



## Mobil Uygulamaların Emzirme Üzerindeki Etkisi

Leman Kocademir<sup>1\*</sup>, Emine Gerçek Öter<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Doğum-Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Aydın Adnan Menderes Üniversitesi / Aydın/Türkiye

<sup>2</sup> Doğum-Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD / Hemşirelik Fakültesi / Aydın Adnan Menderes Üniversitesi / Aydın/Türkiye

\*([leman19966@gmail.com](mailto:leman19966@gmail.com)) Başlıca yazarın mail adresi

**Özet** – Dünya Sağlık Örgütü (WHO), doğumdan sonra ilk yarım saat içinde emzirmenin başlatılması, ilk altı ay yalnızca anne sütü verilmesi ve altı aydan sonra uygun ek besinlerle emzirmenin en az iki yıl sürdürülmesini önermektedir. DSÖ verileri (WHO, 2018), 2007-2014 yılları arasında dünya çapında 0-6 aylık bebeklerin %36'sının sadece anne sütü ile beslendiğini bildirmiştir. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması Raporu'na (2018) göre, ilk altı ay bebeklerin %41'inin sadece anne sütü ile emzirildiği bildirilmiştir. Annelerin emzirme konusunda bilgi ihtiyacının karşılanması, eğitilmesi ve desteklenmesi emzirme oranlarının artması açısından oldukça önemlidir. Bu dönemde birçok anne, emzirme sorunlarına çözüm bulabilmek için internete mobil uygulamalara, sosyal medyaya başvurmaktadır. Literatür, emziren annelerin mobil uygulamaların annelere emzirme hakkında bilgi sağlayabildiğini, emzirmeyi teşvik ettiğini ve yeni anneler için olumlu bir yer olduğunu göstermektedir. Emziren anneler için çok sayıda mobil uygulama ve çevrimiçi program mevcuttur; ancak, bu uygulamaların anneler üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar eksiktir. Dolayısıyla bu makalenin amacı emziren annelere yönelik mobil uygulamaların kullanımını incelemektir. Gelecekteki uygulamaların, kullanıcılarının değişen ihtiyaçlarını göz önünde bulundurması ve anneler için çeşitli amaçlara hizmet etmesi önerilmektedir.

*Anahtar Kelimeler – Emzirme, Anne, Bebek, Mobil Uygulama, İnternet.*

### I. GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2018), doğumdan sonra ilk yarım saat içinde emzirmenin başlatılması, ilk altı ay yalnızca anne sütü verilmesi ve altı aydan sonra uygun ek besinlerle emzirmenin en az iki yıl sürdürülmesini önermektedir. Emzirme küresel bir sağlık önceliğidir ve DSÖ tarafından belirlenen 2030 Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri'nin arasındadır. Bu küresel öneme rağmen, emzirme oranları ülkeler arasında ciddi derecede farklılıklar göstermektedir. DSÖ verileri [1], 2007-2014 yılları arasında dünya çapında 0-6 aylık bebeklerin %36'sının sadece anne sütü ile beslendiğini bildirmiştir. Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi'nin (CDC, 2020) emzirme

raporuna göre, 2017 yılında dünya çapında doğan bebeklerin %84,1'i emzirilmiştir; ancak %58,3'ü ilk altı ay sadece anne sütü ile beslenmiştir [2]. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması Raporu'na (2018) göre, ilk altı ay bebeklerin %41'inin sadece anne sütü ile emzirildiği bildirilmiştir [3]. Annelerin emzirme konusunda bilgi ihtiyacının karşılanması, eğitilmesi ve desteklenmesi emzirme oranlarının artması açısından oldukça önemlidir. Son yıllarda internet tabanlı mobil uygulamalar, teknoloji kullanımının yaygınlaşması ile erişim kolaylığı açısından doğum sonu dönemde anneler için de popüler bir sağlık bilgisi kaynağı haline gelmiştir [4].

