

Derleme Makalesi/Review Article

Geliş Tarihi/Received: 21.05.2025

Kabul Tarihi/Accepted: 28.06.2025

Yayın Tarihi/Published: 30.06.2025

Ailede Doğum Sonrası Değişen Roller ve Uyum Süreci

FATMA AYSAZCI
ÇAKARÖğr. Gör. Dr., Dokuz Eylül
Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Eğitim Bilimleri Bölümü
fatma.aysazcicakar@deu.edu.tr<https://orcid.org/0000-0002-2629-1470>

ÖZ

Ebeveynlik süreci hem kadınlar hem de erkekler için psikolojik, bedensel ve sosyal değişimlere yol açar. Kadınlar, annelik kimliklerine odaklanırken profesyonel ve kişisel kimliklerinde ayrışmalar yaşayabilir. Artan sorumluluklar, psikolojik zorluklar ve ev işlerine yetişememe gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Erkekler ise, doğum öncesi ve sonrasında, yeni toplumsal roller ve sorumluluklar konusunda uyum sorunları yaşayabilir. Bu süreç, yeni ebeveynlerin psikolojik sağlığını etkileyebilir ve kimliklerinde değişikliklere yol açabilir. Mutlu bir aile, etkili iletişimle güçlenir. Yeni ebeveynler, bebek bakımının getirdiği sorumluluklar, stres ve uykusuzluk nedeniyle depresyon ve anksiyete yaşayabilir. İletişim eksiklikleri, çiftlerin ilişkilerini zorlaştırırken, anne ve babaların deneyimlediği ruhsal ve psikolojik sıkıntılar da bu durum üzerinde olumsuz bir etkiye sebep olur. Literatürdeki çalışmalar, bu sürece geçişi kolaylaştıran ve ebeveynlerin sağlıklı bir deneyim yaşamalarına olanak tanıyan faktörlere dikkat çekmektedir. Psikoeğitim, sağlıklı iletişim, sosyal destek, çalışma hayatı düzenlemeleri, psikolojik destek ve doğum sonrası takip bu faktörler arasında yer almaktadır. Ruh sağlığı uzmanları, ebeveynlere gerçekçi tutumlar geliştirmelerine, ilişki dinamiklerini anlamalarına ve kültürel bağlamı göz önünde bulundurarak destek sunmalarına yardımcı olmalıdır. Bu faktörlerin doğru şekilde birleştirilmesi, ebeveynlerin sağlıklı uyum sağlamalarını ve bebeğin gelişimini olumlu yönde etkiler.

Anahtar Kelimeler:

Ebeveynlik, Doğum Sonrası Uyum, Ebeveyn Roller, Sosyal Destek, Ebeveynlik Kimliği

Atıf/Citation

Çakar, F. A. (2025). Ailede Doğum Sonrası Değişen Roller ve Uyum Süreci. *YUVA Dergisi*, 3(1), 122-141.
Çakar, F. A. (2025). Changing Roles and Adaptation Process in the Family After Birth. *Journal of YUVA*, 3(1), 122-141.



Bu makale iThenticate programıyla taranmıştır.

This article was checked by iThenticate.

Changing Roles and Adaptation Process in the Family After Birth

ABSTRACT

The parenting process leads to psychological, physical, and social changes for both women and men. While women focus on their maternal identity, they may experience conflicts within their professional and personal identities. Issues such as increased responsibilities, psychological challenges, and difficulties in managing household tasks may arise. Men, on the other hand, may face adjustment problems related to new social roles and responsibilities both before and after childbirth. This process can affect the psychological well-being of new parents and lead to changes in their identities. A happy family is strengthened through effective communication. New parents may experience depression and anxiety due to the responsibilities of baby care, stress, and lack of sleep. Communication deficiencies can strain the couple's relationship, while the emotional and psychological difficulties experienced by mothers and fathers can further negatively impact the situation. Studies in literature highlight factors that facilitate this transition and enable parents to have a healthy experience. These factors include psychoeducation, healthy communication, social support, work-life balance arrangements, psychological support, and postpartum follow-up. Mental health professionals should assist parents in developing realistic attitudes, understanding relationship dynamics, and providing support within the cultural context. Proper integration of these factors enables parents to adapt healthily and positively influences the development of the baby.

