

EBEVEYNLİĞE HAZIRLIKTA EBELİK YAKLAŞIMLARI

Editör

Dr. Öğr. Üyesi Ayça DEMİR YILDIRIM



© Copyright 2024

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN 978-625-399-971-1	Sayfa ve Kapak Tasarımı Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitap Adı Ebeveynliğe Hazırlıkta Ebelik Yaklaşımları	Yayıncı Sertifika No 47518
Editör Ayça DEMİR YILDIRIM ORCID iD: 0000-0001-8385-3954	Baskı ve Cilt Vadi Matbaacılık
Yayın Koordinatörü Yasin DİLMEN	Bisac Code MED058120
	DOI 10.37609/akya.3200

Kütüphane Kimlik Kartı

Ebeveynliğe Hazırlıkta Ebelik Yaklaşımları / ed. Ayça Demir Yıldırım.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.
226 s. : şekil. ; 160x235 mm.
Kaynakça ve İndeks var.
ISBN 9786253999711
1. Tıp--Ebelik.

UYARI

Bu üründe yer alan bilgiler sadece lisanslı tıbbi çalışanlar için kaynak olarak sunulmuştur. Herhangi bir konuda profesyonel tıbbi danışmanlık veya tıbbi tanı amacıyla kullanılmamalıdır. Akademisyen Kitabevi ve alıcı arasında herhangi bir şekilde doktor-hasta, terapist-hasta ve/veya başka bir sağlık sunum hizmeti ilişkisi oluşmaz. Bu ürün profesyonel tıbbi kararların eşleniği veya yedeği değildir. Akademisyen Kitabevi ve bağlı şirketleri, yazarları, katılımcıları, partnerleri ve sponsorları ürün bilgilerine dayalı olarak yapılan bütün uygulamalardan doğan, insanlarda ve ihazlarda yaralanma ve/veya hasarlardan sorumlu değildir. İlaçların veya başka kimyasalların reçete edildiği durumlarda, tavsiye edilen dozumu, ilacın uygulanacak süresi, yöntemi ve kontraendikasyonlarını belirlemek için, okuyucuya üretici tarafından her ilaca dair sunulan güncel ürün bilgisini kontrol etmesi tavsiye edilmektedir. Dozun ve hasta için en uygun tedavinin belirlenmesi, tedavi eden hekimin hastaya dair bilgi ve tecrübelerine dayanak oluşturması, hekimin kendi sorumluluğundadır. Akademisyen Kitabevi, üçüncü bir taraf tarafından yapılan ürüne dair değişiklikler, tekrar paketlemeler ve özelleştirmelerden sorumlu değildir.

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1	Ebeveynliğin Tanımı ve Ebeveynlik Çeşitleri	1
	<i>Aslıhan BAŞ</i>	
BÖLÜM 2	Doğum Öncesi Dönemden Ebeveynliğe; Ebeveyn Eğitimi	11
	<i>Betül ALTAY</i>	
BÖLÜM 3	Uluslararası Ebeveynlik Eğitim Programları.....	25
	<i>Mehtap YILDIZ</i> <i>Ayça DEMİR YILDIRIM</i>	
BÖLÜM 4	Kültürel Ritüellerle Ebeveynliğe Hazırlık.....	31
	<i>Semiha İZGÖRDÜ</i>	
BÖLÜM 5	Ebeveynliğe Hazırlık Eğitimlerini Ebeveynlik Modelleriyle Sunmak.....	55
	<i>Saliha AKYOL</i> <i>Ayça DEMİR YILDIRIM</i>	
BÖLÜM 6	Annelik Rolü ve Ebeveynliğe Hazırlık Programları	67
	<i>Betül DEMİR</i> <i>Fariba ROSTAMVAND</i>	
BÖLÜM 7	Ebeveynliğe Hazırlanma da Babalık Rollerinin Gelişiminde Ebe Dokunuşu	79
	<i>Ezgi TAŞÇI</i>	
BÖLÜM 8	Ebeveynliğe Hazırlıkta Yeni Bir Bakış, Mindfulness	87
	<i>Kübra AZAL</i> <i>Ayşegül GÜDER</i>	
BÖLÜM 9	EFT (Emotion Freedom Tecnic) Temelli Ebeveynlik Programı.....	97
	<i>Ayşe TAŞKIN</i>	

BÖLÜM 10	Ebelikte Biofeedback Teknikler ile Ebeveynliğe Hazırlık	
	Temel Kavramları.....	113
	<i>Hatice Kübra YILMAZER</i>	
	<i>Ayça DEMİR YILDIRIM</i>	
BÖLÜM 11	Haptonomi Teknikleri ile Ebeveynliğe Hazırlık	127
	<i>İrem ESER</i>	
BÖLÜM 12	Reboza Tekniği ile Ebeveynliğe Hazırlık	135
	<i>Merve KOÇ</i>	
BÖLÜM 13	Doğum Sonrası Dönemde Ebeveynliğe Hazırlık	151
	<i>Elif AKKAYA</i>	
BÖLÜM 14	Ebeveynliğe Hazırlık ve Bebeğe Hazır Olma: Bebek Bakımı.....	161
	<i>Ezgi KESKİN</i>	
BÖLÜM 15	Bebeğe Hazır Olma Ebeveyn Programları-Anne Sütü, Emzirme.....	171
	<i>Çağla DURMAZ</i>	
BÖLÜM 16	Ebeveynliğe Hazırlık ve Relaktasyon	179
	<i>Merve BURDUR</i>	
	<i>Ayça DEMİR YILDIRIM</i>	
BÖLÜM 17	Ebeveynliğe Hazırlık Eğitimleri ile Ek Gıdaya Başlangıç.....	187
	<i>Merve BURDUR</i>	
	<i>Ayça DEMİR YILDIRIM</i>	
BÖLÜM 18	Ebelik Bakımında Oyunun Yeri.....	195
	<i>Emine AVCU</i>	
	<i>Ayça DEMİR YILDIRIM</i>	
BÖLÜM 19	Ebeveynliğe Hazırlık ve Bebeğe Hazır Olma: Tuvalet Eğitimi.....	209
	<i>Şeyma ÖZKAN</i>	
	<i>Ayça DEMİR YILDIRIM</i>	

YAZARLAR

Arş. Gör. Elif AKKAYA

İstanbul Kent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri
Fakültesi, Ebelik Bölümü

Ebe Saliha AKYOL

Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri
Enstitüsü, Ebelik AD., Yüksek Lisans
Öğrencisi

Ebe Betül ALTAY

SBÜ Kanuni Sultan Süleyman Eğitim ve
Araştırma Hastanesi

Ebe Emine AVCU

Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri
Enstitüsü, Ebelik AD., Yüksek Lisans
Öğrencisi

Ebe Kübra AZAL

Zeynep Kamil Kadın ve Çocuk Hastalıkları
Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Ebe Aslıhan BAŞ

SBÜ Zeynep Kamil Kadın ve Çocuk
Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Ebe Merve BURDUR

Zeynep Kamil Kadın ve Çocuk Hastalıkları
EAH

Ebe Betül DEMİR

Elazığ Fethi Sekin Şehir Hastanesi

Ebe Çağla DURMAZ

İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp
Fakültesi Hastanesi

Hem. İrem ESER

Acıbadem Maslak Hastanesi

Ebe Ayşegül GÜDER

Zeynep Kamil Kadın ve Çocuk Hastalıkları
Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Ebe Semiha İZGÖRDÜ

Marmara Üniversitesi Eğitim Araştırma
Hastanesi Aydınli Eğitim Aile Sağlığı
Merkezi

Arş. Gör. Ezgi KESKİN

İstanbul Üsküdar Üniversitesi, Sağlık
Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü

Ebe Merve KOÇ

İstanbul Kartal Dr. Lütfi Kırdar Şehir
Hastanesi

Ebe Fariba ROSTAMVAND

Üsküdar Üniversitesi

Ebe Ayşe TAŞKIN

Özel Tercih Mesleki ve Teknik Anadolu
Lisesi

Ezgi TAŞÇI

Üsküdar Üniversitesi Ebelik Bölümü
Yüksek Lisans Öğrencisi

Dr. Öğr. Üyesi Ayça DEMİR YILDIRIM

Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri
Fakültesi, Ebelik Bölümü

Ebe Mehtap YILDIZ

Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri
Enstitüsü, Ebelik AD., Yüksek Lisans
Öğrencisi

Ebe Hatice Kübra YILMAZER

İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü, Üsküdar İlçe
Sağlık Müdürlüğü, Mehmet Orhan Erdağ
Aile Sağlığı Merkezi

Ebe Hatice Kübra YILMAZER

İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü, Üsküdar İlçe
Sağlık Müdürlüğü, Mehmet Orhan Erdağ
Aile Sağlığı Merkezi

Ebe Şeyma ÖZKAN

Beykoz Devlet Hastanesi, Üsküdar
Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
Ebelik Bölümü Yüksek Lisans Öğrencisi

EBEVEYNLİĞİN TANIMI VE EBEVEYNLİK ÇEŞİTLERİ

Aslıhan BAŞ¹

GİRİŞ

Ebeveynliğe hazırlık programları ile anne ve bebeğinin sağlığını koruma ve geliştirmeye yönelik eğitim ve danışmanlık rollerini gerçekleştirerek, annelerin, anelik rolüne uyumlarının sağlanması amaçlanır. Babaya da babalık rolü anlatılmalıdır. Böylelikle babanın da vereceği destek ile anne hem kendisinin hem yeni doğan bebeğinin bakımını sağlıklı olarak sürdürebilme fırsatı sağlanmış olur ve bakım, eğitim gibi gereksinimlerini rahatça giderebilirler.

EBEVEYNLİK TANIMI

Çocuğun doğum sürecinden itibaren bakımdan, biyolojik olarak ya da evlat edinen anne ve babanın sorumlu olmasını kapsayan bir kavramdır. En eski zamanlardan süre gelen anne ve babanın bir çift olduğu bu kavramda zamanla gelişen kültürel farklılıklar, toplumun zamanla değişmesi sonucunda aile yapısında değişiklikler meydana gelmiştir. Böylelikle ebeveynlik kavramı günümüze göre farklılaşmıştır (1).

Bekar, evli, ayrılmış, biyolojik olarak ya da evlat edinebilen anneler ve babalar olarak çocuğun en önemli gereksinimlerini ve bakımlarını sağlayan kişiler olarak bu tanım zamanla kardeş, büyükanne, büyükbaba ya da aile içinden olmayan bireylerin de bu tanıma dahil olması bu tanıma farklılaştırmıştır.

¹ Ebe, SBÜ Zeynep Kamil Kadın ve Çocuk Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, aslihan.bas@st.uskudar.edu.tr, ORCID iD : 0009-0003-9613-0677

zırlayarak aile merkezli bir bakım sunulmalıdır. Ebeveynliğe hazırlık programları ile anne ve babaya anlatılan rollerle birlikte annenin ve yeni doğanın sağlığını korumak ve geliştirmek için verilen eğitim ve danışmanlık rollerini gerçekleştirerek, annelerin, annelik rolüne uyumlarının sağlanması hedeflenir. Babaya da anlatılan babalık rolü ile birlikte babanın da desteğini alan anne hem kendisinin hem yeni doğanın bakımını sağlıklı olarak sürdürebilme imkanı olur ve bakım, eğitim gibi ihtiyaçlarını birlikte giderirler.

KAYNAKLAR

1. Karabulut, Hilal; Şendil, Gül., Okul öncesi dönemdeki baba katılımının ebeveyn tutumlarına göre incelenmesi.,Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi. 10 Aralık 2021
2. Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37(4), 887-908.
3. Dönmez, D., Yeni Nesil Ebeveynlik ve Sosyal Medya Bağlamında Blogger Anneler,2019, ET000746, nek.istanbul.edu.tr
4. Gürmen, M. S. (2019). Çocukla gelen ve hiç bitmeyen ilişki: Ortak ebeveynlik. *Türk Psikoloji Yazıları*, 22(44), p. 15-31
5. Bornstein L, Bornstein MH, 2007, Parenting Styles and Child Social Development, *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 2007:1-4
6. Abi, M.B., Davis, Coleman,C., Robin S.S, Kramer, Parenting styles and types: Breastfeeding attitudes in a large sample of mothers,December 2021,103142/
7. Dağcı., S., Tosun.,H., Doğum Sonu Dönemde Yaşam Kalitesinin Sürdürülmesi ve Sosyal Destekte Ebeveyn Rolü,PS-007,researchgate.net/profile/Selma-Dagci/publication/341568926
8. Keleş,M.G, Taşpınar., A., Altınkaya.,S.Ö.,Adaptation of individuals with special conditions to postpartum Period and Responsibilities of Midwives,KSU Medical journal 2020;15(2) : 94-100,10.17517/ksutfd.530604
9. Abraham, Haim (2017) "A Family Is What You Make It? Legal Recognition and Regulation of Multiple Parents," *American University Journal of Gender, Social Policy & the Law*: Vol. 25 : Iss. 4 , Article 2.

DOĞUM ÖNCESİ DÖNEMDEN EBEVEYNLİĞE; EBEVEYN EĞİTİMİ

Betül ALTAY¹

GİRİŞ

Ebeveyn genel anlamda, bireyin çocuk sahibi olmayı düşünmeye başladığı döneminden itibaren ihtiyaçlarını karşılayabileceği pozisyon ve erişkinliğe ulaşmaya kadar çocuğa bakım vermekle sorumlu olan biyolojik veya evlat edinen anne ve/veya babayı kapsamaktadır (1). Bu sebeple prekonsepsiyonel dönemden itibaren tüm yetişkinlerin ebelik bakımında ebeveyn eğitimi almaya ihtiyaçları bulunmaktadır (2).

Eğitim, toplumda yer edinebilmek için, bireyin edindiği bilgi, beceri ve anlayışlar topluluğudur. Eğitim konusu daha geniş anlamda ise bireylerden oluşan toplumun standartlarını, inançlarını ve yaşama yollarını kazanmasında etkili olan sosyal süreçlerin bütünüdür. Eğitim; bireyin tercih ettiği davranışın gelişim sürecidir. Bireylerin sağlıklı, olumlu ve toplum içerisinde kabul kılınan davranışlar geliştirilebilmesinde eğitimden faydalanılmaktadır (3).

Bireyler çocuk sahibi olmaya karar verdiği zaman ve ebeveyn olduktan sonraki süreçlerinde çocuklarının sağlıklı bir davranış geliştirmeleri için, çocuklarını; fiziksel, duygusal ve sosyal yönden desteklenmelerini sağlayacak eğitim ile donanımlı olmaları için ebeveyn eğitimlerine ihtiyaç duyulmaktadır (4). Ayrıca ebeveynlerin, rollerini öğrenebilmesi ve ebeveynliğe uyum sağlayabilmesi, sağlıklı birer anne-baba, olabilmeleri için ebeveyn eğitimlerine ihtiyaç duyulur. Ebeveynlik aslında bir çocuk sahibi olma düşüncesiyle başladığı için; ebeveynlere, çocuklarının zihinsel, fiziksel, spritüel, sosyal ve duygusal gelişimini desteklemek için; en üst yeterliliğe ulaşabilmelerini sağlamak amacıyla verilen

¹ Ebe, SBÜ Kanuni Sultan Süleyman Eğitim ve Araştırma Hastanesi, betul.altay@st.uskudar.edu.tr, ORCID iD: 0009-0006-1566-9817

larına dahil ederek toplumda sağlıklı bireylerin yetiştirilmesi için; ebeveynlerin doğru ebeveynlik becerileri kazanmasına yardımcı olabilir. Bu bağlamda; ebeveyn adaylarına, doğru ebeveyn becerileri kazandırmada ebelerin önemli rolle-ri bulunmaktadır.

KAYNAKLAR

1. Luster, Tom; Okagaki, Lynn (21 Nisan 2006). Parenting: An Ecological Perspective (İngilizce). Routledge. ISBN 978-1-135-61735-6. Erişim tarihi: 19 Aralık 2022.
2. Yılmaz-Esencan, T, Karabulut Ö, Demir-Yıldırım A, et al. Doğuma Hazırlık Eğitimi Alan Gebele-lerin Doğum Şekli, İlk Emzirme zamanı ve ten tene temas şekilleri. FNJN Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, 2018; 26(1): 31-43.
3. Tezel-Şahin F, Özbey S. Aile Eğitim Programlarına Niçin Gerekisim Duyulmuştur? Aile Eğitim Programları Neden Önemlidir?, Aile ve Toplum Dergisi, 2007; 12(12): 7-12.
4. Özel E, Zelyurt, H. Anne Baba Eğitiminin Aile Çocuk İlişkilerine Etkisi. Sosyal Politika Çalışma-ları Dergisi, 2016; 0(36): 0-0 DOI: 10.21560/spcd.60151
5. Zigler E. Foreword M. H. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers. Bornstein, Handbook of parenting 2002;1/ Children and parenting, (s. xiii-xv).
6. Webster-Stratton, C. Modification of mothers behaviours and attitudes through videotape modeling group discussion program. Behavior Therapy 1981;(12), 634-642.
7. Pruett K, Pruett, M K, Pape Cowan, C, et.al. Supporting Father Involvement Project- A Val-ue-added Co-parenting Program. J. James, ve J. Ponzetti içinde, Evidence-based Parenting Education- A Global Perspective. 2016(s. 176-191).
8. Özmert N. E, Erken çocukluk gelişiminin desteklenmesi-III, Aile, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 2006; 49: 256-273.
9. Gülşen A, Yıldız D, Erken postpartum dönemde anne bebek bağlanmasının kanıta dayalı uy-gulamalar ile incelenmesi. TAF Preventive Medicine Bulletin, 2013;12(2), 177-182.
10. İşler A, Prematüre bebeklerde anne-bebek ilişkisinin başlatılmasında yenidoğan hemşirele-rinin rolü. Perinatoloji Dergisi, 2007;15(1), 1-6.
11. T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2017
12. Tezel Şahin F, Ünver N, Okul öncesi eğitim programlarına aile katılımı. Kastamonu Eğitim Dergisi, 2005;13(1), 23-30.
13. P, Abundis-Gutierrez, A. Parenting and temperament influence on school success in 9- 13 year olds. Frontiers in Psychology. 2017;8(543), 1-9. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00543
14. Çetin Avcı S, Güleç, D, Yeni Bir Kavram: Helikopter Ebeveynlik, Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi, 2020;3(2), 163-168. DOI: 10.38108/ouhcd.738884
15. Şen-Karadağ Ö, Tuncay T. Aile Eğitim Programı ve Ebeveynlik Becerileri Arasındaki İlişkilerin Yararlanıcıların Gözünden İncelenmesi: Kontrol Gruplu Bir Çalışma, Sosyal Politika Çalışma-ları Dergisi, 2022;22(54),11-42. DOI: 10.21560/spcd.vi.897645
16. Bağatarhan T, Nazlı S. Ebeveyn Eğitim Programının Annelerin Ebeveynlik Öz-Yeterliklerine Etkisi. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi,2013;31
17. Aydın, M.Z. vd. Akyol-Gürler, Ş. Okulda Değerler Eğitimi. (6.Baskı). Ankara: Nobel Yayınları; 2020
18. Üstünoğlu, Ü, Okul öncesi dönemde aile eğitiminde benimsenebilecek farklı yaklaşımlar, Es-kişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 1991;4(1-2).
19. Aral, N., Kandır. A. vd. Yaşar C. M. Okul Öncesi Eğitim ve Okul Öncesi Eğitim Programı. İstan-bul: Ya-Pa Yayın ve Pazarlama; 2002

20. Temel Z, Aile Eğitimi ve Erken Çocukluk Eğitiminde Aile Katılım Çalışmaları. Temel, Z., Aksoy, A. vd. Kurtulmuş, Z. (Ed.), Erken Çocukluk Eğitiminde Aile Katılım Çalışmaları içinde. Ankara: Anı Yayıncılık; 2013. p. 328-360.
21. Çağdaş, A. vd. Seçer, Z. Anne Baba Eğitimi. Konya: Eğitim Kitabevi; 2004.
22. Kızılkaya-Beji N. vd. Dişsiz, M. Gebelik ve hemşirelik yaklaşımı. N. Kızılkaya-Beji (Ed.), Hemşire ve ebelere yönelik kadın sağlığı ve hastalıkları içinde İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri;2015. p. 294-300
23. Bilge Ç, Dönmez S, Olgaç Z, et. Al. Gebelikte Doğum Korkusu ve Etkileyen Faktörler. Sağlık Bilimlerinde Değer, 2022; 12(2): 330-335
24. Kavlak O, Şirin A. Maternal Bağlanma Ölçeği'nin Türk toplumuna uyarlanması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2009; 6(1), 188-202.
25. Bryanton J, Beck C T. Postnatal parental education for optimizing infant general health and parent-infant relationships. Cochrane Database of Systematic Reviews (2010):Issue 1. Art. No: CD004068, doi: 10.1002/14651858.cd004068.pub3.

