

S-094 Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) ve Emzirme

Arzu AKDEMİR¹, Ebru ÖZCAN²

Mindfulness and Breastfeeding

ÖZ

Anne olmak, kadın hayatında önemli bir yaşam dönemidir. Anneliğe geçiş, gebelikle başlayan ve annelik kimliğinin oluşmasıyla tamamlanan, çeşitli biyolojik, psikolojik ve sosyal değişikliklerle karakterize karmaşık bir dönemdir. Bu süreçte annelerin fiziksel gereksinimleri kadar psikososyal gereksinimlerinin karşılanması önemlidir. Emzirme dönemi kadının anneliğe geçiş sürecindeki önemli deneyimlerden biri olup, doğum sonrası dönemde anne-bebek için duygusal, sosyal, fiziksel, spiritüel bir etkileşim aracıdır. Emzirme pek çok faktörden etkilenmekle birlikte annenin ruhsal durumu bu faktörlerin en önemlilerinden biridir. Anne ruhsal olarak iyi olmadığında emzirme olumsuz etkilenebilir. Son zamanlarda bilinçli farkındalık temelli programlar, gebelerin ve yeni anne olan kadınların farkındalığını arttırmak, stres toleransını, kabulünü geliştirmek için uygulanmaktadır. Farkındalıkla emzirme, emzirme eylemi sırasında o anda olmayı sağlayarak anne bebek bağına güçlendirebilir. Ayrıca olumsuz gebelik ve doğum deneyimi, hormonal değişimler, uykusuzluk, yorgunluk, annelik rolüne uyum gibi annenin stresini arttıran pek çok faktörle baş etmede farkındalıkla emzirme yararlı bir kaynak olabilir. Bu nedenle bilinçli farkındalıkla emzirme uygulamasının kullanılması için hemşirelerin desteklenmesi, emzirme dönemine özel eğitim programlarının geliştirilmesi ve annelerin farkındalıkla emzirmeye teşvik edilmesi oldukça önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli farkındalık, farkındalıkla emzirme, emzirme.

ABSTRACT

Being a mother is an important period in a woman's life. The transition to motherhood is a complex period that begins with pregnancy and is completed with the formation of maternal identity, characterized by various biological, psychological and social changes. In this process, it is important to meet the psychosocial needs of mothers as well as their physical needs. Breastfeeding is one of the important experiences in the transition process of women to motherhood, and it is an emotional, social, physical and spiritual interaction tool for the mother and baby in the postpartum period. Although breastfeeding is affected by many factors, the mental state of the mother is one of the most important of these factors. When the mother is not mentally well, breastfeeding can be adversely affected. Recently, mindfulness-based programs have been implemented to increase the awareness of pregnant women and new mothers, and to improve stress tolerance and acceptance. Mindful breastfeeding can strengthen the mother-infant bond by being present during the act of breastfeeding. In addition, mindful breastfeeding can be a useful resource in coping with many factors that increase the mother's stress, such as negative pregnancy and birth experience, hormonal changes, insomnia, fatigue, and adaptation to the role of motherhood. For this reason, it is very important to support nurses, to develop special education programs for breastfeeding period, and to encourage mothers to breastfeed with awareness in order to use breastfeeding practice with conscious awareness.

Keywords: Mindfulness, mindful breastfeeding, breastfeeding.

¹ Sorumlu Yazar; Uzman Hemşire İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü Kamu Hastaneleri Hizmetleri Başkanlığı 6, İstanbul, Türkiye. e-mail: arzu.akdemir@outlook.com ORCID ID: 0000-0001-6210-1024

² Öğr. Gör. Kastamonu Üniversitesi Taşköprü Meslek Yüksekokulu Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü İlk ve Acil Yardım Programı, Kastamonu, Türkiye. e-mail: hemebruozcan@gmail.com ORCID ID: 0000-0003-2075-8516

Atf/Citation: Akdemir, A. ve Özcan, E. (2023). Mindfulness (bilinçli farkındalık) ve emzirme. Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi, 9 (Özel Sayı-1);62-66.

