

YENİLİKÇİ VE GÜNCEL EĞİTİM YÖNTEMLERİNİN KULLANILDIĞI EMZİRME EĞİTİMLERİNİN İNCELENMESİ

Gamze Durmazođlu¹, Hülya Okumuş²

ÖZET

Emzirmenin; bebek-anne ve toplum için fiziksel, psikososyal, ekonomik ve çevresel birçok yararı vardır. Tüm yararlarına rağmen TNSA 2013 verilerine göre ülkemizde ilk 6 ay tam emzirme oranları henüz istenilen düzeyde (%4,7) değildir. Emzirme oranlarının artırılması, emzirmeyi başlatma, sürdürme ve güçlendirmede emzirme eğitim programlarının rolü büyüktür. Günümüzde emzirme eğitim ve desteği için farklı teknolojilerin kullanılabilceği yöntemler ebeveynlerin daha fazla ilgisini çekmektedir. Hemşire ve hekimler tarafından yapılan çalışmalarda; mesaj, tele konferans ve e- postaların kullanıldığı, video gösterimli, web tabanlı eğitim programlarının emzirme başarısını arttırdığı belirlenmiştir. Hemşirelik uygulamalarında kuram kullanımı giderek yaygınlaşmaktadır. Kurama dayalı düzenlenen emzirme eğitim programları emzirme hedeflerine ulaşmada etkilidir. Yapılan araştırmalarda teknolojinin ve kuramların bir arada kullanıldığı yapılandırılmış emzirme eğitim programlarının tam emzirme oranlarını ve annelerin öz-yeterliliklerini arttırdığı belirlenmiştir. Ayrıca, anneler ve emzirme danışmanları arasında iletişimin sürdürülmesine katkı sağlamıştır. Tüm bu nedenlerden dolayı emzirme eğitimlerinde teknolojiden yararlanılmalı ve eğitim programları kuramlara temellendirilmelidir. Bu çalışmanın amacı; emzirme eğitiminde kullanılan güncel ve yenilikçi yöntemlerini incelemektir.

Anahtar Kelimeler: Anne Sütü; Emzirme Eğitimi; Web Tabanlı Eğitim; Teori Temelli Eğitim; Baba Desteği; Güncel Teknoloji

Investigation of Breastfeeding Education Used In Innovative and Current Training Methods

ABSTRACT

There are many physical, psychosocial, economic and environmental benefits of breastfeeding for the baby-mother and community. Despite all the benefits, according to the Turkey Demographic and Health Surveys 2013 data, exclusive breastfeeding rates hasn't been enough (%4,7) in the first 6 months in Turkey. Breastfeeding training programs have an important role in increasing breastfeeding rates, initiating, sustaining and strengthening breastfeeding. Today, parents are more interested in current technologies for breastfeeding education and support. It has been determined that web- based training programs, video, teleconferencing and e-mails are used to increase breastfeeding success. The use of theory in nursing practice is becoming increasingly common. Breastfeeding training programs based on theory are effective in achieving breastfeeding goals. In researches, it has been determined that structured breastfeeding education programs, which use technology and theories together, increase exclusive breastfeeding rates and mothers' self-efficacy. It also contributed to maintaining communication between mothers and breastfeeding counselors. For all these reasons, breastfeeding education should be based on technology and training programs should be based on theories.

Keywords: Breastmilk; Breastfeeding Education; Web Based Education; Theory- Basededucation; Father Support; Current Technology

¹Sađlık Bilimleri Üniversitesi Bozyaka Eğitim ve Araştırma Hastanesi

²Dokuz Eylül Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği

GİRİŞ

Anne sütü, biyoyararlılığı yüksek, sindirimi kolay, doğal, bebekler için en iyi besin kaynağı olarak bilinmektedir. Anne sütünün; hem bebek hem anne hem de toplum için fiziksel, psikososyal, ekonomik ve çevresel birçok yararı vardır (Kellams et al., 2016; Özkara, Fidancı, Yıldız & Kaymakamgil, 2016). Anne sütü alan bebeklerde enfeksiyonların daha az görüldüğü, ani bebek ölümü sendromunu ve post-neonatal mortalite oranlarını, çocukluk çağı obezitesini, diyabeti ve bazı çocukluk kanserlerinin insidansını azalttığı bilinmektedir (Dennis, Allen, McCormick & Renfrew, 2014; Lumbiganon et al., 2016). Bebeğin anne memesinde ve anne sütündeki mikroorganizmaları almasıyla sağlıklı bir mikrobiyota oluşmakta, prebiyotik/probiyotik etki yaratmaktadır (Oktar, Coşkun & Bostancı, 2018). Bu nedenle anne sütü mikrobiyotası en önemli biyoaktif bileşenlerden biridir (Gomez-Gallego ve ark. 2016; Fernández ve ark. 2013).

Emzirmenin annede ileri dönemde ortaya çıkabilecek meme ve over kanseri risklerinin azalmasında etkili olduğunu da gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Dennis et al., 2014; Lumbiganon et al., 2016). Emzirme, anne ve bebek sağlığını koruyup geliştirmenin yanı sıra anne- bebek bağlanmasını da geliştirmektedir (Dennis et al., 2014; Lumbiganon et al., 2016).

