**EMZİRME ÖZYETERLİK ÖLÇEĞİ**

Aşağıdaki her bir soru için, yeni doğan bebeğinizi emzirirken kendinizi ne kadar rahat hissettiğinizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Duygularınızı en iyi tanımlayan sayıyı, boşluklara yazınız. Burada doğru veya yanlış bir cevap yoktur. İlginiz ve yanıtlarınız için TEŞEKKÜRLER.

**1.** Hiçbir zaman kendime güvenmem **2.** Kendime pek güvenmem **3.** Kendime bazen güvenirim.

**4.** Genellikle kendime güvenirim. **5.** Her zaman kendime güvenirim.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EMZİRME ÖZ YETERLİLİK ÖLÇEĞİ** | **Doğum Sonrası 1. Hafta**  | **Doğum Sonrası 4. Hafta** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **KİŞİSEL DÜŞÜNCELER ALT BOYUTU** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Bebeğimi her öğünde emzirebilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Bebeğimi her zaman sadece anne sütü ile besleyebilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Bebeğimin anne sütü ihtiyacını her zaman karşılayabilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Bebeğimi emzirmek için her zaman istekli olabilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Ek besin yada mama kullanmadan bebeğimi daima anne sütü ile besleyebilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. En az 6 ay bebeğimi emzirme isteğimi koruyabilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Bebeğimi biberon ile beslemeyebilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Bebeğimi her istediğinde emzirecek kadar sütüm olur.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Emzirmekten her zaman hoşnut olabilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Emzirmeyi her zaman isterim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Başarılı bir şekilde bebeğimi emzirmek için her zaman kendimi motive edebilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Başka işlerimle başarıyla başa çıkabildiğim gibi emzirmeyi de başarı ile sürdürebilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Bebeğimi her 2-3 saatte bir emzirebilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Her zaman bebeğimi zamanında emzirmeye odaklanabilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Emzirmeyi her zaman memnuniyetle yerine getirebilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Bebeğimin yeterli süt aldığını her zaman belirleyebilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Bebeğimin idrarını ve dışkılamasını izleyerek, sütümün yeterliliğini gözlemleyebilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Emzirmenin zaman alabileceğini her zaman kabullenebilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Anne sütü ile beslemenin, özgürlüğümü kısmen kısıtlayabileceği gerçeğiyle daima baş edebilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **TEKNİK ALT BOYUT** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Bebeğimi mememde her zaman doğru bir şekilde tutabilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Bebeğime tüm emzirme süresince, uygun şekilde pozisyon verebilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Emzirme esnasında bebeğimi rahat bir şekilde tutabilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. İyi emmenin belirtilerini her zaman tanımlayabilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Emzirme süresi boyunca bebeğimi uyanık tutabilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Bebeğimin iyi emdiğini her zaman hissedebilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Bebeğimi her zaman canımı acıtmadan mememden ayırabilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Bebeğimin emmeyi tamamladığı zamanı her zaman anlayabilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Bir memeden diğerine geçmeden önce bebeğimi beslemeyi bitirebilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Bebeğimi halka açık yerlerde rahatça emzirebilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Bebeğim ağlıyor olsa bile emzirebilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Bebeğimi, aile üyelerinin yanında rahatlıkla emzirebilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Emzirme kararımı desteklemesi için aileme her zaman güvenebilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Emzirme kararımı desteklemesi için arkadaşlarıma her zaman güvenebilirim.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Emzirme Özyeterlilik Ölçeği:** Dennis (1999) tarafından geliştirilmiş 33 maddeden oluşan bir ölçektir (Dennis and Faux, 1999). Annelerin emzirme becerilerini, emzirmeye ilişkin inanış ve davranışlarını belirlemeye yönelik iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması Ekşioğlu ve Çeber tarafından gerçekleştirilmiştir.

* Teknik alt boyut: Bebeği memeye yerleştirebilme, uygun pozisyon verme, iyi emmenin belirtilerini tanıyabilme ve memeden ayırabilme gibi annenin emzirme becerilerinin belirlenmesine yöneliktir.
* Kişisel düşüncelere ilişkin alt boyut: Annenin bebeğini anne sütü ile besleme konusunda istekli olması, sütü olacağına inanması, mama ve biberon kullanmaması ile emzirme güçlükleriyle baş etmeye ilişkin inanış ve davranışlarını içeren maddelerden oluşmaktadır.

Beş puanlık Likert tipinde hazırlanan ölçek; (1) hiçbir zaman kendime güvenmem, (2) kendime çok güvenmem, (3) kendime bazen güvenirim, (4) çoğu zaman kendime güvenirim, (5) her zaman kendime güvenirim, şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte toplam puan arttıkça emzirme özyeterliliği de artmaktadır. En düşük puan 33, en yüksek puan 165’tir.

***Kaynak:*** *Eksioglu, A. B., & Ceber, E. (2011). Translation and validation of the Breast-feeding Self-efficacy Scale into Turkish. Midwifery, 27(6), e246-e253.*