GİRİŞ

Anne olmak, kadın hayatında önemli bir yaşam dönemidir ve yeni bir rol kazanımı için fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimler getiren önemli bir gelişim sürecini temsil eder (Meleis, 2010; Korukcu ve ark., 2021). Anneliğe geçiş, gebelikle başlayan ve annelik kimliğinin oluşmasıyla tamamlanan bir süreçtir. Bu geçişin önemli bir yönü kadının bu süreçteki deneyimleriyle annelik rolüne ilişkin oluşturduğu kimlik kavramıdır (Brassel ve ark., 2019). Gebelik, doğum ve doğum sonrası dönem, anneler için çeşitli biyolojik, psikolojik ve sosyal değişikliklerle karakterize karmaşık bir geçiş dönemidir (Brassel ve ark., 2019). Bu süreçte annelerin fiziksel gereksinimleri kadar psikososyal gereksinimlerinin karşılanması geçiş sürecinin sağlıklı tamamlanabilmesinde kilit rol oynar. Bu nedenle bu dönemde kadınların psikososyal sorunlarının azaltılması anneliğe geçiş sürecindeki bakımın önemli bir parçasını oluşturmaktadır (Korukcu ve ark., 2021).

Emzirme dönemi kadının anneliğe geçiş sürecindeki önemli deneyimlerden biri olup, doğum sonrası dönemde anne-bebek için duygusal, sosyal, fiziksel, spiritüel bir etkileşim aracıdır. Emzirme, yenidoğanın büyümesini ve gelişmesini sağlamak için yaşamının ilk aylarında gerekli tüm besinleri ve enerjiyi sağladığı için şiddetle tavsiye edilmektedir. Anne ve bebek için kısa ve uzun dönemde faydaları olan emzirme, çocukların hayatta kalmasını sağlamanın ve çocuk sağlığını korumanın en etkili yollarından biridir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve UNICEF, doğumdan sonraki ilk bir saat içinde emzirmeye başlanılmasını ve bebeklerin yaşamın ilk 6 ayı boyunca su dahil başka hiçbir besin ya da sıvı almadan yalnızca anne sütüyle beslenmelerini önermektedir. Ancak yine DSÖ verilerine göre doğumdan sonra yalnızca 3 bebekten 1 tanesi ilk 6 ay yalnızca anne sütüyle beslenebilmektedir (WHO, 2022).

Emzirme pek çok faktörden etkilenmekle birlikte annenin ruhsal durumu bu faktörlerin en önemlilerinden biridir. Anne ruhsal olarak iyi olmadığında emzirme olumsuz etkilenebilir. Düşük sosyoekonomik durum, olumsuz doğum deneyimleri, annelik rol stresi, sorumluluklarla etkisiz başa çıkma, ebeveynlik rolünde toplumsal cinsiyet ayrımcılığı gibi durumlar annenin kortizol düzeyini yükselterek oksitosin ve progesteron hormonlarının salınımını etkiler. Bu durumda süt salınımı da olumsuz etkilenir (Brassel ve ark., 2020).

Son yıllarda bilinçli farkındalık temelli uygulamaların perinatal ve postnatal dönemde anne ruh sağlığı ve emzirme üzerinde olumlu etkilerini araştıran çalışmalar yapılmaya başlanmıştır (Blasco ve ark., 2013). Bilinçli farkındalık (mindfulness), şu anda yargılamadan, bir

amaç doğrultusunda, dikkatini vererek odaklanmaktan doğan bir bilinç durumudur. Farkında olmak, kabul edici bir tavırla o andaki deneyimlere meraklı ve açık olarak dikkat etmek anlamına gelir (Kabat-Zinn, 2003, Hulsbosch ve ark., 2021). Bu derlemede emzirmenin başlatılması ve sürdürülmesinde bilinçli farkındalık temelli uygulamaların yararları üzerinde durulacaktır.