Tüm bu yararlarının yanı sıra emzirmenin sağlık hizmetleri ve sistemleri için önemli bir ekonomik etkisi de vardır (Dennis et al., 2014). Bu nedenle emzirmeyi korumak ve desteklemek, sağlık hizmetlerine maliyet etkin uygulamalar arasındadır (Kim, Park, Oh & Ahn, 2018). Amerikan Pediatri Akademisi, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve Birleşmiş Milletler Çocuk Fonu (UNICEF), ilk 6 ay boyunca tam emzirmeyi ve ilk 2 yıl tıbbi bir kontrendikasyon olmadığı sürece emzirmenin devam etmesini önermektedir (Gary, Birmingham & Jones, 2017; WHO 2001; Muslu & Başbakkal, 2014).

Anne sütü ile besleme konusunda karşılaşılan zorluklar, annenin çalışmaya başlaması ve altı aydan önce verilen tamamlayıcı gıdalar emzirmenin erken dönemde kesilmesindeki en önemli etkenlerdir (Diji et al., 2017; Tokat & Okumuş, 2013; Lumbiganon et al., 2016; Ceylantekin, 2018).

Emzirmenin başlatılıp sürdürülmesinin sağlanmasında emzirme eğitim ve desteği önemlidir. E-teknolojilere erişimin kolaylaşması sayesinde, geleneksel eğitim yöntemlerinin yerini, e-teknolojilerin kullanıldığı modern ve yenilikçi yöntemler

almıştır (Tripp ve ark. 2014). Yapılan sistematik bir incelemede; e-tabanlı müdahalelerin emzirme üzerinde orta derecede bir etkiye sahip olduğu, yüz yüze yapılan müdahalelerin emzirme üzerinde hiçbir etkisinin olmadığı ya da çok az etkisinin olduğu belirlenmiştir (Pate 2009). Yapılan bir meta-analizde de; e-teknolojilerin tam emzirme oranlarını artırdığı saptanmıştır. Emzirme eğitimlerinde, web tabanlı eğitimler, mesajlaşma, kompakt disk, interaktif bilgisayar sistemlerinin kullanılması önerilmiştir (Lau, Htun, Tam & Klainin-Yobas 2016).

Bu derleme niteliğindeki çalışmanın amacı; emzirme eğitiminde kullanılan güncel ve yenilikçi eğitim yöntemlerini incelemek ve sağlık personeli tarafından düzenlenecek emzirme eğitimlerinde bu yöntemlerin kullanılmasını sağlamaktır.

EMZİRME EĞİTİMİNİN ÖNEMİ

Emzirme eğitimi; belirli bir amaç doğrultusunda ve belirli bir hedef kitle ile amaca yönelik uygulanan, bilgilendirme, tutum oluşturma, doğru davranış kazandırma sürecidir. Emzirmeyi başlatma, sürdürme ve güçlendirmede emzirme eğitiminin rolü büyüktür. Emzirme eğitimi bireysel veya grup formunda olabileceği gibi, klinik eğitimler, evde ziyaret programları, akran eğitim programları şeklinde uygulanabilmektedir. Emzirme eğitimi bir programdır (Khorshidifard et al., 2017; Lumbiganon et al., 2016; Tokat & Okumuş, 2013). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) önerilerine göre, emzirme eğitimi standart doğum öncesi bakımın bir parçası olarak verilen emzirme bilgilerinin ötesinde olmalıdır. Eğitimler; akran danışmanları veya sağlık uzmanları tarafından verilen, bireysel veya grup eğitim oturumlarını içeren, ev ziyaretleri ile desteklenen, laktasyon danışmanlığının verildiği, basılı/ yazılı materyaller ve video gösterileri ile zenginleştirilmiş şekilde olmalıdır. Ayrıca babalar da öğrenme etkinliklerine dâhil edilmelidir. Emzirme eğitimleri; gebelere, eşlerine ve ailelerine doğum öncesi dönemden başlanarak verilmelidir.

Doğum öncesi ziyaretleri sırasında uygun emzirme eğitimi verilmeye başlanmalıdır. Farklı araştırmalarda, emzirme eğitiminin doğum öncesi bakımda kullanılmasının, emzirme süresini etkinliğini ve sıklığını arttırabileceği sonucuna varılmıştır (Lumbiganon et al., 2016; Imdad, Yakooob & Bhutta, 2011; Yılmaz, 2014). İlk altı aydaki emzirme oranlarını ve emzirme süresini uzatmak için en etkili strateji; emzirme eğitimine antenatal dönemde başlanması ve

grup eğitimi oturumlarının, ev ziyaretlerinin ve bireysel desteğin birleşimi ile doğum sonrası dönemde de devam etmesidir (Meedy, Fernandez & Fahy, 2017).

Emzirme eğitimi emzirme desteğinden farklıdır. Emzirme desteği genellikle bireye ihtiyaç duyduğunda verilir. Bu kapsamda; psikolojik destek (anneyi onaylama ve cesaretlendirme), fiziksel destek (yemek yemesini sağlama, diğer çocuklarının bakımı, ev temizliğine yardım), mali destek veya emzirme sorusu ortaya çıktığında erişilebilecek emzirme destek hizmetleri sunulur. Ayrıca emzirme desteği genellikle doğum sonrası dönemde başlar (Lumbiganon et al., 2016). Eğitim ve desteğin, emzirmeye başlamayı kolaylaştırdığı ve emzirme süresini uzattığı bilinmektedir. Bu eğitim ve destek, prenatal veya postnatal dönemde yapılabilir (Whitford, Wallis, Dowswell, West & Renfrew, 2017).

