

Doğum Sonrası Dönemdeki Annelerin Sağlıklı Kilo Vermek Konusundaki Bilgi Düzeylerinin ve Tutumlarının Sorgulanması

Questioning the Knowledge Levels and Attitudes of Postpartum Mothers About Healthy Weight Loss

Alime Avcuoğlu¹, İrep Karataş Eray¹, Aliye Vildan Yurdakul², Yusuf Üstü³, Mehmet Uğurlu³

¹Ankara Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Aile Hekimliği Kliniği

²Ankara Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Beslenme ve Diyet Birimi

³Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı

Özet

Amaç: Doğumdan sonraki dönemde annelerin karşılaştığı fazla kiloluluk ve obezitenin etyolojik faktörlerinin tespit edilmesi ve buna yönelik alınabilecek önlemlerin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirdiğimiz çalışmada; annelerin sağlıklı kilo kaybı konusunda bilgi düzeyleri, beslenme alışkanlıkları, beslenme kültürleri, beslenme konusunda tutumlarını etkileyebilecek çevresel faktörler, gestasyonel kilo alımları, anne sütü verme süre ve sıklıkları; fiziksel aktivite alışkanlıkları, doğumdan sonra zayıflama diyeti uygulayıp uygulamadıkları, diyet uygulayanların diyetlerinin özellikleri ve diyet başarıları gibi birçok faktör araştırıldı.

Gereç ve Yöntem: Ankara Atatürk EAH Aile Hekimliği ve Pediatri Poliklinikleri'ne Aralık 2013 - Ocak 2014 tarihleri arasında başvuran 6-24 ay arasında çocuğu olan, 19-43 yaş grubunda 151 kadına 84 soruluk anket, yüz yüze görüşme metodu kullanılarak uygulanmıştır. Veriler SPSS 15.0 programı ile değerlendirilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Annelerin doğum sonrası dönemde anne sütü verme sürelerinin beden kitle indeksini (BKİ) düşürmeye etkisi istatistiksel olarak anlamlı olarak tespit edildi ($p<0,05$). Anne sütü verme konusunda bilgi düzeyleri iyi olan annelerin bebeklerine daha uzun süre anne sütü verdikleri saptandı ($p<0,05$). Annelerin doğum sonrasında süt artırıcı besin kullanma durumu ile çevrelerinden sürekli besin tüketmeleri konusunda baskı hissetmeleri ve tavsiye almaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki mevcuttu ($p<0,05$). Gebelik döneminde ve sonrasında çevrelerinden sürekli yiyecek tüketmelerine yönelik tavsiye alanların %83,6'sının süt artırıcı besin kullandığı öğrenildi. Su tüketimi 2 litreden fazla olan annelerin BKİ'leri daha az su tüketen annelere göre daha düşüktü ($p<0,05$).

Annelerin sadece %27,2 sinin diyet uyguladıkları tespit edildi ($p<0,05$). Diyet uygulama süresi ile kilo verme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki mevcuttu ($p<0,05$). BKİ grupları ile diyet süreleri arası ve BKİ grupları ile diyetle verilen ağırlık arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel sonuç anlamlıydı ($p<0,05$). Ayda 2-4 kg vermenin sağlıklı kilo kaybı konusunda yeterli olduğunu düşünen annelerin daha fazla kilo kaybettikleri tespit edildi.

Sonuç: Doğum sonrası dönemde annelerin fazla kilolarının sağlıklı kaybı konusunda bilgi düzeylerinin ve tutumlarının BKİ'yi düşürmeye etkisi genel anlamda tespit edilemedi ancak, emzirme sürelerinin BKİ'yi düşürmeye olumlu etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulundu.

Annelerin sağlıklı beslenme konusundaki bilgi düzeyleri ve tutumlarının toplumun fazla kiloluluk ve obezite problemini doğrudan etkilediğini düşünmekteyiz. Dolayısıyla annelerin sadece beslenme konusunda değil, sağlıklı yaşam tarzının tüm bileşenlerine yönelik eğitim ve danışmanlık almaları gerekmektedir.