ULUSLARARASI EBEVEYNLİK EĞİTİM PROGRAMLARI

*Mehtap YILDIZ¹
Ayça DEMİR YILDIRIM²*

GİRİŞ

Bir bebeğin dünyaya gelmesinden itibaren ebeveynleriyle olan ilişkisi başta beden ve ruh sağlığı olmak üzere pek çok konuda etkilenmesine sebep olacaktır. Ebeveynleriyle sağlıklı ilişki kuran çocuklar; ileriki yaşamında daha az sorun yaşayacak ve kendinden sonraki neslin de daha sağlıklı yetişmesine vesile olacaklardır. Ebeveynlerin çocuklarını yetiştirme noktasında ebeveynlik eğitimi almaları bu açıdan çok önemlidir. Ebeler; ebeveyn eğitimi noktasında prekonsepsiyonel dönemden başlayarak ebeveyn eğitimlerini vermektedirler. Fakat değişen dünya, gereksinimlerin değişmesi ve artması gibi pek çok sebepten, ebeveynlik eğitiminin daha profesyonel olarak etkin bir şekilde verilmesi için çalışmalarını arttırmaları gerekmektedir. Ebeler ayrıca; farklı kültürlerdeki ebeveynlere verdikleri ebeveyn eğitimlerinde, kültüre uygun eğitim vermeli, sorunların önceden tespitinde, sorunlarla baş edebilme stratejileri geliştirebilme ve ebeveynleri buluşturup fikir alışverişi sağlamaları noktasında ve grup eğitimleri gibi pek çok konuda aileye destek sağlamalıdır.

Ebeveynlik Eğitimi ve Önemi

İlk kez ebeveyn olacak olan anne ve babaların doğum öncesi etkin bir ebeveynlik eğitimi almaları onlara; sorunlarla baş etme ve yöntem geliştirme nokta-

¹ Ebe, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ebelik AD., Yüksek Lisans Öğrencisi, mehtap.yildiz@st.uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0009-0004-7226-5822

² Dr. Öğr. Üyesi, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, ayca.demir@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-8385-3954

- Ayrıca ebelerin “yargılayıcı olmayan” bir tutumla kendilerine yaklaşımlarını ve bir birey olarak saygıyla karşılanmayı beklemişlerdir.

Bu araştırmanın sonucunda; bakımın sürekliliği, katılım, bireysel uyum, tutarlılık, bilgilendirme ve ebeveynliğe hazırlık gibi aile merkezli bakım, ebeveynlerin doğum sonrası bakımdaki güvenlik duygusu için önemli bileşenler olarak görülmektedir (11).

Ebeveyn Eğitime Ebelik Dokunuşu

Ebeler prekonsepsiyonel dönemden başlayarak gebelik ve doğum sonrası, üreme sağlığı ve cinsel sağlık eğitimleri de dahil olmak üzere pek çok konuda ebeveynlik eğitimi verirler. Gebelik öncesi dönemde gerekli tarama testlerin yapılması, sağlıklı beslenme, zararlı alışkanlıkların (sigara, alkol vb.) bırakılmasında gibi konularda gerekli danışmanlığı vererek ebeveynliğe hazırlığa ilk adımların sağlıklı bir şekilde atılmasına yardımcı olurlar. Ayrıca ebeler; ebeveynlerin istedikleri zamanda istedikleri sayıda çocuk sahibi olabilmeleri noktasında gerekli aile planlaması danışmanlığıyla, istenmeyen gebeliklerin önüne geçip, ebeveynliğe hazır olduklarında çocuk sahibi olmalarına katkıda bulunurlar.

SONUÇ

Ebeler tarafından verilen ebeveynliğe hazırlık programları ile ebeveynliğe geçişin kolaylaştırılması ve ebeveynlik rollerinin geliştirilmesi sağlanmaktadır. Doğum öncesi dönemden başlayarak bakımın sürekliliği ilkesi doğrultusunda ebeveynliğe hazırlık süreci aile merkezli bakım ile sürdürülmektedir. Yapılan pek çok çalışmada doğum öncesi ebeveynlik eğitimi alan annelerin doğum sonunda ebeleriyle fikir alışverişi ve danışma noktasında desteğe ihtiyaçlarının devam ettiğini göstermektedir. Bu nedenle bakımın sürekliliği ilkesi noktasında ebelerin desteğinin önemi büyüktür.

KAYNAKLAR

1. Entsieh AA, Hallström IK. First-time parents' prenatal needs for early parenthood preparation-A systematic review and meta-synthesis of qualitative literature. *Midwifery*. 2016;39:1-11. doi:10.1016/j.midw.2016.04.006
2. Vafaeenejad Z, Elyasi F, Moosazadeh M, Shahhosseini Z. The predictive role of marital satisfaction on the parental agreement. *Nurs Open*. 2020;7(6):1840-1845. Published 2020 Jul 23. doi:10.1002/nop2.571
3. Ahldén I, Ahlehagen S, Dahlgren LO, Josefsson A. Parents' expectations about participating in antenatal parenthood education classes. *J Perinat Educ*. 2012;21(1):11-17. doi:10.1891/1058-1243.21.1.11

4. Svensson J, Barclay L, Cooke M. Randomised-controlled trial of two antenatal education programmes. *Midwifery*. 2009;25(2):114-125. doi:10.1016/j.midw.2006.12.012
5. Bergström M, Kieler H, Waldenström U. A randomised controlled multicentre trial of women's and men's satisfaction with two models of antenatal education. *Midwifery*. 2011;27(6):e195-e200. doi:10.1016/j.midw.2010.07.005
6. Bloomfield J, Rising SS. CenteringParenting: an innovative dyad model for group mother-infant care. *J Midwifery Womens Health*. 2013;58(6):683-689. doi:10.1111/jmwh.12132
7. Andersson E, Christensson K, Hildingsson I. Parents' experiences and perceptions of group-based antenatal care in four clinics in Sweden. *Midwifery*. 2012;28(4):502-508. doi:10.1016/j.midw.2011.07.006
8. Burlaka V, Graham-Bermann SA, Delva J. Family factors and parenting in Ukraine. *Child Abuse Negl*. 2017;72:154-162. doi:10.1016/j.chiabu.2017.08.007
9. Russo MC, Rebessi IP, Neufeld CB. Parental training in groups: a brief health promotion program. *Trends Psychiatry Psychother*. 2021;43(1):72-80. doi:10.47626/2237-6089-2019-0055
10. Forslund Frykedal K, Rosander M, Berlin A, Barimani M. With or without the group: Swedish midwives' and child healthcare nurses' experiences in leading parent education groups. *Health Promot Int*. 2016;31(4):899-907. doi:10.1093/heapro/dav082
11. Wiklund I, Wiklund J, Pettersson V, Boström AM. New parents' experience of information and sense of security related to postnatal care: A systematic review. *Sex Reprod Healthc*. 2018;17:35-42. doi:10.1016/j.srhc.2018.06.001

KÜLTÜREL RİTÜELLERLE EBEVEYNLİĞE HAZIRLIK

Semiha İZGÖRDÜ¹

GİRİŞ

Geleneksel uygulamalara birçok alanda yer verildiği bilinmektedir. Günümüzde ve geçmişte kişilerin bebek sahibi olmak, gebeliği devam ettirmek, lohusalığı rahat ve sorunsuz geçirmek, yenidoğan bebeği hastalıklardan korumak için yapılan birçok kültürel uygulamalar bulunmaktadır. Ülkemizde ve dünya da yapılan bu uygulamaların bazıları benzerlik göstermektedir. Sağlık profesyonellerinin kültürel ritüelleri bilerek kişilere yaklaşması bakımın kalitesini artırmakta büyük önem taşımaktadır.

Kültürün Topluma Etkisi

Türk Dil Kurumuna göre Kültür; tarihsel, toplumsal gelişme süreci içinde yaratılan bütün maddi ve manevi değerler ile bunları yaratmada, sonraki nesillere iletmede kullanılan, insanın doğal ve toplumsal çevresine egemenliğinin ölçüsünü gösteren araçların bütünü olarak ifade edilmektedir (TDK 2021).

Geçmişten günümüze kadar insanlar yetiştikleri toplumun kültürünü alarak, hayatlarının her aşamasında farklı kültürel ritüeller uygulamaktadır. Bu aşamalar doğumla başlayıp ölüme kadar kültürel çeşitlilik göstermektedir.(1). Kültür ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında tüm ülkelerde gebelik, doğum ve doğum sonrası farklı geleneksel yöntemlerin çeşitliliğinin yanı sıra bazı uygulamaların benzerliği dikkat çekmektedir. Özellikle gelişmekte olan ülkelerdeki kadınların sağlık hizmetlerine ulaşmaktaki zorluklar ve kırsal alanda yaşamlar nedeniyle, kadın sağlığı ve hastalıkları, doğum öncesi, doğum, doğum sonrası

¹ Ebe, Marmara Üniversitesi Eğitim Araştırma Hastanesi Aydınli Eğitim Aile Sağlığı Merkezi, izgordusemiha@gmail.com, ORCID iD: 0009-0006-1286-8407

KAYNAKLAR

1. Koçak YÇ, Can HÖ, Soğukpınar N. Geleneksel doğum uygulamaları ve doğum yardımcıları. *E-Journal of New World Sciences Academy Life Science*, 2010; 5(4): 1-6.
2. Shewamene Z, Dune T, Smith CA. The use of traditional medicine in maternity care among African women in Africa and the diaspora: A systematic review. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 2017; 17(1): 382. Doi: 10.1186/s12906-017-1886-x.
3. ZHUMABEKOV, Kuanysh. (2019). Türkiye Türkçesi Ve Kazak Türkçesinde Hayvan Adı İçeren Atasözleri Üzerine Karşılaştırmalı Bir Çalışma. Doktora Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
4. Akman G, Gözüyeşil E. Doğum sonu dönemde geleneksel uygulamalara yönelik yapılan araştırmaların incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Kadın Hastalıkları ve Anne Çocuk Sağlığı Dergisi*, 2018; 12: 92-125. Doi: 10.17367/JACSD.2018.1.7.
5. Yalçın H. Çocuk sağlığı ve bakımıyla ilgili geleneksel uygulamalar: *Güncel Pediatri*, 2007; 14: 198.
6. Kocabaş D, Eke E, Demir M. Sağlık hizmeti kullanımında bireylerin geleneksel ve alternatif yöntemlere ilişkin tutumlarının değerlendirilmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2019; 19(1): 63-80.
7. Gölbaşı Z, Eroğlu K, Kaya D. Doğum yapan kadınların anne sütü ve emzirme mitlerine inanma durumlarının belirlenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2018; 4(2): 32-43.
8. Özsoy S, Katabi VA. Comparison of traditional practices used in pregnancy, labour and the postpartum period among women in Turkey and Iran. *Midwifery*, 2008; 24: 291-300.
9. Withers M, Kharazmi N, Lim E. Traditional beliefs and practices in pregnancy, childbirth and postpartum: A review of the evidence from Asian countries. *Midwifery*, 2018; 56: 158-170. Doi: 10.1016/j.midw.2017.10.019.
10. Kaewsarn P, Moyle W, Creedy D. Traditional postpartum practices among Thai Women. *Journal of Advanced Nursing*, 2003; 41(4): 358-366.
11. Callister LC. The doing month: Chinese postpartum practices. *Global Health and Nursing*, 2006, 31(6): 390.
12. Reuben Mahiti G, Mbekenga CK, Dennis Kiwara A, Hurtig AK, Goicolea I. Perceptions about the cultural practices of male partners during postpartum care in rural Tanzania: A qualitative study. *Global Health Action*, 2017; 10(1): 1361184. Doi: 10.1080/16549716.2017.1361184.
13. Eğri GB, Konak A. Doğum sonu dönem ile ilgili geleneksel inanç ve uygulamalara dünyadan ve Türkiye'den örnekler. *Zeitschrift für die Welt der Türken*, 2011;3(1):143-155.
14. Leahy-Warren P. Social support for first-time mothers: an Irish study. MCN: *The American Journal of Maternal/Child Nursing*, 2007; 32(6): 368-74.
15. Karabulutlu Ö. Kars ilinde doğum sonu dönemde yenidoğan bakımına yönelik yapılan geleneksel uygulamaların belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 2014; 7(4): 295-302.
16. Esmeray N. Gebelik deneyimleri ölçeği'nin türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması [Yüksek Lisans Tezi]. *Türkiye Cumhuriyeti Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Manisa, Türkiye, 2016.
17. Turgut N. ve ark. Gebe okulunda eğitim alan gebelerin bilgi düzeyleri üzerine bir araştırma [A Study About Knowledge Level of Pregnants That Educated in Pregnancy School].G.O.P. Taksim E.A.H. JAREN 2017 3(1):1-8.
18. Dinç H,Yazıcı S,Yılmaz T, Günaydın S. Gebe eğitimi [Pregnancy Education].İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebellek Bölümü HSP 2014 1(1):68-76.
19. Pektekin Ç (2000) Psikiyatri hemşireliğinde temel kavramlar. N. Kum (Ed.) Psikiyatri Hemşireliği El Kitabı. II. Baskı. BİRMAT Matbaacılık San Tic. Ltd. Şti. İstanbul 9-37.

20. Tortumluoğlu G. Transkültürel Hemşirelik ve Kültürel Bakım Modeli Örnekleri. C.Ü. *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2004 , 8/2.
21. Aydın S, Oskay Ü. Perinatolojide kültürlerarası hemşirelik. *International Journal of Human Sciences*, 2013; 10(1): 1607-1619.
22. Delaney, Carol Lowery, Selda Somuncuoğlu, and Aksu Bora. *Tohum ve toprak: Türk köy toplumunda cinsiyet ve kozmoloji*. İletişim Yayınları, 2009.
23. Başar F. , Çiçek S. Annelerin Yeterli Prenetal Bakım Alma Durumları ve Etkileyen Faktörler *Uluslararası Toplum Araştırma Dergisi- International Journal of Society Researches* 2018; 9-16 DOI: 10.26466/opus.499987.
24. Şirin, A., and Ş. Ünsal Atan. «Üreme Sağlığı ve kültürlerarası yaklaşım.» *Kültürlerarası Hemşirelik İstanbul Tıp Kitabevi* (2012).
25. Timur Taşhan S, Boybay Koyuncu S. Kadınların doğuma yönelik kullandıkları geleneksel yöntemler ve etkileyen faktörler. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2018; 9(2):150-155.
26. Şenol V, Ünal D, Çetinkaya F ve ark. Kayseri ilinde halk ebeliği ile ilgili geleneksel uygulamalar: *Klinik Gelişim*, 2004; 17(4): 47-55.
27. Tuzcu A., Göç alan Antalya ilinde hemşirelik öğrencilerinin kişisel olarak ve uygulama alanında göçle gelen bireylere bakım verirken yaşadığı sorunlar *Uluslararası Toplum Araştırma Dergisi- International Journal of Society Researches* 2014 1/14 535-550. doi: 10.14687/ijhs.v11i1.2675.

EBEVEYNLİĞE HAZIRLIK EĞİTİMLERİNİ EBEVEYNLIK MODELLERİYLE SUNMAK

*Saliha AKYOL¹
Ayça DEMİR YILDIRIM²*

GİRİŞ

Ebeveynlik kişilerin anne-baba olmaya hazır hissettiğini düşünmesi ile başlamaktadır. Ebeveyn tanımı, Türk Dil Kurumu'na göre anne-baba anlamına gelmektedir (1). Ebeveynlik modeli ise birbirine benzer özelliklere sahip olan ebeveynlerin bir arada bulunmasıyla oluşmaktadır. Demokratik, Otoriter, İhmalkâr, İzin Verici, Helikopter, Dijital, Toksik Ebeveynlik gibi birçok ebeveynlik modeli bulunmaktadır. Bu ebeveynlik modelleri ebeveynlerde tek başına görülebileceği gibi kompleks olarak da görülebilmektedir.

Çiftlerin aile olmaya karar vermesi için ebeveynlik ve ebeveynlik modelleri hakkında bilgi sahibi olmaları gerekmektedir. Ebeler, evlilik öncesinden itibaren bireylerin aile olma sürecine dâhil olmaktadır. Bu sebeple aile ya da ebeveyn olmaya karar veren bireylerin ebeveynlik hakkındaki eğitimi doğru, düzgün ve kaliteli biçimde almaları gerekmektedir. Çünkü bu ebeveynlik eğitimi gelecekteki nesillerin kaliteli bir toplum olmasına zemin hazırlayacaktır.

EBEVEYNLİK NEDİR?

Ebeveyn kelimesi Türk Dil Kurumu'na göre Arapça kökenli olup, ana baba manasına gelmektedir. Anne ve babanın birlikte değerlendirildiği durumu gösterir. Asıl manada ise bebek ya da çocuğun bakımını ve sorumluluğunu üstlenen bi-

¹ Ebe, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ebelik AD., Yüksek Lisans Öğrencisi, akoylsaliha100@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-4666-6647

² Dr. Öğr. Üyesi, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, ayca.demir@uskudar.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-8385-3954

SONUÇ

Ebeveynlik, çocuğun başta fiziksel, sosyal, emosyonel ve psikolojik gelişimi olmak üzere çok yönlü gelişimini etkileyen kriterlere sahip bir kurumdur. Ebeveynlik modelleri anne babanın çocuğa olan davranışlarının bir yansıması olarak ortaya çıkmaktadır. Ebeveyn olmak isteyen bireylerin ebeveynliğe hazırlık eğitimlerini ebeklik bakımı desteği ile alması toplumda özgüvenli, saygılı, şefkatli ve sorumluluk sahibi bireyler yetiştirmesini sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

1. TDK. Türk Dil Kurumu sözlükleri. [İnternet] <https://sozluk.gov.tr/> [Erişim tarihi: 1 Nisan 2022]
2. Brazelton TB. Touchpoints: Your child's emotional and behavioral development. Addison-Wesley Publishing Company, One Jacob Way. Reading; 1992. MA 01867-3999.
3. Schmied V, Myors K, Wills J. et al. Preparing expectant couples for new-parent experiences: a comparison of two models of antenatal education. *The Journal of Perinatal Education*; 2002;11(3): 20-27.
4. Grusec JE, Davidov M. Analyzing socialization from a domain-specific perspective; 2015.
5. Baydar N, Brooks-Gunn J. Effects of maternal employment and child-care arrangements on preschoolers' cognitive and behavioral outcomes: Evidence from the Children of the National Longitudinal Survey of Youth. *Developmental psychology*. 1991;27(6): 932.
6. Checa P, Abundis-Gutierrez A. Parenting and temperament influence on school success in 9–13 year olds. *Frontiers in psychology*. 2017;8: 543.
7. Gökaya A. Anne babaların; enneagram bilgisi, ebeveyn tutumları ve affedicilik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul; 2020.
8. Yay M. Dijital ebeveynlik. İstanbul: Yeşilay Yayınları; 2017.
9. Beyaz E. Helikopter Ebeveynlik. Doç. Dr. Mehmet Dalkılıç; 2021: 587.
10. Güneş A. Doğal ebeveynlik. Timaş Yayınları; 2013.
11. Serdar Ü. Pohpohlanan Benlikten Narsisizme: Bugünün Gençleri Kendilerini Daha mı Çok Seviyorlar? *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*. 2019;330-338.
12. Dönmez D, Dolgun D. Yeni nesil ebeveynlik ve sosyal medya bağlamında blogger anneler [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Yapı ve Sosyal Değişme Anabilim Dalı; 2019.
13. Çetin SB. Çocuklarda ayrılık kaygısı ile anne-babanın ayrılık kaygısı ve ebeveynliğe yönelik tutumları [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı; 2017.
14. Şanlı D, Öztürk C. Anne babaların çocuk yetiştirme tutumları ve tutumları üzerine etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*. 2015;8(4): 240-246.
15. Başbuğ S, Cesur G, Durak Batgün A. Perceived Parental Styles and Adult Separation Anxiety: The Mediating Role of Interpersonal Cognitive Distortions. *Turkish Journal of Psychiatry*. 2017;28(4).
16. Arkan B, Üstün B. Ebeveyn eğitim programlarını değerlendirme rehberi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*. 2010;3 (2): 102-107.
17. Sinem U. Geçmişten günümüze şekillenen çocukluk algısı ve çocuk yetiştirme pratikleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2018;1(45): 227-247.