Keywords:

Parenting, Adaptation After Birth, Parental Roles, Social Support, Parental Identity

Giriş

Ebeveyn olma deneyimi, birçok geçiş ve uyum sürecini içinde barındıran, zaman, algı ve süreç etkenlerine bağlı olarak ilerleyen hem aile içi dinamikleri hem de ebeveyn olan bireylerin kendi yaşamları ile sosyal çevreleri arasındaki ilişkilerini yeniden şekillendiren karmaşık bir süreçtir. Ebeveyn olmadan önce bireyler, hamilelik süreciyle bu rolü ne kadar benimsemeye çalışsalar da kadınlar ve erkekler için bu süreç hem doğum öncesi hem de doğum sonrasında farklı biçimlerde işlemektedir. Kadınlar, hamilelik sürecinde anne olmaya bedensel, duygusal ve hormonal olarak hazırlanır ve bebeğini kucaklamak için büyük bir heyecan yaşarlar. Erkeklerin ise ebeveynliğe hazırlık sürecinin kadınlara nazaran daha geç başladığı bilinmektedir. Doğum sonrasında, erkek ebeveynlerin bu yeni role alışması ve uyum sağlaması bazen zaman alabilir. Özellikle toplumsal cinsiyet rollerinin belirgin olduğu ailelerde, doğum sonrası sorumlulukların ve yaşam tarzındaki değişimlerin hızlı olması, bu süreci daha da karmaşık hale getirebilir (Longworth vd., 2015, s. 246; Özkan vd., 2018, s. 511; Poh vd., 2014, s. 785).

Ebeveynliğe geçiş süreci her iki cins için de yeni bir deneyim olduğundan, bireyin kendini hazır hissetmemesi oldukça normaldir. Pek çok birey ebeveynliğin getirdiği yeni rol ve sorumluluklara kolaylıkla adapte olurken, bazı ebeveynler ise yeni roller ve sorumluluklarla birlikte gelen hızlı değişim karşısında psikolojik olarak zorlanabilirler. Yapılan çalışmalar yeni anne ve babalık rolüne geçiş sürecinin anksiyete ve depresyon ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (örn., Brockington, 2004, s. 304). Bir sistematik derleme çalışması (Goodman vd., 2014) doğum sonrasında kadınların %8-12'sinin anksiyete yaşadığını ortaya koyarken, başka bir çalışma artan iş yükü ve sorumluluğun yeni bebek sahibi anne ve babaların depresyon ve anksiyete riskini ciddi düzeyde artırdığını belirtmiştir (Lipman ve Boyle, 2008). Bununla birlikte, evli bireylerin evlilik doyumlarının ebeveyn olma süreci içinde değiştiğini gösteren birçok araştırma da bulunmaktadır. Doss ve ark. (2009, s. 612) çocuk sahibi evli çiftlerin, çocuk sahibi olmayan çiftlere göre evlilikten aldıkları doyumun ciddi bir şekilde düştüğünü ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde Slep ve O'Leary (2005, s. 436) çocuklu evlilerin ilişkilerinde çatışmaların ve stresin arttığını da rapor etmişlerdir. Çarpıcı olan ise, bazı evliliklerin bu çatışmalardan sıyrılabilmesi, süregelen durumun bireyler tarafından normalleştirilmesi ve hatta 'yeni normal' olarak kabul edilmesidir. Ebeveyn olmanın getirdiği yüklerin ve sorumlulukların daha ileri seviye olarak ayrılma ve boşanmaya kadar götürebileceği de belirtilmiştir. Literatürde, genel olarak evlilik ve ilişkilerde, bebek doğmadan önceki dönem 'balayı dönemi' olarak adlandırılırken, çocuk olduktan sonra özellikle sorumluluk ve artan iş yükü sebebiyle

