

**T.C.
ADYAMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EBELİK ANABİLİM DALI**

**YENİDOĞAN YOĞUN BAKIM ÜNİTESİ'NDE BEBEĞİ YATAN
ANNELERE UYGULANAN SPEOS (OKSİTOSİN MASAJI,
ENDORFİN MASAJI, OLUMLU DÜŞÜNME) VE MARMET
TEKNİĞİNİN SÜT SALINIMINA VE ANKSİYETE DÜZEYİNE
ETKİSİ'NİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hatice Dursun YILDIRIM

DANIŞMAN

Doç. Dr. Tuba KOÇ ÖZKAN

ADYAMAN, 2024

ÖZET

YENİDOĞAN YOĞUN BAKIM ÜNİTESİ'NDE BEBEĞİ YATAN ANNELERE UYGULANAN SPEOS (OKSİTOSİN MASAJI, ENDORFİN MASAJI, OLUMLU DÜŞÜNME) VE MARMET TEKNİĞİNİN SÜT SALINIMINA VE ANKSİYETE DÜZEYİNE ETKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Hatice Dursun YILDIRIM

Ebelik Anabilim Dalı

Adıyaman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ağustos/2024, Sayfa:56

Doç. Dr. Tuba KOÇ ÖZKAN

Araştırma, Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi'nde bebeği yatan annelere uygulanan SPEOS (oksitosin masajı, endorfin masajı, olumlu düşünme) ve marmet tekniğinin süt salınımına ve anksiyete düzeyine etkisini değerlendirmek amacıyla randomize kontrollü olarak yapıldı. Araştırma verileri, 02.11.2022-23.06.2023 tarihleri arasında Türkiye' deki bir eğitim ve araştırma hastanesinde toplandı. Araştırma, sezaryen doğum yapmış ve bebeği yenidoğan yoğun bakımda tedavi gören, SPEOS, marmet ve kontrol gruplarında 20'şer anne olmak üzere toplam 60 anne ile yürütüldü. Verilerin elde edilmesinde; Anne ve Bebek Tanıtıcı Bilgi Formu ve Spielberger'in Durumluk Kaygı Envanteri kullanıldı. Veriler, Ki-Kare, ANOVA testi ve post hoc testlerden Turkey HSD analizi ile analiz edildi. Gruplardaki annelerin anksiyete puanları karşılaştırıldığında, birinci ölçümde anlamlı fark olmadığı belirlendi ($p>0,05$). Araştırma sonunda yapılan değerlendirmede ise, anksiyete puanları açısından gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu ($p<0,05$) ve kontrol grubundaki annelerin anksiyete puanlarının girişim gruplarındaki annelerden daha yüksek olduğu belirlendi ($p<0,000$). Annelerin süt sağma miktarları karşılaştırıldığında; gruplar arasında birinci ölçümde anlamlı fark olduğu saptandı ($p<0,000$). En yüksek puan SPEOS, sonrasında kontrol, en düşük puanı marmet grubunun aldığı belirlendi ($p<0,000$). İkinci ve üçüncü ölçümlerde ise en yüksek puanı SPEOS, sonrasında marmet ve en düşük puanı kontrol grubunun aldığı belirlendi ($p<0,000$). Sonuç olarak, SPEOS ve marmet tekniğinin anne sütü miktarını arttırdığı ve annelerin anksiyete puanlarını azalttığı belirlendi.

Anahtar Kelimeler: Emzirme; Anne sütü; SPEOS; Marmet; Yenidoğan

ABSTRACT

EVALUATION OF THE EFFECT OF SPEOS (OXYTOCIN MASSAGE, ENDORPHIN MASSAGE, POSITIVE THINKING) AND MARMET TECHNIQUE APPLIED TO MOTHERS WITH THEIR BABIES IN THE NEWBORN INTENSIVE CARE UNIT ON MILK RELEASE AND ANXIETY LEVEL

Hatice Dursun YILDIRIM

Department of Midwifery

Adıyaman University, Graduate Education Institute, August/2024, Page:56

Doç. Dr. Tuba KOÇ ÖZKAN

The study was conducted as a randomized controlled trial in order to evaluate the effects of SPEOS (oxytocin massage, endorphin massage, positive thinking) and marmet technique applied to mothers whose babies were hospitalized in the NICU on milk secretion and anxiety levels. The study were collected between 02.11.2022 and 23.06.2023 in a training and research hospital in Turkey. The study was conducted with a total of 60 mothers, 20 mothers each in the SPEOS, marmet and control groups, who had a cesarean delivery and whose babies were treated in the neonatal intensive care unit. The Mother and Baby Identifier Information Form and Spielberger's State Anxiety Inventory were used to obtain the data. The data were analyzed using Chi-Square, ANOVA test and Turkey HSD analysis from post hoc tests. When the anxiety scores of the mothers in the groups were compared, it was determined that there was no significant difference in the first measurement ($p>0,05$). In the evaluation made at the end of the study, it was determined that there was a significant difference between the groups in terms of anxiety scores ($p<0,05$) and that the anxiety scores of the mothers in the control group were higher than those of the mothers in the intervention groups ($p<0,000$). When the mothers' milk expression amounts were compared; it was determined that there was a significant difference between the groups in the first measurement ($p<0,000$). It was determined that SPEOS received the highest score, followed by the control group, and the marmet group received the lowest score ($p<0,000$). In the second and third measurements, it was determined that SPEOS received the highest score, followed by the marmet group, and the control group received the lowest score ($p<0,000$). As a result, it was determined that the SPEOS and marmet technique increased the amount of breast milk and decreased the anxiety scores of the mothers.

Keywords: Breastfeeding; Breast milk; SPEOS; Marmet; Newborn

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimi sürecinde ve tez yazım aşamalarında bana destek olan, bilgi ve birikimiyle bana yol gösteren, bilimsel katkı ve tecrübelerini eksik etmeyen başta kıymetli danışmanım Doç. Dr. Tuba KOÇ ÖZKAN'a çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca bizlere desteğini esirgemeyen hocalarım Doç. Dr. Semiha AYDIN ÖZKAN, Dr. Öğr. Üyesi Saadet BOYBAY KOYUNCU ve Dr. Öğr. Üyesi Türkan ŞAHİN'e teşekkür ederim.

Çalışmaya gönüllü olarak katılan annelere teşekkür ederim. Okul sürecinde tanıştığım ve beraber çok yol aldığımız, desteklerini her zaman hissettiğim, bu yolda beraber yürüdüğüm, her sıkıştığım da yanımda olan, okulun bana kazandırdığı başta Arş. Gör. Dr. Mümin SAVAŞ olmak üzere Müjde GÜL GÜVEN'e teşekkür ederim.

Tüm hayatım boyunca yanımda olup beni her kararında destekleyen, yol gösteren, güç veren ve varlıklarıyla hayatıma anlam katan babam Mahmut YILDIRIM'a ve biricik kızım Gülsün ÇİÇEK'e teşekkür ederim.

Bu zorlu ve emek gerektiren süreçte beni destekleyen, motive eden, yanımda olan tüm arkadaşlarıma,

Sonsuz ve yürekten teşekkürlerimi sunarım.

Hatice Dursun YILDIRIM

....../....../20....

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Adıyaman Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Hatice Dursun YILDIRIM

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
BAŞLIK SAYFASI.....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	vi
TABLolar DİZİNİ.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xii
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi	4
2.2. Bebeği Yenidoğan Yoğun Bakımda Tedavi Gören Annelerde Anksiyete	4
2.3. Yenidoğanlarda Anne Sütünün Önemi	5
2.3.1. Anne sütünün özellikleri ve içeriği	6
2.3.2. Laktasyon fizyolojisi	6
2.4. Emzirmeyi ve Anne Sütünü Etkileyen Faktörler	7
2.4.1. Anneye ait faktörler.....	7
2.4.2. Bebeğe ait faktörler	8
2.5. Anne Sütü Üretimini Artırmada Tamamlayıcı ve Destekleyici Uygulamalar .	8
2.5.1. Bitkisel tedaviler (fitoterapi)	9
2.5.2. Masaj	11
2.5.3. Solunum ve gevşeme egzersizi	11
2.5.4. Müzik.....	12
2.5.5. Akupresur	12
2.5.6. Aromaterapi.....	12
2.5.7. Yoga	13
2.5.8. Reiki.....	13
2.5.9. Hipnoemzirme	14
2.5.10. Kahkaha terapisi	14
2.5.11. Kanguru bakımı	14

2.5.12. Refleksoloji.....	15
2.5.13. SPEOS (Oksitosin masajı, endorfin masajı ve olumlu düşünme).....	15
2.5.14. Marmet tekniği	16
2.6. Yenidoğan Yoğun Bakımda Tedavi Gören Yenidoğanlar için Anne Sütü Üretiminin Başlatılmasında Ebenin Rolü.....	17
3. GEREÇ VE YÖNTEM	19
3.1. Araştırmanın Amacı ve Tipi.....	19
3.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	19
3.3. Araştırmanın Değişkenleri	19
3.4. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman.....	20
3.5. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	20
3.5.1. Araştırmaya dahil edilme kriterleri	23
3.5.2. Araştırmaya dahil edilmeme kriterleri	23
3.5.3. Randomizasyon	23
3.6. Veri Toplama Araçları.....	24
3.6.1. Anne ve bebek tanıtıcı bilgi formu	24
3.6.2. Spielberger'in durumluk kaygı envanteri	24
3.6.3. Anne sütü takip formu	25
3.6.4. Süt sağma makinesi.....	25
3.7. Araştırmanın Uygulaması ve Verilerin Toplanması	25
3.7.1. Araştırmanın ön uygulaması	25
3.8. Araştırmanın Uygulaması ve Verilerin Toplanması	26
3.8.1. Kontrol grubuna yapılan uygulamalar	26
3.8.2. SPEOS grubuna yapılan uygulamalar	26
3.8.3. Marmet grubuna yapılan uygulamalar	27
3.9. Araştırmanın Etik ve Yasal Yönleri	28
3.10. Verilerin Değerlendirilmesi	28
3.11. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	29
3.12. Araştırmanın Güçlü Yönleri.....	29
4. BULGULAR.....	30
4.1. Gruplardaki Annelerin Tanıtıcı Özellikleri, Obstetrik ve Jinekolojik Özellikleri, Yenidoğanların Tanıtıcı Özellikleri ve Emzirme ve Süt Sağmaya İlişkin Bulgular	30

4.2. Gruplardaki Annelerin Anksiyete Puan Ortalamaları ve Süt Sağma Miktarlarına İlişkin Bulgular.....	34
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	37
5.1. Sonuç.....	37
5.2. Tartışma	37
5.2.1. Gruplardaki annelerin tanıtıcı özellikleri, obstetrik ve jinekolojik özellikleri, yenidoğanların tanıtıcı özellikleri ve emzirme ve süt sağmaya ilişkin özellikleri açısından tartışılması	38
5.2.2. Gruplardaki annelerin anksiyete puanlarının ve anne sütü salınımı miktarlarının tartışılması	40
5.3. Öneriler	43
KAYNAKÇA.....	45
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLolar DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 3.1. Graplara göre randomizasyon sayıları.....	23
Tablo 4.1. Graplardaki kadınların tanıtıcı özellikleri açısından karşılaştırılması.....	30
Tablo 4.2. Graplardaki kadınların obstetrik ve jinekolojik özellikleri açısından karşılaştırılması.....	31
Tablo 4.3. Graplardaki yenidoğanların tanıtıcı özellikleri açısından karşılaştırılması.....	33
Tablo 4.4. Graplardaki kadınların emzirme ve süt sağmaya ilişkin özellikleri açısından karşılaştırılması.....	33
Tablo 4.5. Graplardaki kadınların anksiyete puan ortalamalarının karşılaştırılması.....	35
Tablo 4.6. Graplardaki kadınların süt sağma miktarlarının karşılaştırılması.....	35
Tablo 4.7. SPEOS ve Marmet gurundaki annelerin uygulamadan memnun olma durumlarının karşılaştırılması.....	36

ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa
Şekil 3.1. G*Power örneklem hesaplaması.....	21
Şekil 3.2. Post-hoc güç analizi.....	21
Şekil 3.3. CONSORT akış diagramı.....	22



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
UNICEF	: Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu
TNSA	: Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırmaları
YDYBÜ	: Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi
SPEOS	: Oksitosin Masajı, Endorfin Masajı ve Olumlu Düşünme
TAT	: Tamamlayıcı Alternatif Tıp Uygulamaları



1. GİRİŞ

Postpartum sürecinde emzirme, anne ve bebek sağığına birçok yararı olan, aynı zamanda anne ve bebek ile ilgili sorunlarla en sık karşılaşılan süreçtir. Anne sütünün bebek açısından önemi büyüktür (Gibbs, Forste ve Lybbert, 2018:579-588; Suzan, 2020:221-227; Victora, 2016:475-490). Emzirme, bebeğın beslenmesi ve anne-bebek arasındaki bağıın sağılanmasıda temel rol oynar. Emzirmenin ve anne sütünün; anne ve bebek açısından gelişimsel, psikolojik, sosyo kültürel ve ekonomik açıdan birçok yararı bulunmaktadır (Mehta ve ark., 2018:39; Praborini, Febriyanti ve Subekti, 2019:127-135; Sattari, Serwint ve Levine, 2019:912-920, WHO, 2017). Anne sütü, bebeklerin beslenmesi için en ideal besin kaynağıdır (Tuncay, 2023:41). Doğal bir besin kaynağı olan anne sütü, sindirimi kolay, biyoyararlanımı yüksek, hormonlar ve immün faktörlerinin anneden bebeğe geçişinden sorumlu ve içerisindeki besin değeri bakımından zengindir. Annesütü, bebeğın büyüme ve gelişmesinde oldukça etkilidir (Kurt, 2020:20-25; Tüber, 2022). Bu nedenle bebeğı anne sütü ile beslemek, anneyi emzirmeye teşvik etmek ve sürekliliğı sağılamak önemlidir (Ciampo, 2018:354-359). Buna karşın annenin bilgi eksikliği, emzirme ile ilgili psikolojik durumu, yenidoğanın sağık sorunları, meme sorunları gibi durumlar annelerin emzirme başarısını ve anne sütü salınımını olumsuz etkileyebilmektedir (Cangöl, 2014:100-105; Cohen ve ark., 2018:190-196; T.C. Halk Sağığı Genel Müdürlüğü, 2018:10-17, Shalev ve ark., 2022:267-272). Bu olumsuz etkilerden biri de yenidoğan yoğun bakım ünitesinde bebeğın tedavi görmesidir. Bebeğın yenidoğan yoğun bakım ünitesinde tedavi görmesi, kadınların annelik rollerini yerine getirememelerine ve kaygılarının artmasına neden olabilmektedir. Aynı zamanda annelerin kaygı düzeylerinin yüksek olması, süt salınımını da olumsuz etkilemektedir. Yaşanan kaygı ile annelerin süt inme refleksi baskılanıp, süt salınımının olmamasına neden olabilmektedir. Ayrıca annelerin yenidoğan yoğun bakım ünitesinde tedavi gören bebeklerinden ayrı kalması, bebeğini emzirememesi, bebeğı ile yeterli temas kuramaması ve bu sebeplerden kaynaklı hormonların etkilenmesiyle süt oluşumu azalabilmektedir (Çekin ve Turan, 2018:2; Özsoylu, 2019). Yapılan çalışmalarda, YYBÜ' inde bebeğı yatan annelerin stres ve kaygı düzeylerinin arttığı ve anne sütü miktarının azaldığı bildirilmiştir (Güney, 2022; Gündoğdu, 2022:228-231; Kaya, Sökmen ve Taşpınar, 2022:1; Tiryaki, 2021). Bundan dolayı annelerin bu süreçte psikolojik, sosyal ve duygusal destek alması önemlidir.

İnsan sağığında önemli etkiye sahip olan anne sütüne ulaşmak her bebeğın hakkıdır (Barutcu, 2020:151-158; Fenkçi ve Çabuş, 2020; Kilci ve Sevil, 2021:229-234;

Settle ve Francis, 2019:51-55; White, 2017:398-400). Laktasyon sürecindeki annelerin erken zamanda emzirmeden vazgeçmelerinin veya ek gıdalara erken başlamalarının başlıca nedenleri arasında anne sütünün yetersiz olması ve annenin bebeğini yeteri kadar doyuramama endişesi olduğu belirtilmektedir (Battaloğlu, 2013:51-55). Günümüzde yönetmelikler oluşturularak anne sütünün sürekliliğinin sağlanması amacıyla kurallar konulmuştur. Emzirmenin yaygınlaştırılmasına yönelik Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) ‘‘Anne Sütünün Teşviki ve Bebek Dostu Hastaneler’’ programını başlatmışlardır (Özkan ve Ünlüoğlu, 2019:21-25). Amerikan Obstetri ve Jinekoloji Derneği, sağlık hizmeti sunanların postpartum dönemdeki annelere karşı duyarlı davranılması gerektiğini önermektedir. Bu süreçte ebeler büyük rol düşmektedir. Çünkü annelere ilk bakımı veren kişiler ebelerdir. Postpartum dönemde, annelerin kısıtlı ilaç kullanması gerektiğinden tamamlayıcı ve destekleyici uygulamaların önemi büyüktür. Emzirmede ve anne sütü salınımını artırmada kullanılan ilaçların yan etkilerinden dolayı birçok annenin, emzirmede tamamlayıcı ve destekleyici bakım uygulamalarına başvurdukları bildirilmiştir (Kaygusuz, 2020; Öztürk, Dömbekçi ve Ünal, 2020:23-35).

Doğum sonu dönemde emzirme sürecinde süt salınımı artırmak ve annelerin kaygılarını azaltmak amacıyla masaj, akupresür, müzik, hipnoemzirme, refleksoloji, yoga gibi tamamlayıcı ve destekleyici bakım uygulamalarından yararlanılmaktadır (Kaygusuz, 2020; Kilci ve Sevil, 2021:229-234; T.C. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2018:10-171; Putri, 2021:1-7; Sağlık DK, 2019; Yaman ve Balcı, 2019:230-236). Yapılan çalışmalarda bu uygulamaların anne sütü miktarını artırmada ve annelerin kaygı düzeylerini azaltmada etkili olduğu bildirilmiştir (Kaygusuz, 2020; Putri, 2021:1-7; Sağlık DK, 2019). Emzirme döneminde meme başı sorunlarının önlenmesinde zetin yağı, anne sütü ve kuru tutma yöntemi kullanılarak emzirme süreci ve etkili emzirmeye etkisi değerlendirilmiş olumlu etkileri belirtilmiştir (Sağlık, DK. 2019). Yapılan bir başka çalışmada, hipnoemzirme ve oksitosin masajının, postpartum dönemdeki annelerin süt miktarını arttırdığı ve anksiyete puanlarını azalttığı bildirilmiştir (Kilci ve Sevil, 2021:229-234).

Anne sütü miktarını artırma ve anksiyete puanlarının azaltılmasında kullanılan bir diğer yöntem SPEOS uygulamasıdır. SPEOS yöntemi, oksitosin masajı, endorfin masajı ve olumlu düşünmeden oluşan psikolojik ve fiziksel masaj tekniğidir (Nurhayati, 2020:622-631). Yapılan çalışmada, postpartum dönemde yapılan SPEOS uygulamasının, annenin

stresini azalttığı, süt salınımında etkili olan oksitosin, prolaktin, nöradrenalin seviyelerinin artırdığı bildirilmiştir (Nurhayati, 2020:622-631).

Tamamlayıcı ve destekleyici bakım uygulamalarından biri de marmet tekniğidir. Marmet tekniği; emzirme sürecindeki hormonları uyaran, sütün boşalmasında ve meme alveollerini süt üretmesinde etkili olduğu masaj tekniğidir (Widiastuti, Arifan ve Rachmawati, 2015:315-319). Postpartum annelerinde yapılan bir çalışmada, emzirmenin başlatılması, emzirmenin sürdürülmesi ve anne sütü miktarındaki artışında, marmet tekniğinin etkisi değerlendirilmiş ve marmet tekniğinin olumlu sonuçları olduğu belirtilmiştir (Irmawati ve ark., 2023:515-520). Bu bağlamda araştırma, Speos masajı ve marmet tekniği uygulamalarının anne sütü miktarına ve annenin anksiyetesine etkisini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirildi.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi

Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi (YYBÜ), hasta ve çevre güvenliği açısından en üst seviyede dikkat gerektiren, bakım kalitesinin en yüksek olması gereken ünedir (Yılmaz ve Kostak, 2021:71-79). Yenidoğan yoğun bakım ünitelerinin temel amacı, hasta gruplarına özgü mümkün olan en iyi bakım uygulamaları ile en iyi klinik sonuçlara ulaşmayı sağlamaktır (Sağlıkta Kalite Standartları Rehberi, 2020; Tume ve ark., 2020:411-425).

Yenidoğan yoğun bakım ünitelerinin klinik alt yapısı, yenidoğanın transportu, deneyimli ekibi (neonataloji uzmanı, yenidoğan deneyimli pediatri uzmanı, yenidoğan yoğun bakım ebeleri ve hemşireleri), yenidoğan ölümlerinin azaltılmasında ve yaşam kalitesinin artırılmasında etkili olmaktadır (Salihoğlu ve ark., 2011:72). Ayrıca ebebeynlerin görüşme odaları, annelerin emzirme odası, çamaşırhane, sağlık personeli dinlenme odaları olmalıdır. Yenidoğan ölüm oranlarının azalmasına yönelik uygulamaların geliştirilmesinde ve ülkelerin gelişmişlik düzeylerinin değerlendirilmesinde YYBÜ'lerinin etkinliği büyük bir öneme sahiptir (Salihoğlu ve ark., 2011: 72).

