

Annelerin Bebeklerini Sütten Kesme Sürecinde Hissettikleri Duygu ve Düşüncelerinin Belirlenmesi: Kalitatif Çalışma

Determining the Emotions and Thoughts of Mothers During the Process of Weaning the Babies: A Qualitative Study

© Funda Tosun Güleroglu¹, © Elif Uludağ², © Sevim Çimke³

¹Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Doğum-Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği, Yozgat, Türkiye

²Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Doğum-Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği, Denizli, Türkiye

³Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Yozgat, Türkiye

Öz

Amaç: Bu çalışmada, annelerin bebeklerini sütten kesme sürecinde hissettikleri duygu ve düşüncelerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden tanımlayıcı fenomenolojik yaklaşım kullanılmıştır. Katılımcılar amaçlı örnekleme yöntemlerinden kartopu örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Veriler sosyo-demografik veri formu ve üç sorudan oluşan yarı yapılandırılmış veri formu kullanılarak toplanmıştır. Çalışma 15 katılımcı ile tamamlanmıştır. Elde edilen veriler tematik kodlama yoluyla analiz edilmiştir.

Bulgular: Emzirmeye ilişkin düşünceler, sütten kesme sürecindeki uygulamalar ve sütten kesmede hissedilenler olmak üzere üç tema belirlenmiştir. Anneler, emzirmenin sağlıklı ve kolay olduğu, anne bebek arasındaki bağı artırdığı, anneyi rahatlattığı, bebekteki güven duygusunu geliştirdiği şeklinde olumlu düşüncelere sahiptir. Anneler sütten kesme sürecinde konu ile ilgili araştırma yapmakta, meme ucuna bir şeyler sürerek veya bebeğin dikkatini başka yöne çekerek sütten uzaklaştırmaktadır. Sütten kesme sürecinde anneler, ağlama, üzüntü, suçluluk, bebeğin hakkını elinden alma, bebeği ile aralarındaki bağı kopması ve öfke gibi duygu ve düşünceler deneyimlemişlerdir.

Sonuç: Sütten kesme süreci annelerin duygusal değişimler yaşadığı bir dönemdir. Anneler bu dönemde ağlama, üzüntü, suçluluk, bebeğin hakkını elinden alma, bebeği ile aralarındaki bağı kopması ve öfke gibi duygu ve düşünceler deneyimlemektedirler. Annelerin bu dönemde hem sosyal çevresinden hem de sağlık profesyonellerinden alacağı destek önemlidir. Annelerin duygu durumları ile ilgili daha fazla çalışma yapılması, hizmet içi eğitimlerin ve danışmanlık hizmetlerinin bu doğrultuda kapsamlı hale getirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Emzirme, Sütten Kesme, Duygu, Düşünce, Kalitatif Çalışma

Abstract

Objectives: In this study, it was aimed to determine the emotions and thoughts of mothers during the weaning process of their babies.

Materials and Methods: In this study, descriptive phenomenological approach, one of the qualitative research methods, was used. Participants were determined by the snowball sampling method, one of the purposeful sampling methods. Data were collected using a socio-demographic data form and a semi-structured data form consisting of three questions. The study was completed with 15 participants. The obtained data were analyzed through thematic coding.

Results: Three themes were identified: thoughts on breastfeeding, practices during the weaning process, and feelings during weaning. Mothers have positive thoughts that breastfeeding is healthy and easy, increases the bond between mother and baby, relaxes the mother, and improves the feeling of trust in the baby. During the weaning process, it was determined that the mothers did research on the subject and kept the baby away from the milk by rubbing something on the nipple or distracting the baby's attention. During the weaning process, mothers experienced emotions and thoughts such as crying, sadness, guilt, taking away the right of the baby, breaking the bond between them and their baby, and anger.

Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Funda Tosun Güleroglu, Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Doğum-Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Yozgat, Türkiye

Tel.: +90 534 657 22 76 E-posta: fun.da.84@hotmail.com ORCID ID: orcid.org/0000-0001-6765-3346

Geliş Tarihi/Received: 31.10.2022 Kabul Tarihi/Accepted: 14.09.2023



Abstract

Conclusion: Weaning is a period in which mothers experience emotional changes. During this period, mothers experience emotions and thoughts such as crying, sadness, guilt, taking away the baby's rights, breaking the bond between them and their baby, and anger. In this period, the support that mothers will receive from both their social environment and health professionals is important. It is recommended that more studies be conducted on the emotional states of mothers in this process, and that in-service training and counseling services should be made comprehensive in this direction.

Key Words: Breastfeeding, Weaning, Emotion, Thought, Qualitative Study

Giriş

Gebelik sürecinde gelişmeye başlayan anne ve bebek arasında kurulan bağ, doğum sonrasında emzirmeye devam etmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), doğumdan sonraki ilk altı ay sadece anne sütü ve sonrasında ek besinlerle birlikte iki yıl veya daha uzun süre emzirmeyi önermektedir (1). Emzirme, bebeğe fizyolojik olarak besin sağlanmaktan çok daha fazlasıdır. Emzirmenin anne ve bebek üzerinde birçok fizyolojik ve psikolojik etkisi bulunmaktadır (2,3). Emzirmenin, annelerin ebeveynlik davranışlarını ve maternal bağlanmayı artırdığı bilinmektedir. Emzirme sürecinde bebekle göz teması kurma, konuşma, okşama gibi davranışlar anne ile bebek arasında bağı güçlendirmektedir (4,5).

Emzirme deneyimi anne için birçok anlam ifade edebilmektedir (6). Bir bebeği besleyebilmek kadınlar için kadınlıklarının ve anneliklerinin bir göstergesi olarak görülmektedir. Kadınların emzirme deneyimlerini başarılı olarak algılamalarının özgüvenlerini de artırdığı belirtilmektedir (6,7). Bununla birlikte bebeğini emzirememeye ya da emzirmenin erken kesilmesi gibi durumların annelerde suçluluk ve başarısızlık duygularına neden olabileceği bildirilmiştir (8).

