

## Kahramanmaraş Depremi Yaşamış Gebe Kadınların Emzirme Yaklaşımları: İki Vaka Sunumu

Ayşe Çuvadar<sup>1\*</sup>, Zühal Çamur<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ebelik / Sağlık Bilimleri Fakültesi, Karabük Üniversitesi, Türkiye

<sup>2</sup>Ebelik / Sağlık Bilimleri Fakültesi, Karabük Üniversitesi, Türkiye

\*(aysecuvar@karabuk.edu.tr)

**Özet** – Acil durumların gebelik ve emzirme üzerine büyük olumsuz etkisi vardır. Kanıtlara rağmen, önerilen beslenme uygulamaları genellikle acil durumlarda uygulanmaz, bu da anne ve bebek sağlığını etkiler. Bu 2 vaka sunumunun amacı; depreme maruz kalmış gebe kadınlarda doğum sonrası emzirme yaklaşımlarını değerlendirmektir. Nitel çalışma desenine göre tasarlanan olgu sunumu çalışmasında, deprem deneyimi yaşamış 2 gebe ile doğum sonu dönemde görüşüldü. Çalışmada gebelerle birebir görüşülerek oluşturulan 15 soruluk sosyo-demografik verilerin sorgulandığı Katılımcı Bilgi Formu formu ve 9 adet deprem ve emzirmeye yönelik bilgilerin sorgulandığı yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanıldı. Her bir görüşme yaklaşık 40-50 dakika kadar sürdü. Gerekli onamlar alınmıştır. Şubat'ın 6'sında deprem sırasında gebe olan iki kadınla görüşülmüştür. Her iki vakada da benzer durumlar ifade edilmiştir. Gebelikte depremi deneyimlemek korku ve anksiyeteye neden olmuştur. Gebe ve emziren kadınların acil barınma koşulları gibi temel gereksinimlerine ek olarak, bu çalışmadan elde edilen ana bulgular şunlardır: eşlerin ve aile desteğinin merkezi rolü, diğer annelerle deneyim ve uygulama paylaşımı için alan ihtiyacı, uyku problemi, yalnız kalamama, psikososyal desteğe ulaşamama, yaşanan korkunun yetersiz süt üretimine neden olması, yeterli emzirme desteğinin olmaması, beslenme için anne sütüne ek olarak formula kullanma ihtiyacı. Deprem sırasında ve sonrasında, mevcut şartlar gebe ve emziren kadınların özel ihtiyaçlarını her zaman karşılayamayacak gibi görünüyordu. Yönetim planları, politikalar ve prosedürler geliştirmek ve acil durum müdahalesinin tüm seviyelerinde ve sektörlerinde gebe, emziren kadınların ve bebeklerin beslenmesine ilişkin iletişim, duyarlılık ve eğitim sağlamak acildir.

**Anahtar Kelimeler** – Anne Sütü, Gebelik, Emzirme, Deprem, Yenidoğan

### I. GİRİŞ

Yenidoğanların beslenmesinde ilk 6 ay boyunca, her bebeğin özel ihtiyaçlarına uygun olarak üretilen anne sütü, neredeyse tüm besin gereksinimlerini sağlayan değerli bir kaynaktır [1]. Yenidoğan bebeklerin yaşamına anne sütüyle başlamak, sağlık ve gelişimleri için en mükemmel temeli oluşturur. Anne sütü, içeriğindeki zengin besin maddeleri ve antikolar sayesinde bebeğin bağışıklık sistemini güçlendirir, hastalıklara karşı koruma sağlar ve enfeksiyon riskini azaltır [2]. Türkiye, sık sık doğal veya insan kaynaklı felaketlerin yaşandığı, can ve mal kaybının yüksek olduğu ülkeler arasında yer almaktadır. Ayrıca, Türkiye, dünya genelindeki

depremlerin %17'sine denk gelen Alp-Himalaya deprem kuşağında bulunmaktadır ve deprem riski yüksek ülkeler arasında yer almaktadır [3]. Afetlerin etkisiyle ortaya çıkan zorluklar, doğum sürecinin getirdiği yük ile birleşerek kadınların iyileşme sürecini olumsuz yönde etkileyebilir veya sekteye uğratabilir, dolayısıyla hem anne hem de yenidoğanda sağlık sorunlarına neden olabilir [4].