GELİŞME

Mindfulness (Bilinçli Farkındalık)

Mindfulness kelime olarak bilinçli farkındalık anlamına gelmektedir ve şu anda yargılamadan, hedefe dikkatle odaklanmaktan oluşan bir bilinç hali olarak tanımlanabilir (KabatZinn, 2005). Bilinçli farkındalık, meraklı, açık ve kabul edici tavırla, o andaki deneyimlere tam olarak dikkat etmektir (Hulsbosch ve ark., 2021). Aynı zamanda bireyin çevresinde olanları gözlemlemesi, duygularıyla bağlantıda olması, şimdi ve burada olması, yaşamında olup biteni objektif bir şekilde yargılamadan kabul etmesidir.

Farkındalık, her bireyde farklı düzeylerde olabilen doğal bir özelliktir. Bilinçli farkındalık otomatik pilottan kaçarak ve kişinin kendi deneyimlerinin bir gözlemcisi olarak tamamen anda olmak için stratejiler sunar ve anda kalabilme özelliğinin geliştirilmesine yardımcı olabilir. Ek olarak, duygusal tepkiselliği yumuşatmaya, deneyimler ve duygularla başa çıkmaya yardımcı olur (Lucenave ark., 2020). Bilinçli farkındalık ile birey farkındalığını bedenine ve duyularına çevirir, duygularını yok saymadan dikkatini şu andaki deneyime odaklar. Böylece yoğun duygu ve düşüncelerden mevcut duruma odaklanılarak bireyin bilişsel esnekliğe ulaşması hedeflenmektedir.

Bilinçli farkındalık pratik uygulamalarla geliştirilebilen, deneyimleyerek hissedilebilen bir kavramdır (Chambers ve ark.,2009, Brown ve ark., 2007). Bilinçli farkındalık düşüncelerden kurtulmak, zihni boşaltmak, duyguları bastırmak, bedeni görmezden gelmek değildir. Aksine, birey farkındalık anında herhangi bir zihin veya bedenden kurtulmaya çalışmaz. Kabatt-Zinn bilinçli farkındalığın 7 temel tutumunu tanımlamıştır (KabatZinn ve Hanh, 2009).

- **Yargılamama:** Bireyin, deneyimlerine tarafsız biçimde yaklaşmasını sağlama yetisidir. Bireylerin duyum, düşünce ve duygu gibi uyarıcıları etiketlemeden izlemesi, yargısız bir gözlem sürecini temsil eder (Kabat-Zinn, 2005; KabatZinn ve Hanh, 2009).
- **Kabul:** Her şeyi olduğu gibi görme hali, kişinin an'daki his, düşünce, duygularını yargılamadan olanları gözleme becerisidir.

Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) ve Emzirme

- **Serbest bırakma:** Olanları olduğu gibi görme ve geçip gitmesine izim vermeyi ifade eder.
- **Sabır:** Yaşamda her şeyin bir zamanı olduğunu kabul ederek, anda olabilecek her şeye karşı açık olmayı içerir.
- **Başlangıç ruhu (Acemi zihni):** İçinde bulunulan andaki zenginlikleri görmek adına yaşanan her olayı ilk kez yaşıyormuş gibi deneyimlemeye istekli olma tutumudur Kabat-Zinn bunu “Hiçbir an, başka bir ana benzemez” olarak ifade etmiştir. Bu anların her biri benzersizdir ve eşsiz ihtimalleri içerir (KabatZinn ve Hanh, 2009; Atalay, 2018).**Güven:** Kişinin kendine ve bilgeliğine güvenmesi, yaşamda, davranışlarında ve seçimlerinde hislerini ve kendini temel almasını ifade eder.
- **Çabalama:** Sonuç odaklı olmadan, çaba göstermeden olanları görmek, kabul etmek ve içinde bulunulan anı yaşamayı ifade eder (KabatZinn ve Hanh, 2009).

