

Postpartum Dönemdeki Kadınların Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler

Kübra KOÇYİĞİT GÜLTEPE¹ 

¹Karaman Kazımkarabekir İlçe Devlet Hastanesi, Karaman, Türkiye
Kc.0107@hotmail.com

Makale Bilgileri	ÖZ
<p>Makale Geçmişi Geliş: 23.09.2021 Kabul: 04.03.2022 Yayın: 25.08.2022</p> <p>Anahtar Kelimeler: Hemşirelik, Postpartum Dönem, Uyku.</p>	<p>Postpartum dönem, doğumdan sonra annede değişikliklere yol açan, annenin hemşirelik bakımına ihtiyaç duyduğu 6 haftalık bir geçiş dönemidir. Postpartum dönemde en sık yaşanan sağlık sorunları uyku kalitesi ile ilişkilidir. Bu dönemde yaşanan uyku sorunlarının ilerleyen zamanlarda da devam ettiği bildirilmiştir. Uyku kalitesi, bireyin uykuya dalma hızı, uyku süresi, uyanma sayısı, uykunun derinliği ve dinlendiriciliğini ifade etmektedir. Postpartum dönemde yaşanan uyku problemlerinin nedenleri; doğumda yaşanan sorunlar, uterus kasılmaları, kesi ağrısı, stres, bebek bakımı ve beslenmesidir. Annenin uyku sorunu ile baş edebilmesi için partnerinden, ailesinden ya da bakım verenlerden destek alması gerekmektedir. Postpartum 6 haftalık sürede anne ve bebek izleminin sağlanması ve annelerin yaşadıkları sorunların hemşire tarafından belirlenmesi ve değerlendirilmesi gerekmektedir. Hemşire hastaneden taburcu olduktan sonra anneyi kendi yaşadığı ortamda gözlemlemelidir. Annenin bulunduğu ortamda sorun ve endişesini rahat anlatabilmesi, yaşanacak sağlık sorunlarının erken dönemde önlenmesine olanak sağlamaktadır. Bu nedenle anne ile iletişime geçilerek sağlık sorunlarının belirlenmesi ve buna yönelik girişim planlanması önemli görülmektedir.</p>

Sleep Quality of Women in the Postpartum Period and Affecting Factors

Article Info	ABSTRACT
<p>Article History Received: 23.09.2021 Accepted: 04.03.2022 Published: 25.08.2022</p> <p>Keywords: Nursing, Postpartum Period, Sleep.</p>	<p>The postpartum period is a 6-week transitional period in which the mother needs nursing care, which causes changes in the mother after birth. The most common health problem in the postpartum period is sleep quality problems. It has been reported that sleep problems experienced in this period continue in the future. Sleep quality refers to the speed of falling asleep, duration of sleep, number of awakenings, depth and restfulness of sleep. The causes of sleep problems experienced in the postpartum period are problems in childbirth, uterine contractions, incision pain, stress, baby care and feeding. In order for the mother to cope with her sleep problem, she needs support from her partner, family or caregivers. It is necessary to monitor the mother and baby in the postpartum 6-week period and the problems experienced by the mothers should be determined and evaluated by the nurse. Nurses should observe mothers in their own environment after discharge from the hospital. The fact that mothers can easily explain their problems and concerns in the environment they are in helps prevent health problems in the early period. For this reason, it is considered important to identify health problems and plan an intervention for this by communicating with the mother.</p>

Atıf/Citation: Koçyiğit Gültepe, K. (2022). Postpartum dönemdeki kadınların uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 197-204.



"This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) (CC BY-NC 4.0)"

GİRİŞ

Postpartum dönem, doğumdan sonra kadının gebelik öncesi fizyolojik ve psikolojik özelliklerine tekrar dönebilmesi için gerekli 6 haftalık bir süreç olup bu dönem değişikliklerin ve sağlık sorunlarının yoğun olarak hissedildiği ve yaşandığı bir kriz dönemidir (Taşkın, 2016). Bu dönem anneler için yenidoğanın sorumlulukları ve yeni rutinelere adaptasyondan dolayı öngörülemez zorlu bir süreçtir (Bay ve Soğukpınar, 2019). Postpartum dönemde uyku sorunları %80-%90 arasında değişmektedir (Cattarius ve Schlarb, 2021; Çelik Sis vd., 2014). Bu dönemde uyku sorunlarının kötü geçirilmiş doğum, uterus kasılmaları ve yapılan kesiye bağlı ağrı, bebek bakımı, emzirme, algılanan stres ve evlilikle ilgili sorunlar gibi nedenlerle ilişkili olduğu saptanmıştır (Stremmer vd., 2017).