Başarılı emzirmenin başlatılması ve sürdürülebilmesi için annelerin doğum öncesi ve doğum sonrası dönemlerde eşleri, sosyal çevreleri ve sağlık profesyonelleri tarafından desteklenmesi gerekmektedir (Gözükara, 2014). Bu desteğin sağlanmasında birçok kültürde etkili kişilerden biri babadır. Emzirme oranlarını yükseltmek için geliştirilen stratejilerde emzirme eğitim sürecine babaların da dâhil edilmesi gereklidir. Ülkemizde ve dünyada yapılan çalışmalarda da annelerle birlikte babaların da eğitime dâhil edildiği çalışmalarda; babaların desteğinin bebeğin beslenme şeklini olumlu yönde etkilediği, babalar tarafından desteklenen annelerin emzirmeyi daha çok tercih ettiği, baba desteğinin anne sütü verme süresini ve bebeği sadece anne sütü ile besleme oranının arttığı, emzirmeye başlama sürelerinin kısaldığı, tam emzirme oranlarının, emzirme özyeterlilik, maternal ve paternal bağlanma oranlarının arttığı belirlenmiştir (Yurtsal & Kocoglu, 2014; Maycock et al., 2013; Yılmaz, 2014; Uçan, 2016; Yılmaz & Taşpınar, 2017; Özlüses & Çelebioğlu, 2014; Yurtsal, 2015; Tohotoa, 2010). Bu nedenle eşlerin emzirme eğitimine katılımı cesaretlendirilmeli ve desteklenmelidir (Raeisi, Shariat, Nayeri, Raji & Dalili, 2014).

YENİLİKÇİ, GÜNCEL VE TEKNOLOJİYE DAYALI EĞİTİM YÖNTEMLERİ

Emzirme eğitimlerinde bilgiye ulaşımı kolaylaştırdığı için; yenilikçi, güncel ve teknolojiye dayalı eğitim yöntemlerinin kullanımı giderek artmaktadır. Bu nedenle günümüzde emzirme eğitim ve desteği için farklı teknolojilerin kullanılabileceği yöntemlerin ebeveynlerin daha fazla ilgisini çektiği bildirilmektedir (Bensley et al., 2014).

Kadınlar, bebekler ve çocukların beslenmelerinde mevcut teknoloji kullanımının incelendiği bir çalışmada; emzirme eğitimlerde mesaj ve e-posta kullanımının yararlı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların çoğu online eğitim almış olsalar bile, ek olarak; yüz yüze eğitim de almışlardır. Çoğu katılımcı emzirme eğitimcileri ile etkileşimde bulunmak için görüntülü sohbet kullanabilmenin faydalı olduğunu düşünmektedir. Görüntülü sohbette ise en çok emziren bir eğitimci ile görüşmeyi tercih etmişlerdir (Bensley et al., 2014).

Özellikle maliyet etkin yönü nedeniyle video kullanımı emzirme eğitimlerinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Düşük gelir düzeyine sahip bir toplumda eğitim videosunun, emzirmeye başlama ve tam emzirme oranlarına etkisini incelemek amacıyla son trimesterinde olan 522 kadınla bir çalışma yürütülmüştür. Deney grubundaki kadınlara 25 dakikalık eğitici emzirme videosu (Daha İyi Emzirme), kontrol grubundakilere ise gebelik sırasında beslenme hakkında 20 dakikalık bir eğitim videosu (Sağlıklı Gebelik Beslenmesi) izletilmiştir. Deney grubunun eğitim videosu, emzirmenin önemi, kavrama, açlık işaretleri, konumlandırma, laktasyon fizyolojisi ve yaşam tarzı sorunları gibi bilgileri içermiştir. Kontrol grubunun eğitim videosu ise, sağlıklı beslenme ve gebelik sırasında egzersizin önemini içeren konuları kapsamıştır. Deney ve kontrol grubu arasında emzirme oranları benzer bulunurken, kontrol grubunun emzirme desteği almaya daha fazla başvurdukları belirlenmiştir (Kellams et al., 2016).

Günümüzde birçok alanda yaygın olarak kullanılmakta olan web tabanlı sağlık eğitimleri emzirme alanında da yaygın olarak kullanılmaktadır. Web tabanlı eğitimlerde ortalama cümle uzunluğu, hece sayısı gibi özellikler okuyucuların eğitimden aldıkları verimliliği etkilemektedir. İnci ve Serçekuş (2015:48-50) tarafından yapılan bir çalışmada anne sütü ve emzirme eğitimi ile ilgili incelenen sitelerin çoğunun (%66.6) okunurluk düzeyinin orta güçlükte olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle sağlık personelinin web sitelerinin ve eğitim materyallerinin hazırlanmasında bilgisayar programcılara destek vermesi gerektiği önerilmektedir.

Mattar ve arkadaşları tarafından (2007:74-78) yapılan bir çalışmada antenatal eğitim türlerinin etkinliği incelenmiştir. İki deney bir kontrol grubundan oluşan çalışmada; bir grup kadına kitapçık kullanılmış ve dijital video disk (DVD) izletilmiş ve 15 dakikalık bir laktasyon danışmanlığı verilmiştir. Bir grup kadında ise sadece kitapçık kullanılmış ve dijital video disk (DVD) izletilmiştir. Kontrol grubuna ise rutin bakım verilmiştir. Antenatal eğitim

alan gruplarda emzirme oranları rutin bakım alanlara göre daha yüksek bulunurken, bireysel danışmanlık alan grupta bu oranlar daha yüksek bulunmuştur.

