

Yenidoğanın Beslenme Şeklinin Anne Uyku ve Yorgunluğuna Etkisi*

Semra ELMAS* Merlinda ALUŞ TOKAT**

Öz

Giriş: Emzirme yenidoğan için en yararlı beslenme şeklidir. Fakat farklı nedenlerden dolayı anneler bebeklerine anne sütü dışında ürünler verebilmektedir. Postpartum dönemde yenidoğanın beslenme şekline ilişkin yaşanabilecek sorunlar annelerin bu süreci olumsuz deneyimlemesine neden olabilir. **Amaç:** Yenidoğanın beslenme şeklinin annenin uyku ve yorgunluğuna etkisini incelemektir. **Yöntem:** Çalışma tanımlayıcı ve retrospektif tipte olup, postpartum beşinci haftada bulunan 245 anne ile gerçekleştirilmiştir. Annelerin postpartum birinci haftada ve ikinci haftadan dördüncü haftanın sonuna kadar uyku ve yorgunlukları geriye dönük değerlendirilmiştir. Veri toplamak amacıyla Tanıtıcı Bilgi Formu, Annenin Uyku Durumunu Değerlendirme Formu ve Visual Yorgunluk Değerlendirme skalası kullanılmıştır. Veriler Mann Whitney-U ve ki-kare testi ile değerlendirilmiştir. **Bulgular:** Birinci hafta tam emziren annelerin toplam uyku süresi kısmi emzirenlere göre daha az olmasına rağmen uykularını daha yeterli buldukları (p =.000) ve hissettikleri yorgunluğun daha az olduğu (p =.000) saptanmıştır. Dördüncü haftanın sonunda ise tam tersi kısmi emziren annelerin toplam uykularını daha yeterli buldukları (p =.000) ve hissettikleri yorgunluğun daha az olduğu (p =.000) saptanmıştır. **Sonuç:** Bu çalışmanın sonucunda tam emziren anneler postpartum ilk haftada yorgunlukları ve uyku bölünmeleriyle daha iyi baş ederken özellikle birinci haftanın sonrasında zorlandıkları saptanmıştır. Postpartum dönemde emzirme uykuyu geliştirip iyileştirebileceği için yeni anneler tam emzirmeye teşvik edilmelidir

Anahtar Sözcükler: Uyku, Yorgunluk, Postpartum Dönem, Emzirme.

Abstract

The Effects of Newborn Feeding Methods on the Sleep and Fatigue of the Mother

Background: Breastfeeding is the healthiest feeding method for newborn. But because of different factors the mothers can led to give their babies some supplements. Problems that may arise regarding the feeding the newborn in the postpartum period could potentially cause adverse experience this process. **Objectives:** To examine the effects of newborn feeding methods on the sleep and fatigue of the mother. **Methods:** It is a descriptive and retrospective study, carried out with 245 mothers that are in postpartum fifth week. The data related to the sleep and fatigue of the mothers in postpartum week one and in the end of week four were collected retrospectively. The Introduction Data Form, The Sleep Status of the Mother and the Visual Fatigue Evaluation Form were used. Data were analyzed using the Mann-Whitney U and chi-square test. **Results:** The first week of exclusive breastfeeding total sleep time by partial breastfeeding, although less than those, they find more adequate sleep (p = .000), and that they felt less fatigue (p = .000) were determined. At the end of the fourth week, the exact opposite, partial breastfeeding mothers than the total they found enough sleep (p = .000) and that they felt less fatigue (p = .000) were determined. **Conclusion:** The results of this study, exclusive breastfeeding mothers in the first week postpartum, while better cope with fatigue and sleep fragmentation particularly after the first week they were found that forced.

KeyWords: Sleep, Fatigue, Postpartum Period, Breastfeeding.

Geliş tarihi: 15.04.2015 **Kabul tarihi: 01.04.2016**

Postpartum dönemi yeni bir üyenin aileye katılması, ailenin bu döneme uyumu ve yenidoğan bakımı gibi faktörler nedeniyle hassas bir dönemdir. Aynı zamanda annenin vücudunda meydana gelen hormonal değişiklikler bu dönemde annede birçok fiziksel ve ruhsal değişiklikler yaşanmasına neden olmaktadır (Rychnovsky ve Hunter, 2009). Süt üretiminin başlatılması ve sürdürülmesinden sorumlu olan prolaktin hormonunda annenin bu süreçte kendini daha iyi hissetmesini, dinlenmiş olmasını sağlamaktadır (Downs, Clawges ve Santyark, 2010; Eryılmaz, 2008; Taşkın, 2011). Prolaktin annede uyku başlangıcını kolaylaştırarak, restoratif (onarıcı, canlandırıcı) uykuyu sağlamaktadır (Downs ve ark., 2010).

