

## ARAŞTIRMA

### POSTPARTUM YORGUNLUK DÜZEYİ İLE UYKU VE BESLENMENİN YORGUNLUĞA ETKİSİ

Nursel ALP\*

Samiye METE\*\*

Alınış Tarihi:17.01.2007

Kabul Tarihi:27.08.2007

#### ÖZET

*Araştırma, postpartum ilk 24 saatte, 2. ve 4. haftalarda görülen yorgunluk düzeylerinin ve uyku ile beslenmenin yorgunluğa etkisinin incelenmesi amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır.*

*Araştırmaya; komplikasyonsuz vajinal doğum yapmış, tek ve canlı bir bebeğe sahip, herhangi bir kronik hastalığı olmayan, hemoglobin, hemotokrit düzeyleri normal sınırlarda olan olasılıksız örneklem yöntemi ile seçilen 50 anne alınmıştır.*

*Araştırma ilk 24 saatte; Dokuz Eylül Üniversitesi Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Servisinde; 2. ve 4. haftalarda annelerin evlerinde yürütülmüştür. Verilerin toplanmasında, kadınların sosyodemografik özelliklerini ve gebelik öyküsünü belirleyen soru formu; yorgunluğu belirlemeye yönelik hazırlanmış "Yorgunluk İçin Görsel Benzerlik Skalası kullanılmıştır.*

*İlk 24 saatte, 2 ve 4. haftalarda yorgunluk ölçeğinden alınan puanların değerlendirilmesinde tekrarlı ölçümlerde tek yönlü varyans analizi; beslenme, uyku ile yorgunluk ve enerji arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinde Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.*

*Annelerin yorgunluk alt ölçeğinden ilk 24 saatte almış oldukları puan ortalaması 5.09; 2 haftada 4.31; 4. haftada 4.4S; enerji alt ölçeğinden ilk 24 saatte 2.50; 2.haftada 2.81; 4. haftada 2.82 olarak tespit edilmiştir.*

*Annelerin ilk 24 saatte 2. haftaya göre yorgunluklarının yüksek olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Annelerin enerjilerinin 2. ve 4. haftalarda ilk 24 saate göre arttığı tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). İlk 24 saatte beslenme ile yorgunluk ve enerji puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ( $p>0.05$ ). İlk 24 saat. 2. ve 4. haftada uyku ile yorgunluk arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0.05$ ).*

**Anahtar Kelimeler:** Postpartum dönem, postpartum yorgunluk, uyku, beslenme.

#### ABSTRACT

##### **Postpartum Fatigue Level with The Effect of Sleep and Nutrition on The Fatigue**

*The research is a descriptive study planned with the purpose of examining fatigue levels in postpartum the first 24 hours and the 2<sup>nd</sup> and 4<sup>th</sup> weeks and the effect of sleep and nourishment on the fatigue.*

*The sampling of the research was constituted 50 mothers who were selected by improbability sampling method and who experienced a normal vaginal delivery without any complication, had a single and alive infant, did not have any ehronic illness, and whose hemoglobin and hemotokrit levels were within a normal range.*

*The study was contacted at Dokuz Eylül University Hospital, Women Diseases and Delivery Service in the first 24 hours after delivery and at mothers' houses in the 2<sup>nd</sup> and 4<sup>th</sup> weeks. in data collection, a auestionnaire form determining the sociodemographic characteristics and gesiation history ofv/omen and the "Visual Similarity Scale for Fatigue" directed towards determining the fatigue were used.*

*One-way variance (ANOVA) in repeated measures was used in the evaluation of the scores that were obtainedfrom the fatigue scale for the first 24 hours and for the 2<sup>nd</sup> and 4<sup>th</sup> weeks Mann-Whitney U test was employed in the evaluation of the relationship between nourishment, sleep andfatigue and energy.*

\* Harran Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu (Öğr. Gör.)Tel: 0414 351 30 60

\*\* Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu (Yrd. Doç.Dr)

*The mean score of mothers in the fatigue subscale was 5.09 for the first 24 hours, 4.31 for the 2<sup>nd</sup> week, and 4.48 for the 4 week whereas their mean score in the energy subscale was 2.50 for the first 24 hours, 2.81 for the 2<sup>nd</sup>\* week, and 2.82 for the 4<sup>th</sup> week.*