Evde görüntülü konferans (telehealth), son yıllarda dünyada özellikle sağlık hizmetlerine ulaşmada zorluk yaşayanlar için hizmetlere erişimi kolaylaştıran bir yöntemdir. Amerika’da yapılan bir çalışmada; doğumdan sonraki ilk 4 haftada Uluslararası Sertifikalı Laktasyon Danışmanı tarafından haftalık video konferans oturumları düzenlenerek emzirme eğitimi verilmiştir. Teorik eğitimin yanı sıra uygulamalı gösterimler yapılmıştır. Video konferans özelliği ile katılımcılar da gözlenmiştir. Katılımcılar 4 hafta sonunda deneyimlerini paylaşıp telekonferans ekipman ve eğitim materyallerini değerlendirmişlerdir. LATCH emzirme tanılama ölçeği kullanılarak emzirme değerlendirilmiştir. LATCH emzirme tanılama ölçeğine göre video konferans yöntemiyle emzirme eğitimi vermenin emzirme başarısının %40 arttığı belirlenmiştir. Katılımcıların çoğu, video konferansın “günlük rutinlerini değiştirmedini” “bebekleriyle dışarı çıkmak zorunda kalmadıklarını” bildirmiştir. Annelerin çoğu emzirme eğitiminde bebek maketi kullanılmasını yararlı bulduklarını belirtmişlerdir (Rojjanasirrat, Nelson & Wambach, 2012).

Bir başka çalışmada Nicholson ve arkadaşları tarafından web tabanlı “Gestasyonel Diyabet Yönetim Sistemi (GoodMomS)” oluşturulmuştur. Sistem; gebelik ve postpartum web dersleri, katılımcıların gebelikte günlük kilo, egzersiz, glikoz düzeylerini ve doğum sonrasında kilo, kalori ve egzersiz kaydetmeleri için web tabanlı kendi kendine izleme günlükleri, haftalık sağlıklı tarifler ve sağlıklı yaşam tarzının korunmasıyla ilgili ipuçları, ekran desteği için bir çevrimiçi mesaj panosu ve haftalık metin mesajlarını içermektedir. Sistemde emzirme konusunda da eğitimler yer almakta olup, yapısal bir senaryoda oluşturulmuş animasyon video gösterimleri ile desteklenmiştir. Doğum sonrası annelerin %75’inin bebeklerini sadece anne sütü ile beslediği belirlenmiştir (Nicholson et al., 2016).

YAPILANDIRILMIŞ EMZİRME EĞİTİM PROGRAMLARI

Yapılandırılmış emzirme eğitim programları; açıkça belirlenmiş bir program dâhilinde yürütülen, zaman planlaması yapılmış, iyi tanımlanmış amaç ve hedefleri olan eğitim programlarıdır. Hemşirelik uygulamalarında kuram kullanımı ise, yapılan

uygulamaların sistematize edilmesine ve bilimsel yönünün gelişmesine katkı sağlamaktadır (Erbay, Yıldırım, Fadiloğlu & Aykar, 2018). Ayrıca yapılan uygulamalarının etkinliği kuram kullanımı ile değerlendirilebilir. Bu nedenle emzirme hedeflerine ulaşmak için planlanan eğitim programlarının oluşturulmasında kuram ve modellerin kullanımı önemlidir. (Cangöl & Hotun, 2017).

Ajzen’in Planlı Davranış Teorisi emzirme davranışını tahmin etmek ve yönlendirmek için etkili bir kuramsal çerçevedir (Zhang, Zhu & Wan, 2018). Arshad ve arkadaşlarının çalışmasında (2017: 56-60) planlı davranış teorisine dayalı uygulanan emzirme eğitim programının emzirme davranışı üzerindeki etkisi belirlenmiştir. Deney grubuna üç oturumluk 55- 60 dakika süren, planlı davranış teorisine dayalı emzirme eğitimi yapılmıştır. Bu teoriye dayalı verilen eğitim emzirme oranlarını artırdığı bulunmuştur.

Emzirmede kullanılan bir diğer kuram ise öz-yeterlilik kuramıdır. Öz-Yeterlilik Kuramına temellendirilmiş emzirme eğitiminin annelerin öz-yeterlilik algısına ve postpartum emzirme başarısına etkisinin incelendiği bir çalışmada, Dennis’in kuramına temellendirilmiş haftada 2 saatten oluşan, toplamda 8 saatlik eğitim programı düzenlenmiştir. Deney grubunda emzirme öz-yeterlilik algısı ve emzirme başarısı daha yüksek bulunmuştur (Tokat & Okumuş, 2013). Yine başka bir çalışmada Bandura’nın öz-yeterlilik teorisine ve Dennis’in emzirme öz-yeterlilik kuramına dayalı rol-playlerle zenginleştirilmiş bir saatlik doğum öncesi emzirme eğitim ve doğum sonrası birebir emzirme danışmanlığı verilmiştir. Bu çalışmada da deney grubundaki annelerin tam emzirme oranları ve öz-yeterlilik puan ortalamaları kontrol grubuna göre daha yüksek bulunmuştur (Liu, Zhu, Yang, Wu & Ye, 2017).

Emzirme davranışını desteklemede Pender’in Sağlığı Geliştirme Modelinin kullanımı da önerilmektedir. Bu model sağlığı geliştirecek davranışlar kazandırmayı amaçlamaktadır. Bu modele göre bireylerin sağlıklarını geliştirmelerinde öz-yeterlilik algıları önemli bir role sahiptir (Sevinç 2016; Cangöl & Şahin 2017). Emzirme anne ve bebek sağlığını geliştirme davranışıdır. Bu modelin ana kavramları (bireysel özellikler ve deneyimler, davranışa özgü bilişsel faktörler, davranış çıktısı) ve öz-yeterlilik algısı emzirme davranışının geliştirilmesine uygun nitelikte olduğu için emzirme desteğini artırmada kullanılabileceği düşünülmektedir (Cangöl &

Şahin, 2017). Eğitim programlarında bu modelin kullanımı da sağlanabilir.