Afetler, tüm toplumlarda, özellikle yenidoğan ve çocukların beslenme uygulamalarını olumsuz etkileyebilir [5]. Doğal afetler ve acil durumlarda, emzirmenin önemi oldukça büyüktür. Ebe/hemşireler, ebeveynlere destek olmalı ve zorlu koşullarda bile emzirmenin devam etmesine

yardımcı olmalıdır. Bu sayede bebeklerin sağlıklı beslenme ve bağışıklık sistemlerinin güçlenmesi sağlanabilir ve afetlerin yarattığı olumsuz etkiler en aza indirilebilir [6,7].

## II. MATERYAL VE YÖNTEM

Nitel çalışma desenine göre tasarlanan olgu sunumu çalışmasında, deprem deneyimi yaşamış 2 gebe ile doğum sonu dönemde görüşüldü. Çalışmada gebelerle birebir görüşülerek oluşturulan 15 soruluk sosyo-demografik verilerin sorgulandığı Katılımcı Bilgi Formu formu ve 9 adet deprem ve emzirmeye yönelik bilgilerin sorgulandığı yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanıldı. Her bir görüşme yaklaşık 40-50 dakika kadar sürdü. Çalışmaya katılan kadınların haklarının korunması amacıyla, araştırma verilerini toplamadan önce; araştırmanın yapılma amacı, süresi ve araştırma süresince yapılacak işlemlerin açıklandığı “Bilgilendirilmiş Olur Formu” ve “Gönüllü Olur Formu” yazılı ve sözlü olarak alındı.

## III. BULGULAR

*Olgu 1:* Kahramanmaraş’ın Elbistan ilçesinde ikamet eden 26 yaşında, gravida 1, parite 1 olan gebe 6 Şubat Kahramanmaraş depremi sırasında 36+2 gebelik haftasındaydı. Doğumunu, normal doğum eylemi ile 40+2 haftayken gerçekleştiren gebe, 2700 gr ağırlığında kız bebek dünyaya getirmiş. Şu anda Ankara’da ikamet ediyor, 2 aylık olan bebeğinin şu anki kilosu 5 kg’dır. Bankacı olarak çalışan depremzede şu anda gelir durumunun orta düzeyde olduğunu ifade etti.

### *Gebenin Yaşadığı Deprem Deneyimi*

“Deprem olduğu sırada uyuyordum, çok şiddetli bir sarsıntı olduğu için korkarak uyandım. Bu nedenle uzun süre uyku problemi yaşadım, psikolojim bozuldu. Doğum 36 haftadan sonra beklendiği için ya şu anda doğum yaparsam diye çok büyük stres yaşadım. Pazartesi günü doktor kontrolüm vardı, o nedenle babamlarda kalmıştım ama kontrole gidemedim. 3 gece araç içinde konakladık, dışarıya çok soğuktu, araba hep çalışır haldeydi, kaloriferi hiç kapamadık. Yıkılan binaların içinden “yardım edin, kurtarın” diye sesler geliyordu, yardım edemedik, eğitimimiz olmadığı için binaların içine giremezdik. O sesleri duymak çok acıydı. Yiyebileceğimiz hiçbir şey yoktu, mecburduk, herkes marketleri yağmalamıştı, biz de öyle yaptık. Sağlıklı hiçbir yiyecek yoktu,

bisküvi, çikolata ne bulduysak onunla beslendik. Depremden 3 gün sonra Ankara’da bir yardım sever bana evini açtı, doğumumu orada yaptım. Sonrasında ailem Ankara’ya taşındı, şu anda onlarla kalıyorum. İşim gereği Elbistan’a dönmek zorundayım ama dönmeyi istemiyorum. Şu anda bir evde asla bebeğimle yalnız kalamam, psikolojim bunu kaldırmaz”.

