

EMZİRMİYİ SONLANDIRMA

Fatma BAY*

*KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Ebelik Bölümü

ÖZET

Emzirme anne-bebek bağıını güçlendiren bir ilişki olduğundan bu dönemin sona ermesi hem anne hem bebek açısından zor olabilmektedir. Emzirmeyi sonlandırmak, bir çocuğun gelişimi için, emzirmeyi başlatma ve sürdürmek kadar önemlidir. Tüm dünya ülkeleri ve otoriterler, 6 ay yalnızca anne sütü verilmesini ve 24 ayın sonunda veya sonrasında anne sütünün sonlandırılmasını önermektedir. Doğal veya planlı emzirme sonlandırılabilirdiği gibi ilk 6 ay içinde anne sütünün yetersiz olduğunu düşünme, etkisiz emzirme, çalışmaya başlama, tamamlayıcı beslenmeye erken dönemde geçme, yetersiz süte bağlı yaşanan kaygılar ve acil durumlar nedeniyle de emzirme sonlandırılabilir. Sağlık profesyonellerinin emzirmenin başlaması, sürdürülmesi ve sonlandırılmasında önemli sorumlulukları bulunmaktadır.

KİLİT NOKTALAR

- Emzirmenin sonlandırılması için doğru zaman yoktur.
- Anne ve bebeği hazır olduğu zaman emzirme sonlandırılmalıdır.
- Emzirmenin uygun şekilde sonlandırılmaması, anne ve bebek üzerinde travmaya neden olabilmektedir.
- Emzirmenin sonlandırılmasında sağlık profesyonellerinin önemli sorumlulukları bulunmaktadır.

ANAHTAR KELİMELER Anne sütü, Emzirme, Emzirmeyi sonlandırma, Geleneksel yöntem

GİRİŞ

Anne sütü, bebekler için ilk doğal besin olarak kabul edilir ve besleyici, immünolojik ve psikolojik faydaları olduğu gösterilmiştir. Emzirme, özellikle ilk altı ay yalnızca anne sütü ile besleme, ilk 1000 gündeki en iyi müdahaleler arasındadır. Emzirme süreci, yalnızca beslenme değil aynı zamanda anne ve bebek arasındaki sevgi bağının oluştuğu, geliştiği ve güçlendiği bir dönemdir. Bu nedenle bu dönemin sona ermesi hem bebek hem de anne için oldukça zor olabilmektedir. Bebekler emzirmenin sonlandırılması ile anneden ayrılma deneyimi yaşayabilmektedir.

Emzirmenin sonlandırılması, memenin tadını veya görünümünü değiştirmeyi ve bebeği anneden ayırmayı içeren bir takım geleneksel uygulamaları içerebilmektedir. Geleneksel uygulamalar emzirmeyi hızlı bir şekilde sonlandırmayı amaçlamaktadır. Emzirmenin uygun şekilde sonlandırılmaması, anne ve bebek arasındaki güven bağını zedeleyebilmekte, hem anne hem de bebeği etkileyebilecek olumsuz psikolojik etkiler yaratabilmekte ve travmaya neden olabilmektedir. Bu durum bebeğin zihinsel, sosyal gelişimi ile birlikte anne ve çocuk arasındaki bağı da olumsuz etkileyebilmekte, ihmal ve istismar riskini de artırabilmektedir. Bu risklere ek olarak bebeğin yiyecekleri reddetmesi, yetersiz beslenme ve dehidrasyon sayılabilmektedir. Anne, bebek ve çocuk sağlığı açısından emzirmenin aşamalı ve doğal şekilde sonlandırılması önerilmektedir.

Emzirme, beslenme yöntemi olmaktan çok daha fazlası olup, bir ilişki çesididir ve her anne ve bebekte farklı sonlanmaktadır. Bu bölümde emzirmeyi sonlandırmanın zamanlaması, nedenleri, yöntemleri, öneriler ve sağlık personellerinin sorumluluklarından bahsedilecektir.

EMZİRMEYİ SONLANDIRMA ZAMANI

Emzirmeyi sonlandırmak, bir çocuğun gelişimi için, emzirmeyi başlatma ve sürdürmek kadar önemlidir ve bunun için “en iyi” yaş yoktur. Olanak verildiğinde çocukların çoğu, anne sütüne doğal olarak ihtiyacı kalmayınca kadar emzirilmek isteyecektir. Bu süre çoğu zaman iki buçuk ila yedi yıl gibi bir zaman dilimini ifade edebilmektedir. Tüm dünya ülkeleri ve otoriterler, altı aya kadar olan bebekler için yalnızca anne sütü verilmesini, daha sonra ek gıdalarla beraber anne sütü vermeye devam edilmesini ve 24 ayın sonunda veya sonrasında anne sütünün sonlandırılmasını önermektedir.

Zaman ve kültür emzirmenin sonlandırılması üzerinde etkili olabilmektedir. Farklı kültürlerde kadınlar, yerel gıdaları da dikkate alarak farklı zamanlarda bebeklerini süttten kesmeyi tercih etmektedir. Yoksulluğun yaygın olduğu ve gıdaların yetersiz olduğu birçok ülkede, çocuklar ebeveynleri tarafından desteklenerek daha büyük yaşlara kadar emzirilmektedir. Eğer bebek iyi kilo alıyor

ve geliyorsa, anne emzirmekten, bebekte emmekten zevk alıyorsa, emzirmeyi sonlandırmayı gerektiren geçerli bir sebep bulunmamaktadır. Bu süreç, parmak izi gibi her anne ve bebeğe özeldir. Emzirmeyi sonlandırmaya çocuğun karar vermesi aile için her zaman en iyi stratejidir.