evlilik doyumunun azaldığı ve hatta çocuk okul çağına ya da ergenlik dönemine geldiğinde bu doyumun en aza indiği ortaya konulmuştur (Erbek vd., 2005, s. 40; Veroff, 1997, s. 438). Bu sebeple, ebeveyn olmanın değiştirdiği roller, getirdiği yeni sorumluluklar ve eşler arasında yarattığı çatışmalar göz önüne alındığında; anne ve baba olma sürecindeki değişen rollere uyum sağlamada problemleri tetikleyici ve uyum sürecini kolaylaştırıcı faktörlerin göz önüne alınması, hem sağlıklı ebeveynlik örüntülerinin sergilenmesi ve aile içerisinde sağlıklı iletişimin sürdürülmesi, hem de bireylerin sorumluluklarını bilinçli bir şekilde yerine getirebilmesi için gereklidir. Bunların yanında uyum sürecinde yaşanabilecek problemler bebek ve çocuğun fizyolojik ve psikolojik gelişimi üzerinde (duygu düzenleme, sosyal ilişkiler ve işlevsellik) risk yaratacak ve olumsuz etki bırakacak olması sebebiyle ailesel ve ebeveyn kaynaklı işlevsizliklerin belirlenerek bunların adaptif olanlarla değiştirilmesi büyük önem taşımaktadır (McCollum ve Ostrosky, 2005, s. 41).

1. Doğum Öncesi ve Sonrası Süreçte Kadında Değişen Roller ve Uyum Problemleri

Hem eşitlikçi toplumlarda hem de cinsiyet rollerinin kadın ve erkek için farklılaştığı geleneksel toplumlarda, hiç şüphesiz ki çocuk bakımında anne ve bebek arasındaki bağın doğası gereği kadına düşen rol daha ağırlıklıdır (Lorensen vd., 2010, s. 341). Hamilelik süresince bedenindeki ve duygusal durumundaki değişikliklerle farklı bir benlik algısı oluşmaya başlayan kadın, doğum gerçekleşikten sonraki günlerde ve haftalarda da psikolojik ve fiziksel değişimler yaşamaya devam eder. Özellikle bebek bakımının öncelikli hale gelmesiyle birlikte, yeni annenin odak noktası bebek olur. Bebeğine en iyi bakımı sağlamaya ve ihtiyaçlarını karşılamaya çalışan anne, kendisine ve sevdiklerine ayırdığı zamanın büyük bir kısmını artık yeni bebeğiyle geçirir. Dolayısıyla, annelik kimlikleri güçlenirken, önceden sahip oldukları pek çok kimlik (eş, arkadaş, mesleki, uğraşılan spor dalı ya da hobi vs.) kısa veya uzun vadede silikleşebilir veya eskisi kadar baskın olmayabilir. Özellikle çalışan kadınlar, yaşamlarında meydana gelen bu değişimi bilinçli ya da bilinçsiz olarak kimliklerinde bir ayrışma olarak görebilirler (Yulizawati vd., 2021, s. 77). Profesyonel kimlikleri anne kimliği tarafından baskılanarak, roller ve duyguları da bu doğrultuda şekillenmeye başlayabilir ve bu doğrultuda yeni bir kimlik inşasına gidebilirler. Bu sebepten dolayı, özellikle kariyer hedefleri olan kadınlar uzun vadede bebek sahibi olmayı problem olarak görebilirler ve bebek bakımının kariyer hedefleri bakımından engelleyici olduğu algısına kapılabilirler. Bunun yanında artan rol ve sorumluluklarla birlikte öncelikleri de değişen yeni anneler ev işlerine yetişememe ve sosyal

hayata eskisi kadar katılım sağlayamama gibi farklı rol ve görevlerde aksaklıklar yaşayabilir. Bu durum, annenin yetersizlik hissinin artmasına sebep olabilmekte ve psikolojik ve duygusal birtakım problemlerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Hamilelik ve doğum süreçlerinde değişen beden algısı, yine kadının benliğinde olumsuz bir etki yaratabilmekte ve kadının beden imajının değişmesi, asla eski haline dönemeyeceği korkusu ve düşüncesiyle birleşince yeni annelik rolüne adaptasyonda sorunlar yaşayabilir ve kimlik algısında bazı ayrışmalar yaşanabilir.