Uyku, bireylerin yaşamını ve sağlığını etkilemesi, fizyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlarının olması, insanın gerek fiziksel gerekse ruhsal yönden sağlıklı olması için gerekli temel yaşam aktivitelerinden biri olması nedeniyle çok önemlidir (Erdöl, 2013). Normal yetişkinler günde ortalama 7-9 saat uyumaktadırlar (Erdöl, 2013; Hunter, Rychnovsky ve Yount, 2009). Postpartum dönemde annelerin gece uyku ihtiyaçları %20 oranında artmaktadır. Fakat özellikle ilk aylarda annenin uyku düzeni değişip uykusuzluk sık yaşanmaktadır ve bu da yorgunluğa neden olmaktadır (Can, Ege, Akın ve Koçoğlu, 2010; Gress ve ark., 2010; Hunter ve ark., 2009). Annenin kendini dinlenmiş hissetmesinde prolaktin hormonunun yeterli salınımı gerekmektedir. Prolaktinin yeterli salımı için düzenli emzirme çok önemlidir (Taşkın, 2011). Annede stres, beslenme yetersizliği gibi faktörler prolaktin üretimini azaltabilmektedir (Eryılmaz, 2008; Taşkın, 2011). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) emzirmeye erken başlamanın önemini vurgularken, bebeklere doğumdan itibaren ilk altı ay yalnızca anne sütü verilmesini önermektedir. Bu sürede su dahil başka herhangi bir yiyecek içeceğin verilmemesini (tam emzirme), altıncı aydan sonra da ek gıdalara başlanarak emzirmenin iki yaş ve sonrasına kadar sürdürülmesi gerektiğini belirtmektedir (UNICEF, 2014; WHO, 2014). Ancak postpartum dönemde anneler farklı nedenlerden dolayı bebeklerine ek ürünler verebilmektedir. Literatürde bazı çalışmalar mama vermenin anneyi rahatlattığını ve annelerin kendilerini daha iyi hissettiklerini belirtmektedir. Cloherty ve arkadaşları (2004) yürüttükleri niteliksel çalışmada, mama veren anneler mama verdikten sonra kendilerini rahat, dinlenmiş hissettiklerini ve uyumaları için zaman bulduklarını ifade etmişlerdir. Bazı çalışmalarda ise anneler yorgun olduklarından bebeklerine akşam veya gece mama vermeyi tercih ettikleri saptanmıştır (Ünsal, Atlıhan, Özkan, Targan ve Hassoy, 2005).

*Yazışmadan sorumlu yazar, İzmir Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü Gürsel Aksel Bulvarı No:14 Üçkuyular-İZMİR,E-mail: sg.semra.girgec@gmail.com,** Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği AD.İnciraltı-İZMİR

Bu gibi nedenler anneleri emzirmeden uzaklaştırma konusunda risk oluşturmaktadır. Downs ve arkadaşları (2010) postpartum iki, dört, altı, sekiz, on ve on ikinci haftalarda annelerde objektif uyku ölçümü için aktigraf (toplam uyku süresini, uyuma verimliliğini ölçen yöntem) kullanıp, gece uyanma sayıları, toplam gece uyanık olma süresi ve uyku kalitesi, uykulu olma/yorgunluk verileri araştırmacılar ve anneler tarafından subjektif olarak değerlendirilmiştir. Sadece emziren, sadece mamayla besleyen ve her iki besleme yöntemini kullanan anneler arasında herhangi bir uykulu olma-yorgunluk durumları arasında fark bulamamışlardır. İstatistiksel olarak anlamlı farklılık olmamasına rağmen, emziren kadınlar mamayla besleyenler ile karşılaştırıldığında, özellikle doğum sonrası iki, altı ve sekizinci haftalarda gece uyanık zamanlarının daha fazla olduğunu bildirmişlerdir.

Farklı çalışmalarda ise emziren annelerin gece uyanma sayısı ve gece uyku süresi daha az olsa da, toplam 24 saatte ki uyku süresinde bir fark olmadığı belirtilmektedir (Blyton, Sullivan ve Edwards, 2002; Gay, Lee ve Lee, 2004). Bu sonuçlar emziren annelerin gündüzleri prolaktin hormonun gevşetici etkisi nedeniyle uyuyarak bu farkı kapattığını göstermektedir. Doan ve arkadaşları (2007) ilk bebeği olan annelerin uykularını bilek aktigraf ve uyku günlükleri ile değerlendirmişlerdir. Postpartum üçüncü ayda olan, gece boyunca emziren annelerin biberonla besleyen annelerden ortalama 40-45 dakika daha fazla uyuduğunu bulmuşlardır. Buna ek olarak, Hunter ve arkadaşlarının (2009) yapmış olduğu literatür taramasında yenidoğan için mama kullanan annelerin uykularının daha çok bölündüğünü belirtmişlerdir.

Uykusuzlukla beraber anneler yorgunluk yaşayabilir. Yorgunluk; fiziksel iyileşmede gecikme, öz bakımda azalma ve sağlık sorunlarında artma riskinin yanı sıra, yenidoğanın bakımını da olumsuz etkileyebilmektedir (Lee ve Zaffke, 1999; Song, Chang, Park, Kim ve Nam, 2010). Bazı çalışmalar, postpartum yorgunluğun özellikle primipar kadınlar için yaygın olduğunu ve bu annelerin emzirmeyi daha yorucu bulduklarını belirtmişlerdir (Song ve ark., 2010).

Postpartum dönemin anne ve bebek açısından daha sağlıklı geçirilmesi, bebeğin gelişimine destek olunması, annenin içinde bulunduğu sürece daha rahat alışması ve süreci kaliteli geçirmesi çok önemlidir. Yenidoğanın beslenme şeklinin annelerin uyku düzenine ve yorgunluğuna etkisini belirlemek hem anne hem de bebek sağlığı açısından önemli olacaktır. Literatürde yenidoğanın beslenme şeklinin annenin uyku ve yorgunluğuna etkisine ilişkin farklı çalışmalar olması ve Türk kültürüne özgü çalışmanın bulunmaması bu çalışmaya ihtiyaç duyulmasına neden olmuştur. Bu çalışmanın amacı, yenidoğanın beslenme şeklinin annenin uyku ve yorgunluğuna etkisini incelemektir.

Yöntem

Araştırmanın Tipi: Tanımlayıcı ve retrospektif tipte bir çalışmadır.

Araştırmanın Yeri ve Zamanı: Araştırmaya Dokuz Eylül Üniversitesi Nevvar-Salih İşgören Çocuk Hastanesi, Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi ve Medical Park İzmir Hastanesi sağlam çocuk polikliniklerine gelen ve örneklem kriterlerine uygun olan anneler alınmıştır. Seçilen hastanelerin İzmir'in farklı bölgelerinde bulunması (Kuzey-Güney), kamu hastanelerini ve özel hastaneleri temsil ederek her sosyoekonomik grupta yer alan annelere ulaşmayı sağlayacağı için bu hastaneler alınmıştır. Veriler Mart 2014 – Eylül 2014 tarihleri arasında toplanmıştır.

