



Araştırma

2023; 32(3): 372-378

ERKEN POSTPARTUM DÖNEMDE ANNELERİN YORGUNLUK DÜZEYİNİN EMZİRME DURUMUNA ETKİSİ*
THE EFFECT OF FATIGUE LEVEL OF MOTHERS ON BREASTFEEDING IN THE EARLY POSTPARTUM PERIOD

Tuğba YILMAZ¹, Esin ÇEBER TURFAN¹¹Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Anabilim Dalı, İzmir**ÖZ**

Bu araştırma, erken postpartum dönemdeki annelerin yorgunluk düzeyi ve emzirme durumuna etkisini incelemek üzere tanımlayıcı ve kesitsel tipte yapılmıştır. Araştırma, Aralık 2019-Mayıs 2020 tarihleri arasında bir devlet hastanesinin doğumhane ve kadın doğum servisinde yatan 300 kadın ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri, Tanımlayıcı Veri Toplama Formu, Yorgunluk İçin Görsel Benzerlik Skalası (YİGBS) ve LATCH Emzirme Tanılama ve Değerlendirme Aracı kullanılarak toplanmıştır. Veriler, Cronbach alfa, bağımsız örneklem t-testi, Mann-Whitney U testi, ANOVA testi, Kruskal Wallis H testi, Pearson/Spearman korelasyon ve regresyon kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, annelerin bebeklerini bir günde emzirme sayısı, bebeği memede bırakma süresi, doğum öncesi emzirme danışmanlığı alma durumu ile YİGBS yorgunluk puanı arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Çalışma sonucunda, bebeğinin sık emziren annelerin yorgunluk düzeylerinin daha düşük olduğu; bebeğini 15-20 dakika memede bırakan annelerin enerji puanlarının daha yüksek ve yorgunluk puanlarının daha düşük olduğu; doğum öncesi emzirme danışmanlığı alan annelerin enerji puanları daha yüksek iken, bu danışmanlığı almayanların yorgunluk puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Annelerin YİGBS yorgunluk puanı ile, LATCH Emzirmeyi Tanılama ve Değerlendirme Aracı puanı ve ilk emzirme zamanı arasında bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda, annelerin YİGBS yorgunluk puanı arttıkça emzirmeye başlama zamanı uzamaktadır.

ABSTRACT

This descriptive and cross-sectional study was conducted to examine the effect of fatigue level and breastfeeding status of mothers in the early postpartum period. The study was conducted between December 2019 and May 2020 with 300 women hospitalized in the maternity and obstetrics wards of a state hospital. Data were collected using the Descriptive Data Collection Form, the Visual Assessment Scale for Fatigue (VAS-F), and the LATCH Breastfeeding Diagnosis and Assessment Tool. Data were analyzed using Cronbach's alpha, independent sample t-test, Mann-Whitney U test, ANOVA test, Kruskal Wallis H test, Pearson/Spearman correlation, and regression analysis. According to the findings of the study, the difference between the number of times mothers breastfed their babies in a day, the duration of leaving the baby at the breast, and the status of receiving prenatal breastfeeding counseling and the fatigue score of the VAS-F was found to be significant ($p < 0.05$). As a result of the study, it was concluded that mothers who breastfed their babies frequently had lower fatigue levels; mothers who breastfed their babies for 15-20 minutes had higher energy scores and lower fatigue scores; mothers who received prenatal breastfeeding counseling had higher energy scores, while those who did not receive this counseling had higher fatigue scores. It was concluded that there was a correlation between the fatigue score of the mothers in the VAS-F, the LATCH Breastfeeding Diagnosis and Assessment Toolscore, and the time to first breastfeeding. In this case, as the VAS-F fatigue score of mothers increases, the time to initiate breastfeeding is prolonged.

Anahtar kelimeler: Emzirme, erken postpartum, yorgunluk

Keywords: Breast feeding, early postpartum, fatigue

*: Bu çalışma Yüksek Lisans tezinden oluşturulmuştur.

*: Herhangi bir proje desteği alınmamıştır.

Makale Geliş Tarihi : 29.09.2022

Makale Kabul Tarihi: 29.05.2023

Sorumlu Yazar: Uzm. Ebe Tuğba YILMAZ, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi/İzmir, tugbayilmaz101@gmail.com, 0000-0001-5835-7166

Prof. Dr Esin ÇEBERTURFAN, esin.ceber@ege.edu.tr, 0000-0003-2505-4913

GİRİŞ

Postpartum dönem, bütün sistemlerin gebelik öncesi duruma döndüğü, çeşitli değişimlerin görüldüğü bir süreç olarak ifade edilmektedir (1). Bu dönemde, kadınlarda ortaya çıkan en yaygın şikâyetlerden birisinin yorgunluk olduğu belirtilmiştir (2-5). Kadınların büyük çoğunluğunun temel sorunu olan postpartum yorgunluk, literatürde yıpratıcı bir tükenme duygusu olarak tanımlanmıştır. Parks ve arkadaşları (1999)'nın yaptığı araştırmada, doğum için harcanan efor ve algılanan ağrının da doğum sonrası yorgunluğa neden olduğu ve kadının doğum sonrası fiziksel ve zihinsel kapasitesini azalttığı belirtilmiştir (6). Postpartum yorgunluk, kadının annelik davranışlarını (7), bebek bakımını (8), günlük aktivitelerini (9) ve anne-bebek ilişkisini olumsuz yönde etkilemektedir (10).