2. Doğum Öncesi ve Sonrası Süreçte Erkeklerde Değişen Roller ve Uyum Problemleri

Ebeveynliğe geçiş süreci her iki partner için heyecanlı olsa da fizyolojik olarak herhangi bir hazırlık aşaması geçirmeyen babalar, duygusal olarak kendilerini bu yeni deneyime hazırlarlar ve bebeklerini kucaklarına aldıkları anda baba olmanın heyecanını ve şaşkınlığını aynı anda yaşayabilirler. Bu yeni ve karmaşık deneyim babanın yaşadığı toplumsal yapının erkekten beklediği ve ona yüklediği rollerin yapısına göre değişiklik gösterebilmektedir. Özellikle ataerkil düzeninin egemen olduğu geleneksel ailelerde, ailenin ekmek getireni ve reisi olarak görülen baba, haneye yeni bir bireyin katılmasıyla birlikte bu yükün sorumluluğunu daha fazla omuzlarında hissedebilir ve baba olmanın gururuyla birlikte özellikle ekonomik olarak birtakım kaygılar yaşayabilir. Bu durum ise yeni role adaptasyonda ve babalığı kabul etmede çeşitli sorunlara yol açabilir (Özkan vd., 2018, s. 519). Bunun tersi olarak, geleneksel baba anlayışından yavaş yavaş uzaklaşılan toplumlarda, kadın ve erkeğin rol dağılımlarının özellikle kadının iş yaşantısına girmesiyle eşit bir şekilde paylaşılmaya başlanması bebek bakımı konusunda babaların da rolünü artırmıştır. Anneler gibi duygusal olarak farklı bir deneyim içerisine giren babalar duygularını tanımlamakta ve paylaşmakta zorluk çekebilir veya çekimser olabilirler (Uyanık vd., 2023, s. 83). Da Costa ve arkadaşları (2019, s. 371) ilk kez ve yeni baba olan 622 katılımcı ile yürüttükleri çalışmada, doğum sonrasındaki 2. ayda bu gruptaki depresyon prevalansı %13 olarak saptarken, 6. ayda prevalansın hemen hemen aynı kaldığını rapor etmişlerdir. Bunun yanında bulgular hem kadın hem erkeklerde hamilelik ve postpartum süreçlerinde anksiyete ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlık prevalanslarının yüksek olduğunu ve eş zamanlı olarak görüldüklerini ortaya koyarken, her iki grupta da anksiyetenin depresyona göre daha yaygın görüldüğünü belirtmişlerdir (Parfitt ve Ayers, 2014, s. 263; Ross ve McLean, 2006, s. 1285). Tüm bu bilgiler göz önüne alındığında, yeni baba olmanın getirdiği sorumluluk ve görevler, erkekler için bir takım baş etme ve uyum problemlerinin ortaya

çıkmasına zemin hazırlayarak psikolojik sağlıkları üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilmektedir.