Uyku, organizmanın çevreyle etkileşiminin farklı uyanıklarla geri döndürülebilir bir süreç olup vücudumuzun dinlendiği, hücrelerin yenilendiği ve kişinin yeni güne hazırlandığı dönemdir (Saraç vd., 2015). Postpartum dönemde kadınlar oluşan değişimlere uyum sağlama, kendilerinin ve çocuklarının bakımlarını karşılama çabası içinde oldukları için uyku sağlığı önemlidir. Kötü uyku sağlığı, morbidite ve mortalite ile ilişkilendirilen, yeterince açıklanmayan bir halk sağlığı sorunudur (Colten ve Altevogt, 2006). Halk sağlığı açısından, sağlıklı uyku için müdahalelerin ve halk sağlığı uygulamalarının geliştirilmesine yardımcı olmak için uyku zamanlamasının ve uyku düzeninin nasıl etkilendiğinin daha iyi anlaşılması gerekmektedir (Chaput vd., 2020). Uykunun miktarı ve kalitesi, zihinsel ve fiziksel sağlık açısından önemli olduğu için tedavi planında dikkate alınması gerekmektedir (Hanson ve Huecker, 2020). Hemşirelik tanısı içinde yer alan 'uyku örüntüsünde bozulma' sorunlarına yönelik verilen uygulama ve danışmanlık hizmetinin artırılması gerekmektedir. Postpartum dönemde uyku sağlığına yönelik yapılabilecek girişimler, uyku kalitesini ve derinliğini değerlendirmek, çevresel uyanıkları azaltmak, annenin yorgunluğuna yönelik destek sağlamak, uyku rutinleri oluşturmak ve uykuya iyi gelen uygulamalar planlamaktır (Kapucu vd., 2018). Bu dönemde annelerin uyku ihtiyacı %20 oranında artmakta, ancak bu dönemdeki fiziksel ve hormonal değişikliklerden dolayı beklenen uyku ihtiyacı karşılanamamaktadır (Belete ve Misgan, 2019). Anne, aile ve çevrenin etkilenmesine neden olan uyku kalitesini etkileyen olumsuz faktörlerin azaltılması ya da ortadan kaldırılması için doğum sonu dönemde uyku kalitesinin değerlendirilmesine ve yaşanan uyku sorunlarının nedenlerinin belirlenmesine ihtiyaç duyulmaktadır (Bay ve Soğukpınar, 2019). Bu nedenle derleme postpartum dönem kadınlarda uyku kalitesini açıklamak ve etkileyen faktörleri incelemek amacıyla yapılmıştır.

Uyku-Uyanıklık Döngüsü

Uyku-uyanıklık döngüsü vücudun biyolojik zamanı ve saati olarak adlandırılan sirkadiyen ritim tarafından düzenlenir. Sirkadiyen "circa" yaklaşık ve "dies" bir gün anlamına gelen iki kelimedenden oluşmaktadır (Peschel ve Helfrich-Förster, 2011). Canlı organizmalarda çevresel değişikliklere uyum sağlamak için meydana gelen ve değişimlerin koordinasyonunu sağlayan bir sistemdir (Sukumaran vd., 2010). Vücudun biyolojik saatinin işlevini kaybetmesi, uyku bozukluğu, kişinin istediği veya ihtiyaç duyduğu saatte uyuyamaması ve istenilen saatte uyanamamasını tetikler (Akıncı ve Orhan, 2016; Emre, 2013).

Uyku ve uyanıklık periyotları 24 saatlik bir düzen içerisinde günün hangi vaktinde olduğumuza göre ayarlanır. 24 saatlik endojen ritmin dış etkenlerden kaynaklanan (örneğin ışık) zaman düzenleyicilerine göre ayarlanması sirkadiyen saatin belirleyici bir özelliğidir. Vücudun biyolojik saati nöroendokrin ritim, beden ısı dengesi ve hızlı göz hareketlerinin olduğu uyku periyotlarının başlıca düzenleyicisidir (Berteotti vd., 2015). Sirkadiyen ritim, insan yaşamı boyunca değişme eğiliminde olan uykuyu düzenlemekle görevlidir. Vücudumuzun biyolojik ritmi vücudun normal işleyişi için gerekli hormonlar olan adrenokortikotropik hormon (ACTH), prolaktin, melatonin ve norepinefrinin gece salınımını da kontrol eder ve yönetir (Merikanto vd., 2018). Karanlıkta epifiz tarafından salgılanan melatonin hormonu ile uyku uyanıklık ritmi ayarlanır. Bu uyku yeterli ise gece dinlendirici ve derin uyku uyumakta, gündüz de uyanık olma hali yaşanmakta ve sürdürülmektedir (LeGates vd., 2014).

Uyku Evreleri ve Uyku Gereksinimi

Elektrofizyolojik, davranışsal ve nöronal aktivite özelliklerine göre, uykuda hızlı göz hareketleri (Rapid Eye Movement, REM) ve hızlı olmayan göz hareketleri (Non-Rapid Eye Movement, NREM) olmak üzere iki farklı uyku evresi tanımlanmaktadır (Algın vd., 2016). Uyku sırasında vücudumuz REM ve NREM uykusundan oluşan 4 farklı aşamadan geçmektedir. Vücut genellikle bu aşamalardan ortalama 4 ile 6 kez arasında geçmekte ve her aşama ortalama 90 dakika sürmektedir. Gece ilerledikçe, NREM aşaması azalmakta ve REM uyku süresi artmaktadır (Memar ve Faradji, 2018). NREM 1. ve 2. evrede birey ses, dokunma gibi uyaranlarla uyandırılabilir. NREM 3. ve 4. evrede bireyin uyandırılabilmesi için şiddetli uyaranlara ihtiyaç duyulmaktadır. REM evresinde ise kişinin uyandırılması kolaydır (Della Monica vd., 2018; Ferri vd., 2017).