2.2. Bebeği Yenidoğan Yoğun Bakımda Tedavi Gören Annelerde Anksiyete

Annenin sağlıklı bir bebeğe kavuşmayı amaçladığı süreçte doğum sonrasında bebeğinden ayrılmak zorunda kalması annede kaygı oluşturarak krize neden olur. Bu krizin üstesinden gelinebilmesi için annelerin beklentilerinin ve yaşadıkları duyguların (durumu kabullenmeme, kaygı, şok, acizlik, suçluluk vb) belirlenmesi önemlidir (Eryürek ve ark., 196-202). Bebeğinin yenidoğan yoğun bakım ünitesinde yatması, annenin bebeğinden duygusal ve fiziksel olarak ayrı olması, anne ve bebek açısından bağlarının zayıflamasına neden olabilmektedir. Yoğun bakımın stresli ortamı, yenidoğan yoğun bakımda yatış süresinin uzunluğu, bebeğini emzirememe anne için umutsuzluk ve stres içeren bu durumun artmasına neden olur (Yılmaz ve Kostak, 2021:71-79). Yenidoğan yoğun bakım ünitesinde bebeği yatan anne ve babaların depresyon ve anksiyete düzeylerinin belirlenmesinde gönüllü 150 anne baba dahil edildiği bir çalışmada katılımcıların kaygı düzeyleri ve depresyon belirtileri arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Akbaş, ve ark., 2019:87-97). Yapılan çalışmalarda Bebeği yenidoğan yoğun bakım ünitesinde tedavi gören annelerin anksiyete ve stres yaşadıkları bulunmuştur (Coşkun ve Günay, 2020; Çakıroğlu ve Beydağ, 2023:1-10; Çekin ve Turan, 2018; Yalçın Ö. 2019,

Yılmaz ve Kostak, 2021:71-79). Prematüre bebeği olan ve emziremeyen anneler ile yapılan başka bir çalışmada kanguru bakımının ve eş desteğinin annenin stres düzeyini azaltmada ve annenin süt miktarını arttırmada olumlu yönde etkili olduğu belirtilmiştir (Coşkun ve Günay, 2020:50,26-32; Çakıroğlu ve Beydağ, 2023:1-10).

Başka çalışmalarda da yenidoğan yoğun bakım ünitesinde bebeği yatan annelerin emzirme öz-yeterlilik düzeyi ile durumluk ve sürekli anksiyete düzeylerinin, bebeklerini emzirmedeki başarıları üzerine etkisi amaçlanmış ve çalışmalarda yenidoğanın emzirme başarısı ve emzirme sürecindeki öz-yeterliliği üzerine pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Annenin emzirme sürecindeki başarısı ile sürekli anksiyetesi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Çekin ve Turan, 2018; Yılmaz ve Kostak, 2021:71-79; Yalçın, 2019).

2.3. Yenidoğanlarda Anne Sütünün Önemi

Anne sütü bebeğin büyüyüp gelişmesinde etkili olan makro besin değerleri içeren aynı zamanda bebeği enfeksiyonlara karşı koruyan, beyin, gastrointestinal sistem ve bağışıklığın yükseltilmesinde etkili olan sindirimi kolay, biyoyararlılığı yüksek zengin bir bileşiktir (Gökçay ve Keskindemirci, 2020; Peng ve ark., 2021:367-81; Tüber, 2022; Yurtaş ve ark., 2020:153-158). Annenin antikorları gebelik sırasında fetüse plasenta yoluyla geçer, doğum sonrasında ise antikorlar yenidoğana anne sütüyle geçer (Di Benedetto ve ark., 2020:57-68). Yapılan çalışmada anne sütünün içeriğinde bulunan salgısal immunoglobulin ve immünolojik bileşenler yenidoğanı enfeksiyonlara karşı koruduğu bildirilmiştir. Emzirme yoluyla virüsün bulaştığına dair herhangi bir mevcut bir bilgi bulunmadığı belirtilmiştir (Yurtaş ve ark., 2020:153-158). Ayrıca annenin en kısa sürede emzirmeye başlamasının anne-bebek bağlanmasına etkisi, yapılan çalışmada olumlu etkiye sahip olduğu bildirilmiştir (Akarsu, Tuncay ve Alsaç, 2017: 275-27).

Anne sütünün sayısız yararları ve ideal ve eşsiz oluşu sadece yenidoğan dönemiyle sınırlı olmayıp hayatın her döneminde etkisini sürdürmektedir (Fenkçi ve Çabuş, 2020). Anne sütü ve emzirme konusunda annelerin bilgi düzeyinin tespitinde ve anne sütü miktarındaki yetersizliğine neden olan etkenlerin araştırılarak ve buna etki eden sosyodemografik faktörlerin belirlemek amacıyla yapılan çalışmalarda anne sütünün içeriği, önemi ve yeterliliği, annelerin sadece anne sütü ile besleme, emzirmenin sürekliliğini sağlama ve ek besinlere geçme zamanı konusunda annelerin bilgi gereksinimi

ihtiyacı olduğu sonucuna varılmıştır (Çakmak ve Dengi, 2019:9-19; Yurttaş ve ark., 2020:153-158).

2.3.1. Anne sütünün özellikleri ve içeriği

Her annenin anne sütü kendi doğurduğu bebeğinin ihtiyaçlarına uygun içeriğe ve miktarına sahiptir (Güneş, 2017:101-110). Prematüre doğan bebeğin anne sütünün term doğan bebeğin anne sütüyle, annenin gece sütü ile gündüz sütü, emmenin ilk aşamasındaki ve sonraki aşamasındaki süt pospartum ilk aylar ve sonraki aylar arasında süt miktarı ve içeriği açısından farklılık gösterir (Güneş, 2017:101-110; Sekizler ve Mamuk, 2023:194-205; Tüber, 2022). Anne sütü bileşiminin annenin doğum şekli, bebeğin haftası, bebeğin doğum ağırlığı, annenin elle sağması ve pompa ile sağması, emzirme vb. faktörlerle değişkenlik gösterir (Güneş, 2017:101-110; Kikuchi ve ark., 2020; Paulaviciene ve ark., 2020:1-9).

Anne sütü bileşiminin içeriğinde, protein, yağ, karbonhidrat ve su vb. makro besinlere ek olarak mikrobeyinler olan hormonlar, sitokinler, enzimler, glikoproteinler, glikolipitler, polisakkaritler, vitamin ve mineraller bulunmakta ve anne sütünün içeriği bebeğin ihtiyaçları doğrultusunda değişmektedir (Kilci ve Sevil, 2021:229-234). Yapılan bir çalışmada anne sütünde maternal faktörün makro besin öğelerine olan etkisi araştırılmış kolostum ve olgun sütteki yağ miktarının farklı olduğu tespit edilmiştir (İlkaç ve ark., 2023:9-17).

2.3.2. Laktasyon fizyolojisi

Gebeliğin ilk anından itibaren göğüslerin süt salgılanmaya hazırlanma sürecidir. Bu süreçte göğüsler östrojen, progesteron, prolaktin ve büyüme faktörleri gebeliğin ikinci üç ayında kolostumun sentezine başlar (evre 1). Doğum sonrası plasentanın maternal ayrılması sonucunda prolaktin düzeyinin baskılanması ile östrojen ve progesteron seviyelerinin düşüşü ile süt üretimi başlar (evre 2). Emzirmenin başlaması sonucu meme ucu uyarılarak Ön hipofizden salgılanan prolaktin hormonu meme alveollerinden sütün oluşumunu sağlar. Alveollerin etrafında bulunan mioepitelyal kasılmasını arka hipofizden oluşan oksitosin alveol boşluktaki sütün kanalcıklara doğru ilerlemesini sağlar (Barutcu, 2020:151-158). Ancak annede laktasyonu olumsuz etkileyecek durumların oluşu (kaygı, stres, yorgunluk, ağrı, sütüm yetmeyecek endişesi) laktasyonu olumsuz yönde etkilemektedir (Kilci ve Sevil, 2021:229-234)

2.4. Emzirmeyi ve Anne Sütünü Etkileyen Faktörler

Annelerin emzirme ve sürekliliğindeki başarısızlığın başlıca nedenleri arasında emzirme ile ilgili psikolojik durum, bilgi eksikliği, doğum şekli, yenidoğan ile ilgili sağlık durumları, meme sorunları, ilaç kullanımı, alkol sigara kullanımı gibi faktörler yer almaktadır (Cohen ve ark., 2018:190-196; T.C Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2018:10-171; Shalev ve ark., 2022:267-272).

2.4.1. Anneye ait faktörler

Anneye ait faktörler;

- *Psikolojik durum*; Annenin birinci derecede yakın çevresinin verimli ve uzun süreli emzirmede temel destekleyicileri olduğu tespit edilmiştir. Babanın bilinçli bir şekilde yaklaşımı annenin özgüven ve yeterliliğini artırarak emzirme sorunlarının en aza indirgenmesine katkı sağlamaktadır (Perihanoğlu ve Ünlüoğlu, 2019:21-25).
- *Alkol ve sigara*; Gibson ve Porter in yaptıkları araştırmada annenin emzirme dönemindeki alkol ve madde kullanımının çocuk gelişimi, bebeğin gelişmekte olan beyin üzerindeki olumsuz etkileri ve çocuğun 6 ile 7 yaşlarında soyut düşünme yeteneğinin azalması arasında ilişki olduğu görülmüştür (Jansson, 2018).
- *İlaç kullanımı*; Postpartum dönemde alınan ilacın laktasyona uygun ilaç rehberi kullanılarak emzirmeden 1-2 saat sonra alınması en güvenli zaman olarak kabul edilmiştir (T.C Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2018:10-71; WHO 2014).
- *HIV*; HIV virüsünün anne sütüne geçişi söz konusudur. AIDS’li annelerin emzirmesi istenmeyen bir durumdur (Barutcu, 2020:151-158; Topal ve Altınkaynak, 2017:25-31).
- *Sezaryen ile olan doğumlar*; annenin doğumda anesteziye maruz kalması, bebeği tutamaması durumunu oluşturmuş emzirmede zorluk yaşatmıştır (Topal ve Altınkaynak, 2017:25-31).
- *Meme ucu çatlakları ve çökük meme ucu*; meme ucundaki bu sorunlar annede acı hissi ve meme ucu iltihaplanmasına neden olarak emzirmeyi büyük oranda etkileyen nedenler arasındadır (Shalev ve ark., 2022:267-272; Topal ve Altınkaynak, 2017:25-31).
- *Laktasyonel mastitis*; Annenin yetersiz beslenme, seyrek emzirme, yorgunluk ve strese maruz kalması durumunda annelerin meme dokusunda meydana gelen meme dolgunluğu, meme başı çatlağı ve yaraları %9-20 insidansı ile en sık görülen meme

dokusu enfeksiyonudur. Yapılan çalışmada emziren annede meme implantının mastit oluşumunda ilişkili olduğu antibiyotik kullanımı ve annenin ruh sağlığına etki ederek emzirmeyi aniden bırakması gözlemlenmiştir (Grzeskowiak ve ark., 2022:254-263; Shalev ve ark., 2022:267-272; Topal ve Altınkaynak, 2017:25-31).

2.4.2. Bebeğe ait faktörler

- Bebeğe ait faktörlerde;
- Yeni doğan da emme yutma refleksinin olmayışı,
- Doğuştan metabolizma bozuklukları (galaktozomi, fenilketonüri),
- Emmeyi engelleyen malformasyonlar (tavşan dudak, yarık damak),
- Düşük doğum ağırlığı, prematüre vb. faktörler emmeyi olumsuz olarak etkilemektedir (Cangöl ve şahin, 2014:100-105; Tume ve ark., 2020:411-425).

2.5. Anne Sütü Üretimini Artırmada Tamamlayıcı ve Destekleyici Uygulamalar

Anneler, emzirme sürecinde birçok meme ve emzirme sorunlarıyla karşılaşabilmektedir. Medikal tedavinin uygulanması annede görülen problemler, bebek sağlığını ve anne sütünün kalitesini etkileyebilir. Tedavi ve bakımda kimyasal içeriği olmayan tamamlayıcı ve destekleyici bakım uygulamaları, anne-bebek sağlığında ve ebelik bakım uygulamalarında yer almaktadır (Kaya, Dişli ve Rathfish, 2018:262-269; Kaygusuz, 2020). Yapılan bir çalışmada emziren annelerin tamamlayıcı ve destekleyici bakım uygulamalarına başvurma nedenleri arasında anne sütünü ve anne sütü kalitesini arttırmak olduğu bildirilmiştir. Ayrıca annelerin emzirmedeki herhangi bir tamamlayıcı ve destekleyici bakım uygulamalarını kullanma oranının %63,2 olduğu bulunmuş ve en sık başvurduğu uygulamanın bitkisel ürünler olduğu belirlenmiştir (Kaygusuz, 2020).

2.5.1. Bitkisel tedaviler (fitoterapi)

Memedeki süt kanallarına etki eden bitkiseller galaktagog ve östrojenik etkisini göstererek prolaktin hormonunu salgılar (Din ve ark., 2015:125-130; Zuppa ve ark., 2010:162-174). Emziren annelerde %57,5 ile %1,4 oranlarında bitkisel çay kullanımında farklılık olduğunu belirterek bunlarında rezene, ıhlamur, adaçayı, humana, anason, kuşburnu, ayva yaprağı, ısırgan otu çayları olduğunu gözlemlemişlerdir (Din ve ark., 2015:125-130).

Rezene; Patel ve arkadaşlarının (2013) yaptıkları araştırmada rezene tüketiminin süt üretiminde olumlu etkiye sahip olduğu Çin tıbbi uygulamalarının, rezene tohumunun yüksek dozda ve uzun süre alınması süt üretiminin kısıtlayıcı etkisi olduğunu belirtmişlerdir (Patel ve Desai, 2013:298-304).

Çemen; baharat olarak kullanılan bezelye ailesinden olan bir bitki türüdür. Çin, Hindistan, Sudan, Mısır, Arjantin, Orta doğuda süt üretimini artırmada bitkisel galaktagog olarak kullanıldığı görülmüştür (Zuppa ve ark., 2010:162-174). Yapılan başka bir çalışmada, çemenin süt üretimini artırmada içerdiği fitoöstrojenler ve diosgenin nedeniyle terlemeyi tetikleyerek meme bezlerini uyararak süt üretimini artırdığını, 0-4 aylık kız bebekleri olan annelerde uygulanan bir başka çalışmada ise anne sütü miktarında etkili olduğunu belirtmişlerdir (Al Bazaii, Al Masaudi ve Obeid, 2019; Dinç ve ark., 2015:125-130). Randomize kontrollü bir başka çalışmada çemen otu, zencefil, ve zerdeçal bitkilerinin karışımı anneler üzerinde uygulanarak süt ölçümleri değerlendirilmiş ve sonuç olarak anne sütü miktarında belirgin farklılık olduğu belirtilmiştir (Patel, Desai ve Krishnamurthy, 2013:298-304). Emziren kadınlar arasında çemen otunun, rezene çayına karşı etkinliğini değerlendirmek amacıyla yapılan araştırmada sonuç olarak hem çemen otunun hemde rezene çayının birbirleri üzerinde etkinliklerinin olmadığı laktasyonu artırmada eşit derecede etkili olduğu gözlenildiği belirtilmiştir (Irmak, Balkan ve Metinoğlu, 2019:13-26).

Susam tohumu; Al-Bazii ve arkadaşları (2019) beyaz dişi sıçanlar üzerinde yaptıkları çalışmada susam tohumunun emzirme ve laktasyondaki etkinliğini araştırmışlar, meme bezleri etkinliğinde laktasyondaki geniş lobüller ve allvoler tespit ettiklerini belirtmişlerdir (Al Bazaii, Al Masaudi ve Obeid, 2019).

Üzüm çekirdeği; Al-snafi (2015) emziren sıçanlarda serum prolaktin seviyesi ve yavru sıçanların kilo alımının araştırılmasında üzüm çekirdeğinin pospartum 3.-18. Günler arası verilerek galaktagog etkisi araştırılmış, prolaktin seviyelerinde ve yavru sıçanların kilo alımında artış görüldüğü belirtmiştir (Al- Snafi, 2015:71-759).

Ihlamur; yapılan araştırmada anne sütünde galaktagog etkisi ile anne sütü miktarını artırdığı belirtilmiştir (Özalkaya ve ark., 2018:38-42).

Anason; hayvanlar üzerinde yapılan çalışmada anasonun östrojenik aktiviteyi etkileyerek süt üretimini artırdığını belirtmiş galaktagog etkisiyle birlikte anksiyetenin önlenmesinde de kullanıldığını aşırı miktarda tüketildiğinde ise alerjik reaksiyonlara yol açtığını belirtmiştir (Hosseinzadeh, 2014:211-216; Merih, Alioğulları ve Karatana,

2014:80-92). Hosseinzadeh (2014)' de emziren albino sıçanlar üzerinde yaptığı postpartum 3.-18. günler arasında anason verilerek yavru sıçanların kilo artışı üzerinde etkisi değerlendirilerek kilo artışında olumlu sonuç alındığı belirtilmiştir (Hosseinzadeh, 2014:211-216; Özalkaya ve ark., 2018:38-42).

Deve diken-i-Keçisedefi otu; Yapılan araştırmada 27-32 haftalık doğum yapan anneye postpartum 3-28 günleri arası hergün deve diken-i ve keçisedefi verilerek postpartum 3.-6. Ay boyunca takip edilmiş anne sütü miktarı ve bebek kilo alımı değerlendirilmiş deve diken-i ve keçisedefi otunun süt artırmada etkin olduğu ortaya atılmıştır (İrmak, Balkan ve Metinoğlu, 2019:13-26; Serrao, 2017:1-3).

Isırgan otu; yapılan çalışmada ısırgan otu bitki çayı karışımının erken doğmuş bebeklerin anne sütü üretimi ve serum prolaktin düzeyleri ile kilo alımı üzerin etkisi değerlendirilmiş süt miktarlarındaki artış bitkisel çay kullanımında %80, plasebo %34.3, kontrol grubunda %30 olduğu bildirilmiştir (Özalkaya ve ark., 2018:38-42).

Ayva çekirdeği; yapılan bir araştırmada anne sütü ve ayva çekirdeği yağı uygulanan annelerde meme başında oluşan sorunlarının az görüldüğü ve ayva çekirdeği yağının meme başı sorunlarının önlenmesinde etkili olduğunu belirtmiştir (Merih, Alioğulları ve Karatana, 2014:80-92).

Kuşkonmaz; Grupta ve Shaw'un (2011) asparagus racemosus kökleriyle yaptıkları çalışmada 30 gün boyunca 60 mg / kg / gün şeklinde verilmiş prolaktin seviyelerinde artış gözlemlenmişler ve bu türün galaktogog etkisi olduğunu annelerde olumsuz etki gözlemlenmediklerini belirtmişlerdir (Grupta ve Shaw, 2011:167-172).

Muz çiçeği; galaktagojenik özelliği olan muz çiçeğinin emziren çalışan kadınlar üzerinde etkinliği araştırılmış muz çiçeği unu ve buğday unu tüketiminde muz çiçeği ununun anne sütü üretiminde etkin olduğu belirtilmiştir (Nordin ve ark., 2019:294-300).

Lahana yaprağı; Çetinkaya'nın (2019) yaptığı çalışmada lahana uygulamasının emziren annede gelişen angorjmanda, annede ağrıyı azaltma ve meme dokusundaki rahatlama, süt miktarı ve kaygı düzeyi üzerindeki etkisi araştırmış sonuç olarak uygulanan memedeki ağrı şiddetinin ve kaygı düzeyinin azaldığı ve süt miktarının arttığı gözlemlenmiştir (Çetinkaya, 2019).

Papatya; Silva ve arkadaşları (2018) yaptıkları çalışmada papatyanın yapısındaki bileşenlerin bol su ile kullanımında östrojene etki ederek galaktogog etkisini göstererek süt üretimini uyardığı, Avrupa da bir ilaç firmasının yaptığı bir çalışmada, papatyanın

galaktagog etkisi olduğu anne sütünü artırdığını belirtmişlerdir (Silva ve ark., 2018:116-118).

Küba kekiğı (Coleus Amboinicus Lour); Emzirme sürecinde anne sütü uyarıcısı (laktagog) olarak kullanılmaktadır. Coleus Amboinicus'un anne sütü miktarı ve kalitesine etkisini araştırmak amacıyla yapılan bir araştırmada coleus amboinicus takviyesinin anne sütünün besin kalitesinin etkinliği, anne sütü miktarını artırdığı belirtilmiştir (Sri, 2021:140-148).

Deve diken-i Keçisedefi otu; yapılan çalışmada postpartum annelerinde deve diken-i prolaktin hormonunu ve anne sütü miktarı artışı gözlemlenmiş ve bebek kilo alımı değerlendirilmiş deve diken-i ve keçisedefi otunun süt artırmada etkin olduğu ortaya atılmıştır (İrmak, Balkan ve Metinoğlu, 2019:13-26).