Anahtar kelimeler: Postpartum kilo kaybı, gebelikte kilo alımı, emzirme, postpartum obezite

Abstract

Objectives: Our goal in this study is to determine the etiologic factors behind overweightness and obesity among mothers following delivery and to identify proper precautions. We have investigated many factors like the level of knowledge about healthy weight loss, eating habits, food culture, environmental factors that may affect attitudes about nutrition, gestational weight gain, maternal milk, the duration and frequency of postpartum physical activity habits, characteristics of their diets and diet success.

Materials and Methods: A survey of 84 questions were administered face-to-face to 151 women between ages 19-43, having babies between 6-24 months and who were admitted to the departments of Family Medicine and Pediatrics of Ankara Atatürk Training and Research Hospital between December 2013 and January 2014. The data were evaluated using SPSS 15.0 with an assumed statistical significance ($p < 0.05$).

Results: In the postpartum period, the effect of breastfeeding duration to reduce the body mass index was found to be statistically significant ($p < 0.05$). Mothers who were informed about the importance of breastfeeding were determined to breastfeed longer ($p < 0.05$). In the postpartum period, there was a statistically significant relationship between feeling social pressure about nutrient replenishment and increased nutrient intake that increases the amount of milk ($p < 0.05$). 83,6% of the mothers subjected to constant advice to consume more food during and after pregnancy, ended up using milk-enhancing nutrients.

The relationship between water consumption and BMI groups was also statistically significant with $p < 0.05$. The BMI of mothers consuming 2 liters extra water were consistently lower.

Only 27.2% of the mothers were on a diet ($p < 0.05$). There were statistically significant relationships (all with $p < 0.05$) between the weight loss and diet duration and eventual BMIs and diet durations. It was observed that weight loss was higher among mothers who believed that a weight loss between 2 to 4 kgs per month was healthier.

Conclusion: In the postpartum period, the level of knowledge and habits related to healthy weight loss were not determined to play a statistically significant role in weight loss and BMI reduction. However, a positive correlation was observed between the duration of breastfeeding and reduced BMI.

We believe that the level of nutrition knowledge and dietary habits of mothers directly affect the numbers of overweight and obese individuals in the community. Therefore, mothers must be educated and advised about not only about nutrition but also about general aspects of an healthy life style.

Key words: Postpartum weight loss, gestational weight gain, breastfeeding, postpartum obesity

Giriş

Aile hekimi sağlıklı vücut ağırlığı hakkında farkındalık yaratmalı ve yaşam tarzı değişikliğine yönelik danışmanlık vermeli ve bunu yaşamın her döneminde gerçekleştirmelidir. Gebelik, 5-7 yaş, adölesan dönem, menapoz, 25-35 yaş gibi erken erişkinlik dönemi de kilo almaya eğilimin arttığı dönemlerdir.¹ Postpartum dönemde görülen obezitenin etyolojik faktörleri arasında doğum sayısının yüksek olması, doğumlar arasında sürenin kısa olması, gebelik sürecinde alınan kiloların normalden fazla olması, farklı beslenme kültürleri ve maruz kalınan ailesel ve toplumsal baskı, annelerin bebeklerinin yeterince beslenemediği gibi kaygılara kapılarak gerekenden fazla gıda tüketimi gibi birçok başlık bulunmaktadır.²⁻⁵ Yapılan çalışmalar bebeklik döneminde yeterli anne sütü alımının; çocuk, adölesan ve erişkin popülasyonlarda fazla kilo ve obeziteyi engellediğini göstermektedir.⁶ Aynı zamanda emzirmenin annelerin doğum sonrası dönemde fazla

kilolarını kolayca vermeleri ve ideal kiloya erişmeleri noktasında da katkısı büyüktür.

Materyal ve Metod

Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 27.11.2013 tarih ve 06 sayılı kurul kararının onayı ile çalışmaya başlanmış olup, Ankara Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği ve Pediatri Poliklinikleri'ne Aralık 2013 - Ocak 2014 tarihleri arasında başvuran 6-24 ay arasında çocuğu olan, 19-43 yaş grubunda, 151 kadın çalışmamıza dahil edilmiştir. Çalışmamızda doğum sonrası dönem ifadesini kullanırken ilk 24 saatlik zamanı değil, doğumdan sonraki zaman dilimini daha geniş manada kullanmaktayız. Çalışma grubumuz doğumunun üzerinden 6 ay ile 2 yıl arasında süre geçmiş anneleri içermektedir. Doğum sonrası ilk 6 ayda olan anneler doğum sonrası ödemin yanıtıcı etkisi nedeniyle çalışmaya dahil edilmemiştir. Gebe kadınlar, fazla kiloluluk ve obeziteye neden olabilecek bilinen