Emzirme süreci, emzirmeye başlama, devam ve süttten kesme aşamalarını içermektedir. Süttten kesme aşaması psikolojik ayrılma süreciyle bağlantılıdır ve anne bebek arasındaki ilişkinin travmatik ancak kaçınılmaz bir yönüdür (9). Bebeğin süttten kesilmesi, bebek için, anneye tam bağımlılıktan beslenme ve sosyal bağımsızlığa geçiş sürecidir. Annelerin bebeklerini süttten kesmesinde birçok faktör etkili olabilmektedir. Annenin bebeğini yeterince emzirdiğini düşünmesi, bebeğin artık emmek istememesi, süttün yetmediği düşüncesi, tekrar gebe kalmak, annenin ya da bebeğin hastalığı, annenin işe başlaması gibi nedenlerle annelerin bebeklerini süttten kestığı bildirilmiştir (10,11).

Sebebi ne olursa olsun süttten kesme eylemi anne ile bebek arasındaki bu özel birlikteliğin sonlanması anlamına gelmektedir. Henüz kendini ve bebeğini bu sürece hazır hissetmeden, bebeğini süttten kesmek zorunda kalan annelerin ruh sağlığı olumsuz etkilenebilmektedir. Brown ve ark. (12) emzirmeyi bırakanın annelerde yüksek depresyon puanları ile ilişkili olduğunu

belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada ise bebeklerini süttten kesen annelerin suçluluk yaşadığı belirlenmiştir (13).

Emzirmeyi sonlandırma sürecinin annenin ruhsal durumu üzerinde olumsuz etkileri olduğu bilinmesine rağmen literatürde bununla ilgili yapılmış kapsamlı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut çalışmalar sıklıkla süttten kesme yöntemleri (10,11,14), erken süttten kesmenin etkileri (15,16) ve emzirme süresi (17) gibi konular üzerinde yoğunlaşmıştır. Bu çalışma mevcut literatürden farklı olarak emzirmeyi sonlandırma sürecinin anneler tarafından nasıl algılandığı, ne tür duygu ve düşünceler deneyimledikleri üzerine odaklanmıştır. Çalışma bu yönüyle diğer çalışmalardan ayrılmaktadır. Çalışma sonuçları annelerin emzirmeyi kesme döneminde ruhsal olarak desteklenmesine yönelik uygulamaların planlanmasına rehberlik edecektir.

Amaç

Bu çalışmanın amacı, annelerin bebeklerini süttten kesme sürecinde hissettikleri duygu ve düşüncelerini belirlemektir.

Araştırmanın Soruları

- Annelerin emzirme süreci ile ilgili düşünceleri nelerdir?
- Annelerin bebeklerini süttten kesme sürecindeki deneyimleri nelerdir?
- Anneler bebeklerini süttten keserken hangi duyguları deneyimlediler?

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Türü

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden tanımlayıcı fenomenolojik yaklaşım benimsenmiştir. Bu yaklaşımda Husserl'in (18) çalışması referans alınmıştır. Husserlian fenomenolojisini kullanmanın nedeni, her kadının kendi yaşadığı süttten kesme deneyimi ve bu deneyimin özünü daha iyi anlamaktır (19). Bu çalışmanın raporu Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research klavuzu kullanılarak yazılmıştır (20).

Evren Ve Örneklem

Araştırmanın verileri Ocak 2020-Temmuz 2021 tarihleri arasında toplanmıştır. Katılımcılar amaçlı örnekleme

yöntemlerinden kartopu/zincir örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırma çalışmaya katılmaya gönüllü 15 anne ile tamamlanmıştır. Örnek büyüklüğüne, verilerin ilk incelemelerine ve veri doygunluğu standartlarına dayalı olarak karar verilmiştir. Temalar tekrarlandığında ve ek verilere rağmen yeni ek temalar ortaya çıkmadığında çalışma sonlandırılmıştır. Ebeveynlerin yaş, eğitim, ekonomik durum gibi değişkenlerin çeşitlilik göstermesine özen gösterilmiştir.

Annelerin çalışmaya dahil edilme kriterleri; (1) İlk bebeği olması, (2) Bebeğini doğumdan sonraki ilk bir saat içinde emzirmeye başlaması, (3) Düzenli olarak ve belirli bir süre emzirmiş olması, (4) Sütten kesmesinin üzerinden en fazla 6 ay geçmiş olması, (4) Sözlü veya yazılı iletişim sorunu olmaması.

Çalışmadan dışlanma kriterleri; (1) Bebekte veya anneden emzirmeyi etkileyen bir hastalığın bulunması, (2) Bebeğin kaybı nedeniyle emzirmenin sonlanması, (3) Annede ruhsal hastalık öyküsü olması.

Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanmasında sosyo-demografik veri formu ve literatür taranarak oluşturulan yarı yapılandırılmış soru formu kullanılmıştır (10,11). Çalışmaya katılmayı kabul eden annelerin onamı alındıktan sonra görüşme yapılmıştır. Görüşmede önce annelerin sosyo-demografik özelliklerini içeren tanımlayıcı verilerin yer aldığı soru formu uygulanmıştır. Daha sonra derinlemesine bire bir görüşmeler için 3 sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Her kadın ile bir görüşme yapılmıştır. Her görüşme yaklaşık 30 dakika sürmüştür ve kayıt altına alınmıştır. İlk iki görüşme pilot görüşme olarak gerçekleştirilmiş ve bu görüşmeler örnekleme dahil edilmemiştir.

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları

1. Emzirme sürecinin size hissettirdikleri nelerdir?
2. Sütten kesme sürecinizi anlatır mısınız?
3. Bebeğinizi sütten kestiğiniz günlerde duygusal olarak neler hissettiniz?

İstatistiksel Analiz

Sosyo-demografik değişkenler tanımlayıcı istatistiklerden sayı ve yüzde olarak ifade edilmiştir. Tüm görüşme verileri üzerinde herhangi bir değişiklik yapılmadan aktarılmıştır. Verilerin analizinde Graneheim ve Lundman (21) tarafından tanımlanan içerik analizi kullanılmıştır. Veri analizi iki araştırmacı tarafından birbirinden bağımsız olarak gerçekleştirilmiştir. İlk olarak araştırmacılar aktarılan verileri anlamak için bireysel olarak okumuştur. Daha sonra metni anlam yoğunluğuna göre bölmüşlerdir ve anlamlarına göre kodları oluşturmuşlardır. Daha sonra kodlar benzerlikleri ve farklılıkları açısından karşılaştırılarak kategorilere ayrılmıştır. Kategoriler oluşturulduktan sonra temalar belirlenmiş ve isimlendirilmiştir (21). Daha sonra araştırmacılar bulguları en iyi açıklayan kategori ve temalar

üzerinde tartışarak fikir birliğine varmış ve çalışmayı rapor etmişlerdir.