Amerika’da yaşayan Afrikalı, sosyo-ekonomik durumu zayıf ve şişman/obez kadınlarla yapılan bir çalışmada; eğitimli ebeveynler tarafından ev ziyareti yoluyla emzirme eğitimi verilmiştir. Gebelere verilen eğitimler haftada 1 saat sürmüştür. Anne-babalar tarafından talep edilen sonraki ziyaretlerde emzirme desteği sağlanmıştır. Deney grubundaki kadınlara, standart emzirme eğitimine ek olarak Glanz ve arkadaşlarının bilişsel davranış değişikliği teorisine dayanan yaşam tarzı eğitimleri de verilmiştir. Emzirme döneminde beslenme, evde ve işyerinde başarılı emzirmeyi geliştirmek için stratejiler, doğum sonrası emzirme planının geliştirilmesi, emzirme için engeller ve kolaylaştırıcıların belirlenmesi gibi konulara da yer verilmiştir. Çalışma sonucunda deney (%78.00) ve kontrol (%74.58) grubunun emzirmeye başlama oranları benzer bulunmuştur (Lewkowitz et al., 2018).

Hong Kong’da emzirme öz-yeterliliği temelli bir emzirme eğitim programının emzirme süresi, annenin öz yeterliliği ve emzirme oranlarını artırmaya yönelik etkinliği araştırılmıştır. 6–8 kişilik küçük gruplar halinde, 2,5 saatlik bir emzirme eğitimi yapılmıştır. Katılımcılara doğumdan iki hafta sonra telefonla danışmanlık hizmeti verilmiştir. Başa çıkma stratejileri güçlendirilmiş ve duygusal destek sağlanmıştır. Öz yeterlilik temelli eğitim programı; annelerin emzirme öz-yeterliliğini, emzirme sürelerini ve tam emzirme oranlarını artırmıştır (Chan, Ip & Choi, 2016).

Khorshidifard ve arkadaşlarının 45 kadınla yaptıkları çalışmalarında; Bandura’nın sosyal bilişsel teorisi ve öğrenme yaklaşımına dayalı olarak prenatal emzirme eğitimleri düzenlenmiştir. Deney grubundaki kadınlara yüz yüze ve küçük grup eğitimlerinin yapıldığı çalışmada; 3 günde 2’şer saatlik oturumlar gerçekleştirilmiştir. Oturumlarda; emzirmeye dair teorik bilgi paylaşımı yapılmış, rol-play ile beceri kazanımı sağlanmış, laktasyonda algılanan engeller ve problemlerin yönetimi tartışılmıştır. Yüz yüze ve küçük grup eğitimlerinin yapıldığı deney gruplarında kontrol grubuna göre eğitim sonrası ve doğum sonrası ortalama öz- yeterlik puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur (Khorshidifard et al., 2017).

TEKNOLOJİYLE ZENGİNLEŞTİRİLMİŞ YAPILANDIRILMIŞ EMZİRME EĞİTİM PROGRAMLARI

Singapur’da teknoloji tabanlı,

Bandura’nın sosyal bilişsel teorisi ve Bowlby’nin bağlanma teorisinin kullanıldığı destekleyici bir eğitimsel ebeveynlik programı yapılmıştır. Cep telefonu kullanım oranlarının çok yüksek (%98) olması nedeniyle, çalışmada mobil sağlık uygulaması kullanılmıştır. Uygulamada; öz-yeterlilik ve bağlanma, yenidoğan bakımı, duygusal zorluklar ve onunla baş etme becerileri, emzirme ile ilgili bilgiler gibi konularda kanıta dayalı bilgiler yer almıştır. Uygulamada ebeveynlerin sorularını sormaları için bir platform yer almıştır. Doğum sonu ilk 4 hafta boyunca günde bir kez eğitimli bir ebe/araştırma görevlisi tarafından sorular yanıtlanmıştır. Ayrıca bu platformda diğer ebeveynler kişisel deneyimlerini de paylaşabilmişlerdir. Kullanıcıların ilgisini çekmeyi amaçlayan ve hatırlatıcı görevi gören bildirimler kullanıcıların giriş ekranında görünür kılınmıştır. Katılımcıların uygulamayı kullanım oranını kaydedilmiştir. Emzirme konusunda teorik eğitim ve uygulamaların yer aldığı videolar yer almıştır. Çalışma sonucunda mobil sağlık uygulaması ile verilerin eğitim ebeveynlerin öz-yeterliliklerini artırdığı belirlenmiştir (Shoreyve, Ng, Siew, Yoong & Mörelus, 2018).

Amerika Birleşik Devletlerinde emzirme dönemindeki primipar annelerin kendi kendine izlem alışkanlığı ve benlik bilinci geliştirmelerine yardımcı olabileceği ve emzirme davranışının düzenlenebileceği düşünölen, Bandura’nın Sosyal Bilişsel Kuramı’na dayanan bir emzirme günlüğü kullanarak, etkileşimli web tabanlı emzirme izleme sisteminin geliştirildiği bir çalışma yürütölmüştür. Bu çalışmanın amacı; annelerin emzirme günlüğü kullanmaları, erken emzirme sorunları ve yetersiz beslenme bulguları hakkında farkındalık geliştirmeleridir. Sistemdeki iki ana kısım; anneler için emzirme verilerini girebilecekleri ve bildirim alabilecekleri “Anne Portalı”, emzirme danışmanlarının annelerin verilerini izleyebilecekleri, sistem değerlendirme anketlerini gönderdikleri “Laktasyon Danışma Portalı”dır. Anneler emzirme verilerini 30 gün boyunca sisteme günlük olarak girmişlerdir. Çalışmanın sonucunda; sistemin kullanıcı dostu olduğu kanıtlanmıştır. Anneler izlemenin yararlı olduğunu, bebeklerini takip etme ve sorunlarını erken teşhis etme fırsatı bulduklarını ifade etmişlerdir. Sistemin anneler ve emzirme danışmanları arasında iletişimi sürdürmek için ümit verici bir araç olduğu sonucuna varılmıştır (Ahmed & Ouzzani, 2013).