EMZİRMEYİ SONLANDIRMA NEDENLERİ

Annelerin emzirme davranışlarını birçok faktör etkilemektedir. Küresel olarak yapılan çalışmalarda; kırsal yerleşim, etnik köken, istihdam türü, ekonomik durum, din, 4'den fazla doğum öncesi bakım ziyaretleri, anne eğitimi, emzirme konusunda bilgi, sosyokültürel, sosyoekonomik faktörler, bir sağlık kuruluşunda doğum, sosyal ve psikososyal desteğin emzirme süresini etkilediği bildirilmektedir.

Aynı zamanda ilk altı ay içinde anne sütünün yetersiz olduğunu düşünme, ek gıdaya erken dönemde başlamak, etkili emzirmeme ve yetersiz süte bağlı yaşanan kaygıların emzirme öz yeterliliğini olumsuz şekilde etkilemesi de emzirmenin sonlandırılmasına neden olmaktadır. Anne ve bebek için en uygun olanı doğal (bebek liderliğinde) veya planlı (anne liderliğinde) şekilde emzirmeyi sonlandırmadır. Bununla birlikte emzirmenin sonlandırılmasına yol açabilecek bazı durumlar aşağıda belirtilmiştir.

Çalışmaya geri dönüş: Dünyanın farklı yerlerinde yapılan çeşitli araştırmalar, çalışan anneler arasında yalnızca emzirme oranlarının düşük olduğunu bildirmektedir. Doğum izninin kısa olduğu ülkelerde yaşayan kadınlarda, işe dönmeye önce veya kısa bir süre sonra emzirmeyi bırakma eğilimi hâkimdir.

Tamamlayıcı beslenmeye geçiş: Tamamlayıcı beslenme tipik olarak 6 ila 24 aylık dönemi kapsayan aile gıdalarına geçişi içeren hassas bir dönemdir. Altı aylıktan önce tamamlayıcı yiyecek ve içeceklerin teşvik edilmesi, yalnızca emzirmenin daha erken kesilmesiyle ilişkilendirilmiştir. Tamamlayıcı beslenme tam zamanında yani tüm bebekler için altı aydan itibaren, yeterli (yeterli miktar, sıklık, kıvamda ve çeşitli besinler kullanılarak verilmelidir), güvenli (patojenlerle kontaminasyon riskini en aza indirecek önlemler alınmalıdır) ve uygun (gıdalar çocuğun yaşına uygun) olmalıdır.

Bebek tarafından başlatılan emzirmeyi sonlandırma: Bebeklerin kendiliğinden memeden ayrılmayı istemesi için yaygın zamanlar 9-10. aylardır. Bu duruma yol açabilecek sorun "Üçlü Uç Sendromu" olabilmektedir.

Üçlü uç sendromu; meme (ucu), biberon (ucu) ve emzik (ucu)'ndan oluşmaktadır. Eğer bebekler beslenmek için emzik ve/veya biberonun rahatlık olduğunu öğrenirlerse, meme emmek için emek vermektan kaçınabilmektedirler. Diğer bir sorun ise "meme reddi"dir. Bebekler bir yaşın altında birdenbire meme emmeyi reddedebilmektedir. Bu durum bebeğin emzirmeyi sonlandır-

mak istediği anlamına gelmemektedir. Bir şeyler bebeğin o anda emmeyi istememesine neden olabilmekte ve bu durum sabır ile aşılabilmektedir. Kulak ağrıları ve tıkalı burun yaygın olarak buna neden olabilmektedir. Anne ve bebeğin bir günden uzun süren ayrılıkları sonrasında da meme reddi yaşanabilmektedir.

Anne tarafından başlatılan emzirmeyi sonlandırma: Anneler “emzirme tahammülsüzlüğü” duygusunu, normal beklentilerin daha öncesinde, anormal derecede erken dönemde yaşamaya başlayabilir. Pek çok anne memeden kesme sonrası hayatın çok daha kolay olacağını düşünebilmektedir. Anneler erken emzirmenin sonlandırılması ile göğüslerine geri kavuşabilirler ancak bebekler halen taşınmak, kucaklanmak isteyecektir. Çocuklar halen beslenmeye ihtiyaç duymaktadır. Bebekler bir yaşın altında ise biberon ile besleme, mama verme, ısıtma, yedirme ve temizleme gibi işlemler gerekmektedir.

Gebelik nedeniyle emzirmeyi sonlandırma: Emzirmeyi sekteye uğratan sebeplerden biri de annenin bir bebeğini emziriyorken tekrar gebe kalmasıdır. Bu durumda bazı sağlık profesyonelleri emzirmenin devam etmemesi gerektiğini önermektedir. Kültürümüz de de gebe iken emzirmek ‘doğacak bebeğin hakkından çalmak’ şeklinde nitelendirilmekte ve dinimizce uygun görülmediğine inanılmaktadır. Ancak yapılan çalışmalar bu iddiaları çürütmektedir. Gebe iken emzirmenin bilinenlerin aksine gebeliğe, gebeliğin erken sonlanması veya bebeğin doğum ağırlığı üzerine etkisi olmadığını bildirilmektedir.

Annede ilaç kullanımı nedeniyle emzirmeyi sonlandırma: Emzirme süresince ilaç tedavisinin gerekli olması durumunda annenin emzirmeye devam edip etmeyeceği, kanıta dayalı bilgiler ışığında, bireyselleşmiş risk-fayda analizi yapılarak, bulunan kanıtların şeffaf ve akılcı şekilde uygulanmasını gerektiren önemli bir durumdur.

Emzirme kontrendikasyonları: Riskli gruplarda emzirmenin sürdürülmesi ile ilgili bilgiler aşağıda özetlenmiştir:

- Fenilketonüri gibi metabolik hastalıkları olan bebeklerin beslenmesinde, uygun kan takibinin mevcut olması koşuluyla, özel protein içermeyen veya modifiye edilmiş formüllerle dönüşümlü emzirme kullanılabilir.
- İnsan T-hücresi lenfotrofik virüs tip I veya tedavi edilmemiş bruselloz pozitif olan anneler bebeklerini emzirmemeli veya sağılmış süt vermemelidir.
- Annede aktif (bulaşıcı) tedavi edilmemiş tüberküloz varsa veya göğsünde aktif herpes simpleks lezyonları varsa emzirme yapılmamalıdır; ancak, sağılmış süt kullanılabilir çünkü bu bulaşıcı organizmaların süttten geçmesiyle ilgili bir endişe yoktur.
- Tüberkülozlu bir anne, en az 2 hafta tedavi edildiğinde ve artık bulaşıcı

olmadığı belgelendiğinde emzirmeye devam edebilir.