*It was detected that the fatigue of mothers was higher in the first 24 hours than that of the 2<sup>nd</sup> and 4<sup>th</sup> weeks ( $p<0.05$ ). When evaluated in terms of energy however, the energy level of mothers tended to increase in the 2<sup>nd</sup> and 4<sup>th</sup> weeks when compared to the first 24 hours after delivery ( $p<0.05$ ). For the first 24 hours, no significant relationship was found between nourishment and fatigue and energy scores ( $p>0.05$ ). In addition, the difference between sleep and fatigue was not significant for the first 24 hours, the 2<sup>nd</sup> week, and the 4<sup>th</sup> week ( $p>0.05$ ).*

**Keywords:** Postpartum period, postpartum fatigue, sleep, nutrition.

## GİRİŞ

Yorgunluk; dinlenmeyle geçmeyen sürekli ve bunaltıcı bir şekilde yorgun olma duygusu yaşayan, fiziksel ve mental olarak çalışma kapasitesinde azalma olan bireyin kendisini tanımlama durumudur (Carpetino 1999). Yorgunluğun santral ve periferik nedenlerden kaynaklandığını belirten görüşler vardır (Astran 2003, Akgün 1993).

Pugh ve Milligan (1993) postpartum yorgunluğu; psikolojik, fizyolojik ve durumsal faktörler ile ilişkili olan, rahatsızlık, yetersizlik ve negatif duyguların yaşandığı kompleks bir durum olarak tanımlamıştır (Troy 1997).

Yorgunluk, postpartum dönemde görülen şikâyetler arasında önemli bir yer tutmaktadır. Mc Queen (2003) yapmış olduğu araştırmada; annelerin %12.0'sinin erken postpartum dönemde yorgunluk yaşamadıklarını, %17.1'nin ilk 3 ayda aşırı yorgun olduklarını belirtmiştir. Kadınların %42.0'si doğumdan sonraki 2 hafta içinde yorgunluk yaşamakta ve bu oran 8 hafta içinde %59.0'a yükselmektedir. Postpartum 18 ay içinde yorgunluk görülme oranı %54.0 olarak devam etmektedir (McQueen 2003). Carty, Bradley ve Winslow (1996) yaptıkları araştırmada, kadınların %75.0'inin ilk haftada yorgun, %47.0'sinin ilk birinci ayda aşırı yorgun olduklarını saptamışlardır (Carty 1996). Ülkemizde postpartum dönemdeki annelerde görülen yorgunluk ile ilgili olarak bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Annelerin yaşamlarını olumsuz yönde etkileyen postpartum yorgunluğun;

annenin sosyodemografik özellikleri, doğum eylemi özellikleri, hastanede kalış süresi, yaşam şekli ve annede var olan hastalıklar ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Carpetino 1999, McQueen 2003, Troy 1999) Yapılan araştırmalarda genç ve ileri yaşta annelerde, düşük eğitim düzeyindeki çalışan annelerde yorgunluğun daha çok görüldüğü belirlenmiştir (Troy 1997, McQueen 2003, Bialobok 2000, Troy 1999).

Doğum eyleminin uzun sürmesi, zor doğum eylemi, doğum ağrılarının fazla olması, annenin doğumu uygun yönetememesi ve ilk doğumunu yapmış olması annenin yaşadığı yorgunluğu artırmaktadır (Carpetino 1999, McQueen 2003, Mayberry 1999). Annenin hastanede kalış süresinin kısalmasıyla yorgunluk olasılığı artmaktadır. Anne hastanede kaldığı süre içinde dinlenmekte, ev işlerinden uzak kalmaktadır. Ayrıca bebek bakımına ilişkin profesyonel destek alma olasılığı artmaktadır (Carty 1996, Troy 2003).

Postpartum dönemde yaşanan yorgunluk, doğumdan sonra annenin iyileşmesini, annelik davranışını, bebek bakımını, aile üyeleriyle ilişkilerini, iş performansını ve kendini gerçekleştirme davranışlarını olumsuz yönde etkiler (Lee 1999, Mayberry 1999).

