



Sanal Destek, Gerçek Beslenme: Sosyal Medyanın Emzirme Pratiği Üzerindeki Rolü Ayşegül KAHRAMAN¹ Ferda ÖZBAŞARAN²

ÖZ

Bu makale, modern dijital çağda annelerin internet ve sosyal medya kullanımının annelik rolü üzerindeki etkilerini ele almaktadır. İnternetin anneler için sunduğu faydalar, bilgi edinme ve destek kaynaklarına kolay erişim sayesinde ebeveynlik konusunda önemli bir kaynak sağladığı belirtilmektedir. Online platformlar, çocuk gelişimi ve eğitimi konusunda güvenilir bilgiler sunarak annelerin daha bilinçli kararlar almasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca, çevrim içi eğitim ve seminerler, anne-babalara yeni beceriler kazandırarak ebeveynlik deneyimini olumlu yönde etkilemektedir.

Sosyal medyanın, anneler arasında güçlü sosyal destek ağları oluşturma fırsatı sunduğu vurgulanmaktadır. Özellikle anne grupları ve paylaşım platformları, hamilelik ve ebeveynlik sürecindeki kadınlar arasında empati ve dayanışma duygusunun artmasına katkı sağlamaktadır. Öte yandan çevrimiçi platformlar, emzirme hakkında farkındalığı artırabilir ve destek sağlayabilir. Bu sayede, emzirme deneyimi daha olumlu şekilde şekillenir. Sonuç olarak, internet ve sosyal medyanın emzirme üzerine etkileri son derece karmaşıktır. Doğru bilgi kaynaklarına yönelerek ve dikkatli bir şekilde kullanıldığında, platformlar emzirme ve süreci destekleyebilir. Ancak her zaman dikkatli olunmalı ve yanlış bilgilerin etkisi göz önünde bulundurulmalıdır.

Anahtar Kelimeler: emzirme, anne sütü, sosyal medya, internet

Virtual Support, Real Nourishment: The Role of Social Media in Breastfeeding Practice

ABSTRACT

This article addresses the impact of mothers' internet and social media usage on their maternal role in the modern digital era. The benefits offered by the internet for mothers are highlighted, emphasizing its role as a significant resource for parenting due to easy access to information and support sources. Online platforms provide reliable information on child development and education, helping mothers make more informed decisions. Additionally, online education and seminars equip parents with new skills, positively influencing their parenting experience.

The article underscores how social media presents an opportunity for mothers to establish strong social support networks. Especially through mother groups and sharing platforms, empathy and solidarity among women during pregnancy and parenting processes are enhanced. Furthermore, online platforms can raise awareness about breastfeeding and provide support, thereby shaping a more positive breastfeeding experience. In conclusion, the effects of the internet and social media on breastfeeding are highly complex. When directed towards accurate sources of information and used carefully, these platforms can support the breastfeeding process. However, caution should always be exercised, considering the potential influence of misinformation.

Keywords: breastfeeding, breast milk, social media, internet.

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Kadın Sağlığı Ve Hastalıkları Programı, kahraman.aysegul@std.izu.edu.tr, ORCID: 0009-0008-4980-8744

² Prof. Dr., İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Kadın Sağlığı Ve Hastalıkları Programı, ferda.ozbasaran@izu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-7125-9704

Giriş ve Amaç

Anne sütü bebekler için mükemmel ve eşsiz bir besindir. Anne sütünün içeriği her bebeğin ihtiyaçları doğrultusunda üretilmektedir. Bu nedenle her bebek ilk altı ay mutlaka anne sütü ile beslenmelidir (Seery, 2019). Emzirme eyleminin başarılı bir şekilde gerçekleştirilmesi ve sürdürülmesi noktasında anneler sağlık profesyonelleri ile desteklenmelidir (Newton, 2017:4).

Teknolojinin ilerlemesi ile birlikte yeni iletişim araçlarının ve sosyal medyadaki annelik ve emzirme üzerine içeriklerin artması kadınların annelik düşüncesini tamamen değiştirmiştir. Bloglar, bebek bakımı, emzirme gibi birçok konuda bilgi içerikleri barındırmaktadır. Annelere ve anne adaylarına bebek bakımı, emzirme konularında eğitimler ve bilgiler sunmaktadır. Böylece yeni nesil annelik terimini ortaya çıkarmıştır.

Sosyal medya ve internetle ilgili araştırmaların gösterdiğine göre, anneler, emzirme, bebek bakımı, ebeveynlik, yenidoğan dönemi ve doğum sonrası iyileşme gibi konularda sıkça online kaynaklara başvurmaktadır (Baker ve Yang, 2018:2).

Sosyal medya ve internetler ilgili araştırmaların gösterdiğine göre; anneler ve anne adayları emzirme, bebek bakımı, doğum sonrası iyileşme gibi konularda sıkça online kaynaklara başvurmaktadır (Baker ve Yang, 2018:2).

Konuyla alakalı literatür incelemesi yapıldığında kadınların gebelik ve doğum sonu dönemde internet kaynağını çok fazla kullandıklarına ait sonuçları içeren araştırmalara ulaşılmıştır. Kadınlar sosyal ve internet kaynaklarından edindikleri bilgileri yakın çevresiyle paylaşma eğilimindedir. Bu şekilde hem başkaları aracılığıyla doğru bilgiyi teyit ettikleri hem de başkaları ile bilgi aktarımı yaparak aynı süreç içerisindeki kadınlara sosyal destek sağlama davranışları gösterdikleri düşünülmektedir.