Ulusal Uyku Vakfı [National Sleep Foundation (NSF)]'nın verilerine göre, sağlıklı bir erişkinin ortalama uyku süresi 7-9 saat arasında değişmektedir. Yetişkin bir insanın günde ortalama 7,5-8 saat uyuması, 90 dakikalık NREM uykusunun bölünmeden tamamlanması uykunun kalitesi açısından önem taşımaktadır (Hirshkowitz vd., 2015). Yapılan bir çalışmada annelerin yarısının 24 saatte 7 saatten daha az uyuduğu ve bu uykunun oldukça fazla kesintiye uğramış olduğu belirtilmektedir. Anneler, doğum sonu ilk üç ayda önemli derecede zayıf uyku kalitesine sahiptir ve gebeliğin son dönemleri ile kıyaslandığında daha fazla uyku sorunu yaşamaktadır. Doğum sonu dönemde meydana gelen hormonal değişiklikler de uyku sorunlarını artırmaktadır (Hughes vd., 2018).

Postpartum Dönem ve Uyku Kalitesi

Postpartum dönem, gebelik sonrası 6 haftalık bir süreç olup doğum sonrası bu dönemde aile içine yeni bir bireyin dahil olduğu uyum süreci başlamaktadır. Çocuk bakımı, yeni rol ve sorumlulukların yüklenmesi, eş ve aile bireylerinin birbirleri ile olan ilişkilerinin düzenlenmesi nedeniyle önemli bir geçiş dönemidir (Cangöl ve Şahin, 2014; Güleşen ve Yıldız, 2013). Geçiş dönemi annede farklı sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Bunlardan biri de uyku sorunudur. Uyku sorunları postpartum dönemdeki kadınlarda uyku kalitesinde, uykuyu başlatma veya sürdürmede güçlük ve gündüz uykulu olma hali ile ilişkilidir. Uyku kalitesi; uykuya dalma hızı, uyku süresi, bir gece içindeki uyanma sayısı gibi uykunun nicel yönlerini aynı zamanda uykunun derinliği ve dinlendiriciliği gibi yönlerini de içermektedir. Uyku kalitesi, kişinin uykudan sonra kendini iyi ve yeni bir güne hazır hissetmesi durumudur (Şenol vd., 2012). Postpartum dönemi sıklıkla etkileyen uyku kalitesini ilgilendiren sorunlar günümüzde en yaygın halk sağlığı sorunlarından biridir.

Postpartum Dönemde Uyku Kalitesini Etkileyen Faktörlerle İlişkili Yapılmış Çalışmalar

Kadınların %81,8' inin doğum sonrası iki hafta boyunca uyku sorunu yaşadığı belirlenmiştir (Erbaş, 2013). Postpartum dönemde yetersiz gelen uyku ve kötü uyku kalitesi oldukça yaygın bir sorundur (Coo vd., 2014; Paavonen vd., 2017). Postpartum dönemin belirtileri arasında uykuya dalmada güçlük yer almaktadır (Ayers vd., 2015). Çocukların gece sık uyanma sorunlarına bağlı olarak annenin uykusu doğumdan birkaç ay sonra da bozulmaya devam etmektedir (Volkovich vd., 2018). Bu sorunlar doğum sonrası dönemde ortaya çıkmış olsa da uzun süreli uykuya dalamama kalıcı uykusuzluğa neden olabilmektedir (Sivertsen vd., 2017). Bazı uyku sorunları da olumsuz geçen doğum eylemi ile ilişkilendirilmiştir (Hiscock vd., 2014). Doğum sonrası dönemde lumbal bölge ve pelvik ağrıların uyku kalitesini önemli derecede etkilediği saptanmıştır (Horibe vd., 2021).

Doğumdan sonra ilk zamanlarda annenin uyku düzeni değiştiği için uykusuzluk sık olarak yaşanmaktadır (Matenchuk ve Davenport, 2021). Uyku verimliliği veya yatakta geçirilen zamana göre uykuda geçirilen sürenin yüzdesi, doğumdan kısa bir süre sonra düşmekte ve birkaç ay içinde bebeğin uykusu güçlendiği için ve bebeğin gündüz uykusu daha çok gece saatlerine eklendiğinden yavaş yavaş düzelmektedir (Filtress vd., 2014). Postpartum, dört ve on sekizinci haftalar arasında annelerde iki haftaya bir uyku ölçümü için aktigraf kullanılıp, uyku parametreleri ölçülmüştür. Emziren annelerde uyku kalitesini artırmak için