2.5.2. Masaj

Anne sütünün salgılanmasında; ağrı, yorgunluk, hareket yeteneğinin bozulması, motivasyon ve annenin psikolojik bozuklukları süt salınımını olumsuz yönde etkilemektedir. SPEOS yöntemleri emzirmeyi desteklemede tamamlayıcı bir alternatiftir. SPEOS yöntemi sırasıyla gerçekleştirilen endorfin, oksitosin ve düşündürücü masaj stümilasyonunun bileşenlerinin, gevşeme hissederek ve beyni endorfin, prolaktin, oksitosin hormonlarını salgılanmasını sağlayarak anne sütünde olumlu etki gözlemlenmiştir (Nordin ve ark., 2019: 294-300). Yapılan bir çalışmada primiparlarda hipno emzirme ve oksitosin masajının emzirme motivasyonu, yetersiz süt düşüncesi, tutunma ve uterus involüsyon sürecine etkisi değerlendirilmiş hipnoemzirme ve oksitosin masajında kontrol grubuna göre daha olumlu etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Altıparmak, 2021; Nugraheni ve Heryati, 2017:1-7; Sri, 2021:140-148).

2.5.3. Solunum ve gevşeme egzersizi

Vücuttaki kas sisteminin kasılıp gevşemesi ile birlikte derin solunum tekniğinin birlikte kullanılarak solunum ve gevşeme egzersizlerinin postpartum sürecinde ağrı, emzirme davranışı, emzirme öz yeterliliği ve konfor üzerindeki olumlu etkisi gözlemlenmiştir (Gültepe ve Çalım 2021:233-244).

Sezeryan doğum yapan annelere Transkütan elektriksel sinir stümilasyonunun ve progresif gevşeme egzersizi uygulayarak yapılan çalışmada uygulama öncesi, 1.gün, 2.gün, 3.gün

...7.gün sonu akut ağrı, emzirme davranışı, emzirme öz yeterliliği ve konfor üzerinde olumlu etki olduğu görülmüştür (Gültepe ve Çalım, 2021:233-244; Öztürk, 2019).

2.5.4. Müzik

Anne sağlığında tamamlayıcı bakım uygulamasında müziğin annenin gevşemesine yardımcı olarak annenin stres, anksiyete ve anne bebek bağlanmasında etkili olduğu anne sütü miktarında artışın gözlemlendiği belirtilmiştir (Simavli ve ark., 2014:244-250; Varışoğlu ve Satılmış, 2019:70-81). Sınavlı, Gümüş ve arkadaşlarının (2014) Korede 60 annenin postpartum döneminde yaptığı deneysel çalışmada annelere müzik dinletilmesiyle deney grubundaki annelerin annelik hüznünün azaldığı, anne bebek bağlanmasında etkili olduğu belirtilmiştir (Simavli ve ark., 2014:244-250). Yapılan bir başka çalışmada prematüre bebeği olan annelerde müziğin ve oksitosin masajının anne sütüne etkisi değerlendirilmiş annede kaygı düzeyini azalttığı ve süt salınımını arttırdığı sonucuna varılmıştır (Dağlı, 2019).

2.5.5. Akupresur

Akupresur parmak ve boncuklarla akupunktur noktalarına bası uygulayarak kan dolaşımını sağlayan bir tedavi yöntemidir (Zheng ve ark., 2012:159-161). Esfahani ve arkadaşlarının (2015) yaptıkları çalışmalarda haftada 3 seans her seansta 2-5 kez akupresur uygulayarak deney grubundaki süt miktarı ve prolaktin düzeyi belirgin derecede yüksek olduğu sonucuna varmışlardır (Esfahani ve ark., 2015:7-11). Yapılan araştırmada akupresur uygulamasının tedavi grubundaki annelerde kontrol grubundaki annelere göre anne sütü üretiminin daha fazla olduğunu belirtmiştir (Esfahani ve ark., 2015:7-11; Sari, Salimo ve Budihastuti, 2017:20-29).

2.5.6. Aromaterapi

Bitkisel kaynaklı (yapraklar, çiçekler, ağaç kabukları, meyveler ve kökler) esansiyel yağların konsantre edilerek terapotik etki amacıyla kullanılmasıdır (Tuti ve Widyawati, 2018:44-53). Yapılan araştırmalarda annelerin doğum sonu relaksasyon başarısındaki etkinliğinde, lavanta aroma terapi uygulamasının 2-3 dk oksitosin masajı ile birlikte uygulanarak Linalol içeren lavanta annenin merkezi sinir sistemine (hipotalamus) etki ederek anne sütü oluşumunu olumlu etkilediği sonucuna varılmıştır (Asazawa, Kato, Yamaguchi ve Inoue, 2017:365-375; Putri, 2021:1-7; Tuti ve Widyawati, 2018:44-53).

Kirlek ve Balkayanın (2013) 39 anne üzerinde yaptıkları çalışmada meme başı ağrısı ve meme ucu çatlağında zeytinyağı uygulamasının olumlu etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan bir başka çalışmada da 120 deney grubundaki anneye emzirme sonrası meme ucu zeytinyağı uygulaması ve temiz tutulması meme ucu çatlağı, ağrı, kızarıklık ve hassasiyetin olmaması ve emzirme sürecinde olumlu etkiye sahip olduğu görülmüştür (Kirlek, Akdolun-Balkaya, 2013:17-34; Sağlık D.K, 2019). Annenin gevşemesini artırmak ve yorgunluğunu azaltmak amacıyla Japonyada yapılan çalışmada erken lohusalık döneminde annelere uygulanan aroma terapinin, annenin gevşemesini artırdığı ve yorgunluğunu azalttığı gözlemlendiği belirtilmiştir (Asazawa, Kato, Yamaguchi ve Inoue, 2017:365-375; Kirlek, Akdolun-Balkaya, 2013:17-34).

2.5.7. Yoga

Yoga egzersizleri emziren annelerde zihinsel ve fiziksel egzersiz sistemi olarak uygulanır annenin güven, huzur ve rahatlamasını sağlar prolaktin ve oksitosin hormonlarına etki ederek anne sütünü artırır (Koyuncu, 2019; Wildan ve ark., 2015:14-18). Koyuncu ve Yaya'nın (2019) yaptıkları bir çalışmada primipar annelerin postpartum dönemde yoga uygulamasının annenin emzirme öz yeterliliğinin ve anne bebek bağlanmasındaki etkisini amaçlayarak yoganın postpartum dönemde emzirme ve bağlanmada olumlu etki gösterdiği, annelerin huzur ve rahatlık hissi verdiği prolaktin ve oksitosin hormonlarının salımında etkili olduğu anne sütü miktarında artış gözlemlendiği belirtilmiştir (Koyuncu, 2019).

2.5.8. Reiki

Reiki uygulaması; eğitimli kişilerce vücudun enerji merkez noktalarına dokunarak uygulanan, vücutta var olan ve vücudun doğal iyileşme sürecinde enerjinin varlığına inanılmaktadır (Ceyhan ve Yiğit, 2016:178-189). Sezeryan ile doğum yapan annelerde annenin bebeğine bakma ve emzirme yeteneğini olumsuzluklar görülmektedir. Yapılan çalışmada postoperatif 1. ve 2. günlerde reiki uygulamasının ağrı, anksiyete üzerine etkisi araştırılmış sonuç olarak, reiki uygulamasının sezeryan sonrasında kadınlara ağrı ve kaygı giderici yöntem olarak önerilmektedir (Midilli ve Eser, 2015:388-399).

2.5.9. Hipnoemzirme

Psikoterapi yöntemi olan hipnoterapi, postpartum depresyon anksiyete ve anksiyeteye bağlı emzirme sorunları çözmede kullanılmış annenin bilinç durumuna duygu, düşünce ve bellek işlevlerine etkisi olduğu ve annede sakinliği ve pozitif olumlamlarla birlikte laktasyonun sağlanmasında yardımcı olduğu görülmüştür (Annagür ve Durumun, 2012:279-92; Kaya, Dişli ve Rathfisch, 2018:262-269; Kilci ve Sevil, 2021:299-234). Yapılan çalışmalarda hipnoemzirme yöntemi, oksitosin ve endorfin masajı ile beraber yapıldığında, anne sütünün miktarı artışında etkili olduğu (Sari, Salimo ve Budihastuti, 2017:20-29) anne sütü miktarını arttırmanın yanı sıra, annenin zihnindeki korku, stres, kaygı ve olumsuz düşüncelerin ortadan kaldırılması ile kadına rahat, sakin ve özgüvenli doğal koşullar oluşturduğu görülmüştür (Kilci ve Sevil, 2021:229-234; Sari, Salimo ve Budihastuti, 2017:20-29). Ayrıca bağlanma ve uterus involüsyon sürecinde, hipnoemzirme ve oksitosin masajının etkisi araştırılmış oksitosin masaj grubunda emzirme motivasyonu ve anne bebek bağlanma düzeyi yüksek, uterus involüsyon süreci hipnoemzirme grubuna göre daha hızlı olduğu görülmüştür (Kilci ve Sevil, 2021:229-234).

2.5.10. Kahkaha terapisi

Kahkaha pozitif duygulara, hoş düşüncelere verilen psikofizyolojik cevap olan kahkaha terapisi nefes alıp vermeyi artırarak stres hormon düzeylerini azaltarak kasları gevşetir. Dolaşımı ve ümmün sistemi uyarır, ağrı toleransını artırır, zihinsel fonksiyonları güçlendirir (Ripoll ve Casado, 2010:27-34). Yapılan bir çalışmada prematüre bebeği olan annelere uygulanan kahkaha terapisinin annenin postpartum depresyonu ve emzirme süresine etkisi çalışılmış doğum sonu depresyonu azalttığı emzirme süresini artırdığı sonucuna varılmıştır (Ravn, 2012:36-47). Shin ve arkadaşlarının (2011) yaptıkları çalışmada kahkaha terapisinin 67 doğum sonrası kadında, 33 deney grubu 34 kontrol grubu kadına iki hafta boyunca haftada iki gün uygulanması sonucunda doğum sonrası yorgunluk ve anne sütündeki kortizol konsantrasyonunda olumlu etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir (Shin, Ryu ve Song, 2011:294-301).

2.5.11. Kanguru bakımı

Yapılan çalışmalarda bebeğin erken ten tene teması; bebeğin elleriyle ve diliyle anneye dokunarak annede oksitosinin erken salgılanmasını sağladığı görülmüş Anne bebek bağlanmasında erken emzirmeye başlanmasında; oksitosin ve prolaktin hormonlarının

artmasında, süt salınmasında ve emzirme sürecinde olumlu etki olduğu görülmüştür (Coşkun, 2018; Potter ve ark., 2009; Sürücü, 2019). Tentene temasın anne sütüne etkisini inceleyen bir başka çalışmada ise doğum sonrası umlikal kord klemplenmeden önce anne memesine ten tene temas sağlanarak 45-60 dk bekletilmiş çalışma sonucunda laktasyon sürecinin erken başladığı, emzirme problemlerinin daha az yaşandığı görülmüştür. Yapılan diğer bir araştırmada prematüre bebeği olan ve emziremeyen annelerin bebeklerine uyguladıkları kanguru bakımının annelerin stres düzeyi ve anne sütü miktarına etkisi değerlendirilmiş sonuç olarak kanguru bakımı uygulamasının annenin stres düzeyini azaltmada ve anne sütü miktarı artışında olumlu etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Coşkun, 2018, Karahan ve Şimşek, 2017:70-77).

2.5.12. Refleksoloji

Refleksoloji; el, ayak ve kulağa uygulanan bedendeki tüm bölgelere, organlara ve sistemlere karşılık gelen refleks noktalarına el ve parmakla bir bası tekniği ile uygulanan tamamlayıcı ve alternatif tedavi arasında yer almaktadır. Masajda beş basma hareketi; başparmak hareketi, parmak hareketi, ovma hareketi, sıvazlama hareketi ve sıkma hareketi olarak refleks bölgelerine uygulanır (Ceyhan ve Yiğit, 2016:178-189). Refleksoloji birçok kullanım alanı olduğu gibi anne sütünün salınımını kolaylaştırmak amacıyla da uygulanmaktadır (Kosava ve ark., 2016:243-259)

Postpartum dönemde refleksoloji yönteminin ağrı, uykusuzluk, yorgunluk, depresyon, anksiyete emzirme üzerine olumlu etkileri belirtilmiştir. Pasinlioğlu (2017) ve Kosova ve arkadaşlarının (2016) yaptıkları çalışmalarda annelerin Lumbosakral bölgeye uyguladığı refleksoloji yöntemi oksitosin ve prolaktin seviyelerinde artışa neden olduğu sonucuna varmışlardır (Aksoy, Derya ve Pasinlioğlu, 2017:138-144, Kosava ve ark., 2016:243-259). Yapılan araştırmalarda laktasyonun başlatılması, devamlılığı ve süt üretiminde refleksolojinin etkili olduğunu belirtmişlerdir (Aksoy Derya ve Pasinlioğlu, 2017:138-144, Danasu, 2015:505-512).

2.5.13. SPEOS (Oksitosin masajı, endorfin masajı ve olumlu düşünme)

SPEOS yöntemi oksitosin masajı, endorfin masajı ve olumlu düşünmeden oluşan bir kombinasyondur. Speos uygulaması fiziksel yönü olduğu kadar psikolojik adaptasyon süreci olan bir uygulamadır (Nurhayati, 2020:622-631). Speos, omurga boyunca beşinci-altıncı kotalara kadar yapılan bir masajdır ve doğumdan sonra prolaktin ve oksitosin

hormonlarını uyarma girişimidir. Oksitosin masajının prolaktin ve oksitosin reseptörlerinin anne sütü miktarı ve salınımında etkinliği çalışılmış prolaktin ve oksitosin mekanizmasının en üst düzeye çıktığı anne sütü miktarı ve salınımında artış gözlemlenerek emzirmeye erken başlamada etkili olduğu görülmüştür (Ismafiaty ve Nadira, 2019; Katmini ve Sholichah, 2020:104-113; Lestari, Rahmawati ve Windarti, 2019). SPEOS uygulaması (endorfin, oksitosin ve olumlu düşünce) yapılan bir çalışmada, yöntem 3 gün boyunca günde 2 kez 15 dk yapılarak anne sütü miktarında olumlu etkiler gözlemlenmiştir (Özkara, Fidancı, Yıldız ve Kaymakamgil, 2016:551-554). Endonezya’da yapılan çalışmada SPEOS yönteminin (oksitosin masajı, endorfin masajı ve olumlu düşünme) olumlu etkisi olduğu (Işık ve Gülümser, 2019:221-228). SPEOS yönteminin anne sütü üretimi üzerindeki etkinliğini incelemeyi amaçlayan Endonezya’da yapılan bir başka çalışmada ise deney ve kontrol grubundaki veriler anne sütü miktarı ölçülerek toplanmış, doğum sonrası annelerde endorfin, oksitosin uyarımı ve olumlu düşünme masajı yöntemi ile artmaktadır sonucuna varılmıştır (Işık ve Gülümser 2019:221-228; Lestari, Rahmawati ve Windarti, 2019; WHO, 2020). Türkiye’ de yapılan bir çalışmada, doğum sonrası 4 saatlik dönemde 5 dakika yapılan sırt masajından sonra girişim grubundaki annelerin hormon seviyelerinin kontrol grubuna göre yüksek olduğu bildirilmiştir (Eryurt, 2018). Postpartum dönemde yapılan bir başka çalışmada masajın, ağrı şiddetini, stresi azalttığı, süt salınımında etkili olan oksitosin, prolaktin, nöradrenalin seviyelerinin artırdığı tespit edilmiştir (Perihanoğlu ve Ünlüoğlu, 2019: 21-25; T.C. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2018:10-171). Yapılan başka bir çalışmada Jakarta’daki Pelni Hastanesinde sezeryan sonrası annelerde SPEOS yönteminin anne sütü üretimindeki artış üzerindeki etkisi incelenmiş ve SPEOS yönteminin anne sütü miktarının arttığı sonucuna varılmıştır. Buda Speos yönteminin kullanılmasının özellikle süt üretimini artırdığının kanıtlandığı varsayılmıştır (Nurhayati, 2020:622-631). Endonezya’nın Mojokerto şehrinde bir bölge hastanesinde 60 doğum sonrası annede uygulanan Speos yönteminin prolaktin ve oksitosin hormonların üzerinde etkisi çalışılmış anne sütü üretimini artırma ve anne sütü salınımını hızlandırma da etkili olduğu görülmüştür (Lestari, Rahmawati ve Windarti, 2019:210; Nurhayati, 2020:622-631).

2.5.14. Marmet tekniği

Marmet tekniği; emzirme sürecindeki hormonları uyaraabilen doğum sonrası annelerde memelerin sağlanması ve masaj yapılmasının bir kombinasyonudur (Widiastuti,

Arifah ve Rachmawati, 2015:315-319). Anne sütünü artırmada marmet tekniğinin areolanın altında bulunan laktiföz sinüslerde sütün boşalmasına ve hipofiz prolaktin hormonunu salması için uyardığı ve ardından meme alveollerini süt üretmesi için uyardığı görülmüştür (Damanik ve Suwardi, 2023:49-58; Widiastuti, Arifah ve Rachmawati, 2015:315-319). Emzirme sürecinin düzgün olmaması ve anne sütü üretimi, meme bakımı, annenin psikolojisi, çevresel ve sosyal faktörler olmakla birlikte prolaktin ve oksitsin hormonlarını uyarma çalışmalarında, marmet tekniğinin anne sütü miktarında etkili olduğu sonucuna varılmıştır (Sayres ve Visentin, 2018:591-596; Wallenborn ve ark., 2021). Yapılan bir başka çalışmada postpartum annelerinde emzirmenin başlatılması, sürdürülmesi ve anne sütü miktarındaki artışında, marmet tekniğinin etkisi değerlendirilmiş ve marmet tekniğinin olumlu sonuçları gözlemlenmiştir (Irmawati ve ark., 2023:515-520). Karşılaştırma grubu olmayan yarı deneysel çalışmada postpartum annelerine 1. günden 3. güne kadar marmet tekniği uygulanmış ve anne sütü miktarı ölçülmüştür. Çalışmada marmet tekniğinin anne sütü miktarını artırmada etkili olduğu görülmüştür (Murdiningsih ve Rohaya, 2021:100-105).

2.6. Yenidoğan Yoğun Bakımda Tedavi Gören Yenidoğanlar için Anne Sütü Üretiminin Başlatılmasında Ebeğin Rolü

Doğum ve doğum sonrasında kullanılan tamamlayıcı ve destekleyici bakım uygulamalarında kullanılan yöntemlerin etkinliğinde ebelerin rolü büyüktür. 2015-2023 yılları arasında geleneksel derleme niteliğinde yapılan çalışmalarda, ebelerin bağımsız rolleri doğrultusunda bu uygulamaların gerçekleştirmesinin oldukça önemli olduğu sonucuna varılmıştır (Ersöz, Gözüyeşil ve Sürücü, 2024:38-49; Varışoğlu ve Satılmış, 2019:99-113). Emzirmede ve emzirmenin sürekliliğinde önemli bir role sahip olan ebeler, emzirme konusundaki değişim ve gelişmelerden haberdar olması gerekmektedir (Kurnaz ve Hazar, 2021:4(2),76-86). Emzirmenin başlatılması ve sürekliliğinde ve emzirmeyle ilgili problemlerin çözümünde özel eğitim almış ebelerin rolü büyüktür. Fizyolojik bir süreç olmasına rağmen emzirmenin başlatılması ve devam ettirilmesi için anneye doğum öncesi ve doğum sonrası dönemde destek gerekebilir. Ebe tarafından emzirmenin değerlendirilmesi hem annenin hem de bebeğin bir problemi varsa erken dönemde tespit edilmesini ve uygun çözüm yolu ile problemin ortadan kaldırmasını sağlayacaktır (Hossain ve ark., 2018:1-9; Tiryaki ve Altınkaynak, 2021). Ebelerin profesyonel olarak emzirme desteğinin sağlanması annenin bebeğini emzirme sürecine olumlu etkisi bulunmaktadır.

Antenatal dönemde annelere eğitimli kişilerce verilen eğitim ve desteğin kontrol grubuna göre anne sütü ve emzirme sürecinde olumlu ölçüde artış gözlemlenmiştir (Barutcu, 2020:151-158; Çakmak ve Dengi, 2019:9-19; Durmazoğlu ve ark., 2021:79-88). Bangladeş'te 3541 annenin katıldığı çalışmada ilk altı ay emzirme oranının %35,9 ve emzirme oranını etkileyen en etkili faktörün annelerin emzirme danışmanlığı almasının olduğu belirlenmiştir (Hossain ve ark., 2018:1-9).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın amacı ve tipi, hipotezleri, araştırmanın değişkenleri, araştırmanın yapıldığı yer ve zamanı, evreni ve örnekleme, veri toplama araçları, uygulaması ve verilerin toplanması, verilerin değerlendirilmesi, araştırmanın etik ve yasal yönleri, araştırmanın sınırlılıkları ve güçlü yönleri yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Amacı ve Tipi

Araştırma, bebeği yenidoğan yoğun bakım Ünitesi'nde tedavi gören, sezaryen doğum yapmış annelere uygulanan SPEOS (oksitosin masajı, endorfin masajı, olumlu düşünme) ve marmet tekniğinin süt salınımına ve anksiyete düzeyine etkisini belirlemek amacıyla randomize kontrollü olarak gerçekleştirildi.

3.2. Araştırmanın Hipotezleri

Hipotez 1 (H_1): SPEOS yönteminin (oksitosin masajı, endorfin masajı, olumlu düşünme) annelerin anksiyete puanlarının azalmasında etkisi vardır.

Hipotez 2 (H_2): SPEOS yönteminin (oksitosin masajı, endorfin masajı, olumlu düşünce) süt salınımının artmasında etkisi vardır.

Hipotez 3 (H_3): Marmet tekniğinin annelerin anksiyete puanlarının azalmasında etkisi vardır.

