

Ebelik Öğrencilerinin Anne Sütü ve Emzirme Mitleri Hakkındaki Görüşleri

Zeliha Burcu Yurtsal¹, Sultan Uçuk¹, Özlem Duran Aksoy¹, Berrin Tali¹, Sultan Temel¹

¹Cumhuriyet Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Ebelik Bölümü, Sivas, Türkiye

Zeliha Burcu Yurtsal, Yrd. Doç. Dr.
Sultan Uçuk, Arş. Gör.
Özlem Duran, Yrd. Doç. Dr.
Berrin Tali, Ebe
Sultan Temel, Ebe

İletişim:

Yrd. Doç. Dr. Zeliha Burcu Yurtsal
Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Fakültesi, Ebelik Bölümü, Sivas, Türkiye
Tel: +90 346 219 10 10
E-Posta: burcuurtsal@hotmail.com

Gönderilme Tarihi : 12 Temmuz 2015
Revizyon Tarihi : 19 Ağustos 2015
Kabul Tarihi : 24 Ağustos 2015

ÖZET

Giriş ve Amaç: Dünyada tüm kültürler, emzirme konusunda kendi mitlerine (doğru bilinen yanlışlar) sahiptirler. Emzirme mitleri, anne ve bebeğin başarılı emzirme deneyimine engel oldukları için zararlı uygulamalar arasında görülebilir. Anne sütü ve emzirme süreci hakkında ebe öğrencilerin mitlerinin bilinmesi, annelerin anne sütü ve emzirme üzerine olan olumlu veya olumsuz etkilerinin değerlendirilmesinin, olumsuz etkilere neden olanların ortadan kaldırılmasının bebek beslenmesine ve sağlığına katkı sağlayacaktır. Araştırma, mezuniyet sonrası, gebelik ve doğum sonu dönemde kadınlara ve topluma emzirme danışmanlığı yapacak olan ebelik öğrencilerinin, anne sütü ve emzirmeye ilişkin mitler konusunda düşüncelerini saptamak amacıyla planlandı.

Gereç ve Yöntem: Araştırma, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü'nde tanımlayıcı bir çalışma olarak yapılmıştır. Araştırmanın evrenini, 2013-2014 eğitim ve öğretim yılında ebelik bölümünde okuyan 256 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem seçimi yapılmamış olup evrenin tümüne ulaşılmaya çalışılmıştır. Çalışmaya toplam 235 öğrenci katılmıştır. Anket formları araştırmacılar tarafından yüz yüze görüşme yöntemi kullanılarak 20 Şubat-7 Mart 2004 tarihleri arasında uygulanmıştır. Araştırma verileri SPSS for Windows 14.0 paket programında yüzdelik dağılım kullanılarak değerlendirilmiştir.

Bulgular: Öğrencilerin yaş ortalaması 21 ± 1.5 'tur. Öğrencilerin %97.4'ü bekar ve %62.1'i il merkezinde yaşamaktadır. Öğrencilerin %93.2'si yetersiz süt üretimi yorgunluk, yetersiz sıvı ve gıda alımı nedeniyle; %81.3'ü anne bebeğini emzirmeden önce her seferinde meme uçlarını yıkamalardır gibi mitlere inanmaktadır.

Sonuç: Ebelik bölümlerinde okuyan öğrencilerin eğitim süresi içerisinde emzirme sürecine ilişkin kendi mitlerinin farkına varmaları, profesyonel meslek yaşantıları içerisinde bu mitlerden annarak sağlık bakım hizmetleri vermeleri halinde anne, bebek, aile ve toplum sağlığının korunması, sürdürülmesi ve geliştirilmesine olumlu katkılar sağlanacaktır

Anahtar sözcükler: anne sütü ve emzirme mitleri, ebelik öğrencileri

MIDWIFERY STUDENTS'S OPINIONS ABOUT HUMAN MILK AND BREASTFEEDING MYTHS

ABSTRACT

Introduction and Objective: All cultures in the world have their own myths about breastfeeding (false beliefs known as true). Breastfeeding myths can be seen as harmful practices because they interfere with successful breastfeeding experience of mother and infant. Knowing midwifery students' myths about breast milk and breastfeeding process, evaluation of positive or negative effects of mothers on breast milk and breastfeeding, elimination of the ones that cause adverse effects will contribute to infant nutrition and health. The study was planned to determine midwifery students' thoughts about breast milk and breastfeeding myths as they will make breastfeeding counseling to women who are in pregnancy and postpartum periods and to community after graduation.