çocukları ile aynı yatağı paylaşmaları önerilmiştir (Rudzik ve Ball, 2021). Postpartum dönem üçüncü ayda olan, gece boyu emziren annelerin formül mama ile besleyen annelerden ortalama 40-45 dakika daha fazla uyuduğu buna ek olarak, mama kullanan annelerin uykularının daha çok bölündüğü belirlenmiştir (Hunter vd., 2009). Gebelikte uykuya dalma problemi daha yüksek olup postpartum dönemde uykuyu sürdürmede zorluk ve uykusuzluk daha yaygın bulunmuştur (Sivertsen vd., 2015). Uyku kalitesindeki düşüşler ve uykulu olma hali doğum sonrası 8. haftalarda %60 iken 10-12. haftalarda düştüğü ve ikinci yılda %40 olduğu saptanmıştır (Insana vd., 2013; Sivertsen vd., 2015). Partner desteğinin uyku kalitesini daha iyi hale getirebileceği belirtilmiştir. Desteklenmeyen annelerin uyku-dinlenme sorunlarını daha fazla yaşadığı tespit edilmiştir (Qui vd., 2022). Ebeveynlerden babanın uykusu etkilenmiş olsada, annenin uykusunun daha fazla parçalanmış olduğuna, uyku başladıktan sonra uyanık geçirilen sürenin daha uzun olduğuna dair bulgular saptanmıştır (Insana ve Montgomery-Downs, 2013). Postpartum dönemde uykusuzluk sıkıntısı yaşayan kadınlara 5 gün boyunca uygulanan 20 dakikalık sırt masajının etkisini inceleyen, randomize kontrollü bir çalışmada sırt masajının uyku kalitesini arttırdığı bulunmuştur (Ko ve Lee, 2014). Doğum sonu dönemde refleksoloji yönteminin uykusuzluk üzerine etkisi incelenmiştir. Müdahale grubundaki kadınların refleksoloji uygulaması sonrası uyku kalitesinin arttığı tespit edilmiştir (Li vd., 2011). Sezaryen sonrası Hintli kadınlarla yapılan çalışmada ayak refleksolojisinin uykusuzluğu azalttığı bulunmuştur (Varghese vd., 2014). Lavanta kremi ile yapılan ayak banyosunun, gebelikte ve doğum sonrasında uyku kalitesini artıracığı bulunmuştur (Effati- Daryani vd., 2018). Uyumadan önce inhalasyon yolu ile alınan lavanta yağı ve plasebo susam yağı kullanılarak yapılan araştırmada, aromaterapinin uyku kalitesini artırdığı saptanmıştır (Afshar vd., 2015). Alman sarı papatya çayının doğum sonu uyku sorunu ve depresif belirtileri azalttığı saptanmıştır (Chen, 2014). Tayvanlı kadınlar ile yapılan bir çalışmada, deney grubundaki kadınlara 2 haftalık bir süreçte günlük olarak Alman sarı papatya çayı içirilirken, kontrol grubuna girişimde bulunulmamış, bu kadınlar rutin bakım almışlardır. Sonuçta deney grubundaki kadınların uykusuzluk semptomları kontrol grubuna göre azalmıştır (Chang ve Chen, 2016). Kanıtlar sosyoekonomik sıkıntı yaşayan kadınların doğum sonrası uyku zorluklarına karşı daha savunmasız olduğunu göstermektedir. Kırsal kesimde yaşayan doğum sonrası kadınlarda uyku sorunlarının en sık yaşanan sağlık sorunu olduğu saptanmıştır (Fischer vd., 2021). Stremmer ve diğerleri (2013) tarafından yapılan bir çalışmada davranışsal eğitim müdahalesi, doğum sonrası yapılan telefon görüşmeleriyle desteklenmiş fakat anne ve bebek uykusu iyileşme göstermemiştir. Aerobik jimnastik egzersizinin doğum sonrası kadınlarda uyku kalitesini iyileştirdiği belirlenmiştir (Yang ve Chen, 2018). Doğum öncesi alınan uyku psikoeğitimi, doğum sonrası dönem boyunca anne uykusu üzerinde kalıcı bir etki yaratmamıştır (Kempler vd., 2020). Mobil sağlık hizmetlerinin uyku sağlığını iyileştirdiği saptanmıştır (Kellams vd., 2022).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Postpartum dönemde uyku kalitesi, kadınlara bütüncül yaklaşımla hizmet veren sağlık profesyonellerinin üzerinde durması gereken önemli bir sağlık problemidir. Postpartum dönemde uyku kalitesi ve etkileyen faktörler ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde eğitim, danışmanlık, aile ve partner desteği, emzirme, sırt masajı, aromaterapi, refleksoloji, ayak banyosu, egzersiz, lavanta yağı ve kremi, sarı papatya çayının uyku kalitesini artırdığı belirlenmiştir. Bu dönemde uyku kalitesini iyileştirebilmek için annelere eğitim ve danışmanlık hizmeti verilmelidir. Anneye uyku düzeni için bebekle aynı odada ve yakın mesafede uyuması önerilmektedir. Annenin bu dönemde uykuyu kaçırarak aktivite ve yiyeceklerden uzak durması gerektiği belirtilmektedir. Hemşireler bu dönemde annenin yanında olmalıdır. Bu mümkün değilse ev ziyaretleri düzenleyerek anneyi bulunduğu ortamda gözlemlemelidir ya da dijital tele sağlık hizmetinden yararlanmalıdır. Hemşireler tarafından aile üyeleri üzerinde farkındalık oluşturulmalı, anne ve bebek sağlığı için anneyi dinlendirmeleri ve anneye destek olmaları gerektiği belirtilmelidir.