18. Eldoğan D. Hangi narsizm? Büyüklenmeci ve kırılğan narsizmin karşılaştırılmasına ilişkin bir gözden geçirme. Türk Psikoloji Yazıları. 2016;19(37): 1-10.
19. İmanoğlu MC. Algılanan ebeveynlik tutumları, benlik saygısı, olumlu-olumsuz duygulanım ve öz-şefkat ilişkisi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü; 2021.
20. Selçuk B. Türkiye’de ebeveynlik. Cogito. 2015;81(1): 108-116.
21. İş Kanunu. Genel Hükümler Dördüncü Bölüm İşin Düzenlenmesi 2003. [İnternet] <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/1.5.4857.pdf> [Erişim tarihi: 1 Nisan 2022]
22. Veri Kaynağı. Türkiye’de Ebeveynlik Verileri 2020. [İnternet] <https://www.verikaynagi.com/genel/turkiyenin-ebeveynlik-verileri/> [Erişim tarihi: 1 Nisan 2022]

ANNELİK ROLÜ VE EBEVEYNLİĞE HAZIRLIK PROGRAMLARI

Betül DEMİR¹

Fariba ROSTAMVAND²

GİRİŞ

Hayatta her kişi bir rol sahibidir. Bunlar; baba rolü, anne rolü, kadın rolü, çocuk rolü gibi rollerdir. Annelik rolüne ebelerin katkısı ve sağladığı kazanımlar, toplumda annelik rolünün yeri nedir gibi sorulara cevap olarak ebeğin görevleri ve bakımı içeriğine yönelik yeni bilgilerin sunulması önemlidir. Ebeveynlik rolü kazanmada seçilecek programların etkinliği konusunda ebelerin sorumlulukları bulunmaktadır.

Toplum içinde, belirli bir durumda, belirli bir yerde veya bir pozisyonda bir kimsenin yaptıkları görevler rol olarak tanımlanmaktadır (1). Kadınların rolleri ise;

- Evlilik rolü
- Ev işi rolü
- Akrabalık rolü
- Bir vatandaş olarak görev yapma rolü
- Anne olmak rolü
- Çalışan rolü
- Kendine Özen göstermek ve kendini geliştirmek olarak tanımlandığı görülmektedir. (1).

Evlilik rolü: Kadın bir erkeğin eşi ve eş pozisyonundaki davranışları kapsamaktadır. Bu pozisyonda kadın eşyle beraber yaşamak eşine destek sağlamak çocuk sahibi olmak gibi evlilik görevlerini yerine getirmektir (1).

¹ Ebe, Elazığ Fethi Sekir Şehir Hastanesi, 23btl.dmr@gmail.com, 0009-0009-6173-7747

² Ebe, Üsküdar Üniversitesi, b.fariba.rostami@gmail.com, 0009-0006-4689-3619

Ülkemizde gebe eğitimlerinde öncelikle gebeliğe hazırlık, uyum ve bakım, gebeliğin riskli durumlarının öğrenilmesi ve fark edilmesi, doğum sonunda bebeğin bakımı, sosyal hayata uyum ve kendi öz bakımını gerçekleştirme, emzirme ve aile planlaması yöntemlerinin etkin ve güvenilir bir şekilde kullanılması gibi konuları içermektedir (15).

2.3. Gebe Eğitimi Verilirken Kullanılması Gereken İlkeler

Gebe eğitimleri özellikle gruplar şeklinde planlanmalıdır ki gruptaki diğer gebelerle etkileşim içinde deneyimlerden faydalanma şeklinde olmalıdır. Eğitimler gebelerin ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde görsel, resimli, işitsel maketlerin olması, soru sorup geri dönüşüm alabilecekleri, uygulamalı ve ulaşılabilirliği olan, motive edici özellikte olmalıdır. Eğitimcilerin de güvenilir, deneyimli, eğitim becerileri olan, etkili iletişim becerilerini bilen, özgüvenli ve yeterli donanıma sahip, motive edici özelliklerde olmalıdır (15).

Ülkemizde normal doğuma teşvik amacıyla ebelerin doğum öncesi, gebelik ve doğum sonrası dönemde aktif rol alması sezaryen doğum oranlarının düşürülmesi, anne bebek ölümlerinin azaltılması açısından çok önemlidir.(15).

SONUÇ

Ebeveynlik rolü, anne ve baba adaylarının çocuk sahibi olmalarıyla başlar ve çocukların büyüme ve gelişimleri boyunca devam eder. Bu rolü kazanmak ve başarılı bir şekilde yerine getirmek, anne ve baba adaylarının hazırlıklı olmalarını, iyi iletişim becerilerine sahip olmalarını ve çocukların temel ihtiyaçlarını karşılamalarını gerektirir. Doğuma hazırlık sınıfları ve ebeveynlik eğitimleri, anne ve baba adaylarına bu konuda destek sağlayabilir. Ebeveynlik rolü, çocukların sağlıklı bir şekilde büyümesi ve gelişmesi için son derece önemlidir ve anne ve baba adaylarının bu rolü bilinçli bir şekilde yerine getirmeleri gerekmektedir.

KAYNAKLAR

1. Kasapoğlu A. Aile ve kadın araştırmaları için yedi temel rol ve statü. *Araştırma Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*. 1994;(15): 217-23; doi. org/10.1501/Felsbol_0000000129
2. Acar H. Türk Kültür ve Devlet Geleneğinde Kadın; *İnsan ve İnsan dergisi*.2019; 6 (21):395-411, DOI: 10.29224/insanveinsan.536610
3. Koçak YÇ, Soğukpınar N. kadin sağlığı 'Melek Gülüsün ÖZENTÜRK, Ummahan YÜCEL, Reci MESERİ' (Ed), ebelik ve toplum sağlığı (188-203). Ankara: Nobel Tıp Kitabevi; 20
4. Koyun A, Demir Ş. Fetüsün Cinsiyetinin Annelik Rolüne ve Gebeliğe İlişkin Düşüncelere Etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2013;4(2): 460 – 469.

5. Walker SB, Rossi DM, Sander TM. Women's successful transition to motherhood during the early postnatal period. *A qualitative systematic review of postnatal and midwifery home care literature. Midwifery dergisi.*2019;79. DOI: 10.1016/j.midw.2019.102552
6. Mercer RT, Becoming A. Mother Versus Maternal Role Attainment. *NursingScholarship.Journal.*2004; 36(3):226. DOI: 10.1111/j.1547-5069.2004.04042.x
7. Avcı ÜE. Evlat Edinen Koruyucu Annelik Yapan ve Biyolojik Anne Olan Kadınların Annelik ile İlgili Görüşlerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.*2019; Ankara
8. Elmas B. Anne misiniz? Bir Benlik Sunumu Olarak Annelik. *Mediarts medya ve sanat çalışmaları dergisi.* 2021; 2:7-22,
9. Özkan H, Özer BU. Sosyal Medyada Annelik. *Akademik dergisi.*2022; 1(16):222 – 229. doi.org/10.21763/tjfmpe.1004604
10. Taşkın, L. Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği. (17). Ankara: Akademisyen Kitabevi; 2020
11. Evcili F, Bekar M, Yurtsal B, et al. Doğum sonu dönemdeki kadınların annelik rolüne hazır oluşluk durumlarının ve özgüvenlerinin değerlendirilmesi. *Sürekli tıp eğitimi dergisi.*2016;1:(27):56 – 61.
12. Süslüoğlu B. İlk Kez Gebelik Yaşayan Gebelerde Gebelik Deneyiminin Annelik Rolü ve Gebeliğin Kabulüne Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü* 2019: Sivas
13. Çalık, Y., K., Çetin , C., F.Normal Doğum Ve Sonrası Dönem (1) Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri; 2021
14. Coşkun, B. & Kattaş, S. (2021). Kantarın Topuzunu Kaçırarak: Helikopter Ebeveynlik Ve Eğitimsel Değişkenlerle İlişkisi Üzerine Bir Tarama. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 11 (3) , 1053-1069. DOI: 10.30783/nevsosbil.914927
15. Dinç, H., Yazıcı, S., Yılmaz, T., Günaydın, S.(2014). Gebe Eğitimi İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü HSP 2014;1(1):68-76

EBEVEYNLİĞE HAZIRLANMA DA BABALIK ROLLERİNİN GELİŞİMİNDE EBE DOKUNUŞU

Ezgi TAŞÇI¹

GİRİŞ

Türk Dil Kurumu'na göre aile, evliliğe ve akrabalığa dayalı, karı-koca, çocuklar ve kardeşler arasındaki ilişkilerden oluşan toplumun en küçük birimidir. Bu yönüyle aile, bireylerin yaşamlarının ilk ve kritik yıllarını içinde geçirdikleri, kişilik ve davranışlarının şekillendiği en küçük sosyal grup olarak kabul edilmektedir. Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere sosyalleşme süreci öncelikle çocuğun doğduğu ev ortamının da katkısıyla başlamaktadır. Anne, baba, kardeş ve varsa akrabalarla etkileşimler sonucu oluşur ve gelişir. Bu etkileşimleri yıllarca sürer ve farklı sosyal ortamların etkisiyle zamanla artar. Bu rolleri üstlenmede, biz ebeler ilk bakım vericileriz. Anneler için hazırladığımız eğitimlere babaları da dahil etmeli ve bütüncül bir şekilde ilgilenmeliyiz (1-15). Birçok yeni Batı toplumunda, maddi ve manevi açıdan kendini adanmış babalar popülerdir. Yeni politikalarla baba katılımı eşin doğumu, bebeğin ilk haftaları ve sonraki aylarda farklılık göstermekte olup, babaların bu uygulamalara ilişkin araştırmaları da bunu doğrulamaktadır. Bu değişimler yeni babalık modelini ne ölçüde yansıtıyor? Yeni birey katılımı neşe kadar stres de getiriyor. Yaşanan bu değişiklikler ebeveynler için hem zordur hem de faydalıdır. Çocuklar için, ailelerinin sorumluluklarının bilincinde olmalarını sağlamak, onlara uygun olanak ve desteği sağlamak, onlara yaşam boyu rehberlik edecek temel alışkanlıkları edinmelerini sağlamak çok önemlidir. Bir ebe olarak, sağlıklı anneden sağlıklı çocuk doğar, sağlıklı anne babadan sağlıklı çocuk yetiştirilir, sağlıklı çocuk sağlıklı toplumun bel kemiğidir ilkesinden yola çıkarak bütüncül bir yaklaşım çok önemlidir (2).

¹ Ebe, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ebelik Yüksek Lisans, Öğrenci, ezgikarademir59@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-4310-3168

ve bunların erkek ve aile sağlığı üzerindeki etkileri yeniden değerlendirilmelidir. Birçok bebek için anne ve baba arasında temel bir bağ oluşur. Aile merkezli bakım, çocukların iyi bir iletişim ve bağ kurmasını sağlamanın da en etkili bir yoludur. Ebelerin aile merkezli bakım konusunda aileleri eğitmesi ve ailelerin ebeveynlik yapabilecek yeterlilikte olmalarını sağlaması gerekir. Literatüre göre sağlıklı bebekler ve ebeveynlik rolü gelişimi 0 ila 24 ay arasında gelişir. Son yıllarda babaların doğum öncesi eğitime katılımı artmış, baba-çocuk bağının yanı sıra doğum sonrası anne-çocuk bağının önemi vurgulanmıştır. Doğum sonrası ten tene temas, baba-yeni doğan bağını güçlendirmek ve bebekteki stresi azaltmak için önemlidir. Ebeler, yeni doğan ile baba arasında ten tene teması sağlayarak babanın babalık rolünü daha hızlı yerine getirmesine yardımcı olacaktır. Ebelik bakımı eğitimlerle, babanın; doğum öncesi, doğum ve doğum sonrası süreçlerinde rolünün gelişmesine katkıda bulunacak ve erkeklerin ön plana çıkmasını sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

1. Dermott, E. ve Miller, T.Parçalarının toplamından daha fazlası mı? Çağdaş babalık politikası, pratiği ve söylemi. Aileler, İlişkiler ve Toplular, Policy Press. 2015;4(2):183-195.doi: 10.1332/204674315X14212269138324
2. Beydağ K.D, Doğum sonu dönemde anneliğe uyum ve hemşirenin rolü. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni. 2007; 6(6): 479 - 484.
3. Cüceloğlu D. Geliştiren Anne-Baba. 1.Basım İstanbul: Remzi Kitabevi 2016.
4. Pınar, Ş. & Kökcü Doğan, A. Yeni çocuk sahibi olmuş ebevenlerin anne baba rolüne hazır olma durumu ile sosyodemografik özelliklerinin karşılaştırılması. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi,2020; 29 (4):255-266. doi: 10.17942/sted.751964
5. Buist A, Mors CA, Durkin S. Erkeklerin babalığa uyumu: obstetrik sağlık hizmetleri için çıkarımlar. J Obstet Gynecol Yenidoğan Hemşireleri. 2003;32(2):172-80. doi: 10.1177/0884217503252127.
6. Premberg A, Lundgren I. Babaların Doğum Eğitimi Deneyimleri. J Perinat Educ. 2006 ;15(2):21–8. doi: 10.1624/105812406X107780.
7. Kırac A, Altuntaş D, Hançar D, Akman G. Baba bebek bağlanmasının desteklenmesinde hemşire rolü. JSHS. 2021;6(1):33-40. doi: 10.47115/jshs.972418
8. Bal S. İlk kez babalık deneyimi yaşayan erkeklerin bebek bakımına katılmaya ilişkin görüşleri ve bakıma katılma durumları. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,2014. (21-24)
9. Karam M, Çetinkaya Ş. Türk Toplumunda Babalık Kavramı ve Baba-Bebek Bağlanmasında Hemşirelik, Türkiye Klinikleri JNurs Sci. 2019;11(2):200-10
10. Şen Karadağ Ö, Tuncay T. Aile Eğitim Programı ve ebeveynlik becerileri arasındaki ilişkilerin yararlanıcılar gözünden incelenmesi kontrol gruplu bir çalışma. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi.2022;22(54):11-42. doi: 10.21560/spcd.vi.897645
11. Aktaş S. Doğumda anne memnuniyetini artıran bazı ebelik bakım modelleri. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi.2016;32(1):10-22.

12. Lazoğlu M, Ejder Apay S. Obstetride aile merkezli bakım.Ebelik ve sağlık bilimleri dergisi.2019;2(2):71-75.
13. İlgün G, Şahin B. Aile hekimliği çalışanlarının aile hekimliği uygulaması hakkındaki görüşlerinin incelenmesi. Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi.2016;19(2):10-11.
14. Çevik C.Manisa iline ait sağlık düzeyi göstergeleri: yıllara göre sağlık ocağı ve aile hekimliği dönemlerinin karşılaştırılması (2003-2012). Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, 2013.
15. Çekiç A, Altuntaş Ç. Aile eğitim programının annelerin ebeveynlik davranışlarına ve çocuklarında gözlenen davranış problemlerine etkisi. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi.2020;16(31): 3867-3898.
16. Yücel U. Ülkemizde birinci basamak sağlık hizmetleri açısından ebeliğin tarihi. E- Sağlık Ebelik Dergisi.2016;13(4):46-50.

EBEVEYNLİĞE HAZIRLIKTA YENİ BİR BAKIŞ, MINDFULNESS

*Kübra AZAL¹
Ayşegül GÜDER²*

GİRİŞ

Mindfulness kelimesi Budizm temelli bir psikoloji terimidir ve 2500 yıl kadar öncesine dayanmaktadır (1). Budizm'in kurucusu Budha'nın öğretilerinde kullandığı Pali dilinde Sati kelimesinin karşılığı olarak kullanılmakta ve Sati, bilinçlilik (awareness), dikkat (attention) ve hatırlama (remembering) kelimelerinin etkilerini içermektedir. Bilinç ve dikkatin ana odaklı olduğunu, hatırlamanın ise andaki bilinç ve dikkat hatırlanması ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (2). Doğu ve Batı kültürünü içinde barındıran kavram antik dönemden günümüze kadar gelişmeye devam etmektedir (1).

Mindfulness Tarihçesi

Mindfulness ilk kez Amerikalı Doktor Kabatt tarafından dolu zihin anlamına gelen kelimelerin birleştirilmesi ile literatüre geçmiştir. Kabatt- Zinn mindfulnessi zihnin bilinçli şekilde an'a getirilmesi ve ona odaklanması olarak tanımlamıştır. 'Zihnin farkındalık halinde ve ön yargı olmadan şu an'a çağırılması' olarak ifade edilmiştir (3). Bilinçli farkındalık kavramı için ayrıca literatürde Flavell'in de tanımını yer almaktadır, bilinçli farkındalığın görme, fark etme ve bir araya getirme gibi kavramlardan oluştuğunu vurgulamıştır (4). Bu kavramın çeşitli tanımlamaları arasında an'ın farkındalığı, deneyime odaklanma, kabullenme, bireyin içe

¹ Ebe, Zeynep Kamil Kadın ve Çocuk Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, dastankubra7@gmail.com, ORCID: 0000-0003-4852-9969

² Ebe, Zeynep Kamil Kadın ve Çocuk Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, aysegulguderr@gmail.com, ORCID: 0000-0003-3384-2178

KAYNAKLAR

1. Uzun B, Farkındalık ve özgüven. Z. Kızıltepe (Ed.), Çocuklarda öz güven hakkında her şey, 4. Bölüm, Ankara, Nobel Yayınevi (2020a).
2. Gündüz H. Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü) (2016).
3. Çatak P.D. Ögel K. Mindfulness temelli terapiler ve terapötik süreçler. Klinik Psikiyatri, 13, 85-91. (2010).
4. Akçakanat Ö.Ü.T, & Köse A.G.S. bilinçli farkındalık (mindfulness), kavramsal bir inceleme (2018)
5. Uzun B. En uzun yollar tek adımla başlar. İstanbul, İnkılap Yayınevi. (2020b).
6. Akın E, & Çeçen MA. Çoklu ortama dayalı Türkçe öğretimine ve çoklu ortam araçlarına yönelik öğrenci görüşleri (2015).
7. Bağçeci B, Döş B, & Sarıca R. İlköğretim öğrencilerinin üstbilişsel farkındalık düzeyleri ile akademik başarısı arasındaki ilişkinin incelenmesi/An analysis of metacognitive awareness levels and academic achievement of primary school students. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8(16), 551-566 (2011).
8. Moniz R, Slutzky H. A brief introduction to mindfulness, origins, science, the brain, and practice. In The Mindful Librarian, Connecting The Practice of Mindfulness to Librarianship (Eds R Moniz, JE Eshleman, J Henry, H Slutzky, L Moniz),1-24. New York, Elsevier (2015).
9. Schmidt S. Mindfulness in east and west—is it the same? in neuroscience, consciousness and spirituality (Eds H Walach, S Schmidt, W Jonas),23-38. Dordrecht, Springer (2011).
10. Davis D M, Hayes JA. What are the benefits of mindfulness? a practice review of psychotherapy-related research. Psychotherapy (Chic), 48,198 (2011).
11. Aktepe İ, & Tolan Ö. Bilinçli farkındalık, güncel bir gözden geçirme. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 12(4), 534-561 (2020).
12. Pollak SM, Pedulla T, Siegel RD. Mindfulness Farkındalık Temelli Psikoterapi Becerileri (Çeviri Ed. B Uzun). İstanbul, APAMER Psikoloji Yayınları (2019).
13. Mithen S. From domain specific to generalized intelligence, a cognitive interpretation of the Middle/Upper Palaeolithic transition. In The Ancient Mind, Elements of Cognitive Archaeology, (Eds. C Renfrew, EBW Zubrow),29-39. Cambridge, Cambridge University Press (1994).
14. Dymond S, Barnes D. Behavior-analytic approaches to self-awareness. Psychol Rec, 47, 181-200. Falkenström F (2010) Studying mindfulness in experienced meditators, a quasi-experimental approach. Pers Individ Dif, 48,305- 310 (1997).
15. Kabat-Zinn J. Coming to Our Senses, Healing Ourselves and The World Through Mindfulness. New York, Hyperion (2005).
16. İmiroğlu A, Demir R, & Murat M. Cognitive Flexibility, Mindfulness and Hope as Predictors of Psychological WellBeing. Electronic Journal of Social Sciences, 20(80), 2037- 2057. DOI,10.17755/esosder.859555 (2021).
17. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context, past, present, and future. Clin Psychol (New York), 10,144- 156 (2003).
18. Şakar M. Sporda bilinçli farkındalık (mindfulness). Beden Eğitimi Ve Spor Araştırmaları—2022, 127.
19. Polatçı S, Ünüvar H, Yılmaz H. Bilinçli farkındalığın bilişsel kayıplar üzerindeki etkisi, öznel iyi oluşun aracılık rolü. Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 13(Kongre Özel Sayısı), 305-326 (2022).
20. Germer C. The Mindful Path to Self-compassion, Freeing Yourself From Destructive Thoughts and Emotions. New York, Guilford Press (2009).