Araştırmanın Evreni ve Örnekleme: Bu araştırmanın evrenini belirtilen hastanelerin sağlam çocuk polikliniklerine başvurmuş postpartum anneler oluşturmuştur. Dokuz Eylül Üniversitesi Nevvar-Salih İşgören Çocuk Hastanesi sağlam yenidoğan polikliniğine günde yaklaşık on, Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi'ne on iki, Medical Park İzmir Hastanesi'ne günde yaklaşık yedi anne ve bebek gelmektedir. Araştırmanın örnekleminde olasılıksız örnekleme yöntemlerinden gelişigüzel örnekleme yöntemi (Convenience Sampling, Accidental Hap Sampling) seçilmiş olup, araştırmaya sağlam çocuk polikliniğine Mart 2014 - Ekim 2014 tarihleri arasında başvuran, miadında (37 haftadan sonra), canlı ve 2500 gr ve üzerinde sağlıklı, vajinal doğumla tek bebek doğuran, primipar, herhangi bir fiziksel ve psikolojik rahatsızlığı olmayan, doğum sonrası beşinci haftanın içinde bulunan 245 anne kesitsel olarak örnekleme dahil edilmiştir. Doğumundan sonraki dört haftalık süreç içerisinde herhangi bir nedenden dolayı hastanede yatmış yenidoğanlar, eşinden ayrı yaşayan anneler (boşanmış veya farklı şehirlerde olmak) ve örneklem kriterlerine uygun olup poliklinikte yüz yüze görüşme yapılırken bebeklerinin bakımı için formları doldurmayı yarım bırakan ve tamamlamak için zamanı olmayan yirmi anne örneklem dışı bırakılmıştır. Çalışmanın gücünü saptamak için Power Analiz (NCSS-PASS) programı kullanılmış ve çalışmanın gücü %80 olarak saptanmıştır.

Veri Toplama Araçları ve Özellikleri: Veri toplamak amacı ile Annenin Tanıtıcı Bilgi Formu, Annenin Uyku Durumunu Değerlendirme Formu ve Visuel Yorgunluk Değerlendirme Skalası kullanılmıştır.

Tanıtıcı Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından literatür doğrultusunda Labbok ve Krosov (1990), Kramer ve Kakuma (2002), Yıldız, Baran, Akdur ve Ocaktan (2008), Alp ve Mete (2008), Can, Ege, Akın ve Koçoğlu (2010), Çeçe (2011)'nin çalışmalarından yararlanılarak annelerin tanıtıcı özelliklerine ilişkin bilgi formu oluşturulmuştur.

Düzenlenen tanıtıcı bilgi formu; yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, mesleği, eşinin eğitimi, doğum şekli, ekonomik durumu gibi değişkenlere ilişkin sorular içermektedir. Ayrıca bu form, annelerin emzirme durumu, anne sütü dışında verilen ek ürünler ve sıklıklarını belirleyen sorular içermektedir. Emzirmeye ilişkin verilen yanıtlar doğrultusunda yenidoğanın beslenme şekli Labbok ve Krosoveç (1990) belirlediği kriterlere göre değerlendirilmiştir (Şekil 1).

Annenin Uyku Durumunu Değerlendirme Formu: Annelerin postpartum ilk dört haftada uyku durumunu değerlendirmek amacıyla Quillin (1997), Gay, Lee ve Lee (2004), Quillin ve Glenn (2004), Dennis ve Ross (2005), Rychnovsky ve Hunter (2009), Downs, Clawges ve Santy (2010), Gress, Chambers, Ong, Tikotzky, Okada ve Manber (2010), Song, Chang, Park, Kim ve Nam (2010), Insana, Stacom ve Downs (2011) çalışmalarından yararlanılmıştır. Araştırmacılar tarafından hazırlanan

form annenin birinci hafta ve ikinci ile dördüncü hafta arasında, uyku durumunu, yeteri kadar uyku alıp almadığını, geceleri genellikle kaç kez uyandığını, gün içinde ortalama ne kadar uyduğunu ve dinlendiğini, 24 saatte ortalama kaç saat uyduğunu ve bebeğin günde ortalama kaç kez ağladığını belirleyen sorular içermektedir. Ayrıca annenin birinci hafta ve ikinci ile dördüncü haftalar arasında genel uykusunu değerlendirmek amacıyla 0 (hiç uyuyamadım) – 10 (çok iyi uyudum) puanlı skala kullanılmıştır.

