

Anne Bebek Bağlanması ve Kanıta Dayalı Uygulamalar

Merve Yazar^{1*}

¹Hemşirelik / Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, KTO Karatay Üniversitesi, Türkiye

*(merveyazar011@gmail.com)

Özet – Anne bebek bağlanması prenatal dönemden başlayarak doğum sonu dönemde de devam eden bir süreçtir. Kadınların gebelik sürecinde annelik rolünü benimsemesi, postpartum dönemde anne-bebek arasındaki bağın oluşmasında oldukça önemlidir. Kadınlar gebeliklerinde ikinci trimesterin başlangıcına kadar, bebeğin zihinsel bir resmini oluştururlar. Gebeler kendileri için çok önemli ve değerli bir şeye sahip olduklarını düşünürler ve bu durum onlar için mutluluk ve gurur verici olur. Fetüs doğmadan önce ayrı olarak hissedilir ve doğum öncesi bir kişilikle donatılır. Gebelik ilerledikçe kadın, fetüsü kendi bedeninden farklı olarak bir birey olduğunu algılayarak fetüs ile etkileşime girer ve fetüs hem annenin bir parçası hem de yeni bir birey olarak sevilir hale gelir. Bununla birlikte annelerin çoğu, henüz doğmamış bebekleriyle konuşurlar. Yapılan randomize kontrollü bir çalışmada, gebelik döneminde 30, 32, 34 gebelik haftasında Leopold manevraları ile gebelerin elleri ile karınlarının üzerinden fetüsü palpe etmeleri sağlanmış ve gebelere yaptırılan bu girişim, gebelerin fetüsü kavramsallaştırdıklarını, fetüsleri ile iletişime geçtiklerini ve konuşma sayılarını arttırdıklarını gözlemlemiştir. Doğum sonu dönemde anne bebek bağlanmasını etkileyen uygulamalar arasında ise literatürde kanguru bakımı, dokunma ve masaj, sosyal destek, emzirme, yoga ve meditasyondur. Yapılan Cochrane incelemesinde kanguru bakımının bir ile üç aylık takipte emzirmeyi, bebek bakımı yönteminden anne memnuniyetini, bazı anne -bebek ilgili ölçütleri olumlu düzeyde arttırdığı belirlenmiştir. Bu araştırma anne-bebek bağlanmasını etkileyen kanıta dayalı uygulamaları ve önemi hakkında bilgi vermek amacıyla yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler – Anne-Bebek Sağlığı, Bağlanma, Hemşirelik, Kanıt, Kanıta Dayalı Uygulamalar.

I. GİRİŞ

Anne bebek bağlanması prenatal dönemden başlayarak doğum sonu dönemde de devam eden bir süreçtir. “Bağlanma” kavramı çok geniş bir anlam taşımaktadır. Hem “bebeğin anneye bağlanması (attachment), hem de annenin çocuğuna yönelik duygusal bağı (bonding)” “bağlanma” sözcüğüyle karşılanmaktadır [1, 2]. İlk olarak Bowlby'nin 1958'de bağlanma terimini kullanmasının ardından pek çok araştırmacı, bebeğin annesine duyduğu ve daha çok doğuştan getirilen; sosyal ilişkilerin başlangıç noktasını oluşturan bu ilişki biçimini araştırmıştır [1,2].

Bowlby' e göre bağlanma kuramının üç temel ilkesi vardır:

- 1) İnsan yavrusu bağlanmayı kolaylaştıracak bir davranış bilgisi ile doğar,
- 2) Yakınlığın sürdürülmesi, diğerinin de yakınlaşma gereksinimini karşılar,
- 3) Yaşanan deneyimler sonucu çocuk kendine ve dış dünyaya bir anlam verir. Bunu yeni ilişkilere genelleyerek bütünleştirir ve bir zihin modeli şeklinde içselleştirir.

Bu konuda yapılan çalışmalar sonucu elde edilen temel bilgiler bağlanmanın doğumdan çok daha önce başladığını göstermiştir [3].