Son zamanlarda bilinçli farkındalık temelli programlar, gebelerin ve yeni anne olan kadınların farkındalığını arttırmak, stres toleransını, kabulünü geliştirmek için uygulanmaktadır. Yapılan çalışmalarda bilinçli farkındalığın gebelik, doğum ve doğum sonu dönemde stres, kaygı ve depresyonu azaltmada ve farkındalık düzeylerini geliştirmede olağan sağlık bakımından daha etkili olduğu saptanmıştır (Gomez-Sanchez ve ark., 2020, Pan ve ark., 2019).

Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) ve Emzirme

Bilinçli farkındalık, annelerin zihin-düşünce kapasitelerini geliştirmede ilk süreç olarak önerilmektedir (Meins, 2013). Zihin-düşünce kapasitesi, bir annenin bebeğinin zihinsel durumu üzerine düşünebildiğini ve bu yolla, bebeği ile uyum içerisinde olduğunun bir göstergesi olabilir (Brassel ve ark., 2019). Bir kadın gebe olduğunda, derin ve gizemli bir biyolojik sürece girer. Kendisi ve bebeği derin bir büyüme ve dönüşüm dönemine girerken, tüm varlığı fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak değişir (Bardacke ve Duncan, 2014). Henüz yeni bir kavram sayılmasına karşın yapılan çalışmalarda anne farkındalığının sağlıklı anne-bebek ilişkileri için koruyucu bir faktör olabileceği gösterilmektedir (Brassel ve ark., 2019).

Anneliğe geçiş, kadınların içsel düşünme ve dışsal davranışlarla birlikte günlük yaşamlarında ani ve önemli değişiklikler yapmalarını gerektiren stresli bir aşamadır. Bu büyük yaşam tarzı değişikliği, zorluklarla ve ekstra stresle dolu olabilir ve yeni anneleri depresyona, kaygıya ve diğer olumsuz duygulara yatkın hale getirebilir (Shulei ve ark., 2022). Doğum sonrası dönemde psikopatolojisi olan veya

psikopatolojik semptomlar yaşayan anneler, ebeveynlik rollerinde daha büyük zorluklar yaşarlar, bebeklerinin ipuçlarına daha duyarsız olabilirler (Warnock ve ark., 2016; Fernandes ve ark., 2021). Emzirmenin iki temel alanı vardır: Süt üretilmesi ve sütün salınımı (boşaltma refleksi). Anne stres altındaysa, zihin gelecek hakkında endişe verici düşünceler ya da geçmiş hakkında mutsuz düşüncelerle doluyorsa, emzirme konusunda kaygılıysa, süt üretimi ve süt salınımı için önemli olan oksitosin ve progesteron hormonları baskılanır ve sonuç olarak daha az süt üretilir ve daha az süt dışarı çıkar.

Emzirme eylemi bebeğin beslenmesinden öte, annenin bebeğiyle bilinçli olarak bağlantı kurması, zihninin yavaşlatmasını, bedenine uyum sağlamasını sağlayan en mükemmel anlardan biridir. Farkındalıkla emzirme, emzirme eylemi sırasında o anda olmayı sağlayarak, anne ve bebeğin bağ kurmasını sağlayarak, anne bebek bağını güçlendirebilir. Yapılan çalışmalarda farkındalık temelli uygulamaların doğumdan sonra anne-bebek etkileşimini ve anne-bebek ilişkisinin kalitesini artırdığı ve daha uyumlu bir anne-bebek ilişkisi sağladığını göstermiştir (Setterberg ve ark., 2017; Fernandes ve ark., 2021).