Annelerin emzirmeyi erken dönemde bırakma nedenleri araştırıldığında tıbbi sorunlar, ek gıdanın erken başlanması, arkadaşlar, aile ve çevrenin emzirme konusunda yeterli destek olamaması, bilgi eksikliği, sağlık personeline ulaşamama gibi sebepler bulunmaktadır [5], [6]. Bu dönemde birçok anne, emzirme sorunlarına çözüm bulabilmek için internete mobil uygulamalara, sosyal medyaya başvurmuştur. Kadınların bu dönemde birbirleriyle deneyimlerini paylaşmaları ve emzirme konusunda bilgi, duygusal ve sosyal destek almaları açısından faydalıdır [7]. Günümüzde annelerin Facebook, Instagram ve WhatsApp gibi sosyal medya uygulamalarına aktif katılımını sağlamak, kadınlara bilgi paylaşma fırsatı sunarak emzirme desteği sağlamaktadır [8], [9].

Günümüzde annelerin çoğu bilgi ve destek almak için internet tabanlı mobil uygulamaların ebeveynlikte faydalı bir destek kaynağı olduğuna düşünmektedir [10]. Yapılan bir çalışmada mobil uygulamalar, diğer sosyal destek kaynaklarıyla (aile, arkadaş, yakın akraba, radyo, televizyon, kitap, dergi gibi) karşılaştırıldığında, internetten alınan desteğin daha etkili olduğu, internetin emzirme sıklığını ve süresini önemli ölçüde etkilediği saptanmıştır [11]. Yapılan bir çalışmada doğum sonu dönemde annelerin internette araştırdığı en yaygın konuların başında emzirme sorunları olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada internet ortamında online olarak verilen sağlık bilgilerinin emzirmeyi teşvik ettiği, kadınların öz bakımları ve bebek besleme uygulamaları ile ilgili fayda sağladığı vurgulanmıştır [12]. Yapılan diğer bir çalışmada da en çok talep edilen konular arasında emzirme ve ardından doğum sonrası dönemde iyileşme ve sağlığı geliştirme gelmektedir [13]. Marcon, Bieber ve Azad (2019)'ın çalışmasında sosyal medya platformu olan Instagram'ın, bireysel kullanıcılar tarafından çeşitli emzirme ile ilgili içerikleri (yeni annelerin emzirme ile ilgili deneyimlerini paylaştıkları görüntüler, başlıklar, metinler) halka açık şekilde paylaştıkları ve destekleyici ağlar oluşturmak için Instagram'ı kullandıkları görülmüştür. Yaygın olarak kullanılan Instagram'ın emzirmeyi teşvik etmek ve "normalleştirmek" için de kullanılabilmesi bildirilmiş, emzirmeye karşı oldukça destekleyici olduğu ifade edilmiştir [14]. Afrika kökenli Amerikalı annelerin emzirme deneyimleri ve sosyal medya arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada; çoğunluğu düşük gelirli ve

kaynakların sınırlı olduğu alanlarda yaşayan ama akıllı telefonlara sahip olan annelerin sosyal medya teknolojisini kullanmalarının emzirmeye başlama ve devam etmede bir yol olabileceği belirlenmiştir. Medyadaki görüntülerin, profesyonel kişilerle yapılan görüşmelerin Afrika kökenli Amerikan annelerin özellikle emzirmeye ilişkin bebek beslenmesi hakkındaki algılarını ve deneyimlerini şekillendirmede önemli rol oynadığı bulunmuştur [15].