Muller ise bağlanmayı, anne ve doğmamış bebeği arasında gelişen yegâne ilişki şeklinde tanımlamıştır [4]. Bağlanma tam olarak altı ay ile yirmi dört ay arasında şekillenmektedir. Doğumdan hemen sonra insan yavrusunun doğası gereğince başlayan

bağlanma; meme arama, başı döndürme, emme, yutma, parmak emme, yakalama, anneye yönelme, beslenme saatlerini sezinleme ve hazırlanma şeklinde kendisini göstermektedir [5]. Kadınların gebelik sürecinde annelik rolünü benimsemesi, postpartum dönemde anne ile bebek arasındaki bağın oluşmasında oldukça önemlidir. Kadınlar gebeliklerinde ikinci trimesterin başlangıcına kadar, bebeğin zihinsel bir resmini oluştururlar. Gebeler kendileri için çok önemli ve değerli bir şeye sahip olduklarını düşünürler ve bu durum onlar için mutluluk ve gurur verici olur. Fetüs doğmadan önce ayrı olarak hissedilir ve doğum öncesi bir kişilikle donatılır [6]. Gebelik ilerledikçe kadın, fetüsü kendi bedeninden farklı olarak bir birey olduğunu algılayarak fetüs ile etkileşime girer ve fetüs hem annenin bir parçası hem de yeni bir birey olarak sevilir hale gelir. Bununla birlikte annelerin çoğu, henüz doğmamış bebekleriyle konuşurlar [5,6]. Güçlü anne bebek bağlanmasının gebelik sırasında tütün-alkol kullanmama, doğum öncesi bakım alma, sağlıklı beslenme ve uyku alışkanlıkları, yeterli egzersiz yapma gibi sağlık uygulamalarına motive ettiği, ebeveynlik rolüne uyumu kolaylaştırdığı, gebelik dönemi ve doğum sonrası depresyona karşı koruyucu bir işlev gördüğü belirtilmektedir [7, 8]. Zayıf anne bebek bağlanmasının, fetüsten rahatsızlık duyma, fetal istismar, anksiyete, depresyon duygudurum bozuklukları, ileriki dönemlerde ise çocuk istismarı ile ilişkili olduğu belirtilmektedir [7].

II. PRENATAL BAĞLANMA

Prenatal bağlanmanın gelişimsel modelinde, Doan ve Zimmerman prenatal bağlanmanın temelini bireylerin doğum öncesi dönemi içeren, doğumu ile başlayan bağlanma deneyimleri, annesinin bağlanma stilinden ve ebeveynleri ile ilişkisinden kaynaklanabileceğini gözlemlemişlerdir. Bu gözlemler, Bowlby tarafından geliştirilen bağlanmanın nesiller arası ileti teorisinde de, bir kadının annesine bağlanmasının anne çocuk ilişkisinde önemli rol oynadığını belirtmektedir [9]. Fetüsle konuşma, ona isim verme, karından ona dokunma, fetal hareketleri hissetme, yorumlama ve rüya görme annelerde prenatal bağlanmayla görülen davranışlardandır [5]. Yapılan çalışmalarda planlı gebeliğe sahip olan gebelerin prenatal bağlanma ortalamalarının, gebeliği planlı olmayan gebelerden daha yüksek olduğu ayrıca planlı gebeliğin babaların bağlanmasını da olumlu etkilediği

belirlenmiştir [10]. Yapılan randomize kontrollü bir çalışmada gebelik döneminde 30, 32, 34 gebelik haftasında Leopold manevraları ile gebelerin elleri ile karınlarının üzerinden fetüsü palpe etmeleri sağlanmış ve gebelere yaptırılan bu girişim, gebelerin fetüsü kavramsallaştırdıklarını, fetüsleri ile iletişime geçtiklerini ve konuşma sayılarını arttırdıklarını gözlemlemişlerdir [11]. Yüksek çözünürlükle ultrason ve düşük çözünürlüklü ultrason ile yapılan çalışmalarda prenatal bağlanma düzeylerinde fark oluşmadığı ancak ultrason sonrası prenatal bağlanma düzeylerinin arttığı belirlenmiştir [5]. Malm ve ark. prenatal bağlanmanın fetal hareketler ile ilişkini belirlemeye yönelik yaptıkları çalışmalarında 24 saatlik bir süre boyunca üç veya daha fazla kez sık fetal hareketlerin algılayan gebelerin iki veya bir kez algılayanlara göre daha yüksek doğum öncesi bağlanma puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir [12]. Gebelik döneminde stresin prenatal bağlanmaya etkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada gebelik stresinin doğum öncesi bağlanmayı olumsuz etkilediğini ve stres düzeyi arttıkça doğum öncesi bağlanma düzeyinin azaldığını göstermiştir [13].

