

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ



Hemşirelik Bölümü

*Hem 420- Kadın Hastalıkları ve Doğum
Hemşireliği İntörn Uygulama*

ÖĞRENCİ GRUP ÇALIŞMASI

ANNE BEBEK BAĞLANMASI
VE
HEMSİRENİN ROLÜ

***Hem 301- Doğum ve Kadın Sağlığı
Hastalıkları Hemşireliği***

8. HAFTA



İÇİNDEKİLER

1.GİRİŞ

2.BAĞLANMA

2.1. Bağlanma Kuramı

2.2. Bağlanma Biçimleri

2.2.1. Güvenli Bağlanma

2.2.2. Kaygılı/Kararsız Bağlanma

2.2.3. Kaçınmacı Bağlanma

2.3. Bağlanmayı Etkileyen Faktörler

3.ANNE BEBEK BAĞLANMASI

3.1 Prenatal Bağlanma Kuramı

3.2.Prenatal Anne Bebek Bağlanması

3.3. Prenatal Bağlanmada Hemşirenin Rolü

3.4. Postnatal Ve İnnatal Anne Bebek Bağlanması

3.4.1 Kanguru Bakımı/Ten Tene Temas (TTT)

3.4.2. Sosyal Destek

3.4.3. Dokunma Ve Masaj

3.4.4. Odanın Paylaşımı ve Emzirmenin Desteklenmesi

3.4.5. Yoga ve Meditasyon

3.4.6. Diğer Faktörler

3.4.7. Postnatal ve İnnatal Anne Bebek Bağlanmasında Hemşirenin Rolü

4. SONUÇ



- Gebelik, fertilizasyondan doğuma kadar geçen 40 haftalık bir süreçtir. Bu süreç içinde anne adayı, bebeğinin gerçekliğini biraz daha kabullenir, anneliğe hazırlanır, gebeliğin gerektirdiği görevlerini yerine getirerek bebeğine gelecek hazırlar. Kadının içinde büyüyen bebeğiyle birlikte gebeliğinin getirdiği fizyolojik ve psikolojik değişimlere uyum sağlaması için maternal ve fetal bağlanma önemlidir.
- Anne-bebek arasındaki bağlanmanın en önemli bölümü doğumdan hemen önce başlar ve doğumdan sonraki aylarda gelişerek devam eder.



BAĞLANMA

- Bağlanma, çocuk ile bakım veren kişi arasında gelişen ilişkide, çocuğun bakım veren kişiyle yakınlık arayışı ile kendini gösteren, özellikle stres durumlarında belirginleşen, tutarlılığı ve sürekliliği olan duygusal bir bağ olarak tanımlanmaktadır.
- Bağlanma yalnızca çocukluk ile sınırlı olmayıp yaşam boyunca sürer. İlk temel ilişki olan anne çocuk ilişkisi, sonraki yaşam dönemlerindeki bağlanmalar için örnek olur.
- Eksik ya da bozulmuş bir bağlanma sürecinin ya da bu sürece neden olan etkenlerin devam etmesinin sonraki gelişim



Bağlanma Kuramı

- Bağlanma teorisi bebeğin annesine veya annesi yerine geçen, onu rahatlatan bir bireye bağlanmasının, çocuğun yaşamını sağlıklı bir biçimde sürdürmesinde önemli bir işlevi olduğunu savunmaktadır.
- Olgunlaşan çocuğun ruhsal sağlığı için bebeklik ve erken çocukluk döneminde annesi ile sıcak, samimi ve süregelen bir ilişki deneyimlemesi gerekmektedir.
- Bağlanma teorisini öne süren Bowlby bağlanma kelimesini **iki kişi arasındaki güçlü bir bağ** olarak tanımlamıştır.
- Teori, bebeklik döneminde kurulan bağlanma davranışının, bireyin ileriki yaşamının biçimlenmesi ve sürdürülmesinde önemli bir işlevi olduğunu öne sürmekte ve baskalarıyla



BAĞLANMA BİÇİMLERİ

- Yaşamın erken döneminde belirlendiği ve süreklilik gösterdiği düşünülen, bireyin diğer insanlarla ilişki kurma örüntüsüdür. Bağlanma kuramcılarına göre bağlanma biçimi, süt çocukluğu döneminde güvenli ya da güvensiz olarak bir kez belirlendikten sonra yaşam boyunca süreklilik gösterir.



