



Derleme / Review

Kadın ve Çocuk Sağlığında Anne Sütü ve Emzirmenin Önemi

The Importance of Breast Milk and Breastfeeding in Women's and Children's Health

Ayşegül Dönmez^a, Çiler Yeygel^{b*}^a Doktor Öğretim Üyesi, İzmir Tınaztepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Anabilim Dalı, İzmir Türkiye. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4930-0760>^b Doktor Öğretim Üyesi, İzmir Tınaztepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Anabilim Dalı, İzmir Türkiye. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9061-3817>* İletişimden sorumlu yazar, E-mail: ciler.yeygel@tinaztepe.edu.tr

ARTICLE INFO

Article History:

Received: 15.10.2022

Received in revised form: 15.11.2022

Accepted: 02.12.2022

Keywords:

Breast milk

Midwifery

Breast-feeding

ABSTRACT

Breastfeeding: It is not only infant nutrition, but also the protection and development of both maternal and infant health is a very important psycho-social process. Effective breastfeeding rates, defined as feeding the baby exclusively with breast milk for the first six months, excluding the necessary mineral and vitamin supplements, are at low rates all over the world. Some factors of the mother and/or baby affect breastfeeding positively or negatively. Breast milk makes an important contribution to the beginning of a healthy life by affecting the whole life of the individual. One of the most important practices that can increase the rate of breastfeeding is the training given to mothers by midwives. Preconceptional counseling and breastfeeding preparation training should be given to pregnant women who apply to health institutions for any reason. On the other hand, mothers who have babies should be encouraged to continue breastfeeding by questioning baby nutrition, providing breastfeeding counseling, observing and correcting any faulty practices. In addition, by emphasizing family planning in these trainings, unwanted pregnancies, which are frequently encountered during breastfeeding, can be prevented. Midwives can do in-service training by taking part in every stage of breast milk and breastfeeding training. It may be suggested that arrangements should be made by health administrators to enable comprehensive qualitative and quantitative studies to be carried out, including our cultural practices regarding breast milk and breastfeeding.

MAKALE BİLGİLERİ

Makale Geçmişi:

Geliş Tarihi: 15.10.2022

Revizyon Tarihi: 15.11.2022

Kabul Tarihi: 02.12.2022

Anahtar Kelimeler:

Anne sütü

Ebelik

Emzirme

ÖZET

Anne sütü ile beslenme; yalnızca bebek beslenmesi olmayıp aynı zamanda hem anne hem de bebek sağlığının korunması, geliştirilmesi, psiko-sosyal açıdan da oldukça önemli bir süreçtir. Bebeği, gerekli mineral ve vitamin takviyeleri dışında ilk altı ay yalnızca anne sütü ile besleme olarak tanımlanan etkili emzirme düzeyleri tüm dünyada düşük oranlardadır. Anne ve/veya bebeğe ait bazı etkenler emzirmeyi olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir. Anne sütü bireyin tüm yaşamını etkileyerek, sağlıklı yaşamın başlangıcına önemli katkı sağlanmaktadır. Anne sütü ile beslenme oranlarının artmasını sağlayabilecek en önemli uygulamalardan birisi ebeler tarafından annelere verilen eğitimlerdir. Herhangi bir nedenle sağlık kuruluşlarına başvuran gebe aday kadınlarla, prekonsepsiyonel danışmanlık ve gebelere de emzirmeye hazırlık eğitimleri verilmelidir. Bebeği olan annelerin ise bebek beslenmesi sorgulanarak, emzirme danışmanlığının yapılması, gözlenmesi ve hatalı uygulama varsa düzeltilerek emzirmenin devam etmesi yönünde cesaretlendirilmelidir. Ayrıca bu eğitimlerde aile planlamasına vurgu yapılarak emzirme döneminde sıklıkla karşılaşılan istenmeyen gebelikler de önlenilebilir. Ebeler anne sütü ve emzirme eğitimlerinin her aşamasında görev alarak hizmet içi eğitimler yapabilirler. Sağlık yöneticileri tarafından anne sütü ve emzirmeye yönelik kültürel uygulamalarımızı da kapsayan geniş kapsamlı nitel ve nicel çalışmaların yapılabilmesine olanak sağlayacak düzenlemeler yapılması önerilebilir.