Farkındalıkla emzirme, şimdiki anda emzirmeye odaklanmayı ve an be an emzirmeyi deneyimlemeyi içerir (Perez-Blasco ve ark., 2013). Bilinçli farkındalık uygulamaları stres, kaygı, endişe gibi duyguları azaltarak hem oksitosin salınımını hem de süt üretimini, kadının emzirme öz-yeterliliğini, emzirme yeteneğine olan güvenini ve emzirme tutumunu arttırabilir (Bardacke, 2012; Hulsbosch ve ark., 2021). Farkındalıkla emzirme anne stresini azaltarak annenin annelik rolüne uyumunu kolaylaştırabilir. Ayrıca olumsuz gebelik ve doğum deneyimi, hormonal değişimler, uykusuzluk, yorgunluk, annelik rolüne uyum gibi annenin stresini arttıran pek çok faktörle baş etmede farkındalıkla emzirme yararlı bir kaynak olabilir (Korukcu ve ark., 2021). Yapılan bir çalışmada katılımcılardan biri farkındalıkla emzirmenin kendisine yararını şu sözlerle ifade etmiştir: “Emzirmeye ilgili zorluklara hazırlıklı değildim ve farkındalıkla emzirme, emzirmeye devam etmeme yardımcı oldu. Süt proteini intoleransı nedeniyle diyetimde önemli değişiklikler yapmak zorunda kaldım ve farkındalığın “kabul” yönünü kullanmak, durumu yargılamadan kabul etmeme katkı sağladı” (Warriner ve ark., 2013).

Farkındalık temelli uygulamaların, annelerin bebeklerine dair ipuçlarını daha iyi anlamalarına yardımcı olduğu, bebeğin sosyal-duygusal gelişimini olumlu etkilediği, annelerin psikolojik iyi oluşunu artırdığı ve kadının bilgeliğini geliştirebilecek içsel kaynaklar oluşturmaya katkı sağladığı saptanmıştır (Lönnberg, 2020; Lönnberg ve ark., 2021).Bu

bağlamda farkındalıkla emzirme ve farkındalıkla deneyimlenen tüm ebeveynlik becerileri gelecek nesilleri de etkileyebilen, daha şefkatli ve farkındalıklı bir toplum inşa etmede dönüştürücü bir araç olarak görülmektedir (Whittingham, 2016).

SONUÇ

Farkındalıkla emzirme annenin yalnızca stresini azaltmak amacıyla değil fizyolojik yararları da olan etkin bir yöntemdir. Farkındalıkla emzirme, emzirme eylemi sırasında o anda olmayı sağlayarak anne bebek bağını güçlendirebilir. Ayrıca olumsuz gebelik ve doğum deneyimi, hormonal değişimler, uykusuzluk, yorgunluk, annelik rolüne uyum gibi annenin stresini arttıran pek çok faktörle baş etmede farkındalıkla emzirme yararlı bir kaynak olabilir. Bu nedenle hemşirelerin bilinçli farkındalıkla emzirme uygulamasının kullanılması için desteklenmesi, emzirme dönemine özel eğitim programlarının geliştirilmesi ve annelerin farkındalıkla emzirmeye teşvik edilmesi önerilir.

KAYNAKLAR

- Atalay, Z. (2018). Mindfulness: şimdi ve burada bilinçli farkındalık. Psikonet Yayınları.
- Bardacke, N. (2012). Mindfulbirthing: training the mind, body, and heart for childbirth and beyond. Harper Collins.
- Brassel, A., Townsend, M. L., Pickard, J. A., & Grenyer, B. F. (2020). Maternal perinatal mental health: associations with bonding, mindfulness, and self-criticism at 18 months' postpartum. *Infant Mental Health Journal*, 41(1), 69-81.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Chrisman, J. A., ChambersChristopher, J., & Lichtenstein, S. J. (2009). Qigong as a mindfulness practice for counseling students: a qualitative study. *Journal of Humanistic Psychology*, 49(2), 236-257.
- Duncan, L. G., & Bardacke, N. (2010). Mindfulness-based childbirth and parenting education: promoting family mindfulness during the perinatal period. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 190-202.
- Fernandes, D. V., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2021). Mindful parenting interventions for the postpartum period: acceptance and preferences

of mothers with and without depressive symptoms. *Mindfulness*, 12(2), 291-305.

