



EMZİREN ANNELERİN EMZİRME BİLGİLERİNİN KAYNAKLARININ İNCELENMESİ: INSTAGRAM ÖRNEĞİ¹

EXAMİNİNİG THE RESORCES BREASTFEEDİNG INFORMATION MOTHERS: INSTAGRAM EXAMPLE

Zeynep Gazali DEMİRTAŞ² Rukiye ÇELİK³

Öz

Yetersiz beslenme ve anne sütünün sağladığı doğal bağışıklıktan yoksun olma durumuna bağlı olarak gelişen bebek ölümleri de göz önüne alındığında; anne sütüyle besleme ve emzirme büyük önem arz etmektedir. Çalışmanın amacı; emziren annelerin sosyal medyayı emzirmeye ilişkin bilgi kaynağı olarak ne derece kullandığını tespit etmektir. Bu anlamda emzirmeye ilişkin diğer bilgi kaynaklarının ne olduğunu ortaya koymak çalışmanın ikincil hedefidir. Çalışmada; emziren annelerin emzirme bilgilerini sosyal medyadan ne derece edindiği ve diğer bilgi kaynaklarının ne olduğu bir anket ile ölçülmüştür. Çalışmanın evreni, Emziren Anne isimli Instagram olarak seçilmiştir. Çalışmada örneklem seçilmemiş ve tüm üyeler online anket ile ulaşılmıştır. Veriler, SPSS aracılığıyla basit frekans analizlerine tabi tutulmuştur. Çalışmanın sonuçlarına göre; araştırmaya katılım gösteren emziren annelerin emzirmeye ilişkin bilgilerini sırasıyla sosyal medyadan, aile ve arkadaşlardan, ebe-hemşire ve hekimlerden sağladığı ortaya çıkmıştır. Buna göre sosyal medya, bu çalışmanın örnekleme olan emziren anneler için önemli bir kaynaktır. Buna göre sosyal medya emziren anneler için önemli bir kaynaktır. Bu noktada medya; emzirme konusundaki yanlış bilgilerin düzeltilmesi ve anne sütünün faydaları konusunda annelerin bilgilendirilmesi açısından etkin bir araç olarak kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: Emziren anne, emzirme bilgisi, sosyal medya.

Abstract

The aim of study is to determine what extent the nursing mothers use social media as a information source about breastfeeding. Secondary goal of the study is to exhibit what the other information sources about breastfeeding are. The aim of the study was measured by a questionnaire. The

¹ Bu çalışmanın özeti, CIEP 2017:Congress On International Economic and Administrative Perspectives: Subtaniable Globl Competition, October 5-6, 2017, Suleyman Demirel University,Isparta, Turkey. Kongresinde sunulmuştur.

² Araştırma Görevlisi, Suleyman Demirel University, Faculty of Communication, zeynepgazali@gmail.com

³ Yardımcı Doçent, Suleyman Demirel University, Health Care Management, bursa-84@hotmail.com

universe of work was selected 85000 mothers have child between 0-2 old and re active member of Nursing Mother named instagram page. No sample was selected in the study, all members were reached via online questionnaire. Data obtained from the returning members were subjected to simple frequency analysis via SPSS. According to results nursing mothers provide breastfeeding information from social media, family and relatives, physicians and delivery nurses respectively. So, social media is an important resource for nursing mothers. Social media can be an effective tool for correcting breastfeedin misinformation and informing the nursing mothers about benefits of breast milk.

Keywords: *Nursing mother, breastfeeding information, social media.*

1. GİRİŞ

Emzirme, yeni doğan bebeğe faydaları açısından oldukça önemli bir beslenme türüdür (Labbok ve Krosavec, 1990: 226). Yalnızca anne sütüyle bebeği beslemeye tam emzirme denir (WHO, 2011). Emzirmenin hem bebeğe hem de anneye faydaları bulunmaktadır. Emzirmeyle birlikte uterus hızla küçülmeye başlar. Uterusun küçülmesi de kan kaybının azalmasını sağlar (Sguassero, 2008). Solunum yolu enfeksiyonları diyabet, astım ve kardiyovasküler hastalıklar gibi kronik hastalıkları engelleme, bebeğin sağlıklı yaşamına katkı sağlama ve sağlık harcamalarını azaltma gibi olumlu sonuçları tespit edilen emzirme, teşvik edilen bir sağlık hedefi haline gelmiştir. Yetersiz beslenme ve anne sütünün sağladığı doğal bağışıklıktan yoksun olma durumuna bağlı olarak gelişen bebek ölümleri de göz önüne alındığında; anne sütüyle besleme ve emzirme büyük önem arz etmektedir. Ek olarak WHO'nun (www.who.int) çalışmasına göre anne sütü zekâyı geliştiren, obeziteyi önleyen ve zindeliği arttıran en önemli besindir. Ayrıca raporda yeterli anne sütü ile beslenmeleri durumunda yılda 820 binden fazla çocuğun ölümden kurtarılacakları da belirtilmiştir.

Annenin, emzirme hakkında yeterli bilgiye sahip olmaması, bebeğe anne sütünün yanı sıra ek gıdalar verilme sebeplerinin en başında gelmektedir (Crowe, 2006). Bu yüzden başarılı bir emzirme sürecinin yaşanması için annelerin emzirme ve anne sütü hakkında bilgilendirilmeleri oldukça önemlidir (DiGirolamo vd., 2001: 94). Dünya Sağlık Örgütü doğumdan önce anne adayının sadece emzirme ve anne sütüyle ilgili olarak en az dört kez bir sağlık personeli tarafından eğitilmesi gerektiğini salık vermektedir (Devecioğlu vd., 2006). Yine Dünya Sağlık Örgütü ve UNICEF yayınladıkları bildirmede emzirmenin özendirilmesi, korunması ve desteklenmesi gerektiğine dair vurgu yapmıştır. Bu bildirmede başarılı bir emzirme için on adım sıralanmıştır. Bunlar (Vinther ve Helsing, 1997; WHO, 1998):

1. Emzirmeyle ilgili yazılı bir politika hazırlanmalı ve düzenli zaman aralıklarında bu politika sağlık personeline anlatılmalı ve benimsetilmelidir.
2. Tüm sağlık personeli bu politika çerçevesinde eğitilmelidir.
3. Hamile kadınlar emzirmenin faydaları ve doğru emzirme teknikleri konusunda bilgilendirilmelidir.
4. Doğumu takip eden yarım saat içerisinde anneye emzirmeye başlaması için yardımcı olunmalıdır.
5. Emzirmenin nasıl olacağı ve gerektiğinde bebekten ayrı kalınırsa sütün salgılanmasının nasıl sürdürüleceği anneye gösterilmelidir.