1. Giriş

Anne sütü ile beslenme; yalnızca bebek beslenmesi olmayıp aynı zamanda hem anne hem de bebek sağlığının korunması, geliştirilmesi, psiko-sosyal açıdan da oldukça önemli bir süreçtir. Annenin ve bebeğin yeterli ve dengeli beslenmesi, büyüme-

gelişmeyle birlikte aynı zamanda sağlıklı yaşamın da sürdürülebilmesine önemli katkı sağlamaktadır (1-3). Anne sütü, yenidoğanın büyüyüp gelişmesinde ihtiyaç duyulan bütün besin maddelerini içeren, enerji sağlayan ve kolay sindirilen fizyolojik bir besindir (4-6). Aynı zamanda duyuşsal ve bilişsel olarak yenidoğanın

gelişimini desteklerken, hastalıklara karşı korumada da yardımcıdır (2). Bebeğin ihtiyaç duyduğu tüm besinler yalnızca kendi annesinin sütünde bulunmaktadır (2,6,7). Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bebeğin, altıncı aya kadar sadece anne sütü ile beslenmesini, sonrasında ise tamamlayıcı besinlere ek olarak anne sütü ile beslenmenin devam ettirilmesini ve emzirmenin iki yaşın sonuna kadar sürdürülmesini önermektedir (2,8-10).

Etkili emzirme olarak tanımlanan; bebeği, gerekli mineral ve vitamin takviyeleri dışında ilk altı ay yalnızca anne sütü ile besleme oranları tüm dünyada düşük oranlardadır. Dünya genelinde altı aydan küçük bebeklerin yalnızca %40'ının sadece anne sütüyle beslendikleri ve bu dönemde bebeklerin anne sütü dışında gıda takviyesi yapılmadan beslenme oranının %60'ın üzerinde olan yalnızca 23 ülke bulunduğu açıklanmıştır (11). Ülkemizde ise bu oran 0-6 aylık dönemde %41 iken, 6-8 aylık dönemde %4 olarak bildirilmiştir (12).

Anne ve/veya bebeğe ait bazı etkenler emzirmeyi olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir. Emzirmeyi etkileyen anneye ait faktörler arasında yaşı, öğrenim durumu, doğum şekli, gebelik/doğum sayısı, çalışma durumu, aile yapısı, madde kullanımı, uykusuzluk, yorgunluk, doğuma hazırlık/emzirme eğitimi alma durumu, geleneksel uygulamalar, annenin emzirmeye ait tutum ve davranışları ile meme problemleri sayılabilir (4,13,14). Bebeğe ait etkenler ise; prematüre, düşük doğum ağırlığı, emme ve yutma reflekslerinin zayıf olması ve/veya olmaması, konjenital metabolik bozukluklar (galaktozemi, fenilketonüri vb.), tavşan dudak, yarı damak gibi emmeyi engelleyen konjenital malformasyonlar ve serebral defektler olarak belirtilmektedir (9,15).

Yapılan çalışmalarda, doğum şeklinin, emzirmenin başlamasında çok önemli olduğu, vajinal doğum yapan annelerin sezaryen olanlara göre daha kısa sürede bebeklerini emzirdikleri bildirilmiştir (16). Ülkemizde yapılan bir çalışmada da bebeğine ilk besin olarak anne sütü verme oranları; vajinal doğum yapan annelerde %90,5, sezaryen olanlarda %81,9 olarak bildirilmiştir. Çalışmada ayrıca hazır mama (vajinal doğum: %5; sezaryen doğumda: %12,2), şekerli su (vajinal doğumda: %4-5; sezaryen doğumda: %5,9) verildiği rapor edilmiştir (17). Vajinal doğumda sezaryene göre anne ve bebek etkileşiminin kısa sürede başlaması, emzirmenin başlatılmasında avantaj sağlamaktadır (18).