hastalığı olanlar çalışmaya dahil edilmemiştir. Tüm hastalar çalışma öncesi bilgilendirilmiş ve çalışmaya dahil olduklarını sözlü ve yazılı olarak beyan etmişlerdir. Annelere bireye ait genel bilgiler, bireyin beslenme alışkanlıklarına dair bilgiler, bireyin beslenme bilgi düzeyine ait bilgiler olmak üzere 3 ana gruptan oluşan 84 soruluk anket yüz yüze görüşme metodu kullanılarak uygulanmıştır.

Araştırmanın verileri SPSS 15.0 istatistik paket programı ile değerlendirilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Normallik testi sonucunda, gruplar arasında farklılık incelenirken ikili gruplarda normal dağılmayan değişkenlerde ise Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Normallik testi sonucunda, gruplar arasında farklılık incelenirken ikiden fazla gruplarda normal dağılmayan değişkenlerde Bonferroni düzeltmeli Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır. Gruplar arası farklılık incelenirken; anlamlılık seviyesi olarak 0,05 kullanılmış olup, $p < 0,05$ olması durumunda gruplar arası anlamlı farklılığın olduğu, $p > 0,05$ olması durumunda ise gruplar arası anlamlı farklılığın olmadığı belirtilmiştir. Değişkenler arası ilişkin Spearman Korelasyon Katsayısı ile incelenmiş olup, anlamlılık seviyesi 0,05 olarak kullanılmıştır. $P < 0,05$ olması durumunda değişkenler arası anlamlı bir ilişkinin olduğu, $p > 0,05$ olması durumunda ise değişkenler arası anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirtilmiştir. İlişkinin derecesi belirlenirken aşağıdaki tablodan yararlanılmıştır.

Tablo 1. Spearman korelasyon katsayısı ile ilişkinin derecelendirilmesi

İlişki Katsayısı (r)	İlişkinin Gücü
0,00-0,25	Çok Zayıf
0,26-0,49	Zayıf
0,50-0,69	Orta
0,70-0,89	Yüksek
0,90-1,00	Çok Yüksek

Bulgular

Yaş ortalamaları $29,18 \pm 5,11$ yıl olan annelerin BKİ'leri $26,5 \pm 3,68$ olarak saptanmıştır.

Çalışmamızda doğum sonrası dönemde annelerin sağlıklı kilo kaybı konusundaki bilgi düzeylerinin ve tutumlarının BKİ'yi düşürmeye etkisi istatistiksel olarak değerlendirilemedi. Beklenen değeri 5'ten küçük

hücrelerin oranı tüm hücrelerin %20'sinden daha fazla olması sebebi ile ki kare testi uygulanamadı. Bu durumda yalnızca frekans tablosu üzerinden yorum yapılabilir.

Annelerin doğum sonrası dönemde anne sütü verme sürelerinin BKİ'yi düşürmeye etkisi istatistiksel olarak anlamlı tespit edildi. ($p < 0,05$) (Tablo 2).

Tablo 2. Annelerin Bebeklerini Toplamda Ne Kadar Ay Emzirdikleri İle BKİ İlişkisi

		BKİ Grupları					Sıra Ort.	H	P
		n	Ort.	Min.	Max.	STD			
Bebeklerin anne sütü aldıkları süre	20 ve altı	7	10	0	20	7	66,571	8,586	0,035
	20 - 24,99	34	14	0	24	6	95,059		
	25 - 29,99	88	11	0	24	6	71,489		
	30 ve üstü	22	10	0	20	4	67,591		
	Toplam	151	11	0	24	6			

Doğum sonrası dönemde bebeklerini ne kadar sık ve çok emzirirlerse, kilo vermelerinin o kadar kolay olacağını düşünen annelerin bebeklerine daha uzun süre anne sütü verdikleri saptandı. 151 anneden 105 tanesinin bu bilgiyi doğru bulup, ortalamada 12 ay emzirdikleri tespit edildi. Annelerin doğum sonrasında süt artırıcı besin kullanma durumu ile çevrelerinden sürekli besin tüketmeleri konusunda baskı hissetmeleri ve tavsiye almaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki mevcuttu ($p < 0,05$). Gebelik döneminde ve sonrasında çevrelerinden sürekli yiyecek tüketmelerine yönelik tavsiye alanların %83,6'sının süt artırıcı besin kullandığı öğrenildi.