6. Tıbben gerekli görülmedikçe yeni doğana anne sütü haricinde bir gıda verilmemelidir.
7. Anne ve bebeğin 24 saat bir arada olmalarını destekleyecek bir politika izlenmelidir.
8. Anneye, bebek her istediğinde emzirmesi teşvik edilmelidir.
9. Biberon, yalancı meme ya da emzik gibi şeyler emzirilen bebeğe verilmemelidir.
10. Emzirmeyi destekleyen sosyal gruplar oluşturulmalı ve taburcu olan annelerin bu gruplara katılması ve tecrübelerinden faydalanmaları teşvik edilmelidir.

2017 verilerine göre küresel olarak anne sütüyle yetersiz beslenmeye bağlı olarak 5 yaşındaki 155 milyon çocuğun yaşlılarına göre çok kısa olduğu ve 52 milyon çocuğun yine yaşlılarına göre çok zayıf olduğu görülmüştür. Ayrıca 2017 rakamlarına göre çocuk ölümlerinin %45'inin sebebinin yetersiz anne sütü beslenmesi olduğu tespit edilmiştir (www.who.int). Türkiye Sağlık İstatistikleri 2016 Raporunda (www.tuik.gov.tr) yer alan anne sütüyle beslenme oranına göre; 0-6 ay arası bebeklerin %30,8'inin, 7-12 ay arası bebeklerin ise yalnızca %22'sinin anne sütüyle beslendiği ve bu oranın oldukça düşük seyrettiği gözlenmektedir. Buna ek olarak anne sütü ile bebek beslenmesine ilişkin bilgi eksikliğinin var olduğunun ve doğumdan sonraki iki ay içinde emzirme oranının %43,5 gerilediğinin tespit edilmesi, emziren annelerin emzirmeye ilişkin bilgi düzeylerine ve bu bilgileri hangi kaynaklardan edindiklerine önem atfetmiştir.

Doğum öncesinde anne adaylarının emzirme ve anne sütüyle ilgili bilgilendirilmeleri konusunda önemli kaynaklardan biri medyadır (Forrester vd., 1997: 35). Ana akım medyada bu konuya ilişkin bilgilerin verilmesi, annelerin olumlu emzirme davranışı göstermelerine yardımcı olmaktadır (Rempel ve Rempel 2011). Bilgiye erişimin kolaylaştığı internet çağında ana akım medyanın yetersiz kaldığı noktalar internet yoluyla telafi edilebilir. Nitekim çeşitli sosyal platformlarda sağlık içerikli konular işlenmektedir. Her ne kadar bilgi kirliliği gibi olumsuz faktörler bu ortama olan güveni azaltsa da güvenilir ve ciddiye sahibi platformlar, kullanıcılar tarafından ayırt edilebilmektedir. Zira çalışmaya katılan annelerin eksiksiz her biri, örneklem olarak seçilen platforma güvendiğini belirtmiştir. Annelerin emzirme ve anne sütüne ilişkin bilgi edindikleri kaynaklardan biri; bir sosyal medya platformu olan Instagramdır. Bu mecrada anneler, uzman kişiler ve tecrübeli annelerden doğru bilgilere kısa sürede ulaşabilmektedirler. Bir nevi sanal akran eğitimi de sayılabilecek bu ortamların annelere emzirme sürecinde katkıları oldukça büyüktür. Bu çalışmada annelerin, emzirme ve anne sütüne ilişkin bilgi kaynağı olarak sosyal medyayı ne düzeyde kullandıkları araştırılmıştır

2. YÖNTEM

2.1. Amaç

Çalışmanın amacı; emziren annelerin sosyal medyayı emzirmeye ilişkin bilgi kaynağı olarak ne derece kullandığını tespit etmektir. Bu anlamda emzirmeye ilişkin diğer bilgi kaynaklarının ne olduğunu ortaya koymak çalışmanın ikincil hedefidir.

2.2. Problem Cümlesi

Çalışmanın problem cümlesini “Emziren anneler sosyal medyayı emzirmeye ilişkin bilgi kaynağı olarak hangi düzeyde kullanıyor?” sorusu oluşturmaktadır.

2.3. Evren Örneklem

Çalışmanın evreni, Emziren Anne isimli Instagram sayfasını aktif takip eden ve 0-2 yaş arasında

çocuğu olan, emziren 85000 anne olarak seçilmiştir. Çalışmada örneklem seçilmemiş ve tüm üyelere online anket ile ulaşılmıştır. 1219 anneden geri dönüş alınmıştır. Bu rakam sayısı bilinen evrenlerde temsil yeteneği oldukça yüksek bir örneklem rakamı olduğu için çalışma için yeterli görülmüştür.

2.4. Analiz Yöntemi

Online anket yoluyla ulaşılan annelerden 1219'u anketi yanıtlamıştır. Cevaplayıcıların verileri basit frekans analizleri ile değerlendirilmiştir.

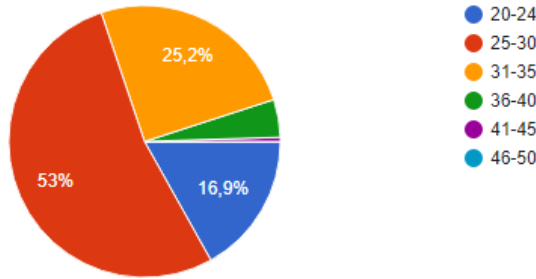
2.5. Veri Toplama Aracı

Çalışmada kullanılan anket; Gündoğan'ın (2012) emzirme bilgisini ölçen anketi ile Türkiye'de İnternetin Sağlık Amaçlı Kullanımı anketinden (www.socialtouch.com.tr) yararlanılarak oluşturulmuştur. Ankette demografik bilgiler ve emzirme bilgisinin kaynaklarına ilişkin ifadeler yer almaktadır.

3. BULGULAR VE YORUM

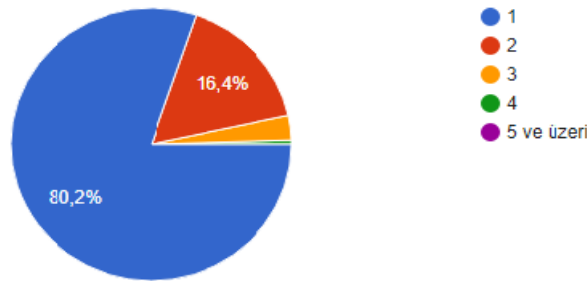
2.7.1. Katılımcıların Demografik Bulguları

Grafik 1: Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı



Katılımcıların yaşlarına bakıldığında %53'ünün 25-30 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Ek olarak katılımcıların yaklaşık %25'i 31-35 yaş aralığındayken; yaklaşık %16'sının 46-50 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir.