21. Pollak SM, Pedulla T, Siegel RD. Mindfulness Farkındalık Temelli Psikoterapi Becerileri (Çeviri Ed. B Uzun). İstanbul, APAMER Psikoloji Yayınları (2019).
22. Mruknc J. Self-esteem research, theory, and practice, Toward a positive psychology of self-esteem. Springer Publishing Company (2006).
23. Leary M.R, MacDonald G. Individual differences in self-esteem, A review and theoretical integration (2003).
24. Pektaş D, Demircioğlu H. Almanya’da yaşayan Türk kökenli annelerin ebeveynlik tutumları. *Journal of International Social Research*, 10(54) (2017).
25. Bauer N.S, Webster-Stratton C. Prevention of behavioral disorders in primary care. *Curr Opin Pediatr Lippincott Current Opinion in Pediatrics*, 18(18), 654–660 (2006).
26. Piquero A.R, Jennings W.G, Diamond B, Farrington D.P, Tremblay, R.E, Welsh B.C., Reingle Gonzalez J.M. (2016). A meta-analysis update on the effects of early family/ parent training programs on antisocial behavior and delinquency. *Journal of Experimental Criminology*, 12, 229–248.
27. Mingebach T, Kamp-Becker I, Christiansen H, Weber L. (2018). Meta-metaanalysis on the effectiveness of parent-based interventions for the treatment of child externalizing behavior problems. *PLOS ONE*, 13(9), 1–21.
28. Krusche A, Dymond M, Murphy S.E, Crane C. (2018). Mindfulness for pregnancy, a randomized controlled study of online mindfulness during pregnancy. *Midwifery*, 65, 51-57.
29. Wang D.N, Weng XL, Gao L.L. (2021). Mindfulness-based intervention in Chinese pregnant women with recurrent miscarriage, A non-randomized controlled study. *Midwifery*, 103, 103152.
30. Pan W.L, Chang C.W, Chen S.M, Gau M. L. (2019). Assessing the effectiveness of mindfulness-based programs on mental health during pregnancy and early motherhood-a randomized control trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), 1-8.
31. Işık E, Demircioğlu H. (2020). Bilinçli farkındalık aile eğitim programının ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları, yetkinlik algıları ve iletişim düzeyleri ile çocukların davranış problemleri üzerindeki etkisinin incelenmesi.

EFT (EMOTION FREEDOM TECNIC) TEMELLİ EBEVEYNLİK PROGRAMI

Ayşe TAŞKIN¹

GİRİŞ

Gebeliğin erken dönemlerinde kadınların bir kısmı gebelikle meydana gelen birtakım değişimlere uyum sağlayabiliyorken bir kısmı bu değişimlerden negatif yönde etkilenebilmektedir. Bu değişimler fizyolojik ya da psikolojik olabilir. Anneyi etkileyen psikolojik etmenlerden planlanmamış bir hamilelik yaşaması, depresyon öyküsü, bebekle ilgili tasalanması, daha önce düşük, kürtaj ve ölü doğum olması gibi durumlar psikolojik sağlığın hem korunması hem de sürdürülmesini önünde engel teşkil edebilir. Bu sürecin üstesinden gelmeye çalışan hamileler nonfarmakolojik yöntemlere oldukça fazla eğilim göstermektedir. Bu yöntemlerden bir tanesi de Duygusal Özgürleşme Tekniği (DÖT)'dir.

EFT (DUYGUSAL ÖZGÜRLEŞME TEKNİĞİ)

İngilizce "Emotional Freedom Techniques" sözcüklerinin baş harflerinden oluşan Türkçe de ise Duygusal Özgürleşme Tekniği anlamına gelmekte olan EFT'nin son senelerde dünyada insanların başarılarının, sağlık ve iş hayatlarındaki engellerini yok eden ayrıca insanların içsel güçlerini ve kaynaklarını daha enerjik yapan bir yöntem olarak tanımlanabilir.

EFT tekniği ile enerji bedenlerindeki enerji engelleri kaldırılarak enerji akışının daha iyiye gitmesi için uygulamalar yapılmaktadır. EFT tekniği iğnesiz akupunktur olarak benimsenmiştir. Bunun nedeni ise kökenlerinin Milattan Önce beş bin yıl öncesine dayanmasıdır. Shaolin, Antik Çin ve Taoist Manastırlarında

¹ Ebe, Özel Tercih Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ,midwifeayse@hotmail.com,
ORCID iD: 0009-0002-7241-6948

SONUÇ

Köken olarak psikolojiye bağlı olan bazı sorunlar psikolojik tedavi yöntemlerinin tercih edilmesini gerektirmektedir. Bunlar psikoterapi psikodinamik ve bilişsel davranışçı terapilerdir. Duygusal özgürleşme tekniği (DÖT) de bilişsel davranışçı terapi yöntemlerindedir. Kolay uygulanıp hızlı etki göstermesi gibi avantajları bulunan bu yöntemi ebe ve hemşireler olarak ebeveynliğe hazırlık programlarında kullanarak gebelerin duygusal problemlerini doğum öncesinde çözebiliriz ve gebeyi rahatlatırız.

KAYNAKLAR

1. Craig, G. (2004). EFT. Duygusal Özgürlük Teknikleri El Kitabı. www.EFTiletanis.com/EFT_Manual_Turkish_EFTiletanis.com.pdf, Erişim Tarihi: 04.04.2017.
2. Feinstein, D. (2003). Energy psychology interactive CD training program (Version. 4.0). Ashland, OR: Innersource Publishing.
3. Fleming, T. (1996). Reduce traumatic stress in minutes: The Tapas Acupressure Technique (TAT) workbook. Torrence, CA: Tapas Fleming
4. Diepold, J.H. (2000). Touch and Breathe: An alternative treatment approach with meridian based psychotherapies. *Traumatology*, 6(2), 109-18.
5. Craig, G. (2008). The EFT manual. Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press.
6. Lane, J. (2009). The neurochemistry of counterconditioning: Acupressure desensitization in psychotherapy. *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment*, 1(1), 31-44.
7. Perls, F.A. (1969). Ego, Hungar and Aggression: The Beginning of Gestalt Therapy. Random House. New York, NY.
8. Church, D. (2013). Clinical EFT Handbook: A Definitive Resource for Practitioners, Scholars, Clinicians & Researchers. Church, D., Marohn, S. (Editör). Chapter 4. The Roots of EFT in Medicine and Psychology. Energy Psychology Press, (1), 53-65. (a)
9. Church, D. (2013). Clinical EFT as an evidence-based practice for the treatment of psychological and physiological conditions. *Psychology*, 4(8), 645-654. (b)
10. Feinstein, D. (2012). Acupoint stimulation in treating psychological disorders: evidence of efficacy. *Review of General Psychology*, 16(4), 364-380.
11. Rancour, P. (2016). The Emotional Freedom Technique Finally, a Unifying Theory for the Practice of Holistic Nursing, or Too Good to Be True?. *Journal of Holistic Nursing*, 35(4), 382-388.
12. Ulett, G.A. (1992). Beyond yin and yang; How acupuncture really works. St. Louis: Warren S. Green, 38-53
13. Hui, K.K.S, Liu, J., Makris, N., Gollub, R.W., Chen, A.J.W., & Moore, C.I., et al. (2000). Acupuncture modulates the limbic system and subcortical gray structures of the human brain: Evidence from fMRI studies in normal subjects. *Human Brain Mapping*, 9(1), 13-25.
14. Dhond, R.P., Kettner, N., & Napadow, V. (2007). Neuroimaging acupuncture effects in the human brain. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(6), 603-616.
15. Napadow, V., Kettner, N., Liu, J., Li, M., Kwong, K.K., Vangel, M., Makris, N., Audette, J., & Hui, K.K. (2007). Hypothalamus and amygdala response to acupuncture stimuli in Carpal Tunnel Syndrome. *Pain*, 130(3), 254-266
16. Fang, J., Jin, Z., Wang, Y., Li, K., Kong, J., Nixon, E.E., Zeng, Y., Ren, Y., Tong, H., Wang, Y., & Hui,

- K.K. (2008). The salient characteristics of the central effects of acupuncture needling: Limbic-paralimbic-neocortical network modulation. *Human Brain Mapping*, 30(4), 1196-1206.
17. Napadow, V., Dhond, R., Park, K., Kim, J., Makris, N., Kwong, K.K., Harris, R.E., Purdon, P. L., Kettner, N., & Hui, K.K. (2009). Time-variant fMRI activity in the brainstem and higher structures in response to acupuncture. *NeuroImage*, 47(1), 289-301.
 18. Sabban, E.L., & Kvetnansky, R. (2001). Stress-triggered activation of gene expression in catecholaminergic systems: Dynamics of transcriptional events. *Trends in Neurosciences*, 24(2), 91-98.
 19. Davis, S., Bozon, B., & Laroche, S. (2003). How necessary is the activation of the immediate early gene zif268 in synaptic plasticity and learning? *Behavioral Brain Research*, 142(1), 17-30.
 20. Church, D. (2009). The effect of EFT (emotional freedom techniques) on athletic performance: A randomized controlled blind trial. *Open Sports Sciences Journal*, 2, 17-22.
 21. Perry, B.D. (1999). Memories of fear: how the brain stores and retrieves physiologic states, feelings, behaviors and thoughts from traumatic events. In *Splintered reflections: Images of the body in trauma*. Ed. Goodwin, J. & Attias, R. (Eds.) New York: Basic Books.
 22. LeDoux, J. (2002). *The synaptic self: how our brains become who we are* (New York: Viking Penguin). Trad. It. *Il Sé sinaptico. Come il nostro cervello ci fa diventare quelli che siamo*. Milano: Raffaello Cortina
 23. Phelps, E.A., & LeDoux, J.E. (2005). Contributions of the amygdala to emotion processing: from animal models to human behavior. *Neuron*, 48(2), 175-187.
 24. Amen, D. (2002). *Images of Human Behavior*. Newport Beach, CA: Mindworks Press.
 25. Wolpe, J., & Wolpe, D. (1981). *Our useless fears*. Boston: Houghton Mifflin, 48-61.
 26. Van der Kolk, B.A. (2002). Beyond the talking cure: Somatic experience and subcortical imprints in the treatment of trauma. In F. Shapiro (Ed.), *EMDR, promises for a paradigm shift* New York: APA Press.
 27. Swack, J.A. (2001). The biochemistry of energy psychology: An immunologist's perspective on physiological mechanisms underlying energy psychology treatments. Keynote presentation, Third Annual International Energy Psychology Conference, San Diego, CA, May.
 28. Rothschild, B. (2000). *The body remembers: The psychophysiology of trauma and trauma treatment*. New York: Norton
 29. Rudin, R.A. (2005). A neurobiological basis for the observed peripheral sensory modulation of emotional responses. *Traumatology*, 11(3), 145-158.
 30. Johnson, C., Shala, M., Sejdijaj, X., Odell, R., & Kadengjika, D. (2001). Thought Field Therapy: Soothing the bad moments of Kosovo. *Journal of Clinical Psychology*, 57(10), 1237-1240
 31. Wells, S., Polglase, K., Andrews, H.B., & Carrington, P. (2003). Efficacy of a meridian based desensitization technique (EFT) versus diaphragmatic breathing in the treatment of specific phobias. *Journal of Clinical Psychology*, 59(9), 943-966.
 32. Jones, J.P. (2002). Ultrasonic acupuncture and the correlation between acupuncture stimulation and the activation of associated brain cortices using functional Magnetic Resonance Imaging. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 22(5), 362370.
 33. Andrade, J., & Feinstein, D. (2004). Energy psychology: Theory, indications, evidence. D. Feinstein, *Energy Psychology Interactive*, 199-214.
 34. Cherkin, D.C., Sherman, K.J., Avins, A.L., Erro, J.H., Ichikawa, L., Barlow, Delaney, K., Hawkes, R., Hamilton, L., Pressman, A., Deyo R.A., & Khalsa, P.S. (2009). A
 35. Lambrou, P.T., Pratt, G.J., Chevalier, G. (2003). Physiological and psychological effects of a mind/body therapy on claustrophobia. *Subtle Energies & Energy Medicine*, 14(3), 239-251
 36. Swingle, P.G., Pulos, L., & Swingle, M.K. (2004). Neurophysiological indicators of EFT treatment of post traumatic stress. *Subtle Energies & Energy Medicine*, 15(1), 75-86.

36. Diepold, J.H., & Goldstein, D. (2008). Thought Field Therapy and qEEG changes in the treatment of trauma: A case study. *Traumatology*, 15(1), 85-93.
37. Root, J.C., Tuescher, O., Cunningham-Bussel, A., Pan, H., Epstein, J., Altemus, M., & et al. (2009). Frontolimbic function and cortisol reactivity in response to emotional stimuli. *Neuroreport*, 20(4), 429-434.
38. Foa, E.B., Keane, T. M., & Friedman, M.J. (Eds.). (2000). *Effective treatments for PTSD: Practice guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies*. New York: Guilford
39. Hartung, J.G., & Galvin, M.D. (2003). *Energy psychology and EMDR: Combining forces to optimize treatment*. New York: Norton
40. Feinstein, D., & Church, D. (2010). Modulating gene expression through psychotherapy: The contribution of non-invasive somatic interventions. *Review of General Psychology*, 14(4), 283-295.
41. Church, D. (2004). *The EFT Mini-Manual (Emotional Freedom Techniques)*. www.EFTUniverse.com, Erişim Tarihi: 05.04.2017
42. Craig, G. (2017). *The EFT Tapping Home*. www.emofree.com, Erişim Tarihi: 04.04.2017
43. Hartmann, S. (2016). *Enerji EFT*. Pegasus Yayınları. İstanbul, (1), 13-254.
44. Church, D., & Brooks, A. (2010). The effect of a brief EFT (Emotional Freedom Techniques) self-intervention on anxiety, depression, pain and cravings in healthcare workers. *Integrative Medicine: A Clinician's Journal*, October 40-44. (b)
45. Salas, M., Brooks, A., & Rowe, J. (2011). The immediate effect of a brief energy psychology intervention (Emotional Freedom Techniques) on specific phobias: a pilot study. *Explore*, 7(3), 155-161.
46. Boath, E., Stewart, A., & Carryer, A. (2012). *A narrative systematic review of the effectiveness of Emotional Freedom Techniques (EFT)*. Staffordshire University, CPSI Monograph,

EBELİKTE BİOFEEDBACK TEKNİKLER İLE EBEVEYNLIĞE HAZIRLIK TEMEL KAVRAMLARI

*Hatice Kübra YILMAZER¹
Ayça DEMİR YILDIRIM²*

GİRİŞ

TAT yöntemleri stresin gövdesel belirtilerine yönelik bilinç düzeyini artırarak kişinin stresör belirtileri kontrol edebilmesine ve kişinin psikolojik olarak gevşeyip rahatlayabilmeyi öğrenmesinde oldukça faydalı bir tekniktir (1). Biofeedback yöntem doktorlar, ebeler, fizyoterapistler, hemşireler, danışmanlar, psikologlar, mesleki terapistler ve emsal meslekler tarafından kullanılmaktadır.

Biofeedback terapileri bireyin üst düzey zihin-vücut sağlığını ve kişisel sağlığını devam ettirmesinde etkin bir şekilde katılmasını öğreterek devamlılığını sağlar (2).

Biofeedback, kişiye ait var olan fizyolojik durumların bilgisini elektronik cihazlar doğrultusunda işitsel ve görsel sinyaller oluşturarak bilgilendirme yapabilen, kişinin halihazırdaki bilgilerini kullanmaya başlamasıyla beraber, bense olarak işlevliğini, farkındalığını ve bu işlevlerinde istemli olarak değiştirebilmesine imkân tanıyan bir tedavi metodudur.

Biofeedback, organizma ile ilgili normal süreçte önemsenmeyen fizyolojik bilgileri, o organizmanın kendisinin görüntülemesini, kendi kendini düzenleme ve iyileştirme kuvvetine odaklanan bir yöntemdir (3).

Örneğin, bir bireyin yüksek gerginlik varlığı ile oluşan kronik baş ağrısı şikâyeti bulunmaktadır. Bu birey şikâyeti üzerine iyi halin devamlılığının sağlanması

¹ Ebe, İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü, Üsküdar İlçe Sağlık Müdürlüğü, Mehmet Orhan Erdağ Aile Sağlığı Merkezi, kubrayilmazer@hotmail.com, ORCID iD: 0009-0001-9350-2549

² Dr. Öğr. Üyesi, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, ayca.demir@uskudar.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-8385-3954

SONUÇ

Tamamlayıcı ve alternatif tedavi (TAT) yöntemi olarak kullanılan tüm çalışmalar sonucunda, bu yöntemler arasında kabul gören Biofeedback mekanizma giderek gelişmekte kapsam alanı artmakta ve olumlu ger dönütler alınmasında etkili bir yöntem olarak kabul görmüştür.

Bireyin tüm yaşam döngülerinde tanı teşhis tedavi sürecinde yer almaktadır. Bireyin optimum sağlık düzeyini sağlamada yardımcı konumunda olan biofeedback yaşamın devam ettirilmesinde de etkindir. Kişisel sağlık sorunlarını tedavi sürecinde faydalı olan biofeedback daha sonrasında ebeveynlik hayatının sağlıklı bir şekilde devam ettirilmesinde de yapıcı konumdadır. Alanı geniş olan biofeedback mekanizması ebeveynlik, gebelik, doğum ve doğum sonrası sağlık içinde fayda sağlayan bir yöntemdir.

Sağlık profesyonelleri tarafından etkili olarak kullanıldığında düşük maliyette optimum sağlık hizmetini sunulduğu TAT yöntemleri arasında bulunan Biofeedback mekanizmalar ebeveynlik gebelik doğum süreci ve doğum sonrasında da başarılı olmuştur. Ebe, hemşire, hekim, fizyoterapist gibi sağlık profesyonellerinin tercih ettikleri bir yöntem olup faydaları yapılan çalışmalar ile ortaya konmuştur. Girişimsel bir işlem olmayıp profesyonel ellerce uygulanmasında ve takibinde bir olumsuzluk yoktur.

KAYNAKLAR

1. Çamlıbel, Merve. "Vajinal Doğum Yapan Kadınların Gebelikte ve Doğumda Kullandıkları Tamamlayıcı, Geleneksel ve Manevi Uygulamalar". Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi, 17 Ocak 2023. <https://doi.org/10.31020/mut-ftd.1187749>
2. İşgören, Y. (2022) "Basketbolcularda Anaerobik Yorgunluk ve Yorgunluk Sonrası Dinlenme Sürelerinde Alpha Beyin Frekanslarının İncelenmesi" T.C. Eskişehir Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir.
3. Varlı, M. F. (2014) "Üstün Zekalı ve Yetenekli Bireylerin Hafıza Performansına EEG-Biofeedback Yönetiminin Etkisi", T.C. İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, İstanbul
4. T.C. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalı Üniversite Öğrencilerinde Egzersiz ve Biofeedback Uygulamaların Depresyon, Kaygı ve Stres Üzerine Etkisi Doktora Tezi Nurullah Çelik (2017).
5. "Biofeedback Kegel Egzersiz Tedavisi (Vajina Kaslarını Güçlendirme Tedavisi) – Doç. Dr. Hakan Peker". Erişim 02 Mayıs,2023. <https://www.drhakanpeker.com/2018/11/06/biofeedback-kegel-egzersiz-tedavisi-vajina-kaslarini-guclendirme-tedavisi/>.
6. "Biofeedback Öfkeye Nasıl Yardımcı Olabilir? Dünya-Of-Psikolojisi-Blog-2023". Erişim 30 Nisan 2023. <https://tr.goodlifestudio.net/class-header-post-title-class-1CF>.

