



**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

“EMZİRME DESTEK SEPETİ”

Proje Kodu: 60745721DE453

SONUÇ RAPORU

Proje Yürütücüsü:

**Dr. Öğr. Üyesi Elif Yağmur GÜR
Sağlık Bilimleri Fakültesi**

Araştırmacılar:

**Beyza Nur KARAKILIÇ (Lisans Öğrencisi)
Merve AKDENİZ (Lisans Öğrencisi)
Nida Nur TATLISU (Lisans Öğrencisi)
Özge BİÇEN (Lisans Öğrencisi)**

Temmuz, 2021

ERZURUM

İÇİNDEKİLER

Önsöz	2
Özet	3
Abstract	4
Materyal ve Yöntem	5
Proje Uygulamasına Ait Görseller	6
Sonuçlar	15

ÖNSÖZ

Anne sütü her annenin kendi bebeğine özel yeri hiç bir şey ile doldurulamayan eşsiz bir içeriktir. Özellikle ilk altı ay hiçbir ek madde verilmeden anne sütü ile beslenme oldukça önemlidir. Bununla beraber kısa ve uzun vadede hem bebeğe hem de anneye olumlu yararlı olan bu mucizevi besin öğesinin 2 yaşına kadar verilmesi DSÖ tarafından önerilmektedir. Bu noktada da emzirme süreci önemli rol oynamaktadır. Bu dönemde meme ucu çatlak problemi, süt miktarının az olması gibi yaşanan sorunlar emzirmeyi engelleyici faktörlerin başında gelmektedir. Bahsedilen bu sorunların büyük çoğunluğu doğru emzirme teknik ve pozisyonunu bilmemekten kaynaklanmaktadır.

Doğum sonu dönemde ilk doğumunu yapan lohusalarda, doğru emzirme tekniklerini, pozisyonlarını bilmeyenlerde, yetersiz meme ucu bakımında meme ucu çatlakları beraberinde emzirme problemleri oluşmaktadır. Tüm kadınlar için korkulu bir rüya olan bu sürecin kontrollü bir şekilde geçirilebilmesi için anne sütü artırıcı, meme ucu koruyucu destek ürünlerinin, doğru emzirme teknik ve pozisyonlarının lohusalara öğretilmesi gerekmektedir. Bu süreçte primer destekçi olan ebelerin bilgilendirme danışmanlık ve destek hizmetlerini tam ve kusursuz olarak sunması büyük önem arz etmektedir. Sağlıklı nesiller sağlıklı bir gelecek için anne sütü alınımı, emzirmeyi teşvik etmek ve desteklemek için yapılan çalışmaların arttırılması ve devamlılığı önemlidir.

ÖZET

"Emzirme Destek Sepeti" projesi ile doğum yapan kadınlara proje ekibi tarafından hazırlanan anne sütünün önemini, emzirme tekniklerini ve süt arttırıcı ipuçlarını içeren broşürler ile eğitim yapılması amaçlanmaktadır.

Proje Erzurum Şehir Hastanesi postpartum ve sezaryen servisinde 31 Mayıs 2021 tarihinde proje yürütücüsü ve ekibi ile yapılmıştır. Projenin yürütüldüğü hastane şehrin en kapasiteli hastanesi olmasının yanında kadın hastalıkları ve doğum hizmetlerinin sunulduğu tek devlet hastanesidir. Proje fikri doğum sonu dönemde ilk doğumunu yapan lohusalarda, doğru emzirme tekniklerini, pozisyonlarını bilmeyenlerde, yetersiz meme ucu bakımında meme ucu çatları beraberinde emzirme problemleri oluştuğunda tüm kadınlar için korkulu bir rüya olan bu sürecin kontrollü bir şekilde geçirilebilmesine yönelik eğitim ihtiyacından ortaya çıkmıştır.

Proje Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü dört lisans öğrencisi ile oluşturulan çalışma grubu ile yürütülmüştür. Projeye onaylandıktan sonra Erzurum Şehir Hastanesi'nin kadın doğum kliniklerinden sorumlu başhekim yardımcısına proje içeriği ile açıklama yapılarak sözel izin alınmıştır. Proje uygulama sürecinde broşürler ile yapılan bilgilendirme eğitimi ve hazırlanan emzirme destek paketlerinin dağıtımını ilgili servislerin servis sorumlu hemşireleri ile birlikte koordine edilmiştir. İçinde bulunduğumuz pandemi süreci göz önünde bulundurularak gerekli tüm önlemler alınmıştır. Eğitim sonunda lohusaların aklına takılan soruları yanıtlanarak destek paketlerinin dağıtımını ile proje sonlandırıldı.

Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Anne sütü, Emzirme, Teşvik.

ABSTRACT

With the "Breastfeeding Support Basket" project, it is aimed to provide training to women who have given birth with brochures containing the importance of breast milk, breastfeeding techniques and milk increasing tips prepared by the project team.

The project was carried out with the project coordinator and team on May 31, 2021 in the postpartum and cesarean section of Erzurum City Hospital. The hospital where the project is carried out is the only state hospital where gynecology and obstetrics services are offered, as well as being the most capacity hospital in the city. The idea of the project emerged from the need for training to pass this process, which is a fearful dream for all women, in the postpartum period, when breastfeeding problems occur with nipple cracks in postpartum women, those who do not know the correct breastfeeding techniques and positions, and inadequate nipple care.

The project was carried out with a study group consisting of four undergraduate students from the Department of Midwifery, Faculty of Health Sciences. After the project was approved, verbal permission was obtained by explaining the content of the project to the deputy chief physician responsible for the gynecology clinics of Erzurum City Hospital. During the project implementation process, information training with brochures and the distribution of breastfeeding support packages were coordinated with the nurses in charge of the relevant services. Considering the pandemic process we are in, all necessary precautions have been taken. At the end of the training, the questions of the puerperant women were answered and the project was concluded with the distribution of support packages.