Grafik 2: Katılımcıların Sahip Olduğu Çocuk Sayısına Göre Dağılımı

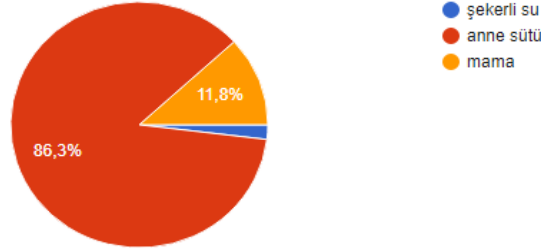


Katılımcıların sahip olduğu çocuk sayısına bakıldığında; yaklaşık %80'inin 1 çocuğunun olduğu tespit edilmiştir. Yaklaşık %16'lık dilimde ise 2 çocuk sahibi olan katılımcıların olduğu görülmektedir. Bu durumda emzirme bilgisini ölçtüğümüz grubun büyük çoğunluğunun 1 çocuk sahibi olduğu görülmüştür.

Ayrıca katılımcıların yaklaşık %99'unun çocuğunu/larını emzirdiği ortaya çıkmıştır.

2.7.2. Doğduktan Hemen Sonra Bebeğe Verilen Besine İlişkin Bulgular

Grafik 3: Bebeğe Verilen İlk Besine Göre Dağılım

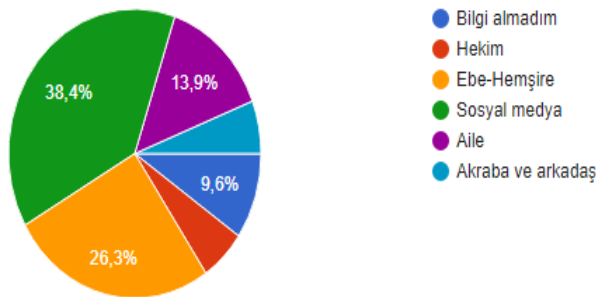


Doğumdan sonra bebeğe verilen ilk besinin ne olduğuna dair soruya verilen cevaplar değerlendirildiğinde; katılımcıların yaklaşık %86'sının anne sütü verdiği görülmektedir. Buna ek olarak katılımcıların yaklaşık %11'inin bebeğe ilk olarak mama verdiği tespit edilmiştir. Doğumdan hemen sonra bebeğine ilk besin olarak mama veren annelerin gerekçelerine bakıldığında; sütün gelmemesi, sezaryen doğum yapılmış olması, doktor tarafından bebekte sarılık olabilir uyarısının yapılması, aile baskısı ve erken doğum yapılmış olması gibi durumların anneleri mamaya ittiği görülmüştür.

Bebeğin kuvözde olması ve annenin narkozun etkisinden henüz çıkamamış olmasından dolayı bazı annelerin bebeklerine hemşireler tarafından anneye haber verilmeden mama verildiği tespit edilmiştir. Ayrıca hemşireler tarafından annelere, sütün hemen gelmeyeceği ve bu durumda bebek aç kalırsa sarılık gelişebileceği söylenmiş olması, annenin mama vermeyi kabul etmesine sebep olduğu görülmüştür.

2.7.3. Doğum Öncesi Alınan Emzirme ve Anne Sütü Bilgisinin Kaynağına İlişkin Bulgular

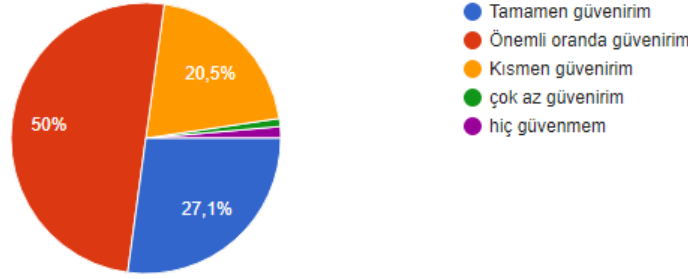
Grafik 4: Doğum Öncesi Emzirme ve Anne Sütü Bilgisi Kaynağına Göre Dağılım



Annelerin doğum öncesi emzirme ve anne sütüyle ilgili edindikleri bilgilerinin kaynaklarının %38,4'ünün sosyal medya olduğu görülmüştür. Bu oran sosyal medyanın emziren anneler için önemli bir bilgi kaynağı olduğunu göstermektedir.

Ayrıca anneler doğum öncesi emzirme ve anne sütüyle ilgili bilgileri, sosyal medyadan sonra en çok ebe-hemşirelerden, ailelerinden, akraba ve arkadaşlarından almaktadır.

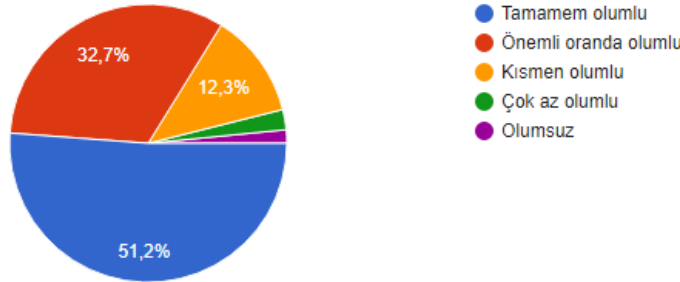
Grafik 5: Bu Bilgilere Duyulan Güvene Göre Dağılım



Aldıkları bu bilgilere ne kadar güvendiklerine dair verilen cevaplar değerlendirildiğinde; katılımcıların %50'sinin bu bilgilere önemli oranda güvendiği, %27,1'inin tamamen güvendiği ve %20,5'inin kısmen güvendiği tespit edilmiştir.

Güven seviyelerine bakıldığında ve en çok başvurulan kaynağın sosyal medya olduğu göz önünde bulundurulduğunda; sosyal medyanın emziren anneler için bilgi kaynağı olarak önemi artmıştır. Bu açıdan sosyal medya, emziren anneler için oldukça güvenilir ve ilk sırada başvurulan bir kaynak olarak karşımıza çıkmaktadır.

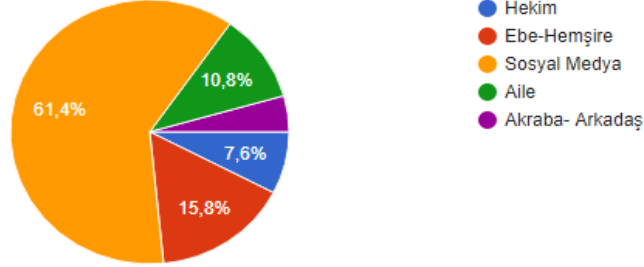
Grafik 6: Bilgi Kaynaklarının Emzirme Sürecini Etkileme Durumuna Göre Dağılım



Katılımcıların yaklaşık %51'i söz konusu kaynakların emzirme süreçlerini tamamen olumlu etkilediğini ve %32,7'si önemli oranda olumlu etkilediğini ifade etmiştir. Bu durumda ilk sırada başvurulan ve güvenilen bir kaynak olarak sosyal medyanın emzirme sürecine olumlu bir katkısının olduğunu ve dolayısıyla bu pozitif tecrübenin annenin sosyal medyayı kullanımını arttıracacağı söylenebilir.