Yorgunluk, çoğu insanda görülen ve dinlenme ile ortadan kalkan bir şikâyet olarak ifade edilmesine rağmen, Aktaş ve Karaçam'ın (2017) aktardığına göre, Kuzey Amerikan Hemşirelik Tanıları Birliği (NANDA) tarafından, "fiziksel ve mental tükenme hissi, enerji yoksluğu, dikkat, konsantrasyon ve diğer bilişsel fonksiyonlarda bozulma" olarak tanımlanmış ve 1988'de bir tanı olarak kabul edilmiştir (3). Tıbbi Konu Başlıkları'nda (TKB) yorgunluk, zihinsel veya fiziksel bir eforun ardından hissedilen bitkinlik, çalışma kapasitesinin ve uyarılara karşı etkinliğinin azalması olarak tanımlanmıştır (11).

Literatür incelendiğinde yorgunluk yaşayan kadınların oranı, doğumdan birkaç gün sonra %42, 5-6. haftalarda %37-%64, 12-24. haftalarda %25-%67 ve 1-2. yıllarda %18-%66 arasında belirtilmiştir (12-15). Postpartum yorgunluk prevalansının bu derece farklı olmasının nedeni, nüfustaki kadınların farklı topluluklara ait olması olarak gösterilebilir. Örneğin, düşük gelirli Amerikan kadınlarda yapılan çalışmaya göre, postpartum 1. ve 3. aylarda postpartum yorgunluk düzeyi %65 iken (16), gelir düzeyi yüksek Hollandalı popülasyonda bu oran %25 olarak rapor edilmiştir (13).

Başta primipar anneler olmak üzere emzirme birçok anne için merkezi konudur (17). Postpartum dönemde, emzirme kaygısı ve yorgunluk birleştiğinde sorunlu bir hâl almaktadır (9). Emziren annelerle yapılan çalışmanın sonucuna göre, yorgunluktan şikâyetçi olan annelerin emzirmeyi yönetmekte güçlük çektikleri görülmüştür (9). Postpartum yorgunluk annenin fiziksel ve mental kapasitesini düşürerek, anne ve bebeğin sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir (18). Aynı zamanda, annenin günlük rutinlerine geç dönmesine, annenin bebeğini süten daha erken kesmesine, bu sebeple de bebeklerin gelişiminin gecikmesine neden olmaktadır (19,20) Yorgunluk genellikle yetersiz süt salınımının bir nedeni olarak da ilişkilendirilebilir (21). Taylor ve Johnson'ın (2013) yaptığı çalışmada ulaşılan sonuçlara göre, postpartum yorgunluk ve yenidoğan bakımı arasında orta düzeyde korelasyon olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bebeklerinin daha zor sakinleştiğini ve daha sınırlı olduğunu düşünen kadınların 6. ve 24. haftalarda yorgunluk seviyeleri daha yüksek bulunmuştur. (22).

Şenol ve arkadaşları (2019)'nın yaptığı çalışmada genç annelerin, ileri yaş annelerin, primi parların ve doğum deneyimini zor olarak adlandıran kadınların daha fazla yorgunluk hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, postpartum yorgunluktan şikâyetçi olan anneler, emzirmeye daha geç başlamış, daha az sıklıklarla emzirmiş ve

bebeklerini daha erken ek gıda ile beslemeye başlamışlardır (23). Bu yönleri ile doğum sonu yorgunluk durumunun belirlenmesi ve anne-bebeğin sağlığı ile ilgili uygulamaları nasıl etkilediğinin bilinmesi de ebeklik mesleği için önemli bir çalışma alanıdır.

Bu çalışmada; doğum sonrası erken dönemdeki annelerin yorgunluk düzeyi ve bunu etkileyen etmenler ile; yorgunluk düzeyinin emzirme durumu etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın soruları şunlardır:

1. Erken postpartum dönemde annelerde yorgunluk düzeyi ile emzirme durumu arasında ilişki var mıdır?
2. Erken postpartum dönemde annelerin yorgunluk düzeyi arttıkça LATCH Emzirmeyi Tanılama ve Değerlendirme aracı puanı azalır mı?
3. Erken postpartum dönemde annelerin yorgunluk düzeyinin artması emzirmeye başlama zamanını etkiler mi?

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Tipi

Bu araştırma, tanımlayıcı tipte ve zaman açısından kesitsel bir çalışma olarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma, Aralık 2019-Mayıs 2020 tarihleri arasında, Muş Devlet Hastanesi'nde toplam 25 ebenin çalıştığı Doğumhane ve Kadın Doğum Servisinde yapılmıştır.