Annelerin emzirme konusunda yeterli bilgiye sahip olmaması, bebeklere anne sütü dışında ek gıdaların verilmesine neden olan en temel faktörlerden biridir (Crowe, 2006:3). Bu nedenle, başarılı bir emzirme süreci yaşanabilmesi için annelerin emzirme ve anne sütü hakkında bilgilendirilmeleri son derece kritiktir (DiGirolamo vd., 2001: 94).

Anne adaylarının emzirme ve anne sütüyle ilgili bilgilendirilmesi, doğum öncesinde önemli bir konudur ve medya bu konuda etkili bir kaynaktır (Forrester vd., 1997: 35).

Günümüzde internet ve sosyal medya platformları, iletişim, bilgi akışı ve toplumsal etkileşimde önemli bir rol oynamaktadır. Bu teknolojik gelişmeler, insanların hayatlarını pek çok açıdan kolaylaştırırken, aynı zamanda bazı olumsuz etkiler de yaratabilmektedir. Bu makalede, internet ve sosyal medya kullanımının emzirme üzerine etkileri incelenecektir.

Anne Sütü ve Emzirme Faydaları

Emzirme, anne sütünün bebeğe verilmesi sürecidir ve bebek sağlığı açısından büyük önem taşır. Anne sütü, bebeklerin beslenmesi, bağışıklık sistemi güçlendirmesi, beyin gelişimi ve bağırsak sağlığı için gereklidir. Aynı zamanda anne ve bebek arasında güçlü bir bağ oluşturur.

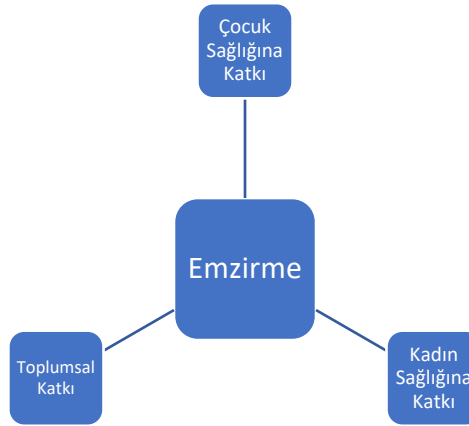
İnternet ve Sosyal Medya Kullanımının Artan Yaygınlığı

Teknolojik gelişmelerle birlikte internet ve sosyal medya kullanımı hızla artmıştır. İnsanlar artık çeşitli platformlarda vakit geçirirken, aynı zamanda bu platformlarda paylaşımlar yapmakta, içerik üretmekte ve diğer kullanıcılarla etkileşimde bulunmaktadır. Ancak, bu artan dijital etkileşimlerin emzirme üzerindeki etkileri göz ardı edilmemelidir.

Dünya Sağlık Örgütü ve UNICEF'in yayınlamış oldukları bildirmede anne sütü ve emzirme konularına vurgu yapılmış emzirmenin sağlanması için on adım sıralanmıştır(Vinther ve Helsing, 1997; WHO, 1998).

Bu bildirmede yayınlanan on altın adım şu şekildedir;

1. Emzirme konusunda bir yazılı politika oluşturulmalı ve düzenli aralıklarla sağlık personeline tanıtılmalı ve benimsetilmelidir.
2. Tüm sağlık çalışanları, bu politika çerçevesinde eğitilmelidir.
3. Gebelik dönemindeki kadınlar, emzirmenin avantajları ve doğru emzirme teknikleri hakkında bilgilendirilmelidir.
4. Bebek doğduktan sonra ilk yarım saat içinde annenin emzirmesine yardımcı olunmalıdır.
5. Anneler, emzirme süreci ve gerektiğinde bebekle ayrı kaldığında süt üretiminin nasıl sürdürüleceği konusunda bilgilendirilmelidir.
6. Tıbbi gereklilik olmadıkça, yenidoğana anne sütü dışında besin verilmemelidir.
7. Anne ve bebek, mümkün olduğunca 24 saat boyunca bir arada tutulmalıdır.
8. Annelerin, bebek istediği her an emzirmeleri teşvik edilmelidir.
9. Emzirilen bebeklere biberon, sahte meme veya emzik gibi nesnelere verilmemelidir.
10. Emzirmeyi destekleyen sosyal gruplar oluşturulmalı ve hastaneden taburcu olan annelerin bu gruplara katılmaları ve deneyimlerini paylaşmaları teşvik edilmelidir.



Şekil 1 Emzirme Faydaları

Şekil 1'deki verilere göre, emzirme ve emzirme eyleminin sürekliliği çocukların büyüme, beyin gelişimi ve bağışıklık sisteminin güçlenmesi gibi alanlarda önemli rol oynamaktadır (UNICEF, 2018). Bu eylem ayrıca ani bebek ölümleri başta olmak üzere çocuklardaki potansiyel risk faktörlerini azaltmada etkilidir.