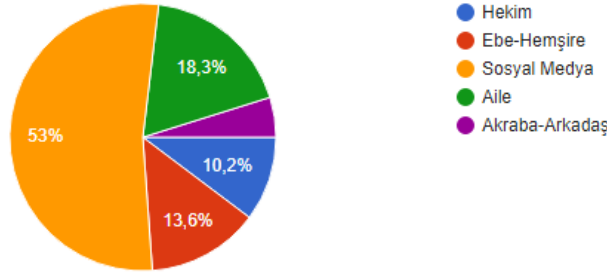
2.7.4. Emzirme Sürecinde Kullanılan Bilgi Kaynaklarına İlişkin Bulgular

Grafik 7: Emzirme Sürecinde Faydalanılan Kaynağa Göre Dağılım



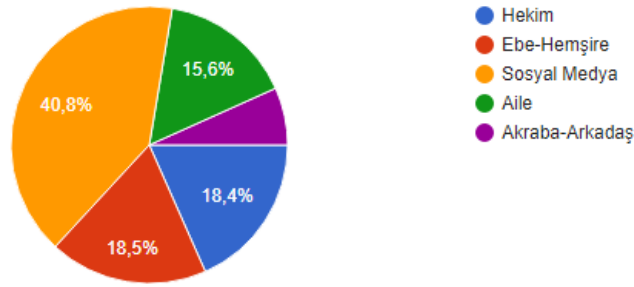
Annelerin emzirme sürecinde en fazla bilgi kaynağı olarak sosyal medyayı (%61,4) kullandığı tespit edilmiştir. Buna ek olarak; ebe-hemşireler (%15,8), aile (%10,8) ve hekim (%7,6) de emzirme sürecinde anneler tarafından kullanılan bilgi kaynağı olarak kullanılmaktadır. Buna göre anneler, hem doğum öncesinde hem de doğum sonrası emzirme sürecinde bilgi kaynağı olarak en çok sosyal medyayı kullanmaktadır.

Grafik 8: Emzirme Sürecini Olumlu Etkileyen Kaynağa Göre Dağılım



Grafik 8'den anlaşılacağı üzere annelerin emzirme sürecini olumlu manada en fazla etkileyen kaynak sosyal medyadır (%53). Ardından sırasıyla aile, ebe-hemşire ve hekim gelmektedir.

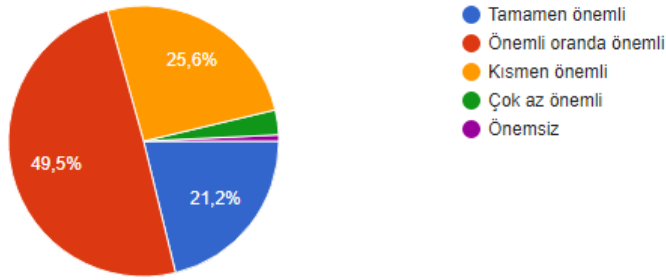
Grafik 9: Herhangi Bir Sorunda Danışılan Kaynağa Göre Dağılım



Yine emzirme sürecine her hangi bir sorun yaşandığında annelerin en çok sosyal medyaya (%40,8) başvurduğu görülmektedir. Diğer danışılan kaynaklar ise sırasıyla ebe-hemşire, hekim ve aile olduğu gözlemlenmektedir.

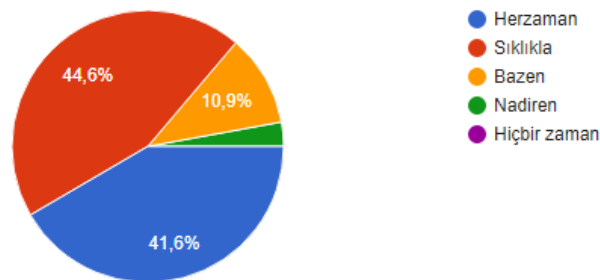
2.7.5. Emzirme Sürecinde Sosyal Medyanın Bilgi Kaynağı Olarak Önemine İlişkin Bulgular

Grafik 10: Bilgi Kaynağı Olarak Sosyal Medyaya Verilen Önem Dağılımı



Emzirme sürecinde annelerin %49,5'i, bilgi kaynağı olarak sosyal medyaya, ciddi oranda önem vermektedir. Annelerin, %25,6'sı sosyal medyaya kısmi oranda önem verirken; %21,2'si tamamen önem vermektedir. Emzirme sürecinde her hangi bir sorunla karşılaşıldığında başvuru olan ilk kaynak olarak sosyal medyaya önem verilmesi anlamı bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

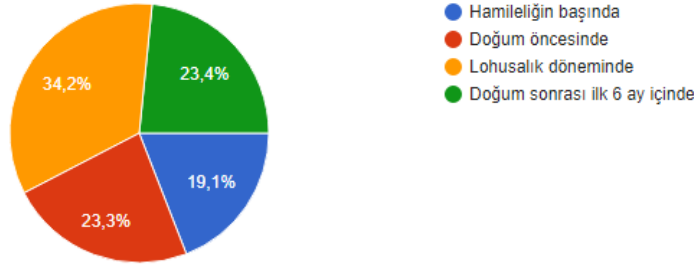
Grafik 11: Sosyal Medyadan Bilgi Edinme Sıklığına Göre Dağılım



Grafik 11'e göre annelerin %44,6'sı sosyal medyayı emzirme ve anne sütüyle ilgili olarak

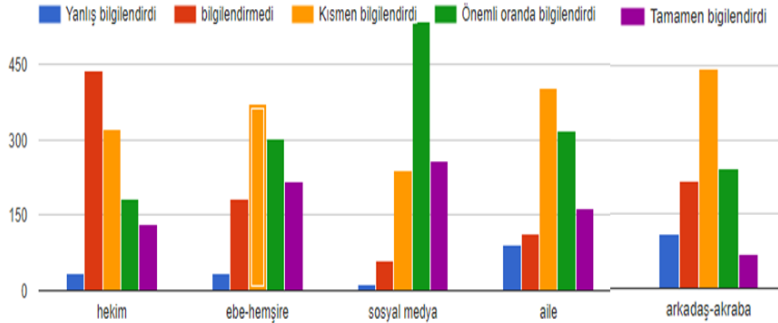
sıklıkla kullandığını belirtirken; %41,6'sı ise her zaman kullandığını ifade etmiştir. Buradan da anlaşılacağı üzere annelerin emzirme ve anne sütüyle ilgili en çok kullandıkları bilgi kaynağı sosyal medyadır. Bu sonucun altında sosyal medyaya duyulan güven ve verilen önemin yanı sıra bilgiye erişimin kolaylığı da olabilir. Zira günün her hangi bir vaktinde emzirme ya da anne sütüyle ilgili olarak hekim, hemşire ya da aileden birine danışmak mümkün olmayabilir. Ancak sosyal medyanın bu açıdan zaman kısıtlaması yoktur.