Günlük su tüketim grupları ile BKİ değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Günlük su tüketimi 2 litreden az olan bireylerin ortalama BKİ değerlerinin, günlük su tüketimi 2 litre ve 2 litreden fazla olan bireylerin ortalama BKİ değerlerinden daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 3).

Annelerin sadece %27,2 sinin diyet uyguladıkları tespit edildi. Anneler 1-10 arasında değerlerde zayıflama diyeti uyguladıklarını ifade ettiler ve ortalama $2,2 \pm 2,05$ kez diyet uyguladıkları tespit edildi. Annelerin uyguladıkları diyet süreleri 1-28 hafta arasında değişirken, ortalamaları $7,54 \pm 6,66$ olarak izlendi. BKİ grupları ile diyet süreleri arası ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı sonuç elde edildi ($p < 0,05$). BKİ'si normal olan annelerin ortalamada 14 hafta diyet uyguladıkları tespit edilmiş

Tablo 3. Su Tüketimi Tutumu İle BKİ Arasındaki İlişki

	Günlük su tüketiminiz ortalama ne kadardır?							U	1606	0,0000
	n	Ort.	Min.	Max.	STD.	Sıra Ort.				
BKİ (kg/m ²)	2 litreden az	88	27,46	17,06	34,72	3,57	89,25			
	2 litre ve fazlası	63	25,17	17,83	31,58	3,42	57,49			
	Toplam	151	26,5	17,06	34,72	3,68				

olup, diğer BKİ gruplarında bu değerler: fazla kilolularda 6, obezlerde 7 olarak tespit edildi. Annelerin diyetle kilo kayıpları 0-25 kg arasında olup, ortalama değer $4,81 \pm 6,45$ kg idi. BKİ grupları ile diyetle verilen kilo arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlıydı ($p < 0,05$). BKİ'si normal olan anneler de ortalamada 12 kg kayıp söz konusu iken, diğer BKİ gruplarında sırasıyla; fazla kilolularda 3 , obezlerde 5 kg olarak tesbit edildi.

Diyet uygulama süresi ile kilo verme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki mevcuttu ($p < 0,05$). Diyet süresi ile zayıflama diyetinin ne kadar uygulandığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir ($p < 0,05$). Diyet süresi arttıkça/ azaldıkça diyetin tekrarlama durumunun artıp/ azalacağı ön görülmektedir.

Ayda 2-4 kg vermenin sağlıklı kilo kaybı konusunda yeterli olduğunu düşünen annelerin daha fazla kilo kaybı deneyimledikleri de tespit edildi ($p < 0,05$)(Tablo 4).

Light ürün tüketimi ile "Diyet ya da light ürünlerin

kalorisi yoktur" ifadesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < 0,05$). Diyet ya da light ürünlerin kalorisinin olmadığı sorusuna yanlış diyen %87,8 bireyin light ürün tüketmedikleri görülmektedir(Tablo 5).

Tartışma

Çalışmamıza katılan kadınların BKİ ortalamaları $26,5$ kg/m² idi. BKİ'ye göre %58,27' si fazla kilolu, %14,56'sı obez idi. Onat ve ark.larının yaptığı Türk Erişkinleri'nde Kalp Hastalığı ve Risk Faktörleri Çalışması (TEKHARF) çalışmasında 30-79 yaş arası kadınlarda BKİ ortalamaları $29,2$ kg/m², obezite sıklığı %44,2 iken, 30-39 yaş grubu kadınlarda obezite sıklığı %16,3 olarak saptanmıştır. Türkiye'de yapılan Türkiye Obezite ve Hipertansiyon Taraması (TOHTA) sonucuna göre kadınlarda fazla kiloluluk ve obezite prevalansı %50, Türkiye Diabet Epidemiyoloji Çalışması (TURDEP 2) çalışmasında ise obezite prevalansı %44,2 olarak bulunmuştur.⁷⁻⁹ Çalışmamıza katılan kadınların yaş ortalamaları $29,18 \pm$