Materials and Methods: Research was conducted as a descriptive study in Cumhuriyet University Faculty of Health Science Midwifery Department. The population of the study constitutes 256 students studying in midwifery department in 2013-2014 academic year. Sample selection was not done in research to be able to reach out to entire universe. 235 students participated in the research. Questionnaires were made using face to face interview method by researchers between February 20 and March 7 in 2004. The research data was evaluated in SPSS for Windows 14.0 software package using the percentage distribution method.

Findings: The average age of students is 21 ± 1.5 . 97.4% of students are single and 62.1% of students live in city center. 93.2% of students believe in such myths that insufficient milk production is because of fatigue, inadequate fluid and food intake. 81.3% of students believe in such myths that mothers should wash their nipples each time before breastfeeding.

Results: If midwifery students realize their own myths regarding breast-feeding process in their education period and if they provide health care services free from these myths in their professional work lives, they will contribute positively to protection, maintenance and development of mother, infant, family and community health.

Key words: breast milk and breastfeeding myths, midwifery students

Bebeklerin anne sütüyle beslenmesi temel sağlık hizmetleri kapsamında oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Günümüzde tüm dünya ülkelerince benimsenmiş olan temel sağlık hizmetleri, sağlığın korunması ve geliştirilmesi için bireylere kendi bakım sorumluluklarını vermektedir. Ancak bireylere öz-bakım sorumluluğunun kazandırılmasında da sağlık eğitiminin önemi üzerinde durulmaktadır (1). Bu nedenle, annelerin bebeklerini anne sütüyle beslemeleri konusunda doğru bilgilendirilmesi ve desteklenmesi gerekmektedir (2).

Tıbbi araştırmalar anne sütünün sağlık açısından yararlarını ve toplum programlarını desteklemektedir. Toplum bilincinin gelişmesiyle birlikte emzirme sadece bir yenidoğan beslenme biçimi olarak algılanmamaktadır. Emzirmenin çözüme kavuşması gereken bir halk sağlığı sorunu olmaya devam ettiği ifade edilmektedir (3). Halk sağlığına yönelik önemli tehditleri belirlemek ve bu tehditleri azaltacak hedefleri tasarlamak üzere ulusal düzeyde sağlığın teşviki ve hastalıkların önlenmesi için, Sağlıklı İnsan Girişimi, bir çerçeve olarak düzenlenmiştir. Bu girişim emzirme eğilimlerini ve ilgili göstergeleri izlemek için yapılmıştır (4). Sağlıklı İnsan 2020 Emzirme Hedefleri, halkın sağlığını iyileştirme hususunda 2010 hedefleri ile örtüşmektedir (5).

Ülkemizde emzirme yaygın bir davranış olmakla birlikte, bebeklerin ilk altı ay sadece anne sütü ile beslenme oranları düşük bulunmaktadır (6,7). İlk altı ay sadece anne sütü ile beslenen bebeklerin oranı sadece %41.6 iken, anne sütünden önce başka gıda ile beslenen bebeklerin oranı %23.2'dir (7). Türkiye genelinde 4-6 ay süre ile tek başına anne sütü emzirme oranı %62.5'dir (8). TNSA 2013 verilerinde, ilk 6 ay sadece anne sütü verme oranları %40.4'ten %30.1'e düşmüştür (9).