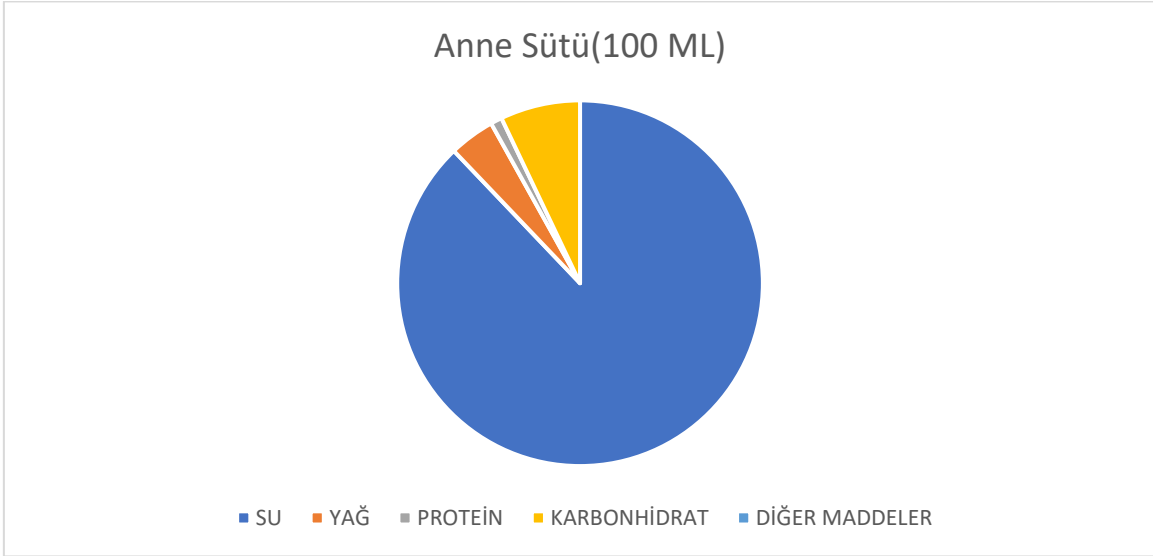
Emzirme süreci ve sürekliliği, kadının doğum sonrası dönemde ve sonrasında uterusun erken involüsyonuna, kilo kontrolüne ve anne ile bebek arasında sağlıklı bağın oluşumuna büyük etki

sağlamaktadır. Özellikle emzirme döneminde annelerin diyabet, kalp hastalıkları ve yumurtalarda (over) oluşabilecek olası kanserlere karşı koruyucu etkisi vardır (UNICEF, 2018).

İnternet ve sosyal medya, modern annelerin emzirme deneyimlerini şekillendiren önemli bir faktör haline gelmiştir. Bu dijital platformlar, annelerin emzirmeyle ilgili bilgiye erişimini kolaylaştırırken aynı zamanda onları çeşitli tartışmaların içine çekmektedir. Emzirmeyle ilgili gruplar ve forumlar, annelerin deneyimlerini paylaşmalarını ve destek almalarını sağlarken, yanlış veya yanıltıcı bilgilere de maruz kalma riskini taşır. Ayrıca, emzirme hakkında yaygın olarak paylaşılan fotoğraf ve videolar, emziren anneler arasında bir dayanışma ve empati duygusu oluştururken, bazı annelerde kaygı ve yetersizlik duygularını tetikleyebilir. Bununla birlikte, sosyal medyanın anneler arasında emzirme konusunda farkındalık ve kabulü artırdığı ve bu eylemi normalleştirdiği de görülmektedir. Sonuç olarak, internet ve sosyal medyanın emzirme üzerindeki etkisi karmaşıktır ve hem olumlu hem de olumsuz yönleri bulunmaktadır.

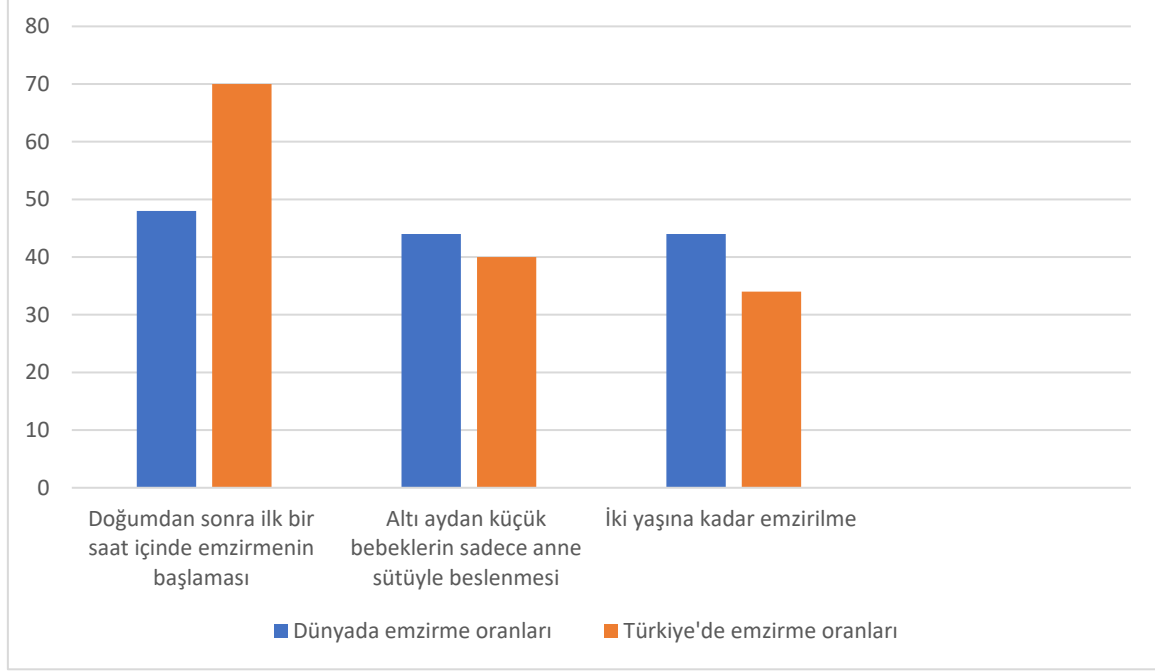
Anne Sütü İçeriği

Anne sütü, içeriğinde %87 su, %4 yağ, %1 protein, %7 karbonhidrat ile birlikte pek çok vitamin, mineral ve biyoaktif bileşen barındırmaktadır (Shah, Sabir ve Alhawaj 2021).