GÜVENLİ BAĞLANMA

- Güvenli bağlanma gösteren çocuklar, annelerinin her zaman yanlarında olup, stres durumlarında yardımcı olacaklarından emin olan çocuklardır. Anne ayrıldığında tepki göstermelerine karşın döndüğünde kolaylıkla yatışırlar.
- Bebeklikteki güvenli bağlanma, ileriki yaşlarda diğer yakın ilişkilere daha başarılı biçimde girmelerini sağlar.



Kaygılı/Kararsız Bağlanma

- Kaygılı/kararsız bağlanma stili gösteren çocukların, kaygı davranışlarının yüksek ancak kaçınma davranışlarının düşük olduğu görölmektedir.
- Bu çocuklar, ebeveynleri olmadığında çok sıkıntı yaşar, etrafı keşfetmede isteksiz davranır ve ebeveynleri geri döndüğünde uzlaşmayabilirler.



Kaçınmacı Bağlanma

- Kaçınmacı bağlanma stili sergileyen çocuklar, güvenli bağlanmadan farklı olarak bağlanma figürlerinden ayrıldıklarında ayrılmaya çok az tepki gösterirler ve bağlanma figürü geri döndüğünde yetişkinleri yok sayarak, oyunlarına devam ederler, dikkatlerini çevreden bağlanma figürüne çevirmekte zorluk yaşarlar.
- Narsistik kişilik oluşumunun temelinde, kaçınan bağlanma örüntüsünün olduğu varsayılır. Bu çocuklar "benim sana ihtiyacım yok, ben kendim yaparım" der gibidirler. Ebeveynler de sıklıkla bu çocukların ihtiyaçlarını kendi kendilerine karşıladıklarını, kendi ailelerinde genellikle bağımsızlığa inanıldığını ve bunun



Bağlanmayı Etkileyen Faktörler

- Bağlanma, her iki tarafın da birbirlerinin gereksinimlerini karşılmasına bağlı olarak gelişen bir süreç olduğu için iki taraflı bir ilişkidir.
- Karşılıklı geribildirimlerle bebek, yetişkinlere karşı güven geliştirir, yetişkinler de anne-babalık yeteneklerine güvenmeyi ve bebeklerine karşı iyi duygular kazanmayı başarırlar.
- Emme, sokulma/uzanma, bakış, gülümseme, aşırı ağlama
- Doğumdan sonraki ilk saatlerde ve günlerde bebekle bedensel temasın sağlanması, bebeğin yüzü, bedeni ve organların birbiriyle oranı gibi görünüm özellikleri ve hareketleri, bir bebeğin yanına, dudasına veya eline dokunulduğunda gösterdiği emme, yakalama gibi reflekssel tepkiler, bağlanmayı olumlu etkiler.



ANNE BEBEK BAĞLANMASI

- Anne bebek bağlanması genellikle gebeliğin planlandığı dönemde, gebelik döneminde ve hatta yüksek riskli gebeliklerde bile başlar.
- Maternal bağlanma; Bowlby tarafından 1951 yılında; anne ve çocuk arasında sıcak, sürekli, yakın bir ilişkinin olması ve bu ilişkiden anne ve çocuğun doyum alması şeklinde tanımlanmaktadır .
- Maternal bağlanma; gebenin vücudu değiştikçe, uterus büyüdükçe ve fetal hareketleri hissettikçe artarak güçlenir. Annenin ilgisi genellikle bebeğe ve onun sağlığına yönelir. Böylece anne ile fetus arasında bağıllık gelişir.



- Ebeveynin fetüse ve yeni doğana bağıllılığı duygusal olgunluk,
- gebelik için istekli olma, gebeliğin istenilen zamanda olması,
- gebelik sürecinde var olan korkular, yakınları ile ilişkilerinin durumu,
- fizyolojik ve psikolojik streslerle baş etme yeterliliği,
- ebeveynliğe ilişkin benlik kavramı,
- emzirme için istekli olma durumu ve yeni doğanı bakıp büyütme deneyimi
- istenen bir gebelik olmaması,
- gebeliğe ve doğuma ilişkin korku yaşanması,
- gebeliğe bağlı fizyolojik ve psikolojik streslerle başa çıkmada zorluk çekilmesi ve erken dönemde yeni doğanla birliktelikte geç kalınması



- **Zayıf anne bebek bağlanmasının** «fetüsten rahatsızlık duyma, fetal istismar, anksiyete, depresyon, duygu durum bozuklukları ileriki dönemlerde ise çocuk istismarı» ile ilişkili olduğu belirtilmektedir.
- **Güçlü anne bebek bağlanmasının** «gebelik sırasında tütün-alkol kullanmama, doğum öncesi bakım alma, sağlıklı beslenme ve uyku alışkanlıkları, yeterli egzersiz yapma gibi sağlık uygulamalarına motive ettiği, ebeveynlik rolüne uyumu kolaylaştırdığı, gebelik dönemi ve doğum sonrası depresyona karşı koruyucu» bir işlev gördüğü belirtilmektedir.