Dünyada tüm kültürler, emzirme konusunda kendi mitlerine(doğru bilinen yanlışlar) sahiptirler. Emzirme mitleri, anne ve bebeğin başarılı emzirme deneyimine engel oldukları için zararlı uygulamalar arasında görülebilir. Bütün bu mitlerin nereden kaynaklandığı tam olarak bilinmemektedir. Önemli olan annelerin emzirme mitlerinden uzaklaşarak doğumdan sonra hemen bebeklerini emzirmeye başlamaları, ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslemeleri, 6. ayın sonunda tamamlayıcı besinlere uygun şekilde başlayarak en az iki yaşına kadar emzirmeye devam etmeleridir (10,11,12,13).

Anne sütü ve emzirme süreci hakkında ebe öğrencilerin mitlerinin bilinmesi, annelerin anne sütü ve emzirme üzerine olan olumlu veya olumsuz etkilerinin

değerlendirilmesinin, olumsuz etkilere neden olanların ortadan kaldırılmasının bebek beslenmesine ve sağlığına katkı sağlayacaktır.

Araştırma, mezuniyet sonrası, gebelik, doğum ve doğum sonu dönemde kadınlara ve topluma anne sütü ve emzirme danışmanlığı yapacak olan ebek öğrencilerinin, anne sütü ve emzirmeye ilişkin mitler konusunda düşüncelerini saptamak amacıyla planlandı.

Gereç ve yöntem

Araştırma, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebek Bölümü'nde tanımlayıcı bir çalışma olarak yapılmıştır. Araştırmanın evrenini, 2013-2014 eğitim ve öğretim yılında ebek bölümünde okuyan 256 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem seçimi yapılmamış olup evrenin tümüne ulaşılmaya çalışılmıştır. Çalışmaya toplam 235 öğrenci katılmıştır ve 21 öğrenci çalışmaya katılmayı kabul etmediği için çalışma dışı bırakılmıştır. Araştırmanın uygulanabilmesi için Cumhuriyet Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan Etik Kurulu onayı alınmıştır. Araştırmanın verileri literatür doğrultusunda geliştirilen "Tanıtıcı Bilgi Formu" ve "Anne Sütü ve Emzirme Mitleri Formu" kullanılarak 20 Şubat-7 Mart 2004 tarihleri arasında yüz yüze görüşme yöntemi ile toplanmıştır.

"Tanıtıcı Bilgi Formu": Bu konuda yapılmış benzer çalışma göz önüne alınarak hazırlanan formda; öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine (yaş, eğitim durumu, anne babanın eğitim-meslek durumu, gelir durumu) ve emzirmeye(bilgi alma durumu, emziren yakını olma) ilişkin 17 soru yer almaktadır(12).

"Anne Sütü ve Emzirme Mitleri Formu": Literatür bilgisi doğrultusunda hazırlanan anket formu; anne sütü ve emzirmeye yönelik 51 mit sorusu yer almaktadır(13,14,15). Formların uygulanması 20 dakika sürmektedir.

Araştırma verileri SPSS for Windows 14.0 paket programında yüzdeler dağılımı kullanılarak değerlendirilmiştir.

Bulgular

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin yaş ortalaması 21 ± 1.5 , %97.4'ü bekar ve %62.1'i il merkezinde yaşamaktadır. Öğrencilerin annelerinin %82.1'i ilköğretim mezunu iken babalarının %82.2'si ilköğretim mezunudur. Öğrenciler, annelerinin %93.2'sinin ev hanımı olduğunu, babalarının ise tamamının çalıştığını belirtmiştir. Ebek öğrencilerinin bazı sosyodemografik özellikleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Ebelik öğrencilerinin bazı sosyodemografik özelliklerinin dağılımı (n=235)