SINIRLILIKLAR

Makale seçiminde yıl, zaman, beklenen etki gibi unsurlar seçim yanlılığına sebebiyet vermiş bu da sınırlılığa neden olmuş olabilir.

Finansal Destek

Finansal destek yoktur.

Çıkar Çatışması

Çıkar çatışması yoktur.

Yazar Katkıları

Tasarım: K.K.G., Literatür tarama: K.K.G., Yazma: K.K.G.

KAYNAKLAR

- Afshar, K.M., Behboodi-Moghadam, Z., Taghizadeh, Z., Bekhradi, R., Montazeri, A., & Mokhtari, P. (2015). Lavender fragrance essential oil and the quality of sleep in postpartum women. *Iran Red Crescent Med J*, 17(4), e25880. [https://doi.org/10.5812/ircmj.17\(4\)2015.25880](https://doi.org/10.5812/ircmj.17(4)2015.25880)
- Akıncı, E., & Orhan, F.Ö. (2016). Sirkadiyen ritim uyku bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 178-189. <https://doi.org/10.18863/pgy.81775>
- Algın, D.İ., Akdağ, G., & Erdiç, O.O. (2016). Kaliteli uyku ve uyku bozuklukları. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38 (Özel sayı 1), 29-34. <https://doi.org/10.20515/otd.40263>
- Ayers, S., Rados, S.N., & Balouch, S. (2015). Narratives of traumatic birth: Quality and changes over time. *Psychol Trauma*, 7(3), 234-42. <https://doi.org/10.1037/a0039044>
- Bay, H., & Soğukpınar, N. (2019). Doğum sonu dönemde algılanan sosyal destek ve maternal uyku kalitesi arasındaki ilişki. *Türkiye Klinikleri J Health Sci*, 4(3), 242-50. <https://doi.org/10.21763/tjfmpe.872076>
- Belete, H., & Misgan, E. (2019). Determinants of insomnia among mothers during postpartum period in Northwest Ethiopia. *Sleep Disorders*, 2019, ID 3157637. <https://doi.org/10.1155/2019/3157637>
- Berteotti, C., Cerri, M., Luppi, M., Silvani, A., & Amici, R. (2015). An overview of sleep physiology and sleep regulation. *Drug Treatment of Sleep Disorders*, 3-23. https://doi.org/10.1007/978-3-319-11514-6_1
- Cangöl, E., & Şahin, N. (2014). Emzirmeyi etkileyen faktörler ve emzirme danışmanlığı. *Zeynep Kamil Tıp Bülteni*, 45(3), 100-5. <https://doi.org/10.16948/zktb.80388>
- Cattarius, B.G., & Schlarb, A.A. (2021). How the sleep of couples changes from pregnancy to three months postpartum. *Nat Sci Sleep*, 24(13), 251-261. <https://doi.org/10.2147/nss.s259072>
- Chang, S.M., & Chen, C.H. (2016). Effects of an intervention with drinking chamomile tea on sleep quality and depression in sleep disturbed postnatal women: A randomized controlled trial. *J Adv Nurs*, 72(2), 306-15. <https://doi.org/10.1111/jan.12836>
- Chaput, J. P., Dutil, C., Featherstone, R., Ross, R., Giangregorio, L., Saunders, T. J., ... & Carrier, J. (2020). Sleep timing, sleep consistency, and health in adults: A systematic review. *Appl Physiol Nutr Metab*, 45(10), S232-S247. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0032>
- Chen, C.H. (2014). Effects of herbal tea on postpartum sleep quality. 25th International Nursing Research Congress. <https://stti.confex.com/stti/congrs14/webprogram/Paper66701.html>
- Colten, H.R., & Altevogt, B.M., Inst. Med. (US) Comm. Sleep Med. Res. (2006). Sleep disorders and sleep deprivation: An unmet public health problem. Washington, DC: Natl. Acad. Press. <https://doi.org/10.17226/11617>
- Coo, S., Milgrom, J., & Trinder, J. (2014). Mood and objective and subjective measures of sleep during late pregnancy and the postpartum period. *Behav Sleep Med*, 12(4), 317-30. <https://doi.org/10.1080/15402002.2013.801348>
- Çelik, A.S., Türkoğlu, N., & Pasinlioğlu, T. (2014). Annelerin doğum sonu yaşam kalitesinin belirlenmesi. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 17(3), 151-7. https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunihem/issue/2666/34664#article_cite
- Della Monica, C., Johnsen, S., Atzori, G., Groeger, J.A., & Dijk, D.J. (2018). Rapid eye movement sleep, sleep continuity and slow wave sleep as predictors of cognition, mood, and subjective sleep quality in healthy men and women, aged 20-84 years. *Front Psychiatry*, 9, 255. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00255>
- Effati-Daryani, F., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., Mirghafourvand, M., Taghizadeh M., Bekhradi, R., & Zarei, S. (2018). Effect of lavender cream with or without footbath on sleep quality and fatigue in pregnancy and postpartum: A randomized controlled trial. *Women Health*, 58(10), 1179-1191. <https://doi.org/10.1080/03630242.2017.1414101>
- Emre, M. (2013). Nöroloji Temel Kitabı. Güneş Tıp Kitabevi, 1. Baskı, İstanbul.
- Erbaş, N. (2013). The effect of home care according to functional health patterns model after cesarean on postpartum health status of mothers (Unpublished doctoral dissertation). Institute of Health Sciences Cumhuriyet University.