Güvenirlilik

Bu çalışmanın raporlanmasında Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research klavuzu kullanılmıştır (20). Verilerin güvenilirliği Jiggins Colorafi ve Evans (22) tarafından belirlenen stratejilere dayanılarak elde edilmiştir. Bu stratejiler güvenilirlik, aktarılabilirlik, onaylanabilirlik ve tutarlılıktır. Tutarlılık için tüm görüşmeler aynı araştırmacı tarafından yapılmıştır. Veriler iki araştırmacı tarafından bağımsız olarak analiz edilmiştir. Çalışmanın güvenilirliği için, görüşmenin başında katılımcılar görüşlerini rahatça ifade etmesi için desteklenmiştir. Görüşmeler yapılırken katılımcıların kendilerini ifade etmeleri için yeterli süre tanınmıştır. Veriler kendini tekrar etmeye başlayıp, doyum noktasına ulaştığında görüşmeler sonlandırılmıştır. Araştırmada geçerliliği sağlamak için amaçlı örnekleme kullanılmıştır. Veriler, orijinaliği korunarak, doğrudan alıntılarla verilmiş ve kapsamlı bir şekilde rapor edilmiştir.

Etik Onay

Bu çalışmayı yürütmek için Yozgat Bozok Üniversitesi Etik Kurulu'ndan etik onay alınmıştır (karar no: 25, tarih: 17.07.2018). Katılımcılar çalışma hakkında bilgilendirilerek onamları alınmıştır. Araştırma süresince Dünya Tıp Birliği Helsinki Deklarasyonu Prensipleri'ne uyulmuştur.

Bulgular

Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri

Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1'de sunulmuştur. Çalışmaya katılan on beş kadının ortalama yaşları $30,6 \pm 3,7$ 'dir. Katılımcılardan dokuz kişi üniversite mezundur ve on tanesi çalışmaktadır. Katılımcılardan on üç kişi çekirdek ailede yaşamaktadır. Katılımcıların hepsi isteyerek gebe kaldığını ve sekizi sezaryen doğum yaptığını belirtmiştir. Katılımcıların sekiz tanesi meme başı çatlağı sorunu olduğunu ifade etmiştir. Katılımcılar sütten kesme nedeni olarak işe başlama, kesmek için uygun zaman, sütün yetmemesi, bebeğin emmek istememesi, bebeğin ek besini az alması ve dini inanç sebeplerini belirtmişlerdir. Katılımcıların ortalama emzirme süresi $18,8 \pm 6,6$ ay olarak belirlenmiştir (Tablo 1).

Annelerin Bebeklerini Sütten Kesme Sürecinde Hissettikleri Duygu ve Düşüncelerini Belirlemeye Yönelik Yapılan Görüşmelerde Ortaya Çıkan Temalar ve Kategoriler

Bu çalışmada içerik analizi sonucunda 3 ana tema ortaya çıkmıştır: Emzirmeye İlişkin Düşünceler, Sütten Kesme Sürecindeki Uygulamalar, Sütten Kesmede Hissedilenler. Temalar ve kategoriler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 1: Katılımcıların tanıtıcı özellikleri

Katılımcı	Yaş	Aile tipi	Öğrenim düzeyi	Çalışma durumu	Gebeliği isteme durumu	Doğum şekli	Emzirme sürecinde sorun yaşama durumu	Bebeğin emzirildiği süre (ay)	Sütten kesme nedeni
K-1	28	Çekirdek	Üniversite	Evet	Evet	Normal	Meme başı çatlağı	25	Kesmek için uygun zamandı
K-2	31	Geniş	İlkokul	Hayır	Evet	Normal	Hayır	18	Sütün yetmemesi
K-3	32	Çekirdek	Üniversite	Evet	Evet	Normal	Hayır	9	Sütün yetmemesi
K-4	31	Çekirdek	Üniversite	Evet	Evet	Sezaryen	Meme başı çatlağı	21	Kesmek için uygun zamandı
K-5	27	Çekirdek	Lise	Hayır	Evet	Normal	Mastit	24	Dini İnanç
K-6	34	Çekirdek	Üniversite	Evet	Evet	Sezaryen	Meme başı çatlağı	25	İşe başlama nedeniyle
K-7	33	Çekirdek	Lise	Evet	Evet	Sezaryen	Meme başı çatlağı	25	Bebek ek besini az aldığı için
K-8	31	Çekirdek	Üniversite	Evet	Evet	Normal	Hayır	22	İşe başlama nedeniyle
K-9	30	Çekirdek	Üniversite	Evet	Evet	Sezaryen	Meme başı çatlağı	15	Bebek emmek istemedi
K-10	32	Çekirdek	Üniversite	Evet	Evet	Sezaryen	Mastit	27	Kesmek için uygun zamandı
K-11	40	Çekirdek	Üniversite	Evet	Evet	Sezaryen	Meme başı çatlağı	11	Sütün yetmemesi
K-12	29	Geniş	İlkokul	Hayır	Evet	Normal	Hayır	23	Kesmek için uygun zamandı
K-13	23	Çekirdek	Lise	Hayır	Evet	Sezaryen	Meme başı çatlağı	15	Bebek ek besini az aldığı için
K-14	28	Çekirdek	Üniversite	Hayır	Evet	Sezaryen	Hayır	5	Bebek emmek istemedi
K-15	31	Çekirdek	Lise	Evet	Evet	Normal	Meme başı çatlağı	18	İşe başlama nedeniyle

Tablo 2: Tema ve kategoriler

Temalar	Kategoriler
Emzirmeye İlişkin Düşünceler	<ul style="list-style-type: none"> Sağlıklı süreç İdeal besin Anne bebek arasındaki bağ Anneyi rahatlatan süreç Bebeğin güvende hissetmesi Bebeğin hakkı Kolay ulaşılabilir.
Sütten Kesme Sürecindeki Uygulamalar	<ul style="list-style-type: none"> Araştırma yapma Kademeli kesme Meme ucuna bir şeyler sürmek Dikkatini başka yöne çekmek
Sütten Kesmede Hissedilenler	<ul style="list-style-type: none"> Üzüntü Bebekle aradaki bağın kopması Kendini suçlama Bebeğin beslenme hakkını elinden alma hissi Bebekte anneye güven duygusunun azalması hissi

Emzirmeye İlişkin Düşünceler Teması

Bu tema yedi kategoriden oluşmaktadır. Bu kategoriler: Sağlıklı süreç, ideal besin, anne bebek arasındaki bağ, anneyi rahatlatan süreç, bebeğin güvende hissetmesi, bebeğin hakkı ve kolay ulaşılabilir kategorileridir.

