneliğin sosyal normlarını anlamasına, tecrübe kazanmasına ve aynı zamanda diğer annelerle kişilerarası ilişkilerini geliştirmesine yardımcı olduğu bildirilmiştir (Dennis ve Chung-lee 2006). Gebelerin ve annelerin anormal bir durumla karşılaştığında başa çıkma deneyimlerinin paylaşılması, başkalarıyla karşılaştırılması ve diğer annelerle sorunların tartışılması annelik rolünün benimsemesinde de önemli bir etkendir

(Slomian ve ark 2017). Yapılan bir çalışmada ebeveynlerin %42'sinin sosyal medya aracılığıyla ebeveynlik rolleriyle ilgili duygusal veya sosyal destek aldıkları bulunmuştur. (Duggan, Lenhart, Lampe ve Ellison 2015). Dijital ortamda mevcut bilgilerin güncel olması, duygusal destek sağlaması ve dijital medya ile iyi kişisel deneyimler elde edilmesi kullanım avantajları olarak belirtilmiştir (Jaks ve ark., 2019).

Dijital medya, doğum sonrası depresyon, gebelik komplikasyonları veya özel ihtiyaçları olan çocukların ebeveynliği gibi özel durumlara sahip kadınlar için ihtiyaç duyulan desteği sağlayabilmektedir. Bu durumlar kişinin kendi topluluğunda yaygın olmayan durumlar olabileceğinden, internet, benzer koşullarla karşılaşan kadınlarla bağlantı kurmak için benzersiz bir fırsat sunar (Romano, 2007). Çocukları zihinsel hastalıklar, nörolojik bozukluklar veya otizm gibi çeşitli hastalıklardan muzdarip olan ebeveynlerin internet üzerinden aldıkları sosyal ve duygusal desteğe büyük değer verdiği bulunmuştur. Ayrıca ebeveynlerin artık pasif bilgi alıcısı olmaktan aktif bilgi arayıcısı olmaya geçiş yaptığı da bilinmektedir (Plantin ve Daneback 2009).

Dijital medyanın ebeveynliğe uyum sağlama üzerindeki etkisine bakıldığında; ebeveynliğe uyumun üç önemli yönü olan ebeveynlik rolüne duyulan memnuniyet (Pistrang, 1984), ebeveynlik öz yeterliliği (Coleman ve Karraker 1997) ve ebeveynlik stresi (Kazdin ve Whitley 2003) ile ilgili olarak yapılan çalışmalarda, sosyal medyayı daha fazla kullanan ebeveynlerin ebeveynlik rolünden daha fazla memnuniyet duydukları, ebeveynlik öz yeterlilik düzeylerinin arttığı ve ebeveynlik stres düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür (Bartholomew ve ark., 2012). Yapılan araştırmalara göre internet teknolojisinin, yeni annelere ebeveynliğe geçerken iletişim ve sosyal destek oluşturma konusunda yenilikçi fırsatlar sunduğu ve bilgiye ulaşmada engelleri azaltma potansiyeline sahip olduğu bulunmuştur (Buultjens ve ark., 2012; Bartholomew ve ark., 2012).

Dijital medya platformları, kadınların emzirmenin olası olumlu ve olumsuz yönleriyle karşılaşması, deneyimlerini paylaşması ve birbirlerini desteklemesi için ortam sağlamakla birlikte ayrıca, bireylerin kendilerine benzer kişilerle özdeşleşmesini ve sosyalleşmesini de sağlamaktadır. Çevrimiçi destek gruplarının emzirmeyi bireysel, toplumsal ve sosyal düzeylerde normalleştirmede ve emzirmeyi teşvik etmede önemli olduğu saptanmıştır (Wagg, Callanan ve Hassett 2019; Jin, Phua ve Lee 2015; Asiodu, Waters, Dailey ve Lyndon 2015; Marcon, Bieber ve Azad 2019).