3. Doğum Sonrasında Değişen Rollere Bağlı Olarak Evlilik Doyumu

Literatürdeki çalışmalar bebek sahibi olmanın ebeveynler üzerindeki sorumlulukları ve yükü artırması, iletişim problemlerinin yaşanması, cinsel hayatın kalitesinin düşmesi gibi sebeplerden dolayı pek çok ailede evlilik doyumunun bebek doğduktan sonra ciddi düzeyde azaldığını ortaya koymuştur (örn., Bogdan, 2022, s. 8). Bu durumun en önemli sebeplerinden biri olarak ebeveynler arasında yeni sorumluluk ve görev yükünden kaynaklanan rol dağılımının eşit olmaması ve ilişkilerdeki güç dengesinin bozulması gösterilebilir. Örneğin Craig (2006), anne ve babaların ne derece bebekleriyle vakit geçirdiklerini araştırdığı çalışmasında, kadınların sadece çocuk bakımı ile ilgilenmediklerini, pek çok görevi aynı anda yürüttüklerini (multitasking), babalara göre daha fazla fiziksel iş yaptıklarını, bebek bakımı konusunda daha fazla çaba sarf ettiklerini ve bebekle daha çok baş başa vakit geçirdiklerini ortaya koymuştur. Dolayısıyla görev dağılımındaki bu dengesizlikler, kadınlarda düşük destek algısının oluşmasına sebep olurken çiftler arasındaki çatışmaların artmasına zemin hazırlayarak evliliğin yapısında ve bireyler arasındaki iletişimde problemler yaşanmasına sebep olmaktadır (Erzeybek ve Gökçeaslan Çiftçi, 2019, s. 74).

4. Uyum ve Adaptasyonu Zorlaştıran Risk Faktörleri

Mutlu bir ailenin temelini etkili ve sağlıklı iletişim becerileri oluşturur. Kendileri için yepyeni bir deneyim olan anne ve babalığa alışma sürecinde yaşanan zorluklar ebeveynlerin ruh sağlığı üzerinde negatif etkiye sahip olarak, bireylerin depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklar yaşamalarına zemin hazırlayabilir. Yapılan pek çok çalışma doğum sonrasında kadınların üçte birinin postpartum sendromu olarak adlandırılan doğumdan sonraki bir iki hafta içerisinde görülen hormonal ve duygusal değişikliklere, stres ve uykusuzluk etkenlerine bağlı olarak ortaya çıkan duygusal ve psikolojik sorunların görüldüğü bu rahatsızlığı deneyimlediğini ortaya koymuştur (Buist vd., 2008, s. 66; O'Hara ve Swain, 1996, s. 37). Erkeklerdeki depresyon oranı kadınlara göre daha az rapor edilmiş olsa da yeni babalardaki depresyonun şiddeti ve sıklığı eşleri veya partnerlerinin depresyon semptomlarının şiddetiyle anlamlı derecede ilişkili bulunmuştur (Wee vd., 2011, s. 367). Yeni anne babaların anksiyete düzeylerinin depresyondan daha fazla olabileceğini, özellikle de hamilelik sürecinde annenin depresyon ve anksiyete düzeyinin bu durum üzerinde etkili olabileceğini destekleyen bulgulara da rastlanmaktadır (örn., Heron vd., 2004, s. 71; Wenzel vd., 2005, s. 295).

Bebek bakımının getirdiği sorumluluklar, stres, uykusuzluk ve yorgunluk yeni anne baba olmuş bireylerin günlük aktivitelerini, önceliklerini ve görev dağılımını etkileyerek yeni göreve uyum ve adaptasyonu zorlaştırırken, çiftler arasındaki iletişimin bozulmasına sebep olabilir. Araştırmalar aynı zamanda doğum sonrasında çiftlerin ilişkilerinde karşılıklı etkileşimin zaman içerisinde nasıl değiştiğiyle ilgilenmiş ve yine bebek bakımının getirdiği sorumluluk ve görevlerin, çiftlerin birbirilerine daha az zaman ayırmalarına ve yakınlık ihtiyaçlarını karşılayamamalarına sebep olduğunu ortaya koymuştur (Kirby vd., 2005, s. 313). Bunun yanında hamilelik sürecinde ve doğum sonrasında çiftlerin cinsel hayatlarındaki kalite ve doyumun da azaldığı görülmüştür (Dixon vd., 2000, s. 223). Örneğin, İngiltere’de ilk kez ebeveyn olan bireylerle yürütülen bir çalışmada doğum sonrasında hem anne hem de babada deneyimlenen psikolojik rahatsızlıkların doğum sonrası partner desteğinin eksikliği ile yakından ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur (Parfitt ve Ayers, 2014, s. 263). Tüm bunlar göz önüne alındığında çiftler arasındaki zayıf iletişim ve partnerden alınan destek algısının yetersizliğinin (özellikle kadınlarda), doğum sonrası depresyon ve anksiyeteye sahip olma ile yüksek derecede ilişkili olduğu anlaşılmaktadır (Buist vd., 2003, s. 172; Milgrom vd., 2008, s. 147; Wenzel vd., 2005, s. 295).