III. İNNATAL DÖNEM VE BAĞLANMA

İnnatal dönemde anne bebek bağlanmasında erken ten tene temas gibi oksitosin, endorfin, prolaktin hormonları da yer almakta ve bu hormonların salınımını aktive etmek için doğum ortamında mahremiyete saygı gösterilmeli, gereksiz müdahalelerden kaçınılmalı ve doğum eylemine annenin aktif katılımı sağlanmalıdır. Yapılan bir araştırma epidural anestezi alan koyunların doğumdan sonra kuzularını kabul etmedikleri gözlemlenmiştir [14]. Erken ve zamanında doğan bebeklerin anne babalarına karşı bağlanmalarının değerlendirildiği bir çalışmada term örnekleminde yer alanların her iki ebeveyn için preterm gruba göre daha güvenli bağlanmalarının olduğu belirlenmiştir. Çalışma sonucunda Prematüre doğan çocuklarda ebeveyn-çocuk ikilisindeki bağlanmanın kalitesini artırmak için her iki ebeveyn de odaklanan müdahaleler oluşturmaları sağlık uzmanlarına tavsiye edilmiştir [15].

IV. DOĞUM SONU DÖNEMDE BAĞLANMA

Kanguru bakımı/ ten tene temas, emzirme, yoga ve meditasyon, sosyal destek v edokunma ve masaj doğum sonu dönemde bağlanmayı etkileyen önemli faktörlerdir. Kanguru bakımı, bebeğin vücut sıcaklığının dengelenmesi, sakinleşmesi için

bebeğin anne ile ten tene temasının sağlandığı bir yöntemdir. Ayrıca anne-bebek arasındaki adaptasyonu kolaylaştırdığı için, kanguru bakımı ile anne-bebek bağlanmasının erken dönemde başlatılması ve teşvik edilmesi gerekmektedir [16, 17, 18]. Kanguru bakımının etkilerinin 20 yıllık takip edildiği bir çalışmada Kanguru bakımı ve geleneksel bakım alanlar nörolojik, bilişsel ve sosyal işlevsellik açısından karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda kanguru bakımının sosyal ve davranışsal koruyucu etkilere sahip olduğu belirlenmiştir [19]. Yapılan Cochrane incelemesinde kanguru bakımının bir ile üç aylık takipte emzirmeyi, bebek bakımı yönteminden anne memnuniyetini, bazı anne-bebek ilgili ölçütleri olumlu düzeyde arttırdığı belirlenmiştir [20]. Bystrova ve arkadaşlarının (2009) araştırmasında doğumdan sonra 25-120 dakika süren ten tene temasın, doğumdan sonra ayrılan anne-bebeklerle karşılaştırıldığında, daha sonraki anne-yenidoğan etkileşimi pozitif yönde etkilediği bulunmuştur [21]. Bowlby, hırsız çocuklar üzerinde yaptığı çalışmada, çocukların bebeklik dönemlerin de annelerinden uzun süre ayrı kaldıklarını belirlemiş ve bu çalışma sonucunda anneleri ile bebeklik döneminde yeterli iletişim kuramayan çocukların sonraki yaşamlarında suça meyilli olabileceklerini ifade etmiştir [22].

Yoga ve meditasyon, annenin bedeninde meydana gelen değişimlere uyum sağlamasını, meditasyon sırasında karnına dokunarak bebeğiyle ruhsal olarak iletişime geçmesini, stresörlerle başa çıkabilmesini, pozitif bakış açısı kazanmasını, duygusal olarak iyi hissetmesini sağlar. Yapılan bir çalışmada prenatal yoga programının anne bebek bağlanmasını arttırdığını, diğer çalışmada da çalışmada da 6 haftalık prenatal yoga programının prenatal bağlanmayı arttırdığı belirlenmiştir [23, 24]. Yapılan başka bir randomize çalışmada ise doğum sonu dönemde annelere yoga yaptırılmış ve deney grubundaki annelerin daha yüksek düzeyde emzirme özyeterliliği ve bağlanma düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir [25].