SONUÇ

Web tabanlı, mesaj ve e-posta kullanımlı, görüntölü konferans gibi yöntemlerle desteklenmiş, kurama dayalı

olarak yapılandırılmış çeşitli emzirme eğitim programlarının kullanıldığı çalışmaların tam emzirme oranlarını artırdığı, anne bebek sağlığı ve ülke ekonomisine katkı sağladığı görülmektedir. Bu nedenle anne sütü ile beslenme ve emzirme eğitimlerinde kitapçık, broşür, video ve resimlerin yanı sıra yenilikçi ve güncel eğitim teknolojilerinin (mesaj, tele konferans, e- posta, web tabanlı eğitim vb.) kullanımının da göz ardı edilmemesi gereklidir. Emzirme eğitim yöntemlerinin etkililiğini değerlendirmek için yeterli örneklem büyüklüğüne sahip, yüksek kaliteli, randomize kontrollü çalışmaların yürütülmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Emzirme eğitimlerinin güçlendirilmesine doğum öncesi ve doğum sonrası dönemlerde kurama dayalı emzirme eğitim yöntemlerinin kullanımı giderek artmaktadır. Sağlık çalışanlarının emzirmeye ilişkin faktörleri ve emzirmeyi destekleme stratejilerini belirleyebilmeleri, emzirmeye karşı olumlu bir tutum geliştirmeleri, destekleyici bir ortam yaratma ve emzirme becerileri konusunda yardımcı olabilmeleri teori kullanımı ile sağlanabilir. Çünkü kurama dayalı modellerin; özellikle bakımda karşılaşılan sorunların çözümünde sistematik bilgi sağlaması, yaşanan durumlara anlam kazandırması, çok yönlü düşünmeyi ve durumlar arasında ilişki kurmayı sağlaması avantajları vardır. Emzirme eğitimlerinde emzirme davranışlarını öngörmede etkili bir teorik çerçeve kullanımı, anne sütü ile beslenmeyi teşvik edici girişimlere rehberlik etmek için yararlı olacaktır.

ÖNERİLER

Sağlık profesyonelleri emzirme sorunları ile baş etmede kullanılacak stratejileri sunabilmek, anneleri emzirmeye hazırlamak ve desteklemek için doğum öncesi ve sonrası dönemde güncel, kanıta dayalı bilgileri içeren, yenilikçi ve güncel eğitim yöntemlerinin kullanıldığı emzirme eğitim programları geliştirilmelidir.

Olumlu emzirme deneyimi olan anneler eğitimlere davet edilmelidir. Doğum sonu annelere emzirme danışmanlığı ve desteği sunulmalıdır. Anneler hastaneden taburcu olduktan sonra emzirme sorunlarını çözmelerine yardımcı olabilecek doğum sonrası ziyaretler yapılmalıdır.

Emzirme eğitim programlarına katılımın artması için, eğitimlerde günümüzdeki teknolojik gelişmeler doğrultusunda yeni yöntemler kullanılmalıdır. Emzirme eğitimleri; kurama dayalı standart program çerçevesinde, web tabanlı katılım

seçeneği de olan, videolar ve yazılı materyallerle desteklenen, babaların katılımının ve akran danışmanı desteğinin kullanıldığı ve alanında uzman bir laktasyon danışmanı ile yürütülmelidir.