Prenatal Bağlanma Kuramı

- Doğum öncesi dönem (prenatal dönem); gebeliğin başlangıcından doğuma kadar fetüsün büyüme ve gelişmesini tamamladığı süre olarak tanımlanmaktadır.
- Bu süreçte kadın, kendini anne olarak görmekte ve doğacak bebeğinin doğum öncesi ve sonrası gelişimini hayal etmekte; korunma, barınma gibi sorumluluklarını hissetmeye başlamaktadır.
- Gebelik döneminde annenin karnına dokunması yoluyla bebeğin tensel olarak hissedilmesi ve bebeğin kabulü bağlanma ilişkisi için oldukça önemlidir.



- Peppers ve Knaps annenin bebeğine bağlanmasına katkıda bulunan dokuz olaydan bahsetmektedir. Bunlar;
 - a) Gebeliğin planlanması
 - b) Gebeliğin onaylanması
 - c) Gebeliğin kabul edilmesi
 - d) Fetal hareketlerin hissedilmesi
 - e) Fetüsün bir birey olarak kabul edilmesi
 - f) Doğum yapmak
 - g) Bebeği görmek
 - h) Bebeğe dokunmak
 - i) Bebeğe bakım vermektir

Fetal hareketlerin maternal fetal bağlanmayı arttırdığı



- Gebelikte anne bebek bağlanmasının oluşmasında annenin fetüsü kendinden farklılaştırarak bir birey olarak algılaması, fetüs ile etkileşime girmesi, fetüsün özelliklerini yorumlaması ve kendini fetüse adamasının önemli olduğu vurgulanmıştır .
- Ultrasonda fetüsün görüntülenmesi maternal fetal bağlanmayı güçlendirebileceği düşünülmüştür.

Maternal bağlanma, prenatal dönemde oluşmakta ve çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Bu faktörler kadının;

- çevresinden ve eşinden algıladığı sosyal destek,
- yaşadığı depresyon,
- parite sayısı,
- gebeliği isteme/planlama durumu
- doğum korkusu
- perinatal kayıp öyküsü
- anksiyete ve stres



Prenatal Bağlanmada Hemşirenin Rolü

- Annenin psikososyal uyumunu etkileyen değişkenlerin farkında olması,
- gebenin var olan sosyal destek sistemlerini tanımlayıp ve farkındalık sağlayıp, destek kaynaklarını harekete geçirerek sorunları ile baş etmelerine yardımcı olmaları,
- anne adaylarının endişelerini dinlemeye, kendisi ve bebeği ile ilgili sorularını cevaplandırmaya, annelik davranışını desteklemeye, annenin bebeği hakkındaki önyargılarını yenmesine, kendini ve bebeğini pozitif olarak algılamasına yardım etmeleri



POSTNATAL VE İNNATAL ANNE BEBEK BAĞLANMASI

- Doğumdan sonraki erken dönem, bağlanmanın en yoğun yaşandığı dönem olması nedeniyle annenin yeni doğan bebekle ilişkisinin bu dönemde başlatılması, bebeğin uterus dışı ortama uyumunu ve anne-babanın yeni rollerine alışmalarını kolaylaştırmaktadır. Doğumdan sonraki ilk dakikalar bağlanmanın kurulabilmesinde hayati bir öneme sahiptir ve bu bağ bebeğin ilk sosyal davranışlarda bulunmasıyla daha da güçlenir.



- Doğum sonrası annenin bağlanma sürecini olumlu etkileyen etkenler, kucaklama ve kanguru bakımı,bedensel temas,aynı odada kalma, emzirme ve emzirme niyeti,bebekleri ile ilgili alınan bilgilerin doyurucu olması,annenin annelik davranışı, annenin iyi emosyonel durumu ve bebeğin ağlama-gülme-göz ilişkisi olarak sıralanabilir.
- Anne-bebek bağının oluşmasında, en kısa sürede emzirmeye başlanması, anne ile bebeğin aynı odada kalması, kanguru bakımı, bebek masajı, yoga ve meditasyon, sosyal destek alma uygulamalarından yararlanılabilmektedir.