- Doğumdan 5 gün önce ve 2 gün sonra suçüçeği gelişen anneler bebeklerinden ayrılmalıdır, ancak sağılmış sütleri beslenme için kullanılabilir.
- İnsan Bağışıklık Yetmezlięi Virüsü (Human Immunodeficiency Virus-HIV) pozitif annelerin emzirmesi önerilmez. Bununla birlikte, emzirmeyen bebeklerde yetersiz beslenme ve bulaşıcı hastalıkların kombinasyonu ile ölüm oranları artmaktadır. HIV'in endemik olduğu bölgelerde yaşayan ve ilk 3 ay sadece anne sütü ile beslenen bebeklerin HIV enfeksiyonuna yakalanma riski, insan sütü ve diğer gıdalar ve/veya ticari bebek maması ile karışık diyet ile beslenenlere göre daha düşüktür. Son çalışmalar, 6 ay boyunca sadece anne sütü ile beslenmeyi 6 aylık antiretroviral tedaviyle birleştirmenin, doğum sonrası HIV bulaşmasını önemli ölçüde azalttığını belgelemektedir.
- Annesi sitomegalovirüs (CMV) için seropozitif olan, zamanında doğmuş bir bebek için emzirmeye kontrendikasyon yoktur.
- Annede maddenin kötüye kullanımı emzirme için kontrendikasyon değildir.
- Kokain ve esrar gibi sokak uyuşturucuları insan sütünde tespit edilebilir ve emziren anneler tarafından kullanımları, özellikle bebeğin uzun vadeli nörodavranışsal gelişimi açısından endişe vericidir ve bu nedenle kontrendikedir.
- Alkol bir süt artırıcı değildir; emzirmeye verilen prolaktin tepkisini köreltebilir ve bebeğin motor gelişimini olumsuz etkiler. Emzirme, yutulan sütteki konsantrasyonunu en aza indirmek için alkol alımından iki saat veya daha uzun bir süre sonra yapılmalıdır.
- Annenin sigara içmesi emzirme için mutlak bir kontrendikasyon değildir, ancak bebek solunum alerjisi ve Ani Yenidoęan Ölüm Sendromu insidansında artış ile ilişkili olduğu için kesinlikle önerilmemelidir.

EMZİRMİYİ SONLANDIRMAYA İLİŞKİN KÜLTÜREL UYGULAMALAR

Toplumlarda emzirmeyi sonlandırmada kullanılan çeşitli geleneksel uygulamalar bulunmaktadır. Bazen bu uygulamalar mantıklı veya mantık dışı, sonuçları açısından sağlığa yararlı veya zararlı tutumlar olabilmektedir.

Yapılan çalışmalarda, kadınların emzirmenin hızlı bir şekilde kesilmesini kolaylaştırmak için çeşitli teknikler kullandığı bildirilmiştir. Bunlar;

- Memenin tadını ve görüntüsünü değiştirmek: Birçok kültürde, aloe vera, kül, aspirin, salça, tembul suyu, acı otlar, kaktüs, acı biber, krizantem suyu, sarımsak, iyot gibi çocukları emzirmekten caydırmak için memeye kötü tat ve görüntü veren maddeler uygulanmaktadır.

- Anne ve bebeği ayırmak: Çocuklar genellikle birkaç günlüğüne veya birkaç aylığına bir büyükanneye gönderilir. Ayrılığın çocuğun “memeyi unutmamasına” yardımcı olduğuna inanılır.
- Çocuğa özel yiyecekler, biberon ve emzik vermek: Emzirme sona erdiğinde biberonla ek besin vermek, emzik kullanmak, özel yiyecekler sağlamak yaygın uygulamalardır.
- Göğsüne erişimin engellenmesi: Bazı kadınlar, örneğin sararak, dar bir elbise veya üst giyerek veya tek parça bir elbise giyerek bebeğın erişmesini önlemek için göğüslerini kapatır.

Annelerin, bebeklerini zihinsel, duygusal ve fiziksel açıdan hazır olmadan bu yöntemler ile emzirmeyi sonlandırmaya çalışması, bebeğın cezalandırıldığı hissini uyandırmakta, psikososyal gelişimi etkilemekle beraber annede suçluluk, yetersizlik, memede ağrı, mastit gibi problemlerin ortaya çıkmasına da neden olabilmektedir . Bebeğın zevk aldığı memenin tadının aniden değişmesi anne-bebek arasındaki güven bağıını sarsarak çocukta olumsuz psikolojik etkiler oluşturabilmektedir. Bebeklerde dehidrasyon, yemek yemeyi reddetme, yetersiz beslenme, anne-çocuk bağıının bozulmasıyla ilişkili bilişsel ve sosyal eksiklikler, daha yüksek istismar ve ihmal riski yaşanabilmektedir. Aynı zamanda diğer aile üyeleri emzirmenin hızlı bir şekilde kesilmesinden etkilenebilir. Örneğin, uzun süre ağlayan bir bebek tüm ev halkı için üzücü ve rahatsız edici olabilmektedir.

EMZİRMENİN SONLANDIRILMASINA YÖNELİK ÖNERİLER

Bebek kaynaklı emzirme sonlandırılmasında öneriler

Bazı anneler emzirme yoluyla çocukları ile yaşadıkları özel yakınlığın bitmesinden üzüntü duyabilmektedir. Ancak, çocuklar bir sonraki gelişim basamağına ulaşabilmek amacıyla çok güçlü bir istek duyarlar. Örneğin; yürümeyi başardıklarında emeklemeyi tercih etmemek gibi. Anneler bu aşamada istemeseler veya bebeklerinden beklemeseler bile çocuklar mutlaka bir gün emzirmeyi sonlandıracaktır. Bu durumda hiçbir şey yapmamak bir şeyler yapmaktan daha iyi olabilmektedir.