Literatürde annelerin emzirmeye başlaması ve emzirmeyi devam ettirmesinde anne ve bebeğin özellikleri, sosyal destek ve emzirmeye yönelik yetersizlik hissi, kesişen inanç ve algılar, aile ve sağlık çalışanları gibi faktörlerin etkili olduğu bildirilmiştir (3,19,20). Sosyal destek; algılanan yardımın ya da gerçekte alınan

desteğin algılanması gibi sosyal ilişkilerin işlevini ve niteliğini gösterir (21). Algılanan desteğin pozitif olması, davranışa yönelik baş etme yöntemlerini geliştirmede bireye katkı sağlayan önemli bir etkidir. Yapılan bir çalışmada eş ve aile gibi sosyal destek kaynaklarının yetersizliğinde, annelerin sütünün yetersiz olduğu düşüncesine kapılarak hazır mama tercih ettikleri bildirilmiştir (22). Ayrıca başka bir çalışmada da babalara emzirme eğitimi verilmesi ile, yalnızca anne sütüyle besleme oranlarını artırdığı ve babaya bağlanmayı güçlendirdiği bildirilmiştir (1).

Literatür incelemesinde emzirme süresi ve devamlılığında, eğitim ve yeterli desteğin sağlanması ile emzirme süresinin ve annelerin emzirme öz-yeterliliğinin büyük ölçüde arttığı açıklanmaktadır (14,23). Başka bir çalışmada, doğum sonu dönemde verilen etkili bir ebelik bakımı ile annelerin olumlu sağlık davranışları geliştirdiği, kendisinin ve bebeğin bakımında yeterlilik ve özgüven sağladığı, emzirme oranlarının arttığı, bebeklerin daha fazla anne sütü aldığı ve annelerin emzirme öz-yeterliliklerinin arttığı açıklanmıştır (4). Literatüre dayalı olarak hazırlanan bu makalede kadın ve çocuk sağlığında anne sütü ve emzirmenin önemi ile ilgili bilgilerin paylaşılması hedeflenmiştir.

2. Emzirme ve Anne Sütünün Kadın/Anne-Bebek İçin Yararları

Literatürde emzirmenin anne sağlığına birçok olumlu etkisinin olduğu bildirilmektedir (5,18,24). Emzirme, annenin lohusalık, emzirme dönemi ve sonraki tüm yaşamı boyunca fiziksel ve duygusal sağlığıyla yakından ilişkilidir (25). Bu konuda yapılan epidemiyolojik çalışmalarda, emziren ve emzirmeyen kadınlar karşılaştırıldığında, emziren kadınların daha az tıbbi bakıma gereksinim duydukları; solunum, dolaşım ve sindirim sistemi hastalıkları sıklığının daha az görüldüğü, ayrıca duygusal olarak daha az sorun yaşadıkları saptanmıştır (24,26,27). Yine çalışmalarda emzirmenin anne açısından çeşitli yararları bildirilmiştir. Emzirme ile uterin kanama, enfeksiyon, doğum sonrası depresyon, stres ve kaygının daha nadir görüldüğü açıklanmıştır. Ayrıca emzirme, annenin kilo kontrolüne yardımcı olarak olumlu beden imajı sağlanmasına, anne-bebek arasındaki bağlanma ve annenin özgüvenini artırması ile kendini iyi hissetmesine de katkı sağlamaktadır (24). Diğer yandan emzirmenin ekonomik olması aile bütçesine katkısının yanısıra uygulama kolaylığı da yararları arasında sayılmaktadır (2,3,22).

Emziren kadınların/annelerin gelecek yaşamında; meme, over ve endometrium kanserleri ile, endometriozis, diyabet, osteoporoz, kardiyovasküler hastalıklar, metabolik sendrom, romatoid artrit, Alzheimer hastalığı ve multipl skleroz gibi ciddi hastalıklarla karşılaşmaları daha düşük oranlarda bildirilmiştir (24,28).

Yenidoğanın yaşamın başlangıcında sağlıklı bir şekilde büyüüp gelişmesinde yeterli ve dengeli beslenmesinin önemi büyüktür (5,6,29). Özellikle doğum sonrası ilk günlerde anne sütünün besleyici olması ve zengin antikorlar içermesi yenidoğanı enfeksiyon hastalıklarından korumaktadır. İlk altı ay sadece anne sütü, altıncı aydan sonra ek gıdalarla birlikte emzirmenin iki yaşına kadar devam ettirilmesi bebek sağlığına önemli yararlar sağlamaktadır (12,22,24,30).