Kanguru Bakımı/Ten Tene Temas (TTT)

- Kanguru bakımı, bebeğin vücut sıcaklığının dengelenmesi, sakinleşmesi için bebeğin anne ile ten tene temasının sağlandığı bir yöntemdir.
- Anneyle erken ten tene ilişki kuran bebeklerin anneleriyle daha çok etkileşim kurduğu, daha sıcak kaldığı, daha az ağladığı, daha fazla ve daha uzun süre emzirilme eğiliminde olduğu ve anneleriyle erken ve olumlu bir ilişki içinde olduğu belirtilmiştir



Sosyal Destek

- Postpartum dönemdeki sosyal destek; anneye yakın çevresi tarafından sağlanan bebek bakımına destek, ev işlerine yardım ve duygusal desteği içermektedir.
- Postnatal dönemde algılanan sosyal destek ile anne-bebek bağlanması arasında önemli bir ilişki olduğu, annelerin sosyal destekleri arttıkça maternal bağlanmanın arttığı belirlenmiştir.



Dokunma Ve Masaj

- Anne bebek bağlanmasının geliştirilmesinde en etkili ve en doğal dokunma yöntemlerinden birisi de masajdır. Dokunma ve masaj, bebeğin vücut temasını sürdürerek bebekte güven duygusunu güçlendirmenin ve annenin bağlanma davranışını geliştirmenin yanısıra emzirme başarısını da desteklemektedir.
- Yapılan çalışmalarda bebek masajının anne bebek iletişimini güçlendirdiği, bebeğin serotonin düzeyini artırdığı, stres hormon düzeylerini azalttığı, bebeğin uykusunu düzenlediği, motor gelişimini ve koordinasyonu artırdığı belirlenmiştir.



Odanın paylaşımı ve emzirmenin desteklenmesi

- Emzirmeyi desteklemede en büyük avantaj anne ile bebeğin aynı odada kalmasıdır. Emzirme, bebek ile annenin çok yakın temasta olmasını sağladığı için anne bebek bağlanmasını arttırmaktadır.
- Emzirmenin desteklenmesi ile birlikte, ebeveyn ile bebeğin oda paylaşımı anne bebek bağlanmasını, emzirme sıklığını ve anne sütü miktarını artırdığı yapılan çalışmalarda belirtilmiştir.



Yoga ve Meditasyon

- Yoganın doğum sonu dönemde annenin yaşadığı stresi azaltmasına katkısından dolayı anne-bebek bağlanmasını arttırabileceği düşünülebilir.



Diğer Faktörler

- Doğum sonrası dönemde anne-bebek etkileşimini annenin; kendi genetik yapısı, geçmişte kendi anne-babasından aldığı bakım, sevginin niteliği, ebeveynlik deneyimleri ve gebeliği isteme durumu, annenin sorunları (hastalık, ilaç, alkol bağımlılığı, zekâ düzeyi, adölesanlık gibi), fiziksel kondisyonu, sorunlarla başa çıkma yeteneği, yüksek riskli bebeklerinden erken ayrılmaları, bebeğin hastanede kalma süresinin uzaması, aile içi ilişkiler, hayal ettiği bebekle doğan bebek arasında imaj değişiklikleri, bebeğin tepkileri, eşler arası destek sistemi gibi faktörler etkilemektedir.



- Özellikle prematüre bebekler, çoğul gebelikler, duyu kusuru veya ciddi hastalığı olan bebekler, istismar edilenler ile evlatlık alınan bebeklerde bağlanma sorunları yaşanabilir.
- Anne/babanın da ruhsal veya zihinsel sorunları olması, kötü muameleye maruz kalma öyküsü ile mevcut aile içi stres de bağlanma sorunları ortaya çıkmasına neden olabilir.
- Bunun dışında bebeğin mizacı, geçirdiği hastalıklar, anne/babanın duygulanım bozuklukları, deneyimsizlik (ergen anneliği) bağlanma üzerinde olumsuz rol oynayabilir.

Postnatal ve İnnatal Anne Bebek Bağlanmasında Hemşirenin Rolü

- Doğum ve doğum sonu dönemde anne ve bebeklere nitelikli bir izlem ve bakımın sağlanması için değerlendirme yapılmalıdır.
- Anne ve yenidoğan sağlığını koruma ve geliştirmeye yönelik eğitim ve danışmanlık yapılmalıdır.
- Doğum sonrası olabildiğince erken emzirme ile anne ve bebek birlikteliği de başlamış olacağından doğumdan hemen sonra masada emzirme sağlanmalıdır.