- Gómez-Sánchez, L., García-Banda, G., Servera, M., Verd, S., Filgueira, A., & Cardo, E. (2020). Beneficios del mindfulness en mujeresembarazadas. *MEDICINA (Buenos Aires)*, 80, 47-52.
- Hulsbosch, L. P., Boekhorst, M. G., Potharst, E. S., Pop, V. J., & Nyklíček, I. (2021). Trait mindfulness during pregnancy and perception of childbirth. *Archives of Women's Mental Health*, 24(2), 281-292.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (mbsr). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: healing ourselves and the world through mindfulness*. Hachette UK.
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Korukcu, O., Kabukcuoğlu, K., Aune, I., & Haugan, G. (2021). Development and psychometric testing of the 'mindful breastfeeding scale'(mindf-bfs) among postpartum women in turkey. *Current Psychology*, 1-14.
- Lönnerberg, G. (2020). *Mindfulness based childbirth and parenting program—supporting a good beginning (Doctoral dissertation, Karolinska Institutet (Sweden))*.
- Lönnerberg, G., Jonas, W., Bränström, R., Nissen, E., & Niemi, M. (2021). Long-term effects of a mindfulness-based childbirth and parenting program - a randomized controlled trial. *Mindfulness*, 12(2), 476-488.
- Lucena, L., Frange, C., Pinto, A. C. A., Andersen, M. L., Tufik, S., & Hachul, H. (2020). Mindfulness interventions during pregnancy: a narrative review. *Journal of Integrative Medicine*, 18(6), 470-477.
- Meins, E. (2013). Sensitive attunement to infants' internal states: operationalizing the construct of mind-mindedness. *Attachment & Human Development*, 15(5-6), 524-544. <https://doi.org/10.1080/14616734.2013.830388>
- Meleis, A. I. (2010). *Transitiontheory: middle range and situation specific theories in nursing research and practice*. Springer Publishing Company.
- Pan, J., Liang, Y., Zhou, H., & Wang, Y. (2019). Mindful parenting assessed in mainland china:

Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) ve Emzirme

psychometric properties of the chinese version of the interpersonal mindfulness in parenting scale. *Mindfulness*, 10(8), 1629-1641.

Perez-Blasco, J., Viquer, P., & Rodrigo, M. F. (2013). Effects of a mindfulness-based intervention on psychological distress, well-being, and maternal self-efficacy in breast-feeding mothers: results of a pilot study. *Archives of women's Mental Health*, 16(3), 227-236.

Setterberg, S. E., Nissen, E., Jonas, W., & Niemi, M. (2017). Perinatal stress, anxiety, and depression: effects of a mbcp intervention on mother-infant interaction. *European Psychiatry*, 41(S1), S30-S31.

Shulei, W., Mengyun, S., Xing, H., Daming, Z., Li, Y., Tao, X., ... & Ruimin, Z. (2022). Effectiveness of mindfulness-based happiness pregnant birth parenting (hpbp) programs on mental health during pregnancy and early motherhood in china: a multicenter randomized control trial. *Research Square*. DOI: 10.21203/rs.3.rs-1126757/v1.

Warnock, C., & Henderson, L. (2016). 15-minute mindful meals: 250+ fail-proof recipes and ideas for quick, pleasurable & healthy home cooking. Workman Publishing.

Warriner, S., Dymond, M., & Williams, M. (2013). Mindfulness in maternity. *British Journal of Midwifery*, 21(7), 520-522.

Whittingham, K. (2016). Mindfulness and transformative parenting. In *Mindfulness and Buddhist-derived Approaches in Mental Health and Addiction* (pp. 363-390). Springer, Cham.

World Health Organization, Breastfeeding. https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_2. Erişim Tarihi: 11.06.2022