Hipotez 4 (H_4): Marmet tekniğinin annelerin süt salınımının artmasında etkisi vardır.

3.3. Araştırmanın Değişkenleri

Araştırmanın bağımsız değişkenleri; SPEOS yöntemi (oksitosin masajı, endorfin masajı, olumlu düşünme) ve marmet tekniği uygulamasıdır.

Araştırmanın bağımlı değişkenleri; annelerin süt salınım miktarı ve anksiyete düzeylerinin ortalamalarıdır.

Araştırmanın kontrol değişkenleri; annenin yaşı, evlilik yılı, eğitim düzeyi, gelir durumu, taburculuk sonrası desteğin olma durumu, gebelik yaşı, gebelik haftası, gebelik sayısı, düşük sayısı, kürtaj sayısı, yaşayan çocuk sayısı, gebeliğin planlı olma durumu, tüp bebek tedavisi ile gebe kalma durumu, doğum öncesi kontrole gitme durumu, gebelikte sorun yaşama durumu, bebeğin cinsiyeti, doğum ağırlığı, doğum boyu, bebeğin bakımına katılma durumu, doğumdan önce emzirme eğitimi alma durumu, önceki bebeği emzirme

durumu, bebeği besleme şekli, dopum sonrası bebekle ilk temas zamanı, günlük süt sağma pompası kullanma sayısı, ilk karşılaşma anksiyete puan ortalamalarıdır.

3.4. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

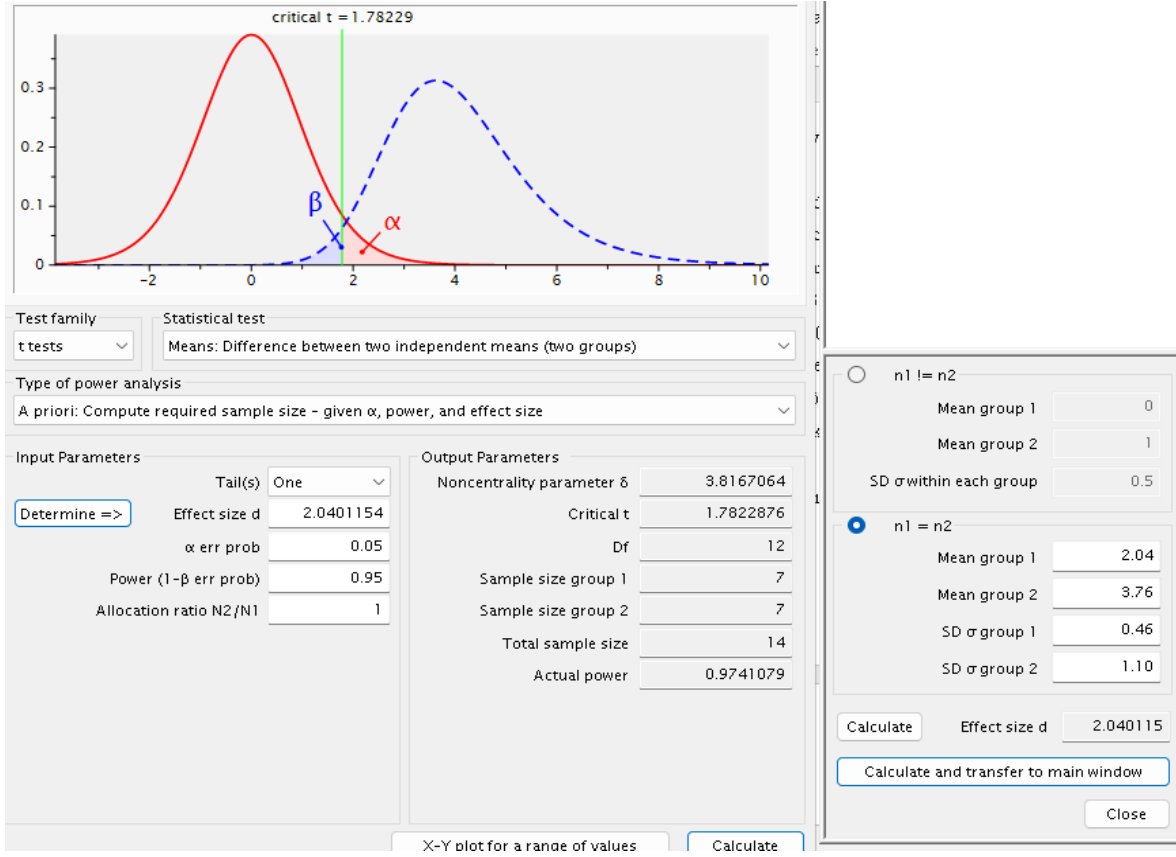
Araştırma, Adıyaman Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi ve Adıyaman 400 yataklı Eğitim ve Araştırma hastanesi 2 Kasım 2022-23 Haziran 2023 tarihleri arasında gerçekleştirildi.

Araştırmaya 2 Kasım 2022 tarihinde Adıyaman Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi Jinekoloji Servisi'nde başlanıldı. Jinekoloji Servisi 35 yataklı olup, serviste 25 ebe ve hemşire ve 15 hekim görev yapmakta idi. Ebe ve hemşirelerin çalışma saatleri 08.00-16.00 ve 16.00-08.00 arasında olmak üzere iki zamanlıydı. Jinekoloji Servisi'nde sezaryen nedeniyle tedavi görmekte olan anneler YYBÜ'nde tedavi gören bebeklerine süt sağmak için serviste bulunan süt sağma odasını kullanmaktaydı. Süt sağma odası 20 m² olup, 1 adet koltuk, 1 adet sandalye ve 1 adet süt sağma makinesi bulunmakta idi. Ancak 6 şubat 2023 yılında yaşanan Kahramanmaraş depremi nedeniyle oluşan hasardan dolayı Adıyaman Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi, Adıyaman Eğitim ve Araştırma Hastanesi binasında hizmet vermeye başladı. Adıyaman Eğitim ve Araştırma Hastanesi Jinekoloji Servisi ise 8 doktor, 22 ebe ve hemşire, 2 asistan ve 1 sekreter görev yapmakta idi. Serviste iki kişilik 20 yataklı hasta odası bir süt sağma odası, bir doktor odası ve iki ebe ve hemşire odası bulunmaktadır. Annelerden veriler yeni süt sağma odasında toplanmaya devam edildi.

3.5. Araştırmanın Evreni ve  rneklemi

Araştırmanın evrenini, 2 Kasım 2022-23 Haziran 2023 tarihleri arasında Adıyaman Eğitim ve Araştırma Hastanesi ve Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi Jinekoloji Servisi'nde sezaryen doğum yapmış ve bebeği yenidoğan yoğun bakımda tedavi gören anneler oluşturdu. Araştırmanın  rneklem büyüklüğü, Fitriani ve Nadira'nın (2019) anne sütü üretiminin artırılmasında SPEOS'un etkisi belirlemek amacıyla annelerde yaptıkları çalışmaya dayanılarak hesaplandı. Fitriani ve Nadira'nın (2019), çalışma sonuçlarına göre, anne sütü miktarı SPEOS grubunda 3,76±1,10 ml, kontrol grubunda 2,04±0,46 ml olduğu belirtilmiştir. Her bir grupta 10 anne olmak üzere toplam 20 anne ile yapılan çalışmanın G*Power ile yapılan analizde, etki büyüklüğünün d=2.040 olduğu belirlendi (Fitriani ve Nadira, 2019:898-905) (şekil 3.1). Bu doğrultuda veri kayıplarının

olabileceği göz önüne alınarak araştırmanın her grupta (Speos, marmet, kontrol) 25 anne olmak üzere toplam 75 anne ile gerçekleştirilmesine karar verildi. Araştırma sonunda yapılan güç analizinde, araştırmanın etki büyüklüğünün 1,534 olduğu saptandı (Şekil 3.2).



Şekil 3.1. G*Power örneklem hesaplaması

t tests - Means: Difference between two independent means (two groups)

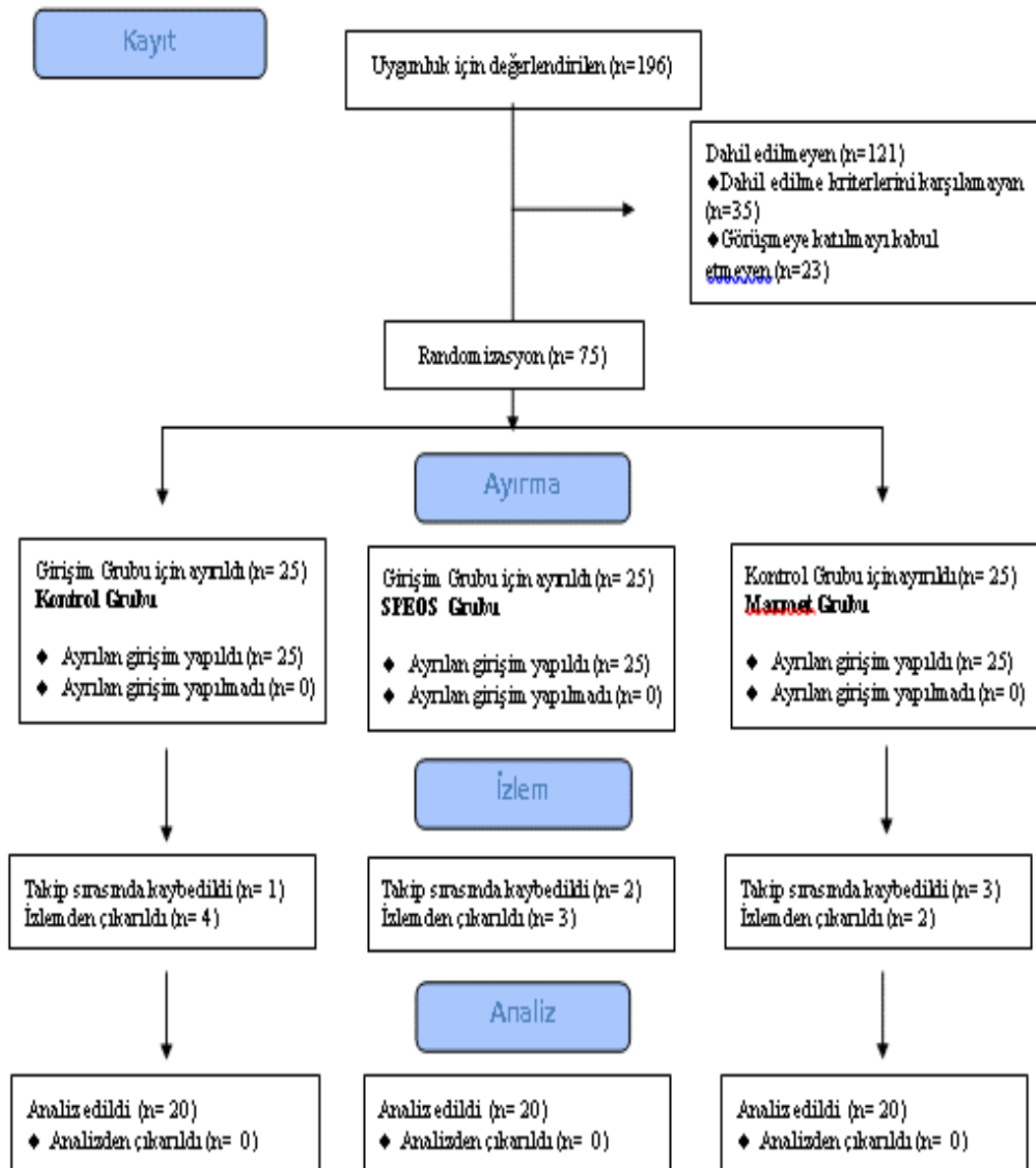
Analysis: Post hoc: Compute achieved power

Input: Tail(s) = Two
Effect size d = 1.5345554
 α err prob = 0.05
Sample size group 1 = 20
Sample size group 2 = 20

Output: Noncentrality parameter δ = 4.8526903
Critical t = 2.0243942
Df = 38
Power (1- β err prob) = 0.9971705

Şekil 3.2. Post-hoc güç analizi

Araştırmanın CONSORT akış şeması Şekil 3.3’de verilmektedir (Schulz vd. 2010: 730). Uygunluk için değerlendirilen 196 anneden 91’inin dahil edilme ölçütlerini karşılamaması ve 30’ unun ise araştırmaya katılmayı kabul etmemesi nedeniyle araştırmaya dahil edilmedi. Annelerin her grupta 25 olacak şekilde randomizasyon yöntemi ile gruplara ayrıldı. Gruplardaki annelerin bir kısmı izlem aşamasında çeşitli nedenlerle (araştırmaya devam etmeme, elle sağma işlemini tamamlama, taburcu olma) araştırmadan çıkarıldı. Bu nedenle araştırma, her grupta 20 anne olmak üzere toplam 60 anne ile tamamlandı.



Şekil 3.3. CONSORT akış diagramı

3.5.1. Araştırmaya dahil edilme kriterleri

Araştırmaya dahil edilme kriterlerinde;

- Sezaryen doğum yapmış anneler,
- Yenidoğan yoğun bakım ünitesi'nde bebeği yatan ve bebeğini emziremeyen (yarık damak, solunum sıkıntısı, emme gücü, orogastrik sonda beslenen vb.) anneler,
- Bebeğin 34-42 gestasyon haftasında olması,
- Araştırmaya katılmayı kabul eden,
- İletişim ile ilgili herhangi bir sorunu olmayan anneler oluşturmaktadır.

3.5.2. Araştırmaya dahil edilmeme kriterleri

Araştırmaya dahil edilmeme kriterlerinde;

- Annelerin araştırmanın herhangi bir zamanında ayrılmak istemesi ya da formları tam olarak doldurmaması,
- Araştırmanın herhangi bir zamanında bebeğini emzirmeye başlayan anneler,
- Memesinde süt sağmaya engel hastalık, cerrahi müdahale gibi sorunu olması,
- Doğumun ölü doğum ile sonuçlanmasıdır.

3.5.3. Randomizasyon

Araştırmada, bağımlı değişkenlerin üzerinde etkisi olabilecek değişkenlerin kontrolünü sağlamak amacıyla örneklem kriterlerine uyan anneler, girişim ve kontrol gruplarına randomize atandı. Sayıların gruplara dağılımında, set 1 kontrol grubu ve set 2 SPEOS grubu, set 3 marmet grubu olarak kabul edilerek, 1'den 75'e kadar olan sayılar gruplara rastgele olarak seçildi. (GraphPad <https://www.graphpad.com/quickcalcs/randomize2/>). Randomizasyonu yanlılığı önlemek açısından bağımsız bir uzman yaptı.

Tablo 3.1. Gruplara göre randomizasyon sayıları

Grup	Random sayısı
Konrol grubu	3, 6, 7, 13, 15, 17, 22, 24, 25, 26, 31, 34, 41, 42, 45, 46, 48, 49, 51, 54, 56, 62, 63, 70, 73
SPEOS Grubu	2, 5, 9, 14, 16, 23, 27, 29, 30, 33, 35, 37, 39, 43, 47, 50, 55, 57, 58, 60, 61, 66, 71, 72, 75

Tablo 3.1. (Devam) *Gruplara göre randomizasyon sayıları*

Mermet Grubu	1, 4, 8, 10, 11, 12, 18, 19, 20, 21, 28, 32, 36, 38, 40, 44, 52, 53, 59, 64, 65, 67, 68, 69, 74
--------------	---

3.6. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin elde edilmesinde;

- Anne ve bebeğin tanıtıcı özelliklerini belirlemek için “Anne ve Bebek Tanıtıcı Bilgi Formu (Ek 2)”,
- Annelerin anksiyete düzeylerini belirlemek için “Spielberger’in Durumluk Kaygı Envanteri (Ek 3)”,
- Annelerden sağılan süt miktarının takibini yapmak için “Anne Sütü Takip Formu (Ek 4)”,
- Annelerden süt sağma işlemini yapmak için “Süt Sağma Makinesi (Ek 5)” kullanıldı.

3.6.1. Anne ve bebek tanıtıcı bilgi formu

Anne ve bebek tanıtıcı bilgi formu, araştırmacı ve danışmanı tarafından, araştırma verilerinin toplanmasında, gruplardaki annelerin benzer aşamalardan geçebilmelerini sağlamak amacıyla literatürden yararlanılarak oluşturuldu (Kartilah ve Februanti, 2021:973-981; Koyuncu, 2019; Nuryani, Ngestiningrum ve Wisnu, 2021:374-379). Formda; annelerin tanıtıcı özellikleri, obstetrik ve jinekolojik özellikleri, yenidoğanların tanıtıcı özellikleri ve annelerin emzirme ve süt sağmaya ilişkin özelliklerin yer aldığı toplam 25 soru yer almaktadır.

3.6.2. Spielberger’in durumluk kaygı envanteri

Spielberger’in Durumluk Kaygı Envanteri, 1970 yılında Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olup, 1985 yılında Öner ve Le Compte tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik yapılmıştır. Envanter, her birinde 20 sorunun yer aldığı durumluk ve sürekli kaygının değerlendirildiği iki bölümden oluşmaktadır. Durumluk kaygı, o anda ve o şartlarda kişinin kendisini nasıl hissettiğini; sürekli kaygı ise, kişinin o anda ki durumu ve şartları dışında kendini nasıl hissettiğini ölçmektedir. Envanterde soruların puanlamasında 1 (hiç) ile 4 (tamamıyla) arasında değişen skorlar kullanılmaktadır. Durumluk kaygı

envanterinde 10 tane ters ifade içermektedir. Bulunan ters ifadeler ölçeğin 1., 2., 5., 8., 10., 11., 15., 16., 19. ve 20. sorularıdır. Durumluk kaygı ölçeğinin toplam puanı 20 ile 80 arasındadır. Envanterden alınan puan arttıkça, kişinin kaygı düzeyinin arttığı anlamına gelmektedir (Alacacıoğlu ve ark., 2007:87-93; Coşkun ve Akkaş, 2009:1-3; Oner ve Le Compte, 1985:3-5). 71 ile 86 arasında ve madde (Item Remainder) güvenirliği 34 ile 72 arasında değişmekte olup yapı ya da deneysel kavram geçerliği ve kriter geçerliği analizleri yapılmış ve tatmin edici sonuçlara ulaşılmıştır (Oner ve Le Compte, 1985:3-5).

Araştırmada ilk karşılaşmada doldurulan ölçeğin Cronbach alpha değeri 0.871, 2. ölçüm sonrası dolduran ölçeğin ölçeğin Cronbach alpha değeri 0.937 olduğu belirlendi.

3.6.3. Anne sütü takip formu

Anne Sütü Takip Formu, araştırmacı tarafından hazırlanan; kontrol, SPEOS ve marmet grubundaki annelerin sezaryen sonrası 10, 13. ve 16. saatlerde anne sütü miktarlarının ölçülerek, kaydedildiği bir formdur.

3.6.4. Süt sağma makinesi

Araştırmada, annelerin sütünü sağlamak amacıyla araştırmanın yapıldığı hastaneye ait olan, BABY VACC TMB3100 marka hastane tipi süt sağma makinesi kullanıldı. Süt sağma makinesinin özellikleri;

- Vakum gücü: 30-350 mmHg
- Pompa hızı: 20-100 /dk
- En az farklı 15000 kombinasyon
- Her iki memeyi aynı anda sağma özelliği
- Programlanabilir cihaz durdurma özelliği

3.7. Araştırmanın Uygulaması ve Verilerin Toplanması

3.7.1. Araştırmanın ön uygulaması

Araştırmaya başlamadan önce; SPEOS ve marmet tekniğinin, annelerin anksiyete ve süt salınımına etkisini belirlemek amacıyla Adıyaman Eğitim ve Araştırma Hastanesi Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi Ek Binası, YYBÜ süt sağma odasında 10 anne ile ön uygulama yapıldı. Annelerin 5'ine SPEOS, 5'ine marmet tekniği uygulandı. Annelerin anksiyete puanları değerlendirildi. Süt sağma makinesi ile annelerin sütü sağıldı. Annelere elle süt sağma uygulaması öğretilerek sütlerini sağmaları gözlemlendi. Tüm bu

aşamalarda yaşanan eksiklikler giderilerek araştırmaya başlandı. Ön uygulamadan elde edilen veriler, araştırmaya dahil edilmedi.

3.8. Araştırmanın Uygulaması ve Verilerin Toplanması

Araştırmada, veriler araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme tekniğinden yararlanılarak dolduruldu. Anneler ile yapılan görüşme ve verilerin toplanması Adıyaman Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları yenidoğan yoğun bakım ünitesinde yer alan süt sağma odası ve Adıyaman Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi Jinekoloji Servisi süt sağma odasında gerçekleştirildi.

Araştırmanın ilk aşamasında, anneler ile sezaryen sonrası ilk 8 saat içerisinde görüşülerek, örnekleme dahil edilme kriterlerini sağlayan ve araştırmayı kabul eden anneler belirlendi. Anneler gruplara atanmadan önce “Anne ve Bebek Tanıtıcı Bilgi Formu” ve “Splinger Durumluk Kaygı Envanteri” dolduruldu.