KAYNAKLAR

1. Ahmed, A., & Ouzzani, M. (2013). Development and assessment of an interactive web-based breastfeeding monitoring system (LACTOR). *Maternal And Child Health Journal*, 17(5), 809-815.
2. Arshad, S. M., Khani-Jeihooni, A., Moradi, Z., Kouhpayeh, S. A., Kashfi, S. M., & Dehghan, A. (2017). Effect of theory of planned behavior-based educational intervention on breastfeeding behavior in pregnant women in Fasa city, Iran. *J EducCommunityHealth*, 4(2), 55-63.
3. Bensley, R. J., Hovis, A., Horton, K. D., Loyo, J. J., Bensley, K. M., Phillips, D., & Desmangles, C. (2014). Accessibility and preferred use of online web applications among WIC participants with internet access. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 46(3), 87-92.
4. Cangöl, E., & Hotun Şahin, N. (2017). Emzirmenin desteklenmesinde bir model: Pender'in Sağlığı Geliştirme Modeline dayalı motivasyonel görüşmeler. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 14 (1): 98-103.
5. Ceylantekin, Y. (2018). Afyon'da çalışan kadınlarda emzirme davranışını etkileyen faktörler. *Uluslararası Hakemli Kadın Hastalıkları ve Anne Çocuk Sağlığı Dergisi*, 11: 100-118.
6. Chan, M. Y., Ip, W. Y., & Choi, K. C. (2016). The effect of a self-efficacy-based educational programme on maternal breast feeding self-efficacy, breast feeding duration and exclusive breast feeding rates: A longitudinal study. *Midwifery*, 36, 92-98.
7. Dennis Cl, Allen K, McCormick Fm, &Renfrew Mj. (2014). Interventions for treating painful nipples among breastfeeding women. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 12. Art. No.: CD007366
8. Diji Ak, Bam V, Asante E, Lomotey Ay, Yeboah S, Owusu Ha. (2017). Challenges and predictors of exclusive breastfeeding among mother attending The Child Welfare Clinic at a regional hospital in Ghana: A descriptive cross sectional study. *International Breastfeeding Journal*, 12 (13): 2- 7 DOI 10.1186/s13006-017- 0104-2.
9. Erbay, Ö., Yıldırım, Y., Fadiloğlu, Ç., & Aykar, F. Ş. (2018). Hipertansif atak yaşayan hastalara Watson'ın İnsan Bakım Modeli kullanılarak uygulanan hemşirelik bakımı: Olgu sunumu. *Turk J Cardiovasc Nurs*, 9(19):82–88.
10. Fernández L, Langa S, Martín V, Maldonado A, Jiménez E, Martín R, Rodríguez JM. (2013). The human milk microbiota: origin and potential roles in health and disease. *Pharmacological Research*, 69(1): 1-10.
11. Flax V, Negerie M, Usman A, Leatherman S, Daza E & Bentley M. (2013). Nigerian women participating in an integrated microcredit and m-Health breastfeeding promotion intervention were more likely to adopt international breastfeeding recommendations. *annals of nutrition and metabolism*, 63, 885.
12. Gary, A., Birmingham, E., & Jones, L. (2017). Improving breastfeeding medicine in undergraduate medical education: A student survey and extensive curriculum review with suggestions for improvement. *Education for Health*, 30(2), 163-168.
13. Gomez-Gallego C, Garcia-Mantrana I, Salminen S, Collado MC. (2016). The human milk microbiome and factors influencing its composition and activity. In *Seminars in Fetal and Neonatal Medicine*, 21(6): 400-405.
14. Gözükara, F. (2014). Emzirmenin başarılmasında anahtar faktör: Baba desteğinin sağlanması ve hemşirenin rolleri. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 11 (3): 289- 296.
15. Imdad, A., Yakoob, My. & Bhutta, Za. (2011). Effect of breastfeeding promotion interventions on breastfeeding rates, with special focus on developing countries. *BMC public health*, 11(3), S24.
16. İnci, Fh., & Serçekuş, P. (2015). Anne sütü ve emzirme ile ilgili web-tabanlı eğitim materyallerinin değerlendirilmesi. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 8(1):45-50.
17. Kellams, A. L., Gurka, K. K., Hornsby, P. P., Drake, E., Riffon, M., Gellerson, D., & Et Al. (2016). The impact of a prenatal education video on rates of breastfeeding initiation and exclusivity during the newborn hospital stay in a low-income population. *Journal of Human Lactation*, 32(1), 152-159.
18. Khorshidifard M, Amini M, Dehghani Mr, Zaree N, Pishva N & Zarifanaiey N. (2017). Assessment of breastfeeding education by face to face and small-group education methods in mothers' self-efficacy in Kazeroun Health Centers in 2015. *Women's Health Bulletin*, 4(3):2-6.