7. Bulut, Ebru ve Birsen Karaca Saydam. "Assessment Of The Effect Of Pelvic Floor Muscle Exercises applied Suring Pregnancy in Postpartum Stress incontinence And Quality Of Life". *Gevher Nessibe Journal Of Medical & Health Sciences* 7, sy 20 (30 Eylül 2022): 71-81. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7133459>.
8. Nagai, Yoko. "Autonomic Biofeedback Therapy in Epilepsy". *Epilepsy Research* 153 (Temmuz 2019): 76-78. <https://doi.org/10.1016/j.eplepsyres.2019.02.005>
9. Neslihan Yılmaz Sezer, Gülten Koç, Ankara Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi. Doğum Salonunda Çalışan Ebe ve Hemşirelerin Doğum Ağrısının Yönetiminde Kullanılan Nonfarmakolojik Yöntemleri Bilme ve Kullanma Durumları 2020. Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi
10. Kaplan, E., (2021), Hemşire ve Ebelerine Yönelik: Doğum Ağrısında Kullanılan Nonfarmakolojik Yöntemler, İksad Yayın Evi, Ankara
11. Özer, N. (2022) "Gebelerin Depresyon, Anksiyete, Stres ve Koronavirüs Korku Durumlarının Belirlenmesi" T.C. Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi
12. Bilgin, Z., Ceylan, G., (2023) "Non-Farmakolojik Yöntemlerin Doğum Ağrısına ve Doğum Memnuniyetine Etkisi: Sistematik Derleme" Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi (KASHED) 2023; 9(1);12-21
13. Yeşiladağ, B., Gölbaşı, Z., (2018) "Doğum Ağrısının Yönetiminde Nonfarmakolojik Yöntemlerin Etkinliğini Değerlendiren Lisansüstü Tez Çalışmalarının İncelenmesi", T.C. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce
14. Karabulutlu, Ö. (2014). Doğum Ağrısı Kontrolünde Kullanılan Nonfarmakolojik Yöntemler, *Caucasian Journal of Science*, 1(1), 43-50.
15. Kısa, D. H., Özdemir, M. A., Güren, O., Alaybeyoğlu Soy, A. (2023). El hareketi tahmini için EMG sinyalleri ve uyarlamalı sinirsel bulanık çıkarım sistemine (ANFIS) dayalı bir karar verme mekanizması. *Gazi Üniversitesi Mühendislik Mimarlık Fakültesi Dergisi*,38(3),1417-1430 <https://doi.org/10.17341/gazimmfd.1025221>
16. Akşit, S. (2023) Otizm Spektrum Bozukluğu Tanısı Konmuş Çocuklarda Fiziksel Gelişim Üzerindeki Etkileri: Bir EEG Çalışması T.C. Pamukkale Üniversitesi Eğitim bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı Doktora tezi, Denizli
17. Vieira S., Pinaya W.H.L., Mechelli A., Using Deep Learning to Investigate the Neuroimaging Correlates of Psychiatric and Neurological Disorders Methods and Applications, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2017, 74: 58-75.
18. Gül E., (2018) EEG Sinyallerinin Wavelet Yöntemiyle Dönüştürülerek Yapay Sinir Ağları ile Sınıflandırılması, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
19. Edenberg H.J., Gelernter J., Agrawal A., Genetics of Alcoholism, *Current Psychiatry Reports*, 2019, 21(26):1-7.
20. Öksüz, H., & Atılğan, E. (2019). Kronik Boyun Ağrısında Elektromyografi Biofeedback ile Relaksasyon Eğitiminin Ağrı, Disabilite ve Depresyon Üzerindeki Etkisi. *Sağlık Akademisi Kustamonu*, 4 (2), 98-113. <https://doi.org/10.25279/sak.486777>
21. Wang Y. ve Gorenstein C. (2013). Assessment of depression in medical patients : A systematic review of the utility of the Beck Depression Inventory-II. *Clinics*, 68(9), 1274–1287.
22. Merletti R, Parker PA. *Electromyography-Physiology, Engineering, Noninvasive Applications*. New York, USA, Wiley-IEEE Press, 2004.
23. Küçük, S., & Mayetin, U. (2017). Wireless Control of Mobile Robot with EMG Signals. *Pamukkale University Journal of Engineering Sciences*, 23(5), 497-503. <https://doi.org/10.5505/pajes.2016.79735>

24. Tayfun, N. Ö. ve Öçlü, B. (2015). Yeşil pazarlama uygulamasının tüketiciler açısından algılanmasının nöropazarlama tekniği ile araştırılması. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 34(2), 95-113. http://uu245211.uludag.edu.tr/bitstream/11452/18451/1/34_2_5.pdf
25. Sadedil, S. N. ve Uraltaş, K. N. (2018). Nörobilim araştırmalarında kullanılan görüntüleme yöntemlerinin nöropazarlama alanında kullanılmasına yönelik kavramsal bir çalışma. *Sosyal Bilimler Dergisi / Thejournal of Socialscience*, 5(20), 257-277. Erişim adresi: <https://sobider.com/DergiTamDetay.aspx?ID=4066>
26. Şahin, M. (2019). Korku, Kaygı ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
27. Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları Üzerine Bir Bakış. *Humanistic Perspective*, 3(1), 186-194. <https://doi.org/10.47793/hp.867111>
28. Psikofarmakoloji Bilimsel Çalışma Birimi (2020, Aralık 25). Depresyon konusunda bilmek istedikleriniz. *Türkiye Psikiyatri Derneği*. <https://www.psikiyatri.org.tr/halkayonelik/24/depresyonkonusundabilmek-istedikleriniz>
29. Wakefield, J. C., Lorenzo-Luaces, L. ve Lee, J. J. (2007). Taking people as they are: evolutionary psychopathology, uncomplicated depression, and distinction between normal and disordered sadness (1. baskı) içinde (s.45-47). Cham: Springer Yayınları.
30. Çelik, N. (2017). Üniversite öğrencilerinde egzersiz ve biofeedback uygulamalarının depresyon, kaygı ve stres üzerine etkisi, T.C. Sakarya Üniversitesi Eğitim bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı Doktora tezi, Sakarya
31. Bakır, N., Irmak Vural, P., Demir, C., The Determination of Health Practices and The Sexual Quality of life During The Prenatal Period. *Perinatal J.* 2020;28(1):1-6.
32. Akın, Ö. (2018) Gebelik Stresini Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ordu
33. Başgöl, Ş., & Kızılkaya Beji, N. (2015). Doğum Eyleminin Birinci Evresinde Sık Yapılan Uygulamalar ve Kanıta Dayalı Yaklaşım. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 32-39.
34. Tanrıverdi, G. (2015). Lohusa Kültürel Özellikleri Tanılama Rehberi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 18 (1). DOI: 10.17049/ahsbd.19391

HAPTONOMİ TEKNİKLERİ İLE EBEVEYNLİĞE HAZIRLIK

İrem ESER¹

GİRİŞ

Haptonomi Nedir?

Haptonomi, İskandinav kökenli bir terimdir. “Haptos” kelimesinden gelir ve iletişim kurmak, birlikte hissetmek anlamında kullanılmaktadır. Haptoterapi ise haptonominin ilkelerinin teröpatik olarak uygulanmasıdır. Haptoterapi ebeveynliğe hazırlıkta gebenin doğum korkusunu azaltmasına, anne-bebek bağına güçlendirilmesine, korku ve anksiyetenin olumsuz durumlarını azaltmaya yarayan güvenli bir dokunma yöntemi olarak kullanılır (1).

Frans Veldman tarafından 1950 yıllarda keşfedilmiştir. Daha sonra 1993’te haptoterapi mesleği resmileşmiş ve Hollanda’da bir meslek olarak kabul edilmiştir (2, 3).

Haptonomi, çocuğu ebeveynleri ile duygusal bir bağ kurmaya teşvik eden bir yaklaşımdır. Anne babaların gebelik döneminde bebekleri ile duygusal olarak etkileşime girmelerini ve bağ kurmalarını sağlamayı amaçlar. Haptonomi, çiftleri gebelik sırasında bebeklerinin hareketlerini algılamaya ve bunlara tepki vermeye teşvik eder. Sonuç olarak anne adayları çocuğun varlığına daha fazla dikkat eder.

Haptonomik yaklaşım, dokunma ve el teması yoluyla bebeğin fiziksel varlığını vurgular. Anne ve baba adayları, bebeğin tenini hafifçe okşayarak veya ellerini karnına koyarak bebekleriyle etkileşime girerler. Haptonomi ayrıca doğum öncesi ve doğum sırasında ebeveynler arasında bir bağ oluşturmayı amaçlar. Çiftler doğum sırasında destek olmaya ve birlikte çalışmaya istekli olurlar.

¹ Hemşire, Acıbadem Maslak Hastanesi, iremrse1@gmail.com, ORCID iD: 0009-0005-3144-1380

KAYNAKLAR

1. Klabbers GA, Wijima K, Paarberg KM, Emons WH, Vingerhoets AJ (2014). Treatment of severe fear of childbirth with haptotherapy: Design of a multicenter randomized controlled trial. *BMC Complement Med Ther*, 14:385.
2. Verhoeven D (2016). In Touch, A History of the Haptotherapy Profession in the Netherlands. Hilversum, Dolly Verhoeven.
3. Klabbers GA, Wijima, K. Paarberg KM, Wilco HME, Vingerhoets AJJM (2017). Vingerhoets. Haptotherapy as a new intervention for treating fear of childbirth: A randomized controlled trial. *J Psychosom Obstet Gynaecol*, 40:38-47.
4. Klabbers GA. Paarberg KM, Vingerhoets AJJM (2018). Does Haptotherapy benefit mother-child bonding? *International Journal of Haptonomy and Haptotherapy*, 3:1-7.
5. Demir R. Doğum Korkusu Tedavisinde İnovatif Bir Müdahale Yöntemi: Haptoterapi, Çanakakale, 2022
6. Rathfisch G. Gebelikten Anneliğe Yoga. 1. Baskı. İstanbul, Nobel Tıp Kitapevi, 2015: 22-38
7. Yılmaz A. Haptonomi ve Sanal Gerçeklik Uygulamasının Plansız Gebeliklerde Anksiyete, Bağlanma ve Gebeliğin Kabulüne Etkisi: Bebeği Hayal Edebilmek, Malatya, 2021.
8. Adams, S., Eberhard-Gran, M., Eskild, A., (2012).. Fear of Childbirth and Duration of Labour: A Study of 2206 Women with Intended Vaginal Delivery. *BJOG*, 119: 1238–1246.
9. Arslan B. Özberk H. Yağcan H. 3. Uluslararası Kadın Çocuk Sağlığı ve Eğitimi Kongresi Gebelikte Haptoterapi Kullanımı, Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, İzmir, 2019.
10. Özbek H. Ertekin Pınar Ş. Haptonomi: Ebeveynler ile Doğmamış Bebeğin Ruhuna Dokunmak: Geleneksel Derleme, Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi, 2022.

REBOZA TEKNİĞİ İLE EBEVEYNLİĞE HAZIRLIK

*Merve KOÇ¹***GİRİŞ****Doğum ve Gebeliğin Fizyolojisi**

Fertilizasyon, tubaların ampulla bölümünde sperm ve sekonder oosit arasındaki temasla başlayan ve ovulama sperm çekirdeklerinin birleşip maternal ve paternal kromozomların birbirine karışmasıyla sona eren olaylar zinciridir.

Dişi genital sistemine giren 200-300 milyon spermden sadece 300-500 tanesi tubaların ampulla kısmında oosit-2 ye ulaşabilmekte ve sadece bir tanesi oosit-2'nin hücre membranı delerek hücre içine girebilmektedir. Hücre içine giren kısım spermin akrozomudur. Döllenenmiş olan bu yeni hücreye zigot denir.

Fertilizasyondan sonra 5-7. günler arasında oluşan yeni hücre, gelişir ve artan iç gerginlik ve basınç nedeniyle etrafını saran zona pellisudayı yırtar. Zona pellisuda kaybolunca iç hücre kütlesi endometriuma yapışır, gömülmeye başlar ve bu duruma implantasyon adı verilir.

İmplantasyon en çok uterusun arka segmentine gerçekleşir ve hücrelerin artışıyla organlar ve sistemler oluşmaya başlar. Bu evreye verilen isim organogenezis'dir. Embrio 12. haftadan sonra fetus ismini alır (1).

Fetüs büyüdükçe genişleyen uterus basıncının bir sonucu olarak diyafram 4cm yükselir ve subkostal aralık genişler (2). Gebelik ile birlikte kalp daha çok çalışmaya başlar, gücün artması sonucu kalpte büyüme gözlemlenir. Gebelik boyunca kan hacmi %40-50 oranında artar, nabız 15 atım yükselir fakat gebeliğin

¹ Ebe, İstanbul Kartal Dr. Lütfi Kırdar Şehir Hastanesi, mrv_kkcc@hotmail.com,
ORCID iD: 0009-0003-2491-2071

Reboza şalının doğum topu ile kullanımı, doğum sürecinde yaşanan ve hoş olmayan kontraksiyon ağrılarının azalmasında etkilidir. Eşi doğum topunun arkasından gebe kadını desteklerken ebe ön tarafta rebozayı tutmaktadır. Gebe kontraksiyonlar sırasında ıkınma isteğiyle birlikte rebozayı çeker. Böylece gebe ıkınmasını daha aktif gerçekleştirmiş ve solunum tekniklerini daha rahat kullanmış olur. Kontraksiyonları bittiğinde doğum topuna yaslanıp dinlenebilir ya da doğum topunda sallanma, zıplama gibi hareketleri uygulayabilmektedir. İkınmanın aktif şekilde gerçekleştirilmesine ek olarak hareketlerin uygulanmasıyla pelvik bölge rahatlar ve pozitif doğum deneyimi sağlar. Gebe kadın özgürce hareket etmiş olur ve dikkatini başka yöne çekebilir bu durum ağrı duyusunun algılanmasını azaltmaktadır (37).

KAYNAKLAR

1. Ayla Ş. Sağlık Bilimleri İçin Histoloji ve Embriyoloji. İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevi; 2021.
2. Tetikkurt C. Gebelikte Solunum Fizyolojisi. *Cerrahpaşa Tıp Dergisi*, 2000; 31 (2), 118-119.
3. Kızılkaya Beji N. Kadın Sağlığı ve Hastalıkları. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri; 2015.
4. Yanikkerem E, Altıparmak S, Karadeniz G. Gebelikte Yaşanan Fiziksel Sağlık Sorunlarının İncelenmesi. *Aile ile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 2006; 10 (3) 35-42.
5. Kaba M. Gebelik ve Tiroid Hormonları Pregnancy and Thyroid Hormones. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 2013; 14 (3), 160-166.
6. Özyazıcı K, Boğa E, Alagöz N, et al. Duyuların Gelişimi ve Duyu Bütünleme. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 2021; 2 (4), 209-226.
7. Taşkın, L. Doğum ve kadın sağlığı hemşireliği. Ankara: Akademisyen Tıp Kitap Evi; 2016.
8. Karaman ÖE, Yıldız H. Doğum Eylemi Travay Sürecinde Hareket Serbestliği: Nasıl? Ne Sağlar? Kadın Doğum Hemşiresinin Rolü Nedir? *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 2018; 10(1), 78-87.
9. Avcıbay B, Alan S. Doğum Ağrısı Kontrolünde Nonfarmakolojik Yöntemler. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2011; 4 (3), 18-24.
10. Ertem G, Sevil Ü. Doğum Ağrısı ve Hemşirelik Yaklaşımı. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2005; 8 (2), 117-123.
11. Köksal Ö, Duran ET. Doğum ağrısına kültürel yaklaşım. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2013; 6 (3), 144-148.
12. Yağcı Ü, Saygın M. Ağrı fizyopatolojisi. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 2019; 26 (2), 209-220.
13. Aydın ON. Ağrı ve ağrı mekanizmalarına güncel bakış. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 2002; 3 (2), 37-48.
14. Kılıç M, Öztunç G. Ağrı kontrolünde kullanılan yöntemler ve hemşirenin rolü. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2012; 21 (7) 36-51.
15. Mamuk R, Davas Nİ. Doğum ağrısının kontrolünde kullanılan nonfarmakolojik gevşeme ve tensel uyarılma yöntemleri. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 2010; 44 (3) 137-144.
16. Tektaş E, Akay N, Mak A, et al. Vajinal Doğumda Ağrının Azaltılmasına Yönelik Uygulanan Nonfarmakolojik Yöntemler ve Masajın Etkisi: 2000-2015 Yılları Tez Sonuçları. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 2017; 4 (1), 64-70.
17. Madenci E. Klasik Masaj. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 2007; 2 (53), 58-61.
18. Çağlar A, Yüksel İ. Konnektif doku masajının miyofasyal ağrı sendromlu bireylerde ağrı, uyku ve yaşam kalitesi üzerine etkisi: randomize kontrollü çalışma. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 2019; 6 (1), 19-24.

19. Yüksel İ. Klasik Masaj Teknikleri. Yüksel İ (ed.) Masaj Teknikleri. Ankara: Alp Yayınevi; 2007. p. 15-155.
20. Tuna N. A'dan Z'ye masaj. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri; 2011.
21. Özveren Y. Ağrı Kontrolünde Farmakolojik Olmayan Yöntemler. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 2011; 18 (1), 83-92.
22. Kara E, Ünver G. Masaj ve Toparlanmaya Etkileri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2019; 4 (1), 28-49.
23. Alpsalaz SD, Yağmur Y. Doğum Eyleminde Uygulanan Tamamlayıcı ve Alternatif Yöntemler. *YOBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2022; 3 (3), 337-347.
24. Yıldırım G, Şahin NH. Doğum Ağrısının Kontrolünde Hemşirelik Yaklaşımı. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu dergisi*, 2003; 7 (1), 14-20.
25. Ertem G, Sevil Ü. Doğum Ağrısı ve Hemşirelik Yaklaşımı. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2005; 8 (2), 117-123.
26. Berkiten Ergin A, Kömürcü N. Doğum Ağrısında Farmakolojik Olmayan Yöntemlerin Kullanımı. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*. 2009; 6 (2), 29-35.
27. Çalık KY, Kömürcü N. SP6 noktasına akupresür uygulanan gebelerin doğum eylemine ve akupresür uygulamasına ilişkin görüşleri. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 2014; 4 (1), 29-37.
28. Çoban, A, Şirin A. Alt ekstremitelerde fizyolojik ödemi olan gebelere 5 gün süre ile uygulanan ayak masajının ödem derecesi, ağrı, yorgunluk ve uykusuzluk üzerine etkisi. *Genel Tıp Dergisi*, 2009; 19 (2), 51-56.
29. Kaçar N. Doğum Ağrısının Yönetiminde Farmakolojik Olmayan Ebelik Uygulamaları. *Bandırma Onyedil Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 2020; 2 (2), 113-130.
30. Karabulutlu Ö. Doğum Ağrısı Kontrolünde Kullanılan Nonfarmakolojik Yöntemler. *Caucasian Journal of Science*, 2014; 1 (1), 43-50.
31. Aktaş S, Can HÖ. Doğum Merkezleri: Kanada İzlenimleri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2019; 8(4), 474-480.
32. Mucuk S, Başer M. Doğum Ağrısını Hafifletmede Tensel Uyarılma Yöntemleri. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2009; 12 (3), 61-67.
33. Ricci SS. *Essentials of Maternity Newborn and Women's Health Nursing*. Philadelphia: Lippincott Williams, Wilkins 2007.
34. Gültepe R, Çalim Sİ. Obstetride kullanılan solunum ve gevşeme egzersizleri: Lisansüstü tezlerle yönelik sistematik bir derleme. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 2021; 8 (3), 233-244.
35. Şimşek Şahin E, Can Gürkan Ö. Gebelikte Yoga. *Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi*, 2021; 4(3), 407-414.
36. Cohen SR, Thomas CR. *Rebozo technique for fetal malposition in labor*. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 2015; 60(4), 445-451.
37. Tandoğan Ö, Oskay Ü. Doğum Ağrısının Giderilmesinde Rebozo Tekniği. *Bandırma Onyedil Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 2021; 3 (1), 39-44.
38. Demirtaş Hiçyılmaz B, Kahraman M. Doğum Ağrısının Yönetiminde Kullanılan Nonfarmakolojik Yöntemler: Gevşeme Teknikleri. *Journal of Traditional Medical Complementary Therapies*, 2020; 3 (3), 379-388.
39. Iversen ML, Midtgaard J, Ekelin M, et al. Danish women's experiences of the Rebozo technique during labour: a qualitative explorative study. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 2017; 11, 79-85.
40. Van Tuyl T, De Keijzer, M. *Babies. Midwifery today with international midwife*, 2015; (116), 60.
41. Akin B, Saydam BK. Algılanan doğum ağrısının azaltılmasına yönelik yeni bir yaklaşım: doğum dansı. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2018; 6 (3), 218-224.