Sosyal destek, anne ve babaların ebeveynliğe geçiş sürecine uyumunu pozitif yönde etkilemektedir (Novak 1999). Eğer destek kaynakları anneye ekstra bir iş yükü getirmiyor, olumlu geribildirimlerde bulunup, ev işleri veya varsa diğer çocukların bakımı konusunda

yardım ediyorsa anne daha az enerji harcayacak daha az düzeyde yorgunluk yaşayacaktır. Aksi takdirde annenin yaşadığı yorgunluk artacak ve böylece annenin yaşam kalitesi de azalmış olacaktır (Gardner 1991, Troy 1999).

Yorgunluk aile üyeleri ile yetersiz iletişim, yenidoğan bakımında yetersizlik postpartum depresyon gibi problemlere neden olabilir. Bu nedenle postpartum yorgunluk ele alınması gereken bir hemşirelik tanısıdır. Hemşireler, postpartum dönemde annelerde görülen yorgunluğun: başlangıcını, süresini, gelişimini ve günlük yaşam aktivitelerine etkisini bilmelidir. Postpartum yorgunluğa neden olan çok çeşitli durumlar olduğu görülmektedir. Bu nedenle yorgunluğun hangi dönemlerde yoğunlaştığını belirlemek ve annelerin yaşayabileceği sorunları önceden tahmin edebilmek önemlidir. Böylelikle sağlık personeli annelerin yorgunluk ile baş etmelerine yardımcı olabilir ve onların baş etme yeteneklerini artırabilir. Annenin, ailenin ve dolayısıyla toplumun etkilenmesine neden olan yorgunluğu azaltmak veya gidermek için postpartum dönemlerde yaşanan yorgunluğun düzeylerinin belirlenmesine gereksinim duyulmaktadır.

Çalışmanın amacı; postpartum ilk 24 saatte, 2. ve 4. haftalarda görülen yorgunluk düzeylerinin ve uyku ile beslenmenin yorgunluğa etkisinin incelenmesidir.

#### **GEREÇ VE YÖNTEM**

Araştırma örneklemini; komplikeasyonsuz normal vajinal doğum yapmış, tek ve canlı bir bebeğe sahip, herhangi bir kronik hastalığı olmayan, hemoglobin ve hemotokrit düzeyleri normal sınırlarda olan olasılıksız örneklem yöntemi ile seçilen 50 anne oluşturmuştur. Araştırmanın yürütüldüğü hastanede 01.06.2004 - 31.10.2004 tarihleri arasında 259 normal doğum gerçekleşmiştir. Araştırma verilerinin toplandığı 12.06.2004- 17.10.2004 tarihleri arasında, örneklem

özellikli taşıyan 124 anneye ulaşılmıştır. Ulaşılan 124 anneden 24'ü şehir dışına çıkacağından, 16'sı araştırmaya katılmayı kabul etmediğinden, 28'i 2. hafta değerlendirmesini kabul etmediğinden, 6'sı 4. hafta değerlendirmesini kabul etmediğinden örnekleme alınamamıştır. Çalışma 50 annenin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu tarafından izin alınarak başlanmıştır.

Veriler, araştırmacı tarafından doğumdan sonraki ilk 24 saatte Dokuz Eylül Üniversitesi Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Servisinde. 2. ve 4. haftalarda ise araştırmaya katılmayı kabul eden annelere ev ziyareti yapılarak annelerin evlerinde toplanmıştır. İlk 24 saat değerlendirmesinde annelere; annelerin sosyodemografik verilerin değerlendirilmesinde kullanılan form ile yorgunluğun değerlendirilmesi için kullanılan Görsel Benzerlik Skalası uygulanmıştır. Verilerin toplanmasında 2. ve 4. hafta değerlendirmeleri için bir gün önceden telefon edilerek randevu alınmıştır. Annelere 2. ve 4. haftalarda, annenin beslenme düzeyini ve bebeklerini besleme şekillerini belirlemek amacıyla hazırlanan anket formu ile yorgunluğun değerlendirilmesi için kullanılan Yorgunluk için Görsel Benzerlik Skalası uygulanmıştır.