Yapılan diğer bir çalışmada; annelerin sağlık çalışanlarından emzirme konusunda yeterli bilgi alamamaları ve sağlık çalışanlarının anneleri mamaya yönlendirmeleri sebebiyle emzirme süresince annelerin sosyal medyaya daha çok yöneldiği belirtilmektedir. Annelerin yaklaşık %53'i sosyal medyadan edindikleri bilgilerin emzirme süreçlerine olumlu katkıda bulunduğunu söylemekte, annelerin %50'si sosyal medyadan aldıkları kaynaklara önemli oranda güvendiğini belirtmektedir. Ayrıca sosyal medyanın, emziren anneler için oldukça güvenilir ve ilk sırada başvuru bir kaynak olduğu da bildirilmektedir (Demirtaş ve Çelik 2017). Ayrıca yapılan diğer çalışmalarda da dijital medya kapsamında çevrimiçi olarak verilen sağlık bilgilerinin emzirmeyi teşvik ettiği, kadınların öz bakımları ve bebek besleme uygulamaları ile ilgili fayda sağladığı vurgulanmıştır (Alianmoghaddam ve ark 2019; Grimes ve ark., 2014).

2.3. Postnatal dönemde dijital medya kullanımını etkileyen faktörler

Günümüzde, ebeveynlerinin kendi ebeveynlerinden, akrabalarından ve arkadaşlarından gelen sosyal desteğin azaldığını ve bunun sonucunda bilgi ve etkileşim için internete başvurdukları görülmüştür (Bartholomew, Schoppe-Sullivan, Glassman, Kamp Dush ve Sullivan 2012). Kadınların geleneksel olarak ailelerinin verdiği desteğin “eski” olduğunu vurgulaması, onların deneyimlerinin artık geçerli olmadığını belirtmesi ve nüfus hareketliliğinin artmasıyla uzakta olmasından dolayı; ebeveynler çeşitli uzmanlardan, kitaplardan, ebeveyn dergilerinden, televizyon ve dijital medyadan aldıkları bilgilere güvenmek zorunda kaldıklarını belirtmektedirler (Connor ve Madge 2010).

Doğum sonrası dönemdeki yeni anneler; içe kapanma, boğulmuş hissetme ve kendine güven duymama gibi nedenlerle duygusal zorluklar yaşayabilmektedir (Ugarriza 2002). Bu zorluklar, yeni annelerin internete başvurma ihtiyacını daha da arttırmaktadır (Buultjens ve ark., 2012).

Sosyal medya sitelerinin ebeveynler tarafından kullanımının gebelik durumuna, cinsiyete ve ebeveynin yaşına göre değişmekte olduğu belirtilmektedir. Genç yaşta ebeveynlerin (40 yaşından küçük), sosyal medyayı ileri yaş ebeveynlerden daha fazla kullandığı saptanmıştır (Baker, Sanders ve Morawska 2017). Ayrıca, sosyal medya sitelerini destek almak için kullanan ebeveynler incelendiğinde, annelerin babalardan daha sık kullandığı dikkati çekmektedir (Duggan ve ark., 2015). Madge ve Connor'ın İngiliz ebeveynlik sitesi 'Babyworld' konusundaki çalışmasında ebeveynlerin %76'sının 35 yaşın altında olduğu, Sarkadi ve Bremberg'in İsveç'teki bir ebeveynlik web sitesi ile ilgili çalışmasında da bu oranın %76,5

olduğu belirtilmiştir. Ebeveyn web sitesi ziyaretçilerinin nispeten genç yaşlarda olması genellikle ilk kez ebeveyn olmalarıyla ilgili bulunmuştur (Madge ve Connor 2006; Sarkadi ve Bremberg 2005).