Sağlıklı süreç

Bazı katılımcılar anne sütünün sağlıklı olduğunu ifade etmiş ve bebeğin sağlıklı gelişimi için anne sütünün önemli olduğunu şu şekilde ifade etmiştir.

Anne sütü alan bebeklerin daha sağlıklı olduğunu düşünüyorum. Kızımı anne sütü ile beslemek onun sağlıklı gelişimi için benim en önemli önceliğimdir. Ama maalesef istediğim kadar emmedi (K-9).

İdeal besin

Katılımcılar bebekler için en ideal besinin anne sütü olduğunu düşündüklerini belirtmişlerdir. Anne sütünün bebek için hazır ve ideal bir besin oluşunu şu şekilde ifade etmiştir.

Anne sütü bebeklerin ideal besinidir. Yani bebeğim için en ideal olanıdır. Yani tüm besin değerini içinde taşıyor. Bebeğe vermek

için, içine bir şey eklemem gerekmiyor, bebeğime ekstra su bile vermem gerekmiyor. Isıtmam gerekmiyor, soğutmam gerekmiyor. Sadece emzirmem yeter (K-3).

Anne bebek arasındaki bağ

Katılımcılar emzirmenin bebekle anne arasındaki bağı güçlendirdiğini belirtmişlerdir. Bunu şu şekilde ifade etmişlerdir.

Emzirmenin anne ile bebek arasındaki ilişkiyi güçlendirdiğini düşünüyorum. Yani emzirme anne ve bebek arasındaki uyumu, duygusal ve fiziksel bağlılığı artırıyor bence (K-15).

Emzirirken oğlumla göz göze temas içinde olmamız, oğlumun o an ki gülümsemeleri, aramızdaki bağı her emzirmede daha da artması... Emzirme muhteşem bir olay... (K-12).

Anneyi rahatlatan süreç

Katılımcılar bebeği emzirmenin sadece bebek için değil aynı zamanda anne içinde rahatlatıcı olduğunu belirtmişlerdir.

Emzirmenin bebeğe faydalarının yanı sıra anneye de faydası olduğunu düşünüyorum. Bence emzirme anne ve bebek arasında özel bir zamanın yaşanmasını sağlayan anneyi rahatlatan bir süreç (K-14).

Bebegin güvende hissetmesi

Katılımcıların bazıları emzirmenin bebekte güven duygusu oluşturduğunu ifade etmişlerdir.

Kızımı emzirirken göz göze bakıyoruz. Bana dokunuyor, yüzümü inceliyor. Kendini güvende hissediyor. Hissediyorum ben. Emzirmek bebeğimin kendini güvende hissetmesini sağlıyor (K-6).

Bebegin hakkı

Katılımcıların bazıları anne sütünün bebeğin hakkı olduğunu ve bu nedenle bebeklerin emzirilmesi gerektiğini belirtmişlerdir.

Anne sütü, emzirme bebeğin hakkı bir kere. Yani bebek olduğu için memelerinizde süt birikiyor. O süt bebeğin hakkı. O nedenle emzirmemek bana çok farklı geliyor (K-1).

Kolay Ulaşılabilir

Katılımcılardan bazıları anne sütü kolay ulaşabilir olduğundan ve ek maliyet getirmemesinin olumlu yanlarından bahsetmişlerdir.

Bir kere ücretsiz. Bedenimde kendi kendine oluşuyor. Kolay ulaşılabilir yani. Mamaların fiyatlarını bir görseniz, anne sütünün kıymetini anlarsınız (K-11).

Gece kalkıyorum ısıtmama gerek yok, ekstra bir şey yapmıyorum. Hazır, hem de ücretsiz. Son zamanlarda mama fiyatlarını gördünüz mü? İnanılmaz! İlk üç gün mama verdik. Eşim hala mama verdiği parayı konuşuyor. Herkesten çok o (eşi) destek oldu emzireyim diye (K-12).

Sütten Kesme Sürecindeki Uygulamalar

Araştırma yapma

Katılımcılar bebeklerini sütten kesmeden önce araştırma yaptıklarını belirtmişlerdir.

O kadar çok araştırdım ki anlatamam. Ne yapmalıyım, bebeğim nasıl davranacak çok araştırdım, çok sordum (K-1).

Birsürü kitap okudum, hemşirelere danıştım. Hatta internetten blokları bile okudum. Nasıl bırakmalıyım, hangi yöntemler var, bebeğim nasıl tepki verecek. Zor olacağını düşünüyordum çünkü ve önceden her şeyi öğrenmek istedim (K-10).

Kademeli kesme

Katılımcılardan bazıları sütten kesme sürecinde kademeli olarak bebeği emzirmeyi bıraktıklarını belirtmişlerdir.

Emzirmeyi kesmeye karar verdiğimde aslında bir yanım emzirmeye devam etmek hatta hiç kesmemek istiyordu. Bu nedenle kademeli olarak kesmeyi tercih ettim. Önce gündüzleri kestim, sonra uyumadan önce en sonda geceleri kestim (K-4).

Meme ucuna bir şeyler sürmek

Katılımcılardan bazıları bebeklerini sütten kesmek için meme ucuna farklı şeyler sürdüklerini belirtmişlerdir.

Eşimle konuşarak sütten kesme kararı aldık. Göğüs ucuna sabır taşı sürerek bebeğim her meme istediğinde memeyi verdim. Fakat tadı kötü olduğu için reddetti. Artık bebeğimin gözünde meme acı bu acı olarak kaldı (K-15).