Sosyodemografik ve obstetrik özellikleri belirleyen soru formu araştırmacı tarafından literatür bilgilerine dayandırılarak hazırlanmıştır. Bu formda; annelerin yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, mesleği, gelir durumu, beslenme durumu, uyku düzeni, annelerin bebeklerini besleme şekilleri, gebelik sayısı, canlı doğum sayısı, spontan veya isteyerek yapılan abortus sayısı, yaşayan çocuk sayısı gibi sorular yer almaktadır. Annelerin postpartum dönemde beslenebilmelerini değerlendirmek için günlük olarak; süt ve süt ürünlerinden 3-5 porsiyon, et ve alternatiflerinden 2 porsiyon, tahıl ürünlerinden 6-11 porsiyon,

meyve ve meyve sularından 2-4 porsiyon, sebze 3-5 porsiyon, yağ istendiğinde ise az miktarda (bir yemek kaşığı), şeker ve tatlılar istendiğinde ara sıra almaları gerektiği kabul edilmiştir (Taşkın 2002). Yetişkin bir insanın günde ortalama 7.5-8 saat uyuması gerekmektedir. Ayrıca 90 dakikalık non-REM uykunun bölünmeden tamamlanması uykunun kalitesi açısından önemlidir (Yaltkaya 1996). Bu nedenle gebe içinde bu özellikler yeterli uyku olarak değerlendirilmiştir.

Yorgunluk durumunun belirlenmesi için kullanılan "Yorgunluk İçin Görsel Benzerlik Skalası" 1990 yılında Lee ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olup Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirliği Yurtsever tarafından yapılmıştır. Bu skala, 18 maddeden oluşmaktadır. Enerji ve yorgunluk olarak iki alt skalası bulunmaktadır. Skaladaki maddelerin 1., 2., 3., 4., 5., 11., 12., 13., 14., 15., 16., 17., 18. maddeleri yorgunluk ve 6., 7., 8., 9., 10. maddeler ise enerji alt skalalarına ilişkindir. Yurtsever'in çalışmasında ölçeğin Cronbach's alfa yorgunluk için 0.90, enerji için 0.74 olarak bulunmuştur (Yurtsever 1999). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach's alfası yorgunluk alt ölçeği için ilk 24 saatte 0.84, 2. haftada 0.92, 4. haftada 0.95 bulunmuştur. Enerji alt ölçeğinin ilk 24 saatteki Cronbach's alfası 0.64, 2. hafta için 0.83, 4. hafta için 0.87'dir.

"Yorgunluk İçin Görsel Benzerlik Skalası", bir ucunda en olumlu, diğer ucunda ise olumsuz ifadenin yer aldığı ve iki ifade arasında 10 cm'lik çizgilerin bulunduğu satırlardan oluşmaktadır. Kişiden kendisi için uygun olan kısmı işaretlemesi istenmektedir. Daha sonra işaretlediği kısım cetvel ile ölçülerek

değer tespit edilmektedir. Yorgunluk alt skalasının maddeleri, en olumsuzdan en olumsuza giderken, enerji alt skalasının maddeleri en olumsuzdan en olumluya doğru gitmektedir. Yorgunluk alt skalasının yüksek puanı, enerji alt skalasının düşük puanı, yorgunluğun şiddetinin fazla olduğunu göstermektedir. Yorgunluk için min=0, max=13, enerji için min=0, max=5'dir (Yurtsever 1999). Veriler SPSS 11.0 istatistik programında değerlendirilmiştir. Annelerin ilk 24 saatte, 2. ve 4. haftalarda yorgunluk ölçeğinden aldıkları puanların değerlendirilmesinde tekrarlı ölçümlerde tek yönlü varyans analizi, beslenme, uyku ile yorgunluk ve enerji arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinde Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

#### **BULGULAR VE TARTIŞMA**

Bu bölümde bulgular iki grup altında toplanmıştır. Bunlar; yorgunluk ve enerjinin postpartum dönemlere göre incelenmesi; uyku ve beslenmenin postpartum yorgunluk ile enerjiye etkisidir. Araştırma kapsamına alınan annelerin sosyodemografik ve tanımlayıcı özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir. Araştırmaya katılan annelerin %42.0'sinin 25-29, % 26.0'sinin ilkökul mezunu olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan annelerin %76.0'sı herhangi bir işte çalışmamaktadır ve annelerin % 84'ünün gelir durumunun gider durumuna eşit olduğu belirlenmiştir. Çalışmaya katılan annelerin % 70.0'inin iki ve daha fazla gebeliğe sahip olduğu, % 64.0'ünün iki canlı doğum yapmış olduğu, % 76.0'sinin hiç abortusu yok iken %66.0'sinin iki yaşayan çocuğu olduğu belirlenmiştir.