Özellikler	Sayı	%
Sınıfı		
1.sınıf	72	30.6
2.sınıf	51	21.7
3.sınıf	53	22.6
4.sınıf	59	25.1
Medeni Durum		
Bekar	229	97.4
Evli	6	2.6
Yaşanılan Yer		
İl	146	62.1
İlçe	61	26.0
Köy	28	11.9
Anne Eğitim Durumu		
Okur-yazar değil	27	11.5
Okur-yazar	11	4.7
İlköğretim	193	82.1
Üniversite	4	1.7
Baba Eğitim Durumu		
Okur-yazar değil	7	3.0
Okur-yazar	7	3.0
İlköğretim	193	82.1
Üniversite	28	11.9
Baba Çalışma Durumu		
Çalışıyor	235	100.0
Çalışmıyor	0	0.0
Gelir Durumu		
İyi	41	17.4
Orta	182	77.4
Kötü	12	5.1
Toplam	235	100.0

Öğrencilerin %72.8'inin anne sütü hakkında bilgi aldığı, %41.7'sinin bu bilgiyi ebelik bölümünden aldığı, %94.5'inin emziren bir yakını olduğu bulunmuştur. Ebelik öğrencilerin emzirmeye ilişkin bazı özellikleri Tablo 2'de verilmiştir.

Ebelik öğrencilerinin %80.9'u "Bebeğin aldığı anne sütü veya mama miktarı bebeğin emzirilme sıklığını belirler"; %93.2'si "Yetersiz süt üretimi yorgunluk, yetersiz sıvı ve gıda alımı nedeniyle"; %81.3'ü "Anne bebeğini emzirmeden önce her seferinde meme uçlarını yıkamalıdır" gibi mitlere inanmaktadırlar. Öğrencilerin anne sütü ve emzirme mitleri hakkındaki görüşleri Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 2. Ebelik öğrencilerinin emzirmeye ilişkin özelliklerinin dağılımı (n=235)

Özellikler	Sayı	%
Anne sütü hakkında bilgi alma durumu		
Evet	171	72.8
Hayır	64	27.2
Anne sütü hakkında kimden bilgi aldığı		
Almadım	64	27.2
Aile	37	15.7
Sağlık Personeli	12	5.1
Yazılı kaynak	17	7.2
İnternet	7	3.0
Ebelik Okulu	98	41.7
Emziren yakını olma		
Evet	222	94.5
Hayır	13	5.5
Toplam	235	100.0

Tablo 3. Ebelik öğrencilerinin anne sütü ve emzirmeye ilişkin mitlerinin dağılımı (n=235)

Mitler	Evet		Hayır		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Emziren annenin memelerinin yeniden süt dolması için belirli bir zaman geçmesi gerekir.	175	74,5	60	22,5	235	100
Bebeğin aldığı anne sütü veya mama miktarı bebeğin emzirilme sıklığını belirler.	190	80,9	45	19,1	235	100
Yetersiz süt üretimi yorgunluk, yetersiz sıvı ve gıda alımı nedeniyle.	219	93,2	16	6,8	235	100
Anne bebeğini emzirmeden önce her seferinde meme uçlarını yıkamalıdır.	191	81,3	44	18,7	235	100
Süt sağlamak annenin ne kadar sütü olduğunu anlaması için iyi bir yoldur.	148	63,0	87	37,0	235	100
Alkol kullanan anne emziremez.	216	91,9	19	8,1	235	100
Meme uçları kanayan anne emziremez.	170	72,3	65	27,7	235	100
Meme ameliyatı olan anne emziremez.	171	72,8	64	27,2	235	100
Emziren kadınlar doğum kontrol hapı kullanamaz.	145	61,7	90	38,3	235	100
X ışınları alan anneler emziremez.	159	67,7	76	32,3	235	100

Tartışma

Bebeklerin anne sütünün üstün yararlarından faydalanabilmeleri için ilk altı ay sadece anne sütü ile beslenmesi, altıncı aydan itibaren uygun ek gıdalara geçilerek iki yaşına kadar emzirmeye devam edilmesi önerilmektedir (14,15).

Anne sütü ile beslenme ya da emzirme sadece anne ve bebeği ilgilendiren bir süreç değildir. Başarılı emzirmenin başlatılması ve sürdürülebilmesi için annelerin gebelik sırasında ve doğumu izleyen dönemde, aile, toplum ve sağlık ekibi tarafından desteklenmesi gerekmektedir (16).

Hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde belirli bir süre emzirme oranları yüksek olmasına rağmen ilk altı ayda sadece anne sütü ile beslenme oranları düşüktür. DSÖ'nün 2011 yılı sağlık istatistiklerinde ilk altı ayda sadece anne sütü ile beslenme oranı tüm dünyada %36 olarak belirtilmektedir (17).

Ülkemizde bebeklerin ilk altı ay sadece anne sütü ile besleme oranlarının düşük bulunmasının; annelerin emzirme sürecinde yaşadıkları sorunlarla nasıl baş edeceklerini yeterince bilmemelerinden ve özellikle emzirmeye ilişkin yanlış inanç ve tutumlarından kaynaklandığı düşünülmektedir (18).

Araştırmaya katılan ebelik öğrencilerinin %80.9'u "Bebeğin aldığı anne sütü veya mama miktarı bebeğin emzirmeye sıklığını belirler" mitine inanmaktadır. Literatürde besleme sıklığının yaşa, yenidoğanın emme kabiliyetine, memelerin süt depolama kapasitesine ve midenin fizyolojik kapasitesine göre değiştiği belirtilmektedir. Anne sütü alan bebeklerde midenin yarı boşalma zamanı 16-86 dk arasındadır (ortalama 47 dk). Bu nedenle anne sütüyle beslenen bebekler beslenmeden sonra 30-60 dk içinde yeniden acıkırlar. Emme, postpartum ilk günlerde genellikle sık değildir. Emme sıklığı doğumdan sonraki 3. ve 7. günler arasında artar. Daha sonra yavaş bir şekilde azalır. Hızlı büyüme süresince sıklık tekrar artar. Yenidoğan döneminde bebeğin günde 8-12 kez beslenmeye ihtiyacı vardır. Sık emzirme ile meme başı çatlağı azalır, engorjman ve süt retansiyonu önlenir, fazla miktarda süt salgılanır, bebek kilo kazanır, sarılık ve hipoglisemi riski azalır. Bebek her istediğinde emzirmeli ve memelerin düzenli olarak boşaltılması sağlanmalıdır (19,20).

Öğrencilerin %93.2'si "Yetersiz süt üretimi yorgunluk, yetersiz sıvı ve gıda alımı nedeniyledir" mitine inanmaktadır. Literatürde; yetersiz süt salgılanması anatomik, fizyolojik, psikolojik ve patolojik nedenlerden kaynaklanabildiği belirtilmektedir. Anatomik nedenler; meme dokusunun yeterli

glandüler gelişmeye sahip olmaması, meme küçültme veya büyültme ameliyatlarında süt kanallarının ve meme başı sinirlerinin zarar görmesidir. Fizyolojik nedenler; emzirmenin süresi ve sıklığının kısıtlanması, gece öğünlerinin atlanması, ilave gıda verilmesi olabilir. Psikolojik nedenler; ağır stres yaşama, utanma ve ağrıdır. Bunların tümü epinefrin üretimini artırır. Epinefrinde kan damarlarını kasar ve let-down refleksi sağlayan oksitosin hormonu salınımını azaltır. Patolojik nedenler; endokrin problemlerle ilişkilidir. Ağır postpartum kanamaya bağlı gelişen Sheehan sendromunda hipofizer hormonlar yetersiz salgılanır. Süt yapımı ve atılımı sağlanamaz. Ayrıca anemi, sigara içme, ergot preparatları ve diüretik ilaç kullanımı da süt yapımını azaltır. Fizyolojik problemi olan anneler sık sık emzirmelidir ve hiçbir ilave gıda vermemelidir. Anatomik ve patolojik nedenlerden dolayı süt salgılanması yetersiz olan anneler, bebeğin optimal büyümesini sağlamak için emzirme ile birlikte ilave besin vermelidir (21,22).