- Anne ile bebek arasındaki yakın teması en kısa zamanda ve yeterli ölçüde sağlamalı, anne ve bebeğin aynı odada kalmaları sağlanmalı, annenin bebeği ile yakın temasa girmesi konusunda anneyi desteklemelidir.
- Primipar annelerin bebekleri ile ilişkiye girmekten ve bebek bakımını üstlenmekten çekineceğini unutmamalı ve onlara daha fazla zaman ayırmalı, uyum döneminde anneyi desteklemelidir.
- Depresyon riski olan gebeler erken dönemde belirlenmelidir.
- Anneyle yenidoğan bebeği ile ilgili duygularını konuşmalı, yenidoğan bakımı ile ilgili aktivitelerini destekleme ve anne-yenidoğan arasındaki olumlu davranışlarda anneyi motive etmelidir.



SONUÇ

- Bakım veren ile doğum sonu dönemde oluşan bağlanma davranışının temelleri gebelik öncesi ve gebelik döneminde anne bebek bağlanması ile atılmaktadır. Bu dönemlerde güvenli bağlanmanın sağlanmaması bireyin hayatını ruhsal ve fiziksel yönden sağlıklı bir şekilde sürdürmesi risk altına girebilmektedir. Bu nedenle hemşireler gebelikten önceki dönemde, gebelik ve doğum sonu dönemde anne bebek bağlanmasını desteklemelidir. Bunu dikkatle gözlemeli ve değerlendirmelidir. Ayrıca hem gebelik öncesi, hem gebelik dönemi hem de doğum sonu dönemde hemşire bağlanmayı etkileyen faktörleri saptamalı, bağlanma bozukluklarını anne ve bebek üzerine olan etkilerini belirlemeli ve bakım

KAYNAKLAR

1. Dağlı K. *Gebelikte bebeğe yönelik yapılan hazırlıkların prenatal bağlanma ile ilişkisi* (Master'sthesis, Adnan Menderes Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü).(2017)
2. HÖBEK AKARSU, R , TUNCAY, B , YÜZER ALSAÇ, S . "Anne-Bebek Bağlanmasında Kanıta Dayalı Uygulamalar". Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 6 (2017): 275-279
3. Soysal, A. Şebnem, et al. "Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış." *Klinik Psikiyatri* 8,2 (2005): 88-99.
4. Kesebir, Sermin, Semine Özdoğan Kavzoğlu, and Mehmet Fatih Üstündağ. "Bağlanma ve psikopatoloji." *Psikiyatride Guncel/Yaklasimlar-CurrentApproaches in Psychiatry*3.2 (2011): 321-342.
5. Yılmaz, Sema Dereli. "Prenatal Anne-Bebek Baglanması." (2013): 28-33.
6. S.ŞEN, Ege Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı (2007)
7. Tüzün, Olcay, and Kemal Sayar. "Bağlanma kuramı ve psikopatoloji." *Düşünen Adam*19.1 (2006): 24-39.
8. HÖBEK AKARSU, R.TUNCAY, B , YÜZER ALSAÇ, S . "Anne-Bebek Bağlanmasında Kanıta Dayalı Uygulamalar". Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 6 (2017): 275-279
9. Koptur, A , GünerEmül, T . "Fetüs ve yenidoğanda bağlanmanın iki yüzü : maternal ve paternal bağlanma". Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi 33 (2017): 138-152
10. AKSOY, Yasemin ERKAL, Sema DERELİ YILMAZ ve Filiz ASLANTEKİN. "Riskli Gebeliklerde Prenatal Bağlanma ve Sosyal Destek." *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*1.3 (2016): 163-169.
11. METİN, A. (2014). *Gebelerin algıladıkları sosyal destek destek ile prenatal bağlanma arasındaki ilişki /Yüksek lisans tezi (2014)*
12. DAĞLAR G. Gebelik ve doğum sonrası dönemde anne-bebek bağlanma düzeyi ve etkileyen faktörler /Doktora tezi Cumhuriyet Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Halk Sağlığı Anabilim Dalı (2014)
13. E. Çetinkaya, G. Ertem. Effects of Skin to Skin Contact on Maternal-**Preterm**Infant: Systematic Analysis. HEAD. 2017; 14(2): 167-175
14. H.ALAN /doğum sonrası dönemde sosyal desteğin anne-bebek bağlılığına etkisi /Yüksek Lisans Tezi (2011)
15. Mutlu, Caner, et al. "Doğum öncesi, doğum sırası ve doğum sonrası etkenlerin annenin bağlanması ile ilişkisi." *AnatolianJournal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*16.6 (2015)