Anneler, bilgi ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla, internette deneyim sahibi diğer annelerden sosyal ve duygusal destek sağlamak amacıyla etkileşim kurmayı tercih etmektedir [16], [17]. Annelerin diğer annelerin emzirme ile ilgili başarılı deneyimleri onlara cesaret vermekte ve kendi deneyimlerini paylaşması için destek sunmaktadır. Bu durum emzirme oranlarının düşük olduğu ve başarısız emzirme deneyimine sahip gruplar arasında emzirme öz yeterliliğini artırmak ve karar verme süreçlerine aktif katılmak için oldukça önemlidir [11]. İnternet, ev ortamında anında bilgi sağlama ve kadının anonim olarak soru sormasını sağlama gibi avantajları nedeniyle emzirme öz yeterliliğini artırmada etkili bir yöntem olarak kullanılabilir. Doğum sonu dönemde anneler çoğu zamanını evlerinde bebeklerine bakarak geçirdikleri için emzirme desteğine erişmekte birtakım sorunlar yaşayabilmektedir. Bu nedenle, internet ve mobil uygulamalar, annelerin emzirme öz-yeterliliğini desteklemek adına yararlı olabilmektedir [11], [16].

Annelerin internette emzirmeye ilgili bilgi aramalarının en etkili sebeplerinden biri de, diğer emziren annelerin desteği ve tavsiyeleri olduğu bulunmuştur [9]. Demirtaş ve Çelik (2017)'in yaptığı çalışmada; annelerin sağlık çalışanlarından emzirme konusunda yeterli bilgi alamamaları ve sağlık çalışanlarının anneleri mamaya yönlendirmeleri sebebiyle emzirme süresince annelerin internete ve mobil uygulamalara daha çok yönelttiği belirtilmektedir [18]. Annelerin, ebe, kadın sağlığı hemşiresi ve doktorlarla emzirme konusunda yaşadıkları olumsuz deneyimlerin, anneleri daha fazla internette araştırma yapmaya yönlendirdiği bulunmuştur. Bu araştırmanın sonuçlarına göre; internet tabanlı mobil uygulamalar, emziren anneler için oldukça güvenilir ve ilk sırada başvuru alan bir kaynak bulunmuştur [15].

## II. SONUÇLAR

Günümüzde anneler, benzer durumlardaki insanlardan bilgi almak, sosyal destek sağlamak, deneyim paylaşmak için birçok internet uygulamalarını kullanmaktadır. Bu mobil uygulamalar, kadınların emzirmenin olumlu ve olumsuz yönleriyle karşılaşması, deneyimlerini paylaşması ve birbirlerini desteklemesi için ortam sağlamakla birlikte ayrıca, bireylerin kendilerine benzer kişilerle özdeşleşmesini ve sosyalleşmesini de sağlamaktadır. Ayrıca emzirmeyi normalleştirmek için bir platform sağladığı ve emziren kadınlar için bireysel, toplumsal ve sosyal düzeylerde emzirmenin normalleştirilmesi ve emzirmeyi teşvik etmede önemli olduğu saptanmıştır [19]. Literatür, emziren annelerin mobil uygulamaların annelere emzirme hakkında bilgi sağlayabildiğini, emzirmeyi teşvik ettiğini ve yeni anneler için olumlu bir yer olduğunu göstermektedir [11], [12], [16], [20], [21], [22]. Emziren anneler için çok sayıda mobil uygulama ve çevrimiçi program mevcuttur; ancak, bu uygulamaların anneler üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar eksiktir. Dolayısıyla bu makalenin amacı emziren annelere yönelik mobil uygulamaların kullanımını incelemektir. Gelecekteki uygulamaların, kullanıcılarının değişen ihtiyaçlarını göz önünde bulundurması ve anneler için çeşitli amaçlara hizmet etmesi önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