- Erçel, Ö., & Süt H.K. (2020). Postpartum dönem kadınlarında uyku ve yaşam kalitesi. *Turk J Med Sci*, 7(1), 23-30. <https://doi.org/10.4274/jtms.galenos.2019.92400>
- Ferri, R., Rundo, F., Silvani, A., Zucconi, M., Bruni, O., Ferini-Strambi, L., & Manconi, M. (2017). REM sleep EEG instability in REM sleep behavior disorder and clonazepam effects. *Sleep*, 40(8). <https://doi.org/10.1093/sleep/zsx080>
- Filtness, A.J., MacKenzie, J., & Armstrong, K. (2014). Longitudinal change in sleep and daytime sleepiness in postpartum women. *PLoS One*, 9(7), e103513. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0103513>
- Fischer, A.R., Green, S.M., & Gunn, H.E. (2021). Social-ecological considerations for the sleep health of rural mothers. *J Behav Med*, 44(4), 507-518. <https://doi.org/10.1007/s10865-020-00189-4>
- Güleşen, A., & Yıldız, D. (2013). Erken postpartum dönemde anne bebek bağlanmasının kanıta dayalı uygulamalar ile incelenmesi. *TAF Prev Med Bull*, 12(2), 177-82. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gumussagbil/issue/23834/253907>
- Hanson, J.A., & Huecker, M.R. (2020). Sleep deprivation. StatPearls [Internet]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK547676/>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S.M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Hillard, P.J.A., Katz, E.S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D.N., O'Donnell, A.E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R.C., Setterler, B., Vitiello, M.V., & Ware, J.C. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: Final report. *Sleep Health*, 1(4), 233-43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>
- Hiscock, H., Cook, F., Bayer, J., Le, H.N., Mensah, F., Cann, W., & St James-Roberts, I. (2014). Preventing early infant sleep and crying problems and postnatal depression: A randomized trial. *Pediatrics*, 133(2), e346-e354. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-1886>
- Horibe, K., Isa, T., Matsuda, N., Murata, S., Tsuboi, Y., Okumura, M., Kawaharada, R., Kogaki, M., Uchida, K., Nakatsuka, K., & Ono, R. (2021). Association between sleep disturbance and low back and pelvic pain in 4-month postpartum women: A cross-sectional study. *Eur Spine J*, 30(10), 2983-2988. <https://doi.org/10.1007/s00586-021-06847-8>
- Hughes, O., Mohamad, M.M., Doyle, P., & Burke, G. (2018). The significance of breastfeeding on sleep patterns during the first 48 hours postpartum for first time mothers. *J Obstet Gynaecol*, 38(3), 316-320. <https://doi.org/10.1080/01443615.2017.1353594>
- Hunter, L.P., Rychnovsky, J.D., & Yount, S.M. (2009). A selective review of maternal sleep characteristics in the postpartum period. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*, 38(1), 60-68. <https://doi.org/10.1111/j.1552-6909.2008.00309.x>
- Insana, S.P., & Montgomery-Downs, H.E. (2013). Sleep and sleepiness among first-time postpartum parents: A field- and laboratory-based multimethod assessment. *Dev Psychobiol*, 55(4), 361-372. <https://doi.org/10.1002/dev.21040>
- Insana, S.P., Williams, K.B., & Montgomery-Downs, H.E. (2013). Sleep disturbance and neurobehavioral performance among postpartum women. *Sleep*, 36(1), 73-81. <https://doi.org/10.5665/sleep.2304>
- Kapucu, S., Akyar, I., & Korkmaz, F. (2018). Pearson hemşirelik tanıları el kitabı: NANDA-I tanılar, NIC girişimleri, NOC çıktıları. Pelikan Yayınevi. Ankara.
- Kellams, A., Kerr, S.M., Moon, R.Y., Hauck, F.R., Heeren, T., Colson, E., Parker, M.G., Rice, F., & Corwin, M.J. (2022). The impact of breastfeeding and safe sleep mobile health messaging on breastfeeding and bedsharing. *Academic Pediatrics*, 22(6), 927-934. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2022.01.016>
- Kempler, L., Sharpe, L.A., Marshall, N.S., & Bartlett, D.J. (2020). A brief sleep focused psychoeducation program for sleep-related outcomes in new mothers: A randomized controlled trial. *Sleep*, 43(11), zsa101. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsaa101>
- Ko, Y.L., & Lee, H.J. (2014). Randomised controlled trial of the effectiveness of using back massage to improve sleep quality among Taiwanese insomnia postpartum women. *Midwifery*, 30 (1), 60-4. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2012.11.005>
- LeGates, T.A., Fernandez, D.C., & Hattar, S. (2014). Light as a central modulator of circadian rhythms, sleep and affect. *Nat Rev Neurosci*, 15(7), 443-54. <https://doi.org/10.1038/nrn3743>
- Li, C.Y., Chen, S.C., Li, C.Y., Gau, M.L., & Huang, C.M. (2011). Randomised controlled trial of the effectiveness of using foot reflexology to improve quality of sleep amongst Taiwanese postpartum women. *Midwifery*, 27(2), 181-6. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2009.04.005>
- Matenchuk, B.A., & Davenport, M.H. (2021). The influence of sleep quality on weight retention in the postpartum period. *Appl Physiol Nutr Metab*, 46(1), 77-85. <https://doi.org/10.1139/apnm-2019-0896>
- Memar, P., & Faradji, F. (2018). A novel multi-class EEG-based sleep stage classification system. *IEEE Trans Neural Syst Rehabil Eng*, 26(1), 84-95. <https://doi.org/10.1109/tnsre.2017.2776149>
- Merikanto, I., Lahti, J., Kuula, L., Heinonen, K., Räikkönen, K., Andersson, S., & Pesonen, A.K. (2018). Circadian preference and sleep timing from childhood to adolescence in relation to genetic variants from a genome-wide association study. *Sleep Med*, 50, 36-41. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2018.04.015>
- Paavonen, E.J., Saarenpää-Heikkilä, O., Pölkki, P., Kylliäinen, A., Porkka-Heiskanen, T., & Paunio, T. (2017). Maternal and paternal sleep during pregnancy in the child-sleep birth cohort. *Sleep Med*, 29, 47-56. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.09.011>
- Peschel, N., & Helfrich-Förster, C. (2011). Setting the clock-by nature: Circadian rhythm in the fruitfly drosophila melanogaster. *FEBS Lett*, 585(10), 1435-42. <https://doi.org/10.1016/j.febslet.2011.02.028>
- Qui, W., Liu, Y., Lv, H., Ge, J., Meng, Y., Zhao, N., Zhao, F., Guo, Q., & Hu J. (2022). Effects of family relationship and social support on the mental health of Chinese postpartum women. *BMC Pregnancy Childbirth*, 22(1), 65. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04392-w>