DOĞUM SONRASI DÖNEMDE EBEVEYNLİĞE HAZIRLIK

Elif AKKAYA ¹

DOĞUM SONRASI DÖNEMDE EBEVEYNLİĞE HAZIRLIK

Doğum sonrası dönem, plasentanın doğumu ile başlayan ve 6 haftayı kapsayan bir dönemdir. Bu dönemde yenidoğan aile ile bütünleşir, annenin fiziksel, sosyal, mental adaptasyonu gelişir. Aile üyeleri arasındaki ilişkileri ivme kazanabilir veya sekteye uğrayabilir bu nedenle doğum sonu dönem gelişimsel kriz dönemi olarak da adlandırılabilir (1).

Doğum sonrası dönemde,

- Anne ve yenidoğanın sağlığını korumak
- Anne ve yenidoğanı sağlıklı bir şekilde taburcu etmek
- Anne ve yenidoğanın iyilik halinin devamını sağlamak
- Annenin yeterli bir şekilde dinlenmesinin sağlanması
- Yaşam bulgularının alınması
- Emzirmenin başlatılması ve devam edilmesi
- Anneye bebeği ile tensel teması başlatması, emzirmeyi desteklemesi doğum sonrası dönemde ebeveynin görevleri arasındadır (2).

Doğum sonrası dönemde annede fiziksel, duygusal birçok değişiklikler meydana gelmektedir. Fiziksel değişiklikler ilerleyici ve gerileyici değişiklikler olarak sıralanabilir (3).

- Gerileyici değişiklikler; uterus, vajina, diğer genital organlardaki değişiklikler,
- İlerleyici değişiklikler laktasyona hazırlanan göğüsler sayılabilir.

Doğum sonrası dönemde involüsyon; Üreme organlarının doğumdan sonra

¹ Arş. Gör., İstanbul Kent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, elifakkaya0709@gmail.com, ORCID iD: 0000-0001-7486-4387

Doğum sonrası dönem, kadın ve ailesi için oldukça önemli değişikliklerin olduğu bir dönemdir. Aileye yeni bir üyenin katılması ile ebeveyn olunan bu dönemde olumlu ve olumsuz duyguların yaşanacağı bir dönemdir (26). Doğum sonrası dönemde ebeveynliğe doğum öncesi hazırlanılması gerekmektedir. Ebeler bu dönemde gerek birinci basamak gerek ikinci ve üçüncü basamakta yadsınamaz bir öneme sahiptir. Bu dönemde kadını ve çevresini bütüncül bir şekilde ele alarak doğum sonrası döneme hazırlamalı, gelişebilecek durumlara yönelik bilgilendirilmeli, gebe okullarında eğitimler düzenleyerek doğum öncesi, doğum ve doğum sonrası döneme ebeveynler hazırlanmalıdır (27). Doğum sonrası döneme psikolojik, sosyal, fiziksel olarak kadınlar hazırlanmalıdır. Bu dönemde sadece kadına odaklanılıp sosyal çevresi gözden kaçırılmamalıdır. Eşi, sosyal çevresine de gerekli eğitimler, bilgilerin verilmesi ebeveynliğe hazırlık için önemlidir. Ebeveynlik ailelerin hayatında oldukça büyük bir değişim yaratmaktadır bu nedenle ailelerin bilgiye olan gereksinimleri artmakta ve ebelere bu konuda ihtiyaç duyulmaktadır (28). Ebelerin ebeveynliğe hazırlık ile ilgili bilgilerini artırmaları, alan ile ilgili yayınları takip etmeleri gerekmektedir. Gerekirse hizmet içi programlar düzenlenmelidir. Doğum sonrası dönemde ebeveynliğe ilişkin daha çok yapılarak alana yeni bakış açıları kazandırılması esastır.

KAYNAKLAR

1. Yıldız D. Doğum sonrası dönemde annelerin bebek bakımı konusunda danışmanlık gereksinimleri ve yaklaşımları. *Gülhane Tıp Dergisi*; 2008;50(4): 294-298.
2. Er Güneri S. Postpartum erken dönem kanıta dayalı uygulamalar. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*; 2015;4(3):482-496.
3. Çıtak Bilgin N, Potur D. Postpartum period evidence-based approaches and nursing. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*; 2010;3(3): 80-87.
4. Kaya Odabaş R., Taşpınar A. Kadınların sezaryen deneyimleri ve doğum sonrası dönemde bakım gereksinimleri: nitel bir çalışma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*; 2021; 8(1): 1-9. doi: 10.34087/cbusbed.640948
5. Yıldız H, Boyacı B. Knowledge, needs and related factors of newborn care among postnatal mothers before discharge; 2019;12(1): 1–10. doi: 10.26559/mersinsbd.396373
6. Signorello LB, Harlow BL, Chekos AK, Repke JT. Postpartum sexual functioning and its relationship to perineal trauma: a retrospective cohort study of primiparous women. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*; 2001;184(5):881-90. doi:10.1067/mob.2001.113855.
7. Deave T, Johnson D. The transition to parenthood: what does it mean for fathers? *Journal of Advanced Nursing*; 2008; 63(6):626-633. doi: 10.1111/j.1365-2648.2008.04748.x.
8. Pınar G, Doğan N, Algier L, Kaya N, Çakmak F. Annelerin doğum sonu konforunu etkileyen faktörler. *Dicle Tıp Dergisi*; 2009;36(3):184-190.
9. Acele EO, Karacam Z. Sexual problems in women during the first postpartum year and related conditions. *Journal of Clinical Nursing*; 2012;21(7-8):929-937. doi:10.1111/j.1365-2702.2011.03882.x

10. Özşahin Z, Akça E, Gökbulut N. Postpartum depresyon düzeyi ile maternal bağlanma arasındaki ilişki. İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi; 2020; 8(3):715-724. doi:10.33715/inonusaglik.757249
11. Beydağ KD. Doğum sonu dönemde anneliğe uyum ve hemşirenin rolü. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni; 2007;6(6):479-484.
12. Hall EOC, Wulf T, White MA, Wilson ME. Family dynamics during the third trimester of pregnancy in Denmark. International Journal of Nursing Studies. 1994; 31(1): 87-95.
13. Nelson A. M. Transition to motherhood. Journal Of Obstetric, Gynecologic, And Neonatal Nursing: JOGNN; 2003;32(4): 465-477. <https://doi.org/10.1177/0884217503255199>
14. Horta Demirsoy G, Aksu H, Özsoy S. Kadının postpartum döneme uyumunda Roy 'un adaptasyon modelinin kullanımı. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi; 2017; 33(1):160-170.
15. Kacaroğlu Vicdan A, Gülseven Karabacak B. Hemşirelik modellerinden: roy adaptasyon modeli; Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi; 2014;5(4):255-259.
16. Sert E, Erkan Y, Orak TN. Ebelikte oy adaptasyon modelinin antenatal değerlendirmede kullanımı. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi; 2014;3(4):1147-1160.
17. Kirova Krasimira, Snell Tristan. Women's experiences of positive postnatal partner support. Journal of Reproductive and Infant Psychology;2018;37(2):1-13. doi:10.1080/02646838.2018.1542120
18. Morse CA, Buist A, Durkin S. First-time parenthood: influences on pre- and postnatal adjustment in fathers and mothers. Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology; 2000; 21(2): 109-120. doi:10.3109/01674820009075616
19. Nacar HE, Gökkaya F. Bağlanma ve maternal bağlanma konusunda bir derleme. Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi; 2019; 1(1): 49-55. doi:10.35365/ctjpp.19.1.06
20. Çolak B, Demirbağ B.C, Kahrıman İ. Ramona thieme Mercer'ın annelik rolü yeteneği ve anne olma kuramını anlamak: planlanmamış adolesan gebelik örneği. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi;2020;9(4):416-426. doi: 10.37989/gumussagbil.792076
21. Mercer RT. Becoming a mother versus maternal role attainment. Journal Nursing Scholarship. 2004;36(3):226-32. doi: 10.1111/j.1547-5069.2004.04042.x.
22. Ersanlı Kaya C, Hotun Şahin N. Ebeveyn uyum desteği programı ile ebeveyn öz yeterlik algısının geliştirilmesi. Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi;2020;3(3):319-328. doi:10.38108/ouhcd.790755
23. Dağcı S, Tosun H. Doğum sonu dönemde yaşam kalitesinin sürdürülmesi ve sosyal destekte ebeveynin rolü. Uluslararası İstanbul Ebelik Günleri 25-27 Nisan 2019. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/341568926_Dogum_Sonu_Donemde_Yasam_Kalitesinin_Surdurulmesi_ve_Sosyal_Destekte_Ebenin_Rolu
24. Mermer, G, Bilge, A, Yücel, U, Çeber E. Gebelik ve doğum sonrası dönemde sosyal destek algısı düzeylerinin incelenmesi. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi; 2010;1(2):71-76.
25. Altuntuğ K, Acar A. Doğum sonu dönemde primipar anne ve ebe/hemşirelerin eğitim önceliklerinin karşılaştırılması. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi; 2011;20(4): 163-169.
26. Küğcümen G. Dönmez Güney, G. Z, Özcanan, Ç, Erdoğan N. Babaların paternal adaptasyon düzeyi ve ilişkili faktörlerin belirlenmesi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi; 2021;3(2):61-66. doi 10.48071/sbuhemşirelik.896841
27. Gülşen Ç, Doğan Merih Y. Doğum sonu dönemde anneler kimden hangi desteği bekliyor? Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi; 2018;4(1):20-34.

EBEVEYNLİĞE HAZIRLIK VE BEBEĞE HAZIR OLMA: BEBEK BAKIMI

Ezgi KESKİN¹

GİRİŞ

Gebelik tanısı konulduktan itibaren bakım vericilere bebek bakımı konusunda eğitim verilmeye başlanmalı ve doğum sonu dönemde de devam etmelidir. Anne ve baba bebek bakımı konusunda en büyük sorumluluk sahibi kişilerdir. Bebek bakımı, ailenin yetersiz deneyimlerinden ya da bebeğe zarar verebilecek yanlış inanç ve uygulamalarından dolayı gebelik tanısı konulduğu andan itibaren başlamalıdır. Bu sayede ebeveynler aileye yeni katılan bireye hem ruhsal hem de fiziksel olarak hazırlanmış olurlar (1). Doğumdan sonra bebeğin bakımını kolaylaştırıcı uygulamalar anlatılarak doğum sonu döneme ailenin adaptasyon sürecini de kolaylaştırmış olur. Bu durumda aileyi doğru olarak bilgilendirmek ve kanıta dayalı uygulamalar ile eğitim vermek sağlık çalışanlarının görevidir (1,2).

Bebek Bakımı

Doğum öncesi ve sonrası bebek bakımının en önemli amaçlarından biri de bebeğe zarar verecek bazı geleneksel uygulamaların önüne geçmektedir. Küçük anne yaşı ve düşük eğitim durumu sebebiyle ülkemizde halen birçok ebeveyn geleneksel uygulamaları kullanmaktadır (1,2,3). Örneğin kundaklama geleneği Türk Toplumunda oldukça yaygın görülen bir uygulamadır. 2013 yılında yapılan bir araştırmada araştırmaya katılan annelerin %60 'ı bebeklerini kundakladıklarını söylemiştir. Nedeni ise, bebeğin eli-ayağının düzgün olması veya bebeğin üşümemesi olarak açıklamışlardır (2). Ancak literatüre baktığımızda kundaklama gelişimsel kalça displazisi için risk faktörüdür ve bebeğin sağlığını olumsuz

¹ Arş. Gör., İstanbul Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, ezgi.keskin@uskudar.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-7755-6686

Ebe ve hemşireler tarafından verilen bebek bakımı eğitimi anne -çocuk sağlığı hizmetlerinin önemli bir parçasıdır. Ebeveynlerin bebekleriyle nasıl iletişim kuracaklarını bilmesi, bebeklerin beslenmesi, uyku, banyo, sarılık belirti bulgularını anlama ve önleme gibi başarılı bebek bakımı ebelerin bebek bakımı eğitiminde ele aldığı önemli konulardır. Bu eğitim ve danışmanlıklar sayesinde hem annenin hem de bebeğin uzun dönemde fiziksel ve psikolojik sağlıklarının sürdürülmesi sağlanmış olur (45).

KAYNAKLAR

1. Vatandaş, N. Ş. Bebek bakımında aileye öneriler. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 2004; 13(6-8).
2. Uğurlu, E. S., Başbakkal, Z., Dayılar, H., Çoban, V., & Zeynep, A. D. A Ödemiş'te Bulunan Annelerin Bebek Bakımında Uyguladıkları Geleneksel Yöntemlerin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2013; 2(3), 342-360.
3. Kılıç, M., Polat, S., & Çimen, S. Çocuklarda sıvı elektrolit dengesi ve bozuklukları. İçinde Conk, Z., Başbakkal, Z., Balyılmaz, H., & Bolışık, B (Eds). *Pediatric Hemşireliği* (pp.161-167). Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi 2013.
4. Stamatas, G. N., Nikolovski, J., Mack, M. C., & Kollias, N. Infant skin physiology and development during the first years of life: A review of recent findings based on in vivo studies. *International Journal of Cosmetic Science*, 2013; 33(1), 17-24. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2494.2010.00611.x>
5. Taşdemir, H. İ. Yenidoğan Cilt Bakımında Kanıta Dayalı Uygulamalar. *Sağlık & Bilim 2023: Çocuk Hemşireliğinde Kanıtadayalıuygulamalar*, 25
6. Yurdakök M. Prematürelde mortalite ve morbidite. *Türk Neonatoloji Derneği Bülteni*; 2005; 11: 2-7
7. WHO (World Health Organization) Erişim adresi: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/guidelines-recommendationsnewborn-health.pdf, Erişim tarihi: 01.05.2018.
8. Karabudak SS, Ergün S. Yenidoğan Hastalıkları ve Hemşirelik Bakımı. 304, 308. İçinden: Z Conk, Z Başbakkal, H Bal Yılmaz, B Bolışık (Ed), *Pediatric Hemşireliği*.Akademisyen Tıp Kitabevi, Ankara 2013.
9. Bindler RCM, Ball JW, London LM, Davidson MR, Anne ve Çocuk Hemşireliği Klinik Uygulama Becerileri Kitabı. 50-51. NC Şahiner, A Açıköz, MD Bal (Çev Ed), Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara 2014.
10. Warren, S., Midodzi, W. K., Allwood Newhook, L.-A., Murphy, P., and Twells, L. (2020). Effects of Delayed Newborn Bathing on Breastfeeding, Hypothermia, andHypoglycemia. *JOGNN*, 49, 181–189. <https://doi.org/10.1016/j.jogn.2019.12.004>
11. Johnson E, Hunt R. Infant Skin Care: Updates and Recommendations. *CurrentOpinion inPediatrics* 2019; 31:476-481.
12. Sorte DY. Care of Skin in Neonate (Neonatal Skin Care Guidelines). *Nurs Health Care Int J* 2019; 3:000175.
13. Nishino T, Ito N, Tomori S (2021) et al. Effects of Temperature and Position Change on Neonatal Brain Regional Oxygen Saturation in Tub Bathing: A Prospective Study. *Pain and Therapy* ;10:1269-1282.
14. Mactaggart, E, Orchard, D, & Tam, M. Baby wipes and nappy rash– what is the relationship? a review. *Australasian Journal of Dermatology*.2021; 62 (4), 470- 477.[doi:10.1111/ajd.13715](https://doi.org/10.1111/ajd.13715).

15. Özdemir, S. Bebek bakımında geleneksel uygulamalar. *Sağlık ve Toplum*, 2020; 30(3), 3-10.
16. World Health Organisation (WHO) (2017). Ten facts on breastfeeding. 8.2.2023.tarihinde <http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/> adresinden erişildi.
17. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA). Bebeklerin ve Küçük Çocukların Beslenme Durumu. 8.2.2023 tarihinde http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tnsa2018/rapor/TNSA2_018_ana_Rapor.pdf adresinden erişildi.
18. Tokat, M. A., & Okumuş, H. Ü. L. Y. A. Emzirme Öz-Yeterlilik Algısını Güçlendirmeye Temelli Antenatal Eğitimin Emzirme Öz-Yeterlilik Algısına Ve Emzirme Başarısına Etkisi. *Hemşirelikte Eğitim Ve Araştırma Dergisi*, 2013; 10(1), 21-29. T.C. Sağlık Bakanlığı İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü. Anne Sütü Ve Emzirme Kitabı, 2018. Erişim Adresi:hasta_okulu_programi_2019.pdf (istanbul saglik.gov.tr)
19. T.C. Sağlık Bakanlığı İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü. Anne Sütü ve Emzirme Kitabı,2018. Erişim Adresi: hasta_okulu_programi_2019.pdf (istanbul saglik.gov.tr)
20. BAŞLI, M., & Özsoy, S. Emzirmenin Gözlemlenmesi, Değerlendirilmesi ve Bebeğin Meme-ye Yerleştirilmesi. *Emzirme ve Anne Sütü ile Beslemede Danışmanlık/Güncel Yaklaşımlar*, 2021;1, 50-8.
21. Mızrak, B. Emzirme motivasyonu ölçeğinin türkçeye uyarlanması emzirme motivasyonunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir, 2017.
22. Kılci, H. Postpartum erken dönem emzirme başarisi ile postpartum geç dönem emzirme öz yeterlilik ve meme sorunlari arasindaki ilişki Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, 2014.
23. Cetinkaya S, Yavas Celik M, Ozdemir S. Effect of white noise on alleviating the pain of newborn during invasive procedures. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine* 2022; 35:1426-1432.
24. İşsever, O., Akcay, N., & Yılmaz, H. B. Çocuk Bakımında Önemli Bir Konu: Güvenli Uyku ve Uyku Eğitimi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2021; 6(2), 157-161.
25. Wiessinger D, West D, Pitman T. The Womanly Art of Breastfeeding. 8th ed. New York: Bantam Books; 2010.
26. Kelly P. İlk Yılda Bebek Bakımı. 1st ed. İstanbul: Platform Yayınları, 2010.
27. Kürel A, Yalçınkaya H, Çınar F. Anne Bebeğin Bakımı. 1st ed. Şimşek N, editor. İstanbul: Nakkaş Yapım, 2010.
28. Akar, A. S. *0-2 Yaş Aralığındaki Bebeklerin Uyku Düzenini Etkileyen Faktörlerinin İncelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü) 2020.
29. Tezel B, Dilli D, Bolat H, Şahman H, et al. The development and organization of newborn screening programs in Turkey. *Journal of Clinical Laboratory Analysis* 2013; 1-7.
30. Şapcıoğlu, M., & Özdemir, R. Yenidoğan Tarama Testleri, 2020.
31. Altunhan H, Yılmaz FH. Yenidoğanın değerlendirilmesi ve yenidoğan taramaları. *Türkiye Klinikleri J Fam Med-Special Topics*, 2018; 9(1)28-32.
32. Bihter, A. K. I. N., & Rabia, E. K. T. İ. Gelişimsel Kalça Displazisi ve Erken Tanıda Ebenin Rolü. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2016; 5(3), 160170.
33. Hazır E. 0-24 Aylık Bebek/Çocukların Ebeveynlerinin Aşı Red Sıklığı ve Nedenleri. O.Ü., Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul 2018.
34. T.C. Sağlık Bakanlığı. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. <https://asi.saglik.gov.tr/asi-kimlere-yapilir/liste/29-bebeklik-a%C5%9F%C4%B1lmas%C4%B1.html> Erişim tarihi: 15.01.2022.
35. Aksoy Okan, M. "A Retrospective Evaluation of Etiology in Neonatal Jaundice Infants Were Treated with Phototherapy." *The Journal of Kartal Training and Research Hospital*, 2014; 25 (3), 215– 219.