3.8.1. Kontrol grubuna yapılan uygulamalar

Kontrol grubunda yer alan annelere herhangi bir girişim yapılmadı. Sezaryen doğum sonrası 10. ve 16. saatlerde araştırmacı tarafından süt sağma makinesi kullanılarak annelerin her iki memesi 15 dakika süre ile sağıldı. Sağma işlemi sonunda, pompaya bağlı haznede biriken anne sütü miktarı “Anne Sütü Takip Formu”na kaydedildi. Sezaryen sonrası 13. saatte, araştırmacı tarafından öncesinde eğitim verilen annelerden sütlerini elle sağmaları ve miktarını not etmeleri istendi. Anneler, YYBÜ’ne teslim etmek üzere, üzerinde isimlerinin ve tarihin yazılı olduğu steril kaba sütlerini sağarak, süt sağma odasında bulunan buzdolabına yerleştirdiler. 16. saatte yapılan süt sağma işleminden sonra annelerden tekrardan Durumluk Kaygı Ölçeği doldurmaları istendi.

3.8.2. SPEOS grubuna yapılan uygulamalar

SPEOS yöntemi (oksitosin masajı, endorfin masajı ve olumlu düşünme) kombinasyonu ile endorfin hormonu, oksitosin hormonu ve prolaktin hormonlarını etkileyerek anne sütü üretimi ve salınmasında rol alabilir. Yapılan masaj uygulaması servikal omurga bölgesinde sırtta veya omurga boyunca 5. ve 6. kotalara kadar prolaktin ve oksitosin hormonlarını uyarmaya yönelik bir masaj tekniği uygulamasıdır (Elisa, Septiariani ve Lestari, 2020:18-25; Ismafiaty ve Nadira, 2019; Kartika ve Kamalia, 2022:96-104; Lestari, Rahmawati ve Windarti, 2019; Nurhayati, 2020:622-631). SPEOS

masajı için anne sandalyeye oturtularak annenin belden yukarıda bulunan giysilerini çıkarması istendi ve öne doğru eğilmesi sağlandı. Önündeki masanın başını kollarının üzerine dayayarak masanın üzerine eğildi.

- Memelerin çıplak bir şekilde ve serbest kalması sağlandı. Araştırmacı tarafından, servikal omurga bölgesinde sırtta veya omurga boyunca 5. ve 6. kaburga kemiklerine kadar prolaktin ve oksitosin hormonlarını uyarmaya yönelik dairesel friksiyon hareketleri yapıldı.
- Friksiyon hareketlerini yaparken araştırmacı yumruklarını sıktı ve başparmağını açtı. Araştırmacı olumlu düşünme ile yumruklarını sıkarak ve bastırarak başparmağıyla 15 dakika friksiyon hareketi yaparak SPEOS (oksitosin masajı, endorfin masajı ve olumlu düşünme) masajı tamamlandı.
- 10 ve 16. saatlerde yapılan SPEOS uygulaması sonrasında annenin her iki memesi süt sağma pompasına bağlanarak 15 dakika süre ile anne sütü sağıldı. Sağma işlemi sonunda, pompaya bağlı haznede biriken anne sütü miktarı “Anne Sütü Takip Formu”na kaydedildi.
- Sezaryen sonrası 13. saatte, araştırmacı tarafından öncesinde eğitim verilen annelerden sütlerini elle sağmaları ve miktarını not etmeleri istendi. Anneler, YYBÜ’ne teslim etmek üzere, üzerinde isimlerinin ve tarihin yazılı olduğu steril kaba sütlerini sağarak, süt sağma odasında bulunan buzdolabına yerleştirdiler.
- Annelere 16. Saatte yapılan SPEOS uygulamasından ve süt miktarı kaydedildikten sonra Durumluk Kaygı Ölçeği dolduruldu.

3.8.3. Marmet grubuna yapılan uygulamalar

Marmet tekniği, süt üreten hücrelere ve kanallara masaj yapılarak, meme içeriğinin boşaltılmasını ve anne sütünü üreten prolaktin hormonu ve oksitosin hormonunun artırılmasını sağlayan, iki aşamadan oluşan bir tekniktir (Altıparmak, 2021; Marmet, 2000, Sulistiawati ve ark., 2020). İlk aşamada; oksitosin ve prolaktin hormonlarının salınımını artırmak için annenin memesi uyarılır. İkinci aşamada ise sütü sağlamak için hareketler yapılır. Sütü etkili bir şekilde sağlamak için her iki adımı da uygulamak önemlidir.

Araştırmada bu gruptaki annelere aşağıda belirtilen basamaklar doğrultusunda marmet tekniği uygulandı:

- Anne sandalyeye oturtularak annenin belden yukarıda bulunan giysilerini çıkarması istendi.

- Memelerin çıplak bir şekilde ve serbest kalması sağlandı.
- Sağaçağımız memenin üstünden başlayarak, göğüs duvarına üç parmakla bastırılarak Parmaklar küçük dairesel dokunuşlarla yavaşça hareket ettirildi. Kaydırma hareketi yapmadan parmaklar kaldırarak diğer alana geçilerek tüm memeye uygulama yapıldı.
- Göğüs duvarından meme ucuna doğru parmak uçlarıyla hafif vuruşlarla tüm meme taranmaktadır. Gevşemeye yardımcı olan bu masaj sütün, süt kanallarından atılması sağlandı.
- Yerçekimi ile sütün akmasına yardımcı olmak için annenin öne doğru eğilmesi ve memenin hafifçe sallandırılması sağlandı.
- 10 ve 16. saatlerde yapılan marmet uygulaması sonrasında annenin her iki memesi süt sağma pompasına bağlanarak 15 dakika süre ile anne sütü sağıldı. Sağma işlemi sonunda, pompaya bağlı haznede biriken anne sütü miktarı “Anne Sütü Takip Formu”na kaydedildi.
- Sezaryen sonrası 13. saatte, araştırmacı tarafından öncesinde eğitim verilen annelerden sütlerini elle sağmaları ve miktarını not etmeleri istendi. Anneler, YYBÜ’ne teslim etmek üzere, üzerinde isimlerinin ve tarihin yazılı olduğu steril kaba sütlerini sağarak, süt sağma odasında bulunan buzdolabına yerleştirdiler.
- 16. Saatte yapılan marmet uygulamasından ve süt miktarı kaydedildikten sonra Durumluk Kaygı Ölçeği dolduruldu.

3.9. Araştırmanın Etik ve Yasal Yönleri

Adıyaman Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu’ndan 25.10.2022 tarih ve 2022/7-11 sayılı izin alındı (EK-1). Araştırmanın örneklemi oluşturan hastaneden kurum izni alındı. Gerekli kurum ve etik izinleri alındıktan sonra, araştırma hakkında anneler bilgilendirilerek “Gönüllü Onam Formu” ile yazılı izinleri alındı. Araştırma Helsinki kriterlerine uygun olarak gerçekleştirildi. Araştırma sonunda kontrol grubundaki annelere Speos ve marmet teknikleri anlatılarak, tercih ettikleri teknik uygulandı.

3.10. Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin değerlendirmesinde SPSS for Windows 21.0 paket programı (Statistical Package for the Social Sciences) kullanıldı. Analiz

aşamasında kullanılacak yöntemin belirlenebilmesi için veri setinde ilgilenilen değişkenin normal dağılımdan gelip gelmediğinin tespit edilmesi için Kolmogorov-Smirnov testi uygulandı. Kolmogorov-Smirnov testinin yanı sıra çarpıklık (skewness), basıklık (kurtosis) katsayıları, kutu grafiği (boxplot) ve Q-Q plot da incelenerek veri setinin normal olduğu belirlendi. Verilerin değerlendirilmesinde, tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerin (frekans-yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma) yanı sıra grupların kontrol değişkenleri yönünden karşılaştırılmasında Ki-Kare analizi, gruplar arasındaki farkın hangi gruptan kaynaklandığının belirlenmesinde post hoc testlerden Tukey HSD analizi, grupların benzerliğinin değerlendirilmesi amacıyla ise ANOVA testi kullanıldı. p değeri 0,05'den küçük değerler önemli olarak kabul edildi.

3.11. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları;

- Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, çalışmada kullanılan ölçüm araçları ve katılımcıların kişisel bildirimleri ile sınırlı olması.
- Araştırma yapıldığı Adıyaman Kadın Doğum Hastanesi ve Eğitim Araştırma Hastanesinde bebeği yenidoğan yoğun bakımda yatan sezeryan doğum yapan ve emziremeyen potpartum anneleri için geçerli olması.

3.12. Araştırmanın Güçlü Yönleri

Araştırmanın güçlü yönleri;

- Türkiye’de destekleyici ve tamamlayıcı uygulamalar kapsamında bebeği yenidoğan yoğun bakım Ünitesi’nde tedavi gören, sezaryen doğum yapmış annelere uygulanan SPEOS (oksitosin masajı, endorfin masajı, olumlu düşünme) ve marmet tekniğinin süt salınımına ve anksiyete düzeyine etkisini belirlemeyi amaçlayan randomize kontrollü olarak yapılan ilk araştırma olması,
- SPEOS tekniği ve Marmet masajının uygulayıcı araştırmacı tarafından yapılması,
- SPEOS tekniği ve Marmet masajının aynı ebe tarafından yapılması,
- SPEOS tekniği ve Marmet masajından sonra aynı ebe tarafından sütün sağılması,
- Araştırmanın sonuçları örneklem grubu ile sınırlıdır,

4. BULGULAR

Bebeği yenidoğan yoğun bakım ünitesinde yatan annelere uygulanan speos (oksitosin masajı, endorfin masajı, olumlu düşünme) ve marmet tekniğinin süt salınımına ve anksiyete düzeyine etkisinin değerlendirilmesi amacıyla deneysel olarak yapılan araştırmanın bulguları iki bölümden oluşmaktadır.

4.1. Gruplardaki Annelerin Tanıtıcı Özellikleri, Obstetrik ve Jinekolojik Özellikleri, Yenidoğanların Tanıtıcı Özellikleri ve Emzirme ve Süt Sağmaya İlişkin Bulgular

Bu bölümde, annelerin sosyo-demografik, obstetrik ve jinekolojik özellikleri, yenidoğanların tanıtıcı özellikleri, annelerin emzirme ve süt sağmaya ilişkin özelliklerine ilişkin bulgular, kontrol, SPEOS ve marmet grubu arasında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla incelendi.

Tablo 4.1.'de annelerin tanıtıcı özellikleri açısından karşılaştırılması yer almaktadır. Annelerin yaş ortalamaları kontrol grubunda $28,75 \pm 8,00$, SPEOS grubunda $29,10 \pm 7,01$, marmet grubunda $32,00 \pm 7,27$ olduğu ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmadı ($p > 0,05$). Gruplardaki annelerin eğitim durumları ve aile tipleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark olmadığı belirlendi ($p > 0,05$). Evlilik yılları karşılaştırıldığında evlilik yılı ile gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadı ($p > 0,05$). Gruplar arasında taburculuk sonrası desteğin olma durumu sorgulandığında gruplar arası anlamlı bir fark olmadığı saptandı ($p > 0,05$) (Tablo 4.1).

Tablo 4.1. Gruplardaki annelerin tanıtıcı özellikleri açısından karşılaştırılması (n:60)

	Kontrol	SPEOS	Marmet	Test/Önemlilik
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	
	Min-Max	Min-Max	Min-Max	
Annelerin yaşı	$28,75 \pm 8,00$ 16-42	$29,10 \pm 7,01$ 19-43	$32,00 \pm 7,27$ 21-49	F = 1.149 p= 0.324
Evlilik yılı	$6,00 \pm 6,09$ 1-17	$8,50 \pm 7,09$ 1-27	$7,25 \pm 5,27$ 1-18	F= 0.814 p= 0.448
	n (%)	n (%)	n (%)	
Anne eğitim düzeyi				
Lise ve altı	9 (45)	13 (65)	12 (60)	X ² = 0.864
Lisans ve üzeri	11 (55)	7 (35)	8 (40)	p= 0.427

Tablo 4.1. (Devam) *Gruplardaki annelerin tanıtıcı özellikleri açısından karşılaştırılması (n:60)*

Aile tipi	14 (70)	17 (85)	18 (90)	$X^2= 2.894$
Çekirden aile	6 (30)	3 (15)	2 (10)	$p= 0.235$
Geniş aile				
Gelir durumu				
Gelir gidere eşit	10 (50)	12 (60)	10 (50)	$X^2= 0.536$
Gelir giderden fazla	10 (50)	8 (%40)	10 (50)	$p= 0.765$
Taburculuk sonrası				
desteğin olma Durumu				
Hayır	2 (10)	2 (10)	2 (10)	$X^2= 0.000$
Evet	18 (90)	18 (90)	18 (90)	$p= 1.000$

X^2 : Ki-Kare

Annelerin gebelik yaş ortalamaları kontrol grubunda $22,70\pm3,52$, SPEOS grubunda $21,25\pm3,81$, marmet grubunda $25,35\pm7,49$ olduğu ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık belirlenmedi ($p=0,05$). Gebelik sayıları karşılaştırıldığında kontrol grubunda $2,55\pm1,43$, SPEOS grubunda $3,55\pm2,11$, marmet grubunda $2,40\pm1,46$ olduğu ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmadı ($p>0,05$). Düşük sayılarının kontrol grubunda $0,45\pm0,60$, SPEOS grubunda $0,85\pm1,18$, marmet grubunda $0,30\pm0,80$ olduğu ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmedi ($p>0,05$). Kürtaj sayıları kontrol grubunda $0,25\pm0,44$, SPEOS masajı grubunda $0,70\pm1,12$, marmet grubunda $0,20\pm0,69$ olduğu ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmadı ($p>0,05$). Yaşayan çocuk sayıları kontrol grubunda $2,05\pm1,19$, SPEOS grubunda $2,75\pm1,48$, marmet grubunda $2,30\pm1,21$ olduğu ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık belirlenmedi ($p>0,05$). Gruplar arasında annelerin gebeliği planlama, gebe kalmak için tüp bebek tedavisi olma durumları, doğum öncesi kontrol, gebelik haftaları, doğum öncesi problem yaşama durumları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık belirlenmedi ($p>0,05$) (Tablo 4.2).

Tablo 4.2. *Gruplardaki annelerin obstetrik ve jinekolojik özellikleri açısından karşılaştırılması (n:60)*

	Kontrol	SPEOS	Marmet	Test/Önemlilik
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	
	Min-Max	Min-Max	Min-Max	
Gebelik yaşı	22.70 ± 3.52	21.25 ± 3.81	25.35 ± 7.49	$F= 3.122$

Tablo 4.2. (Devam) *Gruplardaki annelerin obstetrik ve jinekolojik özellikleri açısından karşılaştırılması (n:60)*

	16-29	16-33	20-37	p= 0.052
Gebelik haftası	36.55±3.33	34.65±3.32	35.25±4.11	F= 1.447 p=0.244
Gebelik sayısı	2.55±1.43 1-6	3.55±2.11 1-8	2.40±1.46 1-5	F=2.705 p= 0.075
Düşük sayısı	0.45±0.60 0-2	0.85±1.18 0-4	0.30±0.80 0-3	F= 2.016 p= 0.143
Kürtaj sayısı	0.25±0.44 0-1	0.70±1.12 0-4	0.20±0.69 0-3	F= 2.327 p= 0.107
Yaşayan çocuk sayısı	2.05±1.19 1-5	2.75±1.48 1-6	2.30±1.21 1-5	F= 1.480 p= 0.236
	n (%)	n (%)	n (%)	
Gebeliğin planlı olma durumu				
Hayır	4 (20)	8 (40)	8 (40)	X ² = 2.400
Evet	16 (80)	12 (60)	12 (60)	p= 0.301
Tüp bebek tedavisi ile gebe olma durumu				
Hayır	20 (100)	18 (90)	19 (95)	X ² = 2.105
Evet	0 (0)	2 (10)	1 (5)	p= 0.349
Doğum öncesi kontrole gitme durumu				
Hayır	20 (100)	18 (90)	20 (100)	X ² = 4.138
Evet	0 (0)	2 (10)	0 (0)	p= 0.126
Gebelik haftası				
30 hafta ve altı	1 (5)	3 (15)	3 (15)	X ² = 3.187
30-35 hafta	6 (30)	9 (45)	6 (30)	p= 0.527
35 hafta üzeri	13 (65)	8 (40)	11 (55)	
Gebelikte sorun yaşama durumu				
Hayır	6 (30)	3 (15)	2 (10)	X ² = 2.894
Evet	14 (70)	17 (85)	18 (90)	p= 0.235

X²: Ki-Kare

Gruplardaki yenidoğanların cinsiyetleri karşılaştırıldığında; çoğunluğunun erkek olduğu ve gruplar arası anlamlı bir fark olmadığı saptandı (p>0,05). Doğum ağırlıkları karşılaştırıldığında kontrol grubunda 2670±778,9, SPEOS grubunda 2291±954,5, marmet grubunda 2252±923.9 olduğu ve gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlendi

($p>0,05$). Gruplardaki bebeklerin boy ortalamaları karşılaştırıldığında ise kontrol grubunda $47,25\pm4,25$, SPEOS grubunda $46,30\pm5,42$, marmet grubunda $44,80\pm6,01$ olduğu ve gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı saptandı ($p>0,05$). (Tablo 4.3).

Tablo 4.3. Gruplardaki yenidoğanların tanıtıcı özellikleri açısından karşılaştırılması (n: 60)

Gruplar	Kontrol	SPEOS	Marmet	Test/Önemlilik
Değişkenler	n (%)	n (%)	n (%)	
Bebek cinsiyeti				
Kız	4 (20)	8 (40)	7 (35)	$X^2= 2.003$
Erkek	16 (80)	12 (60)	13 (65)	$p= 0,367$
	Ort±SS (Min-Max)	Ort±SS (Min-Max)	Ort±SS (Min-Max)	
Doğum ağırlığı	2670.7 ± 778.9 (1280-3840)	2291.5 ± 954.5 (950-5000)	2225.2 ± 923.9 (740-4180)	$F= 1.462$ $p= 0.240$
Bebeğin boyu	47.25 ± 4.25 (38-52)	46.30 ± 5.42 (35-56)	44.80 ± 6.01 (32-52)	$F= 1.095$ $p= 0.342$
X2:Ki-Kare F:One Way ANOVA				

Annelerin emzirme ve süt sağmaya ilişkin özellikleri gruplar arası karşılaştırıldığında; bebeğin bakımına katılma, doğumdan önce emzirme eğitimi alma, önceki bebeği emzirme, bebeği besleme şekli, doğum sonrası bebekle ilk temas, gün içerisinde süt pompası kullanma sayıları özellikleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmadı ($p>0,05$) (Tablo 4.4.).

Tablo 4.4. Gruplardaki annelerin emzirme ve süt sağmaya ilişkin özellikleri açısından karşılaştırılması (n: 60)

Gruplar	Kontrol	SPEOS	Marmet	Test/Önemlilik
Değişkenler	n (%)	n (%)	n (%)	ik
Bebeğin bakımına katılma				
Hayır	19 (95)	19 (95)	17 (85)	$X^2= 1.745$
Evet	1 (5)	1 (5)	3 (15)	$p= 0.418$

Tablo 4.4. (Devam) *Gruplardaki annelerin emzirme ve süt sağmaya ilişkin özellikleri açısından karşılaştırması (n: 60)*

Doğumdan önce emzirme eğitimi

alma durumu

Hayır	18 (90)	18 (90)	18 (90)	$X^2= 0.000$
Evet	2 (10)	2 (10)	2 (10)	$p= 1.000$

Önceki bebeği emzirme

Hayır	8 (40)	5 (25)	7 (35)	$X^2= 1.050$
Evet	12 (60)	15 (75)	13 (65)	$p= 0.592$

Bebeği besleme şekli

Anne sütü	20 (100)	18 (90)	19 (95)	$X^2= 2.105$
Anne sütü+mama	0 (0)	2 (10)	1 (5)	$p= 0.349$

	AO±SS (Min-Max)	AO±SS (Min-Max)	AO±SS (Min-Max)	
--	--------------------	--------------------	--------------------	--

Doğum sonrası bebekle ilk temas zamanı (sa)	9.50±2.14 (6-16)	10.00±0.00 (10-10)	10.00±0.00 (10-10)	$F= 1.092$ $p= 0.342$
--	---------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------------

Günlük süt sağma pompası kullanma sayısı	2.15±0.36 (2-3)	2.25±0.91 (2-6)	2.00±0.00 (2-2)	$F= 0.986$ $p= 0.379$
--	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------------

X²:Ki-Kare

F:One Way ANOVA

4.2. Gruplardaki Annelerin Anksiyete Puan Ortalamaları ve Süt Sağma Miktarlarına İlişkin Bulgular

Tablo 4.5’te gruplardaki annelerin anksiyete puan ortalamalarının karşılaştırılması verilmektedir. Gruplardaki annelerin anksiyete puanları karşılaştırıldığında, annelerle ilk karşılaşmada yapılan 1. ölçümde gruplar arasında anlamlı fark olmadığı belirlendi ($p>0,05$), 16. Saatte süt sağma işleminde sonra yapılan 2. ölçümde ise gruplar arasında anlamlı fark olduğu ($p<0,000$) ve en yüksek puan ortalamasının kontrol grubunda ($39,35\pm8,40$), sonrasında speos grubunda ($25,50\pm3,59$), en düşük ise meme masajı grubunda ($24,70\pm3,68$) olduğu saptandı. Kontrol grubundaki annelerin anksiyete puan ortalamalarının girişim gruplarındaki anneler göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlendi Ayrıca hem speos hem de marmetgrubundaki annelerin anksiyete puanlarında düşüş olduğu saptandı ($p<0,000$) (Tablo 4.5).