This project was supported by Atatürk University Social Awareness Projects.

Keywords: Breast milk, Breastfeeding, Encouragement.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Proje ekibi tarafından 31 Mayıs 2021 tarihinde Erzurum Şehir Hastanesi postpartum ve sezaryen servislerinde gerçekleştirilmiştir.

Projenin Uygulanışı

Proje uygulaması için gerekli malzeme ve eğitim broşürleri proje başvuru sürecinde belirtildiği gibi proje ekibi tarafından literatür temelli anne sütü önemi, emzirme tekniği, süt artırıcı yöntemler broşürleri hazırlanıp bastırıldı. Eğitim sonrası verilecek destek paket içeriği Erzurum-Yayla Eczanesinden temin edilmiştir. Bu eczane proje kapsamında alınan ürünler için indirim yaptığı için tercih edilmiştir.

Proje ekibi ile bir toplantı yapılarak paketler, broşürler hazırlandı. Proje ekinde yer alan öğrenciler, ebelik bölümü intörn nöbeti tuttıkları için onların uygun olduğu gün ve saate göre proje günü kararlaştırılmıştır. 31 Mayıs 2021 tarihi 14.00-17.00 saatleri arasında projenin yürütülmesi planlanmıştır. Projenin Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklendiğini göstermek amacıyla hazırlanan broşürlerde Atatürk Üniversitesi logosu yer almaktadır.

Eğitim broşür içeriğini; anne sütünün önemi, anne sütü artırıcı besinler, emzirme teknikleri, doğru/yanlış emzirme pozisyonlarını içermektedir. Destek paket içeriği; anne sütü artırıcı çay, meme ucu çatlak kremi, göğüs pedinden oluşmaktadır.

Broşürler ve destek paketleri özenle hazırlandıktan sonra proje gün ve saatinde postpartum ve sezaryen servislerde bulunan, bebeği sağ ve yanında olan, projeye dahil olmak isteyen lohusalara eğitim verilip, kadınların soruları yanıtlanıp, izin alınan bireylerle de kanıt amaçlı fotoğraflar çekilerek proje tamamlanmıştır. Ayrıca tüm lohusa ve hastane yönetiminden olumlu geri bildirim alınması da proje ekibinin amaca ulaştığının bir göstergesi olmuştur.

PROJE UYGULAMASINA AIT GÖRSELLER



Destek paketinin içeriği



Destek paketlerinin hazırlanması



Destek paketlerinin hazırlanması



Eğitim broşürü- Dış kapak

• ANNE SÜTÜNÜN ÖNEMİ:

- Bebeğinizin ilk altı ay boyunca ihtiyacı olan tüm besinleri içerir!
- Anne sütü bebeğinizin bağışıklık sistemini güçlendirir, onu bir çok hastalıktan korur!
- Fizyolojik sarılığı önler!
- Bebeğinizin büyümesini ve zeka gelişimini destekler!
- Kolay hazmedilir.
- Ekonomiktir



ANNE SÜTÜ ARTTIRICI BESİNLER

Su

- Ev yapımı içecekler
- Yulaf
- Havuç
- Hurma, incir
- Yeşil yapraklı sebzeler
- Tahin
- Kuru meyveler
- Rezene

Kendi sağlığınız ve bebeğinizin sağlığı için sigara, alkol tüketiminden uzak durunuz!

EMZİRME TEKNİĞİ

- Anne arkasına yastık koymalı ve diklik sağlanmalıdır
- Kollarıyla da bebeğini kavramalı ve göz teması kurmaya, onunla ilgilenmeye özen göstermelidir.
- Bebeğin memeye ağzını doğru yerleştirilmesi gerekir.





Lohusaların bilgilendirilmesi ve paketlerin dağıtım süreci



Lohusaların bilgilendirilmesi ve paketlerin dağıtım süreci



Lohusaların bilgilendirilmesi ve paketlerin dağıtım süreci



Proje ekibi ve servis alışanları

SONUÇLAR

Emzirmenin ve anne sütünün önemi vurgulamak amacıyla ebelik desteği ile yürütölen projede doğum yapan kadınlara bu konuda eğitim verilerek emzirme teşvik için oluşturulan paketler dağıtılmıştır. Projemizin uygulanması ile lohusaların ilgiyle eğitime katıldıkları gözlenmiştir. Özellikle ilk kez anne olan kadınlardan eğitim sonrası olumlu geri bildirimler alınmış, kendilerini değerli hissettiklerini ifade etmişlerdir. Emzirmenin anne-bebek açısından önemi, emzirme tekniklerinin ne kadar önemli olduğu ve özenli davranılması gerektiği noktasında farkındalık oluşmuştur.

Projemiz ile dört ebelik bölümü lisans öğrencisi bir proje yer alma ve etkinlik yapma deneyimi kazanmış, proje kapsamındaki kadınlar anne sütünün ne kadar mucizevi bir besin olduğu, emzirme teknikleri, emzirme sorunlarıyla nasıl başa çıkılabileceği vb. konular hakkında bilgi sahibi olup, yanlış bildiği doğruların da farkına varma imkanı bulmuştur. Bu süreçte primer destekçi olan ebelik öğrencileri bilgilendirme danışmanlık ve destek hizmetlerini tam ve kusursuz olarak sunmaya çalışmıştır.

Projemizi destekleyerek yeni doğmuş yapmış anneler için çok önemli bir aktivite ortamı sağladığından dolayı Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Merkezi'ne teşekkür ederiz.