Ebelik öğrencilerinin %81.3'ü "Anne bebeğini emzirmeden önce her seferinde meme uçlarını yıkamalardır" mitine inanmaktadır. Literatürde, emziren annelerin emzirmeye başlamadan önce ellerini yıkama konusunda eğitilmeleri belirtilmektedir. Meme başlarını sadece duru ılık su ile silmek ve günlük bakım için laktasyon döneminde rutin banyo yapılması memeleri temiz tutmak için gereklidir (19,21).

Öğrencilerin %63.0'ü "Süt sağmak annenin ne kadar süt olduğunu anlaması için iyi bir yoldur" mitine inanmaktadır. Literatürde, annenin ne kadar çok süt sağlayabileceği birçok faktöre bağlı olduğu belirtilmektedir. Annenin memesinden sütü en iyi bebek emerek boşaltır. Annenin memesini sağdığı anda bir miktar süt gelmesi sadece sağmak için süt olduğunu gösterebilir (23).

Ebelik öğrencilerin %91.9'u "Alkol kullanan anne emziremez" mitine inanmaktadır. Literatürde alkolün bir galaktog olmadığı özellikle belirtilmektedir. Ayrıca alkol prolaktini kesebilir ve emmeye olan cevabı ve yenidoğanın motor gelişimi üzerine olumsuz etkileri olabilir (24,25). Bu nedenlerle, alkollü içeceklerin alımı minimize edilmelidir. Vücut ağırlığı 60 kg olan bir anne için yaklaşık 2 oz likör, 8 oz şarap veya 2 bira olarak sınırlandırılmalıdır (26). Ebeler ve hemşireler alkol aldıktan iki saat sonra veya daha uzun bir zaman sonra emzirmesi için anneleri bilgilendirmelidir (27).

Öğrencilerin %72.3'ü "Meme uçları kanayan anne emziremez" mitine inanmaktadır. Literatürde meme ucu kanayan annelerin emzirebileceği ve meme ucundan bir miktar kanın bebek tarafından alınmasının bebeğe zararı olmayacağı belirtilmektedir (28).

Ebelik öğrencilerin %72.8'i "Meme ameliyatı olan anne emziremez" mitine inanmaktadır. Literatürde meme ameliyatı olan kadınların bazılarının tam olarak emzirebileceği, bazılarının galaktagog takviyesine ihtiyacı olabileceği, bazılarının ise kısmi olarak emzirebileceği belirtilmektedir. Meme ameliyatları sonrasında kadınların emzirebilmeleri süt bezlerinin, süt kanallarının, meme ucu ve areolanın etkilenmesine bağlı olarak değişmektedir. Bununla beraber gebelikte glandüler yapı yavaşta olsa gelişebilir (29).