Sonuç ve Öneriler

Prenatal ve postnatal dönem; kadının fizyolojik ve psikososyal yönden en çok etkilendiği dönemlerdir. Gebeler bu fizyolojik ve psikososyal değişimlere uyum sağlamak için sürekli bilgi arayışı içindedirler. Kadınların, gebelik süreci ile ilgili bilgi sahibi olması, prenatal ve postnatal dönemlerinde anne/yenidoğan sağlık risklerinin azaltılabilmesi açısından önemlidir. Son yıllarda internet tabanlı dijital medya, teknoloji kullanımının yaygınlaşmasıyla ve erişim kolaylığı açısından gebeler ve ebeveynler için popüler bir sağlık bilgisi kaynağı haline gelmiştir. Yeni nesil dijital medya ile yetiştiğinden ihtiyaç duydukları konularda bilgi edinmek için daha fazla dijital medya olanaklarından yararlanmaktadır. Prenatal ve postnatal dönemde dijital medya kullanımının genel olarak kadınlara olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Kadınlar genellikle bilgi gereksinimini karşılamak, destek sağlamak ve destek vermek, keyifli zaman geçirmek ve diğer ebeveynlerle iletişime geçmek için dijital medyayı kullanmaktadırlar. Sağlık profesyonelleri; prenatal ve postnatal dönemin fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden sağlıklı bir şekilde geçirilebilmesinde anahtar kişilerdir. Özellikle de ebeler ve kadın sağlığı hemşireleri gebelerin sağlığı ve refahı için uygun davranış değişikliği yapma noktasında büyük öneme sahiptirler. Kadınları dinleyip, bilgi gereksinimlerini saptadıktan sonra, bu gereksinimlerin karşılanmasında hem bireysel olarak hem de dijital medyada doğru bilgiyi bulabilecekleri uygun platformlara yönlendirerek kadınlara yardımcı olabilirler. Ayrıca doğuma hazırlık sınıfları ya da gebe okullarında eğitim veren kadın sağlığı hemşireleri ve ebelerin gebe ve ebeveynlerin ziyaret ettikleri ortak gebelik ve doğum sitelerini bilmeleri ve takip etmeleri, daha uygun önerilebilecek siteleri keşfetmeleri ya da kendilerinin dijital platformlarda yer almaları iyi bir danışmanlık yapabilmeleri açısından önem taşımaktadır. Kadınların dijital medyadan doğru ve güvenilir sağlık bilgilerine ulaşması önemlidir. Bu yüzden online sağlık hizmetine ihtiyaç duyan kadınların (gebeler, lohusalar gibi) kullanımı için uygun hale getirilmiş, kişiselleştirilmiş ve güçlendirilmiş sağlık bilgilerinin yer aldığı online bilgi kaynakları önerilebilir ve gebelerin daha güvenli ve daha sağlıklı kararlar vermesini sağlayacak bilgilere ulaşması sağlanabilir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek: Çalışma için finansal destek alınmamıştır.

KAYNAKLAR:

Alianmoghammad, N., Phibbs, S., Benn, C. (2019). “ I did a lot of Googling ”: A qualitative study of exclusive breastfeeding support through social media. *Women and Birth*, 32(2), 147-156.

Asiodu, I.V., Waters, C.M., Dailey, D.E., Lee, K.A., Lyndon, A. (2015). Breastfeeding and use of social media among first-time African American mothers. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*, 44(2), 268-78.

Atar, Gürel, S., Gürel, H., Balcan, E. (2006). Doğum öncesi bakım esnasında gebelik, doğum ve doğum sonrası döneme ilişkin bilgi edinme durumu. *Perinatoloji Dergisi*, 14(2), 90-95.

Atrash, H., Jack, B.W., Johnson, K. (2008). Preconception care: a 2008 update. *Current Opinion in Obstetrics and Gynecology*, 20(6), 581-589.

Baker, B., & Yang, I. (2018). Social media as social support in pregnancy and the postpartum. *Sexual and Reproductive Healthcare*, 17, 31-34.

Baker, S., Sanders, M.R., Morawska, A. (2017). Who uses online parenting support? A cross-sectional survey exploring Australian Parent's internet use for parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 26(3), 916-927.

Bartholomew, M.K., Schoppe-Sullivan, S.J., Glassman, M., Kamp, Dush, CM., Sullivan, J.M. (2012). New parents Facebook use at the transition to parenthood. *Family Relations*, 61(3), 455-469.