Anne sütünün bebek sağlığına yararları; bebeğin tüm besin gereksinimleri ilk altı ayda karşılanır. Anne sütü bebeğin biyolojik fonksiyonlarını düzenler, organ ve sistemlerin büyümesini sağlar, kullanıma hazır olması ve doğrudan bebeğe verilmesi nedeniyle mikroorganizmalarla kontamine olmaz (3,31). Anne sütü ile beslenen bebeklerde ağız ve çene yapısına bağlı bozukluklar ile diş çürükleri daha az görülür. Ayrıca bebeği hipotermiden ve obesiteden korur, bağışıklık sistemini geliştirir, sepsis, menenjit, otitis media, influenza, bakteriyemi, solunum, üriner enfeksiyonları, gastroenterit ve alerjik hastalıklara karşı korur (6). Anne sütü ile beslenen bebeklerin ileri ki yaşamlarında zekâ düzeylerinin, akademik başarılarının ve bilişsel fonksiyonlarının daha yüksek oranlarda olduğu bildirilmiştir (32).

3. Anne Sütünün Başlatılması ve Sürdürülmesinde Ebelerin Rolü

Emzirmenin başlatılması ve sürdürülmesini, anneye ve bebeğe ait birçok faktör etkilemektedir. Emzirmenin doğum sonu bir saat içinde başlatılmasının ve ilk altı ay sadece anne sütü ile beslemenin hem anne hem de bebek sağlığı açısından önemi çeşitli çalışmalarda bildirilmiş olmasına rağmen hala istenilen düzeyde değildir (2,12,16). Ülkemizde kadın ve çocuk sağlığına yönelik en geniş çaplı çalışma olan Türkiye Nüfus Sağlık Araştırması'na (TNSA) göre doğum sonu ilk bir saat içinde emzirmenin başlatılması %71 oranında bildirilmiştir. Ancak ilk altı ay sadece anne sütü ile devam edenler %4 gibi çok düşük oranlardadır (12). Dünya genelinde de emzirmenin ilk bir saat içinde başlaması %44 ve altı ay sadece anne sütü ile beslemenin %42 oranlarında olup istenilen düzeylerde değildir. Yenidoğanların %43'üne yaşamının henüz ilk üç gününde, anne sütü dışında, sade/şekerli su, hayvan sütü, çeşitli çaylar, bal ve formül mamalar gibi sıvılar ve/veya yiyeceklerin verildiği, 12-23 ay aralığında bebeklerin ise %65'inin anne sütü almaya devam ettiği bildirilmiştir (2). Diğer yandan formül mama kullanımı dünya genelinde %41 oranında olmakla birlikte, aralarında ülkemizin de bulunduğu Çin, Brezilya, Peru gibi ülkelerde daha yüksek oranlarda %72 olduğu bildirilmiştir (33).

Ülkemizde yapılan çeşitli çalışmalarda, gebelik ve doğum sonu dönemde ebeveynlere verilen emzirme ve anne sütü eğitimlerinden sonra, bebeklerin daha uzun süreli anne sütü aldığı belirlenmiştir (4,9). Doğum sonu dönem annelerin birçok konuda desteğe gereksinimlerinin olduğu bir dönemdir. Annelerin emzirmenin başlatılması ve başarılı bir şekilde sürdürebilmelerine yönelik desteklenerek bilgilendirilmeleri, bebeklerin sadece anne sütü ile beslenme süresini arttırmaktır (34).