Araştırmanın evrenini Aralık 2019-Mayıs 2020 tarihleri arasında Muş Devlet Hastanesi Doğumhane ve Kadın Doğum Servislerinde doğum yapmış ve taburculuk öncesi tüm postpartum dönemdeki kadınlar (N=600) oluşturmuştur. Muş Devlet Hastanesi'nde ayda gerçekleşen doğum sayısı ortalama 600'dür. Evren 600 olarak kabul edildiğinde alınması gereken örnek büyüklüğü Statcalc (Epi Info Version 6) ile hesaplanmıştır. Güven aralığı %97, görülme sıklığı %50 (görülme aralığı geniş olduğu (%15-76) için) ve %3 hata payı ile minimum 264 postpartum dönem kadına ulaşılması amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında toplam 300 postpartum dönem kadına ulaşılmıştır. Araştırmaya dahil edilme kriterlerine uyan ancak çalışmaya katılmayı kabul etmeyen kadınlar çalışma kapsamına alınmamıştır. Araştırmaya miadında doğmuş sağlıklı bebeği olan, araştırmaya katılmak için gönüllü ve herhangi bir sağlık sorunu olmayan anneler dahil edilmiştir.

Araştırmanın Etiği

Araştırmanın etik uygunluğu açısından, Ege Üniversitesi Tıbbi Araştırmalar Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmıştır (06/09/2019-E.270264). Araştırmanın Muş Devlet Hastanesi'nde yürütülebilmesi için Muş İl Sağlık Müdürlüğü'nden izin alınmıştır (20/12/2019-35465298-044-E.59). Ayrıca araştırmada kullanılacak ölçeklerle ilgili Türkçe geçerlilik ve güvenilirliğini yapan yazarlardan izin alınmıştır. Araştırma kapsamına alınacak kadınlardan çalışmanın amacı, yöntemi ve hedefi açıklanarak araştırmaya katılmaları konusunda sözel onam alınmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırma verileri Muş Devlet Hastanesi'nde doğumu gerçekleştirmiş ve araştırma kapsamına alınan postpartum dönemdeki kadınlardan taburculuk öncesi Tanımlayıcı Veri Toplama Formu ve Yorgunluk İçin Görsel Benzerlik Skalası kullanılarak yüz yüze görüşme tekniği ile toplanmıştır. LATCH Emzirme Tanılama ve

Değerlendirme Aracı araştırmacının gözlemleri doğrultusunda araştırmacı tarafından doldurulmuştur. Kadınlarla görüşme ve ölçeklerin doldurulması yaklaşık 20-30 dakika sürmüştür. Araştırmanın verileri Aralık 2019-Mayıs 2020 tarihleri arasında toplanmıştır. Bununla birlikte, araştırmanın veri toplama sürecinde ortaya çıkan COVID 19 pandemisi, istenilen örnek sayısına ulaşılmaz zamanının uzamasına neden olmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri toplanırken, annelerin sosyodemografik, obstetrik ve emzirme durumlarının yer aldığı tanımlayıcı veri toplama formu, Yorgunluk İçin Görsel Benzerlik Skalası ve LATCH Emzirme Tanılama ve Değerlendirme Aracı kullanılmıştır.

Tanımlayıcı Veri Toplama Formu

Araştırmacı tarafından ilgili literatür (3,5,24) doğrultusunda hazırlanmıştır. Annelerin sosyo demografik özelliklerine ilişkin dokuz soru, obstetrik özelliklerine ilişkin on soru ve emzirmeyle ilgili durumlarına ilişkin beş soru olmak üzere toplamda 24 sorudan oluşmaktadır.

Yorgunluk İçin Görsel Benzerlik Skalası (YİGBS)

Skala, Lee ve Zaffke tarafından 1990 yılında gebelik ve postpartum döneminde yorgunluk ve enerji düzeyini ölçmek amacıyla İngilizce dilinde geliştirilmiştir. Yurtsever tarafından 1999 yılında, Hemodiyaliz hastalarında geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır ve bu çalışmada Cronbach alfa değeri 0.90 olarak bulunmuştur (25). Bizim çalışmamızda ise ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.99 olarak belirlenmiştir. YİGBS toplamda 18 maddeden oluşmaktadır. YİGBS'nin on üç maddesi (1,2,3,4,5,11,12,13,14,15,16,17,18) yorgunluk alt skalasını; beş maddesi (6,7,8,9,10) enerji alt skalasını oluşturmaktadır (15,25). YİGBS'nin bir ucunda negatif diğer ucunda da pozitif ifadeler bulunmaktadır. Yorgunluk puanını ölçen maddeler "pozitif ifadeden negatif ifadeye doğru"; enerji puanını ölçen maddeler ise "negatif ifadeden pozitif ifadeye doğru" sıralanmıştır. Yorgunluk puanının yüksek olması, enerji puanının ise düşük olması şiddetli yorgunluğun göstergesidir (15,25).

LATCH Emzirme Tanılama ve Değerlendirme Aracı

1993 yılında Jensen, Wallace ve Kelsay tarafından geliştirilmiş olup Yenel ve Okumuş tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (26,27). Beş adet değerlendirme kriteri bulunan bu araç "LATCH" isminin İngilizcedeki baş harflerinden oluşmaktadır: "L, memeyi tutma (Latch on the breast); A, bebeğin yutma hareketinin görülmesi/duyulması (Audible wallowing); T, meme ucunun tipi (Type of thenipple); C, annenin meme ve meme ucuna ilişkin rahatlığı (Comfortbreast/nipple) ve H, bebeği tutuş pozisyonu (Hold/Help)." Ölçek, araştırmacının gözlemleri doğrultusunda, annenin emzirmesi değerlendirilerek puanlanmaktadır. Bu beş madde 0 ile 2 puan arasında değerlendirilir ve alınabilecek en yüksek puan 10'dur. Ölçeğin orijinalinde Cronbach alfa değeri 0.93 iken, Türkçesinde 0.95 olarak bulunmuştur (28). Çalışmamızda ise ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.74 olarak belirlenmiştir.