Bert, F., Gualano, M.R., Brusaferrro, S., De Vito, E., De Waure, C., La Torre, G., Manzoli, L., Messina, G., Todros, T., Torregrossa, O.G., Siliguini, R. (2013). Pregnancy E-health: A multicenter Italian cross-sectional study on Internet use and decision-making among pregnant women. *J Epidemiol Community Health*, 67(12), 1013-8.

Bjelke, M., Martinsson, A., Lendahls, L., Oscarsson, M. (2016). Using the Internet as a source of information during pregnancy: A descriptive cross-sectional study in Sweden. *Midwifery*, 40, 187-191.

Buultjens, M., Robinson, P., Milgrom, J. (2012). Online resources for new mothers: opportunities and challenges for perinatal health professionals. *The Journal of Perinatal Education*, 21(2), 99-111.

Chan, KL., & Chen, M. (2019). Effects of social media and mobile health apps on pregnancy care: Meta-analysis. *JMIR Mhealth Uhealth*, 7(1).

Coleman, P.K., & Karraker, K.H. (1998). Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Developmental Review*, 85(18), 47-85.

Connor, H.O., & Madge, C. (2010). 'My mum' s thirty years out of date'. *Journal Community, Work & Family*, 7(3), 351-369.

Demirtaş, Z.G., & Çelik, R. (2017). Emziren annelerin emzirme bilgilerinin kaynaklarının incelenmesi: Instagram örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(9), 389-403.

Dennis, C.L., & Chung-lee, L. (2006). Postpartum depression help-seeking barriers and maternal treatment preferences: A qualitative systematic review. *Birth*, 33(4), 323-31.

Diñç, H., Yılmaz, T., Günaydın, S., Yazıcı, S. (2014). Gebe eğitimi. *HSP*, 1(1), 68-76.

Duggan, M., Lenhart, A., Lampe, C., B., Ellison, N. (2015). Parents and social media. *Pew Research Center; Internet & Technology*.

Fielden, J.M.,&Gallagher, L.M. (2008). Building social capital in first-time parents through a group-parenting program: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 45(3), 406-417

Gao, L., Larsson, M., Luo, S. (2013). Internet use by Chinese women seeking pregnancy-related information. *Midwifery*, 29(7), 730-735.

Grimes, H.A., Forster, D.A., Newton, M.S. (2014). Sources of information used by women during pregnancy to meet their information needs. *Midwifery*, 30(1), 26-33.

Harpel, T. (2018).Pregnant women sharing pregnancy-related information on Facebook: Web-based survey study. *J Med Internet Res*, 20(3), 115.

Huberty, J., Dinkel, D., Beets, M., Coleman, J. (2013). Describing the use of the internet for health, physical activity and nutrition information in pregnant women. *Maternal and Child Health Journal*, 17(8), 1363-1372.

Jaks, R., Baumann, I., Juvalta, S., Dratva, J. (2019). Parental digital health information seeking behavior in Switzerland: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 19(1), 225.

Javanmardi, M., Noroozi,M., Mostafavi, F., Ashrafi-rizi, H. (2018). Internet usage among pregnant women for seeking health information: A review article. *Iran J Nurs Midwifery Res*, 23(2), 79-86.

Jin, S.V.,Phua, J., Lee, K.M. (2015).Telling stories about breastfeeding through Facebook: The impact of user-generated content (UGC) on pro-breastfeeding attitudes.*Computers in Human Behavior*, 46(5), 6-17.

Johnson, S.A. (2014).“Maternal Devices”, Social media and the self-management of pregnancy, mothering and child health. *Societies*, 4(2), 330-350.

Kavlak, O., Atan, Ş.Ü., Güleç, D., Öztürk, R., Atay, N. (2012).Pregnant women's use of the internet in relation to their pregnancy in Izmir, Turkey.*Inform Health Soc Care*, 37(4), 253-63.

Kazdin, A.E.,& Whitley, M.K. (2003). Treatment of parental stress to enhance therapeutic change among children referred for aggressive and antisocial behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(3), 504-515.