Ebelerin bireylere yönelik prekonsepsiyonel dönemde başlatacakları eğitimlerin, gebelik ve doğum sonundaki bakımlarıyla devam ettirilmesi bu konuda karşılaşılabilecek sorunların önemli bir kısmının çözülmesinde rol oynayacaktır (3,4). Bu konuda yapılan çalışmalarda, doğum sonu ilk bir saat için emzirmeyi başlatan annelerin, bebeklerini daha uzun süre anne sütü ile besledikleri bildirilmiştir (2,12,16). Bebeğin doğumunun hemen arkasından annesinin göğsüne yatırılması; anne sütü üretimine, emzirmenin başlatılmasına ve anne-bebek bağlanmasının oluşmasına katkı sağlayacaktır (6,12). Anne göğsündeki bebek, doğal olarak, arama refleksi ile meme başına yönelerek emmeye başlamaktadır (29). Bebeğin doğum sonrası erken dönemde emzirmeye başlatılmaması sonucunda, sonraki saatlerde uykusu ile başlayan isteksizlik nedeniyle ilk emzirmenin gecikmesine neden olabilmektedir. Ayrıca bebeğe ve anneye rahat edebilecekleri pozisyon verilmesi, sık emzirme, ilk altı ay anne sütü dışında hiçbir şey verilmemesi, anneye psiko-sosyal destek sağlanması emzirmenin başlatılması ve sürdürülmesine önemli katkı sağlamaktadır (4,6,16).

Anne sütü ile beslenmenin artmasını sağlayabilecek en önemli uygulamalardan birisi ebeler tarafından annelere verilen eğitimlerdir. Annelerin emzirme kararlarını, doğum öncesi bakım izlemlerinde doktor ya da ebelerden aldıkları danışmanlıkların etkilediği çeşitli çalışmalarda bildirilmiştir (3,4). Emzirmenin başlatılmasında, devam etmesinde ve desteklenmesinde ebeler büyük görevler düşmektedir. Yapılan çalışmalarda, emzirmenin yanlış ya da eksik olmasının temel nedeni emzirme hakkında bilgi yetersizliği olduğu bildirilmiştir. Başarılı bir emzirme için; ebeveynlere eğitimler verilmesinin ve baba desteğinin çok önemli olduğu bildirilmiştir. Ayrıca akranı annelerle rahat iletişim kurabilmesi nedeniyle de akranı danışmanlıklarının emzirme başarısını olumlu yönde etkilediği rapor edilmiştir (16). Başka bir çalışmada da bebeği olan kadınlar, herhangi bir nedenle sağlık kuruluşlarına başvurdıklarında, bebek beslenmesi sorgulanarak, emzirme danışmanlığının yapılması, gözlenmesi ve hatalı uygulama varsa düzeltilerek emzirmenin devam etmesi yönünde cesaretlendirilmesi gerektiği vurgulanmıştır (29).

4. Emzirmenin Doğurganlığın Düzenlenmesine Etkisi

Emzirme döneminde etkili modern gebelikten korunma yöntemlerine başlanmaması nedeniyle sıklıkla istenmeyen gebeliklerle karşılaşmaktadır (35). Bu nedenle emzirmenin doğurganlığın düzenlenmesine ve gebelikten korunmaya etkisinin bilinmesi önemli bir konudur, çünkü literatürde, emzirmeyen bir kadında doğum sonu 25. günden itibaren ilk ovulasyonun olabileceği belirtilmiştir (35). Ülkemizde, TNSA (2019) raporuna göre doğumların %21'i bir önceki doğumu takip eden 24 ay içerisinde gerçekleşmiştir. Önceki raporlara göre (TNSA-2013:%27; TNSA-2008:%20) oranlarda iyileşme görülse de istenilen düzeyde olmadığını da söylemek mümkündür (12).

Kadınların önemli bir bölümü doğum sonu altı hafta içinde, yani ilk izlemden önce cinsel ilişkiye başlamaktadırlar ve istenmeyen gebeliklerle sıklıkla karşılaşmaktadır. Emzirme döneminde plansız ve istenmeyen gebeliklerin oluşmasını önlemek amacıyla, kadınların etkili bir yöntem başlamak için bilgilendirilmeleri önemlidir (36). Laktasyonel amenore metodu (LAM) yani sadece emzirme ile temel koşullar sağlandığında %98 gibi oldukça yüksek oranlarda istenmeyen gebeliklerden korunma sağlanmaktadır (30). Ancak sadece emzirme ile gebelikten korunabilmek için üç temel koşul zorunludur; doğumdan itibaren altı aydan fazla zaman geçmemeli, menstrüasyon henüz başlamamış olmalı, bebeğe ek gıda verilmeden gece gündüz sürekli emzirme sağlanmalıdır (37). Ülkemizde yapılan bir çalışmada kadınların %82.8'i LAM kriterlerine uymadığı ve %70.3'ünün ek gıdaya başladığı ancak %43.8'inin ise menstrüasyon başlamasına rağmen emzirmeye korunmaya devam ettiği bildirilmiştir (37).