İstatistik Analiz

Verilerin analizi SPSS 25 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tanımlayıcı özelliklerin değerlendirilmesinde sayı, yüzde, standart sapma, ortalama gibi istatistiklerden yararlanılmıştır. Varyansların homojenliğinin değerlendirilmesi için Levene testi; verilerin

normal dağılıma uygunluğunun değerlendirilmesi için Kolmogorow-Smirnov testi uygulanmıştır. Veriler Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis H testi, t testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) ve Pearson/Spearman korelasyon analizi kullanılarak $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Gruplar arasındaki anlamlılığı değerlendirmek için post-hoc testlerinden Bonferroni Testi ile alt grup karşılaştırmaları yapılmıştır.

BULGULAR

Yapılan araştırma sonucunda araştırmaya katılan annelerin yaş ortalaması 26.26 ± 5.99 'dur. Annelerin %37'si 20-24 yaş aralığında, %26.3'ü 25-29 yaş aralığında, %13.3'ü ise 30-34 yaş aralığındadır. Annelerin %88.3'ü evli (resmi nikâhlı) olup %62.3'ü çekirdek aileye sahiptir. Annelerden %33'ü okur-yazar; %33.7'si ilköğretim mezunu olduğunu belirtmiştir. Gelir getiren herhangi bir işte çalışan katılımcı oranı %4.7'dir. Katılımcılar içinde sosyal güvencesi olan kişilerin oranı %95 olarak tespit edilmiştir.

Annelerin eşlerine ilişkin demografik özelliklerinin dağılımı incelendiğinde %35.3'ünün 25-29 yaş arasında; %23.3'ünün 30-34 yaş arasında; %21.7'sinin 35-39 yaş arasında; %10.3'ünün ise 40 yaş ve üzerinde olduğu görülmüştür. Eşlerin %14.4'ünün okur-yazar; %44.3'ünün ilköğretim mezunu; %18.7'sinin lise ve dengi bir okul mezunu; %19'unun da yükseköğretim mezunu olduğu belirtilmiştir. Eşlerin %71.7'sinin özel sektörde, %13.3'ünün kamu sektöründe çalıştığı; %15'inin ise herhangi bir işte çalışmadığı belirtilmiştir.

Annelerin obstetrik özelliklerine ilişkin dağılımlarına bakıldığında, annelerin %46.3'ünün bir çocuk, %28.7'sinin iki çocuk, %25'inin de üç veya daha fazla sayıda çocuğunun olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anneler arasında istemli olarak gebe kaldığını belirtenlerin oranı %73.7 olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan annelerin %50'si normal doğum yaparken, %50'si doğumun müdahaleli/sezaryen doğum ile gerçekleştiğini belirtmiştir. Dünyaya gelen bebeklerin %46.3'ünün cinsiyeti kız, %43.7'si ise erkektir. Refakatçisi olan annelerin oranı %94.3 iken, %5.7'sinin refakatçisi yoktur. Refakatçi varlığına bakıldığında kadınların %40'ünün annesinin, %17.7'sinin kayınvalidesinin, %7.3'ünün kız kardeşinin, %29.3'ünün de elti/görümcesinin refakatçisi olarak tercih edildiği görülmektedir. Araştırmaya katılan annelerin ortalama gebelik sayısı (min-max: 1-11) 2.26 ± 1.64 ; doğumun gerçekleştiği gebelik haftası ortalaması (min-max: 30-42) 39.05 ± 1.52 ; bebeğin doğum kilosu ortalaması (min-max: 2500-4800) 3374.15 ± 360.84 gram olarak hesaplanmıştır.

Annelerin emzirmeye başlama zamanına bakıldığında annelerin %65.7'si bebeklerini ilk 1 saat içinde emzirmişti. Annelerin gün içerisindeki emzirme durumları değerlendirildiğinde, %83.3'ü 1-2 saatte bir; %10.7'si iki saat ve üzerinde aralıklarla, %6'sı bebek her istediğinde emzirdiğini belirtmiştir. Bebeklerin memede kalma süreleri incelendiğinde %27'sinin 5-15 dk; %42'sinin 15-20 dk; %31'inin ise bebek bıkana kadar memede kaldığı belirtilmiştir. Doğum öncesi emzirme danışmanlığı alan annelerin oranı %14.3 iken doğumdan sonra danışmanlık alan annelerin oranı %61.7 olarak bulunmuştur. Annelerin LATCH Emzirme Tanı-

lama ve Değerlendirme Aracı puan ortalamaları 7.18 ± 1.51 olarak bulunmuştur. Doğumdan sonra emzirmeye başlama zamanı ortalaması (min-max: 2-210) 72.50 ± 48.52 dakika; doğum sonu emzirme danışmanlığı alma zamanı ortalaması (Min-Max: 0-60) ise 7.72 ± 7.78 dakika olarak bulunmuştur.