### *Emzirme Yaklaşımları*

“İlk bebeğimin olması, tecrübesiz olmam ve yaşadığım korku nedeniyle çok stresli günler yaşadım. Uykuda uzun süre problem yaşadım, o da sütümü etkiledi. Sütümün azaldığını hissediyordum, artırmak için bitki çayları denedim. Benim huzursuzluğum bebeğime de yansyordu. Ben stresli olduğumda bebeğime yansyordu, oda hissediyordu ve sürekli ağlıyordu. Şöyle günler yaşadığım oldu; ben ağlıyordum, bebeğimde ağlıyordu, o şekilde emzirmeye devam ettim. Ek gıdaya geçsem mi diye düşünürken doktora gitmeye karar verdim ve doktor gerek olmadığını söyledi. Yaşadığım bu süreç 2 ay kadar sürdü, şu anda bebeğimde bende daha sakiniz, bebeğimin beslenmesi ve uykusu daha düzenli. Hiç profesyonel olarak psikososyal bir destek almadım çünkü cesaret edemedim. Benim iki canlı olmam nedeniyle diğer insanlara göre daha fazla sosyal desteğe ihtiyacım vardı, öyle düşünüyordum”.

*Olgu 2:* Malatya il merkezinde ikamet eden 28 yaşında, gravida 2, parite 2 olan gebe 6 Şubat Kahramanmaraş depremi sırasında 32+0 gebelik haftasındaydı. Doğumunu, C/S ile 41+0 haftayken gerçekleştiren gebe, 3900 gr ağırlığında kız bebek dünyaya getirmiş. Şu anda Malatya’da ikamet ediyor, 2 ay 20 günlük olan bebeğinin şu anki kilosu 5,6 kg’dır. Ev hanımı olan gebe şu anda gelir durumunun düşük düzeyde olduğunu ifade etti.

### *Gebenin Yaşadığı Deprem Deneyimi*

“Deprem olduğu sırada yatıyordum, ilk depremde çok korkmadım, hafif diye düşündüm çünkü Malatya’da sürekli deprem olur ama ikinci depremde çok korktum. İlk depremde eşim çok korktu, herkes dışarı çıkmıştı ben çocuğumla evde kaldım. Sonra çocuğumu hazırlayıp bende çıktım. Eşimin akrabaları köyde oturuyor, biraz uzak ama hemen onlara kalmaya gittik. Yolculuk boyunca soğuğa maruz kaldık. Öncesinde mecburen eve girip bazı eşyalarımızı almak zorunda kaldık. Çok fazla uyku problemi yaşadım, rüyalarımda depremi görüyorum, yaşadığım bu süreç hala devam ediyor.

Ben ve ailemden kimse göçük altında kalmadı, evimiz az hasarlı evlerden ancak hala olumsuz etkilerini yaşıyorum. Depremden sonra 4 ay kadar Karabük'te yaşadım. Şu anda Malatya'ya geri döndük. Ama çocuklarımla bu evde yalnız kalamam çünkü deprem olursa çocuklarımla nasıl koruyacağım korkusu var. Hiç profesyonel olarak psikososyal bir destek almadım çünkü kendime ayıracak zamanım yok”.

#### *Emzirme Yaklaşımları*

“Doğumumu Karabük'te yaptım. Normal doğum yapmak istiyordum ancak bebeğimin kalp atışları azalınca sezaryen ile doğum yaptım. Bebeğimi emziriyorum ancak sütüm yetmiyor. Yaşadığım korku sanırım sütümü etkiledi. Halen daha uyku problemi yaşıyorum. Gündüzleri sütüm bebeğime yetiyor ama gece mama takviyesi yapmak zorunda kalıyorum, yapmazsam açlıktan ağlıyor. Hiç profesyonel olarak psikososyal bir destek almadım çünkü kendime ayıracak zamanım yok. İki tane küçük çocuk olunca anca onlara zaman ayırabiliyorum”.

#### IV. SONUÇLAR

Sonuç olarak, yenidoğanların beslenmesinde ilk 6 ay boyunca anne sütünde bulunan değerli besin değerleri bebeklerin sağlıklı gelişimini ve bağışıklığını desteklemektedir. Ancak Türkiye gibi afet riski yüksek ülkelerde, doğal veya insan kaynaklı felaketler, anne ve bebeklerin sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle, afetlerin etkileriyle mücadelede ebe/hemşirelerin, anne ve bebeklerin sağlık durumlarını korumak ve emzirmeyi teşvik etmek için aktif bir rol üstlenmesi büyük önem taşımaktadır. Emzirmenin afetlerdeki önemli rolü göz önünde bulundurularak, acil durumlar için hazırlıklı olunmalı ve ebeveynlere yönlendirme ve destek sağlanmalıdır. Bu sayede, afetlerin getirdiği olumsuz etkiler minimize edilebilir ve anne ve bebeklerin sağlığı korunabilir.