- Rudzik, A.E.F., & Ball, H.L. (2021). Biologically normal sleep in the mother-infant dyad. *Am J Hum Biol*, 33(5), e23589. <https://doi.org/10.1002/ajhb.23589>
- Saraç, S., Afşar, G.Ç., Oruç, Ö., Kırbas, G., & Görgüner, A.M. (2015). Obstruktif uyku apne sendromlu hastalarda ek hastalıklar ile obezite ilişkisi. *Van Tıp Dergisi*, 22(4), 246-51. https://jag.journalagent.com/vtd/pdfs/VTD_22_4_246_251.pdf
- Sevil, U., & Ertem, G. (2016). Postpartum Period, 'Periatology and Care'. Nobel Medicine Publisher, 1st edn, Ankara, Turkey, p: 409–41.
- Sivertsen, B., Hysing, M., Dørheim, S.K., & Eberhard-Gran, M. (2015). Trajectories of maternal sleep problems before and after childbirth: A longitudinal population-based study. *BMC Pregnancy Childbirth*, 15(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12884-015-0577-1>
- Sivertsen, B., Petrie, K.J., Skogen, J.C., Hysing, M., & Eberhard-Gran, M. (2017). Insomnia before and after childbirth: The risk of developing postpartum pain—a longitudinal population-based study. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol*, 210, 348-354. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2017.01.020>
- Stremler, R., Hodnett, E., Kenton, L., Lee, K., Weiss, S., Weston, J., & Willan, A. (2013). Effect of behavioural-educational intervention on sleep for primiparous women and their infants in early postpartum: Multisite randomised controlled trial. *BMJ*, 346, f1164. <https://doi.org/10.1136/bmj.f1164>
- Stremler, R., Sharkey, K.M., & Wolfson, A.R. (2017). Postpartum period and early motherhood. In M. Kryger, T. Roth, & W. Dement (Eds.), *Principles and practice of sleep medicine* (6th ed., pp. 1547Y1552). Philadelphia, PA: Elsevier.
- Sukumaran, S., Almon, R.R., DuBois, D.C., & Jusko, W.J. (2010). Circadian rhythms in gene expression: Relationship to physiology, disease, drug disposition and drug action. *Adv Drug Deliv Rev*, 62(9-10), 904-17. <https://doi.org/10.1016/j.addr.2010.05.009>
- Şenol, V., Soyuer, F., Akça, R.P., & Argün, M. (2012). Adolesanlarda uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(2), 93-104. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/161309>
- Taşkın, L. (2016). Doğum Sonu Dönem. Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği. Özyurt Matbaacılık (13 nd ed, pp. 534-566). Ankara.
- Varghese, J., George, J., & Gowda, Y.A. (2014). A Randomized control trial to determine the effect of foot reflexology on intensity of pain and quality of sleep in post caesarean mothers. *IOSR J Nurs and Health Science*, 3(1), 39-43. <https://doi.org/10.9790/1959-03143943>
- Volkovich, E., Bar-Kalifa, E., Meiri, G., & Tikotzky, L. (2018). Mother–infant sleep patterns and parental functioning of room-sharing and solitary-sleeping families: A longitudinal study from 3 to 18 months. *Sleep*, 41(2), zsx207. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsx207>
- Yang, C.L., & Chen, C.H. (2018). Effectiveness of aerobic gymnastic exercise on stress, fatigue, and sleep quality during postpartum: A pilot randomized controlled trial. *Int J Nurs Stud*, 77, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.09.009>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction: The postpartum period is an important transition period in which a new individual is included in the family and the adaptation process is experienced (Cangöl & Şahin, 2014). During this period, the anatomical, physiological and mental functions that change during pregnancy return to a large extent (Sevil & Ertem, 2016). Sleep problems in the postpartum period is an important public health problem that is associated with morbidity and mortality and affects mother and baby. In terms of public health, it is important to know how the mother's sleep timing and sleep patterns are affected (Chaput et al., 2020). The sleep and wake cycle is regulated by the circadian rhythm (Berteotti et al., 2015). The circadian rhythm, together with the hormone melatonin, is responsible for regulating sleep, which tends to change throughout human life (Merikanto et al., 2018). If this harmony is sufficient, a restful and deep sleep is achieved at night, and a state of being awake during the day is experienced and maintained (LeGates et al., 2014). Studies have reported that sleep quality problems are related to the problems experienced by the mother during childbirth, pain, stress in the family, marital problems, baby care and feeding (Stremmler et al., 2017). Sleep quality includes quantitative aspects of sleep, such as the rate of falling asleep, duration of sleep, and the number of awakenings per night, as well as aspects such as sleep depth and restlessness. (Şenol et al., 2012). Since sleep quality plays an important role in health, it is recommended to be corrected in the early period (Hanson & Haucker, 2020).