Erken postpartum dönemdeki annelerin yorgunluk düzeylerine bakıldığında YİGBS Enerji Alt Skalası puanı ortalaması 13.06 ± 7.73 ; YİGBS Yorgunluk Alt Skalası puanı ortalaması 110.11 ± 21.68 olarak bulunmuştur.

Tablo I'de annelerin enerji ve yorgunluk düzeylerinin bebeğini emzirme sayısı arasındaki farklılığı belirlemek için Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır. Kruskal Wallis H testinden sonra gruplar arasındaki farklılıkların tespit edilmesi için post hoc test yapılmıştır. Test sonucuna göre enerji alt boyutu ve annelerin bebeğini emzirme sayısı arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir ($p > 0.05$). Yorgunluk alt boyutunda ise annenin bebeğini emzirme sayısı açısından istatistiksel olarak anlamlılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Bebeğini 1-2 saatte bir emziren annelerin yorgunluk düzeyi; iki saat ve üzerinde aralıklarla emziren annelerden daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo I).

Sonuçlar incelendiğinde enerji ve yorgunluk alt boyutunda annenin bebeğini memede bırakma süresine göre aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belir-

lenmiştir ($p < 0.05$). Enerji alt boyutu için bebeğini memede 15-20 dakika bırakanlar daha kısa ve daha uzun bırakanlara göre enerji puanları daha yüksek iken yorgunluk alt boyutunda puanları daha düşük bulunmuştur (Tablo I).

Verilen sonuçlar incelendiğinde enerji ve yorgunluk alt boyutu ve doğum öncesi danışmanlık alma durumu arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Enerji alt boyutu için doğum öncesi emzirme danışmanlığı alanların puanları daha yüksek iken; yorgunluk alt boyutunda doğum öncesi emzirme danışmanlığı almayanların puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo I).

Annelerin enerji ve yorgunluk düzeylerinin doğum sonrası emzirme danışmanlığı alma durumu ile ilgili sonuçlar incelendiğinde ise enerji ve yorgunluk düzeyleri ve doğum sonrası emzirme danışmanlığı alma durumu arasında anlamlılık bulunamamıştır ($p > 0.05$) (Tablo I). LATCH Emzirme Tanılama ve Değerlendirme Aracı ile Yorgunluk İçin Görsel Benzerlik Skalası enerji puanı arasında anlamlı, pozitif yönde ve zayıf düzey bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p < 0.01$; $r = 0.160$). LATCH Emzirme Tanılama ve Değerlendirme Aracı ile Yorgunluk İçin Görsel Benzerlik Skalası yorgunluk puanı arasında anlamlı, negatif yönde ve zayıf bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.01$; $r = -0.220$) (Tablo II).

Tablo I. Annelerin Yorgunluk Düzeylerinin Emzirme Durumuna Göre Karşılaştırılması

Emzirme Durumu ile İlgili Özellikler	Sayı (%)	YİGBS Enerji Alt Skalası Toplam Puanı $\bar{X} \pm SD$ (min-max)	İstatistiksel Analiz	YİGBS Yorgunluk Alt Skalası Toplam Puanı $\bar{X} \pm SD$ (min-max)	İstatistiksel Analiz
Bebeğin bir günde emzirilme sayısı					
Her istediğinde ¹	18(6)	41.88(10-50)	KW=4.270* p=0.118	108.61(14-130) ^a	KW=9.057* p=0.017
1-2 saatte bir ²	250(83.3)	41.88(5-50)		109.01(13-130) ^b	
2 saat ve üzeri aralıklarla ³	32(10.7)	42.28(15-50)		113.28(14-130) ^c	
Bebeğin memede kaldığı süre					
5-15 dakika ¹	81(27)	43.35(25-50) ^a	KW=7.618* p=0.022	114.49(51-130) ^a	KW=14.036 p=0.001
15-20 dakika ²	126(42)	40.49(5-50) ^b		104.97(13-130) ^b	
Bebek bıkana kadar ³	93(31)	42.63(10-50) ^c		111.10(14-130) ^c	
Doğum öncesi emzirme danışmanlığı alma durumu					
Evet	43(14.3)	40.30(11-50)	Z=-2.282 ^a p=0.022	103.86(18-130)	Z=2.465 ^a p=0.014
Hayır	257(85.7)	42.20(5-50)		110.38(13-130)	
Doğumdan sonra emzirme danışmanlığı alma durumu					
Evet	185(61.7)	42.63(5-50)	Z=-1.172 ^a p=0.241	112.62(13-130)	Z= -0.798 ^a p=0.072
Hayır	115(38.3)	40.80(10-50)		104.33(14-130)	
Toplam	300(100)	41.93\pm7.72(min 5 - max 50)		109.44\pm22.73(min 13 - max 130)	

*KW: Kruskal Wallis Testi

^aZ: Mann Whitney U Testi.

a,b,c: Bonferroni Testi

YİGBS: Yorgunluk İçin Görsel Benzerlik Skalası

Doğumdan sonra ilk emzirmeye başlama zamanı (dk) ile enerji alt skalası puanları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$: $r=-0.056$) (Tablo II). Doğumdan sonra ilk emzirmeye başlama zamanı (dk) ile yorgunluk alt skalası puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0.01$: $r=0.164$) (Tablo II). Bu durumda, YİGBS yorgunluk puanı atıkça emzirmeye başlama zamanı uzamaktadır.

olarak görmelerinden kaynaklandığı düşünülmüştür. Araştırmamızın sonuçları incelendiğinde, enerji ve yorgunluk alt boyutunda annenin bebeğini memede bırakma süresine göre anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<0.05$). Enerji alt boyutunda bebeğini memede 15-20 dakika bırakanların puanları daha yüksek iken yorgunluk alt boyutunda puanları daha düşük bulunmuştur. Yapılan literatür taramasında, yorgunluk ve emzirme süresinin ilişkisini içeren çalışmaya rastlanmamıştır.