- [1] World Health Organization (WHO), Breastfeeding, 2018. [https://www.who.int/healthtopics/breastfeeding#tab=tab\\_1](https://www.who.int/healthtopics/breastfeeding#tab=tab_1) (Erişim tarihi: 15.02.2022)
- [2] Centers for Disease Control and Prevention. 2020. Breastfeeding report card [cited 2021 Jun 10]. Available from: [www.cdc.gov/breastfeeding/data/reportcard.htm](http://www.cdc.gov/breastfeeding/data/reportcard.htm). [Google Scholar].
- [3] Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması. (TNSA). Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, 2018, Ankara, Türkiye.
- [4] H. Chen, Y. Chai, L. Dong, W. Niu, P. Zhang. (2018). "Effectiveness and appropriateness of mHealth interventions for maternal and child health: Systematic review.", JMIR mHealth and uHealth. 6(1):e7
- [5] Royal College of Paediatrics and Child Health (2019). *Breastfeeding in the UK – position statement*. <https://www.rcpch.ac.uk/resources/position-statement-breastfeeding-uk>
- [6] F. McAndrew, J. Thompson, L. Fellows, A. Large, M. Speed, MJ. Renfrew, (2012). "Infant Feeding Survey 2010". Health and Social Care Information Centre: Leeds. Retrieved from
- [7] T. Dünder, S. Özsoy, (2020). Social media usage of mothers for breastfeeding. JAHs, 9, 29-39.
- [8] KR. Skelton, R. Evans, J. LaChenaye et al. (2018). Exploring social media group use among breastfeeding mothers: qualitative analysis. JMIR Pediatr Parent;1(2):e11344.
- [9] B. Holtz, A. Smock, D. Reyes-Gastelum, (2015). Connected motherhood: social support for moms and moms-to-be on Facebook. Telemed JE Health;21(5):415–421.
- [10] B. Baker, I. Yang. (2018). Social media as social support in pregnancy and the postpartum. Sexual and Reproductive Healthcare; 17, 31-34.
- [11] A. Robinson, M. Davis, J. Hall, C. Lauckner, AK. Anderson, (2019). It takes an e-village: Supporting African American mothers in sustaining breastfeeding through Facebook communities. Journal of Human Lactation, 35(3), 569-582.
- [12] N. Alianmoghaddam, S. Phibbs, B. Benn. (2018). "I did a lot of googling": A qualitative study of exclusive breastfeeding support through social media. *Women and Birth: Journal of the Australian College of Midwives*, 32, 147–156.
- [13] HA. Grimes, DA. Forster, MS. Newton. (2014). Sources of information used by women during pregnancy to meet their information needs. *Midwifery*, 30 (1), 26-33.
- [14] AR. Marcon, M. Bieber, MB. Azad. (2019). Protecting, promoting, and supporting breastfeeding on Instagram. *Matern Child Nutr*, 15.
- [15] IV. Asiodu, CM. Waters, DE. Dailey, KA. Lee, A. Lyndon. (2015). Breastfeeding and use of social media among first-time African American mothers. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*, 44 (2), 268-78.
- [16] N. Bridges, G. Howell, V. Schmied. (2018). Exploring breastfeeding support on social media. *International breastfeeding journal*, 13(1), 22. 10.1186/s13006-018-0166-9
- [17] S. Regan, A. Brown, (2019). Experiences of online breastfeeding support: Support and reassurance versus judgement and misinformation. *Maternal & Child Nutrition*, 15(4),
- [18] ZG. Demirtaş, R. Çelik. (2017). Emziren annelerin emzirme bilgilerinin kaynaklarının incelenmesi: Instagram örneği. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 22 (9), 389-403.
- [19] AJ. Wagg, MM. Callanan, A. Hassett. (2019). Online social support group use by breastfeeding mothers: A content analysis. *Heliyon*, 5 (3).
- [20] SV. Jin, J. Phua, KM. Lee, (2015). Telling stories about breastfeeding through Facebook: The impact of user-generated content (UGC) on pro-breastfeeding attitudes. *Computers in Human Behavior*, 46, 6–17.
- [21] L. Guerra-Reyes, VM, Christie, A. Prabhakar, AL. Harris, KA. Siek, (2016). Postpartum health information seeking using mobile phones: Experiences

of low-income mothers. *Maternal Child Health Journal*, 20(1), 13–21.

- [22] T. Thepha, D. Marais, J. Bell, S. Muangpin, (2018). Perceptions of northeast Thai breastfeeding mothers regarding facilitators and barriers to six-month exclusive breastfeeding: Focus group discussions. *International Breastfeeding Journal*, 13, 14.