Şekil 2 Anne Sütü İçeriği (Boquien 2018, Shah, Sabir ve Alhawaj 2021)

Anne sütü içeriği bakımından Şekil 2.'de gösterilmiştir.

Dünyada ve Türkiyede Emzirme

Şekil 3. Dünya’da ve Türkiye’de 2013-2018 yılları arasında emzirme oranları (Global Breastfeeding Collective 2022, TNSA, 2018).

TNSA 2018 raporuna göre, iki yaşın altındaki çocukların doğumdan sonraki ilk bir saat içinde emzirilme oranı %71 olarak kaydedilmiştir. Erken emzirmeye başlama oranı kırsal bölgede %67 iken, kentsel bölgede %73'tür. Toplam çocukların %98'i herhangi bir zaman diliminde emzirilse de iki yaşına kadar emzirme oranı %34 olarak belirlenmiştir. Sadece anne sütü ile beslenme oranları şu şekildedir: 0-1 ay arası %59, 2-3 ay arası %45, 4-5 ay arası %14 ve 6 aydan küçük bebekler için %41 (TNSA 2018).

2013-2018 yıllarında Global Breastfeeding Collective'e göre bebeklerin doğum sonrasında emzirilme oranı %48,altı ay ve daha küçük çocukların yalnızca anne sütü beslenme yüzdesi ise %44 ve 2 yaşına kadar beslenmesi ek gıda dışında anne sütü olan çocukların %44 olduğu bildirilmiştir((Global Breastfeeding Collective, 2022).

Emzirmeyi Etkileyen Faktörler

Emzirme eylemi sosyal medya, sosyal çevre,eş desteği, eğitim, toplumsal faktörler, öz yeterlilik, obstetrik özellikler gibi birçok faktörden etkilenmektedir (Dündar, 2021:2).

Bireysel Faktörler:Bireysel faktörler anne ve bebek arasındaki ilişkiyi etkileyen faktörler olarak tanımlanabilir.Annenin emzirme deneyimi,doğum öncesi ve sonrası emzirme hakkında aldıkları eğitimlerin etkinliği gibi faktörlerin tamamı emzirmeyi etkileyen bireysel faktörler olarak tanımlanır(Hector,2005:2).

Toplumsal faktörler: Toplumsal etmenler, ülke içinde ve hatta bir ülkenin kendi sınırları içinde bile farklılıklar gösterebilen dinamiklerdir. Bu nedenle, her ülkenin kendi toplumu için emzirmeyi etkileyen toplumsal faktörleri belirlemesi, değerlendirmesi ve düzenlemesi gerekmektedir. Bu

bağlamda, literatürde sıkça gözlemlenen ve her toplumda karşılaşılabilen toplumsal etkenlere vurgu yapılmıştır (Hector, 2005).

Emzirmenin başlatılması ve sürdürülmesinde, toplumdan topluma değişen faktörlerden biri de annenin sahip olduğu sosyal destektir. Anneler, emzirmeye başlasalar bile bu süreçte karşılaştıkları zorluklarla mücadele etmede yetersiz kalabilirler ya da aile ve eş desteğini yeterli bulmayabilirler, bu da emzirmeyi sonlandırmalarına yol açabilir. Özellikle babalar, emzirmenin devamı için anneleri motive etme ve sorunlarına çözüm bulma konularında destek sağlayarak önemli bir rol üstlenebilirler (Gözükara, 2014:3).

Annelerin Sosyal Medya ve İnternet Kullanımının Etkileri

Sağlık alanında çalışanlar ve bireyler tarafından internet ve sosyal medyanın kullanımı, coğrafi ve fiziksel engelleri kaldırarak sağlık ile ilgili bilgilerin araştırılmasında, sağlığın geliştirilmesinde ve halk sağlığının korunmasında önemli rol oynamaktadır. Karşılıklı bir iletişimin varlığı, kişilerin kendi içeriklerini belirleyebilmesi ve çok boyutlu olması internet ve sosyal medyayı geleneksel iletişim araçlarından ayıran özellikleridir. İnternetin bilgilere basit olarak ulaşabilme, kullanılabilirlik ve tüm kaynaklardan bilgi tarayabilme özelliği; sağlık personellerinden randevu alabilmek veya telefon ile ulaşabilmek için gereken gayret ile mukayese edildiğinde internet daha cazip olarak kabul edilmektedir(Narasimhulu ve ark. 2016).Bu özellikler nedeniyle sosyal medya sağlık iletişimde önemli bir rol oynamaktadır (Ardıç,Çobaner ve Işık 2014)

Olumsuz Etkiler

- 1. Dikkat Dağıtıcı Özellik:** Anne-baba olarak, internet ve sosyal medya kullanımı, ebeveynlerin bebeklerine odaklanmasını zorlaştırabilir. Özellikle emzirme sırasında annelerin dikkati dağılıbilir ve bu da emzirme deneyimini olumsuz etkileyebilir.
- 2. Stres ve Anksiyeteye:** Sürekli olarak sosyal medya üzerinden idealize edilmiş anne ve bebek görüntüleriyle karşılaşmak, gerçek hayatla karşılaştırıldığında anksiyete ve stres yaratabilir. Bu da annelerin emzirme sürecini olumsuz etkileyebilir.
- 3. Zaman Yönetimi:** Sosyal medya platformları, kullanıcıları zaman zaman saatlerce ekran başında tutabilir. Bu durum, annelerin emzirme ve bebek bakımı gibi önemli görevlerine zaman ayırmalarını zorlaştırabilir.