Tablo II. Postpartum Yorgunluk Düzeyi ile Emzirmeye Başlama Zamanı ve LATCH Toplam Puanı Arasındaki İlişki

	YİGBS	
	Enerji Alt Skalası	Yorgunluk Alt Skalası
Doğumdan sonra ilk emzirmeye başlama zamanı (dk)	r	-0.056
	p	0.332
LATCH Emzirme Tanılama ve Değerlendirme Aracı Puanı	r	0.160
	p	0.005

TARTIŞMA VE SONUÇ

Postpartum yorgunluk bebek bakımını ve annenin fiziksel aktivitesini engelleyen etmenlerden biridir. Callahan ve arkadaşları (2006)'nın yaptığı çalışmada, süten erken kesmenin ve yetersiz süz salınımının en sık sebebi olarak gösterilmiştir (29).

Çalışmamızda YİGBS Enerji Alt Skalası puanı ortalaması 41.93 ± 7.72 ; YİGBS Yorgunluk Alt Skalası puanı ortalaması 109.44 ± 22.73 olarak bulunmuştur. Aktaş ve Karacam (2017)'in çalışmasında YİGBS yorgunluk alt skalası puanı 69.12 ± 17.53 ve YİGBS enerji alt skalası puanı ise 30.14 ± 7.25 olarak bulunmuştur (3). Rychnovsky ve Hunter (2009)'in çalışmasında postpartum kadınlardaki yorgunluk skoru 50.72 ± 13.52 olarak bulunmuştur (30). Göker (2019)'in postpartum konfor ile ilgili yaptığı çalışmasında ise YİGBS yorgunluk puanı ortalaması 96.67 ± 47.82 bulunmuştur (5). Yüksek puan, yorgunluk belirtilerinin yüksek seviyelerini göstermektedir (15). Bu bulgular ışığında, çalışmamız literatürle benzerlik göstermektedir ancak yapmış olduğumuz çalışmada annelerin YİGBS puanı ortalaması diğer çalışmalara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durumun sebebinin, Kılıç ve arkadaşları (2015)'nin çalışmasında da olduğu gibi, çalışmamıza dahil olan kadınların doğum sonu erken dönemde (taburculuk öncesi) olmalarından kaynaklandığını düşünülmektedir.

Sonuçlara göre, YİGBS enerji alt boyutu ve annelerin bebeğini emzirme sayısı arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Yorgunluk alt boyutunda ise annenin bebeğini emzirme sayısına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Bebeğini 1-2 saatte bir emziren annelerin yorgunluk düzeyi; iki saat ve üzerinde aralıklarla emziren annelerden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamız sonucunda bebeğinin sık emziren annelerin yorgunluk düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Benzer olarak, Şenol ve arkadaşları (2019)'nin yaptığı çalışmada bebeğinin bir saat veya daha az aralıklarla emziren annelerin yorgunluk puanı daha düşük bulunmuştur (23). Iwata ve arkadaşları (2018), postpartum dönemde bebeği sık emzirmenin yorgunluğa yol açabileceğini öne sürmüşlerdir (31). Bu bağlamda sonuçlarımız literatürle farklılık göstermektedir. Annelerin, bebeklerini sık emzirmelerine rağmen yorgunluk seviyelerinin düşük olmasının nedeni, emzirmeyi yorgunluk ile ilişkilendirmeyip bir annelik görevi

Bunun sonucunda, ülkemizde, kültürle bağlantılı olarak, emzirmenin anneye başarı ve doyum hissi verdiği söylenebilir.

Enerji ve yorgunluk düzeyleri ve annelerin doğum öncesi emzirme danışmanlığı alma durumları arasında anlamlılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Enerji alt boyutu için doğum öncesi emzirme danışmanlığı alanların puanları daha yüksek iken; yorgunluk alt boyutunda doğum öncesi emzirme danışmanlığı almayanların puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda doğumdan önce emzirme danışmanlığı alan annelerin daha az yorgunluk yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde doğum öncesi emzirme danışmanlığı alan annelerin yorgunluk düzeyinin ölçüldüğü çalışmalar bulunmamaktadır. Bunun nedeni olarak, doğumdan önce emzirme konusunda danışmanlık almanın, anneleri emzirmeye hazırlayarak daha az yorgunluk yaşamalarını sağladığı düşünülmüştür.