Tablo 1. Annelerin Tanımlayıcı ve Obstetrik Özellikleri

Özellikler	S	%		
<b>Yaş Grupları</b>				
19 ve altı	2	4.0		
20-24	11	22.0		
25-29	21	42.0		
30 ve üstü	16	32.0		
X = 27.60	50	100.0		
<b>Eğitim Durumu</b>				
İlkokul	13	26.0		
Ortaokul	6	12.0		
Lise	18	36.0		
Yüksekokul ve üzeri	13	26.0		
<b>Çalışma Durumu</b>				
Çalışıyor	12	24.0		
Çalışmıyor	38	76.0		
<b>Gelir Durumu</b>				
Gelir giderden az	3	6.0		
Gelir gidere eşit	42	84.0		
Gelir giderden fazla	5	10.0		
<b>Toplam</b>	50	100.0		
			<b>X</b>	<b>SS</b>
<b>Gebelik Sayısı</b>				
1	15	30.0	1.76	.555
2 ve üstü	35	70.0		
<b>Canlı Doğum Sayısı</b>				
1	15	30.0	1.72	.497
2	32	64.0		
3 ve üzeri	3	6.0		
<b>Abortus Sayısı</b>				
Abortus yok	38	76.0	.32	.653
1	9	18.0		
2-3	3	6.0		
<b>Yaşayan Çocuk Sayısı</b>				
1	15	30.0	1.78	.679
2	33	66.0		
3 ve üzeri	2	4.0		
<b>Toplam</b>	50	100.0		

Yorgunluk ve Enerji Alt Ölçeklerinin postpartum süreçteki dağılımı Tablo 2'de gösterilmiştir. Annelerin postpartum ilk 24 saat, 2. ve 4. haftada yaşadıkları yorgunluk arasında anlamlı bir fark

olduğu saptanmıştır ( $p < 0.05$ ). Bu farkın nereden kaynaklandığını belirlemeye yönelik yapılan Least-Significant Difference (LSD) testi sonucunda annelerin ilk 24 saatte 2. haftaya göre yorgun-

luklarının yüksek olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Enerji için bakıldığında ise annelerin enerjilerinin 2. ve 4. haftalarda ilk 24 saate göre arttığı tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Yapılan diğer çalışmalar da

annelerin postpartum ilk hafta yorgunluk yaşadıklarını göstermekle birlikte, ilk 24 saatteki yorgunluk ile ilerleyen dönemlerdeki yorgunluk ilişkisini gösteren bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Tablo 2. Yorgunluk ve Enerji Alt Ölçeklerinin Postpartum Süreçteki Dağılımı (n:50)

Yorgunluk İçin Görsel Benzerlik Ölçeği		Min – Max	X ± SS	Test ve p değeri
<b>Yorgunluk</b>				
İlk 24 saat	(1)	1.4 - 9.3	5.09 ± 2.00	F=3.486 df= 2 P= .039
2. Hafta	(2)	0.6 - 9.8	4.30 ± 2.34	
4. Hafta	(3)	0.5 - 1.07	4.48 ± 2.68	
<b>Enerji</b>				
İlk 24 saat	(1)	1.4 - 4.3	2.50 ± 0.73	F=3.669 df= 2 P= .033
2.Hafta	(2)	0.6 - 4.5	2.81 ± 0.88	
4.Hafta	(3)	0.9 - 4.7	2.81 ± 0.98	

Herbert (1994) yapmış olduğu araştırmada, annelerin doğumdan hemen sonra yorgunluk yaşadığını saptamıştır (McQueen 2003). Carty, Bradley ve Winslow (1996), annelerin %75.0'nin postpartum birinci haftada orta düzeyde yorgunluk yaşadıklarını belirlemiştir. Gardner (1991), annelerin postpartum 2. günde yaşadıkları yorgunluğun postpartum diğer dönemlerine oranla daha fazla olduğunu saptamıştır. Doğum eylemi için iyi hazırlanamayan anneler; solunum ve ıkınmayı kontrol edemeyip doğum eylemini yönetemeyebilirler. Doğum eylemini iyi yönetemeyen anneler solunum ve ıkınma için çok enerji harcarlar, ayrıca anksiyeteleri yüksek olduğu için de kontraksiyon aralarında yeterince dinlenemezler. Bu durum annelerin doğum eylemi sırasında fazla enerji harcamalarına doğum eylemi

sırasında ve sonrasında yorgunluk yaşamalarına neden olabilir (Mayberry 1999).