LAM kriterlerinin doğru uygulanması için gebelik sürecinde ve doğum sonrasında LAM koşullarıyla ilgili danışmanlık uygulamalarına ağırlık verilmesi önemlidir. Emziren kadınların gebelikten korunma yöntemlerini seçerken en büyük kaygıları; anne sütünün azalabileceği veya kullanılan korunma yöntemindeki hormonların bebeğe olumsuz etki yapabileceğidir. Ancak günümüzde gebelikten korunma yöntemlerinin büyük bir kısmı doğumdan hemen sonra ve/veya 40 gün sonra güvenle kullanılabilir. Doğumdan sonra kullanılacak tüm yöntemler konusunda gebe ve lohusalara ayrıntılı danışmanlık verilmelidir (39). Postpartum kontrasepsiyon danışmanlığının kontraseptif kullanım oranını arttırdığı ve istenmeyen gebelik oranlarını düşürdüğü randomize kontrollü çalışmalarla doğrulanmıştır (40).

5. Sonuç ve Öneriler

Prekonsepsiyonel dönemde başlatılan eğitimlerin gebelik ve doğum sonu bakımlarla birlikte devam ettirilmesi bu konuda

karşılaşılabilecek sorunların önemli bir kısmının çözülmesinde rol oynayabilir. Kadınların herhangi bir nedenle sağlık kuruluşlarına başvurduklarında, özellikle gebe adayları olanlara prekonsepsiyonel danışmanlık ve gebelere de emzirmeye hazırlık eğitimleri verilmelidir. Ebeler anne sütü ve emzirme eğitimlerinin her aşamasında görev alarak hizmet içi eğitimler yapabilirler. Yerel yönetimler, sağlık çalışanları ve sivil toplum kuruluşları, anne ve babaların birlikte katılımının sağlandığı, anne sütü ve emzirme konusunda toplumsal farkındalığın artırılmasına yönelik eğitimler yapabilirler. Ayrıca sağlık yöneticileri tarafından anne sütü ve emzirmeye yönelik kültürel uygulamalarımızı da kapsayan geniş kapsamlı deneysel ve niteliksel çalışmaların yapılmasına olanak sağlayacak yasal düzenlemeler yapılması önerilebilir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek: Bu çalışma için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Etik Kurul Onayı: Bu makale, derleme türünde yazıldığı için etik kurul onayına gerek yoktur.

Yazarlık Katkısı:

AD: Fikir/kavram, eleştirel inceleme, tasarım ve dizayn, denetleme/danışmanlık, kaynak taraması, makalenin yazımı

ÇY: Tasarım ve dizayn, denetleme/danışmanlık, kaynak taraması, makalenin yazımı

6. Kaynaklar

- Özlüses E, Çelebioğlu A. Educating fathers to improve breast feeding rates and paternal-infant attachment. *Indian Pediatrics*. 2014;51(15):54-7.
- UNICEF. The state of the world's children. children, food and nutrition: Growing well in a changing world 2019. Erişim Linki: <https://www.unicef.org/reports/state-of-worlds-children-2019> Erişim Tarihi: 20.06.2022.
- Ekşioğlu A. Emzirmeye ilişkin bilinen doğrular ve yanlışlar. Editör: Çeber Turfan E, Akçiçek E, Ekşioğlu A. Anne Sütü ve Emzirme, 3. baskı, Vize Basın Yayın, Ankara 2020 s: 225-38.
- Yılmaz C, Taşpınar, A. Doğum sonrası erken dönemde ebeveynlere verilen emzirme eğitiminin bebeklerin ilk altı ay anne sütü alma durumuna etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2017;6(3):25-34.
- Said-Mohamed, JM., Pettifor, SA, Norris. Life history theory hypotheses on child growth: potential implications for short and long-term child growth, development and health. *American Journal of Physical Anthropology*. 2018;165(1):4-19.
- Genç R. Anne sütünün çocuk sağlığı açısından önemi. Editör: Çeber Turfan E, Akçiçek E, Ekşioğlu A. Anne Sütü ve Emzirme, 3. Baskı, Vize Basın Yayın, Ankara 2020 s:81-96.
- Sökücü FY, Aslan E. Kadının çalışma durumunun emzirmeye etkisi. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi* 2012;20 (1):62-8.