Grafik 11: Sosyal Medyadan Bilgi Arama Dönemine Göre Dağılım



Annelerin en çok sırasıyla lohusalık döneminde, doğum sonrası ilk altı ay içinde, doğum öncesinde ve hamileliğin başında sosyal medyada bilgi aradığı tespit edilmiştir. Buna göre anneler en çok doğum öncesi, lohusalık ve doğum sonrası ilk altı ay içinde emzirme ya da anne sütüne ilişkin bilgilendirilmeye ihtiyaç duymaktadır.

Grafik 11: Kaynakların Bilgilendirme Oranına Göre Dağılımı



Emzirme sürecinde anneleri en çok bilgilendiren kaynağın sosyal medya olduğu görülmektedir. Anneleri ikinci sırada en çok bilgilendiren kaynağın ise arkadaş-akraba olduğu tespit edilmiştir. Edinilen bu bilgilerin yanlışlığına bakıldığında; anneler kendilerini en çok yanlış bilgilendiren kaynağın sırasıyla arkadaş-akraba, aile, hemşire-ebe ve hekim olduğunu ifade etmişlerdir. Sosyal medyadan yanlış bilgilendirildiğini ifade eden ise 13 anne görülmektedir.

Ankette katılımcılardan, emzirme süreçlerini olumsuz etkileyen spesifik bir olay anlatılması istenmiş ve bu açık uçlu soruya 539 yanıt alınmıştır. Çalışma için önem arz eden bazı olaylar şu şekildedir:

“Doğum sonrası sütüm geldiği halde bebeğim çok ağlıyordu sütümün yetmediğini ileri sürdüler. Şekerli su vermem için baskı yaptı kayınvalidem. Ama vermedim sadece emzirdim, hala emziriyorum ve

kilosu ayına göre önde 4 aylık, 8 kilo.”

“Sütüm gelmediği için çevremdekiler beni rahatlatmak yerine daha da gerdiler şekerli su vermem gerektiği konusunda üzerimde sürekli bir baskı vardı. Gerekçe de şu idi “biz şekerli su vermiştik” karşılaştırma yaptıkları tarih ise 30 yıl öncesi”

“Aile,akraba, arkadaş herkesin emzirme ile ilgili nedense bir fikri var. Özellikle anneanne ve babaannelerin “Bu çocuk aç çok ağlıyor. Sütün yetmiyor demek ki. Mama yap getir karnı doysun yavrucağın” demeleri ve insanların sen nasılsın demeden emziriyorsun değil mi? Diye sormaları. Aaaa benim bebeğim şu kadar günlükken hem emziriyordum hem de 100 cc sağıyordum senin o kadar yok mu? demeleri”

“Aile büyüklerinin, sütümün yetmediğini, bebeklerim aç kalmaması için mama verilmesi gerektiğini ve hatta aile büyüklerinden birinin sarılık riskinin azalması için şekerli su verilmesinin iyi olacağını, ikizlerim olduğu için sütümün yetmeyeceğini söylemiştir.”

“Çocuğun yaşadığı herhangi bir hızsızlıkta veya bebeğin arada bir yaşadığı kriz şeklinde ağlamalarında aileden büyüklerin hemen “Sütün yetmiyor mu? Sütün mü az? Sütün tuzlu mu? Sütün yaramıyor mu?” tarzında sorular sormaları psikolojik olarak beni zorlayıp moralimi bozdu”

“Aile (Her emzirme sürecimde kayınvalidem yanımda olduğu için hiçbir zaman rahat edemedim). Emzirme süreci kesinlikle anne, baba ve çocuktan oluşmalıdır. Ek faktörler strese sebebiyet verirken sütün kalitesini de etkilediğini düşünüyorum”

“Emzirme süresince bebeğin sürekli olarak meme istemesi, dünyaya adaptasyon süreci değil de aç olması nedeniyle olduğunu vurguladılar özellikle, çocuk doktoru ve akraba çevresi tarafından. Sürekli başımda mama da mama diyen bir kitle vardı bebeğime 3 günlükken aç aç diye içerikleri 90 cc mama sonucunda sürekli gaz sancısına, ağlamasına neden oldu. Bunun sonucunda mama kutusunu çöpe atmam ve emzirmedeki katı tutumuma karşı kimse bir şey diyemedi. 40 günün sonuna kadar eve gelen herkesi kovdum. Gelmeyin dedim. Bunun üstüne çaresiz kalan eşim ve annem bana ayak uydurmak zorunda kaldı. Şu an bebeğim 10 aylık ve yüzde 90 anne sütüyle besleniyor”

“Her seferinde sütümün olmadığını iddia ederek mama vermeme söylediler. Bebeğimi emzirmek en büyük hayalim olduğundan pes etmeden sadece emzirdim”

Annenin yakın akraba ve ebeveynlerinin emzirme sürecine anneleri yanlış bilgilendirdiği ya da yönlendirdiğine ilişkin çok fazla örnek bulunmaktadır. Aynı şekilde anne adayları, ebe-hemşire tarafından emzirme süreçlerinde yanlış yönlendirildiklerini anlatmışlardır.

“Bebeğim 3. Ayda 500 gr kilo aldığı için direkt mama önerinde bulunmuştu hemşire”

“Doğum öncesinde sağlık çalışanları tarafından emzirme hakkında herhangi bir bilgilendirme yapılmadı. Erken doğum yapmam nedeniyle bebeğimin emme refleksi zayıftı. Aile tarafından yanlış yönlendirme ve sağlık çalışanlarının mamaya yönlendirmesi nedeniyle sütüm olmasına rağmen ilk hafta bebeğime mama vermek durumunda kaldım”

“Doğduktan sonraki ilk gün hemşireler tarafından, sütümün yetersiz olacağı (gelmeyeceği) buna bağlı olarak bebeğin aç kalıp şekerinin düşeceği söylendi.”