Önce gündüzleri emme sayısını azalttım. Fakat gece emzirmelerinde bunu başaramadım. Çok fazla ağladığı için gece emzirmelerini kesemedim. Sonra meme başını göz kalemi ile siyahlaştırıp bu şekilde sadece bir kere gösterdim ve memeyi ağzına almadı (K-7).

Dikkatini başka yöne çekmek

Katılımcılardan bazıları bebeklerini sütten keserken bebeklerini dikkatini başka yöne çekerek meme isteğini unutturmaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir.

Tabi zorlu bir süreçti. Hem bebeğim için hem de benim için. Sürekli meme diye ağladı. Dikkatini başka yöne çekmek için yapmadığım şey kalmadı (K-13).

Her memeyi emmek istediğinde meme "uff oldu, acıyor" deyip onu oyun oynamaya yönlendiriyordum. Bazen kutu süt verip pipetle dikkatini çekip memeyi unutturuyordum (K-8).

Sütten Kesmede Hissedilenler

Üzüntü

Katılımcılar bebeklerini sütten kesme sürecinde üzüntü hissettiklerini bildirmişlerdir. Bazı katılımcılar bu duygusunu aşağıdaki gibi ifade etmiştir.

Kızım emmek istediğinde bir şekilde oyaladım onu. Ancak emzirmemek bebeğimden çok beni üzdü. İlk üç dört gün çok duygularımın farkına varamadım ama 4 günden sonra mutlu olmadığımı hissettim (K-10).

Ben kızımı emzirmeye devam etmek istiyordum ancak süttten kesiyordum ve geri adım atamazdım. Çok üzülüm bu süreçte. Bu düşünce karmaşası ile ağlama nöbetleri, depresif duygular, sessizleşme, öfke nöbetlerim oldu (K-5).

Bebekle aradaki bağın kopması

Bazı katılımcılar süttten kesme sürecinde bebekleri ile aralarındaki bağın kopmuşunu hissettiklerini ifade etmişlerdir.

Süttten kesme işlemi, kızımın aramdaki en güçlü bağı kopardığı, artık onun bana ihtiyacı olmadığını ve bebeğimi benden uzaklaştırdığını hissettirdi (K-6).

Bebeğimi emzirdiğimde göz göze temasımız çok sık oluyordu. Eliyle yüzüme dokunuyordu. Sanki emzirmeyi bırakınca aramızdaki bağ koptu. Bilmiyorum biraz can sıkıcı ama... Bırakmam da gerekiyordu (K-8).

Kendini suçlama

Bazı katılımcılar sütleri azaldığını düşündükleri için bebeklerini süttten kestğini ve bu durumun onlarda suçluluk duygusu oluşturduğunu belirtmişlerdir.

Strese bağlı süttüm azalınca kesmek zorunda kaldım. Ama bunun için kendimi çok suçladım. Altı ay anne süttü aldı diye kendimi teselli ediyorum ama yine de bazen kendimi çok suçlu hissediyorum (K-2)

Süttüm azaldı herhalde. Bilmiyorum ama bebeğim emmek istemedi. Neredeyse bir buçuk yaşına kadar şükür emdi ama ben 2 yaşına kadar emzirmek istiyordum. Olmadı. Kendimi çok suçladım. Yeterince beslenmedim mi? Süttüm neden azaldı? İşe başlayınca da biraz stres oldu bende galiba o da mı etkiledi... Bilmiyorum (K-9).

Bebeğin beslenme hakkını elinden alma hissi

Katılımcıların bazıları bebeklerini süttten kesme zamanı geldiğini düşündüğü için süttten kesmiştir ve bu nedenle bebeğin emme hakkını elinden alıyormuş gibi hissetmişlerdir. Bu duygularını aşağıdaki gibi ifade etmişlerdir.

Bebeğime haksızlık ediyormuşum gibi geldi. Emzirsem süttüm vardı ancak bırakmakta gerekiyordu. Açıkçası ben de gece kalkmaktan yorulmuşum. Ama bebeğime çok haksızlık ediyormuşum gibi geldi. Meme ile beslenmek onun hakkıydı sonuçta ama neyse işte bıraktık. Süttüm de giderek azaldı, bitti (K-1).

Süttten kesme sürecinde bebeğimin ağlaması, isteklerini yerine getirmemek beni tabi ki üzdü. Acaba biraz daha mı emzirmeliydim, çocuğumun beslenme hakkını mı elinden alıyordum diye çok

düşündüm. Bu süreçte iki gün ağlaya ağlaya uykuya daldı. O uyuduktan sonra bende çok ağladım hem de çok (K-4).

Bebekte anneye güven duygusunun azalması hissi

Katılımcıların bazıları bebekleri emmek istediğinde emzirmemek için kullandıkları yöntemlerin bebeklerinin onlara karşı güven duygusunu azalttığını hissettirdiğini ifade etmiştir.

Bebeğimin bana olan güven duygusunun azaldığını hissediyordum. Gerçekten zor bir duyguydu beni mutsuz ediyordu. Emmek istediğinde onun dikkatini değiştirmem, memeyi vermemem onun bana olan güvenini sarsıyormuş gibi geliyordu (K-7).

Aslında bebeğimi yeterince emzirdiğimi düşünüyorum ama. Bırakma sürecinde biraz farklı hissettim. Buruk yani... Emmek istediğinde onu anlamazlıktan geldim. Sanki bana güveni azaldı gibi. Süttüm olduğu halde ona vermediğimin farkında da bana tepki veriyor gibi geliyordu (K-12).

Tartışma

Bu çalışmada katılımcıların ortalama emzirme süresi $18,87 \pm 6,65$ ay olarak belirlenmiştir. Yapılan çalışmalarda emzirme süresi ortalamalarının 14,2 ile 17,7 ay arasında değişmekte olduğu ve sonuçlarımızın literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir (23-25). Aynı zamanda çalışmada anneler bebeklerini süttten kesme nedeni olarak işe başlama, uygun zaman olduğunu düşünme, süttün yetmemesi, bebeğin emmek istememesi, dini inanç ve bebeğin ek besini az almasını belirtmişlerdir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde de annelerin benzer nedenlerle bebeklerini süttten kestikleri görülmektedir (10,11,25).