Sosyal destek doğum öncesi ve sonrası dönemde bebek bağlanmasının sürdürülmesinde ve artırılmasında büyük önem taşımaktadır [26]. Yapılan bir çalışmada postnatal dönemde algılanan sosyal destek ile anne-bebek bağlanması arasında önemli bir ilişki olduğu, annelerin sosyal destekleri arttıkça bağlanmanın da arttığı belirlenmiştir. [27].

Emzirme zamanını ve bağlanma ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, Yapılan bir çalışmada anne-bebek bağlanma düzeyinin bebeğin ilk emzirilme zamanına göre farklılaştığı, doğumdan hemen sonra emziren annelerin diğer gruptaki (1-2 saat içinde emziren, 3-4 saat içinde emziren, 4 saatten sonra emziren ve emziremeyen) annelerden anne-bebek bağlanma düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir [28]. Bazı çalışmalarda da ilk emzirilme zamanının annelerin bağlanma düzeyine etkisi olmadığı ifade edilmiştir [29, 30].

Dokunma ve masaj, bebeğin vücut temasını sürdürerek bebekte güven duygusunu güçlendirmenin ve annenin bağlanma davranışını geliştirmenin yanı sıra emzirme başarısını da desteklemektedir [6]. Yapılan randomize kontrollü bir çalışmada yenidoğan yoğun bakım ünitesinde yatan annelerin bebeklerine masaj uygulaması ve kanguru bakımı öğretilmiş, bebeğin bakımında rol almanın annenin memnuniyet düzeyini arttırdığı belirlenmiştir [31]. Yapılan bir sistematik çalışmada bebek masajının anneler tarafından uygulandığında, erken doğmuş bebeklerin annelerine kaygı, stres ve depresif semptomları azaltarak ve kısa vadede anne-bebek etkileşimlerini iyileştirerek fayda sağladığını desteklemektedir [32].

KAYNAKLAR

- [1] Gilbert, E.S., Harmon, J.S. (2002). “Yüksek riskli gebelik ve doğum”. Taşkın L, çeviri editörü. Gebeliğin kaybı perinatal yas. Ankara: Palme Yayıncılık: s. 133- 70.
- [2] Yılmaz, S.D. (2013). “Prenatal anne-bebek bağlanması”. Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, 10(3): 28-33.
- [3] Bowlby J. Attachment and loss, Vol. 1: Attachment (2.Ed-1982), New York: Basic Books., 1969.
- [4] Muller, ME. The development and testing of the Muller Prenatal Attachment Inventory. Dissertation. University of California, San Fransisco; 1990.
- [5] Yeşilçiçek Çalık K, Çoşar Çetin F. (2018). Perinatal Bağlanma. İstanbul Tıp Kitabevi. s:281.
- [6] Akarsu, R.H., Tunca, B., & Alsaç, S. Y. (2017). Anne-bebek bağlanmasında kanıt dayalı uygulamalar. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 6(4), 275-279.
- [7] Brandon, A.R., Pitts, S., Denton, W.H., Stringer, C.A., Evans, H.M. (2009). “A history of the theory of prenatal attachment”. J Prenat Perinat Psychol Health, 23(4): 201-22.
- [8] Lindgren, K. (2001). “Relationships among maternal-fetal attachment, prenatal depression, and helath practices in pregnancy”. Research in Nursing & Health, 24: 203-17.
- [9] Doan, H., & Zimerman, A. (2008). Prenatal attachment: A developmental model. International journal of Prenatal and Perinatal psychology and medicine, 20(1-2), 20-28.