“Bebeğim doğumun hemen ertesi günü yoğun bakıma alında ve yoğun bakımda 3 gün kaldı. Klostum sütüm gelmesine rağmen benden habersiz bana bilgi verilmeden mama verilmiş”

“Ebem doğum sonrası bana bebeğin şekeri yüksek 3 saatte bir hatta daha geç emzir “dediği için bebeğim ciddi oranda kilo kaybetti sarılık oldu. Ayrıca doğru emzirmeyle ilgili bilgi vermediği için göğüs ucu yarısıyla karşılaştım. Toparlamak için çok uğraştık”

“Doğum yaptığım zaman ebe hemşireler biraz yardımcı olsalardı ama vermezdim ancak neler yapmam gerektiği konusunda hiçbir şey anlatmadılar”

“Hemşireler anneyi yormayalım, mama verelim dediler. Ben direkt emzirmek için, 2. Gün sütüm geldi. Onlara kalsa mama ile devam edebilirdim”

“Yeni doğum yaptım ilk bebeğimdi cahillik de vardı tabii... Odama ebe ya da hemşire gelip emzirme eğitimi vermeden direkt mama verin dedi”.

“Doğumdan hemen sonra ve devamında hemşirelerin sürekli odaya girip mama verelim demesi beni çıldırtmıştı. Sebebi ne diye sorduğumda ise sezaryen ile doğum yapmış olmam imiş. Tabi ki mama vermedim. Korkumdan uyumadım”

“Yeni doğum yaptığımda bebeğim meme ucunu kavrayamadığı için emziremedim. Bu konuda sağlık çalışanların yanlış emzirme pozisyonlarına zorlamaları bebeği emmesi için bastırmaları ve çokça ağlatmalarına neden oldu. Sütüm olmasına rağmen hemşireler sütümün yetmediğini iddia ederek. Mama vermezsem çocuğumun sarılık olacağı, zeka geriliği vs olacağını söyleyerek beni mama vermeye zorladılar. Sütümü sağıp vermekte ısrar edince başımda bekleyerek ilk dakikadan itibaren su zamana kadar 30 cc çıkması gerekti kaç cc oldu diye beni taciz ederek strese soktular. Mama vermem için ellerinden geleni yaptılar. En sonunda hemşireyi odadan kovdum. Kendi çabaların ve sosyal medyadan edindiğim bilgiler sayesinde sağlık çalışanlarına inat bebeğimi emzirdim. Ne zekâ geriliği var ne de başka bir sağlık sorunu.”

Bu olayda ebe ya da hemşirenin bilgilendirme yapmadığı görülürken diğer bir vakada doktorun bizzat mamaya başlanması için ısrar ettiği görülmektedir.

“Sütüm yetmiyor mama ve diyen doktorum yüzünden bebeğim emmeyi bıraktı”

“Doğumdan hemen sonra doktorum sarılık olmasın diye mama vermem konusunda ısrar etti birde ailem neredeyse ilk 3 ay emzirmeme hiç yardımcı olmadı süt az geliyor diye ne zaman ki bebeğimle baş başa kaldım o zaman verimli emzirebildim”.

“Kilo kaybı olan bebeğime mama başlamanı söyleyen doktorlar oldu. Bu durum süt üretimimi artırmadı ve mama alan bebeğim kustu, hatta az kalsın kusmadan kaynaklı oğlumu kaybediyordum”

“Bebek sarılık olduğunda kısa bir süre mama takviyesi yapın diyen hekime karşılık kayınvalidemin zorla sütüm yetmiyor mama ver demesi sütümün azalmasına neden oldu. Bir ay boyunca sık sık emzirmeyle ve tabi ki kendisini dinlemeyerek sütümün zorla armasını sağladım. Mamadan birkaç ay sonra zor kurtuldum”

“Kızım 10 günlüktü sarılığı yoktu kilo alımı da doğum kilosunu geçmişti fakat doktor bana “kaç cc sütüm çıkıyor” dediğinde 30 dedim. “Olur mu? 90-100 cc gelmesi lazım hemen mamaya başla” dedi. 15 gün akşamları 1 veya 2 ölçek mama verdim. Kızım kabız olunca tekrar azmederek sadece anne sütüne döndüm”

“Sütüm ilk başlarda yeterli kilo alımı sağlamadığı için devamlı mama vermeyi isteyen, öğün öğün mama yazan doktora “Ama bu kadar mama verirsem sütüm azalır” dediğimde “Azalırsa azalsın!”

demesi çevremdeki kişilerin sütlerin nasıl bol olduğuna dair anlattıkları hikayelerin, bir türlü bitmemesi, kilo alımının istenilen gramda olmaması nedeniyle doktorun devamlı mama vermeme istemesi, doktorun sütümün nasıl artırabileceğime dair hiçbir şey söylememesi”

“Bebeğim doğduğunda ertesi gün, bebeği kontrol eden çocuk doktoru “Günde 30 cc mama verebilirsin” dedi. Direkt hiçbir neden yokken ama tabii ben önemsemedim ve şu an 6 aylık olan bebeğim sadece anne sütüyle besleniyor”

Sağlık çalışanı kaynaklı bu yanlış uygulamalara ilişkin çok örnek olduğunu söylemek faydalı olacaktır. Birçok annenin sağlık çalışanların yanlış bilgilendirmesi ya da emzirme hakkında bilgilendirmemesi nedeniyle bebeklerini emzirememekte oldukları söylenebilir.

Birçok vakada sosyal medyanın ve özellikle anketin uygulandığı Instagram sayfasının emzirme sürecinde annelere çok yardımcı olduğu görülmektedir. Sayfayı takip eden annelerin neredeyse %99 ‘u bebeklerini emzirmektedir. Örneklerin bazıları şu şekildedir:

“Sezaryen Doğum yaptım odaya geldiğimde bebeğimi emzirmeye çalışırken hemşire geldi ve isterseniz mama verin ilk günler bebekler ememez aç kalır ve bu yüzden sarılık olur dedi. Ben kesinlikle mama olmaz emmesi lazım dedim ve emene kadar uğraştık. Gece boyu bebeğim ağladı sürekli hemşireler geldi hatta mama getirdiler ben ve annemler kabul etmedik. Ertesi gün doktor kontrole odaya geldi o da mama verin dedi. Hepsi anlaşmış gibi sanki. Neyse sonuç olarak hiçbir şey vermedim anne sütünden başka. 1 ay sonra kontrole gittik bebeğim 5 kg olmuş ve doktor sadece anne sütüyle mi bu kiloyu aldı diye şaşırıldı. Doğduğunda 3.5 kg idi. Çok şükür sadece sütümü veriyorum çok yaralı ve acılı emzirme sürecim olsa da emziriyorum. İnternet ve sosyal medyada takip ettiğim emzirme sayfaları bu yönden çok motive edici ve etkili oldu.”