Anneler kendilerinden önce çocuklarının emzirmeyi sonlandırma gereksinimleri ile karşılaştıklarında, bebek öncülüğünde emzirme anlayışındaki gibi emme ihtiyacının bittiğini ve bebeğine güvenmeleri gerektiğini kendilerine hatırlatmalıdırlar. Çocuklar emzirmeyi sonlandırmış olsalar bile anne ile vakit geçirme ihtiyaçları bitmeyecektir.

Emzirme eylemini çocuğın kendisi gerçekleştirdiğinden, çocukları istemediği durumlarda emmeye ikna etmek imkânsızdır. Çocuklar emzirmeyi sonlan-

dırmak istediğinde vazgeçirmek için yapılabilecek çok az şey bulunmaktadır. Bunlardan bazıları:

- Emzik veya biberon kullanımı çocukların emme ihtiyacını tatmin ettiğinden bunların kullanımını bırakmak tekrar memeye dönmesini sağlayabilir.
- Uyku öncesi, yorgun, üzgün olduklarında veya onların zevk aldığı anlarda emzirmek onun ilgisini yeniden canlandırabilir.
- Bebek/çocuk ile banyo yapmak, ona ne kaçırdığını hatırlatmak, “emme grevini” atlatmasını sağlayabilir.
- Çocukları emzirmeye zorlamamak gerekir, çünkü kazanan taraf olma ihtimali düşüktür.
- Bebeği uykusunda emzirmek denenebilir.
- Farklı bir yerde emzirmek düşünülmelidir.
- Tamamen yeni bir pozisyon teklif etmek faydalı olabilmektedir.
- Gerginliklerin azaltılması için birkaç gün emzirmenin teklif edilmemesi, sonraki gün memelerin erişilebilir bir halde tutulması (zorlama olmadan) faydalı olabilmektedir.

Anne ve bebeğin ayrı kalması durumunda bebeğin emmeye devam etmemesi durumunda, anneye güven sarsılmıştır ve anne ile yeniden tanışma, birlikte banyo ve uyku paylaşımları ile incinen duygular tamir edilebilmektedir. Bebek eğer emzirmeyi sonlandırmaya kararlı ise, beslenme işini biberon veya bardak ile devam ettirilip ettirilmeyeceğine karar vermek gerekebilir. Biberon ile beslenmeye devam etmenin dezavantajı ikinci bir sütte kesme olayının da gerçekleşmesi gerektiğidir. Diğer bir olumsuzlukta, her gece yatmadan önce biberon almaya alışkın bir çocuğun dış çürüğü ihtimalinin artıyor olmasıdır. Süt gibi şekerli sıvıların yavaş içilmesi dış çürüğü ihtimalini artırmaktadır.

Anne kaynaklı emzirme sonlandırılmasında öneriler

Bazen anneler “vücutlarını geri istedikleri için”, yeni bir gebelik veya işe başlama nedeniyle emzirmeyi bitirmek isteyebilmektedir. Bu durumda olup biteni kabul etmek, memelerdeki süt üretimini azaltmak amacıyla emzirmenin birkaç hafta daha süreceğinin farkında olunmalıdır. Özellikle çocuk üzgün veya keyifsizse emzirmenin sonlandırılması biraz daha ertelenmelidir. Emzirmeyi sonlandırma bebek için güçlü bir kayıp olarak algılanıyor ise bu süre boyunca emzirmeye devam edilmelidir. Annenin emzirmeyi sonlandırma düşüncesi yalnızca yorgun olmasından kaynaklanabilir. Bu durumda aşağıdaki öneriler annenin kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olabilmektedir:

- Annenin sosyal yönünün geliştirilmesi, arkadaş ziyaretleri, emziren anneler ile görüşmek, oyun grubuna dâhil olmak, kendine zaman ayırmak,

- Annenin sevdiği meşgalelerle (TV, müzik, sanat, kitap vb.) uğraşması,
- Eş desteği, eşin çocukla ilgilendiği zamanlarda annenin dinlenmesi veya dışarı çıkması,
- Çocuk ile birlikte yürüyüşler yapmak,
- Sıcak banyo yapmak,
- Çocuğun uyuduğu sürelerde onun yanına uzanmak, kitap okumak veya uykuya dalmak.

Annenin emzirmeyi sonlandırmak istemesi durumunda bebeğin/çocuğun memeyi unutması için öneriler şunlardır:

- Teklif etmemek ancak talep ettiğinde reddetmemek: Anneler bebeklerine emzirmeyi teklif etmek yerine onun istemesini bekleyebilirler. Bebek eğer emzirmeyi sonlandırmaya hazır ise bu durumda daha hızlı gerçekleşebilir. Arada emzirildiğinde annenin göğüsleri rahatlar ve sağma ihtiyacı duymayacaktır.
- Dikkat dağıtmak: Anneler çocukları emmek istediğinde oyun oynama veya gezmeye gitme gibi dikkat dağıtıcı şeyler teklif edebilir. Emmeyi istemeden önce dikkat dağıtmak stresini azaltacaktır.
- Görünmez olmak: Kritik zamanlar için çocuğun bakımını üstlenecek eş ya da başka birinin desteğini almak gerekebilir. Mümkünse anne evin dışında olmayı tercih etmelidir. Bu zamanlar dışında anne çocuğuna yeteri kadar sarıldığından emin olmalıdır.
- Çocuk ile tarih anlaşması yapmak: Belirlenen bir tarihe (gelecek doğum günü, yılbaşı, tatilin son günü gibi) kadar yavaş yavaş emzirme araları açılabilir. Zaman kavramını anlayan büyük çocuklarda işe yarayacaktır. Anlaşılan tarih geldiğinde eğer çocuk fikrini değiştirirse tekrar anlaşma yapılmalıdır.
- Planlanmış bir takvim: Çocuğun beslenme düzeni her gün gerçekten düzenli işliyorsa işe yarayacak bir yöntemdir. Tek seferde bir beslenmeyi azaltmak, diğer emzirmeler arasında aralıklar bırakmak memeleri de rahatlatarak emzirmeyi sonlandırma başarılabilir.