Tablo 4. Uygulanılan Diyetin Özellikleri ile Kilo Kaybı ile İlgili Bilgi Düzeyleri Arasındaki İlişki

		Ayda 2-4 kg kaybı sağlıklı kilo verme üzerinde yeterlidir						H	p
		n	Ort.	Min.	Max.	STD.	Sıra Ort.		
Diyet süresi	Doğru	27	9	1	28	7	22,833	2,717	0,257
	Yanlış	1	8	8	8	.	27,500		
	Fikrim yok	13	5	2	24	6	16,692		
	Toplam	41	8	8	28	7			
Kaç kilo verdiniz?	Doğru	26	7	1	25	7	24,423	8,916	0,012
	Yanlış	1	1	0	1	.	17,500		
	Fikrim yok	13	1	1	10	3	12,885		
	Toplam	40	5	0	25	6			

Tablo 5. Light Ürün Tüketimi ile Bilgi Düzeylerinin Arasındaki İlişki

		Diyet ya da light ürünlerin kalorisi yoktur							
		Doğru		Yanlış		Fikrim yok		Toplam	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Light ürün tüketimi	Yok	27	67,5	72	87,8	18	85,7	117	81,8
	Var	13	32,5	10	12,2	3	14,3	26	18,2
	Toplam	40	100	82	100	21	100	143	100

5.11 yıl TEKHARF çalışmasında 30-79 yaş arası kadınlarda BKİ ortalamaları 29.2 kg/m², obezite sıklığı %44.2 iken, obezite sıklığı 30-39 yaş grubunda %16.3 olarak saptanmıştır. Türkiye’de yapılan TOHTA sonucuna göre kadınlarda fazla kiloluluk ve obezite prevalansı %50, TURDEP 2 çalışmasında ise obezite prevalansı %44,2 olarak bulunmuştur.⁷⁻⁹ Çalışmamıza katılan kadınların yaş ortalamaları 29.18±5.11 idi, dolayısıyla her ne kadar çalışmamızdaki obezite prevalansı bu çalışmalardaki Türkiye ortalamalarının çok altında gibi görünse de TEKHARF çalışmasındaki benzer yaş grubu ile uyumluydu.

Annelerin %50,3’ünün ana öğünlerini atladıkları tespit edildi. Normal kiloluların %52,9’u öğün atlamazken, obezlerin sadece %22,7’si öğün atlamıyordu. Öğün aralarında besin tüketme durumları için, katılımcıların %53 ü bazen öğün aralarında besin tükettiklerini ifade ederken; sadece %9,3’ü öğün aralarında besin tüketmiyordu.

Öğün aralarında tüketilen gıdaların türü ile ilgili olarak, obezlerin şeker, çikolata türü gıdalar ile poğaça, kek türü gıdaları %66,7 oranında tükettikleri tespit edildi; fazla kiloluların ise %73,5 oranında şeker, çikolata, %71,1 oranında poğaça, kek türü gıdaları tükettikleri belirlendi. Normal kilolular ile zayıflarda bu gıdaları tüketme oranlarının gittikçe azaldığı izlendi. Normal kilolular şeker, çikolata türü gıdaları %57,6 oranında poğaça ve kek türü gıdaları %42,4 oranında tüketirken, zayıflar sırasıyla %50 ile %33,3 oranlarında tüketiyorlardı.

Yemek pişirmede kullanılan yöntemlerle ilgili olarak; kadınların %57,6’sı haşlama, ızgara ve fırında pişirme yöntemlerini kullanırken, %42,4’ünün yağda kızartma yöntemini uyguladıkları izlendi. Obez kadınların bu iki yöntemi eşit oranda uyguladıkları görülürken, normal kiloluların %91,2 gibi yüksek oranda haşlama, ızgara ve fırında pişirme yöntemlerini tercih ettikleri tespit edildi.