Olumlu Etkiler

- 1. Bilgi Paylaşımı ve Sosyal Destek:** Sosyal medya platformları, emzirme hakkında bilgi paylaşımını ve destek gruplarını kolaylaştırabilir. Anneler, deneyimlerini paylaşarak birbirlerine yardımcı olabilir ve uzmanlardan danışmanlık alabilirler.
- 2. Eğitici Özellik:** İnternet, anne ve babalara emzirme konusunda uzmanların yazdığı makaleler, videolar ve rehberler sunar. Bu içerikler, emzirme sürecini daha anlaşılır ve yönetilebilir hale getirebilir.

Materyal ve Metot

Derleme niteliğinde planlanan araştırmada gerekli olan bilgilerin toplanması ve derlenebilmesi için PubMed, Science Direct, Web of Science, Google Akademik, Cochrane ve DergiPark veri tabanları kullanılmıştır.

Bulgular ve Tartışma

Bu bölümde konuyla alakalı literatür incelenmiş ve araştırma sonuçları derlenmiştir.

1990'lı yıllarda Türkiye'ye internet girmeye başlamış ve gelişmiş ülkeler ile aradaki farkın kapanacağı, yoksul ve zengin, köy ve kent arasındaki eşitliğin sağlanacağı çağ atlatan teknoloji olarak tanıtılmıştır.

Bilim ve teknoloji alanında yaşanan hızlı değişimler, gün geçtikçe artan bir internet kullanıcı kitlesine yol açmaktadır. 2021 yılında Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) gerçekleştirdiği Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçlarına göre, Türkiye genelinde hanelerin %92'sinde internet kullanıldığı görülmektedir. Ayrıca, interneti kullanan kadınların %71.7'sinin sağlıkla ilgili bilgi arayışlarını desteklemek amacıyla interneti kullandıkları belirtilmiştir (TÜİK, 2021). Bu durum, internetin sağlık konusunda bilgi edinme amacıyla giderek daha fazla tercih edildiğini göstermektedir.

İnternet kullanım oranı cinsiyete göre incelendiğinde erkeklerde %84,7 kadınlarda %73,3 olarak bildirilmiştir. Bu verilerde göstermektedir ki ülkemizde internet kullanım oranı yıllara göre gittikçe artmaktadır (TÜİK, 2018). "Digital 2020" raporunda belirtilen en fazla kullanıcısı olan sosyal ağlar; Facebook, Youtube, Instagram, TikTok, QZone, Sina Weibo, Reddit, Snapchat, Twitter ve Pinterest tir (We Are Social, 2020)

Araştırmaların bulgularına göre; sağlıkla ilgili bilgi arayışları doğrultusunda yapılan incelemelerde, kadınların çevrimiçi içerikleri aramadan önce tercihen interneti kullandıkları ortaya çıkmıştır (Hesse vd., 2005). Özellikle emzirme, bebek bakımı, ebeveynlik, yenidoğan ve doğum sonrası iyileşme gibi birçok konuda, kadınların internet kaynaklarına başvurduğu görülmektedir (Baker ve Yang, 2018:3).

Gebelik dönemi boyunca, kadınların iletişim kurma, bilgi edinme ve sağlık yönetimi amacıyla interneti ve sosyal medyayı kullandığı, literatürde geniş bir şekilde belirtilmektedir. Annelik deneyiminde sağlık personelinin rolü değerlendirildiğinde, kadınların %46'sının sağlık personelinin zaman açısından yetersiz olduğunu düşündüğü, %48'inin ise gebelik ve doğum sonrası döneme ilişkin aldıkları bilgilerin yetersiz ve tatmin edici olmadığını ifade ettiği gözlemlenmiştir.

İnternet kullanımının artmasıyla birlikte, her geçen gün daha fazla anne tarafından bilgiye ulaşmak amacıyla internetin kullanıldığı bilinmektedir (Lagan, Sinclair ve Kernohan, 2006).

Sosyal medyanın annelerin yaşamlarındaki önemini yansıtan çalışmalar olmasına rağmen, kadınlar tarafından nasıl algılandığı, ne kadar değer verildiği, nasıl kullanıldığı ve gebelik üzerindeki etkileri konusundaki literatür yetersizdir.

Kavlak ve arkadaşları (2012) tarafından yürütülen bir araştırmada, ilk kez gebelik yaşayan, yüksek eğitim seviyesine sahip veya 25-34 yaş aralığında olan kadınların, bilgi edinme amacıyla interneti daha sık kullandıkları tespit edilmiştir (Kavlak vd., 2012).

Dündar ve Özsoy (2020) annelerin emzirme hakkında sosyal medyayı kullanım biçimlerini araştırdığı çalışmada; annelerin bilgi edinmek için en fazla sosyal medyadan yararlandıklarını belirtmiş ve deneyimlerin paylaşılmasının kadınlar için daha güvenilir olduğunu iletmiştir(Dündar ve Özsoy, 2020).

Batman,D.(2018) yılında yaptığı araştırmasında; örneklemini oluşturan gebelerin çok büyük bir bölümünün bilgi kaynağı olarak internet ve sosyal medyayı kullandıklarını belirtmiştir.Yine bu araştırmada yaş,eğitim düzeyi,çalışma durumu değişkenleri ile sosyal medya kullanım oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Batman,2018).

Bjelke ve ark. (2016) tarafından yapılan araştırmada; kadınlar sağlıkları hakkında bilgi edinmek için internet ve sosyal medyayı kullandıklarını yalnız edinilen bu bilgiler nedeniyle kaygı yaşadıklarını ve arkadaş ve akraba ile bu bilgileri paylaştıklarını ifade etmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre dikkat çeken bir nokta ise şudur;kadınlar edindikleri bilgileri sağlık profesyonelleri ile görüşüp doğruluğunu teyit ettirme ihtiyacı hissetmektedir.