Bebeği süttten kesmek anne ile bebek arasındaki emzirme kaynaklı özel birlikteliğin sonlanmasıdır ve anne kendini bu sona hazır hissetmiyorsa ruhsal anlamda etkilenebilir. Literatürde süttten kesme sürecindeki yöntemler, emzirme süresi gibi konular ağırlıklı olarak çalışılmıştır. Ancak emzirmeyi sonlandırma sürecinde annelerin neler hissettikleri ve deneyimledikleri konusuna yeterince yer verilmemiştir. Annelerin bebeklerini süttten kesme sürecinde hissettikleri duygu ve düşüncelerini belirlemek amacıyla yürütülen çalışmanın sonucunda oluşan temalar ve kategoriler literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

1. Emzirmeye İlişkin Düşünceler

Emzirmenin sağlıklı bir şekilde başlatılması ve sürdürülmesi toplum sağlığı açısından önemlidir. Emzirme; bebeklerin sağlıklı büyüme ve gelişimi için en uygun beslenme şekli olmakla kalmayıp, anne ile bebeğin sağlığı ve emosyonel yakınlığı için de faydalıdır (26). Emzirmeye ilişkin düşünceler teması altında kadınların verdikleri cevaplar incelendiğinde, sağlıklı süreç, ideal besin, anne bebek arasındaki bağ, anneyi rahatlatan süreç,

bebeğin güvende hissetmesi, bebeğin hakkı ve kolay ulaşılabilir olması kategorileri elde edilmiştir. Çalışmamızda annelerin emzirmeye ilişkin olumlu düşünceleri olduğu görülmüştür. Annelerin bebek beslenmesindeki inanış ve tutumlarının incelendiği bir çalışmada; anneler emzirme ile ilgili olarak anne bebek arasındaki bağı güçlendirdiği, bebeği hastalıklardan koruduğu ve ucuz ulaşılabilir olduğu şeklinde ifadelerde bulunmuşlardır. Aynı çalışmada bazı anneler ise emzirmeyi annede meme başı ağrısı ve anne bağımsızlığın kısıtlanması ile ilişkilendirdiği ve bu nedenle mama ile beslemeyi tercih ettikleri belirlenmiştir (27).

Katılımcıların büyük kısmının eğitim seviyesinin yüksek olması ve gebeliklerin istendik gebelik olması annelerin emzirmeye ilişkin olumlu görüşlere sahip olmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Ancak eğitim seviyesi yükseldikçe kadının gelir getiren bir işte çalışma olasılığının artması ve işe dönme durumunun da emzirmeyi sonlandırmada etkili bir faktör olduğu unutulmamalıdır. Annelerin emzirme konusunda uygulamaları ve etkileyen faktörlerin incelendiği bir çalışmada eğitim seviyesi düşük olan ve çalışmayan annelerin anne sütü verme oranlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (28). Kurnaz ve Hazar'ın (29) çalışmasında ise eğitim seviyesi yükseldikçe emzirmeye ilişkin olumlu tutumun da arttığı saptanmıştır. Emzirme tutumunu yordayıcı faktörlerin incelendiği bir çalışmada gebeliğin planlı olma durumunun emzirmeye ilişkin tutumu olumlu etkilediği belirlenmiştir (30).

2. Sütten Kesme Sürecindeki Uygulamalar

Sütten kesme, emzirmenin kademeli olarak bırakılması ve anne sütü dışındaki gıdalarla beslenmeye geçilmesi olarak tanımlanmaktadır (31). Sütten kesmek için farklı kültürlerde farklı uygulamalara başvurulmaktadır. Genellikle emzirmeyi adım adım azaltarak sütten kesme ve bir anda sütten kesme yöntemleri kullanılmaktadır. Bir anda sütten kesme yönteminde en çok meme başına bir şeyler sürerek anne memesinin tadını ya da görüntüsünü değiştirerek çocuğu iğrendirme şeklinde memeden vazgeçirmektir (11).

Çalışmamızda anneler bebeklerini sütten kesmeden önce araştırma yaptıklarını, önce gündüzleri sonra geceleri emzirmemek şeklinde kademeli kestiklerini, meme ucuna siyah kalem, sabır taşı gibi ürünler sürerek tadını ve görüntüsünü değiştirdiklerini ya da bebek emmek istediğinde dikkatini başka yöne çekerek unutturmaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Sonuçlarımız, emzirmeyi sonlandırma sırasında kullanılan yöntemlerin incelendiği çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir (10,11,31).

3. Sütten Kesmede Hissedilenler

Emzirmeyi sonlandırma hem bebek hem de anne için zor bir süreçtir. Anneler bebekleri için yararlı olduğu ve aralarındaki

bağı güçlendirdiği düşüncesi ile sütten kesme sürecinde bazı sıkıntılar yaşayabilmektedirler. Literatürde sütten kesme sürecinde kullanılan yöntemlere ilişkin çalışmalara sıkça rastlanırken, annelerin bu süreçte nasıl bir duygu durumuna sahip olduklarına dair bilimsel çalışma sonuçlarının yetersiz olduğu görülmektedir. "Anneler bebeklerini sütten keserken ne tür duygular ve deneyimler yaşıyor olabilirler?" sorusu ile başlatılan bu araştırmanın emzirmeyi sonlandırmanın kadın ruh sağlığına etkisini ortaya koyması açısından önemli olduğunu düşünmekteyiz.

Sütten kesmede hissedilenler teması altında kadınların verdikleri cevaplar incelendiğinde, üzüntü, bebekle aradaki bağın kopması, kendini suçlama, bebeğin beslenme hakkını elinden alma hissi ve bebekte anneye güven duygusunun azalması hissi kategorileri elde edilmiştir.

Annelerden bazıları, bebeğini sütten kesme sürecinde çok üzüldüğünü, mutlu olmadığını, ağlama ve öfke nöbetleri yaşadığını, depresif duygu durumuna sahip olduğunu ifade etmişlerdir. Dagla ve ark.'nın (32) çalışmasında emzirme süresi ile perinatal dönemde anne ruh sağlığının kötü olması arasında negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Başer'in (33) çalışmasında uzun süre emziren annelerde postpartum depresyon oranlarının düşük olduğu görülmüştür. Buna göre, emzirmenin annede ruhsal olarak olumlu etkileri olduğu söylenebilir.