Enerji ve yorgunluk düzeyleri ile annelerin doğum sonrası emzirme danışmanlığı alma durumu arasında herhangi bir anlamlılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Çalışmamızda doğum sonrası emzirme danışmanlığı alma durumunun yorgunluk düzeyini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Şenol ve arkadaşları (2019)'nin yaptığı çalışmada doğumdan sonra emzirme için yardıma ihtiyaç duymayan annelerin yorgunluk skoru daha düşük bulunmuştur (18). Çalışmamızın sonuçları literatürden farklı bulunmuş olup, doğum sonrası emzirme danışmanlığı alma durumunun yorgunluğu etkilemediği sonucu elde edilmiştir.

LATCH Emzirme Tanılama ve Değerlendirme Aracı ile YİGBS yorgunluk puanı arasındaki ilişkinin anlamlı, negatif yönde ve zayıf düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.01$: $r=-0.220$). Bunun sonucunda Yorgunluk İçin Görsel Benzerlik Skalası yorgunluk puanı arttıkça, LATCH Emzirme Tanılama ve Değerlendirme Aracı Puanı azalmaktadır. Literatür incelendiğinde, yorgunluk ve LATCH puanı ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durumda, annelerin yüksek yorgunluk düzeyine sahip olması, bebeğini etkili bir şekilde emzirmesini engelleyerek emzirme başarısının düşmesi yönünde etkilediği söylenebilir.

Doğumdan sonra ilk emzirmeye başlama zamanı (dk) ile enerji alt skalası puanları arasında anlamlılık bulunmamıştır ($p>0.05$: $r=-0.056$); ancak doğumdan sonra ilk

emzirmeye başlama zamanı (dk) ile yorgunluk alt skalaması puanları arasında anlamlı, pozitif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p < 0.01$; $r = 0.164$). İlk emzirmeye başlama zamanının uzadıkça yorgunluk puanının arttığı görülmektedir. Şenol ve arkadaşları (2019)'ın 374 anne ile yaptıkları çalışmada bebeğini doğumdan sonra bir saat içinde emziren kadınların yorgunluk puanlarının daha düşük olduğunu ancak enerji puanları arasında bir fark olmadığını belirtmişlerdir (23). Çalışmamız Şenol ve arkadaşları (2019)'nın yaptığı çalışma ile benzerlik göstermektedir. Bu benzerliğin sebebinin, örneklem sayılarının ve kadınların demografik özelliklerinin benzer olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Emzirme durumuna ilişkin tüm değişkenler incelendiğinde, araştırmanın temeli olan 1 numaralı soruda "Erken postpartum dönemde annelerde yorgunluk düzeyi ile emzirme durumu arasında ilişki olduğu kabul edilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, 2 numaralı soru olan "Erken postpartum dönemde annelerin yorgunluk düzeyi arttıkça LATCH Emzirmeyi Tanılama ve Değerlendirme aracı puanının azaldığı kabul edilmiştir. Bulgulara göre, 3 numaralı soru olan "Erken postpartum dönemde annelerin yorgunluk düzeyinin artması emzirmeye başlama zamanının uzadığı kabul edilmiştir.

Yapılan bu çalışmadan elde edilen verilere göre, annelerin yorgunluk düzeyleri arttıkça emzirmeye başlama zamanının uzadığı ve bebeği emzirme süresini, bir günde emzirme sayısını etkilediği bulunmuştur.

Çalışmanın temeli olan 1 numaralı soruya bağlı olarak; gebelerin, emzirmeye başlayıp sürdürebilmeleri için bilgi eksikliğinin giderilmesi sağlanmalıdır. Anne adayları desteklenerek, emzirmenin ve anne sütünün önemi anlatılmalı, emzirme teknikleri ve anneye uygun emzirme şekillerini içeren eğitimler verilmeli, annenin korkularıyla baş etmesi sağlanmalı ve geribildirim alınarak emzirme danışmanlığının alanı genişletilmelidir. **Çalışmanın 2 numaralı sorusuna bağlı olarak;** Doğumhaneye girişinden itibaren gebelere, sağlık profesyonelleri olan ebeler tarafından, emzirme eğitimi verilerek annenin doğum sonrasında karşılaştığı sorunlara kendini hazırlaması sağlanmalıdır. Ayrıca anneye, taburculuktan sonra emzirmeyi nasıl devam ettirebileceği ve ihtiyacı halinde kimlerden destek alınabileceği konusunda bilgi verilmelidir. **Çalışmanın 3 numaralı sorusuna ilişkin olarak;** annelerin erken postpartum zaman diliminde hem yorgunluk hem de diğer faktörler açısından değerlendirilip, bebeklerini ilk bir saat içinde emzirilmesi sağlanmalıdır.

Gebe eğitim sınıflarında, doğum ve doğum sonu destek konusuna ilişkin oturumlara yer verilmelidir. Taburculuk eğitiminde, eşlerin katılımı ile birlikte erken postpartum dönem yorgunluk konusu ele alınmalıdır. Araştırmanın bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır; toplanan verilerden yola çıkılarak varılan sonuçlar ve genellemeler araştırmanın örneklemini için geçerlidir. Araştırma kesitsel olarak yapıldığı için, veriler araştırmanın yapıldığı zaman kapsamında geçerlidir, zamana bağlı değişiklik gösterebilir.