*Acil durum planlaması:* Sağlık kuruluşları ve yerel yönetimler, afetler için acil durum planları oluşturmalı ve bu planları düzenli olarak güncellemelidir. Özellikle yenidoğanların beslenme ihtiyaçlarına yönelik planlamalar yapılmalı ve eğitimler düzenlenmelidir.

*Eğitim ve farkındalık:* Anne ve babalar, afetlerin olası etkileri ve yenidoğanların beslenmesi konusunda eğitilmelidir. Hemşireler ve ebeveynler, emzirmenin önemini vurgulayarak ve acil durumlar

için hazırlıklı olmaları konusunda bilinçlendirilerek destek olmalıdır.

*Afet sonrası desteğin sağlanması:* Afet sonrasında lohusa kadınlar ve bebekler için gereken destek ve tıbbi yardımın hızlı ve etkili bir şekilde sağlanması büyük önem taşır. Sağlık hizmetleri, acil durumlarda ihtiyaç duyulan beslenme malzemelerini temin etmek için uygun kaynaklara erişim sağlamalıdır.

*Topluluk dayanışması:* Topluluklar arasında dayanışma ve yardımlaşma kültürünün güçlendirilmesi, afetlerin etkilerinin en aza indirilmesine katkı sağlayacaktır. Anne ve bebeklere destek olmak için komşuluk ilişkileri ve sosyal ağlar etkin bir şekilde kullanılmalıdır.

*Sağlık hizmetlerinin erişilebilirliği:* Afet bölgelerinde, sağlık hizmetlerinin etkin bir şekilde çalışabilir ve ulaşılabilir olması sağlanmalıdır. Ebe/hemşireler, afet sonrasında da sahadaki çalışmalarına devam ederek anne ve bebeklerin ihtiyaçlarını karşılamalıdır.

Bu öneriler, afetlerin etkilerinin azaltılması ve anne-bebek sağlığının korunması için önemli adımlar oluşturacaktır. Afetlere karşı hazırlıklı olmak ve topluluk olarak birlikte çalışmak, yenidoğanların beslenme ve sağlık ihtiyaçlarının karşılanmasında büyük önem taşımaktadır.

#### KAYNAKLAR

- [1] H. Akkuş and A. Çoban., "Sezaryen doğum sonrası emzirmenin başlatılmasında yaşanan sorunlar," *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(2):380-392, 2023.
- [2] United Nations International Children's Emergency Fund [UNICEF], "The state of the world's children. Children, Food and Nutrition: Growing well in a changing world," New York: UNICEF, 2021.
- [3] S.S. Kipay., "Deprem Gerçeği ve Kadın Sağlığı Üzerine Etkileri." *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(2):855-860. 2023.
- [4] E. Yusefni, H.R.S. Handini, Y.Rustam, and N.F.Hayati., "The Effect Of Family Support On The Recovery Of Postpartum Mothers Based On Matrilineal Culture In Disaster Risk Areas," *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*,7(2):118-126, 2022.
- [5] S. Söğüt and S.Cangöl. "Afetler ve Halk Sağlığı," *Sağlık & Bilim: Hemşirelik-I*, 9, 2023.
- [6] E. Gerçek Öter, D.F. Yıldırım, E.Demir., "Afet ve Acil Durumlarda Emzirmenin Sürdürülmesi: Geleneksel Derleme", *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 13(2), 2021.
- [7] A. Giusti, F. Marchetti, F. Zambri, E. Pro, E. Brillo and S. Colaceci., "Breastfeeding and humanitarian emergencies: the experiences of pregnant and lactating

women during the earthquake in Abruzzo, Italy”  
International Breastfeeding Journal, 17(1), 45, 2022.