Doğumdan sonraki ilk 24 saatte yeterli ve yetersiz beslenen annelerin yorgunluk ve enerji puan ortalamaları arasındaki farkın anlamsız olduğu belirlenmiştir (Tablo 5). Ayrıca ilk 24 saatteki yeterli ve yetersiz uyuyan annelerin yorgunluk ve enerji puanları arasında da anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tablo 6). Bu sonuçlar, ilk 24 saatte annelerin yaşadıkları yorgunluğa uyku ve beslenmedeki yetersizliğin etkisinin olmadığını düşündürmektedir. Bunun sebebi; yaşanan uykusuzluk ve beslenme yetersizliğinin toplam 24 saate ait yani kısa süreli bir değerlendirme olmasından kaynaklanabilir. Uykusuzluğun ve yetersiz beslenmenin yorgunluğa etkisinin olabilmesi için daha uzun süreli olması gerekebilir.

Tablo 3. Postpartum Dönemde Annelerin Beslenme ve Uyku Yeterlilik Düzeyleri

	İlk 24 saat		2. hafta		4. hafta	
	S	%	S	%	S	%
<b>Beslenme</b>	27	54.0	44	88.0	46	92.0
Yeterli*	23	46.0	6	12.0	4	8.0
Yetersiz**						
<b>Uyku</b>	34	68.0	26	52.0	21	42.0
Yeterli***	16	32.0	24	48.0	29	58.0
Yetersiz****						
<b>Toplam</b>	50	100.0	50	100.0	50	100.0

Annelerin beslenme ve uyku yeterlilik düzeyi Tablo 3. gösterilmiştir. Araştırmaya katılan annelerin %54.0'ünün ilk 24 saatte, %88'nin 2. haftada ve %92'nin de 4. haftada yeterli

beslendiği tespit edilmiştir. Annelerin ilk 24 saatte %68'nin, 2. haftada %52'nin yeterli miktarda uyuduğu, 4. haftada ise %58'nin yeterli miktarda uyumadığı saptanmıştır.

Tablo 4. Postpartum Dönemde Annelerin Beslenme Durumu ile Yorgunluk ve Enerji Puanlarının Karşılaştırılması

Beslenme	Yorgunluk		Enerji	
	S	X ± SS	S	X ± SS
<b>İlk Yirmi dört saat</b>				
Yeterli	27	3.70 ± 1.38	27	4.85 ± 1.62
Yetersiz	23	4.16 ± 1.72	23	4.90 ± 1.28
	U= 269.50	p=0.4	U=260.00	p=0.3
<b>2. Hafta</b>	44	3.29 ± 1.75	44	5.00 ± 1.69
Yeterli	6	3.44 ± 2.36	6	4.95 ± 2.41
Yetersiz				
<b>4. Hafta</b>	46	3.30 ± 1.93	46	5.00 ± 1.79
Yeterli	4	5.17 ± 3.06	4	4.00 ± 3.17
Yetersiz				

Postpartum ilk 24 saatte beslenme ile yorgunluk ve enerji puanlarının karşılaştırılması Tablo 4'te gösterilmiştir. Postpartum ilk 24 saatte yetersiz beslenen annelerin yorgunluk puan ortalamaları 4.16 enerji puan ortalamaları 4.90 olarak saptanmıştır. İkinci haftada yetersiz beslenen annelerin yorgunluk puan ortalamaları 3.44; enerji puan ortalamaları 4.95 olarak tespit edilmiştir. Dördüncü haftada yetersiz beslenen annelerin yorgunluk puan ortalamaları 5.17; enerji puan ortalamaları 4.00 olarak saptanmıştır (p<0.005). Postpartum 2. ve

4. haftalarda yetersiz beslenen annelerin sayıları çok düşük olduğu için istatistiksel analiz yapılamamıştır. İlk yirmi 24 saat için yapılan analiz sonucunda annelerin beslenme durumlarına göre yorgunluk ve enerji puanları açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır (p>0.05). Postpartum 2. haftada annelerin yorgunluk yaşadığını destekleyen çalışmalar vardır. Glazner ve arkadaşları (1995) yaptıkları araştırmada, postpartum 2. haftada annelerin %42.0'sinin yorgunluk yaşadığını saptamıştır. Geleneklerimize göre doğum yapan anneler postpartum dönem

boyunca yalnız bırakılmamakta, tüm gereksinimleri yakınları tarafından karşılanarak dinlenmeleri sağlanmaktadır (Taş 1996). Annenin beslenmesine özen gösterilmekte, daha az enerji harcaması ve daha az sorumluluk alması

sağlanmaktadır. Kültürümüze özgü olan, annelerin dinlenmesine yönelik bu yaklaşımlar ve sosyal desteğin olumlu etkisi ile doğum sonrası dönemde annelerin yorgunluklarında azalma olabilir.