Tablo 4.5. Gruplardaki annelerin anksiyete puan ortalamalarının karşılaştırılması (n:60)

Gruplar	Kontrol ^a	SPEOS ^b	Marmet ^c	Test İstatistiği	
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS		
Tablo 4.5. (Devam) Gruplardaki annelerin anksiyete puan ortalamalarının karşılaştırılması (n:60)					
1. ölçüm ¹	41.90±7.25 (30-56)	43.60±5.33 (34-57)	41.30±7.87 (30-64)	0.597	0.554
2. ölçüm ²	39.35±8.40 (27-56)	25.50±3.59 (20-35)	24.70±3.68 (20-35)	41.905	0.000
	t: 2.186, p: 0.042	t: 24.962, p: 0.000	t: 13.029, p: 0.000		

* ANOVA testi kullanılmıştır.

**Post hoc analizine göre önemliliğin kaynaklandığı gruplar; 2=a>b,c

Tablo 4.6 gruplardaki annelerin farklı zamanlarda ölçülen süt miktarları ortalamalarının karşılaştırılmasını göstermektedir. Gruplardaki annelerin süt sağma miktarları karşılaştırıldığında, birinci ölçümde anlamlı fark olduğu saptandı ($p<0,05$). En yüksek puan speos grubunda ($10,74\pm 8,86$), sonrasında kontrol grubunda ($4,78\pm 3,92$), en düşük puan marmet grubunda ($4,57\pm 4,17$) aldığı belirlendi. Yapılan ikinci. ölçümde gruplar arasında anlamlı fark olduğu belirlendi ($p<0,05$). En yüksek puan speos grubunda ($13,00\pm 9,44$), sonrasında marmet grubunda ($6,99\pm 6,60$), en düşük puan kontrol grubunun ($3,91\pm 3,09$) aldığı belirlendi. Üçüncü ölçümde de gruplar arası anlamlı fark olduğu saptandı ($p<0,05$). En yüksek puanı speos grubunda ($15,50\pm 9,14$), sonrasında marmet grubunda ($10,28\pm 8,76$), en düşük puan kontrol grubundaki annelerin ($4,70\pm 3,94$) aldığı belirlendi. Ayrıca hem speos hem de marmet grubundaki annelerin süt sağma miktarlarında, ikinci ölçüm, birinci ölçüme göre, üçüncü ölçüm ise birinci ölçüm ve ikinci ölçüme göre artış olduğu saptandı ($p<0,000$) (Tablo 4.6).

Tablo 4.6. Gruplardaki annelerin süt sağma miktarlarının karşılaştırılması (n:60)

Gruplar	Kontrol ^a		SPEOS ^b		Marmet ^c		Test İstatistiği	
	Ort	SS	Ort	SS	Ort	SS	F	P
Süt miktarı (cc)								
Birinci ölçüm (10. saat) ¹	4.78	3.92	10.74	8.86	4.57	4.17	6.597	0.003

Tablo 4.6. (Devam) *Gruplardaki annelerin süt sağma miktarlarının karşılaştırılması (n:60)*

El ile sağma (13. saat) ²	3.91	3.09	13.00	9.44	6.99	6.60	9.011	0.000
İkinci ölçüm (16. saat) ³	4.70	3.94	15.50	9.14	10.28	8.76	9.946	0.000
	F: 1.295		F: 5.302		F: 9.144			
	p: 0.286		p: 0.000		p: 0.001			

* ANOVA testi kullanılmıştır.

**Post hoc analizine göre önemliliğin kaynaklandığı gruplar; 1=b>a>c; 2=b>c>a; 3=b>c>a

Tablo 4.7. SPEOS ve marmet grubundaki annelerin yapılan uygulamadan memnun olma durumlarını göstermektedir. SPEOS grubundaki annelerin yapılan uygulamadan memnuniyet puan ortalamalarının 10.00±00 olduğu, marmet grubundaki annelerin memnuniyet puan ortalamalarının ise 9.90±0.30 olduğu saptandı. Gruplar arası yapılan karşılaştırmada iki grup arasında memnuniyet puan ortalamaları açısından anlamlı bir fark olmadığı belirlendi (p>0,05).

Tablo 4.7. *SPEOS ve marmet gurundaki annelerin uygulamadan memnun olma durumlarının karşılaştırılması (n:40)*

Gruplar	SPEOS Grubu	Marmet Grubu	Test İstatistiği	
	Ort±SS (Min-Max)	Ort±SS (Min-Max)	t	p
Değişken				
Memnun olma durumları	10.00±0.00 (10-10)	9.90±0.30 (9-10)	1.1453	0.154

t:Paired t testi

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Pospartum dönemde annelerde uygulanan SPEOS (oksitosin masajı, endorfin masajı, olumlu düşünme) ve marmet tekniğinin süt salınımına ve anksiyete düzeyine etkisini belirlemeyi amaçlayan bu çalışmada elde edilen sonuçlar;

- Araştırmada, girişim ve kontrol grubundaki annelerin tanıtıcı, obstetrik ve jinekolojik, süt sağmaya ilişkin özellikleri ve yenidoğanların tanıtıcı özellikleri açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlendi ($p>0,05$).
- Gruplardaki annelerin anksiyete puanları karşılaştırıldığında, ilk karşılaşmada gruplararası anlamlı fark olmadığı ($p>0,05$), ikinci ölçümde ise anlamlı fark olduğu ($p<0,05$) ve bu farklılığın kontrol grubundan kaynaklandığı belirlendi. Anksiyete puanları açısından en yüksek puan ortalamasının kontrol grubunda, sonrasında speos grubunda, en düşük ise marmet grubunda olduğu saptandı. Ayrıca hem speos hem de marmet grubundaki annelerde; ikinci ölçümde anksiyete puanlarında düşüş olduğu bulundu ($p<0,05$).
- Gruplardaki annelerin süt sağma miktarları karşılaştırıldığında, birinci ölçümde anlamlı fark olduğu saptandı ($p<0,05$). En yüksek süt miktarının speos grubunda, sonrasında kontrol grubunda, en düşük marmet grubunda olduğu belirlendi.
- Süt miktarlarının belirlenmesine yönelik yapılan ikinci ve üçüncü ölçümlerde de gruplar arasında anlamlı fark olduğu belirlendi ($p<0,05$). Bu ölçüm sonuçlarında da, süt miktarlarının yüksekten düşüğe sırasıyla speos, marmet ve kontrol grupları olduğu bulundu.
- Speos ve marmet uygulanan annelere araştırma sonunda, yapılan uygulamadan memnuniyet durumlarını puanlamaları istendi. Her iki gruptaki annelerin yapılan uygulamadan memnun olduğu ve gruplar arasında memnuniyet durumları açısından istatistiksel olarak fark olmadığı belirlendi ($p>0,05$).

5.2. Tartışma

Emzirme, anne ve bebek açısından birçok yararı olmasının yanı sıra anne ve bebekle ilgili sorunlarla karşılaşılan bir süreçtir. Emzirme sürekliliğini sağlamak ve anne sütünü artırmada anne desteklenerek emzirmeye teşvik edilmelidir (Mehta ve ark., 2018:39; Praborini, Febriyanti ve Subekti, 2019:127-135; Sattari, Serwint ve Levine,

2019:912-920; WHO, 2017). (<http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/es/>). Emzirme ve anne sütü salınımında birçok anne emzirmede tamamlayıcı ve destekleyici bakım uygulamalarına başvurmuşlardır (Kaygusuz, 2020, Öztürk, Dömbekçi ve Ünal, 2020:23-35).

Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi'nde bebeği yatan annelere uygulanan SPEOS (oksitosin masajı, endorfin masajı, olumlu düşünme) ve marmet tekniğinin süt salınımına ve anksiyete düzeyine etkisini belirlemeyi amaçlayan bu araştırmadan elde edilen sonuçlar alanyazın ışığında tartışıldı.

Tartışma, bulguların sonuçlarına yönelik olacak şekilde iki başlık halinde tartışıldı.

5.2.1. Gruplardaki annelerin tanıtıcı özellikleri, obstetrik ve jinekolojik özellikleri, yenidoğanların tanıtıcı özellikleri ve emzirme ve süt sağmaya ilişkin özellikleri açısından tartışılması

Postpartum döneminde annelerin anne sütü miktarları ve anksiyete puanları; annelerin yaşı, eğitim durumu, aile tipi, evlilik yılı, taburculuk sonrası destek vb. faktörlerden etkilenmektedir (Kartika ve Kamalia, 2022:96-104). Yapılan çalışmalarda uygulanan yöntemlerin anne sütü miktarına etkisinde gruplar arasında yaş ortalamaları, eğitim durumları, aile tipleri, evlilik yılları vb. açısından fark olmaması araştırmayı destekler niteliktedir (Kartika ve Kamalia, 2022:96-104; Koyuncu, 2019). Araştırmada, postpartum annelerde; speos uygulaması, marmet tekniği ve kontrol gruplarının yaş ortalamaları, eğitim durumları, aile tipi, taburculuk sonrası destek ve evlilik yılları benzer bulundu deney ve kontrol grupları arasında istatistik sonuçlarına göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmadı (Tablo 4.1.). Bu durum araştırma sonuçlarının güvenilirliği açısından önemlidir.

Postpartum annelerinin anne sütü miktarı ve anksiyete puanları, annenin gebelik yaşı, gebelik sayısı, düşük sayısı, kürtaj sayısı, yaşayan çocuk sayısı vb. faktörlerden etkilenmektedir (Cömert ve Bingöl, 2021:502-509; Çalık, 2024; Erol ve Altuntaş, 2019:58-62). Denizli il merkezindeki kadınlarda postpartum depresyon sıklığını ve postpartum depresyon belirtisi ile ilişkili faktörlerini belirlenmesinde Plansız gebelik, doğum sonrası bebeğin sağlık sorunu yaşaması, bebeğin uyku problemlerinin olması ve annenin aile büyükleriyle sorun yaşaması postpartum depresyon açısından risk faktörü olarak belirlenmiştir (Çalık, 2024). Postpartum dönemdeki annelerde duygusal bozuklukların emzirme üzerine etkilerini değerlendirmek amacıyla yapılan bir çalışmada, kadınların

obstetrik ve jinekolojik özelliklerinin emzirmeyi ve anne sütünü etkilediği bildirilmiştir (Erol ve Altuntaş, 2019:58-62). Araştırmada, speos uygulaması, marmet tekniği ve kontrol gruplarındaki annelerde, gebelik yaş ortalamaları, gebelik sayıları, düşük sayıları, kürtaj sayıları, yaşayan çocuk sayıları benzer bulundu. Girişim ve kontrol grupları arasında istatistik sonuçlarına göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmadı ($p>0.05$), (Tablo 4.2). Benzer şekilde, araştırmada gruplar arasında annelerin gebeliği planlama, gebe kalmak için tüp bebek tedavisi olma durumları, doğum öncesi kontrol, gebelik haftaları, doğum öncesi problem yaşama durumları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık saptanmadı ($p>0.05$). (Tablo 4.2.). Gruplardaki annelerin obstetrik ve jinekolojik özelliklerinin benzer olması, girişim grubundaki annelere yapılan müdahalelerin etkisinin belirlenmesi açısından önemli bir bulgu olduğu düşünüldü.

Bebeğin doğum haftası, doğum kilosu ve cinsiyeti, anksiyete, depresyon gibi duygu durumlarını etkileyebilmektedir (Çalık, 2024). Yapılan bir araştırmada fetüsün cinsiyetinin annelik rolüne ve gebeliğe ilişkin düşüncelere etkisi araştırılmış ve araştırma sonucuna göre kadınların %88,3'ü bebeğin istenilen cinsiyette olmamasının nedenini kaderle ilişkilendirirken, %57,5'i bebeğin cinsiyetini öğrenmek istememiştir. Bebeğin cinsiyeti annenin doğum sonrası bebekle uyumunu kolaylaştıran bir etken olduğu bildirilmektedir (Çalık, 2024; Koyun ve Demir, 2013:460-469). Bu bağlamda annenin deneyimlediği olumsuz duyguların da süt üretimine olumsuz etkisi olabilmektedir. Gruplardaki yenidoğanların cinsiyetleri, doğum ağırlıkları ve boyları karşılaştırıldığında, kontrol grubunda, SPEOS grubunda, marmet grubunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmadı ($p>0.05$) (Tablo 4.3). Annelerin ve yenidoğanların tüm bu özelliklerin benzer olması, gruplar arasında homojen dağılım olduğunu göstermektedir. Bu durum, araştırmada yapılan girişimlerin etkisinin güvenilirliği açısından önem taşımakta olup, SPEOS ve marmetin etkinliğini gösterebilmektedir Bu bağlamda anne ve yenidoğana ilişkin tanıtıcı özelliklerin etkisine bağlı farklılıklar ortadan kaldırılmış olundu.

Hem anne hem bebek açısından olan emzirme, anneye ve bebeğe ait nedenlerle olumsuz etkilenebilmektedir (Demir ve Gürkan, 2024:20-26). Doğru emzirme tekniği ile bebek etkin olarak emer, yeterli süt üretimi devam eder ve emzirme ile ilgili meme başı çatlağı ve emmeyi reddetme gibi vb. sorunların görülme olasılığı azalır (Büyüktiryaki ve Canpolat, 2023:4). Yapılan çalışmalarda, emzirme deneyiminin anne sütü üretimini artırmaya yönelik çabalar hakkında bilgileri artırdığı tespit edilmiştir (Büyüktiryaki ve Canpolat, 2023:4; Elisa, Septiariani ve Lestari, 2020:18-25). Doğum yapan annelerin anne

sütü sağma oranları ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla 304 annenin katılımıyla yapılan bir çalışmada, annelerin yaşının, eğitim durumunun ve çalışma durumunun, annenin sütü sağma davranışı üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir (Ayran ve ark., 2023:123-129). Araştırmada gruplar arasında, girişimi etkileyebilecek diğer özelliklerden biri de anne sütü ve emzirmeye yönelik özelliklerdi. Araştırmada, annelerin emzirme ve süt sağmaya ilişkin özellikleri speos uygulaması, marmet tekniği ve kontrol grupları karşılaştırıldığında bebeğin bakımına katılma, doğumdan önce emzirme eğitimi alma, önceki bebeği emzirme, bebeği besleme şekli, doğum sonrası bebekle ilk temas, gün içerisinde süt pompası kullanma sayıları özellikleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptandı ($p>0.05$) (Tablo 4.5). Bu bulgularında gruplar arasındaki annelerde benzer olması da, yapılan girişimlerin sonuçlarının etkilemediğinin göstergesi idi.

5.2.2. Gruplardaki annelerin anksiyete puanlarının ve anne sütü salınımı miktarlarının tartışılması

Doğum sonrası annelerde gözlemlenen kaygı, anne, bebek ve toplum sağlığı açısından olumsuz etkileri olan bir durumdur (Erol ve Altuntaş, 2019:58-62; Varışoğlu ve Satılmış, 2019:99-113). Doğum sonu erken dönemde annelerin anksiyete düzeylerinin, emzirme üzerine etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan bir araştırmada, annelerin üçte birinden fazlasının hafif düzeyde anksiyete yaşadığı ve anksiyetenin ilk emzirmeye başlama zamanını etkilediği saptanmıştır ($p<0,05$) (Nacar ve Türkmen, 2022:175-183). Yapılan başka bir çalışmada, doğum sonrasında annelerin yaşadığı stres ve anksiyetenin, anne sütü miktarını olumsuz etkilediği görülmüştür (Varışoğlu ve Satılmış, 2019:70-81). Araştırmada da annelerin anksiyete yaşadıkları belirlendi. Ancak burada önemli olan faktörün, gruplardaki annelerin benzer düzeyde anksiyete yaşayıp yaşamadığı idi. Anneler ile ilk karşılaşmadaki anksiyete puan ortalamaları incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı fark olmadığı saptandı ($p<0,05$). Bu bulgu, girişim gurubuna uygulanan SPEOS ve marmet tekniklerinin aksiyete üzerinde etkisini bertaraf etmek açısından önemliydi.

Alanyazın incelendiğinde; yapılan çalışmalar, anneleri rahatlamaya yönelik yapılan uygulamalar sonucunda, annelerin uygulama öncesi ve sonrası ortalama kaygı puanlarında anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur (Kartilah ve Februanti, 2021:973-981; Septianingrum ve ark., 2022:299-307; Tuncer, 2024:412-418). Alanyazında marmet tekniğinin annelerin anksiyete puanlarına etkisinin incelendiği bir çalışma bulunamadı. Bu bağlamda annelerin anksiye puanlarına ilişkin bulgular diğer uygulamalar ile tartışıldı.

Tamamlayıcı ve destekleyici bakım uygulamalarının genel olarak annelerin anksiyete puanları üzerinde olumlu etkisinin olduğu bilinmektedir (Çetinkaya, 2019; Dağlı, 2019; Kilci ve Sevil, 2021:229-234; Midilli ve Eser, 2015:388-399; Silva ve ark., 2018:116-118). Speos uygulamasının, annenin anksiyetesi üzerinde olumlu etkisi olduğuna yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Ismafiaty ve Nadira, 2019; Puji Wulandari ve Mufdillah, 2021:1532-1534). Araştırmada da literatüre benzer şekilde, SPEOS ve marmet sonucunda annelerin anksiyete puanlarında anlamlı düzeyde düşüş olduğu saptandı. (Tablo 4.5.). Bu sonuçlar doğrultusunda, “SPEOS yönteminin (oksitosin masajı, endorfin masajı, olumlu düşünme) annelerin anksiyete puanlarının azalmasında etkisi vardır.” hipotezinin (H₁) ve “Marmet tekniğinin annelerin süt salınımının artmasında etkisi vardır.” hipotezinin (H₁) desteklendiği ve araştırmanın Hipotez 1 ve Hipotez 3’ünün doğrulandığı belirlendi. Bu bağlamda, araştırmada girişim gruplarına yapılan uygulamaların annelerin anksiyete puanlarını azaltmada olumlu bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Annelerde stres ve anksiyeteyi azaltacak gevşeme ve rahatlamayı sağlayacak uygulamaların, anne sütü miktarını artırdığı bildirilmiştir (Varışoğlu ve Satılmış, 2019:70-81). Tamamlayıcı ve destekleyici bakım uygulamaları, endokrin sisteminin uyarılmasını sağlayarak prolaktin, oksitosin ve endorfin seviyesinin artmasını sağlamaktadır. Bu durum annelerde rahatlama ve mutluluk halini arttırdığı ve anne sütünde artış olduğu belirtilmektedir (Komariah, Virgian ve Setiawati, 2021:2200-2207; Tuncer, 2024:412-418). Bebeği yenidoğan yoğun bakımda yatan annelere emzirme destek sistemlerinin kullanımı, annelerin süt miktarının artmasını ve bebeklerin kilo almasını sağlamaktadır (Demir ve Gürkan, 2024:20-26). Speos ve marmet uygulamalarının annenin anne sütü miktarını artırmada olumlu etkisi olduğu bilinmektedir (Ismafiaty ve Nadira, 2019; Puji Wulandari ve Mufdillah, 2021:1532-1534). Marmet tekniği ve oksitosin masajı kombinasyonunun doğum sonrası anne sütü üretimine etkinliğini belirlemek amacıyla yapılan çalışmalarda, marmet tekniği ve oksitosin masajının kombinasyonunun, doğumdan sonraki ilk günlerde anne sütü üretimi için alveol hücrelerini uyararak ve miyoepitelyal içeren prolaktin hormonunun etkili olduğu tespit edilmiş ve anne sütü miktarında artış olduğu görülmüştür (Darmasari, Putri ve Rahmadaniah, 2019:110-114; Mardiyarningsih, Setyowati ve Sabri, 2011:31-38). Sütün salınma süreci aynı zamanda Bırakma Refleksine (LDR) de bağlıdır. SPEOS yönteminin Doğum Sonrası LDR Aktivasyonuna etkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada uygulama öncesi ve uygulama sonrası LDR skoru değerlendirilmesi sonucu SPEOS yönteminin doğum sonrası LDR aktivasyonunu artırdığı

görülmüştür (Armini ve ark., 2021:131-138). Yapılan bir çalışmada Lavanta aromaterapisi uygulanan SPEOS grubu ile rezene aromaterapisi uygulanan SPEOS grubu arasında müdahale öncesinde anne sütü üretiminde anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Girişim sonrasında lavanta aromaterapisi uygulanan SPEOS grubu ile rezene aromaterapisi uygulanan SPEOS grubu arasında anne sütü üretiminde de anlamlı bir fark olmadığı bildirilmiştir. Buda hem lavanta aromaterapili hem de rezene aromaterapili SPEOS yöntemi anne sütü üretimini artırabilir sonucuna varılmıştır (Widiantari, Dewianti ve Arsani, 2023:785-795). Speos uygulamasının ve marmet tekniğinin anne sütü ve bebeğin kilo alımına etkisini değerlendirmek amacıyla yapılan bir çalışmada, speos uygulaması ve marmet tekniğinin anne sütü artışında ve bebeklerinin kilo alımında olumlu etkisi olduğu bildirilmiştir (Nuryani, Ngestiningrum ve Wisnu, 2021:374-379). Speos ve akupunktur tekniğinin anne sütü üretimindeki etkinliğinin değerlendirildiği bir çalışmada, speos uygulaması yapılan grupta, uygulama öncesi ve sonrasında anne sütü miktarında ve bebeğin vücut ağırlığında anlamlı bir artış olduğu bildirilmiştir (Kartika ve Kamalia, 2022:96-104). Araştırmada, gruplardaki annelerin süt sağma miktarlarının karşılaştırıldığında, makinede sağma sonucu yapılan birinci ölçümde anlamlı bir farklılık olduğu saptandı ($p<0.05$). En yüksek puan SPEOS grubunda, sonrasında kontrol grubunda, en düşük puan marmet grubunun aldığı belirlendi. El ile sağma sonucu yapılan ikinci ölçümde gruplar arası anlamlı bir fark olduğu belirlendi ($p<0.05$). En yüksek puan SPEOS grubunda, sonrasında marmet grubunda, en düşük puan kontrol grubunun aldığı belirlendi. Makinede sağma sonucu yapılan üçüncü ölçümde de gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu belirlendi ($p<0,05$). En yüksek puan SPEOS grubunda, sonrasında marmet grubunda, en düşük puan kontrol grubunun aldığı belirlendi. Ayrıca hem SPEOS hem de marmet grubunda; el ile sağma, birinci ölçüme göre, üçüncü ölçüm ise birinci ölçüm ve el ile sağmaya göre süt sağma miktarında artış olduğu saptandı ($p<0,05$) (Tablo 4.6.). Araştırmada yapılan ilk ölçümde marmet tekniği uygulanan gruptaki annelerin, SPEOS ve kontrol grubundaki annelere göre süt miktarı artışının daha az olduğu görüldü. Ancak buna karşın diğer ölçümlerde marmet tekniğini uygulanan annelerin süt miktarının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde arttığı saptandı. Bu durum SPEOS uygulamasının süt miktarını artırmada hemen etkili olurken, marmet tekniğinin biraz daha geç etki ettiği sonucuna varıldı. Buna rağmen her iki tekniğinde, annelerde süt miktarını artırmada etkili yöntemler olduğu düşünüldü. Bu sonuçlar doğrultusunda, “SPEOS yönteminin (oksitosin masajı, endorfin masajı, olumlu düşünce) süt salınımının artmasında etkisi vardır.”

hipotezinin (H₂) ve “Marmet tekniğinin annelerin süt salınımının artmasında etkisi vardır.” hipotezinin (H₄) desteklendiği ve sonuç olarak araştırmmanın Hipotez 2 ve Hipotez 4’ünün doğrulandığı görüldü.