Çalışmamızda annelerin beslenme kültürlerinin memleketlerinin kültürlerinden etkilenip etkilenmediğini araştırdığımızda, %37,7 oranında etkilenmediğini tespit ettik. Etkilenenlerin %33,1 inin daha sağlıksız yönde etkilendiği bulundu. Obezlerin %40,9’u beslenme şekillerini memleketlerinin kültürlerinin daha sağlıksız yönde etkilediğini ifade ettiler. Normal kiloluların %50’si beslenme şekillerini memleketlerinin kültürlerinin daha sağlıklı yönde etkilediğini ifade ettiler.

Anneler, çevrelerindeki kişilerin sürekli yiyecek tüketmeleri konusunda baskı oluşturmalarıyla ilgili olarak, %92,7 gibi yüksek oranda çevrelerinin tavsiye verdiğini ifade ettiler. Obez gruptaki anneler %86,4 oranında tavsiye verildiğini ifade ederken, bu oran fazla kilolularda %94,3, normal kilolularda %97,1, BKİ’si 20 ve altı olanlarda ise %71,4 olarak izlendi. Tüm BKİ gruplarında bu oranın yüksek olması, Türk toplumunda, doğum sonrası dönemde anne sütü artırması amacıyla annelere, BKİ’den bağımsız olarak, sürekli gıda tüketmesi konusunda ısrar edilmesi şeklinde bir kültürün yerleşmiş olduğunu düşündürmektedir. Bu baskı altında olan annelerin yüksek oranda tercih ettikleri süt artırıcı gıdalar ise sırasıyla; %100 malt içeceği, %98,7 anne sütü artırıcı ticari bitki çayları, %97,6 lokum, %97,5 bulgur ve bulgurlu besinler olarak izlendi. Çevrelerinden baskı görme durumundan bağımsız olarak bakıldığında ise, en çok tercih edilen süt artırıcı besinler ise sırasıyla; bulgur ve bulgurlu besinler, anne sütü artırıcı ticari bitki çayı, helva veya tatlı olarak tespit edildi. Çevreden sürekli yemesi konusunda baskı görmeye annelerin yaşadıkları aile tipinin ilişkisi incelendiğinde ise, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamasına rağmen geniş aile olanların %95,2 si çevrelerinden yemesi konusunda tavsiye aldıklarını ifade ettiler.

Çalışmamızda annelerin, Türkiye Nüfus Standartları-2008 (TNSA-2008) verilerinden (%1,6) çok yüksek

olarak, %57,6 sının; normal vücut ağırlığına sahip annelerin diğer 3 gruptan farklı olarak %73,5 inin ilk 6 ay bebeklerini sadece anne sütü ile besledikleri tespit edildi. Okechukwu ve ark.larının yaptıkları emzirme ile maternal antropometriyi inceledikleri bir çalışmada da, çalışmamıza benzer şekilde, ilk 6 ay tam emziren annelerin grubunda tam emzirmeyen gruba göre kilo kayıpları anlamlı derecede yüksek tespit edilmiştir.¹⁰ Baker J ve ark.larının Danimarka ulusal doğum kohortundan seçilen emzirmiş kadınlarla yaptıkları çalışmada, 12 kg gibi gestasyonel kilo alımı olan ve ilk 6 ay önerildiği gibi tam emziren hastalar, bu süre zarfında kilolarını elimine edebilmişlerdir.⁵

Çalışmamızda, normal kilolu anneler ortalama 14 ay anne sütü vermişlerdir. Doğum sonrası dönemde annelerin bebeklerini emzirme süreleri ile BKİ'leri arası ilişkiyi incelediğimizde ($p<0,05$), istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiş olup, BKİ'leri normal sınırlarda olan anneler, fazla kilolu ve obez annelere göre daha uzun süre emzirmişlerdir. Kac ve ark.larının 405 kadını inceledikleri bir çalışmada, vücut yağı oranı %22 olan ve 180 gün emziren annelerle, yine aynı oranda vücut yağı olan ve 30 gün emziren anneleri kıyaslamaları sonucu, postpartum kilo retansiyonuna ayda 0.44 kg etki edecek bir durum izlemişlerdir.¹¹