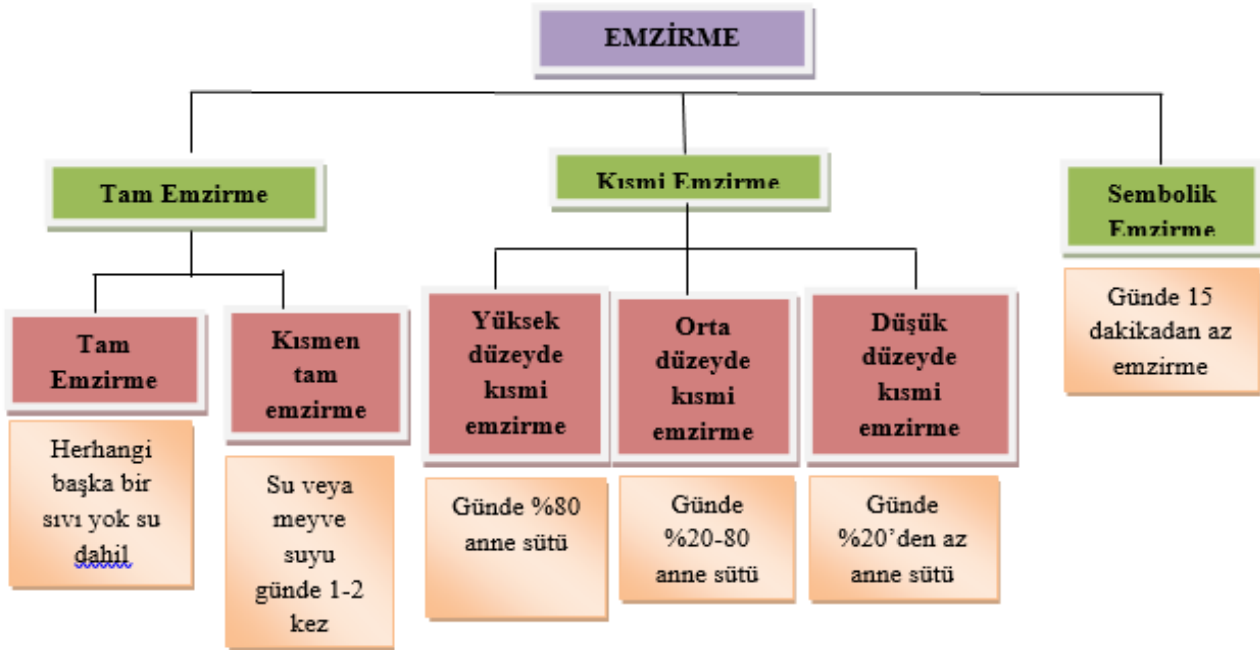
Visual Yorgunluk Değerlendirme Skalası: Visual Yorgunluk Değerlendirme Skalası ile annelerin postpartum birinci haftayı ve ikinci ile dördüncü hafta arasındaki zaman dilimini düşünerek hissettikleri yorgunluğu 1'den 5'e kadar derecelendirilerek değerlendirmeleri sağlanmıştır. Skalanın kullanılmasında Callahan, Séjourné ve Denis (2006) ve Song, Chang, Park, Kim ve Nam (2010)'ın çalışmalarından faydalanılmıştır.

Veri Toplama Aşamaları: Veri toplama formları postpartum dördüncü haftanın sonunda uygulanmıştır. Annelerin doğumdan sonra birinci haftada ve ikinci ile dördüncü hafta arasındaki uyku durumu ve yorgunlukları retrospektif olarak değerlendirilmiştir. Annelerden birinci ve ikinci ile dördüncü hafta arasındaki zaman dilimlerini düşünerek soruları cevaplamaları istenmiştir. Birinci haftanın değerlendirilmesinin nedeni annelerin yenidoğanı beslemesine ilişkin en çok ilk hafta problem yaşamalarındandır. İkinci ile dördüncü hafta arasındaki annenin uyku ve yorgunluğunun değerlendirilmesinin nedenleri ise annenin bebeği besleme yöntemine karar vermiş olması ve düzenini oluşturmuş olmasından, anne ve bebek ikilisinin birbirine adapte olduğu süreci kapsamından ve postpartum uykusuzluğun en çok bu süreç içerisinde yaşanıyor olmasındandır.

Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin analizi bilgisayar ortamında SPSS 16.0 paket programı ile yapılmıştır. Vajinal doğum yapan primipar annelere ilişkin tanıtıcı ve bebek bakımına ilişkin veriler sayı, yüzde ve ortalama şeklinde gösterilmiştir. Yenidoğanı besleme şeklinin, annenin uykusuna ve yorgunluğuna etkisini değerlendirmek için Mann Whitney-Utesti ve ki-kare analizi kullanılmıştır (Akgül, 2005; Erefe, 2004).

Yenidoğanı besleme şekilleri anketlerdeki ilgili sorulardan elde edilen cevaplar doğrultusunda Labbok ve Krosovec (1990) kriterlerine göre değerlendirilmiştir (Şekil 1). Çalışmada elde edilen verilerden sadece tam ve kısmi emziren annelerin grupları oluşturulabilmektedir. Tüm istatistiksel analizlerde $p=0.05$ anlamlılık düzeyi temel alınmıştır.



Şekil 1: Emzirme Şekilleri

*Labbok M, Krosovec K. Toward consistency in breastfeeding definition. *Studies in Family Planning*, 1990;21 (4); 226-230.

Araştırmanın Değişkenleri: Araştırmanın bağımsız değişkeni yenidoğanın beslenme şekli, bağımlı değişkeni ise annelerin uyku ve yorgunluğudur.

Araştırmanın Etik Yönü: Dokuz Eylül Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan onay ve araştırmanın yapıldığı kurumdaki yazılı izin alınmıştır. Ayrıca çalışmaya dahil edilen annelere, çalışmanın amacı hakkında bilgi verilerek yazılı ve sözlü izinleri alınmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları: Yorgunluğun hissedilmesine neden olabilecek anemi veya psikiyatrik sorunları dışlamaya sadece annelerin ifadeleri ile karar verilmiştir.

Bulgular

Annelerin yaş ortalamaları 24.8 ± 4.0 , evlilik süresi ortalamaları 29.0 ± 15.2 ay ve ortalama aylık gelirleri 2083.2 ± 1377.1 tl. olarak bulunmuştur. Eğitim durumu açısından incelendiğinde ise ilköğretim mezunlarının yoğunlukta olduğu (%35.5), %61.6'sının ev hanımı olduğu saptanmıştır. Annelerin %51.0'ının gebelik döneminde emzirmeye ilişkin herhangi bir eğitim almadığı ve %69'unun gebeliğinin planlı olduğu bulunmuştur. Ayrıca annelerin %86.5'i epizyotomi vajinal doğum yaptığını belirtmiştir. Eşlerin eğitim durumu incelendiğinde %37.1'inin lise mezunu olduğu ve %80.8'inin işçi olduğu tespit edilmiştir. Annelerin %85.3'ü eşleriyle bebeğin gece-gündüz bakımına katkısının olduğu belirtmiştir.