Alanyazında yer alan çalışmalar ve araştırma sonuçları SPEOS ve marmet tekniklerinin annelerin süt sağma miktarlarının artmasında ve anksiyete puanlarının azalmasında olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, YYBÜ’ nde bu uygulamaların artırılması ve anne-bebek sağlığı açısından hastane protokolleri içerisinde yer alması gerektiği düşünüldü.

Doğum sonrası eşlerin, Speos yöntemini uygulama konusundaki bilgi, tutum ve becerilerini incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada, doğum sonrası anne sütü ve emzirme eğitimi verilen eşlerin, anne sütü ve emzirmeye yönelik bilgi, tutum ve becerilerinin arttırdığı bildirilmiştir. Çalışma sonucunda anne sütüne ilişkin sağlık eğitimi ve speos yönteminin öğretilmesi, eşlerin bilgi, tutum ve becerilerini etkilediği sonucuna varılmıştır (Lestari, Rahmawati ve Windarti, 2019). Emzirme deneyiminin, annelerin ve eşlerin anne sütü üretimini artırmaya yönelik bilgiye ulaşma çabalarını arttırmaktadır (Demir ve Gürkan, 2024:20-26; Elisa, Septiariani ve Lestari, 2020:18-25). Bu bağlamda, eşlere ya da anneye primer destek olacak olan bireylere SPEOS ve marmet tekniklerinin öğretilerek, taburculuk sonrasında bu teknikleri annelere uygulamaları, anne sütü miktarının artması, emzirmeye yönelik deneyim arttıkça annelerin özgüvenlerinin artmasını sağlaması, anne-bebek bağlanmasının artması gibi durumlarda etkili olabileceği düşünülmektedir.

Marmet tekniğinin emzirmede anne memnuniyetini belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada, marmet tekniğinin emzirmede anne memnuniyeti üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bildirilmiştir (Sulistiawati ve ark., 2020). Araştırmada, annelere yapılan uygulamadan memnun olma durumları incelendiğinde ise, girişim uygulanan gruptaki annelerin çoğunluğunun memnun olma puanını 10 olarak değerlendirdiği ve gruplar arası anlamlı bir fark olmadığı saptandı ($p>0,05$). Bu bulgu, yapılan girişimlerden annelerin memnun olduklarını göstermekte idi.

5.3. Öneriler

Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi’nde bebeği yatan annelere uygulanan SPEOS (oksitosin masajı, endorfin masajı, olumlu düşünme) ve marmet tekniğinin süt salınımına

ve anksiyete düzeyine ve etkisini amaçlayan bu araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda;

- Doğum sonrası dönemde annelere bakım veren sağlık çalışanlarının emzirme, anne sütü miktarı ve annenin anksiyetesini etkileyecek faktörleri değerlendirmesi,
- Sağlık alışanlarının doğum sonrası dönemde anne sütü miktarını artıracak ve annenin anksiyetesini azaltacak uygulamalarda bulunması,
- Doğum sonu dönem ile ilgili politikalar geliştirerek, hizmet veren kurumların anneleri desteklemesi,
- Doğum sonrası dönemde hizmet veren kurumlarda çalışan sağlık çalışanlarının eğitimle desteklenerek bu doğrultuda SPEOS ve Marmet masajı sınıflarının açılması,
- Daha geniş örneklem grubunda, farklı sosyo-demgrafik ve obstetrik özelliklere sahip kadınlar ile SPEOS ve marmet tekniklerinin etkinliğinin incelenmesi önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Akarsu, R. H., Tuncay, B., & Alsaç, S. Y. (2017). Anne-bebek bağlanmasında kanıta dayalı uygulamalar. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 275-27
- Akbaş, M., Akça, E., Şenoğlu, A., & Sürücü, Ş. G. (2019). Yenidoğan yoğun bakım ünitesinde bebeği yatan anne-babaların anksiyete ve depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 28(2), 87-97.
- Aksoy Derya, Y., & Pasinlioğlu, T. (2017). The effect of nursing care based on comfort theory on women's postpartum comfort levels after caesarean sections. *International Journal of Nursing Knowledge*, 28(3), 138-144.
- Alacacıoğlu, A., Yavuzsen, T., Diriöz, M., Yeşil, L., Bayrı, D., & Yılmaz, U. (2007). Kemoterapi alan kanser hastalarında anksiyete düzeylerindeki değişiklikler. *Uluslararası Hematoloji-Onkoloji Dergisi*, 17, 87-93.
- Al-Bazii, S.J., Al-Masoudi, F.J., & Obeid, A.K. (2019). Histological effects of sesamum indicum seeds on mammary gland tissue in female white rats. In *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, July, 571(1), 012057).
- Al-Snafi, A. E. (2015). Bioactive components and pharmacological effects of *Canna indica*-An overview. *International Journal of Pharmacology and Toxicology*, 5(2), 71-75.
- Altıparmak, S. (2021). Hipnoemzirme ve oksitosin masajının primiparlarda emzirme motivasyonu, yetersiz süt algısı, bağlanma ve uterus involüsyon sürecine etkisi. Doktora Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Annagür, B. B., & Annagür, A. (2012). Doğum sonrası ruhsal durumun emzirme ile ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4 (3), 279-292.
- Armini, N. W., Marhaeni, G. A., Surati, I. G. A., Malahayati, N. M. D., Suarniti, N. W., Astiti, N. K. E., & Erawati, N. L. P. S. (2021). Stimulation of endorphin massage, oxytocin massage, and suggestive (SPEOS) method activates let-down reflex (LDR) of postpartum mother. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 15(2), 131-138.
- Asazawa, K., Kato, Y., Yamaguchi, A., & Inoue, A. (2017). The effect of aromatherapy treatment on fatigue and relaxation for mothers during the early puerperal period in Japan: a pilot study. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 5(4), 365-375
- Ayran, G., Çelebioğlu, A., Küçükoğlu, S., & Özkan, H. (2023). Doğum sonu dönemdeki annelerin anne sütü sağma oranları ve etkileyen faktörler. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(1), 123-129.
- Barutcu, A. (2020). (16. Bölüm) Anne Sütü ve Laktasyon. *Temel kadın hastalıkları ve doğum bilgisi içinde*. Akademisyen Kitabevi. s151-158.

Battaloğlu İnanç, B. (2013). 15-49 yaş arası annelerin anne sütü ile ilgili uygulamaları ve etki eden faktörler. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 17(2), 51-55.

Büyüktiryaki, M., & Canpolat, F. E. (2023). Term bebek beslenmesi. *Forbes Journal of Medicine*, 4.

Cangöl, E. & Şahin, N. (2014). Emzirmeyi etkileyen faktörler ve emzirme danışmanlığı (Factors effecting breastfeeding and breastfeeding counselling). *Zeynep Kamil Tıp Bülteni*, 45(3), 100-105.

Ceyhan, D., & Yiğit T.T. (2016). Güncel tamamlayıcı ve alternatif tıbbi tedavilerin sağlık uygulamalarındaki yeri. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 178-189.

Ciampo, L. A. D. & Ciampo, I. R. L. D. (2018). Breastfeeding and the Benefits of Lactation for Women's Health. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 40:354-359.

Cohen, S.S., Alexander, D.D., Krebs, N.F., Young, B.E., Cabana, M.D., Erdmann, P. & Saavedra J.M. (2018). Factors associated with breastfeeding initiation and continuation: a meta-analysis. *The Journal of Pediatrics*, 203:190-196.

Coşkun, D. (2018). Prematüre bebeği olan ve emziremeyen annelerin uyguladığı kanguru bakımının annelerin stres düzeyi ve süt miktarına etkisi. *Doktora Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.

Coşkun, Y. & Akkaş, G. (2009). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10,1-3.

Coşkun, D., & Günay, U. (2020). The effects of Kangaroo Care Applied by Turkish Mothers who have premature babies and cannot breastfeed on their stress levels and amount of milk production. *Journal of Pediatric Nursing*, 50, 26-32.

Cömert, D., & Bingöl, F. B. (2021). Postpartum akut stresin, sosyal destek ve depresif belirti düzeyi ile ilişkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 502-509.

Çakıroğlu, K., & Beydağ, K. D. (2023). Yenidoğan yoğun bakım ünitesinde yatan prematüre bebeklerin ebeveynlerinin algıladıkları eş desteği ile anksiyete ilişkisi. *Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-10.

Çakmak, S., & Dengi, A. S. D. (2019). Postpartum dönemdeki annelerin emzirme ve anne sütünün önemi hakkındaki bilgilerinin değerlendirilmesi. *Türk Aile Hekimleri Dergisi*, 23(1), 9-19.

Çalık, A. A. (2024). Denizli il merkezindeki kadınlarda postpartum depresyon sıklığı ve etkileyen faktörler. *Yüksek Lisans, Denizli, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.

Çekin, B. & Turan, T. (2018). The stress levels of parents of premature infants and related factors in neonatal intensive care units. *Turkish Journal of Pediatrics*, 60(2).

Çetinkaya, E. (2019). Meme dolgunluğu (angorjman) gelişen annelerde laktasyon uygulamasının etkisi. Doktora Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Dağlı, E. (2019). Yenidoğan yoğun bakım ünitesinde yatan prematüre bebeklerin annelerinde müziğin ve oksitosin masajının süt salınımına etkisinin değerlendirilmesi. Doktora Tezi, Eskişehir, Osmangazi, Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Damanik, S., & Suwardi, S. (2023). Teknik marmet Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum. *Jomis (Journal of Midwifery Science)*, 7(1), 49-58.

Danasu, R. (2015). Effectiveness of reflex zone stimulation on initiation and maintenance of lactation among lactation failure mothers at SMVMCH, Kalitheerthalkuppam, Puducherry. *Asian Journal of Nursing Education and Research*, 5(4), 505-512

Darmasari, S., Putri, E., & Rahmadaniah, I. (2019). Effectiveness of the combination of marmet technique and oxytocin massage against the breast milk production of mother postpartum. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 6(3), 110-114.

Demir, K., & Gürkan, Ö. C. (2024). Yenidoğan yoğun bakım ünitesinde beslenememe tanısıyla yatan bebekte emzirme destek sisteminin kullanımı: Olgu sunumu. *Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 10(1), 20-26.

Di Benedetto, M. G., Bottanelli, C., Cattaneo, A., Pariante, C. M., & Borsini, A. (2020). Nutritional and immunological factors in breast milk: a role in the intergenerational transmission from maternal psychopathology to child development. *Brain, Behavior, and Immunity*, 85:57-68.

Dinç, A., Dombaz, İ. & Dinç, D. (2015). 6-18 ay arası bebeği olan annelerin emzirme ve anne sütüne ilişkin geleneksel uygulamaları. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3), 125-130.

Durmazoğlu, G., Çiçek, Ö.Ç., Toksoy, S.Y., Okumuş, H., & Tokat, M.A. (2021). Gebe okulu eğitimcileri ve emzirme hemşirelerine verilen Watson'ın insan bakım kuramına temellendirilmiş emzirme eğitiminin etkinliğinin değerlendirilmesi. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 14(1), 79-88.

Elisa, E., Septiariani, L. L., & Lestari, K. P. (2020). Pengaruh Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin Oksitosin Suggestif) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Indonesian Journal of Nursing Research*, 3(1), 18-25.

Erol, S., & Altuntaş, N. (2019). Annelerin doğum sonrası depresif duygusal bozukluklar açısından değerlendirilmesi ve emzirme üzerine etkilerinin belirlenmesi. *Zeynep Kamil Tıp Bülteni*, 50(1), 58-62.

Ersöz, M., Gözüyeşil, E., & Sürücü, Ş. G. (2024). Doğumda geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları ve ebelerin rolleri. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 14(1), 38-49.

Eryurt, M. A., Arslan, H., Güneş, K., & Bani, B. (2018). Nüfus Etütleri Enstitüsü Raporu, Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması İleri Analiz Çalışması, <http://hdl.handle.net/11655/25746> 2021-01

Eryürek, D., Bağdaş, Ö., Korkma, Z., Yıldız, İ., Mumcu, Ö., & Bayat, M. (2021). Prematüre bebek annelerinin yenidoğan yoğun bakım deneyimleri. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 8(2), 196-202.

Esfahani, M.S., Berenji-Sooghe, S., Valiani, M., & Ehsanpour, S. (2015). Effect of acupressure on milk volume of breastfeeding mothers referring to selected health care centers in Tehran. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 20(1), 7-11

Fenkci, İ. V., & Çabuş, Ü. (Eds.). (2020). *Temel Kadın Hastalıkları ve Doğum Bilgisi*. Akademisyen Kitabevi.

Fitriani, H. H., & Nadira, S., (2019). The role of endorphin stimulation, oxytocin massage and suggestive technique (SPEOS) in improving breast milk production among breastfeeding mother at primary health center in Cimahi Tengah, West Java, Indonesia. *Kne Life Sciences*, 898-905.

Flores-Antón, B., García-Lara, N.R. & Pallás-Alonso, C.R., (2017). İnsan sütü bağışçısı olan evlat edinen bir anne. *İnsan Emzirme Dergisi*, 33(2), 419-421.

Ghazaei, C. (2017). Molecular insights into pathogenesis and infection with aspergillus fumigatus. *The Malaysian Journal of Medical Sciences*, 24(1), 10-20

Gibbs, B.G., Forste, R., & Lybbert, E. E. (2018). Breastfeeding, parenting, and infant attachment behaviors. *Maternal and Child Health Journal*, 22(4), 579-588.

Gökçay, G., & Keskindemirci, G. (2020). Anne sütü ve COVID-19. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 83(3), 286-290.

Grzeskowiak, L.E., Saha, M.R., Ingman, W.V., Nordeng, H., Ystrom, E., & Amir L.H. (2022). Incidence, antibiotic treatment and outcomes of lactational mastitis: findings from the Norwegian mother, father and child cohort study (MoBa). *Paediatric and Perinatal Epidemiology*, 36(2), 254-263.

Gupta, M. & Shaw, B.A. (2011). Double-Blind randomized clinical trial for evaluation of galactagogue activity of asparagus racemosus willd. *Iranian Journal of Pharmaceutical Research*, 10(1), 167-172.

Güler, S., Çiğdem, Z., & Elmaoğlu, E. (2023). Yenidoğan yoğun bakım ünitesinde bebeği yatan annelerin bebek beslenmesine ilişkin tutumlarının incelenmesi: Tanımlayıcı ve Kesitsel Çalışma. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 15(1).

Gültepe, R., & Çalım, S.İ. (2021). Obstetride kullanılan solunum ve gevşeme egzersizleri: Lisansüstü tezlerle yönelik sistematik bir derleme. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 8(3), 233-244.

Gündoğdu, Z. (2022). Emzirmenin devamı için Emzirme Danışmanlığının Önemi. *Acta Medica Nicomedia*, 5(3), 228-231.

Güneş, F. E. (2017). Anne sütündeki biyoaktif bileşenler. *Türkiye Klinikleri Beslenme ve Diyetetik Özel Dergisi*, 3(2), 101-110.

Güney, G. (2022). Yenidoğan yoğun bakım ünitesinde yatmakta olan ve oksijen desteği alan yenidoğanların ebeveynlerinin stres ve kaygı düzeylerinin belirlenmesi.

Hossain, M., Islam, A., Kamarul, T., Hossain, G. (2018). Exclusive breastfeeding practice during first six months of an infant's life in Bangladesh: a country based cross-sectional study. *BMC Pediatrics*. 18,1-9. doi: 10.1186/s12887-018- 1076-0.

Hosseinzadeh, H., Tafaghodi, M., Abedzadeh, S., Taghiabadi, E. (2014) Effect of aqueous and ethanolic extracts of pimpinella anisum l. seeds on milk production in rats. *J Acupunct Meridian Stud*, 7(4): 211-216.

ICM. (2019). Breastfeeding within an hour after birth is critical for saving nevborn. Erişim Tarihi: 02.03.2021.<https://www.internationalmidwives.org/assets/files/statement>

Irmak, A.Y., Balkan, Z.Y., & Metinoğlu, M. (2019). Anne sütü üretimini arttıran bitkisel galaktogoglar: Literatür İnceleme. *Sağlık ve Toplum*, 29(1):13-26.

Irmawati, I., Tindaon, R. L., Haswani, H., & Haziyah, H. (2023). Pengaruh tehnik Marmet terhadap kelancaran asi pada ibu postpartum di puskesmas sei berombang kecamatan panai hilir. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 515-520.

Ismafiaty, H. F., & Nadira, S. (2019). The role of endorphin stimulation, oxytocin massage and suggestive technique (SPEOS) in improving breast milk production among breastfeeding mother at primary health center in Cimahi Tengah, West Java, Indonesia.

Işık, H.K., & Gülümser, A.R.Ç. (2019). Anne ve göğüse yönelik ebe ve bayanın rolü. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 1(3), 221-228.

İlktaç, H. Y., Aktaç, Ş., Güldemir, H. H., Semerci, S. Y., Batirel, S., & Garipağaoğlu, M. (2023). Kolostrum ve olgun anne sütünün makro besin ögesi bileşimini etkileyen maternal faktörler. *Beslenme ve Diet Dergisi*, 51(1), 9-17.

Jansson, Lauren, M. (2018). Maternal alcohol use during lactation and child development. *Pediatrics*, 142(2): e20181377

Karahan, N., & Şimşek, S. (2017). Assessment of the impact of mother-infant skin-to-skin contact at childbirth on breastfeeding. *Konuralp Medical Journal*, 9(1), 70-77.

Kartilah, T. & Februanti, S. (2021). Oxytocin Stimulation Massage (PSO) Is Effective in Overcoming the Anxiety of Breastfeeding Mothers and Promoting Milk Production. In 1st UMSurabaya Multidisciplinary International Conference (MIcon 2021) (2023, May); (pp. 973-981). Atlantis Press.

Katmini, K., & Sholichah, N. M. (2020). Lactation massage for increasing breast milk production in postpartum mothers. *Journal for Quality in Public Health*, 4(1),104-113.

Kaya Odabaşı, R. E. S. M. İ. Y. E., Sökmen, Y., & Taşpınar, A. (2022). Türkiye’de emzirme sürecinde uygulanan nonfarmakolojik yöntemler ile ilgili yapılmış lisansüstü tezlerin incelenmesi. *E-Journal of Dokuz Eylul University Nursing Faculty*, 15(1), 56-57. Doi Numarası: 10.46483/dehfed.94228

Kaya, Z., Disli, B., & Rathfisch, G. (2018). Laktasyon surecini desteklemede tamamlayıcı tıp uygulamaları ve hemsirenin rolü. *Hemşirelikte Eğitim Araştırma Dergisi*, 15(4), 262-269.

Kaygusuz, M. (2020). Gebe ve emziren kadınların tamamlayıcı ve alternatif tıp kullanım sıklığı ve bu konudaki tutum ve davranışları. *Tıpta uzmanlık tezi*, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi.

Kikuchi, S., Nishihara, K., Horiuchi, S., & Eto, H. (2020). The influence of feeding method on a mother's circadian rhythm and on the development of her infant's circadian rest-activity rhythm. *Early Human Development*, 145.

Kilci, Ş., & Sevil, Ü. (2021). Laktasyonu arttıran yöntemler: Hipnoemzirme. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 37(3), 229-234.

Kirlek, F., & Akdolun-Balkaya, N. (2013). Erken postpartum dönemde meme başı ağrısı ve çatlaklarının önlenmesinde anne sütü ve zeytinyağının etkisi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 15(2), 17-34.

Komariah, N., Virgian, K., & Setiawati, D. (2021). Empowering mothers in increasing family resilience in the new normal era. *Community Empowerment*, 6(12):2200-2207.