8. Dinç A, Dombaz İ, Dinç D. 6-18 ay arası bebeği olan annelerin emzirme ve anne sütüne ilişkin geleneksel uygulamaları. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi* 2015;4(3):125-30.
9. Yılmaz M., Ongan D, Yıldız Kaya N, Çiçek B, Şahin H, İnanç N, ve ark. Gebelik döneminde verilen emzirme eğitiminin anne sütüyle beslenme ve emzirmeye ilişkin davranışlara etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 2012;40(1):2-11.
10. WHO. Breastfeeding 2017. Erişim Linki: https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1 Erişim Tarihi: 01.07.2022.
11. UNICEF. New York/Cenevre/Washington DC Report 2017. Erişim Linki: <https://www.unicef.org/turkey/bas%C4%B1n-b%C3%BClenleri/yeni-bir-rapor-a-g%C3%B6re-be%C5%9F-ya%C5%9F-alt%C4%B1-%C3%B6l%C3%BCmlerdeki-istikrar%C4%B1-azalmaya-ra%C4%9Fmen-her-g%C3%BCn> Erişim Tarihi: 15.05.2022.
12. TNSA. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, T.C. Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı ve TÜBİTAK 2019. Ankara, Türkiye. Erişim Linki: http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tr/2018_turkiye_nufus_ve_saglik_arastirmasi-55 Erişim Tarihi: 12.02.2022.
13. Bolat F, Uslu S, Bolat G, Bülbül A, Arslan S, Çelik M, ve ark. İlk altı ayda anne sütü ile beslenmeye etki eden faktörler. *Çocuk Dergisi*. 2011;11(1):5-13.
14. Tadesse F, Alemayehu Y, Shine S, Asresahegn H, Tadesse T. Exclusive breastfeeding and maternal employment among mothers of infants from three to five months old in the fafan zone, Somali Regional State of Ethiopia: A comparative cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2019;19:1015.
15. Özkan H, Gündoğdu G. Yenidoğan (neonatal) transportu. Editör: Genç R, Özkan H. *Ebeler İçin Yenidoğan Sağlığı ve Hastalıkları*, 1. baskı, Anadolu Nobel Tıp Kitaveleri, Ankara 2016 s:613-28.
16. Çaylan N, Yalçın SS. Türkiye'de ve Dünya'da emzirmenin durumu: Emzirmenin desteklenmesi için öneriler. Editör: Başkan S. *Çocuk Beslenmesi*, 1. Baskı, Türkiye Klinikleri, Ankara 2020 s:4-11.
17. Cantürk D, Kostak M. Vajinal doğum yapan ve sezaryen operasyonu geçiren annelerin ilk emzirme davranışları, emzirme öz-yeterlilik düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Mersin Üniv Sağlık Bilim Derg*. 2020;13(3):382-94.
18. Akın Ö, Erbil N. Doğum şekli ve emzirme: sistematik derleme. *Ordu University J Nurs Stud*. 2020; 3(3):302-18.
19. Çağöl E, Şahin N. Emzirmeyi etkileyen faktörler ve emzirme danışmanlığı. *Zeynep Kamil Tıp Bülteni*. 2014;45:100-5.
20. Bazzano AN, Cenac L, Brandt AJ, Barnett J, Thibeau S, Theall KP. Maternal experiences with and sources of information on galactagogues to support lactation: A cross-sectional study. *Int J Womens Health*. 2017;9:105-13.
21. Schwarzer R, Knoll N, Rieckmann, K. Social support. In: Kaptein, A., Weinman, J, editor. *Introduction To Health Psychology*, Englund: Blacwell Oxford 2003 p:1-23.
22. Mensah K, Acheampong E, Anokye F, Okyere P, Brempong E, Adjei R. Factors İnfluencing the practice of exclusive breastfeeding among nursing mothers in a peri-urban district of ghana. *BMC Res Notes*. 2017;10:466.