Çıkar Çatışması

Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKLAR

1. Taşkın L. Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği. Akademisyen Kitabevi, Ankara 2011.
2. Giallo R, Gartland D, Wool house H, Brown S. I didn't know it was possible to feel that tired: exploring the complex bidirectional associations between maternal depressive symptoms and fatigue in a prospective pregnancy cohort study. Arch Women's Ment Health 2016; 9:25-34.
3. Aktaş N, Karaçam Z. Doğum sonrası yorgunluk, kadının özbakım gücü ve ilişkili faktörler. Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi 2017;27:186-196.
4. Kılıç M, Özorhan EY, Apay SE ve ark. Comparison of fatigue levels of postpartum women according to the birth method. Int J Caring Sci 2015; 8:124-131.
5. Göker N. Travayda Aktif Faz Süresinin, Doğumun İkinci Evresine ve Postpartum Konfora Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019, İstanbul.
6. Parks PL, Lenz ER, Milligan RA, Han HR. What happens when fatiguelingers for 18 months after delivery? JOGNN 1999; 28:87-93.
7. Pugh LC, Milligan RM. A frame work for the study of child bearing fatigue. Adv Nurs Sci 1993; 15:60-70.
8. Cheng CY, Pickler RH. Perinatal stress, fatigue, depressive symptoms, and immune modulation in late pregnancy and one month postpartum. Sci World J 2014; 1-7.
9. Wambach KA. Maternal fatigue in breast feeding primiparae during the first nine weeks postpartum. J Hum Lact 1998; 14:219-229.
10. Chen SL, Chen CH. Effects of lavender tea on fatigue, depression, and maternal-infant attachment in sleep-disturbed postnatal women. Worldviews Evid Based Nurs 2015; 12:370-379.
11. National Library of Medicine. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/68005221>; Erişim tarihi: 28.12.2019
12. Glazener C, Abdalla M, Stroud P. Postnatal maternal morbidity: extent, causes, prevention and treatment. BJOG 1995; 102:282-287.
13. Bakker M, Beek A, Hendriksen I. Predictive factors of postpartum fatigue: a prospective cohort study among working women. J Psychosom Res 2014; 77:385-390.
14. Mc Govern P, Dowd B, Gjerdingen D ve ark. Postpartum health of employed mothers 5 weeks after child birth. Ann Fam Med 2006;4:159-167.
15. Lee KA, Zaffke ME. Longitudinal Changes in Fatigue and Energy During Pregnancy and the Postpartum Period. JOGNN 1999; 28:183-191.
16. Doering JJ, Sims DA, Miller DD. How postpartum women with depressive symptoms manage sleep disruption and fatigue. Res Nurs Health 2017; 40:132-142.
17. Smith MP. Postnatal concerns of mothers: an update. Midwifery 1989; 5:182-188.
18. Doering J, Durfor S L. The process of "persevering to ward normalcy" after child birth. MCN 2011; 36: 258-265.
19. Wilson N, Lee JJ, Bei B. Postpartum fatigue and

- depression: A systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord* 2019; 246:224-233.
20. Hsieh CH, Chen CL, Chung FF, Lin SY. Efficacy of warm showers on postpartum fatigue among vaginal birth Taiwanese women: A quasi-experimental design. *Res Theory Nurs* 2017; 31:96-106.
 21. Feher SD, Berger LR, Johnson JD, Wilde JB. Increasing breast milk production for premature in fants with a relaxation/imageryaudiotape. *Pediatrics* 1989; 83:57-60.
 22. TaylorJ, Johnson M. The role of anxiety and other factors in predicting postnatal fatigue: From birth to 6 months. *Midwifery* 2013; 29:526-534.
 23. Şenol DK, Yurdakul M, Özkan SA. The Effect of Maternal Fatigue on Breast feeding". *Niger J Clin Pract* 2019; 22:1662-1668.
 24. Selçuk D. Doğum sonu dönemdeki kadınlarda yorgunluk değerlendirme ölçeği'nin Türkçe psikometrik özellikleri. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019, İzmir.
 25. Yurtsever S. Kronik Böbrek Yetmezliği Nedeniyle Hemodiyaliz uygulanan Bireylerde Yorgunluğun Değerlendirilmesi. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1999, Ankara.
 26. Jensen D, Wallace S, Kelsay P. LATCH: A Breastfeeding Charting System and Documentation Tool. *JOGNN* 1994; 23:27-32.
 27. Yenal K, Okumuş H. LATCH Emzirme Tanılama Aracının Güvenirliğini İnceleyen Bir Çalışma. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi* 2003; 5:38-44.
 28. Yenal K, Tokat M, Ozan Y ve ark. Annelerin emzirme öz-yeterlilik algıları ile emzirme başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi* 2013; 10:14-19.
 29. Callahan S, Séjourné N, DenisA. Fatigue and breast feeding: An in evitable partner ship? *J Hum Lact* 2006; 22:182-187.
 30. Rychnovsky J, Hunter L P. The Relationship between sleep characteristics and fatigue in healthy postpartum women. *WHI* 2009; 19:38-44.
 31. Iwata H, Mori E, Sakajo A ve ark. Course of Maternal Fatigue Andits Associated Factorsduring The First 6 months postpartum: a Prospective Cohort Study. *Nurs Open* 2018; 5:186-196.