Kaynaklar

- Öztek Z, Kubilay G. Toplum Sağlığı Hemşireliği, Ankara, Somgür Yayıncılık. 1997.
- Quinn A, Haller S. Breastfeeding Incidence After Early Discharge Factors Influencing Breastfeeding Cessation. *Journal Obstetric and Gynecologic Neonatal Nursing* 1997;26,289-94.
- Well Fed: Moving Breastfeeding from Personal Choice to Public Health Issue By Fia, Curley. (Erişim tarihi: 15.04.2015). <http://minorityhealth.hhs.gov/templates/content.aspx?ID=9467&lvl=3&lvlID=326>.
- Department of Health and Human Services (US). (2011). The Surgeon General's call to action to support breastfeeding. Washington: HHS, Office of the Surgeon General; (Erişim tarihi: 08.04.2015). <http://www.surgeongeneral.gov/topics/breastfeeding/calltoactiontosupportbreastfeeding.pdf> [cited 2011 Jun 26].
- Healthy People 2020: Breastfeeding Objectives (2013). (Erişim tarihi: 15.04.2015) www.usbreastfeeding.org/.../HealthyPeople2020.
- Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA). (2003) (Erişim tarihi: 15.04.2015). <http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tnsa2003/data/ozetrapor.pdf>.
- Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA). (2008). (Erişim tarihi: 15.04.2015). <http://www.hips.hacettepe.edu.tr/TNSA2008-AnaRapor.pdf>.
- Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA). (2010). T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 931, Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü Yayın No: SB-SAG-2014/02.
- Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA). 2013. (Erişim tarihi: 01.06.2015). http://www.hips.hacettepe.edu.tr/TNSA2013_sonuclar_sunum_2122014.pdf.
- WHO/UNICEF. Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. Geneva, Switzerland. 2003.
- American Public Health Association. American Public Health Association Policy Statement, 81-26. Nestle Boycott. Washington. 2007.
- Public Health Report. How to Achieve Long-term Breast-feeding: Factors Associated with Early Discontinuation 2011;11,1173-79.
- UNICEF UK. Preventing disease and saving resources: the potential contribution of increasing breastfeeding rates in the UK. 2012.
- WHO. (2010). Breastfeeding key to saving children's lives. (Erişim tarihi: 15.04.2015). www.who.int/.../2010/breastfeeding_2010073.
- UNICEF. A Report on Nutrition. 2012.
- McLachlan H, Forster DA. Initial breastfeeding attitudes and practices of women born in Turkey, Vietnam and Australia after giving birth in Australia. *Int Breastfeed J* 2006; 1, 7.
- WHO. (2011). World Health Statistics 2011. (Erişim: 15.04.2015). http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/EN_WHS2011_Full.pdf.
- Yurtsal ZB. Gebelere ve Eşlerine Verilen Emzirme Eğitimi ve Danışmanlığının Emzirme Sürecine ve Bağlanmaya Etkisi, Danışman: Prof. Dr. Gülay KOÇOĞLU, Halk Sağlığı ABD, Doktora Tezi, Sivas. 2014.
- Lawrence RA, Lawrence RM. Breastfeeding. A Guide For The Medical Profession. Mosby/Elsevier. 7th edition. 2011.
- Lauwers J, Swisher A. Counseling The Nursing Mother: A Lactation Consultant's Guide. Fifth Edition. Jones & Bartlett Learning, LLC. 2011.
- Sears M, Sears W. The Breastfeeding Book. Everything You Need to Know About Nursing Your Child From Birth Through Weaning. Little, and Company Hachette Book Group, New York. 2000.
- Eryılmaz G. Laktasyon ve Emzirme. Kadın Sağlığı. 2008.
- Newman J. Some Breastfeeding Myths. 2014.
- Little RE, Anderson KW, Ervin CH, Worthington-Roberts B, Clarren SK. Maternal alcohol use during breast-feeding and infant mental and motor development at one year. *N Engl J Med*. 1989;321:425-30.
- Mennella JA, Pepino MY. Breastfeeding and prolactin levels in lactating women with a family history of alcoholism. *Pediatrics*. 2010;125(5). www.pediatrics.org/cgi/content/full/125/5/e1162.
- Subcommittee on Nutrition During Lactation, Institute of Medicine, National Academy of Sciences. Nutrition During Lactation. Washington, DC: National Academies Press; 1991:113-52.
- Koren G. Drinking alcohol while breastfeeding. Will it harm my baby? *Can Fam Physician*. 2002;48:39-41.
- A Division Of St John Of God Health Care Inc. Breastfeeding guidelines. St John of God Hospital Geelong. (erişim: 09.07.2015) <http://www.sjog.org.au/pdf/SJG%20GEELONG%20BREASTFEEDING%20GUIDE.pdf>.
- Breastfeeding After Breast Surgery. Australian Breastfeeding Association - 2012 - Breastfeeding.Asn.Au (Erişim: 09.05.2015). <https://www.breastfeeding.asn.au/node/20012>.

Sonuç

Ebelik bölümlerinde okuyan öğrencilerin eğitim süreci içerisinde emzirme sürecine ilişkin kendi mitlerinin farkına varmaları, profesyonel meslek yaşantıları içerisinde bu mitlerden arınarak sağlık bakım hizmetleri vermeleri halinde anne, bebek, aile ve toplum sağlığının korunması, sürdürülmesi ve geliştirilmesine olumlu katkılar sağlanacaktır.