Demirtaş ve Çelik'in (2017) çalışması, alınan bilgilere duyulan güvenin değerlendirilmesine odaklanmıştır. Katılımcılara bu bilgilere ne kadar güvendikleri konusunda sorulduğunda, elde edilen cevaplar dikkate alındığında, katılımcıların %50'sinin bu bilgilere önemli ölçüde güvendiği, %27,1'inin tamamen güvendiği ve %20,5'inin ise kısmen güvendiği sonucuna ulaşılmıştır.

2019 yılında Moon ve arkadaşlarının 28 anne ile yapmış oldukları bir araştırmada annelerin internet ve sosyal medyayı doğru bilgiye ulaşmanın bir yolu olarak gördükleri ve internetteki bilgileri genel olarak güvenilir buldukları ortaya koymuştur(Moon ve ark,2019).

Durmuş ve ark. (2020) yaptıkları araştırmada annelerin %5'i anne sütü hakkında bilgi aldıkları yerin basın ve sosyal medya olduğu belirlenmiştir (Durmuş ve ark,2020).

Kadınların gebelik döneminin başından itibaren interneti kullanmaya başlar. Bu dönem itibariyle internet ortamında en çok arama yaptıkları konular neler olduğu araştırıldığında şöyle sonuçlar ortaya çıkmıştır;

- 1.Gebelik komplikasyonları
- 2.Gebelik belirtileri ve sorunları
- 3.Gebelikte Beslenme
- 4.Gebelikte kullanılabilen ilaçlar da tarama yapılan konular arasındadır(Hadımlı vd., 2019).

Tunca'nın araştırmasında, gebelerin %92,9'unun bebeklerinin gelişimi hakkında sorular sorduğu, %26'sının ise cinsiyetleri hakkında bilgi talebinde bulunduğu ifade edilmiştir (Tunca, 2014). Farklı bir çalışmada ise, gebelerin %93'ünün gebelik, %36'sının doğum, %26'sının bebek bakımı ve %14'ünün lohusalık dönemiyle ilgili bilgi ihtiyacı duyduğu belirtilmiştir (Ceylan vd., 2013).

Günümüz şartları değerlendirildiğinde kadınlar gebelik dönemi ve sonrasında bilgi almak paylaşım yapmak ve edindikleri bilgileri teyit etmek amacıyla sosyal medyayı kullanmaktadır.

Lupton'ın (2016) Avustralya'da gerçekleştirdiği araştırmada, gebelik ve erken annelik döneminde dijital medyanın kullanım nedenlerini incelediği çalışmada, dijital medyanın önemli dokuz özelliği belirlenmiştir. Bu özellikler arasında, dijital medyanın anında bilgiye ulaşma kolaylığı,

bilginin düzenli bir şekilde sunulması, ayrıntılı bilgi sağlama yeteneği, gebelik deneyimlerini eğlenceli hale getirme potansiyeli, kişiselleştirilmiş bilgi sunabilme kabiliyeti, pratik ve erişilebilir olma özelliği, profesyonel kişilerle etkileşime geçme fırsatı, güven verici ve tarafsız olma niteliği bulunmaktadır. Katılımcıların %73'ünün gebelik sırasında dijital medya kullandığı ve bu kullanımın en yaygın nedenlerinin başında fetal gelişimle ilgili bilgi edinme (%86) geldiği belirtilmiştir. Ayrıca, katılımcıların %71'i kadınların bedenlerindeki değişiklikleri izlemek için dijital medyaya başvurduğunu ifade etmiştir (Lupton, 2016).

Ülkemizde yapılan bir araştırmada, gebelerin yarısından fazlasının doğuma ilişkin bilgi almak amacıyla sosyal medyayı kullandığı gözlemlenmiştir (Serçekuş ve diğerleri, 2021).

Yapılan literatür incelemesi sonucunda kadınlar sosyal medya ve interneti gebelik döneminde kullandıkları gibi doğum sonu dönemde de fazlasıyla kullanmaktadır. Kadınların doğum sonrası internet ve sosyal medyayı kullanım amaçlarının bebek bakımı ve gelişimi doğum sonrası iyileşme ve sağlık destek ve deneyim paylaşımı olduğu tespit edilmiştir.

Bebek Bakımı ve Gelişimi: Yeni anneler, bebeğin bakımı ve gelişimiyle ilgili pratik bilgiler ararlar; bebek beslenmesi, uyku düzeni, emzirme teknikleri ve bebeklerdeki gelişimsel kilometre taşları gibi konular bu başlık altında ele alınır.

Doğum Sonrası İyileşme ve Sağlık: İnternet ve sosyal medya, annelerin doğum sonrası iyileşme süreci ve kendi sağlıklarıyla ilgili sorularına cevap aramalarına olanak tanır; bu, fiziksel iyileşme yöntemleri, egzersizler, beslenme önerileri ve ruh sağlığıyla ilgili kaynakları içerir.

Destek ve Deneyim Paylaşımı: Yeni anneler arasında deneyim paylaşımı ve dayanışma önemlidir; bu nedenle, doğum sonrası depresyon, emzirme zorlukları ve bebek bakımıyla ilgili pratik ipuçları gibi konularla ilgili paylaşımlar ve tartışmalar sıklıkla görülür.

Emzirme pratiğini normalleştirmeye yönelik bir platformun varlığı, emziren kadınlar için bireysel, toplumsal ve sosyal düzeylerde emzirmenin normalleştirilmesi ve teşvik edilmesinde kritik bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Bilimsel literatür, emziren annelerin mobil uygulamaların, emzirme hakkında bilgi sunma, emzirmeyi teşvik etme ve yeni anneler için olumlu bir destek alanı olma konularında başarılı olduğunu göstermektedir (Robinson vd., 2019; Alianmoghaddam vd., 2018).