Postpartum bu ilk dört haftalık süreçte annelerin %66.1'i aileden destek görürken, %18.0'i aile veya aile dışından bir kişinin sürekli yanlarında kalarak destek verdiğini ifade etmiştir. Destek kişilerin %43.2'sinin kayınvalide olduğu tespit edilmiştir. Annelerin çevreden ve ailelerinden hissettikleri destek puan ortalamasının 8.1 ± 1.9 olduğu saptanmıştır.

Annelerin yenidoğanı besleme şekillerinin incelenmesinde, birinci hafta sadece anne sütü verenlerin %51.0, anne sütü ve diğer ürünleri kullananların %49.0 olduğu görülmüştür. Dördüncü haftanın sonunda da sadece anne sütü verenlerin oranının artıp %71.8, anne sütü ve diğer ürünleri kullananların da oranının azaldığı, %28.2 olduğu saptanmıştır.

Emzirme Şekillerinin Uyku Durumuna Etkisi

Her iki grubun 24 saatteki ortalama uyku miktarı (saat), gün içinde uyuma süreleri (dakika) birinci ve dördüncü hafta sonunda karşılaştırıldığında kısmi emziren annelerin tam emziren annelerden daha çok uyudukları bulunmuştur ($U = 4760.5$; $p = .000$, $U = 2411.5$; $p = .000$).

Birinci haftada tam emziren annelerin uyku süreleri kısmi emziren annelere göre daha kısa olmasına rağmen uyuklarını kısmi emziren annelere göre daha yeterli bulduklarını belirtmişlerdir ($X^2 = 25.8$; $p = .000$). Dördüncü haftanın sonunda ise bu durum değişerek kısmi emziren annelerin uyuklarını daha yeterli bulduklarını ifade etmişlerdir ($X^2 = 44.8$; $p = .000$).

Annelerin bebeği besleme yöntemlerine göre uyuklarına verdikleri puanlar karşılaştırıldığında; birinci hafta tam emziren anneler daha yüksek puana sahipken ($U = 7019.0$; $p = .000$), ikinci ve dördüncü hafta süresince kısmi emziren annelerin puanının daha yüksek olduğu ve tam emziren annelere göre daha iyi uyudukları saptanmıştır ($U = 3839.0$; $p = .000$) (Tablo 1).

Tablo 1. Emzirme Şekillerinin Uyku Durumuna Etkisine İlişkin Bulgular (n=245)

Uyku Durumları	1. Hafta						2. - 4. Hafta					
	Tam Emziren Anneler (n=125)		Kısmi Emziren Anneler (n=120)		X ²	p	Tam Emziren Anneler (n=176)		Kısmi Emziren Anneler (n=69)		X ²	p
U	%	U	%	U			%	U	%	U		
Uykuyu yeterli alma durumu												
Yeterli	39	31.2	7	5.8	25.8	.000	75	42.6	62	89.9	44.8	.000
Yetersiz	86	68.8	113	94.2			101	57.4	7	10.1		
	X ± SS		X ± SS		U	p	X ± SS		X ± SS		U	p
24 saatte ortalama uyku miktarı (saat)	4.8 ± 1.8		5.4 ± .8		4760.5	.000	6.6 ± 1.2		7.4 ± 1.4		2827.0	.000
Gün içinde uyuma miktarı (dakika)	13.9 ± 29.6		48.3 ± 43.8		4006.5	.000	47.6 ± 44.9		101.9 ± 40.2		2411.5	.000
Gün içinde dinlenme süresi (dakika)	36.0 ± 36.8		57.2 ± 50.7		719.0	.000	63.2 ± 51.8		100.6 ± 41.6		3386.5	.000
Annelerin verdiği uyku puanı	4.2 ± 2.7		3.9 ± 1.6		7019.0	.000	6.4 ± 1.9		7.3 ± 1.7		3839.0	.000

* p < .05

Annelerin Emzirme Şekillerinin Yorgunluk Durumlarına Etkisi (n=245)

Annelerin yorgunluk durumlarına bakıldığında; birinci hafta kısmi emziren anneler daha yorgun olduklarını belirtirlerken (U= 6999.5; p= .000), dördüncü haftanın sonunda tam emziren annelerin kendilerini daha yorgun hissettiklerini belirtmişlerdir (U = 4185.0; p= .000) (Tablo 2).

Tablo 2.Emzirme Şekillerinin Yorgunluk Durumlarına Etkisi (n=245)

Yorgunluk Puanları	1. Hafta		2. – 4. Hafta		Z	p
	n	X ± SS	n	X± SS		
Tam Emziren Anneler	125	3.8 ± 1.3	176	2.5 ± 1.0	-6.934	.000
Kısmi Emziren Anneler	120	4.0 ± .8	69	2.0 ± .9	-7.186	.000
		U = 6999.5 p =.000		U = 4185.0 p =.000		