Bu yaklaşımlar uygulanırken mutlaka çocuğun aç ve susuz olduğu zamanlar için sağlıklı atıştırmalıklar ve içecekler bulundurulmalıdır. Anneler evde emzirme vaktinde parka giderek, sütün kokusunu örtecek parfüm kullanarak, memelere kolay erişilmeyen kıyafetler giyerek emzirmeyi akla getirecek hatırlamalardan uzak durmalıdır.

Gece emzirmeyi sonlandırma önerileri

Geceleri bebekler ve çocuklar çok farklı nedenler ile uyanırlar. Bu nedenle gece emzirmeyi bırakmak en zoru olabilmektedir. Gece beslemeyi kesmek

çocuğun gece uyanmayacağı anlamına gelmemektedir. Bu durumda anneler gece uyanan çocukları için emzirmeye uğraştığından daha fazla emek harcayabilmektedir. Eğer yalnızca gece emzirmeleri sonlandırılmak isteniyor ise, dikkatli düşünmek gerekebilir çünkü geceleri emzirmemek beraberinde zamanından önce emzirmenin sonlandırılması anlamına gelebilmektedir. Ayrıca çocuklar gece beslenme amaçlı emmeye ihtiyaç duyuyorsa kilo kaybı yaşanabilmektedir. Gece emzirmenin sonlandırılması için uygulanabilecek basamaklar aşağıda belirtilmiştir. Bunlar;

- Bebeğin gece uyumadan hemen önce emzirilmesi,
- Gece emzirme sayısının kademeli şekilde azaltılması,
- Gece uyanan bebeğin tekrar uyutulması için emzirmemesi,
- Gece ve gündüz farkının öğrenilmesi ve aynı zamanda gece emerek uyanan bebek/çocuklar için kolaylaştırıcı ritüeller (banyo yapma, kucaklama, sallama, sırtın ovulması, ninni, hikâye, kitap okuma vs.) uygulanması,
- Yatma vaktinde bebeğin yüksek sesle aşırı uyarılmaması veya yatmadan önce oyun oynanmamasıdır.

Özellikle bu stratejiler bırakmadan önce emzirme ile birlikte uygulandığında faydalı olabilmektedir. Gece emzirme seansları gündüz seansları kadar kolay gerçekleşmeyebileceğinden çevre desteği önemlidir. Baba veya bir yakının, bebeğin ihtiyacı olan fiziksel teması sağlaması ve bebek/çocuk ile ilgilenmesi gerekebilmektedir.

Acil durumlarda emzirmeyi sonlandırma önerileri

Anneler bazen acil durumlar nedeniyle emzirmeyi durdurmak zorunda kalabilmektedir. Bu annenin veya bebeğin hastalığı durumunda gerçekleşebilmektedir. Bu durumda yapılabilecekler aşağıda maddeler halinde belirtilmiştir.

- Bu durum annenin hastane yatışı ise ve bebeğin yanında bulunması mümkün değilse hastaneye getirilmesi desteklenmelidir.
- Emzirmenin mümkün olmadığı durumlarda memelerde enfeksiyon riskini azaltacak şekilde süt sağılmalıdır.
- Süt azaltma sürecini hızlandırmak için bazı anneler adaçayı, maydanoz veya nane yağı kullanmanın yararlı olduğunu bildirmiştir.
- Reçetesiz satılan bir veya iki doz psödoefedrin de sürece yardımcı olacaktır. Psödoefedrinden kaynaklanan süt miktarının azalması kalıcı olduğundan denenmeden önce emzirmenin sonlandırılacağından emin olunmalıdır.
- Göğüslerin bağlanması süreci hızlandırır ancak destekleyici sutyen kullanımını da anneyi rahat ettirecektir.

- Bebeğin hastaneye yatırılması gerektiğinde annenin emzirmeye devam etmesi bir öncelik olmalıdır.
- Hasta bir bebek için duygusal temas da önemlidir. Emzirmeye ara verilmezse bebek daha çabuk iyileşecektir.
- Anneye emzirmeye ara verilirse süt üretiminin azalabileceği ve hatta geçici olarak durabileceği, yeniden emzirmenin mümkün olduğu ve tam emzirmenin birkaç hafta ara verildikten sonra bile yeniden sağlanabileceği konusunda bilgi verilmelidir.

Emzirmeyi sonlandırmada dikkat edilecek hususlar

Ani şekilde emzirmeyi sonlandırma, anne ve bebek için travmatiktir. Bu sürecin sevgi dolu şekilde sonlanması için aşağıdaki önerilere dikkat edilmesi önemlidir.