Yapılan birçok araştırmada, mobil uygulamaların ve sosyal destek kaynaklarının (aile, arkadaşlar, akrabalar, radyo, televizyon, kitap, dergi) karşılaştırıldığında, internet kaynaklı destek hizmetlerinin daha etkili olduğu ve emzirme sıklığını ve sürekliliğini büyük ölçüde etkilediği belirlenmiştir (Robinson vd., 2019).

Dijital medyanın ebeveynlik üzerindeki etkisine odaklanan araştırmalar, ebeveynliğe uyumun üç önemli yönü olan ebeveynlik rolüne duyulan memnuniyet, ebeveynlik öz yeterliliği ve ebeveynlik stresi ile ilgili ilginç bulgular ortaya koymuştur. Pistrang (1984) tarafından yapılan çalışmalar, sosyal medya kullanan ebeveynlerin ebeveynlik rollerinden daha fazla memnuniyet duyduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Coleman ve Karraker (1997) tarafından yapılan araştırmalar, sosyal medya kullanımının ebeveynlik öz yeterliliği düzeylerini artırdığını göstermiştir. Ayrıca, Kazdin ve Whitley (2003) tarafından yapılan çalışmalar da sosyal medya kullanan ebeveynlerin ebeveynlik stres düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, dijital medyanın ebeveynlerin ebeveynlik rolüne uyum sağlamalarına olumlu bir katkıda bulunabileceğini göstermektedir (Bartholomew ve ark., 2012).

Bir araştırmada, annelerin sağlık çalışanlarından yeterli emzirme bilgisi alamamaları ve sağlık çalışanlarının mamaya yönlendirmeleri sonucunda, annelerin emzirme sürecinde sosyal medyaya daha fazla başvurduğu vurgulanmıştır. Katılımcıların yaklaşık %53'ü, sosyal medyadan edindikleri bilgilerin emzirme süreçlerine olumlu katkı sağladığını belirtirken, %50'si bu kaynaklara önemli ölçüde güvendiğini ifade etmiştir. Araştırmada ayrıca, emziren anneler için sosyal medyanın güvenilir ve en çok başvurulan birinci kaynak olduğu belirtilmiştir (Demirtaş ve Çelik, 2017). Bu bulgular, sosyal medyanın emzirme sürecinde annelerin bilgiye erişim ve destek alma konusunda önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Sonuç ve Öneriler

İnternetin keşfi ve yaygın kullanımıyla birlikte bilgi edinme yöntemleri de dönüşüme uğradı, hayatımızda pek çok şey gibi. İnternetin yaygınlaşmasıyla birlikte, sosyal medya uygulamaları birçoğumuz için günlük bir rutin haline geldi. Günümüzde, birçok anne, çocuk yetiştirme konusundaki deneyimlerini profillerinde paylaşarak, ihtiyaç duydukları yardımı ve zorlukları aşma çabalarını sosyal medya üzerinden gösteriyor. Bilimsel çalışmalara göre, sosyal medya, doğum öncesi ve sonrası dönemde annelerin sıkça başvurduğu bilgi kaynaklarından biri haline gelmiştir (Alianmoghaddam, Phibbs ve Benn, 2019).

Yakın geçmişte kadınlar, gebelikleri sırasında veya doğum sonrasında sağlık personeli veya aile bireyleri gibi diğer kaynaklara başvururken, günümüzde pek çok konuda olduğu gibi sosyal medya ve web siteleri de annelerin önemli bilgi kaynaklarından biri haline gelmiştir. Hastaneler, ilgili konulara internet sitelerinde yer vermenin yanı sıra, sosyal medyada da aktif olmalıdır. Bu teknolojik gelişmelere ayak uydurarak, hemşirelerin annelere doğrudan ulaşma fırsatları da olabileceği düşünülmektedir.

Doğuma hazırlık sınıfları veya gebe okullarında eğitim veren kadın sağlığı hemşireleri ve ebelerin, gebe ve ebeveynlerin sıklıkla ziyaret ettiği ortak gebelik ve doğum sitelerini bilmeleri ve takip etmeleri büyük önem taşımaktadır. Bu şekilde, danışmanlık hizmetlerini daha etkin bir şekilde sunabilirler, gebe ve ebeveynlerin ihtiyaçlarına daha iyi yanıt verebilir ve onları doğuma ve ebeveynliğe hazırlayabilirler.

Litaratür incelendiğinde internet ve sosyal medyanın gebelik dönemi ve doğum sonrası dönem üzerindeki etkilerini inceleyen az sayıda araştırmaya ulaşılmıştır.

İnternet ve sosyal medya emzirme, bebek bakımı ve bebek üzerine etkileri son derece karmaşıktır. Olumlu ve olumsuz birçok etkileri olduğu yapılan çalışmalar ile ortaya konulmuştur. Kadınlar, mahremiyetin korunamaması, doğru ölçüde bilgi alamama (Househ ve ark., 2018), reklam amaçlı sömürülme, sosyal medyaya bağımlılık (Smailhodzic 2016) ve yanlış bilgiyi hem kendi hem de yenidoğanın hayatında sürdürme konusu gibi faktörler olumsuz özellikleri olarak tespit edilmiştir (Daraz:2018). Bu nedenle gebelerin ve doğum sonu dönemdeki kadınlar açısından bakıldığında önemli olan nokta şudur; kadınların e-sağlık okuryazarlık dereceleri ve bu içerikler arasında doğru bilgiye nerelerden ulaşacaklarını bilmeleri elzemdir. Bu nedenle annelerin doğru bilgiye ulaşma ve ulaştıkları bilgilerin doğruluğunu sınamaları noktasında biz hemşireler ve sağlık profesyonellerine büyük bir görev düşmektedir. Annelere ve anne adaylarına bu konuda eğitim içerikleri oluşturulmalı ve bu konuyla alakalı eğitimler planlanmalıdır.