* p < .05

Tartışma**Emzirme Şekillerinin Annenin Uyku Durumuna Etkisinin İncelenmesi**

Tam emziren annelerin birinci ve dördüncü hafta sonunda 24 saatte ortalama uyku miktarı, gün içinde uyuma ve dinlenme süreleri kısmi emziren annelerden anlamlı düzeyde az olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1). Sadece anne sütüyle beslenen bebekler mamayla beslenen bebeklere göre daha sık meme ister, daha sık beslenirler (Arslantürk, 2011). Tam emziren anneler bebeklerini beslemek için daha çok zaman ayırdıklarından uyku süreleri daha azdır. Benzer şekilde; Quillin (1997) 44 anne ve bebekleriyle yaptığı çalışmada; emziren annelerin gece uyanma sayılarının mamayla besleyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Quillin ve Glenn (2004) postpartum ilk dört haftada yenidoğanın beslenme şekliyle, anne ve yenidoğanın uyku düzeni arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapmış olduğu çalışmada; emziren annelerin biberonla besleyen annelere göre 24 saatte uykularının daha çok bölündüğünü belirtmiştir (p = .034). Thomas ve Foreman (2005)'in dört ile on hafta arasında bebeği olan annelerin uykusunu etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapmış olduğu tanımlayıcı çalışmada; uzun emzirme sürelerinin bebeğin ve annenin toplam uyku sürelerini azalttığı saptanmıştır. Emziren annelerin uykularının daha çok bölünmesinin nedeni anne sütünün sindirimi mamaya göre daha hızlı olmasından kaynaklanabilir, ayrıca bebekler açlıklarını ağlayarak ifade ederek anneleri uyandırmaktadır. Blyton, Sullivan ve Edwards (2002) tanımlayıcı ve karşılaştırmalı yaptıkları çalışmaya dört ile otuz hafta arasında bebeği olan tam emziren, biberonla besleyen ve postpartum dönemde olmayan kadınların uykularını değerlendirmişlerdir. Kadınların uykuları objektif olarak; uyku sırasında oluşan biyofizyolojik değişikliklerin (solunum sayısı, kalp atımı vb.) kapsamlı olarak kaydedildiği bir cihazla ve subjektif olarak uyku günlükleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Uyku günlüklerinde anneler uyudukları ve uyanık kaldıkları zamanı, dinlenme sürelerini kaydetmişlerdir. Annelerin toplam uyku süresinin üç grupta da benzer olduğu saptanmıştır. Tam emziren annelerin uykuya gevşeyerek, rahatlayarak geçtikleri ve dinlenmeyi sağlayan derin NREM uyku evresinde geçen zamanlarının belirgin bir şekilde arttığı saptanmıştır. Çalışmamızdan farklı olarak; Doan ve arkadaşlarının (2007) postpartum üçüncü ayda, 133 ilk bebeği olan çiftlerle yaptığı tanımlayıcı çalışmada; akşam ve/veya geceleri emzirilen bebeklerin ebeveynleri mamayla beslenen bebeklerin ebeveynlerinden ortalama 40-45 dakika daha fazla uyudukları bulunmuştur. Tackett, Cong ve Hale (2011)'nin 0-12 aylık 6410 anne ile yapmış oldukları çalışmada tam emziren annelerin karışık ya da mama ile besleyen annelere göre daha fazla uyudukları belirlenmiştir. Doan, Gay, Kennedy, Newman ve Lee (2014) geceleri tam emziren ve mama kullanan ilk defa anne olmuş kadınların postpartum ilk bir ay içerisindeki uyku süresi ve kalitesini tanımlamak amacıyla yapmış oldukları çalışmada aktigrafi, uyku günlükleri ve bireysel ifade ettikleri bilgileri dikkate almışlardır. Benzer şekilde tam emziren annelerin gece ortalama 30 dk.daha fazla uyudukları, gece bölünme sayıları ve gündüz uyuma süreleri arasında fark olmadığı saptanmıştır.

Postpartum birinci haftada kısmi emziren anneler miktar olarak tam emziren annelerden daha fazla uyumuş olmalarına rağmen uykularını daha yetersiz hissettikleri tespit edilmiştir. Dördüncü haftanın sonunda ise bu durum değişerek, tam emziren anneler kısmi emziren annelere göre anlamlı düzeyde uykularını daha yetersiz aldıklarını ifade etmişlerdir (p=.000) (Tablo 1). Doğumdan sonra ilk günler laktasyonun başlaması, bebeğin emme gücü ve nörodavranışları birçok faktörden etkilenmektedir (Eryılmaz, 2008). Aynı zamanda bu süreçte anne bebeğine uyum sağlamaya çalışmaktadır (Can ve ark., 2010). Buna bağlı olarak Türk kültüründeki anneler emzirmeyi başarılı bir şekilde sürdürdükleri için kendilerini iyi hissederken, emzirmenin tam olmaması ve bebeği yeterli besleyememe düşüncesi annelerin uyku durumlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Birinci hafta tam emziren annelerin uykularını kısmi emziren annelerden daha iyi değerlendirmesinin başka bir nedeni emzirme boyunca salgılanan prolaktin olabilir. Prolaktin hormonu emziren annede uyku başlangıcını kolaylaştırarak, onarıcı ve canlandırıcı uykuyu sağlamaktadır. Aynı zamanda annenin kendini daha iyi hissetmesine, dinlenmiş olmasına katkıda bulunmaktadır (Taşkın, 2011). Kısmi emziren annelerin de bebeğini yetersiz beslediği düşüncesiyle, kendine stres yaratıp, yetersiz uyumasına neden olmuş olabilir. Bu nedenle yetersiz besleme düşüncesi doğrudan çocuk bakım stresini ve uyku kalitesini, dolaylı yoldan da postpartum yorgunluğu etkileyebilir. Dördüncü haftanın sonunda kısmi emziren annelerin bebek beslenmesine alışmalarından, mamanın bebeği anne sütüne göre daha tok tutmasından, tam emziren annenin bebeğini beslemede daha çok

zaman harcamış olabileceğinden dolayı tam emziren anneler uykularını daha yetersiz almış olabilir. Downs ve arkadaşları (2010) sadece emziren, mamayla besleyen ya da iki yöntemi birlikte kullanan annelerin uyku durumlarını ve günlük fonksiyonlarını belirlemek için objektif olarak bilek aktıgrafı cihazını ve subjektif ölçümler için uyku günlüklerini kullandığı çalışmada; uyku değerlendirmeleri açısından üç grup arasında herhangi bir fark saptanmamıştır. Objektif uyku göstergeleri açısından da gruplar arasında fark bulunmazken, tek belirlenen fark postpartum 10. haftada emziren ve her iki yöntemi kullanan annelerin, mamayla besleyenlere göre uyku verimliliğinin daha iyi olmasıdır.