Çalışmamızda gestasyonel kilo alımı ve BKİ değerleri incelendiğinde, önerilen kadar (10-14 kg) kilo alan annelerin oranı %34,4 iken, 15 kilo ve üzerinde alanların oranı %60,3, 9 kilo ve altında alanların oranı ise %5,3 idi. BKİ değeri 30 ve üzeri olan bireylerin %90,9'unun gebelikte 15 kg ve üzerinde kilo aldıkları tespit edildi. Bu annelerin tamamı fazla kilolarının gebelik ve sonrası dönemle ilişkili olduğunu ifade ettiler. Lederman ve ark.larının gebelikten önceki BKİ ve gebelikteki kilo alımları ile postpartum kilo retansiyonları ve bebeklerinin beslenme durumları ile ilgili ABD'de yaptıkları çalışmada, çalışmamızla benzer sonuçlar çıkmış olup, kadınların yaklaşık 2/3'ü ile fazla kilolu ve obez kadınların %100'ünün gebelikte fazla kilo aldıkları tespit edilmiş; kilo artışı, gebeliğe fazla kilolu ve obez girenlerde belirgin izlenmiştir.⁴ Bir grup Brezilyalı kadında gestasyonel kilo alımının postpartum kilo retansiyonuna etkisini araştıran Kac ve ark.larının yaptıkları çalışmada önerilerinin üstünde gestasyonel kilo alımı olan kadınlar, gebelik BKİ'sinden bağımsız olarak öneriler kadar veya önerilerin altında gestasyonel

kilo alanlardan anlamlı derecede daha fazla kilo retansiyonu göstermektedir. Bu çalışmada en yüksek oranda gestasyonel kilo alan ve vücut yağı $\geq 30g/100g$ olan kadınlar, en yüksek maternal obezite geliştirme ihtimali olanlar olarak izlenmiştir. Gebelikte alınan kiloların %35'inin postpartum 9.aya kadar tutulduğunu longitudinal modellerinde tespit etmişlerdir.²

Egzersiz süresi ve sıklığıyla BKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık izlenmedi, p değerleri sırasıyla 0.641 ve 0.254 idi. Bunun çalışmaya katılan annelerin çok az bir kısmının (%6) egzersiz yapması ile ilgili olduğu düşünüldü.

Çalışmamızda annelerin doğumdan sonraki dönemde zayıflama diyeti yapıp yapmadıkları da sorgulandı. Annelerin sadece %27,2 sinin diyet uyguladıkları tespit edildi. Diyet uygulama süresi ile kilo verme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde çok güçlü bir ilişki olduğu görüldü ($p<0,05$).

Annelerin yapmış oldukları diyetle haftada 0,5-1 kg vermek konusunda hem bilgi düzeylerini hem de tutumları da araştırıldı. Bu bilginin doğru olduğunu ifade edenler, diyet yapanların %65,9'unu oluştururken, son uyguladıkları zayıflama diyetinde 0.5-1 kg kaybı olanlar bu grubun %55,6' sını oluşturmaktaydı.

BKİ grupları ile diyet süreleri arası ilişki incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edildi ($p<0,05$). Normal kilolu olan annelerin ortalama diyet sürelerinin (14 ay), fazla kilolu ve obez gruptaki bireylerin ortalama diyet sürelerinden daha yüksek olduğu izlendi. Normal kiloluların uyguladıkları ortalama diyet süresi 14 ay iken, fazla kilolu ve obezlerdeki ortalama diyet süreleri sırasıyla 6 ve 7 aydı.

Annelerin uyguladıkları diyetle kaybettikleri ağırlık ile BKİ arası ilişki incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edildi ($p<0,05$). Normal kilolu olan annelerin verdikleri kilonun, fazla kilolu ve obezlerin verdikleri kilodan daha yüksek olduğu izlendi. Normal kiloluların kaybettikleri ağırlığın ortalaması 12 iken fazla kilolu ve obezlerinki ise sırasıyla 3 ve 5 kg idi.