Tablo 5. Annelerin Postpartum İlk 24 Saatte, 2. ve 4. Haftada Uyku Yeterlilikleri İle Yorgunluk ve Enerji Puanlarının Karşılaştırılması

Uyku	Yorgunluk		Enerji	
	S	X ± SS	S	X ± SS
<b>İlk Yirmi Dört Saat</b>				
Yeterli	34	4.02 ± 1.59	34	4.98 ± 1.40
Yetersiz	16	3.70 ± 1.45	16	5.00 ± 1.64
		U= 243.50 p=0.5	U= 269.0 p=0.9	
<b>2. Hafta</b>				
Yeterli	26	4.98 ± 1.40	26	2.95 ± 1.60
Yetersiz	24	5.00 ± 1.64	24	3.70 ± 1.96
		U= 251.00 p=0.2	U= 255.50 p=0.2	
<b>4. Hafta</b>				
Yeterli	21	2.86 ± 1.75	21	5.00 ± 1.80
Yetersiz	29	3.87 ± 2.19	29	4.40 ± 2.05
		U= 213.00 p=0.07	U= 248.50 p=0.2	

Mann-Whitney U Testi

Postpartum ilk 24 saat, 2. ve 4. haftalarda uyku ile yorgunluk ve enerji puanlarının karşılaştırılması Tablo 5'te gösterilmiştir. İlk 24 saatte yetersiz uyuyan annelerin yorgunluk puan ortalamaları 3.70; enerji puan ortalamaları 5.00 olarak saptanmıştır. İkinci haftada yetersiz uyuyan annelerin puan ortalamaları 5,00; enerji puan ortalamaları 3.70 olarak tespit edilmiştir. Postpartum 4. haftada yetersiz uyuyan annelerin yorgunluk puan ortalamaları 3.87; enerji puan ortalamaları 4.40 olarak saptanmıştır. Yapılan analiz sonucunda annelerin postpartum ilk 24 saatte, 2. ve 4. haftada uyku düzenlerine göre yorgunluk ve enerji puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ( $p>0.05$ ). Bu çalışma sonuçlarına göre; yeterli uyuyan annelerin sayısının azaldığı görülmektedir. Annelerin uykularındaki azalma ve enerjilerindeki düşmenin nedeni, annelerin bebeklerini emzirmelerinden kaynaklanabilir. Tüm

bunlara ek olarak annelerin 2. haftadan sonra çevreden aldıkları destek azalmakta, yeni doğanın ve eğer varsa evdeki diğer çocukların bakımları ve ev işleri ile kendisi ilgilenmeye başlamaktadır. Bu nedenlerden dolayı annelerin yaşadıkları yorgunluğun artış gösterdiğini düşünebiliriz. Ancak annenin yeni duruma uyum sağlaması nedeni ile enerjisinde bir artış olduğu ve yorgunluktaki bu artışı dengelediği, bu nedenle de istatistiksel bir fark görülmediği düşünülmektedir.

#### SONUÇ VE ÖNERİLER

Annelerin ilk 24 saatte 2. haftaya göre yorgunluklarının yüksek olduğu ve enerjilerinin 2. ve 4. haftalarda ilk 24 saatte göre arttığı tespit edilmiştir. Annelerin ilk 24 saatte %46.0'sının, 2. haftada %6.0'sının, 4. haftada %4.0'nün yetersiz beslendiği saptanmıştır. İlk yirmi 24 saatte annelerin %16.0'sının, 2. haftada %24.0'ünün, 4. haftada %29.0'unun yetersiz uyuduğu tespit edilmiştir. İlk 24