- [10] Ustunsoz, A., Guvenc, G., Akyuz, A., & Oflaz, F. (2010). Comparison of maternal–and paternal–fetal attachment in Turkish couples. *Midwifery*, 26(2), e1-e9.
- [11] Nishikawa, M., & Sakakibara, H. (2013). Effect of nursing intervention program using abdominal palpation of Leopold's maneuvers on maternal-fetal attachment. *Reproductive health*, 10(1), 1-7.
- [12] Malm, M. C., Hildingsson, I., Rubertsson, C., Rådestad, I., & Lindgren, H. (2016). Prenatal attachment and its association with foetal movement during pregnancy–A population based survey. *Women and Birth*, 29(6), 482-486.
- [13] Şanlı, Y., & Nur Aypar Akbağ, N. (2022). Effects of Stress in Pregnancy on Prenatal Attachment, and Contributing Factors. *Psychiatria Danubina*, 34(1), 25-33.
- [14] Krehbiel, D., Poindron, P., Lévy, F., & Prud'Homme, M. J. (1987). Peridural anesthesia disturbs maternal behavior in primiparous and multiparous parturient ewes. *Physiology & behavior*, 40(4), 463-472.
- [15] Ruiz, N., Piskernik, B., Witting, A., Fuiko, R., & Ahnert, L. (2018). Parent-child attachment in children born preterm and at term: A multigroup analysis. *PloS one*, 13(8), e0202972.
- [16] Köse, D., Çınar, N., Altınkaynak, S. (2013). “Yenidoğanın anne ve baba ile bağlanma süreci”. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*, 22(6): 239-45.
- [17] Nirmala, P., Rekha, S., Washington, M. (2006). “Kangaroo mother care: effect and perception of mothers and health personel”. *Journal of Neonatal Nursing*, 12(5): 177- 84.
- [18] Moore, E.R., Anderson, G.C., Bergman, N. (2007). “Early skinto-skin contact for mothers and their healthy newborn infants”. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 3.
- [19] Charpak, N., Tessier, R., Ruiz, J. G., Hernandez, J. T., Uriza, F., Villegas, J., ... & Maldonado, D. (2017). Twenty-year follow-up of kangaroo mother care versus traditional care. *Pediatrics*, 139(1).
- [20] Conde-Agudelo, A., Belizán, J. M., & Diaz-Rossello, J. (2012). Cochrane review: kangaroo mother care to reduce morbidity and mortality in low birthweight infants. *Evidence-Based Child Health: A Cochrane Review Journal*, 7(2), 760-876.
- [21] Bystrova, K. (2009). Ivanova V Edhborg M, Matthiesen AS, Ransjö-Arvidson AB, Mukhamedrakhimov R, Uvnäs-
- [22] Bowlby, J. (1950). Research into the origins of delinquent behaviour. *British Medical Journal*, 1(4653), 570.
- [23] Williams, A.N. (2015). “The impact of mindfulnessbased prenatal yoga on maternal attachment”. PhD
- [24] Akarsu, R.H. (2016). Gebelik yogasının gebenin psikososyal sağlık düzeyi ve prentanal bağlanmaya etkisi. Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- [25] Boybay Koyuncu, S., & Yayan, E. H. (2022). Effect of Postpartum Yoga on Breastfeeding Self-Efficacy and Maternal Attachment in Primiparous Mothers. *Breastfeeding Medicine*, 17(4), 311-317.
- [26] Satyapriya, M., Nagarathna, R., Padmalatha, V., Nagendra, H.R. (2013). “Effect of integrated yoga on anxiety, depression well being in normal pregnancy”.
- [27] Alan, H., Ege, E. (2013). “The influence of social support on maternal-infant attachment in Turkish Society”. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 16 (4): 234-40.
- [28] Engin, N., & Ayyıldız, T. (2021). Anne-bebek bağlanmasının annelik algısı ve bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(3), 583-596.
- [29] Çankaya, S., Yılmaz, S. D., Can, R., Kodaz, N. D. (2017). Postpartum depresyonun maternal bağlanma üzerine etkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4, 232-240.
- [30] Akşit, E. (2018). Postpartum dönemdeki annelerin ruhsal durumlarının anne bebek bağlanmasına etkisinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, Hemşirelik Anabilim Dalı, İstanbul.
- [31] Holditch-Davis, D., White-Traut, R., Levy, J., Williams, K. L., Ryan, D., & Vonderheid, S. (2013). Maternal satisfaction with administering infant interventions in the neonatal intensive care unit. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 42(6), 641-654.
- [32] McCarty, D. B., Willett, S., Kimmel, M., & Dusing, S. C. (2023). Benefits of maternally-administered infant massage for mothers of hospitalized preterm infants: a scoping review. *Maternal Health, Neonatology and Perinatology*, 9(1), 1-16.