- Emzirmeyi sonlandırma, yavaş yavaş gerçekleştiğinde anne ve bebek çok rahatsız olmayacaktır.
- Emzirmeyi sonlandırma da, başta gündüz emzirmelerinin, daha sonra da gece beslenmelerinin kaldırılarak emzirmenin sonlandırılması önerilmektedir.
- Birkaç hafta boyunca her seferinde bir emzirme seansının kaldırılarak emzirmeyi sonlandırma işlemi daha kolay hale getirilebilmektedir.
- Kaldırmak istenen emzirme seansı sırasında bebekle birlikte yapılabilecek aktiviteler düzenlenerek, normal rutin uygulama, yeni, ilginç bir aktivite ile değiştirilmesi amaçlanmaktadır.
- Genellikle anneler bebeklerini uyuturken emzirmeyi kullanabilmektedir. Bu durumda, uyutmak için emzirme seansı yerine bebeğin kucaklanarak öpülmesi, yatağına nazikçe yatırılarak, poposunun bir süre okşanması, emme süresince alıştığı yakınlıktan yoksun kalmaması sağlanmalıdır.
- Emzirmeyi sonlandırma sürecinde fiziksel ilginin artırılması, emmediği zaman anneden sevgi dolu ilgi görmeye devam edeceği konusunda ona güvence verecektir.
- Günde bir kez emzirildiğinde ve gece emzirmeleri bırakıldığında emzirmenin sonlandırılması sürecinin çoğu gerçekleşmiş sayılabilir.
- Bazı bebeklerde tek emzirme seansı birkaç hafta veya aylarca devam edebilirken, çoğu bebek için süttten kesilmeye hazır oldukları anlamına gelmektedir.
- Bebeğin bu dönemde rahat olması da çok önemlidir, bu durum süreci kolaylaştırır. O yüzden dış çıkarma, ev değişikliği, bakıcı değişikliği gibi bebeğin üzerinde stres yaratabilecek durumlar söz konusu olduğunda, emzirmeyi sonlandırma tercih edilmemelidir.

Emzirmenin sona erdirilmesinden sonra psikososyal stimülasyonun sürdürülmesi için uyarılar Tablo 1'de belirtilmiştir.

Tablo 1. Emzirmenin Kesilmesinden Sonra Psikososyal Stimülasyonun Sürdürülmesi

Öneri	Açıklama
Bebek ile vakit geçirmeye devam etme	Emzirme olmasa bile çocuğun annenin ilgisi- ne ihtiyacı vardır. Bebek/çocuk oldukça sık ku- caklanmalıdır.
Beslenirken bebeğin kucakta tutul- ması	Bebeğin yüzü anneye dönük olacak şekilde beslenmelidir. Beslenirken göz teması sürdü- rülmelidir.
Bebek beslenirken zaman ayırma	Bebekler yavaş yediği ve yutmak için zamana ihtiyaçları olduğu için sabırlı olmak gerekir. Sevgiyle konuşmak ve beslenme aralarında bebeği okşamak gerekmektedir.
Her beslenmeden sonra bebek ile birkaç dakika yatmak	Bu bebeğe yakın olmayı ve sevgi göstermeyi sağlayacaktır. Beslendikten sonra ve bebek tok olduğu zamanlarda ten tene temas sağlanabi- lir.
Sütten kesme döneminde bebek ile yatmak	Erken süttten kesme dönemlerinde birlikte uyumak anne ve bebek için sorun olabilir. Bu zamanlarda baba veya rahatlık sağlayabilecek başka bir yetişkinle yatılabilir. Süttten kesildik- ten sonra bebek tekrar annesiyle yatabilir an- cak memeye erişimin kısıtlanması önerilir.

EMZİRMEYİ SONLANDIRMADA SAĞLIK PROFESYONELLERİNİN SORUMLULULARI

Bu dönem hem anne hem de bebeğin kayıp yaşadığı kederli dönemlerden biridir. Mümkünse bu dönemde başka değişiklik yaşanmaması gerekir. Memeden kesmek amacıyla bebekten ayrılmak anne için daha az stresli olsa da bebek için böyle büyük bir değişiklik ve dünyanın merkezinde yanında olmaması bu dönemi daha zorlayacaktır. Emzirmenin başlatılması ve sürdürülmesinde olduğu gibi sonlandırılmasında da annelerin antenatal ve postnatal süreçlerde sağlık profesyonelleri tarafından bilgilendirmeye ve desteğe ihtiyaçları bulunmaktadır. Emzirmeye ara vermek veya zorunlu emzirmenin sonlandırılması durumunda sağlık profesyonelleri tarafından bilinmesi gerekenler şunlardır:

- Anneler farklı nedenler ile emzirmeye ara vermek zorunda kalabilmektedir. Bu nedenle bütün annelere doğum sonrası hastaneden taburcu olmadan önce elle süt sağma teknikleri ve saklama koşulları mutlaka öğretilmelidir.

- Kronik hastalığı bulunan veya düzenli ilaç kullanmaları nedeniyle kısa süre emzirme riski olan anneler antenatal ve/veya postnatal dönemde emzirme danışmanlığı almaları konusunda mutlaka yönlendirilmelidir. Bu kadınlara özellikle emzirdikleri süre boyunca emziremeyecekleri süreler için süt biriktirebilecekleri konusunda danışmanlık verilmelidir.
- Bazı anneler, sütlerinin sağılması durumunda bebeğin doymayacağını düşünebilmektedir. Bu annelere memelerin sık sık boşaltılması durumunda daha fazla süt üretileceği, aslında kadınların en az iki bebeğe yetecek kadar süt üretebileceği bilgisi verilerek süt biriktirme teşvik edilmelidir.
- Memeliler için en iyi beslenme kendi türünün sütü ile beslenmedir. Bu nedenle emziremeyecek anneler, bebeklerini insan sütü ile beslemeleri için sütanne desteğine yönlendirilerek, koşulları hakkında bilgilendirilebilir.
- İlaç kullanan annelerin kullandıkları ilacın yarılanma süresine göre emzirme saati ayarlanabilir ve bebeğinin ilaçtan en az etkilenmesi sağlanabilir.
- Emzirmenin kesinlikle sakıncalı olması veya emzirmeyi sonlandırması gereken anneye süt üretimini nasıl azaltacağı ve rahatsızlık hissetmeden bu süreci nasıl atlattığı gerektiği konusunda danışmanlık verilmelidir.
- Emzirme sonlandırılması durumunda bebeğin yaşına ve kilosuna uygun şekilde nasıl beslenmesi gerektiği konusunda aileye danışmanlık verilmelidir.
- Emzirmeyi erken sonlandırmak zorunda olan annelerin durumu gözlenerek, gerekirse aynı durumu yaşamış ve bu süreci başarıyla atlatabilmiş anneler ile görüşmesi sağlanabilir.
- Emzirmeyi kendinde olan bir sorun nedeniyle erken sonlandırmış annelere gerekirse psikolojik yardım alması önerilebilir.