Doğum sonrası depresyon, bir kadının doğum yapmasından sonraki ilk yıl içinde başlayan depresyon olarak tanımlanır. DSÖ'ye göre dünya çapında yeni doğum yapmış kadınların %13'ü başta depresyon olmak üzere bir ruhsal bozukluk yaşamaktadır. Ancak, bebeklerini sütten keserken kadınların depresif dönemler yaşama sıklığı çok daha az anlaşılmıştır. Sütten kesme sonrası depresyon, doğum sonrası depresyona benzer bir duygu durum bozukluğudur ve yoğun üzüntü ve bitkinlik duyguları ile karakterizedir. Sütten kesme ile birlikte prolaktin ve oksitosin hormonlarındaki ani değişimin de duygular üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir (34).

Anne bebeğini planlanandan daha erken bir zamanda kesmek zorunda kalırsa, üzüntü, suçluluk ve öfke duygusu olabilir. Çalışmamızda kadınlar; "Kızımın aramdaki en güçlü bağı kopardığını, artık onun bana ihtiyacı olmadığını düşündüm (K-6)" ya da "Sanki emzirmeyi bıraktıktan aramızdaki bağı koptu (K-8)" şeklinde ifadelerde bulunmuşlardır. Emzirme sırasında anne ile çocuğu arasında oluşan özel bir bağ vardır ve emzirme sonlandığında bu bağın da sonlandığı düşüncesi annede bir boşluk duygusu oluşmasına neden olabilir. Yine çocuğun büyüyor ve daha bağımsız hale geliyor olması ve artık anneye ihtiyacı kalmadığı hissi de annede yetersizlik ve boşluğa düşme şeklinde bir duyguya neden olabilir (34). Yapılan bir çalışmada, bebeğini emzirerek besleyenler ile biberonla besleyenler arasındaki duygusal farkları incelenmiş ve biberonla

besleyen annelerin bebeğin beslenmesi sonrasında olumsuz duygularında artış olduğu saptanmıştır (35). Emzirmenin olumsuz ruh halini önlediğini gösteren bu çalışmada ayrıca kişilerin emzirme eylemine atfettikleri anlamın da önemli olduğunu vurgulanmıştır. Anne için emzirme ne kadar önemli ise emzirmenin kadının ruhsal durumuna etkisi de o derecede fazla olur (35).

"Kendimi çok suçladım. Yeterince beslenmedim mi? Sütüm neden azaldı? İşe başlayınca da biraz stres oldu bende galiba o da mı etkiledi (K-9)" ifadesine bakıldığında, kadınların sütüm azalması nedeniyle emzirmenin sonlanmasını suçluluk duyguları ile birlikte ifade ettikleri görülmektedir. Katılımcılar süttten kesme sürecinde bebeklerinin beslenme hakkını elinden aldıklarına dair düşüncelere sahip olduklarını da ifade etmişlerdir. Süt salgısı olduğu halde bebeğini anne sütü ile beslememenin kadında suçluluk duygusuna neden olabileceği düşünülebilir.

Çalışmanın Kısıtlılıkları

Araştırma sonuçları sadece verilerin toplandığı il ile sınırlıdır.

Sonuç

Çalışmadan çıkan sonuçlara göre annelerin emzirmeye ilişkin duygu ve düşünceleri şu şekildedir: Emzirme sağlıklı bir süreçtir, bebeğin güvende hissetmesini sağlar, anne bebek arasındaki bağı güçlendirir ve anneyi rahatlatır. Anne sütü kolay ulaşılan, bebek için ideal olan besindir ve bebeğin hakkıdır. Anneler süttten kesme sürecinde konu ile ilgili araştırma yapmakta, meme ucuna bir şeyler sürerek veya bebeğin dikkatini başka yöne çekerek süttten uzaklaştırmaktadır. Anneler emzirmeyi sonlandırdığı ilk günlerde ağlama, üzüntü, suçluluk, bebeğin hakkını elinden alma, bebeği ile aralarındaki bağın kopması ve öfke gibi duygu ve düşünceler deneyimlemişlerdir.

Annelerin bu dönemde hem sosyal çevresinden hem de sağlık profesyonellerinden alacağı destek ayrıca önemlidir. Annelerin bu süreci daha rahat geçirmesi, hem anne bebek sağlığını hem de aile sağlığını koruyacaktır.

Bu sonuçlara göre hemşirelere ve ebelere;

- Emzirmeyi desteklemek adına yürütülen danışmanlık hizmetlerini, emzirmeyi sonlandırma aşamasında sağlıklı anne-bebek ayrılmasını desteklemek için de sunmaları,
- Süttten kesme sonrası depresyon yaşama riski taşıyan annelerin tespit edilmesi, ailelerin bu sürece yönelik farkındalığının artırılmasını sağlamaları,

Araştırmacılara;

- Süttten kesme sürecinde annelerin duygu durumları ile ilgili daha fazla araştırma yapılması,
- Hizmet içi eğitimlerin ve danışmanlık hizmetlerinin bu doğrultuda kapsamlı hale getirilmesi için rehberler oluşturulması önerilebilir.

Etik

Etik Kurul Onayı: Bu çalışmayı yürütmek için Yozgat Bozok Üniversitesi Etik Kurulu'ndan etik onay alınmıştır (karar no: 25, tarih: 17.07.2018).

Hasta Onayı: Katılımcılar çalışma hakkında bilgilendirilerek onamları alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Editörler kurulu dışından olan kişiler tarafından değerlendirildi.

Yazarlık Katkıları

Konsept: F.T.G., E.U., S.Ç., Dizayn: F.T.G., E.U., S.Ç., Veri Toplama veya İşleme: F.T.G., Analiz veya Yorumlama: E.U., S.Ç., Literatür Arama: F.T.G., E.U., S.Ç., Yazan: F.T.G., E.U., S.Ç.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek: Çalışma için doğrudan veya dolaylı mali destek alınmadı. Çalışma ile ilgili herhangi bir firma veya kişi ile ilgili ticari bağlantı yoktur.