19. Kim, S., Park, S., Oh, J., Kim, J., & Ahn, S. (2018). Interventions promoting exclusive breastfeeding up to six months after birth: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Nursing Studies*, 80: 94–105.
20. Lau, Y., Htun, T. P., Tam, W. S., & Klainin-Yobas, P. (2016). Efficacy of e-technologies in improving breastfeeding outcomes among perinatal women: a meta-analysis. *Maternal & child nutrition*, 12(3), 381-401.
21. Lewkowitz, A. K., López, J. D., Stein, R. I., Rhoades, J. S., Schulz, R. C., Woolfolk, C. L., & Et Al. (2018). Effect of a home-based lifestyle intervention on breastfeeding initiation among socioeconomically disadvantaged African American women with overweight or obesity. *Breastfeeding Medicine*, 13 (6): 418- 425.
22. Liu, L., Zhu, J., Yang, J., Wu, M., & Ye, B. (2017). The effect of a perinatal breastfeeding support program on breastfeeding outcomes in primiparous mothers. *Western Journal Of Nursing Research* 39(7), 906-923.
23. Lumbiganon, P., Martis, R., Laopaiboon, M., Festin, Mr., Ho, Jj., & Hakimi, M. (2016). Antenatal breastfeeding education for increasing breastfeeding duration (Review). *Cochrane Database SystRev* 12:1- 70.
24. Mattar, Cn., Chong, Ys., Chan, Ys., Chew, A., Tan, P., Chan, Yh., & Rauff, Mhj. (2007). Simple antenatal preparation to improve breastfeeding practice: A randomized controlled trial. *Obstetrics & Gynecology*, 109(1), 73-80.
25. Maycock, B., Binns, C. W., Dhaliwal, S., Tohotoa, J., Hauck, Y., Burns, S., & Howat, P. (2013). Education and support for fathers improves breastfeeding rates: a randomized controlled trial. *Journal of Human Lactation*, 29(4), 484-490.
26. Meedya, S., Fernandez, R., & Fahy, K. (2017). Effect of educational and support interventions to increase long-term breastfeeding rates in primiparous women: a systematic review protocol. *Journal of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 15(3), 594-602.
27. Mızrak Şahin, B., & Özerdoğan, N. (2014). Başarılı emzirme için sosyal bilişsel ve emzirme öz-yeterlilik kuramlarına dayalı hemşirelik bakımı. *Koç Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi (HEAD)*, 11(3), 11-15.
28. Muslu, G. K., & Başbakkal, Z. (2014). Planlı Davranış Teorisine göre annelerin altı ay boyunca emzirmeye devam etme davranışlarının incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Kadın Hastalıkları ve Anne Çocuk Sağlığı Dergisi*, 1(1): 1-1.
29. Nicholson, W. K., Beckham, A. J., Hatley, K., Diamond, M., Johnson, L. S., Green, S. L., & Tate, D. (2016). The Gestational Diabetes Management System (Goodmoms): development, feasibility and lessons learned from a patient- informed, web-based pregnancy and postpartum lifestyle intervention. *Bmc Pregnancy and Childbirth*, 16(1), 277.
30. Oktar, Ö., Coşkun, A. M., & Bostancı, S. (2018). Anne sütü mucize olmaya devam ediyor. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 10(3), 228-237.
31. Olson, Bh., Haider, Sj., Vangjel, L., Bolton, Ta., & Gold, Jg. (2010). A quasi-experimental evaluation of a breastfeeding support program for low income women in Michigan. *Maternal and Child Health Journal*, 14(1), 86.
32. Özkara, H., Fidancı, Be., Yıldız, D., Kaymakamgil, Ç. (2016). Emzirme danışmanlığı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(6): 551- 555.
33. Özlüses, E., & Çelebioglu, A. (2014). Educating fathers to improve breastfeeding rates and paternal-infant attachment. *Indian Pediatrics*, 51(8), 654-657.
34. Parry, Kc., Tully, Kp., Moss, Sl., & Sullivan, Cs. (2017). Innovative prenatal breastfeeding education curriculum: Ready, Set, BABY. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 49(7), S214-S216.
35. Pate B. (2009) A systematic review of the effectiveness of breastfeeding intervention delivery methods. *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing* 38, 642–653.
36. Raeisi, K., Shariat, M., Nayeri, F, Raji, F., & Dalili, H. (2014). A single center study of the effects of trained fathers' participation in constant breastfeeding. *ActaMedicaIranica*, 52(9), 694-696.
37. Rojjanasrirat, W., Nelson, E. L., & Wambach, K. A. (2012). A pilot study of home- based videoconferencing for breastfeeding support. *Journal of Human Lactation*, 28(4), 464-467.
38. Sevinç, S. (2016). Miyokard infarktüsü geçirmiş bireylerde yaşam şekli değişikliği:

- Pender'in Sağlığı Geliştirme Modeli. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 7(14), 147-152.
39. Shorey, S., Ng, Y. P. M., Siew, A. L., Yoong, J., & Mrelius, E. (2018). Effectiveness of a technology-based supportive educational parenting program on parental outcomes in Singapore: Protocol For A Randomized Controlled Trial. *JMIR research protocols*, 7(1), e4.
40. Tohotoa, J., Maycock, B., Hauck, Y., Howat, P., Burns, S., & Binns, C. (2010). Supporting mothers to breastfeed: The development and process evaluation of a father inclusive perinatal education support program in Perth, Western Australia. *Health Promotion International*, 26(3), 351-361.
41. Tokat, M. A., & Okumuş, H. (2013). Emzirme z-yeterlilik algısını gclendirmeye temelli antenatal eğitimin emzirme öz-yeterlilik algısına ve emzirme başarısına etkisi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 10(1), 21-29.
42. Tripp N., Hailey K., Liu A., Poulton A., Peek M., Kim J. et al. (2014) An emerging model of maternity care: smartphone, midwife, doctor? *Women and Birth* 27, 64–67.
43. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA). (2013). http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tnsa2013/rapor/TNSA_2013_ana_rapor.pdf Erişim Tarihi: 30.08.2019.
44. Uçan, S. (2016). Ebeveynlere verilen emzirme eğitiminin emzirme sürecine, kültürel davranışlara ve ebeveyn-bebek bağlanmasına etkisi (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
45. Whitford, Hm., Wallis, Sk., Dowswell, T., West, Hm., & Renfrew, M J. (2017). Breastfeeding education and support for women with higher order multiples. *The Cochrane Library*, 1-55.
46. World Health Organization. (2001). The optimal duration of exclusive breastfeeding. who report of an expert consultation. WHO/NHD/01.09WHO/FCH/CAH/01.24: 1-6. Geneva, Switzerland: World Health Organization, Erişim Tarihi: 19.08.2019.
47. Yılmaz C & Taşpınar A. (2017). Doğum sonrası erken dönemde ebeveynlere verilen emzirme eğitiminin bebeklerin ilk altı ay anne sütü alma durumuna etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(3), 25-34.
48. Yılmaz, M. (2014). Emzirme eğitiminin anne style besleme üzerine etkisi (Yayımlanmamış doktora tezi). Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Kayseri.
49. Yurtsal, Zb. (2014). Gebelere ve eşlerine verilen emzirme eğitimi ve danışmanlığının emzirme sürecine ve bağlanmaya etkisi (Yayımlanmamış doktora tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Sivas.
50. Yurtsal, Zb., & Kocoglu, G. (2015). The effects of antenatal parental breastfeeding education and counseling on the duration of breastfeeding, and maternal and paternal attachment. *IntegrFoodNutrMetab*, 2(4), 222-230.
51. Zhang Z, Zhu Y & Wan H (2018). What factors influence exclusive breastfeeding based on The Theory Of Planned Behavior. *Midwifery*, 62:177- 182.
52. https://www.who.int/elena/bbc/breastfeeding_education/en/ Erişim Tarihi: 29.08.2019.