Çalışmamızda annelerin günlük su tüketimleri (2 litreden az ve 2 litre ve fazlası) ile BKİ değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Günlük su tüketimi 2 litreden az olan bireylerin ortalama BKİ değerlerinin, günlük su tüketimi 2 litre ve 2 litreden fazla olan bireylerin ortalama BKİ değerlerinden daha yüksek olduğu görüldü. Institute of Medicine,

yaşlara göre değişmekle birlikte kadınlara günde 2 litrenin üzerinde su tüketmeyi önermektedir.¹²

Çalışmamızdaki en önemli kısıtlılık beklenen değeri 5'ten küçük hücrelerin oranının tüm hücrelerin %20'sinden fazla olması sebebi ile ki kare testinin uygulanamaması, çoğu konuda yalnızca frekans tablosu üzerinden yorum yapılabilmesi idi. Anket sorularındaki şık sayıları daha az ya da örneklem sayısı daha fazla olsaydı bu kısıtlılık aşılabilirdi.

Annelerin sadece beslenme konusunda değil, sağlıklı yaşam tarzının tüm bileşenlerine yönelik eğitim ve danışmanlık almaları gerekmektedir. Mevcut sağlık sisteminde bu eğitim ve danışmanlığın en iyi uygulayıcılarının aile hekimleri olduğu kanaatindeyiz. Birinci basamakta verilen sürekli bakım sırasında hekime yapılan her türlü ziyaret; özellikle de gebe, lohusa ve bebek izlemleri, eğitim ve danışmanlık için bir fırsat olarak görülmeli ve bu fırsatlar mümkün olduğunca verimli kullanılmalıdır.

Kaynaklar

- 1- Aile Hekimliği Sürekli Mesleki Gelişim Programı Erişkin Sağlığı ve Hastalıkları Modülü, Obezite 1.Bölüm.
- 2- Kac G, Benicio M, Vela'squez-Meléndez G, Valente JG, Struchiner CJ. Gestational Weight Gain and Prepregnancy Weight Influence Postpartum Weight Retention in a Cohort of Brazilian Women. *J Nutr* 2004; 134(3):661-6.
- 3- Olson CM, Strawderman MS, Hinton PS, Pearson TA. Gestational Weight Gain and Postpartum Behaviors Associated With Weight Change From Early Pregnancy To 1 Y Postpartum. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2003;27:117-27 doi:10.1038/sj.ijo.0802156.
- 4- Lederman SA, Alfasi G, Deckelbaum RJ. Pregnancy-Associated Obesity in Black Women in New York City. *Matern Child Health J* 2002;6(1): 37-42.5-Baker JL, Gamborg M, Heitmann BL, Lissner L, Sørensen T, Rasmussen KM. Breastfeeding reduces postpartum weight retention *Am J Clin Nutr* 2008;88(6):1543-51.
- 6- Stolzer JM. Breastfeeding and obesity: a meta-analysis *Open Journal of Preventive Medicine* 2011;1(3):88-93.
- 7- Hatemi H, Turan N, Arık N. et al. Türkiye Obezite ve Hipertansiyon Prevelans Taraması Sonuçlarının Yorumu. *Endokrinolojide Yönelişler* 2004;4:46-56.
- 8- Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği http://www.turkendokrin.org/files/file/TURDEP_II_2011.pdf (Erişim Tarihi:8.1.2014).
- 9- Türk Kardiyoloji Derneği <http://www.tekharf.org/images/2009/bolum9.pdf> (Erişim Tarihi:8.1.2014).
- 10- Okechukwu AA, Okpe EC, Okolo AA. Exclusive Breastfeeding and Postnatal Changes in Maternal Anthropometry. *Niger J Clin Pract* 2009;12 (4):383-388.
- 11- Kac G, Benicio M, Vela'squez-Meléndez G, Valente JG, Struchiner CJ Breastfeeding and postpartum weight retention in a cohort of Brazilian women *Am J Clin Nutr* 2004;79(3):487-93.
- 12- Institute of Medicine http://www.iom.edu/~media/Files/Activity%20Files/Nutrition/DRIs/DRIElectrolytes_Water.pdf (Erişim Tarihi: 8.2.2014).

Yazışma Adresi/Correspondence

Dr. Alime Avcuoğlu
Ankara Atatürk Eğitim ve
Araştırma Hastanesi
Aile Hekimliği Kliniği
e-posta: dr.alimeavcuoglu@gmail.com
Tel: 0 312 2912525
Geliş Tarihi: 4.11.2014
Kabul Tarihi: 7.11.2014