36. Demir, N, Peker, E, Aslan, O, Ceylan, N. ve Tuncer, O. "Yenidoğan Ünitelerimizde İndirekt Hiperbilirubinemi Tanısı İle Yatırılan Term Yenidoğan Olguların Değerlendirilmesi". *Anadolu Tıbbi Araştırmalar Dergisi*, 2015; (2), 66-69.
37. Ip, S, Chung, M, Kulig, J, O'Brien, R, Sege, R, Glick, S, Maisels, M.J. and Lau, J. "An Evidence-Based Review of Important Issues Concerning Neonatal Hyperbilirubinemia". *Pediatrics*, 2004; 114 (1), 130-153.
38. Özdemir, S. and Yılmaz, B. "Yenidoğanlarda Hiperbilirubinemi ve Başarılı Emzirme". *Ege Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 2019; 35 (2), 69-75.
39. Derneği, T. N. Yenidoğan Sarılıklarında Yaklaşım, İzlem ve Tedavi Rehberi 2022 Güncellemesi.
40. Özdemir, Ö. M. Yenidoğanda indirekt hiperbilirubinemi tanısı ve tedavisi; derleme. *Pamukkale Medical Journal*, 2020; 13(2), 463-475.
41. Sarıcan, E. S., Ekşioğlu, A., & Rabia, G. E. N. Ç. Kanguru bakımı eğitiminin sağlık çalışanlarının bilgi düzeyleri üzerindeki etkisi. *Gevher Nesibe Journal of Medical and Health Sciences*, 2020; 5(7), 44-50.
42. Jagdish, A., Benakappa, A., Benakappa, N., & Morgan, G. A randomized control trial of hypothermia alert device in low birth weight newborns and the effect on kangaroo mother care and weight gain. *International Journal of Contemporary Pediatrics*, 2020; 7, 52.
43. Kanbur, BN., & Mutlu, B. Kanguru bakımının preterm ve düşük doğum ağırlıklı yenidoğanlarda vücut sıcaklığı üzerine etkisi: sistematik derleme. *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2020; 5(1): 11-23.
44. Öztürk S. Annelerin doğum sonu dönemde yaşam kalitesi ve desteklerinin değerlendirilmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ebelik Anabilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2014
45. Karaçam Z, Eryılmaz G. Normal postpartum fizyolojisi ve bakımı. İçinde: Şirin A, Kavlak O. (editörler). *Kadın Sağlığı*, 2. Baskı. Nobel Tıp Kitapevleri, 2015; 460-488. 17.

BEBEĞE HAZIR OLMA EBEVEYN PROGRAMLARI-ANNE SÜTÜ, EMZİRME

Çağla DURMAZ¹

GİRİŞ

Bebeği anne memesi ile emzirmek evrensel olarak doğum sonrası ilk 12 ayda bebek beslenmesi için bebeğe faydalı olduğu sürece en uygun yöntem olarak kabul edilmektedir. Tüm dünyada 6 aylıktan küçük bebeklerin %41'i, 2015-2020 döneminde yaklaşık %44'ü sadece anne sütüyle beslenmektedir. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırmaları (TNSA) 2018 verilerine göre; 2 aydan küçük bebeklerin %59'u sadece anne sütü almaktadır ve sadece anne sütü ile beslenme süresi 1,8 aydır. 5 yaş altı çocukların %71'i doğumdan sonraki ilk 1 saat içinde, %86'sı ilk 24 saat emzirilmiştir ve %42'sinin prelaktral besin aldığı vurgulanmaktadır. Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (Centers for Disease Control and Prevention- CDC)'nin yayınladığı rapora göre 'Sağlıklı Toplum 2020 Hedefleri' anne sütü alan bebeklerin oranını %81,9'a, altı ay boyunca sadece anne sütü alan bebeklerin oranını %25,5'e, bebeklerin 1 yıl boyunca emzirme oranını %34,1'e çıkarmayı içermektedir. 2025 yılı içinse 6 küresel beslenme hedeflerinden biri ilk altı ay sadece anne sütü alan bebek oranını en az %50'e çıkartmaktır (3).

Ebelerin, anne sütü konusunda bilgilerini, kendi bebeklerini anne sütü ile besleme durumlarını ve bunu etkileyen unsurları tespit etmek hedefiyle Tuncel ve arkadaşlarının 2005 yılında yaptığı çalışmada anne sütü konusunda toplumu bilgilendirmesi istenen ebelerin, emzirme konusunda bilgilerinin tam olduğu, lakin pratikte istenen seviyeye ulaşamadığını raporlamıştır.

¹ Ebe, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Hastanesi, durmazcagla55@gmail.com, ORCID iD: 0009-0009-4545-961X

KAYNAKLAR

1. Yüksel, D. & Bal Yılmaz, H. (2021). Emzirme ve Anne Sütünün Tarihsel Süreçteki Yeri . İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi , 6 (1) , 71-76 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/pub/ikcusbfd/issue/60165/671086>
2. Gür E., Anne sütü beslenme Derleme, Türk Ped Arfl 2007; 42 Özel Say': 11-5
3. Irmak, N. (2016). Anne sütünün önemi ve ilk 6 ay sadece anne sütü vermeyi etkileyen unsurlar. *The Journal of Turkish Family Physician*, 7(2), 27-31.
4. Uraş, N. (2017). Anne sütünün oluşumu ve içeriği . Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Yenidoğan Dergisi , 2 (2) , 130-153 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/pub/estudamyenidoğan/issue/46692/585954>
5. Tunçel, E. K. , Dündar, C. & Pekşen, Y. (2005). Ebelerin Anne Sütü İle İlgili Bilgi ve Uygulamalarının Değerlendirilmesi . Kocatepe Tıp Dergisi , 6 (1) , 43-48Retriev from <https://dergipark.org.tr/pub/kocatepetip/issue/17426/182507>
6. Taşkın L, 2021. Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği. Güncellenmiş 17.baskı. Akademisyen yayınevi
7. Çelik, İ. H. (2017). Prematürelde ve hayatın ilk günlerinde anne sütünün özellikleri . Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Yenidoğan Dergisi ,2(2),246-257Retrievedfrom <https://dergipark.org.tr/pub/estudamyenidoğan/issue/46692/586031>
8. Yeşilççek Çalık, K. , Coşar Çetin, F. & Erkaya, R. (2017). Annelerin Emzirme Konusunda Uygulamaları ve Etkileyen Faktörler . Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi , 6 (3) , 80-91 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/pub/gumussagbil/issue/31206/361842>
9. Bolat, F. , Uslu, S. , Bolat, G. , Bülbül, A. , Arslan, S. , Çelik, M. , Cömert, S. & Nuhoğlu, A. (2011). İlk Altı Ayda Anne Sütü ile Beslenmeye Etki Eden Faktörler . Çocuk Dergisi , 11 (1) , 5-13 . DOI: 10.5222/j.child.2011.005
10. Yeşilççek Çalık K, Coşar Çetin F, 2021. Normal Doğum ve Sonrası Dönem. Birinci baskı.Ankara Nobel Tıp Kitapevleri
11. Topal, S. , Çınar, N. & Altınkaynak, S. (2017). Emzirmenin Anne Sağlığına Yararları . Journal of Human Rhythm , 3 (1) , 25-31 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/pub/johr/issue/28442/303120>
12. Akyüz, Aygül, Tülay Kaya, And Nur Şenel. "Annenin Emzirme Davranışının Ve Emzirmeyi Etkileyen Durumların Belirlenmesi." *Tsk Koruyucu Hekimlik Bülteni* 6.5 (2007): 331-335.
13. Çaylan, Nilgün, And Siddıka Yalçın. "Türkiye'de Ve Dünya'da Emzirmenin Durumu: Emzirmenin Desteklenmesi için Öneriler." (2020).
14. Esencan, Tuğba Yılmaz, And Aşegül Güder. "Özel Durumlarda Laktasyon Ve Ebelik Bakımı." *Sağlık & Bilim* (2022): 41.

EBEVEYNLİĞE HAZIRLIK VE RELAKTASYON

Merve BURDUR¹
Ayça DEMİR YILDIRIM²

GİRİŞ

Ebeveynliğe Hazırlık ve Relaktasyon programı, gebe çiftlere ve bireylere fayda sağlamak için tasarlanmış, ebeveynliğin dönüştürücü yolculuğunda ilerlemek için gerekli rehberlik ve desteği sunan kapsamlı bir yaklaşımdır. Bu program, gebelik, evlat edinme veya taşıyıcı annelik yoluyla ve önceki ebeveynlik deneyimine bakılmaksızın ebeveyn olma yoluna giren herkes için geçerlidir. Ebeveynliğe Hazırlık ve Relaktasyon, ebeveynliğe geçişin hem keyifli hem de zorlu olabileceğinin bilincindedir ve bireyleri ve çiftleri, yaşamı değiştiren bu maceraya güven ve huzur içinde atılmak için gereken bilgi, beceri ve duygusal dayanıklılıkla güçlendirmeyi amaçlamaktadır.

- **Yeni Çiftler için:** Ebeveynliğe hazırlık ve rahatlama özellikle gebe çiftler için önemlidir. Bu bireyler muazzam bir yaşam geçişinin eşliğindedir. Ebeveynlik teknikleri hakkında bilgi edinmek, ilişki dinamiklerindeki değişiklikleri anlamak ve genellikle gebeliğe ve yaklaşmakta olan ebeveynliğe eşlik eden stres ve kaygıyı yönetmek için rahatlama yöntemleri uygulayabilirler.
- **Yeni Evliler ve Uzun Süreli Birlikte Olanlar için:** Yeni evlenen veya yıllardır birlikte olan çiftler de bu hazırlıktan yararlanabilir. Ebeveynlik çoğu zaman ilişkilerde yeni zorluklar ve ayarlamalar getirir ve nasıl etkili iletişim kurulacağını ve ortaklar arasındaki bağın nasıl güçlendirileceğini öğrenmek çok değerli olabilir.

¹ Ebe, Zeynep Kamil Kadın ve Çocuk Hastalıkları EAH, merveburdur@icloud.com, ORCID iD 0009-0007-1633-4354

² Dr. Öğr. Üyesi, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, ayca.demir@uskudar.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-8385-3954

konusunda uyarmak olabilir. Beslenme süreciyle mücadele eden bir anne bunadır ve kendini umutsuz hisseder. Ebelik bakımının ana rolü, sürecin geri kalanında özgüven ve başarılı destek sağlamaktır (14).

Başarılı bir dinlenme sürecinin ilk adımı, annenin emzirmenin faydalarını anlaması ve dinlenmeye istekli olmasıdır. Bir sonraki adım, relaktasyon yollarını öğrenmektir. Ebeler, emzirmenin yararlarının anlatılmasında, relaktasyon stratejilerinin belirlenmesinde hem annenin hem de çocuğun ihtiyaçlarını karşılayan relaktasyon stratejilerinin seçilmesinde ve uygulanmasında önemli bir rol oynamaktadır.

SONUÇ

Relaktasyon ile anne sütü tüketimi arttığından, emzirme danışmanlığının önemli bir bileşeni olarak kabul edilmektedir. Ayrıca hastanelerde rezidüel kliniklerin görünürlüğünü ve verimli kurulumunu artırmak önemlidir. Ebeler, yeterli rehberlik ve destek sağlamak için uyarılmış laktasyonun ve dinlenmenin farkında olmalıdır. Sürecin geri kalanında sahada faaliyet gösteren ebelerin dikkatini çekmek için kurum içi eğitim yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Ekşioğlu, A., Yeşil, Y., & Turfan, E. Ç. (2015). Mothers' views of milk banking: sample of İzmir. *Turkish Archives of Pediatrics/Türk Pediatri Arşivi*, 50(2), 83.
2. Beck, C. T., & Watson, S. (2008). Impact of birth trauma on breast-feeding: a tale of two pathways. *Nursing research*, 57(4), 228-236.
3. Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1, 107-120.
4. Şahin, F. (2022). Ebelerin relaktasyona ilişkin bilgi ve görüşlerine eğitimin etkisi (Master's thesis, Ege Üniversitesi).
5. Türkyılmaz, C. (2016). Emzirme danışmanlığı ve emzirmede karşılaşılan sorunlar. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 8(2), 19-33.
6. Emül, E., Özerdoğan, N., & Kılıç, K. N. (2023). Emzirme Dönemi Meme Sorunlarında Uygulanan Masaj Teknikleri. *SAĞLIK & BİLİM 2022: Ebelik-IV*, 77.
7. Tang, K., Gerling, K., Chen, W., & Geurts, L. (2019). Information and communication systems to tackle barriers to breastfeeding: Systematic search and review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(9), e13947.
8. Öztaş, H. G. (2021). Covid 19 Sars-Cov-2 Enfeksiyonu Pandemi Sürecinde Emzirme ve Relaktasyon. *Euroasia Journal of Mathematics, Engineering, Natural & Medical Sciences*, 8(14), 86-95.
9. Yalap, B. (2022). Laktasyonun ilk altı ayındaki annelerin galaktogog tercihi ile emzirme öz yeterliliği, beslenme durumu ve emzirme arasındaki ilişki (Master's thesis, Biruni Üniversitesi).

10. Esencan, Tuğba Yılmaz, And Ayşegül Güder. "Özel Durumlarda Laktasyon Ve Ebelik Bakımı." *Sağlık & Bilim* (2022): 41.
11. Kilci, Ş., & Sevil, Ü. (2021). Laktasyonu arttıran yöntemler: hipnoemzirme. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 37(3), 229-234.
12. Ersanlı, C., & Berktaş, Ö. A. (2023). Emzirme Döneminde Tamamlayıcı Alternatif Tedavi Kullanımı. *Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 9(Özel Sayı-1), 38-43.
13. Lopez-Bassols, I., Duke, L. O., & Subramaniam, G. (2021). Three Continents, Two Fathers, One Donor: A Non-Puerperal Relactation Case Study. *Journal Of Human Lactation*,
14. Yılmaz, E., & Serhatlıoğlu, S. G. Relaktasyon Süreci Farkındalığı. *Ebelik Ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 105-110.

EBEVEYNLİĞE HAZIRLIK EĞİTİMLERİ İLE EK GIDAYA BAŞLANGIÇ

Merve BURDUR¹
Ayça DEMİR YILDIRIM²

GİRİŞ

Bebek büyüdükçe, geliştikçe ve daha aktif hale geldikçe, anne sütü artık tek başına enerji ve beslenme gereksinimlerini karşılamaya yetmeyebilir. Çocukların beslenmesi, büyümesi, gelişmesi ve sağlığı ebeveynler için kaygı verici ve öncelikli olarak yaşamlarında yer almaktadır. Bu önemli aşama, bebeği sürekli emzirmenin yanı sıra yetişkin yiyecek ve içeceklerini yavaş yavaş diyetlerine entegre ettiği “tamamlayıcı beslenmeye geçiş” olarak bilinir (1).

Ancak bu geçiş zorluklara neden olabilir. Bebek emzirmede zorluk yaşayabilir veya ek gıdalara karşı isteksizlik gösterebilir. Emmek onlara daha rahat ve zahmetsiz gelebilir. Bu süreci kolaylaştırmak için ebeveynlerin, tamamlayıcı beslenmeye geçiş konusunda özel eğitim ile birlikte ebeveynliğe yönelik kapsamlı bir hazırlık sürecinden geçmeleri önemlidir. Eğitimli ebeveynler yalnızca süreç hakkında önceden bilgi sahibi olmakla kalmaz, aynı zamanda ortaya çıkabilecek sorunlara yaratıcı çözümler bulma konusunda da beceriklidirler. Ebeler bu yolculukta çok önemli bir rol oynamaktadır.

Tamamlayıcı beslenmeye geçiş konusunda eğitim veren, süreç boyunca sürekli destek sunan ve ortaya çıkabilecek beslenme sorunlarının erken tespitinde ebeveynlere yardımcı olan profesyonellerdir. Anne-babalar, çocuklarının beslenmesinde hem anne sütünün hem de tamamlayıcı besinlerin önemini kav-

¹ Ebe, Zeynep Kamil Kadın ve Çocuk Hastalıkları EAH, merveburdur@icloud.com, ORCID iD 0009-0007-1633-4354

² Dr. Öğr. Üyesi, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, ayca.demir@uskudar.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-8385-3954

yılda gününde optimal beslenme, sağlıklı büyüme ve gelişmeyi desteklemekle kalmaz, çocuğun sağlığını da yaşam boyu etkiler. Günümüzde gıdaya yatırım, verimlilik başarısını sürdürmek ve ekonomik büyümenin önündeki ana engellerden biri olan yetersiz beslenmenin üstesinden gelmek için kritik öneme sahiptir. Tüm bu nedenlerle kadın ve çocukların ilk 3 yıl boyunca ihtiyaç duydukları beslenme ve desteği almaları sağlıklı bir gelecek ve toplum için önemlidir.

SONUÇ

Sonuç olarak, özellikle erken evrelerdeki ebeveynlik yolculuğu, tamamlayıcı beslenmeye geçiş sırasında bebekler için optimal beslenmenin önemi öne çıkmaktadır. İlk altı ay boyunca yalnızca emzirme altın standart olmaya devam etmekte; fiziksel ve zihinsel gelişimi teşvik ederken sağlık açısından da pek çok fayda sağlamaktadır. Ancak katı gıdalara geçiş, hem ebeveynler hem de bebekler için zorluklar oluşturabilir ve bu da kapsamlı ebeveynlik hazırlığı ve eğitimi sorunsuz bir beslenme geçişi sağlamanın hayati bir bileşeni haline getirebilir. Ebeler, ebeveynlere bu süreçte rehberlik etmede, destek, eğitim ve potansiyel beslenme sorunlarının erken tespitinde önemli yer tutmaktadırlar.

Ayrıca, artan beslenme ihtiyaçlarının karşılanması için ek gıdaların tanıtılması şart olmakla birlikte, aynı zamanda gıda katkı maddelerine, alerjen gıdalara dikkat edilmesi ve çocuğun beslenmesinde bal, şeker, tuz gibi bazı maddelerden kaçınılması da gerekir. Dolayısıyla, sağlık profesyonellerinin rolüne değinilerek bilgili ebeveynliğin önemi belirtilmekte ve yaşam boyu sağlık ve gelişimin temeli olarak yaşamın ilk üç yılında doğru beslenmenin önemi anlaşılmaktadır.

KAYNAKLAR

1. Yılmaz, C. (2016). Doğum sonrası erken dönemde ebeveynlere verilen emzirme eğitiminin bebeklerin ilk altı ay anne sütü alma durumuna etkisi (Master's thesis, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
2. Bolat, F. , Uslu, S. , Bolat, G. , Bülbül, A. , Arslan, S. , Çelik, M. , Cömert, S. & Nuhoğlu, A. (2011). İlk Altı Ayda Anne Sütü ile Beslenmeye Etki Eden Faktörler . Çocuk Dergisi , 11 (1) , 5-13 . Doi: 10.5222/j.child.2011.005
3. Çelik Eren, Dilek. Ek Gıdaya Geçiş Döneminde Annelerin Uyku Kalitesi ve Yorgunluk Düzeyleri. Ms Thesis. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2016.
4. Akyüz, A., Kaya, T., & Şenel, N. (2007). Annenin emzirme davranışının ve emzirmeyi etkileyen durumların belirlenmesi. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6(5), 331-335.
5. Türkyılmaz, C. (2016). Emzirme danışmanlığı ve emzirmede karşılaşılan sorunlar. Klinik Tıp Pediatri Dergisi, 8(2), 19-33.

6. Karakul, Atiye, ve Pınar Doğan. "6-24 Ay Bebeği Olan Annelerin Ek Besin Tercihlerinde Sosyal Medya Kullanma Durumları Ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi." Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 10.4: 902-910.
7. Yazıcı, S., & Leyla, K. (2020). Yenidoğan Yoğun Bakımda Bebekleri Olan Annelerin Meme Problemleri. Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi, 2(3), 121-127.
8. Burcu, Küçükaya, Et Al. "Emzirme Öz-Yeterliği İle Ek Gıdaya Başlama Zamanları Arasındaki İlişki." Uluslararası Bakım Bilimleri Dergisi 11.1 (2018): 231-238.
9. Şimşek, A., Balkan, E., Çalışkan, E., & Refika, G. (2021). Annelerin Emzirme Öyküleri ve Emzirme Davranışlarının İncelenmesi: Bir Türkiye Örneği. Ebelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 4(3), 222-231.
10. Tunçel, E. K., DüNDAR, C., & Pekşen, Y. (2005). Ebelerin anne sütü ile ilgili bilgi ve uygulamalarının değerlendirilmesi. Kocatepe Tıp Dergisi, 6(1), 43-48.

EBELİK BAKIMINDA OYUNUN YERİ

Emine AVCU¹
Ayça DEMİR YILDIRIM²

GİRİŞ

Ebelerin görev tanımları arasında doğum öncesi dönemde ebeveynliğe hazırlık annelik ve babalık rollerine hazırlanma, çocuklarının bakımı ve gelişimi için danışmanlık verme olduğu gibi aynı zamanda 0-6 yaş sağlıklı çocuğun izlemi esnasında yine ebeveynlere çocuğun sağlıklı gelişimi için danışmanlıklar vermek vardır. Bu danışmanlıklarda ebeler ailelerin ihtiyaçlarını karşılayacak donanımına sahip olmalıdır. Aileler çocukları büyürken onlara en iyi şekilde yaklaşım sağlayacak yöntemler konusunda arayışta olurlar. Bu süreçte çocukları ile kaliteli vakit geçirmek ve onların sosyal gelişimleri için oyun çeşitleri konusunda bilgi arayışında olurlar. Yeni doğan döneminden itibaren çocuklarının gelişimi ile yakından ilgilenen ebelerden de bu konuda danışmanlık beklemektedir. Bu nedenle oyunun tanımı, önemi, günümüzde kullanılan güncel oyun çeşitleri ve özellikle hastanede yatan çocukların sağlık bakımlarını geliştirmek, daha iyi sağlık sonucuna ulaştırabilmek ve atravmatik bakımı verebilmek için terapötik oyun gibi yöntemlerin ebeler tarafından bilinmesi ve geliştirilmesi gerekmektedir.