Kaynaklar

1. World Health Organization (WHO). Exclusive breastfeeding. 2022. https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_2
2. Del Ciampo LA, Del Ciampo IRL. Breastfeeding and the Benefits of Lactation for Women's Health. *Rev Bras Ginecol Obstet.* 2018;40:354-359.
3. Krol KM, Grossmann T. Psychological effects of breastfeeding on children and mothers. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz.* 2018;61:977-985.
4. Peñacoba C, Catala P. Associations Between Breastfeeding and Mother-Infant Relationships: A Systematic Review. *Breastfeed Med.* 2019;14:616-629.
5. Kim SH. Factors associated with Maternal Attachment of Breastfeeding Mothers. *Child Health Nurs Res.* 2019;25:65-73.
6. Uçtu AK, Uludağ E. Breastfeeding metaphors: A qualitative study of first time mothers. *Journal of Neonatal Nursing.* 2022;28:455-458.
7. Hauck YL, Irurita VF. Constructing compatibility: managing breast-feeding and weaning from the mother's perspective. *Qual Health Res.* 2002;12:897-914.
8. Diaz Sáez J, Fernández-Medina IM, Granero-Molina J, et al. Breastfeeding Experiences in First-Time Mothers After Assisted Conception. *Breastfeed Med.* 2021;16:68-74.
9. Perkel, J. Breastfeeding and Weaning: Parental Well-Being and Psychological Distress. In *Handbook of Perinatal Clinical Psychology.* Routledge. 2020:200-216
10. Alsaç SY, Polat S. Annelerin emzirmeyi sonlandırma sürecine ilişkin bilgi ve uygulamaları. *Florence Nightingale Journal of Nursing.* 2018;26:11-20.
11. Dinç A, Dombaz İ, Dinç D. 6-18 ay arası bebeği olan annelerin emzirme ve anne sütüne ilişkin geleneksel uygulamaları. *Balikesir Saglik Bil Derg.* 2015;4:125-130.
12. Brown A, Rance J, Bennett P. Understanding the relationship between breastfeeding and postnatal depression: the role of pain and physical difficulties. *J Adv Nurs.* 2016;72:273-282.
13. Abu Shosha GM. Weaning practices of Jordanian mothers: A qualitative study. *Health Soc Care Community.* 2022;30:612-621.
14. Oflu A. Weaning Practices of Turkish Mothers: A Mixed-Model Research. *Breastfeed Med.* 2020;15:109-113.

15. Sharifi M, Hashemi Nejad J, Aftabi R, et al. The Relationship between weaning method and its time and severe early childhood caries. *PCNM*. 2021;11:40-45.
16. Martínón-Torres N, Carreira N, Picáns-Leis R, et al. Baby-Led Weaning: What Role Does It Play in Obesity Risk during the First Years? A Systematic Review. *Nutrients*. 2021;13:100.
17. Pattison KL, Kraschnewski JL, Lehman E, et al. Breastfeeding initiation and duration and child health outcomes in the first baby study. *Prev Med*. 2019;118:1-6.
18. Husserl E. *Ideas: General Introduction to Pure Phenomenology*. Allen and Unwin, London: Routledge; 1931.
19. Lopez KA, Willis DG. Descriptive versus interpretive phenomenology: their contributions to nursing knowledge. *Qual Health Res*. 2004;14:726-735.
20. Tong A, Sainsbury P, Craig J. Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. *Int J Qual Health Care*. 2007;19:349-357.
21. Graneheim UH, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Educ Today*. 2004;24:105-112.
22. Colorafi KJ, Evans B. *Qualitative Descriptive Methods in Health Science Research*. HERD. 2016;9:16-25.
23. Sağlam HY, Özerdoğan N, Gursoy E, et al. Çalışan Kadınlarda Emzirmenin Başlatılma ve Sürdürülme Zamanıyla İlişkili Faktörler. *MÜ TF. Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Derg*. 2020;10:468-480.
24. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. 2018 Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması. 2018 Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, T.C. Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı ve TÜBİTAK, Ankara, Türkiye. http://www.sck.gov.tr/wp-content/uploads/2020/08/TNSA2018_ana_Rapor.pdf
25. Yılmaz T, Dinç H, Günaydın S, et al. Breastfeeding in Turkey: A Systematic Review. *Clin Exp Heal Sci*. 2021;11:604-616.
26. Pehlivanoglu ÖEF, Ünlüoğlu İ. Emzirmenin tarihsel gelişimi. Telatar B, Editör. *Aile Hekimliğinde Anne Sütünün Anne ve Bebek Sağlığı Açısından Önemi*. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2019.
27. Radzyminski S, Callister LC. Mother's Beliefs, Attitudes, and Decision Making Related to Infant Feeding Choices. *J Perinat Educ*. 2016;25:18-28.
28. Çalık KY, Çetin FC, Erkaya R. Annelerin emzirme konusunda uygulamaları ve etkileyen faktörler. *GÜSBD*. 2017;6:80-91.
29. Kurnaz D, Hazar HU. Erken postpartum dönemde annelerin emzirmeye ilişkin tutum ve başarılarını etkileyen faktörler. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*. 2014;4:76-86.
30. Ghasemi V, Simbar M, Ghasemi E, et al. Predictor factors of breastfeeding attitude in iranian breastfeeding mothers: a crosssectional study. *Int J Pediatr*. 2019;7:9103-9113.
31. Uğur HG, Şahin A, Aydın D, et al. Determination of traditional methods used by mothers to wean their infants from breast-feeding. *J Ankara Univ Fac Med*. 2018;71:217-223.
32. Dagla M, Mrvoljak-Theodoropoulou I, Karagianni D, et al. Women's Mental Health as a Factor Associated with Exclusive Breastfeeding and Breastfeeding Duration: Data from a Longitudinal Study in Greece. *Children (Basel)*. 2021;8:150.
33. Başer DA. Postpartum Depresyon ile Emzirme arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Ankara Med J*. 2018;18:276-285.
34. Tadi R. Harmful impact of post weaning depression among mothers and emotional changes. *International Journal of Applied Research*. 2019;5:12-14.
35. Mezzacappa ES, Katlin ES. Breast-feeding is associated with reduced perceived stress and negative mood in mothers. *Health Psychol*. 2002;21:187-193.