“Eşimin akrabaları bebeğimin kilosu iyi olduğu halde uykusuzluktan ağladığını söylediğim halde galiba beni küçük görüp yani tecrübesiz olduğumu düşünüp mama verelim, su verelim, nişasta süt yapalım karnı doysun dediler. Annem, beni 2 yaşına kadar emzirmiş. Onun beni yönlendirmesiyle emzirmeye güvenle devam edebildim. Yoksa çevredeki büyükler çokbilmiş. Allahtan 5 günlüğüne yanlarındaydım da sabredebildim. Annemden sonra, Instagram’daki Emziren Anneler sayfasının çok yararı oldu. Kendime güvenim tam, emzirmeye devam.”

“Sosyal medyada emziren anne Instagram profili hariç bir bilgi kirliliği var”

“Doğum öncesinde, emzirme konusunda endişelerim vardı. Bu sebeple bebek doğmadan emzirme hakkında araştırmaya başladım. Bu süreçte sağlık çalışanlarından duyurucu bir bilgilendirme alamadım. Emziren anne sayfası hem doğum öncesinde hem de doğum sürecinde ben ve birçok arkadaşşıma ışık oldu.”

Bu örnek ise doğum öncesi hamilelik sırasında annelerin emzirme ve anne sütüyle ilgili bilgilendirilmediklerini, buna ilişkin ciddi bir çalışmanın gerektiğini vurgulamaktadır.

“Emzirmenin aslında ne kadar zor olabileceğini düşünemediğim için doğum öncesi bilgi almak için çok uğraşmadım. Ancak doğumdan sonra meme ucu yaralarından dolayı çok acı çektim. 3 ay boyunca bununla savaştım ve emzirme ile ilgili doğru ve önemli bilgileri kitaplardan ve sosyal medyadan detaylı bir şekilde öğrendim. Emzirmek aslında çok zormuş. Kesinlikle doğum öncesinde meme bakımı yapılmalıymış ve anne adayları bilgilendirilmeliymiş.”

4. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

İnternetin keşfi ve insanlığın kullanımına sunulmasıyla birlikte hayatımızdaki birçok şey gibi bilgi edinme yöntemleri de değişime uğradı. İnternet kullanımının yaygınlaşmasıyla, sosyal medya uygulamaları birçoğumuz için günlük bir aktivite haline dönüştü. Sosyal medya, eğlence ve günlük paylaşımların yanı sıra bilgi edinme, herhangi bir konuda tecrübelerini paylaşma hatta sağlık alanında da birçok bilgiyi bulabileceğimiz bir mecra haline geldi. Günümüzde birçok anne çocuk yetiştirmede karşılaştıkları zorlukları, edindikleri tecrübeleri profillerinden paylaşmakta, sosyal medyada açılan birçok emzirme sayfası ile anneler emzirme konusunda karşılaştıkları zorlukları, buradaki paylaşımlarla aşmaya çalışmaktadır. İnsanlığın varoluşundan beri emzirme, bebeklerin beslenmesinde kullanılan belki de en eski beslenme yöntemidir. Günümüzde anne sütü ve emzirmenin faydaları yadsınamaz bir gerçek olmasına rağmen, birçok bebek anne sütü alamadan büyümektedir.

Annelerin, emzirmeye ilişkin bilgi kaynaklarının neler olduğunu araştırdığımız çalışmada, annelerin sosyal medyayı emzirmeye ilişkin bilgi kaynağı olarak önemli bir derecede kullandıkları tespit edilmiştir.

Çalışmaların sonuçlarına göre; doğum öncesinde sosyal medyada, emzirme ve anne sütü ile ilgili bilgi oranı %38,4 iken bu oran doğum sonrası emzirme süresince %61,4 çıkmaktadır. Bu oran değerlendirildiğinde, annelerin sağlık çalışanlarından çok daha fazla öncelikle bilgi edinmek için sosyal medyaya başvurduklarını göstermektedir. Emzirme süresince annelerin sosyal medyaya daha çok yönelmesi, sağlık çalışanlarından emzirme konusunda yeterli bilgi alamamalarına, sağlık çalışanlarının anneleri mamaya yönlendirmeleri, anneleri bilgi edinme konusunda sosyal medyaya ittiği söylenebilir. Annelerin, ebe-hemşire ve doktorlarla emzirme konusunda yaşadıkları olumsuz hikâyeler, anneleri daha fazla sosyal medyadan araştırmaya yönlendirdiğini düşündürmektedir.

Annelerin yaklaşık %53'i sosyal medyadan edindikleri bilgilerin emzirme süreçlerine olumlu katkıda bulunduğunu söylerken annelerin %50' si sosyal medyadan aldıkları kaynaklara önemli oranda güvenmektedir. Bu sonuç, sosyal medya, emziren anneler için oldukça güvenilir ve ilk sırada başvuru bir kaynak olarak karşımıza çıkmaktadır. . Yine emzirme sürecine annelerin %40,8'i herhangi bir sorun yaşadığında en çok sosyal medyadan faydalanmaktadır. Annelerin %44,6'sı sosyal medyayı emzirme ve anne sütüyle ilgili olarak sıklıkla kullandığını belirtirken; %41,6'sı ise her zaman kullandığını ifade etmiştir. Buradan da anlaşılacağı üzere annelerin emzirme ve anne sütüyle ilgili en çok kullandıkları bilgi kaynağı sosyal medyadır. Anneler doğum öncesi ve süresince emzirme ve anne sütüyle ilgili bilgileri, sosyal medyadan sonra en çok ebe-hemşirelerden, ailelerinden, akraba ve arkadaşlarından almaktadır.

Sosyal medyaya erişimin hızlı ve kolay olması, bilgi edinmek için herhangi bir zaman kısıtlamasının olmaması, sağlık çalışanlarına her zaman ulaşmanın mümkün olmaması sosyal medyaya duyulan ilgiyi artırmış olabileceği söylenebilir.