Sağlık profesyonellerinin emzirmenin zamanından önce sonlandırılmasını önlemek amacıyla sorumlulukları şunlardır:

- Çalışan annelerin doğum ve emzirme mevzuatı hükümleri hakkında bilgi sahibi olması sağlanmalıdır. Yardımcı olunmalıdır.
- Sağlık profesyonelleri her bir anne-bebek çiftinin değerlendirmesini, sık sık dile getirilen yetersiz beslenme algısı ve meme problemleri gibi annelerin emzirmeyi planladığından daha erken bırakma nedenlerini dikkate alarak yapmalıdır.
- İş yeri ve ev dâhil olmak üzere klinik ve toplum içinde emzirme desteği sağlanmalıdır.
- Yetersiz süt algısı, meme veya meme başı ağrısına ilişkin annelerin emzirme endişelerini ele almak için politikalar, bakım planları ve hasta eğitim kılavuzları geliştirilmelidir.

- Hemşirelik/ebelik müfredatı ve hizmet içi eğitimler, kanıta dayalı emzirme uygulamalarına ilişkin temel bilgileri içermelidir.

Sağlık profesyonellerinin emzirmeyi sonlandırmak için uygulayacakları işlem basamakları aşağıda belirtilmiştir:

- Anne sütünü sağmanın öğretilmesi ve anne sütü depolama
- Bebeği emzirme aralarında sağılmış anne sütü ile beslemek için fincan kullanmaya alıştıırma-Bebek sağılan anne sütünü hala reddediyorsa, bebek çok acıkana kadar beklenmeli ve tekrar denenmelidir.
- Bebek anne sütünü fincandan kolayca aldığıında, bir emzirmeyi iptal etme
- Bebeği gündüz ve gece rahatlatmak için alternatif yollar bulma
- Bebeğin idrar çıkışını izleme-bebeğin yeterince süt aldığıından emin olunmalıdır.
- Tamamlayıcı beslemeye başlama-Emzirmeden geçiş tamamlanana ve bebek iyi büyüyene kadar emzirme seansları yetişkin gıdaları ile değiştirilmemelidir.
- Erken ve hızlı emzirmeyi bırakmanın komplikasyonlarından kaçınmak için anneye yeterli desteği ve bakımı sağlama
- Meme tıkanıklığını önleme ve tedavi etme
- Emzirilmeyen bebeklerin nasıl besleneceği ve bakımının yapılacağı konusunda destekleyici danışmanlık ve eğitim sağlama
- Aile planlaması hizmetleri sağlama

Başarılı emzirmede eşin teşvik ve desteği ile yüksek sosyal destek oldukça etkilidir ve bu doğrultuda aile ve toplum desteği de dâhil olmak üzere anneye tam destek çok önemlidir (Faghani Aghoozi vd., 2019). Emzirme hakkında eğitim almış sağlık profesyonellerinin desteği ile anneler bebeklerini daha fazla anne sütüyle besleyebilmektedir .

KAYNAKLAR

- Ayrim, A., Gunduz, S., Akcal, B., & Kafali, H. (2014). Breastfeeding Throughout Pregnancy in Turkish Women. *Breastfeeding Medicine*, 9(3), 157–160. <https://doi.org/10.1089/bfm.2013.0086>
- Ayton, J. E., Tesch, L., & Hansen, E. (2019). Women's experiences of ceasing to breastfeed: Australian qualitative study. *BMJ Open*, 9(5). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-026234>
- Babae, E., Eshrati, B., Asadi-Aliabadi, M., Purabdollah, M., & Nojomi, M. (2020). Early Cessation of Breastfeeding and Determinants: Time to Event Analysis. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/3819750>
- Beyene, A. M., Liben, M. L., & Arora, A. (2019). Factors associated with the early termination of exclusive breastfeeding among mother-infant dyads in Samara-Logia, Northeastern Ethiopia. *BMC Pediatrics*, 19(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12887-019-1803-1>
- Dilek Aksoy, S., Ozdilek, R., & Arzu Aba, Y. (2020). Weaning Traditional Practices Among Mothers Coming to Primary Health Care Center in Turkey. *Journal of Pediatrics Review*, 8(4), 275–282. <https://doi.org/10.32598/jpr.8.4.889.1>
- Eidelman, A. I., & Schanler, R. J. (2012). Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics*, 129(3). <https://doi.org/10.1542/peds.2011-3552>
- Faghani Aghoozi, M., Karimi Khoshal, M., Faiazi, S., Tork Zahrani, S., & Amerian, M. (2019). On the Relationship between Social Support and Early Breastfeeding Termination. *Preventive Care In Nursing and Midwifery Journal*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.29252/pcnm.9.1.1>
- Gaskin, I. M. (2018). *İna May'in Emzirme Rehberi (Esin Çeber Turfan, ed.)*. Akademisyen Kitabevi.
- Gök, U. H., Şahin, A., Aydın, D., & Kabadaş, E. (2018). Annelerin Bebeklerini Anne Sütünden Ayırırken Kullandıkları Geleneksel Yöntemlerin Belirlenmesi. *Journal of Ankara University Faculty of Medicine*, 71(3), 217–223. <https://doi.org/10.4274/atfm.41736>
- Gökdemirel, S. Ö., Bozkurt, G., & Gökçay, G. (2013). Annenin ilaç kullanması ve emzirmeyi sonlandırma: Olgu sunumu. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 14(1), 43–46.
- Grueger, B., Society, C. P., & Committee, C. P. (2013). Weaning from the breast. *Paediatrics & Child Health*, 18(4), 210. <https://doi.org/10.1093/pch/18.4.210>
- Gürarslan Baş, N., Karatay, G., & Arıkan, D. (2018). Weaning practices of mothers in eastern Turkey. *Jornal de Pediatria*, 94(5), 498–503. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2017.06.019>
- Kaplan, Y. C., & Uysal, N. (2019). Medication use during breastfeeding. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 23(4), 176–185. <https://doi.org/10.15511/tahd.19.00476>
- Karamustafaoğlu Balcı, B., & Göynüner, G. (2015). Pregnancy and puerperium during lactation. *Perinatal Journal*, 23(3), 194–200.
- Kubi Appiah, P. I., Amu, H. I., Osei, E., Diema Konlan, K., Hadiru Mumuni, I., Ndudiri Verner, O., Saa-Eru Maalman, R., KimID, E., KimID, S., Bukari, M., Jung, H., Kofield, P., Amogre Ayanore, M., Kofi Amenuvegbe, G., Adjui, M., Enowbeyang Tarkang, E., Kaba Alhassan, R., Safoa Donkor, E., Bruno Zotor, F., ... Yoon Kim, S. (2021). *Breastfeeding and weaning practices among mothers in Ghana: A population-based cross-sectional study*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259442>
- López-Fernández, G., Barrios, M., Goberna-Tricas, J., & Gómez-Benito, J. (2017). Breastfeeding during pregnancy: A systematic review. *Women and Birth*, 30(6), e292–e300. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2017.05.008>
- Morrison, A. H., Gentry, R., & Anderson, J. (2019). Mothers' Reasons for Early Breastfeeding Cessation. *MCN The American Journal of Maternal/Child Nursing*, 44(6), 325–330. <https://doi.org/10.1097/NMC.0000000000000566>
- Ossai, C. R., McDonnell, J., Behairy, M., Schelzig, C., Larkin, L., Jones, J., Liu, W., & Das, A. (2021). Association of Parental Use of Patient Portals with Breastfeeding Rates in Infants. *Journal of Consumer Health on the Internet*, 25(3), 261–274. <https://doi.org/10.1080/15398285.2021.1943635>