Annelerin Emzirme Şekillerinin Yorgunluk Durumlarına Etkisi

Çalışmamızda kısmi emziren anneler birinci hafta sonunda tam emziren annelerden anlamlı düzeyde daha yorgun olduklarını belirtirlerken, dördüncü haftanın sonunda tam emziren anneler kısmi emziren annelerden daha yorgun olduklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte birinci haftadan başlayarak dördüncü haftanın sonuna kadar tam ve kısmi emziren annelerin yorgunluk düzeylerinin giderek azaldığı görülmüştür (Tablo 2).

Callahan, Séjourné ve Denis (2006) çalışmalarında bebeklerini emziren ve mamayla besleyen annelerin postpartum dönemde algıladıkları yorgunluk durumlarını incelemişlerdir. Çalışmada; emziren ve biberonla besleyen annelerin iki-dördüncü günlerde, altıncı ve on ikinci haftada algılanan yorgunluk skorları açısından aralarında istatistiksel olarak fark olmadığı görülmüştür ($p = .14$, $p = .17$, $p = .17$). Downs ve arkadaşları (2010)'nın postpartum annelerin iki ile on ikinci hafta boyunca yenidoğanı besleme durumuyla uyku ve gündüz işleyişini araştırmak amacıyla yapmış oldukları çalışmada emziren, mamayla besleyen ve iki yöntemi birlikte kullanan annelerin yorgunluk durumları arasında fark olmadığını saptamışlardır. Tackett, Cong ve Hale (2011)'nin 0-12 aylık postpartum annelerle yapmış olduğu çalışmada da tam emziren annelerin diğer besleme yöntemlerini seçen annelere göre daha az yoruldukları, fiziksel sağlıklarının daha iyi ve kendilerini daha enerjik hissettikleri bulunmuştur.

Birinci haftada kısmi emziren anneler tam emziren annelere göre daha çok emzirme problemi yaşamaları, emzirmede yetersizlik düşüncesi ve yetersiz süt inancı nedeniyle kendilerini daha yorgun hissedebilirler. Aynı zamanda emziren annelerde daha fazla prolaktin salgısı olup, hormonun dinlendirici ve onarıcı uykuya eğilimi artırma özelliğinden ve uykuda derin hızlı olmayan göz hareketlerinin (NREM) olduğu evrede geçirilen zaman daha fazla olmasından kendilerini daha dinlenmiş hissetmiş olabilirler. Dolaşımında prolaktin düzeyinin artması uykuda yavaş uyku dalgası olarak bilinen NREM evresine katkıda bulunabilir (Blyton ve ark., 2002). Buna ek olarak ilk haftada annenin genelde sosyal desteği daha yoğun alması da bu dönemi daha rahat geçirmesini sağlayabilir.

Dördüncü haftanın sonunda bu durumun değişmesinde; birinci hafta kısmi emziren annelerin birçoğunun tam emzirmeye başlaması ve birinci hafta yaşanan sorunların azalmasından dolayı olabilir. Ayrıca kısmi emziren annelerin bebeklerini besleme düzenlerine alışmış olup, mama vermeyi kabullenmiş olmaları, bebeklerinin daha az ağlaması, bebek uyudukça annenin de dinleniyor ya da uyuyor olması, kısmi emziren annelerin dördüncü haftanın sonunda geceleri daha az uyanmış olmaları, gün içinde ve 24 saatte uyku miktarlarının daha fazla olması, gün içinde dinlenme sürelerinin daha fazla olması etkilemiş olabilir.

Sonuç ve Uygulamada Kullanımı

Bu çalışmanın sonucunda tam emziren anneler postpartum ilk haftada yorgunlukları ve uyku bölünmeleriyle daha iyi başederken özellikle birinci haftanın sonrasında zorlandıkları saptanmıştır. Postpartum dönemde emzirme uykuyu geliştirip iyileştirebileceği için yeni anneler tam emzirmeye teşvik edilmelidir. Postpartum ilk bir ay iyileşme kadar emzirmenin düzene girmesi için de kritik bir zamandır. Gece az uyuma sadece annenin fiziksel ve duygusal sağlığını değil aynı zamanda sütün oluşumunu, laktasyon için enerji gereksinimini, derin uyku ve prolaktin seviyesi arasındaki potansiyel ilişkiyi kesintiye uğratabilir. Bundan dolayı yenidoğanın emmesini ve annenin rahatlığını sağlamak için hemşireler özellikle postpartum birinci haftadan sonra annelere destek sağlamalı, izlemeleri geç dönemde de devam ettirmelidir. Annelerin uyku, yorgunlukları ve nedenlerini subjektif değerlendirmeyi sağlayacak kapsamlı ölçekler geliştirilebilir, annelerin bebeklerini besleme yöntemlerine göre yaşadıkları problemler, uyku ve yorgunlukları durumlarına ilişkin kalitatif araştırmalar planlanabilir.

Kaynaklar

- Akgül, A. (2005). *Tıbbi araştırmalarda istatistiksel analiz teknikleri "SPSS Uygulamaları*, (3.baskı). Ankara: Emek Ofset.
- Alp, N., Mete, S. (2008). Postpartum yorgunluk düzeyi ile uyku ve beslenmenin yorgunluğa etkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11(4), 10-18.
- Arslantürk, N. (2014). Anne sütü alan bebeklerin ilk yıl gelişimi. Erişim: 10.10.2014. <http://11lturkiye.org/Bilgiler/Birinci%20senenin%20gelismesi.html>.
- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu. (2014). Anne sütüyle ilgili gerçekler. (Erişim: 3.01.2014). http://www.unicef.org/turkey/ir/_mc29.html
- Blyton, D. M., Sullivan, C. E., & Edwards, N. (2002). Lactation is associated with an increase in slow-wave sleep in women. *Journal of Sleep Research*, 11 (4), 297–303.
- Callahan, S., Séjourné, N., & Denis, A. (2006). Fatigue and breastfeeding: An inevitable partnership? *Journal of Human Lactation*, 22 (2), 182-187. DOI: 10.1177/0890334406286972.
- Can, R., Ege, E., Akin, B., & Koçoğlu, D. (2010). Doğum sonu ilk üç aylık dönemde annedeki yorgunluk düzeyi ve ilişkili faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3 (2), 62-70.
- Cloherly, M., Alexander, J., & Holloway, I. (2004). Supplementing breastfed babies in the UK to protect their mothers from tiredness or distress. *Midwifery*, 20, 194–204. DOI:10.1016/j.midw. 2003.09.002.