The aim of this review is to examine the sleep quality in women in the postpartum period and the factors affecting it in the light of the literature.

Method: With the keywords of postpartum, sleep and nursing, national and international articles were scanned from databases such as PUBMED, CINAHL, COCHRANE. 57 studies, generally conducted in recent years, dealing with sleep problems experienced in postpartum women were examined. In the review, the findings and results of these studies were used.

Results: In the postpartum period, the mother's need for sleep increases by 20% (Hiscock et al., 2014). When the literature is examined, it has been found that inability to fall asleep due to frequent awakenings of the child, problems with sleep quality and insomnia problems are common in postpartum women (Erçel & Süt, 2020; Sivertsen et al., 2015; Sivertsen et al., 2017). Among the reasons that increase sleep problems experienced in the postpartum period, socioeconomic problems, living in rural areas, physiological and psychological changes experienced after birth were determined (Fischer et al., 2021; Stremmler et al., 2017). In some studies conducted on postpartum women, it has been found that practices such as exercise, back massage, reflexology application, inhaled lavender oil, aromatherapy, foot bath with lavender cream, chamomile tea, and breastfeeding increase sleep quality (Afshar et al., 2015; Chang & Chen, 2016; Chen, 2014; Effati-Daryani et al., 2018; Ko & Lee, 2014; Li et al., 2011; Varghese et al., 2014; Yang & Chen, 2018).

Conclusion and Suggestions: When the literature on the sleep quality experienced in the postpartum period and the factors affecting it were examined, it was determined that education, counseling, family and partner support, breastfeeding, back massage, aromatherapy, reflexology, foot bath, exercise, lavender oil and cream, chamomile tea increased sleep quality. It is recommended for mothers to stay away from activities and foods that will disturb sleep. It is recommended for the mother to sleep in the same room and close distance with the baby for sleep patterns. It is recommended that family members rest and support the mother in order to ensure the mother's health and good baby care. It is recommended for nurses to be with the mother to get through the postpartum period well. If this is not possible, he should observe the mother in his environment by organizing home visits. Digital telehealth service should be provided. Nurses, who are health professionals, should approach sleep health problems with a holistic perspective and provide training and consultancy services. Since breastfeeding has an important role in the regulation of sleep, the mother should be informed and encouraged. The nurse should give information about the effect of the stress on the sleep quality of the mother and listen to the mother's problems. She should state that the physiological and psychological changes experienced by the mother are normal and will improve at the end of this period.