Kaynakça

- Alianmoghaddam, N., Phibbs, S. & Benn B. (2018). I did a lot of googling: A qualitative study of exclusive breastfeeding support through social media. *Women and Birth: Journal of the Australian College of Midwives*, 32, 147–156.
- Ardıç Çobaner, A. ve Köksoy, S. (2014). Sağlık alanında sosyal medyanın kullanımı: Twitter da sağlık mesajları. *Akademik Bilişim'14 - XVI. Akademik Bilişim Konferans Bildirileri*, Mersin: Mersin Üniversitesi.
- Baker, B., & Yang, I. (2018). Social media as social support in pregnancy and the postpartum. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 31–34.
- Batman, D. (2018). Topics and information resources researched for pregnancy of pregnant women ; A qualitative study. *KOU Sağlık Bil Dergi*, 4(3), 63–9.
- Demirtaş, Z. G. ve Çelik, R. (2017). Emziren annelerin emzirme bilgilerinin kaynaklarının incelenmesi: Instagram örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(22), 389-403. DOI: 10.20875/makusobed.349394.
- DiGirolamo, G., Strawn, A., & Fein, S. (2001). Maternity care practices: implications for breastfeeding, *BIRTH*, 28(2), 94-100.
- Dündar, T. & Özsoy, S. (2020). Annelerin emzirmeye yönelik sosyal medya kullanım durumları. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(1), 29- 39.
- Forrester T., Wheelock, G. ve Warren, A.P. (1997). Assessment of students attitudes toward breastfeeding, *Journal of Human Lactation*, 13(1), 33-37.
- Hadımlı, A., Demirelöz Akyüz, M., ve Tuna Oran, N. (2018). Gebelerin interneti kullanma nedenleri ve sıklıkları. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 13(3), 32–43. DOI: 10.12739/nwsa.2018.13.3.4b0018.
- Hector D, King L, Webb K, Heywood P. (2005). Factors affecting breastfeeding practices: applying a conceptual framework. *New South Wales Public Health Bulletin*, 16(3-4), 52-55.
- Hesse BW, Nelson DE, Kreps GL, Croyle RT, Arora NK, Rimer BK, et al. (2005). Trust and sources of health information: the impact of the internet and its implications for health care providers: findings from the first health information national trends survey. *Archives of Internal Medicine*, 165, 2618-2624.
- Huberty, J., Dinkel, D., Beets, M. & Coleman, J. (2013). Describing the use of the internet for health, physical activity and nutrition information in pregnant women. *Maternal and Child Health Journal*, 17(8), 1363-137.
- Kavlak, O., Atan, Ş. Ü., Güleç, D., Öztürk, R., ve Atay, N. (2012). Pregnant women's use of the internet in relation to their pregnancy in Izmir, Turkey. *Informatics Heal Soc Care*, 37(4), 253–63.
- Kuyucu, M. (2014). Y kuşağı ve Facebook : Y kuşağının Facebook kullanımı. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(49): 55–83.
- Lagan, B. M., Sinclair, M., & Kernohan, W. G. (2010). What Is the impact of the internet on decision-making in pregnancy ? A global study. *BIRTH*, 38(4), 336–45.
- Marcon, A. R., Bieber, M., & Azad, M. B. (2019). Protecting, promoting, and supporting breastfeeding on Instagram. *Maternal and Child Nutrition*, 15(1), 1–12.
- Mccann, A. D., & Mcculloch, J. E. (2012). Establishing an online and social media presence for your IBCLC practice. *Journal of Human Lactation*; 28(4), 450–454.

- Narasimhulu, D. M., Karakash, S., Weedon, J., & Minkoff, H. (2016). patterns of internet use by pregnant women, and reliability of pregnancy-related searches. *Maternal and Child Health Journal*, 20(12), 2502–2509. DOI: 10.1007/s10995-016-2075-0.
- Newton, E. (2017). Lactation and breastfeeding. Eds. S. G. Gabbe, J. R. Niebyl, J. L. Simpson, M. B. Landon, H. L. Galan, E. R. M. Jauniaux, & W. A. Grobman. *Obstetrics: Normal and Problem Pregnancies*, Seventh Edition, (pp. 517–548), Elsevier Inc.
- Ofcom. (2008). Social networking a quantitative and qualitative research report into attitudes, behaviours and use research document. *Retrieved from*, www.ofcom.org.uk Erişim tarihi: 2 Haziran 2023.
- Özükara F. (2014). Emzirmenin başarılmasında anahtar faktör: baba desteğinin sağlanması ve hemşirenin rolleri. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 11(3), 289-96.
- Robinson, M. Davis, J. Hall, C. Lauckner, & A. K. Anderson, (2019). It takes an e-village: Supporting African American mothers in sustaining breastfeeding through Facebook communities. *Journal of Human Lactation*, 35(3), 569-582.
- Seery, A. (2019). Normal Infant Feeding. 2019, Eds R. D. Kellerman & D. P. Rakel, *Current Therapy*. (pp. 1213–1220), Philadelphia: Elsevier Inc.
- TUİK. (2020). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679), Erişim Tarihi: 05.03.2023.
- World Health Organization, (1998). Evidence for The Ten Steps to Successful Breastfeeding. <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/108051/1/E57592.pdf> Erisim Tarihi: 02 Ağustos 2023.