Kraschnewski, J.L., Chuang, C.H., Poole, E.S., Peyton, T., Blubaugh, I., Pauli, J., Feher, A., Reddy, M. (2014). Paging “Dr. Google”: Does technology fill the gap created by the prenatal care visit structure? Qualitative focus group study with pregnant women. *J Med Internet Res*, 16(6), 147.

Lagan, B.M., Sinclair, M., Kernohan, W.G. (2010).Internet use in pregnancy informs women's decision making: A web-based survey. *Birth Issues in Perinatal Care*, 37(2), 106-15.

Lagan, B.M., Sinclair, M., Kernohan, W.G. (2011).What is the impact of the internet on decision-making in pregnancy? A global study. *Birth*, 38(4), 336-345.

Larsson, M. (2009).A descriptive study of the use of the Internet by women seeking pregnancy-related information. *Midwifery*, 25(1), 14-20.

Lupton, D. (2016). The use and value of digital media for information about pregnancy and early motherhood: A focus group study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 16, 171.

Madge, C.,& Connor, H.O. (2006).Parenting gone wired: Empowerment of new mothers on the internet? Parenting gone wired: empowerment of new mothers on the internet?*Social & Cultural Geography*, 7(2).

Marcon, A.R., Bieber, M., Azad, M.B. (2019).Protecting, promoting, and supporting breastfeeding on Instagram. *Matern Child Nutr*, 15.

Mitchell, L.M. (2001). Baby's first picture: Ultrasound and the politics of fetal subjects. *Canadian Journal of Sociology Online:University of Toronto Press*, 258.

Overdijkink, S.B., Velu, A.V., Rosman, A.N., Beukering, M.D., Kok, M., Steegers-Theunissen, R.P. (2018).The usability and effectiveness of mobile health technology-based lifestyle and medical intervention apps supporting health care during pregnancy: Systematic review. *JMIR Mhealth Uhealth*, 6(4), 109.

Pistrang, N., Journal, S., May, N. (1984). Women's work involvement and experience of new motherhood.*Journal of Marriage and Family*, 46(2), 433-447.

Plantin, L.,& Daneback, K. (2009). Parenthood, information and support on the internet. A literature review of research on parents and professionals online. *BMC Family Practice*, 10, 34.

Romano, A.M. (2007). A changing landscape: Implications of pregnant women's internet use for childbirth educators. *J Perinat Educ*, 16(4), 18-24.

Santis, M., Luca, C., Quattrocchi, T., Visconti, D., Cesari, E., Mappa, I., ... Caruso, A. (2010). Use of the Internet by women seeking information about potentially teratogenic agents. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 151(2), 154-157.

Sarkadi, A.,& Bremberg, S. (2005).Socially unbiased parenting support on the Internet: A cross-sectional study of users of a large Swedish parenting website. *Care, Health & Development*, 31(1), 43-52.

Sayakhot, P.,&Carolan-Olah, M. (2016). Internet use by pregnant women seeking pregnancy-related information: A systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 16, 65.

Slomian, J., Emonts, P., Vigneron, L., Acconcia, A., Glowacz, F., Reginster, J.Y., ... Bruyère, O. (2017). Identifying maternal needs following childbirth: A qualitative study among mothers, fathers and professionals. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 17, 223.

Taşkın, L. (2016). Ebeveynliğe Hazırlanma ve Doğum Öncesi Bakım, Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği, L.Taşkın (Ed.), (s:157), (Genişletilmiş 15.baskı), Akademisyen Tıp Kitabevi, Ankara.

Tomfohrde, O.J.,& Reinke, J.S. (2016). Breastfeeding mothers use of technology while breastfeeding. *Computers in Human Behavior*, 64, 556-561.

Türkiye Küresel Dijital Rapor 2019. Erişim adresi: <https://www.motionb.com/blog/2019-turkiye-kuresel-dijital-raporu>(Erişim tarihi: 20.05.2019).

Ugarriza, D.N. (2002). Postpartum depressed women's explanation of depression. *J Nurs Scholarsh*, 34(3), 227-33.

Wagg, A.J., Callanan, M.M., Hassett, A. (2019). Online social support group use by breastfeeding mothers: A content analysis. *Heliyon*, 5(3).