- Ozçoban, F. A., Karaman, Ö. E., & Cevik, E. (2021). Breastfeeding Experiences of Turkish Mothers; Exclusive Breastfeeding in First Six Months, Continuing Two Years and Using Traditional Methods for Weaning. *Balkesir Health Sciences Journal*, 10(3), 356–366.
- Piwoz, E. G., Huffman, S. L., Lusk, D., Zehner, E. R., & O'Gara, C. (2001). Issues, Risks, and Challenges of Early Breastfeeding Cessation to Reduce Postnatal Transmission of HIV in Africa. In *US Agency for International Development* (Vol. 19, Issue August 2001). <https://doi.org/10.1177/0890334403193016>
- Rapley, G., & Murkett, T. (2018). *Bebek Öncülüğünde Emzirme Rehberi (Çeviri Ed. Zeynep Kara)*. Gün Yayıncılık.
- Roig, A. O., Martínez, M. R., García, J. C., Hoyos, S. P., Navidad, G. L., Álvarez, J. C. F., Pujalte, M. del M. C., & González, R. G. de L. (2010). Factors associated to breastfeeding cessation before 6 months. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 18(3), 373–380. <https://doi.org/10.1590/s0104-11692010000300012>
- Sağlık Bakanlığı. (2022). *Anne Sütünün Teşviki ve Bebek Dostu Sağlık Kuruluşları Programı*. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/cocukergen-bp-liste/anne-sütünun-tesviki-ve-bebek-dostu-saglik-kuruluslari-programi.html#:~:text=Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği, bebeklerin yaşama sağlıklı başlaması temel>
- Serhatloğlu, S. G., & Yılmaz, E. (2020). Nedir Bu Tandem Emzirme? *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(12), 433–442. <https://doi.org/10.38079/igusabder.658725>
- Soyhan, F., & Demirci, N. (2020). Türkiye ve Dünyada Emzirme Danışmanlığı. *Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 6(2), 101–104.
- Taha, Z., Hassan, A. A., Wikkeling-Scott, L., & Papandreou, D. (2021). Factors associated with delayed initiation and cessation of breastfeeding among working mothers in Abu Dhabi, the United Arab Emirates. *International Journal of Women's Health*, 13(June), 539–548. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S303041>
- UNICEF. (2019). *Children, Food and Nutrition*.
- Vinther, T., & Helsing, E. (1997). Breastfeeding how to support success A practical guide for health workers. In *WORLD HEALTH ORGANIZATION REGIONAL OFFICE FOR EUROPE COPENHAGEN*. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/118414/E57592.pdf
- WHO/UNICEF. (2014). *Global Nutrition Target 2025. Breastfeeding Policy Brief. WHO/MNH/NHD 14.7*.
- WHO. (2017). Guidance on ending the inappropriate promotion of foods for infants and young children: implementation manual. In *Guidance on ending the inappropriate promotion of foods for infants and young children: implementation manual*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/260137/9789241513470-eng.pdf>
- Wiessinger, D., West, D., & Pitman, T. (2016). *Emzirme Sanatı (Çeviri Ed. Aslı Kalem Bakkal)* (2. Baskı). Gün Yayıncılık.
- Yıldız, İ., & Gölbaşı, Z. (2019). Sivas İlinde Annelerin Emzirmeyi Sonlandırmak İçin Kullanılan Geleneksel Yöntemleri Bilme ve Kullanma Durumlarının İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 6(1), 20–27. <https://doi.org/10.31125/hunhemsire.544113>
- Yüzer Alsaç, S., & Polat, S. (2018). Annelerin Emzirmeyi Sonlandırma Sürecine İlişkin Bilgi ve Uygulamaları. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 26(1), 11–20. <https://doi.org/10.26650/fnjn.387152>
- Zitkute, V., Snieckuviene, V., Zakareviene, J., Pestenyte, A., Jakaite, V., & Ramasauskaite, D. (2020). Reasons for breastfeeding cessation in the first year after childbirth in Lithuania: A prospective cohort study. *Medicina (Lithuania)*, 56(5). <https://doi.org/10.3390/medicina56050226>