- Çeçe, Ö. (2011). Çalışan Annelerin Emzirme Özelliklerinin İncelenmesi. Hemşirelik Programı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir, Türkiye.
- Dennis, C. L., Ross, L. (2005). Relationships among infant sleep patterns, maternal fatigue and development of depressive symptomatology. *Birth*, 32:3.
- Doan, T., Gardiner, A., Gay, C. L., & Lee, K. A. (2007). Breastfeeding increases sleep duration of new parents. *The Journal of Perinatal & Neonatal Nursing*, 21(3), 200-206.
- Doan, T., Gay, C.L., Kennedy, H. P., Newman, J., & Lee, K.A. (2014). Night time breastfeeding behavior is associated with more nocturnal sleep among first time mothers at one month postpartum. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 10(3):313-319.
- Downs, H. E. M., Clawges, H. M., & Santy, E. E. (2010). Infant feeding methods and maternal sleep and daytime functioning. *Pediatrics*, 126(6), 1562-1568. DOI:10.1542/peds.2010-1269.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2014). Maternal, newborn, child and adolescent health. Erişim: 3.01.2014 http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/child/nutrition/breastfeeding/en/index.html.
- Erefe, İ. (Ed.). (2012). *Hemşirelikte araştırma ilke süreç ve yöntemleri* (Dördüncü Baskı). İstanbul: Odak Ofset Matbaacılık.
- Erdöl, H. Ş. (2013). Uyku. İçinde Aştı, T. A., & Karadağ, A. (Ed.), *Hemşirelik esasları hemşirelik bilimi ve sanatı* (p:1100-1101). İstanbul: Akademi Basın ve Yayıncılık.
- Eryılmaz, G. (2008). Laktasyon ve emzirme. İçinde Şirin, A., & Kavlak, O. (Ed.), *Kadın sağlığı* (p: 759-774). İstanbul: Bedray Baskı Yayıncılık.
- Gay, C. L., Lee, K. A., & Lee, S. Y. (2004). Sleep patterns and fatigue in new mothers and fathers. *Biological Research for Nursing*, 5(4), 311-318.
- Gress, J. L., Chambers, A. S., Ong, J. C., Tikotzky, L., Okada, R. L., & Manber, R. (2010). Maternal subjective sleep quality and night time infant care. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 28 (4), 384-391.
- Hunter, L. P., Rychnovsky, J. D., & Yount, S. M. (2009). A selective review of maternal sleep characteristics in the postpartum period. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 38, 60-68. DOI:10.1111/j.1552-6909.2008.00309.x
- Insana, S. P., Stacom, E. E., & Downs, H. E. M. (2011). Actual and perceived sleep: Associations with daytime functioning among postpartum women. *Physiology & Behavior* 102:234 – 238.
- Tacket, K.K., Cong, Z., & Hale, T.W. (yılı) The effect of feeding method on sleep duration, maternal well-being, and postpartum depression. *Clinical Lactation*, 2-2, 22-26.
- Kramer, M. S., Kakuma, R. (2002). The optimal duration of exclusive breastfeeding a systematic review, department of nutrition for health and development of child and adolescent health and development department of child and adolescent health and development, World Health Organization.
- Labbok, M., & Krosovec, K. (1990). Toward consistency in breastfeeding definition. *Studies in Family Planning*, 21(4), 226-230.
- Lee, K. A., & Zaffke, M. E. (1999). Longitudinal changes in fatigue and energy during pregnancy and the postpartum period. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 28(2), 183-91.
- Quillin, S. I. M. (1997). Infant and mother sleep patterns during 4th postpartum week. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 20(2), 115-123.
- Quillin, S. I. M., & Glenn, L. L. (2004). Interaction between feeding method and co-sleeping on maternal-new born sleep. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 33(5), 580-588. DOI: 10.1177/0884217504269013.
- Rosen, L. A. (2008). Infant Sleep and Feeding. *JOGNN*, 37, 706-714. DOI: 10.1111/j.1552-6909.2008.00299.x
- Rychnovsky, J., & Hunter, L. P. (2009). The relationship between sleep characteristics and fatigue in healthy postpartum women. *Women's Health Issues*, 19, 38-44.
- Song, J. E., Chang, S. B., Park, S. M., Kim, S., & Nam, C. M. (2010). Empirical test of an explanatory theory of postpartum fatigue in Korea. *Journal of Advanced Nursing*, 66 (12), 2627-2639. doi: 10.1111/j.1365-2648.2010.05380.x.
- Taşkın, L. (2011). *Doğum ve kadın sağlığı hemşireliği* (10. baskı, p:487-497). Ankara, Sistem ofset matbaacılık.
- Thomas, K. A., & Foreman, S.W. (2005). Infant sleep and feeding pattern: effects on maternal sleep. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 50(5), 399-404.
- Ünsal, H. Atlıhan, F., Özkan, H., Targan, Ş., & Hassoy, H. (2005). Toplumda anne sütü verme eğilimi ve buna etki eden faktörler. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 48(3), 226-233.
- Yıldız, A., Baran, E., Akdur, R., Ocaktan, E. (2008). Breastfeeding status and effecting factors of mothers have 0-11 months babies at a health centre area. *Ankara Üniversitesi Tıp Bilimleri Mecmuası*, 61, 61-67.