23. Öztürk S, Erci B. Postpartum dönemdeki primipar annelere loğusa ve yenidoğan bakımı konusunda verilen eğitimin annelik özgüvenine etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2016;5(2):25-33.
24. Ciampo L, Ciampo I. Breastfeeding and the benefits of lactation for women's health. *Rev Bras Ginecol Obstet*. 2018;40:354-9.
25. Koçak DY, Büyükkayacı DN. Postpartum depresyon ve hemşirelik yaklaşımı. *Psikiyatri/Noroloji/Davranış Bilimleri Dergisi Sempozyum*. 2016;9:21-6.
26. Turck D, Vidailhet M, Bocquet A, Bresson JL, Briend A, Chouraqui JP, et al. Comité de nutrition de la société Française de pédiatrie. breastfeeding: health benefits for child and mother. *Arch Pediatr*. 2013;20(Suppl 2):29-48.
27. Gertosio C, Meazza C, Pagani S, bozzola m. breastfeeding and its gamut of benefits. *Minerva Pediatr*. 2016;68(03):201-2127 .
28. Finnie S, Peréz-Escamilla R, Buccini G. Determinants of early breastfeeding initiation and exclusive breastfeeding in colombia. *Public Health Nutrition*. 2019;23(3):496-505.
29. Güleşen A, Yıldız D. Erken postpartum dönemde anne bebek bağlanmasının kanıta dayalı uygulamalar ile incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 2013;12(2):177-82.
30. Saydam B. Emzirmenin anne yönünden önemi. Editör: Çeber Turfan E, Akçiçek E, Ekşioğlu A. *Anne Sütü ve Emzirme*, 3. Baskı, Vize Basın Yayın, Ankara 2020 s:97-108.
31. Olukman M. Prematüre bebek beslenmesinde anne sütünün yeri ve önemi. Editör: Çeber Turfan E, Akçiçek E, Ekşioğlu A. *Anne Sütü ve Emzirme*, 3.baskı, Vize Basın Yayın, Ankara 2020 s:313-24.
32. Walters DD, Phan THL, Mathisen R. The cost of not breastfeeding: global results from a new tool. *Health Policy and Planning*. 2019;34(6):407-17.
33. Baker P, Smith J, Salmon L, Friel S, Kent G, Iellamo A, et al. Global trends and patterns of commercial milk-based formula sales: Is an unprecedented infant and young child feeding transition underway? *Public Health Nutr*. 2016;19:2540-50.
34. Renfrew MJ, McCormick FM, Wade A, Quinn B, Dowswell T. Support for healthy breastfeeding mothers with healthy term babies. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012;5:CD001141
35. ACOG. Committee Opinion No. 736: Optimizing Postpartum Care. *Obstet Gynecol* 2018; 131:e140.
36. Voedisch, A, Blumenthal PD. Postpartum contraception Ways to avoid VTE *Contemporary OB/GYN*,2012;57:1.20.
37. Kramer MS, Kakuma R. Optimal duration of exclusive breastfeeding. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012;15:8:CD003517.
38. Türk R, Terzioğlu F, Eroğlu K. The use of lactational amenorrhea as a method of family planning in eastern turkey and influential factors. *Journal Of Midwifery & Women's Health*. 2010 55(1):1-7.
39. UNFPA. COVID-19 Gebelik ve Annelik Bakım Hizmetlerine İlişkin Teknik Bilgi Notu Paketi 2020. Erişim Linki: https://turkey.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/unfpa_covid19_gebelik_ve_anne_bakim_hizmetleri_turkce.pdf Erişim Tarihi: 09.02.2022.
40. Lopez LM, Hiller JE, Grimes DA, Chen M. Education for contraceptive use by women after childbirth. *Cochrane Database Systematic Reviews*. 2012; 15;8:CD001863.