Çalışmada emzirme süresince ebe-hemşire ve hekimlerin emzirme konusunda yetersiz bilgi sahibi olmaları, anneleri doğum öncesi ve sonrasında yeterli bir şekilde bilgilendirmemeleri ya da yanlış bilgilendirmeleri göze çarpmaktadır. Elbette bu sonuçlar, çalışmanın örnekleme ile ilgili bulgulardan elde edilmiştir. Sonuçların tüm emziren annelere genellenebilmesi için daha büyük örneklemlerde yinelenmesi gerekmektedir. Yanı sıra; sosyal medya gibi bilginin doğruluğunun müphem olduğu mecralarda edinilen

bilgilerin şüpheden arındırılmasının da ayrı bir sorun olduğu göz ardı edilmemelidir. Sonuçlardan hareketle; emzirme bilgisinin artırılması, annelerin emzirmeye yönlendirilmesi ve emzirme eğitimleri için çağın gereklerine uygun olarak, sağlık bakanlığı tarafından açılacak sosyal medya hesaplarıyla annelerin bilgilendirilmesi sağlanabilir. Sosyal medya sayfalarından duyurulacak etkinliklerle, anneler doğum öncesinde emzirme hakkında bilgilendirilebilirler. Doğum sonrasında izleyebilecekleri emzirme ile ilgili videolar, sık karşılaşılan sorunlar gibi açılacak bilgi paylaşımlarıyla anneler, emzirme süreçlerinde karşılaştıkları sorunlarda desteklenebilirler. Canlı destek hatlarıyla anneler sordukları sorulara anında cevap alabilmelidir. Annelerin doğum takiplerini yapan öncelikle ebe-hemşireler emzirme konusunda yeniden bilgilendirilmeli, annelere doğum öncesinde emzirme eğitimleri verilmeli ve emzirme eğitimlerinin yeterliliğinin ölçülmesi için denetleme mekanizmaları oluşturulmalıdır.

Anne sütünün önemi ile ilgili güncel sonuçlar ya da raporlar ebe-hemşire ve doktorlar tarafından takip edilmeli, bebeklere gerek olmadıkça mama verilmesine teşvik edilmemesi sağlık bakanlığının politikası haline gelmelidir. Sağlık çalışanları emzirme fizyolojisi ve emzirme yöntemleri hakkında güncel bilgilere sahip olmalıdır. Aile Hekimleri ve AÇSAP merkezleri tarafından takipleri yapılan gebe ve annelere, mutlaka emzirme danışmanlığı yapılmalı, anne emziriyorsa emzirmenin sürdürülmesi yönünde destekte bulunulmalıdır.

Annelerin emzirme süreçlerinde en çok karşılaştıkları sorunlardan biri de çevresi, arkadaşları akrabaları, tarafından yanlış bilgilendirmeleri gelmektedir. Anneler kendilerini en çok yanlış bilgilendiren kaynağın ise sırasıyla arkadaş-akraba, aile, hemşire-ebe ve hekim olduğunu ifade etmişlerdir. Annelerin, emzirme süreçlerini olumsuz etkileyen spesifik bir olay anlatılması istendiğinde ise annelerin sağlık çalışanları, akraba ve arkadaşları tarafından bebeklerini mama vermeye teşvik edildiği görülmüştür. Bu sebeple doğum öncesi ve sonrası dönemde annelerin yanı sıra babalar ve aile büyüklerine ebe- hemşireler tarafından anne sütünün önemi ve emzirme hakkında eğitim verilmesi, annenin emzirme sürecine olumlu katkıda bulunacağı söylenebilir. Bu çalışmada annelerin emzirme tutum ve davranışlarına, sosyal medyadan edindikleri bilgilerin olumlu etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır. Emzirme süresince, sosyal medyanın ilk sırada başvurulmuş ve güvenilen bir kaynak olması sosyal medyanın emzirme sürecine olumlu bir katkısının olduğunu ve dolayısıyla bu pozitif tecrübenin annenin sosyal medyayı kullanımını arttıracakı söylenebilir. Ayrıca güven duyulan bir kaynak olarak sosyal medyadaki sağlık içerikli bilgilerin uzmanlar tarafından denetlenmesi ve düzenlenmesi de gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Crowe, S. (2006). Baby Pageant in Sierra Leone: A New Strategy to Encourage Breastfeeding. Erişim 02 Ağustos 2017. https://www.unicef.org/nutrition/sierraleone_35185.html
- Devecioğlu, Ö., Öneş, S.Ü. ve Ünüvar, E. (2006). *Pediatric Rutinler*, İstanbul: İstanbul Medikal Yayıncılık.
- DiGirolamo, G., Strawn, A., ve Fein, S. (2001). Maternity Care Practices: Implications for Breastfeeding, *BIRTH*, 28(2), 94-100.
- Forrester T., Wheelock, G. ve Warren, A.P. (1997). Assessment of Students Attitudes Toward Breastfeeding, *Journal of Human Lactation*, 13(1), 33-37.

- Gündoğan, B.D. (2012). *Emziren Annelerin Emzirme İle İlgili Bilgi Uygulama ve Davranışlarının Değerlendirilmesi*, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, (2014). *2013 Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması*, Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, T.C. Kalkınma Bakanlığı ve TÜBİTAK.
- Labbok, M. ve Krasovec, K. (1990). Toward Consistency in Breastfeeding Definitions, *Studies in Family Planning*, 21(4), 226-230.
- Mediacentre Factsheets. Erişim 02 Ağustos 2017, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs342/en/>
- Rempel, L.A. ve Rempel, J.K. (2011). The Breastfeeding Team: The Role of Involved Fathers in the Breastfeeding Family, *Journal of Human Lactation*, 27(2), 115-121.
- Review Summaries VitaminD Children. Erişim 02 Ağustos 2017, http://www.who.int/elena/titles/review_summaries/vitaminD-children/en/
- Sguassero, Y. (2008). Optimal Duration of Exclusive Breastfeeding, RHL Commentary. Erişim 15 Temmuz 2017, http://cms.kcn.unima.mw:8002/moodle/downloads/Department%20of%20Maternal%20&%20Child%20Health/who%20videos/apps.who.int/rhl/pregnancy_childbirth/care_after_childbirth/ysguide/en/index.html
- Tanrıkulu, P.Ç. (2011). *6-24 Ay Arası Bebeği Olan Annelerin Emzirmeye İlişkin Bilgi Düzeylerinin Emzirme Sürelerinin ve Bunları Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- TUİK, (2016). Bebeklerin Anne Sütü İle Beslenme Sürelerinin Cinsiyete Göre Dağılımı. Erişim 02 Temmuz 2017, http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1095
- Türkiye’de İnternetin Sağlık Amaçlı Kullanımı. Erişim 15 Temmuz 2017, <http://www.socialtouch.com.tr/%E2%9E%A8-turkiyede-internetin-saglik-amacli-kullanimi/>
- Vinther, T. ve Helsing, E. (1997). Breastfeeding How To Support Success A Practical Guide For Health Workers, Erişim 02 Ağustos 2017. <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/108051/1/E57592.pdf> .
- WHO, (2011). Exclusive Breastfeeding. Erişim 10 Ağustos 2017, http://www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/e/
- World Health Organization, (1998). Evidence for The Ten Steps to Successful Breastfeeding. Erişim 02 Ağustos 2017, <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/108051/1/E57592.pdf>