saatte beslenme ile yorgunluk ve enerji puanları açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır. Annelerin ilk 24 saat, 2. ve 4. hafta uyku ile yorgunluk ve enerji puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda; Postpartum yorgunluk ile ilgili postpartum farklı zamanlarda daha büyük örneklem ile yeni çalışmaların planlanması, postpartum dönemde annenin

yorgunluğunu etkileyen faktörlerin belirlenmesini sağlayacak araştırmaların planlanması, yorgunluğu belirlemeye yönelik kesme noktası olan/yorgun olup olmadığını ve yorgunluk düzeyi belirleyebilecek yeni ölçeklerin geliştirilmesi ve ayrıca postpartum süre uzadıkça annelerin yorgunluklarının arttığı belirlendiğinden sağlık personelinin anne için sosyal destek sistemlerinin devamını sağlamaları önerilmektedir.

#### KAYNAKLAR

- Akgün N** (1993). Egzersiz Fizyolojisi. 4. Basım. Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir, 79-93.
- Ardle WD, Katch VL, Katch FI** (1996). Exercise Physiology, Energy, Nutrition and Human Performance. Fourth Edition, Williams & Wilkins A Waverly Company, United States, 350.
- Astran Per-olof, Rodahl K, Dahl HA et al.** (2003). Physiological Bases of Exercise. Fourth Edition, United States, 453-475.
- Bialobok KM, Monga M** (2000). Fatigue and Work in Pregnancy. Lippincot Williams & Wilkins. Inc. 12(6): 497-500.
- Bozoky I, Corwin EJ** (2002). Fatigue as a Predictor of Postpartum Depression. Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing 31(4): 436-443.
- Carpenito JL** (1999). Hemşirelik Tanıları. Çeviren: Erdemir D, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul, 386-387.
- Carty EM, Bradley C, Winslow W** (1996). Women's Perceptions of Fatigue During Pregnancy and Postpartum. Clinical Nursing Research 5 (1):67-80.
- Gardner DL** (1991). Fatigue Postpartum Women. Applied Nursing Research 4 (2):57-82.
- Günay M, Cicilioğlu M** (2001). Spor Fizyolojisi. Gazi Kitabevi, Ankara, 127-130.
- Lee KA, Zaffke M** (1999). Longitudinal Changes in Fatigue and Energy During Pregnancy and Postpartum Period. Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing 28:183-191.
- Mayberry LJ, Gennaro S, Strange L et al.** (1999). Maternal Fatigue: implications of second stage labor nursing care. Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing 28(2): 183-189.

- McQueen A** (2003). Tridness and Fatigue in the Postnatal Period. Journal of Advanced Nursing 42 (5):463.
- Michael K** (2002). Fatigue and Stroke. Rehabilitation Nursing 27(3): 89-103.
- Novak J, Broom M** (1999). Maternal and Child Health Nursing. IX. Edition, Mosby Company.
- Taş H** (1996). Erzurum'da Doğum ve Lohusalıkla İlgili Eski Adet ve İnançlar. Türk Halk Kültüründen Derlemeler, Türk Hava Kurumu Basımevi İşletmeciliği, Ankara, 204-211.
- Troy NW, Dalgas-Pelish P** (1997). The Natural Evolution of Postpartum Fatigue Among a Group of Primiparous Women. Clinical Nursing Research 6(2): 126-141.
- Troy NW A** (1999). Comparison of Fatigue and Energy Levels at 6 Weeks and 14 to 19 Months Postpartum. Clinical Nursing Research 8(2):135-152.
- Troy NW, Dalgas-Pelish P** (2003). The Effectiveness of a Self-Care Intervention for the Management of Postpartum Fatigue. Applied Nursing Research 16(1): 38-45.
- Taşkın L** (2002). Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği. 4.Baskı, Sistem Ofset Matbaacılık, Ankara, 120:351-379.
- Wilmore JH, Costill DL** (1999). Physiology Of Sport And Exercise. Human Kinetics. Campaign 145-152.
- Yaltkaya K, Balkan S, Oğuz Y** (1996). Nöroloji Ders Kitabı. Genişletilmiş 2. Baskı, PalmeYayıncılık, Ankara, 239-253.
- Yurtsever S** (1999). Kronik Böbrek Yetmezliği Nedeniyle Hemodiyaliz Uygulanan Bireylerde Yorgunluğun Değerlendirilmesi. Yayınlanmış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.