OYUN

Türk Dil Kurumu'na göre oyun; kuralları belirli hem zekayı hem de kişinin becerilerinin gelişimini sağlayan, zamanın güzel geçmesine yarayan eğlencedir (1).

¹ Ebe, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ebelik AD., Yüksek Lisans Öğrencisi, emine.avcu96@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-11763444

² Dr. Öğr. Üyesi, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, ayca.demir@uskudar.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-8385-3954

SONUÇ

Sonuç olarak Garry Landreth'in söylediği gibi "kuşlar uçmakla, balıklar yüzmekle, çocuklar oyun oynamakla meşguldür". Bu nedenle oyunun çocuk için önemi ve yeri dikkate alınmalı, çocuk ile ailesi kadar yakın olabilen ebelerin oyunun her yönünü kavrayabilmesi ve ebelik bakımlarında uygulayabilmesi sağlanmalıdır. Ailelere her türlü danışmanlık hizmeti sunan ebelerin, verilen eğitime oyunu nasıl dahil edebileceklerini bilmeli ve ebelerin farkındalıkları artırılmalıdır.

KAYNAKLAR

1. TDK. Türk Dil Kurumu Sözlükleri. (31.05.22 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı)
2. ÜNÜVAR, Perihan, and Elif Süreyya KANYILMAZ. "5-6 Yaş Çocukları İçin Riskli Oyuna İzin Verme Ölçeğinin Geliştirilmesi-Developing Risky Game Allowance Scale For 4-6 Years Children." Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 9.22 (2017): 510-523.
3. Egemen, Ayten, Özge Yılmaz, and İpek Akil. "Oyun, oyuncak ve çocuk." Tıp Fakültesi Dergisi,(2004): 39-42.
4. Definition of game.(07.06.2022 tarihinde Merriam-Webster sözlüğünden alındı.)
5. Karakuş, Esra. Okul öncesi dönemdeki çocuklara yönelik analog etkileşimli oyun tasarımı için Jean Piaget'nin gelişim teorisi odağında bir kılavuz önerisi. Diss. 2020.
6. Lillard, Angeline S., et al. "The impact of pretend play on children's development: a review of the evidence." Psychological bulletin 139.1 (2013): 1.
7. Kaytez, Nazan, and Ender Durualp. "Türkiye'de Okul Öncesinde Oyun ile İlgili Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi." Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi 2014.2 (2014): 110-122
8. Hurwitz, Sally C. "To be successful--let them play!(For Parents Particularly)." Childhood Education 79.2 (2002): 101-103.
9. Robinson, Christine, et al. Learning through play: Creating a play-based approach within early childhood contexts. Oxford University Press, 2018.
10. Arslan, F. 1-3 Yaş Dönemindeki Çocuğun Oyun ve Oyuncak Özelliklerinin Gelişim Kuramları ile Açıklanması. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi.2000;4(2) 40-43
11. Sandseter, Ellen Beate Hansen, and Leif Edward Ottesen Kennair. "Children's risky play from an evolutionary perspective: The anti-phobic effects of thrilling experiences." Evolutionary psychology 9.2 (2011): 147470491100900212.
12. Schlichting, Mark. Understanding Kids, Play, and Interactive Design: How to Create Games Children Love. CRC Press, 2019.
13. UNICEF. (1989, Kasım 20). Çocuk Haklarına Dair Sözleşme Yazılı maddeler. <https://www.unicef.org/>: <https://www.unicef.org/turkey/%C3%A7ocuk-haklar%C4%B1na-dair-s%C3%B6zle%C5%9Fme> adresinden alındı
14. Bekmezci, Hediye, and Hava Özkan. "Oyun ve oyuncağın çocuk sağlığına etkisi." İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hastalıkları Dergisi 5.2 (2015): 81-87.
15. O'Dwyer, Mareesa V., et al. "Effect of a family focused active play intervention on sedentary time and physical activity in preschool children." International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 9.1 (2012): 1-13.
16. YILDIZ, Emre, and Zeynep Çetin. "Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi." Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal 5.2 (2018): 54-66.
17. BOZ M.,Uludağ G., and Tokuç H. "Aile katılımlı sosyal beceri oyunlarının okul öncesi dönemdeki çocukların sosyal becerilerine etkisi." Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi 38.1 (2018): 137-158.

18. Bird, Jo, and Susan Edwards. "Children learning to use technologies through play: AD igital P lay F ramework." *British Journal of Educational Technology* 46.6 (2015): 1149-1160.
19. İNAN M., and Dervent F. "Dijital bir oyunun hareketli hale dönüştürülmesi: Öğrencilerin uyarlanmış hareketli versiyona verdiği tepkilerin incelenmesi." *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi* 6.1 (2016): 113-132.
20. Mustafaoğlu, Rüstem, and Zeynal YASACI. "Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri." *Bağımlılık Dergisi* 19.3 (2018): 51-58.
21. Lerwick, Julie L. "Psychosocial implications of pediatric surgical hospitalization." *Seminars in pediatric surgery*. Vol. 22. No. 3. WB Saunders, 2013.
22. Yurdakul, Kabakçı Işıl, et al. "Dijital ebeveynlik ve değişen roller." (2013).
23. Mentzoni, Rune Aune, et al. "Problematic video game use: estimated prevalence and associations with mental and physical health." *Cyberpsychology, behavior, and social networking* 14.10 (2011): 591-596.
24. Madran, A. D., ve Çakılcı, E. F. "Çok oyunculu çevrimiçi video oyunu oynayan bireylerde video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık". *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. (2014): 99-107.
25. Anand V. A study of time management: the correlation between video game usage and academic performance markers. *Cyberpsychol Behav.* 2007;10(4):552-559. doi:10.1089/cpb.2007.9991
26. Fullerton, Simon, et al. "Measuring physical inactivity: do current measures provide an accurate view of "sedentary" video game time?." *Journal of obesity* 2014 (2014).
27. King, Daniel L., et al. "The impact of prolonged violent video-gaming on adolescent sleep: an experimental study." *Journal of sleep research* 22.2 (2013): 137-143.
28. Williams, Dmitri, Tracy LM Kennedy, and Robert J. Moore. "Behind the avatar: The patterns, practices, and functions of role playing in MMOs." *Games and culture* 6.2 (2011): 171-200.
29. Hasan, Youssef, et al. "The more you play, the more aggressive you become: A long-term experimental study of cumulative violent video game effects on hostile expectations and aggressive behavior." *Journal of Experimental Social Psychology* 49.2 (2013): 224-227.
30. Gentile, Douglas A., et al. "Video game playing, attention problems, and impulsiveness: Evidence of bidirectional causality." *Psychology of popular media culture* 1.1 (2012): 62.
31. Kim, Yanghee, and Diantha Smith. "Pedagogical and technological augmentation of mobile learning for young children interactive learning environments." *Interactive Learning Environments* 25.1 (2017): 4-16.
32. ICD-11. 6C51 Oyun bozukluğu. Mortalite ve Morbidite İstatistikleri için ICD-11: (4.06.22 tarihinde <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234> adresinden alındı)
33. Young, Kimberly. "Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents." *The American journal of family therapy* 37.5 (2009): 355-372.
34. Arkan B, ÜSTÜN B Ebeveyn Eğitim Programlarını Değerlendirme Rehberi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*. 2010; 3(2): 102 – 107
35. Vasques, Raquel Candido Ylamos, Regina Szylit Bousso, and Ana Márcia Chiaradia Mendes-Castillo. "A experiêncıa de sofrimento: histórias narradas pela criança hospitalizada." *Revista da Escola de Enfermagem da USP* 45 (2011): 122-129.
36. Lemos, Izabel Cristina Santiago, et al. "Therapeutic play use in children under the venipuncture: a strategy for pain reduction." *American Journal of Nursing Research* 4.1 (2016): 1-5.
37. Derleyen Taşkın, Buket. *Pediatric servisinde yatan çocuklara periferik damar yolu açma işlemi öncesinde uygulanan terapötik oyun yönteminin anksiyete ve korku üzerine etkisi*. MS thesis. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019.
38. ÇELEBİ, Arzu, et al. "Hastanede yatan çocuk ve oyun." *Journal of Dr. Behcet Uz Children's Hospital* 5.3 (2015).

39. Atay G. , Eras Z. , Ertem İ. Çocuk Hastaların Hastane Yatışları Sırasında Gelişimlerinin Desteklenmesi. *Çocuk Dergisi*. 2011; 11(1): 1-4.
40. Caleffi, Camila Cristina Ferreira, et al. "Contribution of structured therapeutic play in a nursing care model for hospitalised children." *Revista gaucha de enfermagem* 37 (2016).
41. Çavuşoğlu, H. *Çocuk Sağlığı Hemşireliği*. Ankara: Sistem Ofset Basımevi 2013
42. Aytaş G,UYSAL B Oyun Kavramı Ve Sınıflandırılmasına Yönelik Bir Değerlendirme. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2017; 15(1): 675 - 690. 10.18026/cbayarsos.298146
43. KIRAN, Berna, Ceren ÇALIK, and Figen Işık Esenay. "Terapotik oyun: hasta çocuk ile iletişimin anahtarı." *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi* 2.1 (2013): 1-10.
44. Pekyiğit, Aylın, et al. "Hastanede yatan çocuklarda yaratıcı oyun yöntemi ile hastalık ve hastane kavramı: Niteliksel bir çalışma." *Çocuk Dergisi* 21.2 (2021): 175-182.
45. Heckman, P. J.The Heckman Curve. Heckman Equation: (16.06.22 tarihinde <https://heckmanequation.org/resource/the-heckman-curve/> adresinden alındı)
46. Keskin, Ayten Doğan. "Birinci Basamak Sağlık Kurumlarında Gelişimsel Tarama: Geleceğe Yapılan Bir Yatırım mı?." *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi* 30.2: 126-135.
47. TOPAL, Yaşar, et al. "Türkiye'de sağlam çocuk izlemi verilerinin değerlendirilmesi." *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi* 4.2 (2017): 6-10.
48. Şahin, Tayfun, and Yelda Buyru Özkurt. "Çocuklarda ambliyopi ve ülkemizdeki görme tarama programı." *Ortadoğu Tıp Dergisi* 9.2 (2017): 79-87.
49. Özceylan G. , Toprak D. Gebe Okullarının Doğum Şekilleri Üzerine Etkisi. *KOU Sag. Bil. Derg.* 2020; 6(2): 145-149.
50. Ulupınar, Sevim. "Psikodrama uygulamasının hemşirelik öğrencilerinin sorun çözme becerisine etkisi." *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi* 15.1 (2014).

EBEVEYNLİĞE HAZIRLIK VE BEBEĞE HAZIR OLMA: TUVALET EĞİTİMİ

Şeyma ÖZKAN¹
Ayça DEMİR YILDIRIM²

GİRİŞ

Çocuklar tuvalet eğitimi ile idrar kontrolünü elinde tutmayı öğrenir. Fizyolojik, psikolojik, bilişsel gelişimin göstergesi olan tuvalet eğitimi çocukların gelişimi açısından önemli bir evredir. Her çocuğun tuvalet eğitimi yaşı farklı olmakla beraber bu sürece etki eden birçok faktör bulunmaktadır. Yapılan çalışmalara göre; çocuğun ailesinin alışlagelmiş davranışları, fiziksel ve sosyal ortamı, çocuktan ne bekledikleri ve bunu çocuğa nasıl yansıttıkları ile evdeki ortam eğitim süreci için önemli kriterlerdendir.

Sağlıklı çocuklar da 1 ila 3 yaş arası tuvalet eğitimi için uygun bir zamandır. Yaş ile beraber çocuğun fiziksel, bilişsel, psikolojik durumunda da hazır olma belirtileri beklenmelidir. Vaktinden önce veya belirtilerden önce bu eğitimi ona kazandırmaya çalışmak hem çocuk için hem de ebeveynler için yorucu ve bir o kadar da yararsızdır.

Sağlıklı bir neslin oluşabilmesi için gelişim basamaklarından biri olan tuvalet alışkanlığının kazanılması sağlıklı yaşam ile çocuğun kendine duyabileceği güven açısından oldukça ince bir çizgidir. Ebeveynler içinde stres faktörü olan bu eğitim esnasında çocuk sağlığında kilit rolde olan ebelere önemli görev ve sorumluluklar düşmektedir.

¹ Ebe, Beykoz Devlet Hastanesi, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ebelik Bölümü Yüksek Lisans Öğrencisi, seymaasslan93@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-2672-4499

² Dr. Öğr. Üyesi, Ebe, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik AD., ayca.demir@uskudar.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-8385-3954

olmaktadırlar. Ebeler için tanımlanan yönetmeliğe göre 0-6 yaş çocuk bakım ve gelişimini izler, geliştirir ve korur. Sağlam çocuk izleminde ebeveynlere vereceğimiz danışmanlık konuları arasında tuvalet eğitimi hakkında ebelere büyük görev ve sorumluluklar düşmektedir. Ebeler çocuğun önemli gelişim basamaklarından biri olan tuvalet eğitimi hakkında yeterli düzeyde bilgi ve beceriye sahip olmalı anne ve babalara kanıta dayalı bilgiler dahilinde yol göstermelidirler.

Ebelerin bu konuda sorumluluklarına gelecek olursak; ebeveynlere tuvalet eğitimine başlama zamanını ile bu eğitime hazır olduğunu gösteren fizyolojik, bilişsel ve psikolojik ipuçları paylaşmalıdırlar. Tuvalet eğitimine etkileyen faktörler hakkında, bu eğitimin nasıl yapılması konusunda ışık olmalıdırlar. Ayrıca kullanılan yöntemlere hakim olup ebeveynlere seçenek sunabilirler. Yöntemlerin olumlu ve olumsuz taraflarını birlikte irdeleyebilir ebeveynlerinde konuya ilişkin düşüncelerini alabilirler. Tuvalet eğitimini verirken en doğru yolu yine ebeveynler ve çocuk ile sağlıklı iletişim kurarak, onları soru sormaya teşvik ederek danışmanlık sağlayabilirler.

SONUÇ

Tuvalet eğitimi, birçok adımdan oluşan ve nörolojik, kas, duygusal ve davranışsal unsurların doğru entegrasyonunu gerektiren ebeveynler ve çocuklar için zorlu bir adımdır. Ana-çocuk sağlığı alanında sağlığı geliştirme ve sağlığı koruma görevleri bulunan Ebelerin, en doğru kaynaktan bilgiler sunmalı nitekim onlara rehber olmalıdırlar. Ebeveynler için stres kaynağı olan tuvalet eğitiminde onları desteklemeli, bilgilendirmelidirler.

KAYNAKLAR

1. Evliyaoğlu, N. Sağlam Çocuk İzlemi. *Türk Pediatri Arşivi*. 2017.
2. Vermandel, A., Van-Kampen, M., Van Gorp, et al. How to Toilet Train Healthy Children? A Review of the Literature. *Neurourology and Urodynamics*. 2008; 27(3): 162–166. <https://doi.org/10.1002/NAU.20490>
3. Büyük, ET. Annelerin Tuvalet Eğitime Yönelik Bilgi ve Yaklaşımları. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*; 2017; 2(2):38–54.
4. Hockenberry, M., David, W. Wong's Essentials of Pediatric Nursing. 2013 [internet].[https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=x8RyjDrXPVcC&oi=fnd&pg=PP1&dq=Hockenberry+%26+Wilson+\(2012\)+Essentials+of+Pediatric+Nursing.+\(Eighth+Edition\).St.Louis,+Missouri+:+Mosby+Elsevier&ots=1wfAOKkTNg&sig=TFifbdEeW5y_CTvz0dmy2Joam8&redir_esc=y#vo](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=x8RyjDrXPVcC&oi=fnd&pg=PP1&dq=Hockenberry+%26+Wilson+(2012)+Essentials+of+Pediatric+Nursing.+(Eighth+Edition).St.Louis,+Missouri+:+Mosby+Elsevier&ots=1wfAOKkTNg&sig=TFifbdEeW5y_CTvz0dmy2Joam8&redir_esc=y#vo)[Erişim tarihi:1 Nisan 2023]
5. Yılmaz Bolat E. 1-4 Yaş Arası Çocuğa Sahip Annelerin Tuvalet Eğitimi Kazandırma Konusunda Tutum ve Görüşlerinin İncelenmesi. *Hacettepe Journal of Educational Research*. 2015; 1(1): 53-67.

6. Boyraz, G., Yıldız, D., Fidancı, BE. Tuvalet Eğitimi İle İlgili Güncel Yaklaşımlar ve Hemşirelik Uygulamaları. *Güncel Pediatri*. 2018; 16(2): 247-260.
7. Önen, S., Aksoy, İ., Taşar, A. M., et al. Çocuklarda Tuvalet Eğitimini Etkileyen Faktörler. *Bakırköy Tıp Dergisi*. 2012; 8(3): 111–115. https://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_23727/BTD-8-111-En.pdf
8. Polat, E. M. *Annelerin Çocuklarının Tuvalet Eğitimine Yönelik Bilgi, Tutum ve Davranışlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. 2019
9. Yıldız, Ş., Turan, Z. Üriner İnkontinansı Olan Kadınlarda Hemşirelik Yaklaşımları. *SAUHSD*. 2021; 4(3): 155–166. <https://doi.org/10.54803/sauhsd.1017030>
10. Özkubat, U., & Töret, G. Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuklara Gündüz Tuvalet Kontrolü Becerisi Öğretiminde Anneleri Tarafından Sunulan Geleneksel Gündüz Tuvalet Kontrolü Öğretiminin Etkilliliği. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2014; 61–84. <https://doi.org/10.9779/PUJE644>
11. Çalışır, H., Özvurmaz, S., Tuğrul, E., et al. Annelerin Tuvalet Eğitimi Sırasında Kullandıkları Yöntemler İle 1-4 Yaş Çocukların Altlarını İslatma Durumları Arasındaki İlişki. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2011; 14(4): 17-24
12. Mota, D. M., & Barros, A. J. D. Toilet Training: Methods, Parental Expectations and Associated Dysfunctions. *Jornal de Pediatria*. 2008; 84(1): 9–17. <https://doi.org/10.2223/JPED.1752>
13. Özkul, E. *Tuvalet Eğitimi Tamamlanmış Çocukların, Dışkı-İdrar Kontrolü ve Tuvalet Becerisi Kazanmaların Etkileyen Faktörlerin ve Etkilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. 2017
14. Deniz, Ç., Görak, G. Çocuklarda Tuvalet Eğitimi ve Kullanılan Yöntemler. *JAREN*. 2018; 4(1): 59–64. <https://doi.org/10.5222/jaren.2018.059>
15. Koc, İ., Camurdan, A. D., Beyazova, U., et al. Toilet training in Turkey: the factors that affect timing and duration in different sociocultural groups. *Child: Care, Health and Development*. 2008; 34(4): 475–481. <https://doi.org/10.1111/J.1365-2214.2008.00829.X>
16. Wu, H. Y. Can Evidence-Based Medicine Change Toilet-Training Practice? *Arab Journal of Urology*. 2013; 11(1), <https://doi.org/10.1016/J.AJU.2012.11.001>
17. Horn, İ. B., Brenner, R., Rao, M., et al. About the Appropriate Age for Initiating Toilet Training: Are There Racial and Socioeconomic Differences? *Journal of Pediatrics*. 2006; 149(2): 165–168. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2006.03.004>
18. Yiğit, R. *Çocukluk Dönemlerinde Büyüme ve Gelişme*. Nobel Tıp Kitapevi. 2020.
19. Klassen, T. P., Kiddoo, D., Lang, M. E., et al. The Effectiveness of Different Methods of Toilet Training for Bowel and Bladder Control. *Evidence Report/Technology Assessment*. 2006; 147:1–57. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK38232/>
20. Cebeci, G. *Çocuğun tuvalet Eğitimi Süresince Ebeveyn Tutumunun Etkisinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. 2022