Kosava, F.K., Zeybek. Ö., Göker, A., Çalım, S., & Demirtaş, Z., (2016). Postpartum erken dönemde uygulanan refleksolojinin laktasyon hormonları üzerine etkisi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 3(4), 243-459.

Koyun, A., & Demir, Ş. (2013). Fetüsün cinsiyetinin annelik rolüne ve gebeliğe ilişkin düşüncelere etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(4), 460-469.

Koyuncu, S. B. (2019). Postpartum primipar annelerde yoganın emzirme yeterlilik ve maternal bağlanma üzerine etkisi. *Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi*, Malatya, İnönü Üniversitesi.

Kurnaz, D., & Hazar, H. U. (2021). Erken postpartum dönemde annelerin emzirmeye ilişkin tutum ve başarılarını etkileyen faktörler. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 4(2), 76-86.

Kurt, N.C. (2020). Anne sütüne ve emzirmeye genel bakış. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 12(1), 20-25.

Lestari, I., Rahmawati, I., & Windarti, E. (2019). SPEOS (Stimulation of endorphin, oxytocin and suggestive): Intervention to improvement of breastfeeding production. *Medico-Legal Update*, 19(1).

Loganayagi, K., Sumathi, G., & Nalini, S.J. (2014). Effectiveness of reflex zone therapy among primi parae at selected hospital. *Journal of Science*, 4(12), 732-735.

Mahmood, A., Omar, M.N., & Ngah, N. (2012) Galactagogue effects of *Musa x paradisiaca* flower extract on lactating rats. *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine*, 5(11), 882-886.

Mardiyarningsih, E., Setyowati, S., & Sabri, L. (2011). Efektifitas kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu post seksio di Rumah Sakit Wilayah Jawa Tengah. *Soedirman Journal of Nursing*, 6, 31-38.

Marmet, C. (2000). Manual expression of breast milk: Marmet technique. *Breastfeeding Information Guide*, 41-2.

Mehta, A., Rathi, A.K., Kushwaha, K.P., & Singh, A. (2018). Laktasyon yetmezliğinde relaktasyon ve düşük süt temini. *Sudan Pediatri Dergisi*, 18(1), 39.

Merih, Y.D., Alioğulları, A., & Karatana, Ö. (2014). Süt arttırıcı bitki çayının sezaryenle doğum yapmış annelerde anne sütünün içeriği ve yenidoğanın fizyolojik kaybı üzerine etkisi. *Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 80-92.

Midilli, T.S., & Eser, I. (2015). Effects of Reiki on post-cesarean delivery pain, anxiety, and hemodynamic parameters: A randomized, controlled clinical trial. *Pain Management Nursing*, 16(3), 388-399.

Kartika, J. & Kamalia, R. (2022). The effect of SPEOS method and Acupuncture Point Gb 21 to increase breast milk mroduction. *Healthy-Mu Journal*, 5(2), 96-104.

Murdiningsih, M. & Rohaya, R. (2021). Effect of the Marmet Technique towards the smoothness of breast milk Expression for the mother post partum in BPM Palembang City. In *Proceeding International Conference on Health, Social Sciences And Technology*, May; 5(1):100-105.

Nacar, G., & Türkmen, S. (2022). Doğum sonu erken dönemde anksiyetenin emzirme üzerine etkisi. *Gevher Nesibe Tıp ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(21), 175-183.

Nordin, Z.M., Bakar, I.A., Omar, M.N., & Mahmood, A. (2019). Effect of consuming lactogenic biscuits formulated with banana (*Musa x paradisiaca*) flower flour on expressed breast milk (EBM) among lactating working women. *Food Res*, 4(2):294-300.

Nugraheni, D.E., & Heryati, K. (2017). Metode speos (stimulasi pijat endorfin, oksitosin dan sugestif) dapat meningkatkan produksi ASI dan peningkatan berat badan bayi. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 1-7.

Nurhayati, E. (2020). The effect of Speos method on increasing breast milk among mother with post section Caesaria in Peln Hospital, Jakarta. *International Journal of Nursing and Health Services*, 3(5), 622-631.

Nuryani, N., Ngestiningrum, A. H., & Wisnu, N. T. (2021). Effectivity of the SPEOS method and the Marmet technique combination on the milk ejection of postpartum women. *Health Notions*, 5(11), 374-379.

Oner, N., Le, & Compte, A. (1985). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri Elkitabı*, (20. Basım) İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Ozalkaya, E., Aslandoğlu, Z., Özkoral, A., Topcuoğlu, S., & Karatekin, G. (2018). Effect of a galactagogue herbal tea on breast milk production and prolactin secretion by mothers of preterm babies. *Nigerian Journal of Clinical Practice*, 21(1), 38-42.

Özkan Perihanoğlu, E. F., & Ünlüoğlu, İ. (2019). Emzirmenin Tarihsel Gelişimi. Telatar B, Editör. *Aile Hekimliğinde Anne Sütünün Anne ve Bebek Sağlığı Açısından Önemi*. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri, 21-25.

Özkara, H., Fidancı, B.E., Yıldız, D., & Kaymakamgil, Ç. (2016). Emzirme danışmanlığı. *TAF Önleyici Tıp Bülteni*, 15(6):551-554.

Öztürk, D. (2019). Sezaryen ile doğum yapan kadınlara uygulanan progresif gevşeme egzersizleri ve transkütan elektriksel sinir stimülasyonunun akut ağrı, emzirme davranışı ve konfor düzeyine etkisi; randomize kontrollü çalışma. Doktora Tezi, Ankara, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Öztürk, Y.E., Dömbekci, H.A., & Ünal, S.N. (2020). Geleneksel tamamlayıcı ve alternatif tıp kullanımı. *Bütünleyici ve Anadolu Tıbbı Dergisi*, 1(3), 23-35.

Patel, H.N., Desai, H.B., & Krishnamurthy, R. (2013). Plant as a booster for lactation, *Natural Products. An Indian Journal*, 9(7), 298-304.

Paulaviciene, I.J., Liubsys, A., Molyte, A., Eidukaite, A., & Usonis, V. (2020). Circadian changes in the composition of human milk macronutrients depending on pregnancy duration: A cross-sectional study. *International Breastfeeding Journal*, 15(1), 1-9. doi:10.1186/s13006-020-00291-y

Peng, X., Li, J., Yan, S., Chen, J., Lane, J., Malard, P., & Liu, F. (2021). Xiang Study: An association of breastmilk composition with maternal body mass index and infant growth during the first 3 month of life. *Nutr Res Pract*, 15(3):367–381.

Perez-Galvez, A., Calvo, M.V., Megino-Tello, J., Aguayo-Maldonado, J., Jimenez-Flores, R., & Fontecha, J. (2020). Gebelik yaşının (erken veya tam dönem), insan kolostrumundaki

süt yağı globülünün ve zarının lipit bileşimi üzerine etkisi. *Süt Bilimi Dergisi*, 103(9), 7742-7751.

Özkan Perihanoğlu, E.F., & Ünlüoğlu, İ. (2019). Emzirmenin Tarihsel Gelişimi. Telatar B, editör. *Aile Hekimliğinde Anne Sütünün Anne ve Bebek Sağlığı Açısından Önemi*, (1. Baskı) Ankara, 1:21-25

Potter, P.A, Perry, A.G, Hall, A., & Stockert, P.A (Ed.). (2009). *Hemşireliğin temelleri* (7. Baskı).

Praborini, A., Febriyanti, D., & Subekti, R. (2019). Induced breastfeeding for adoptive breastfeeding dyads. *Clinical Lactation*, 10(3):127-135.

Puji Wulandari, R., & Mufdillah, M. (2021). The effect of SPEOS method on the duality of postpartum mother life at mertoyudan I and mertoyudan 2 primary health center in 2018. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 15(6):1532-1534.

Putri, S.R. (2021). Efektifitas pijat oksitosin dan aromaterapi lavender terhadap keberhasilan relaktasi pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 1-7.

Ravn, I.H., Smith, L., Smeby, N.A., Kynoe, N.M., Sandvik, L., Bunch, E.H., & Lindemann, R. (2012). Effects of early mother–infant intervention on outcomes in mothers and moderately and late preterm infants at age 1 year: A randomized controlled trial. *Infant Behavior and Development*, 35(1):36-47.

Ripoll, R.M., & Casado, I.Q., (2010). Laughter and positive therapies: modern approach and practical use in medicine. *Revista de Psiquiatria y Salud Mental (English Edition)*, 3(1), 27-34.

Sağlık, D.K. (2019). Emzirme döneminde meme başı sorunlarının önlenmesinde, zeytinyağı, anne sütü ve temiz kuru tutma yöntemi kullanılarak yapılan meme bakımı yöntemlerinin etkinliğini incelenmesi, Yüksek lisans tezi, Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi Akademik Arşiv Sistemi. <https://hdl.handle./20.500.12933/64>.

Sağlıkta Kalite Standartları Rehberi (2020). (Sürüm 6). E-posta: shgm.kks@saglik.gov.tr.

Salihoğlu, Ö., Akkuş, C. H., & Hatipoğlu, S. (2011). Yenidoğan yoğun bakım ünitesi standartları. *Bakırköy Tıp Dergisi*, 7(2), 45-51.

Sari, L.P., Salimo, H., & Budihastuti, U.R. (2017). Optimizing the combination of oxytocin massage and hypnobreastfeeding for breast milk production among post-partum mothers. *Journal of Maternal and Child Health*, 2(1), 20-29.

Sattari, M., Serwin J.R., & Levine, D.M. (2019). Maternal implications of breastfeeding: a review for the internist. *The American Journal of Medicine*, 132(8), 912-920.

Sayres, S., & Visentin, L. (2018). Breastfeeding: uncovering barriers and offering solutions. *Current Opinion in Pediatrics*, 30(4):591-596.

Sekizler, E. T., & Mamuk, R. (2023). Anne sütü ve sirkadiyen ritm. Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi, 6(1), 194-205.

Septianingrum, Y., Hatmanti, N. M., Fitriarsi, A., Wijayanti, L., & Purwanti, N. (2022). The effectiveness of hypnobreastfeeding massage on anxiety and breast milk production in postpartum mothers. Gaceta Medica De Caracas, 130(1): 299-307.

Serrao, F., Corsello M., Romagnoli, C., D'Andrea, V., & Zecca, E. (2017) The long-term efficacy of a galactagogue containing sylimarin-phosphatidylserine and galega on milk production of mothers of preterm infants. Breastfeeding Medicine, 13(1):1-3.

Settle, M., & Francis, K. (2019). Does the infantdriven feeding method positively impact preterm infant feeding outcomes? Advances in Neonatal Care, 19(1):51-55. doi:10.1097/ANC.0000000000000577

Shalev Ram, H., Ram, S., Wiser, I., Tchernin, N., Chodick, G., Cohen, Y., & Rofe, G. (2022). Associations between breast implants and postpartum lactational mastitis in breastfeeding women: retrospective study. BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology, 129(2), 267-272.

Shin, H.S., Ryu, K.H., & Song, Y.A. (2011). Effects of laughter therapy on postpartum fatigue and stress responses of postpartum women. Journal of Korean Academy of Nursing, 41(3), 294-301.

Silva, F.V., Dias, F., Costa, G., & Campos, M.D.G. (2018). Chamomile reveals to be a potent galactagogue: the unexpected effect. The Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine, 31(1), 116-118.

Simavli, S., Gumus, I., Kaygusuz, I., Yildirim, M., Usluogullari, B., & Kafali, H. (2014). Effect of music on labor pain relief, anxiety level and postpartum analgesic requirement: a randomized controlled clinical trial. Gynecologic and Obstetric Investigation, 78(4): 244-250.

Sri, R. (2021). Endorphin, Oxytocin and Suggestive Massage Stimulation (SPEOS) Methods In Increasing Breast Milk Production In Postpartum Mothers, 4(2),140-148. Media Keperawatan Indonesia, DOI: 10.26714/mki.4.2.2021.140-148

Sulistiawati, R. D., Kusumaningrum, T., Pradanie, R., & Alit Armini, N. K., (2020). The effect of marmet technique on mother's satisfaction in breastfeeding. Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology, 14(2), 1886.

Suzan, Ö.K. (2020). Kolostrum: Özellikleri ve prematüre bebeğe faydaları. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 29(3), 221-227.

Sürücü, Z.S. (2019). Sezaryen doğum yapan kadınlarda, erken ten tene temasın, emzirme ve doğum sonu kanama üzerine etkisinin değerlendirilmesi, Doktora Tezi, İstanbul, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,

T.C. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü (2018).''Emzirme Danışmanlığı Uygulayıcı Kitabı'' Ankara, Başak Matbaacılık.

Tiryaki, Ö. (2021). Yenidoğan yoğun bakım ünitesinde prematüre bebeği yatan ebeveynlerin taburculuğa hazırlanmasında aile entegre bakımın etkisi.

Tiryaki, Ö., & Altınkaynak, S. (2021). Emzirme danışmanlığında hemşirenin rolü. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 30(3), 218-224. DOI: 10.17942/sted.627192

Topal, S., Çınar, N., & Altınkaynak, S. (2017). Emzirmenin anne sağlığına yararları. Journal of Human Rhythm, 3(1), 25-31.

Tume, L. N., Valla, F. V., Joosten, K., Jotterand Chaparro, C., Latten, L., Marino, L. V., & Verbruggen, S. C. (2020). Nutritional support for children during critical illness: European Society of Pediatric and Neonatal Intensive Care (ESPNIC) metabolism, endocrine and nutrition section position statement and clinical recommendations. Intensive care medicine, 46, 411-425. <https://doi.org/10.1007/s00134-019-05922-5>

Tuncay, B. (2023). Bebek beslenmesinde kanıta dayalı uygulamalar. Sağlık & Bilim. Çocuk Hemşireliğinde Kanıta Dayalı Uygulamalar, 41-49.

Tuncer, M. (2024). Laktasyonu artırmada yeni bir yöntem: Hipnoemzirme. İstanbul Gelisim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 22, 412-418.

Tuti, T., & Widyawati, M.N. (2018). Literatur Review: Pijat oksitosin dan aroma terapi lavender meningkatkan produksi asi. Jurnal Kebidanan, 8(1), 44-53.

Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)-2022. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Erişim: <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/rehberler/Beslenme%20Rehberi%202022.pdf>.

Varışoğlu, Y., & Satılmış, İ.G. (2019). Preterm doğumlarda anne sütünün artırılmasında alternatif bir yöntem: Müzik terapi. Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi, 5(2), 70-81.

Varışoğlu, Y., & Satılmış, İ. G. (2019). Erken doğumlarda anne sütü ve anne sütünü artırmaya yönelik alternatif çözümler. İzmir Demokrasi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2(2), 99-113

Victoria, C. G., Bahl, R., Barros, A. J., França, G. V., Horton, S., Krasevec, J., Murch, S., Sankar, M.J., Walker, N., Rollins, N.C., (2016). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, andlifelong effect. The Lancet, 387(10017),475-490.

Wallenborn, J.T., Levine, G.A., Carreira dos Santos, A., Grisi, S., Brentani, A., & Fink, G., (2021). Breastfeeding, physical growth, and cognitive development. Pediatrics, 147(5). DOI: 10.1542/peds.2020-008029

White, R.D. (2017). Circadian variation of breast milk components and implications for care. Breastfeeding Medicine, 12(7):398-400. doi:10.1089/bfm.2017.0070

Widiantari, K., Dewianti, N. M., & Arsani, N. L. W. A. (2023). The effect application of the SPEOS method (Endorphin, oxytocin, suggestive massage stimulation) with essential oil aromatherapy on breast milk Production in postpartum mothers. *Babali Nursing Research*, 4(4):785-795.

Widiastuti, A., Arifah, S., & Rachmawati, W. R. (2015). Effect of Marmet technique on smoothness of breastfeeding and baby weight gain. *Kesmas-National Public Health Journal*, 9(4), 315-319.

Wildan, M., & Primasari, F. (2015). Benefits of yoga in increasing lactating mother's breast milk production, *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 4(4):14-18. DOI: 10.9790/1959-04431418

World Health Organization, WHO-(2014). Global Nutrition Targets 2025: Low birth weight policy brief (No. WHO/NMH/NHD/14.5). World Health Organization;1

World Health Organization, WHO-(2017). 10 facts on breastfeeding. Retrieved from <http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/es/>.

World Health Organization, WHO-(2020). Breastfeeding, Erişim tarihi: 09.04.2020, https://www.who.int/healthtopics/breastfeeding#tab=tab_1.

Yalcın Ozsoylu, D. (2019). Yenidoğan yoğun bakım ünitesi'nde bebeği yatan annelerin emzirme özyeterlilik ve anksiyete düzeylerinin emzirme başarısına etkisi, Yüksek Lisans, İstinye Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yaman, S., & Balcı, E. (2019). Anne sütünü artıran geleneksel uygulamalar. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 6(4), 230-236.

Yılmaz, M. S. & Kostak, M. A. (2021). Prematüre bebeği yenidoğan yoğun bakım ünitesinde yatan annelerin postpartum depresyon ve maternal bağlanma düzeyleri. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 71-79.

Yurtdaş, G., Çalık, G., Yalçın, T., & Kaner, G. (2020). COVID-19 pandemi sürecinde anne sütü ile beslenmenin önemi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 153-158.

Zheng, J. J., Zhao, Y., Lu, P., & Wang, X. Y. (2012). Effect of Tuina at breast on postpartum lactation. *Zhongguo zhen jiu: Chinese Acupuncture & Moxibustion*, 32(2), 159-161.

Zuppa, A. A., Sindico, P., Orchi, C., Carducci, C., Cardiello, V., Catenazzi, P., & Romagnoli, C. (2010). Safety and efficacy of galactagogues: Substances that induce, maintain and increase breast milk production. *Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*, 13(2), 162-174.

EKLER

Ek 1. Adıyaman Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul İzni

Ek 2. Anne ve Bebek Tanıtıcı Bilgi Formu

Ek 3. Spielberger'in Durumluk Kaygı Envanteri

Ek 4. Anne Sütü Takip Formu

Ek 5. Annelerden süt sağma işlemini yapmak için "Süt Sağma Makinesi"

Ek 6. Emzirme Danışmanlığı Eğitimi'' Eğitim Sertifikası''

EK 2. Anne-Bebek Tanıtıcı Bilgi Formu

- 1) Annenin yaşı :**
- 2) Çocuk sayınız :**
- 3) Annenin Öğrenim durumu:**
 - a. Okuma yazması yok ()
 - b. İlköğretim ()
 - c. Lise ()
 - d. Üniversite ()
 - e. Lisansüstü ()
- 4) Gelir durumunuz nedir?**
 - a. Gelir giderden az
 - b. Gelir gidere eşit
 - c. Gelir giderden fazla
- 5) Kaç yıldır evlisiniz?**
- 6) İlk çocuk mu?**
 - a. Evet ()
 - b. Hayır ()
- 7) Gebelik sayısı:**
- 8) Düşük sayısı:**
- 9) Küretaj sayısı:**
- 10) Yaşayan çocuk sayısı:**
- 11) Gebeliğinizi planlıyor muydunuz?**
 - a. Evet ()
 - b. Hayır ()
- 12) Gebe kalmak için tüp bebek tedavisi gördünüz mü?**
 - a. Evet ()
 - b. Hayır ()
- 13) Kaçınıcı gebelik haftasında doğum yaptınız.....?**
- 14) Doğumunuzda herhangi bir problem yaşadınız mı?**
 - a. Evet (Belirtiniz:.....)
 - b. Hayır ()
- 15) Bebeğinizin cinsiyeti:**
 - a. Erkek ()

b. Kız ()

16) Bebeğinizin doğum ağırlığı

17) Bebeğinizin boyu.....

18) Taburcu olduktan sonra evde size destek olabilecek biri olacak mı?

a. Evet ()

b. Hayır ()

19) Bebeğinizin bakımına katılıyor musunuz?

a. Evet ()

b. Hayır ()

20) Doğumdan önce emzirme eğitimi aldınız mı?

a. Aldım

b. Almadım

21) Önceki bebeğinizi/bebeklerinizi emzirdiniz mi? *(En az iki yaşına kadar yaşayan çocuğu olanlar cevaplayacak)*

a. Emzirdim ()

b. Emzirmedim ()

22) Bebeğinizi nasıl beslemeyi düşünüyorsunuz?

a. Emzirme

b. Mama

c. Emzirme + mama

23) Doğumdan ne kadar zaman sonra bebeğiniz ile ilk teması kurdunuz, belirtiniz:.....dakika/saat

24) Gün de kaç kez süt sağma pompasını kullanıyorsunuz?.....kez

25) Bu çalışmada size yapılan uygulamadan memnun kaldınız mı? 0 ile 10 arası puanlandırınız

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

EK 3. Spielberger'in Durumluk Kaygı Envanteri

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretleyerek belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	Hiç	Biraz	Çok	Tamamıyla
1. Şu anda sakinim.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Kendimi emniyette hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Şu anda sinirlerim gergin.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Pişmanlık duygusu içindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Şu anda huzur içindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Şu anda hiç keyfim yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Başıma geleceklerden endişe ediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Şu anda kaygılıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Kendimi rahat hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Kendime güvenim var.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Şu anda asabım bozuk.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Çok sinirliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Şu anda halimden memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Şu anda endişeliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Şu anda sevinçliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)

EK 4. Anne Sütü Takip Formu

Tarih	Süt miktarı (ml)
10. saat (Makine ile sağma)	
13. saat (El ile sağma)	
16. saat (Makine ile sağma)	



EK 5. Annelerden süt sağma işlemine yapmak için ‘‘Süt Sağma Makinesi Fotoğrafı’’