Yeni anne baba olmuş bireylerin psikolojik rahatsızlıklar açısından risk altında olmasında birtakım sosyal ve biyolojik risk faktörlerinin de etkili olduğu düşünülmektedir. Örneğin, anne ve babadaki genetik ve nörodavranışsal özelliklerin, erken dönemlerdeki bağlanma problemlerinin, ailedeki duygu durum bozuklukları geçmişinin varlığının ve erken dönem travmatik yaşam olaylarının doğum sonrasında ebeveynlerin psikolojik rahatsızlıklara yatkınlığını artırdığı bilinmektedir (Czarnacka ve Slade, 2000, s. 35; O’Hara ve Swain, 1996, s. 37; Schlotz ve Philips, 2009, s. 905; Simpson ve Rholes, 2008, s. 37). Bunlara ek olarak, kadınlarda hamilelik boyunca ve doğum sonrasında meydana gelen bedensel değişim ve bozukluğun psikolojik olarak olumsuz etki yarattığını ve kadınların bedenlerine yönelik oluşan bu olumsuz algının psikolojik rahatsızlıklarla da yakından ilişkili olduğu saptanmıştır (Gjerdingen vd., 2009, s. 491). Ancak her çift ve ailenin dinamiğinin farklı olduğu göz önünde bulundurularak bu faktörlerin ebeveynler üzerinde farklı etkiler yaratabileceği unutulmamalıdır.

5. Annelik ve Babalık Rolüne Uyumu Kolaylaştıran Faktörler

Annelik ve babalığa geçişte bireylerin yeni rollerine ve sorumluluklarına karşı uyumlarını kolaylaştıracak çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler şu gruplar altında toplanabilir.

5.1. Psikoeğitim

Son dönemlerde anne ve baba adaylarının katıldığı, bebek bakımı konusunda bireyleri bilgilendirmek ve bu yolculuğa onları hazırlamak amacı ile pek çok psikoeğitim programı hamilelik sürecinden başlayarak çiftlere sunulmaktadır. Örneğin Ülkemiz’de Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı (<https://www.tapv.org.tr/guvenli-annelik-egitim-ve-danismanlik-programi/>) bebek bekleyen ailelere yönelik eğitim ve danışmanlık hizmetleri sunmaktadır. Bu program kapsamında ev ziyaretleri ile gebelerin bilgilendirilmesi, sağlık hizmetlerinin takibi ve doğum sürecinde destek verilmektedir. Bunun yanında bazı özel kuruluş, dernekler, belediyeler ve üniversiteler de bu konuda destek vermeyi hedeflemiştir. İzmir Büyükşehir Belediyesinin İzmir 95 Erken Çocukluk Birimi Programları ve İzmir Ekonomi Üniversitesi’nin Doğuma Hazırlık Eğitimi (<https://www.ieu.edu.tr/tr/news/type/read/id/9592>) bu programlara örnek olarak verilebilir. Bu programların amacı bireylerin ebeveynlik rolüne uyumunu kolaylaştırmak, çiftler arasındaki sağlıklı iletişim ve yardımlaşmayı artırmaktır. Bu eğitimler, anne ve baba adaylarının ebeveynlik becerilerini kazanması ve ebeveynliğe uyum sürecini başarıyla atlatması açısından büyük önem taşımaktadır. Uyum sorunlarının hamilelik sürecinde başladığı ve özellikle hamile kadınların yaşadıkları anksiyete ve depresyonun bebeğin gelişimi üzerinde olumsuz etkilere sebep olduğu göz önünde bulundurulduğunda verilen psikoeğitimler bu yolculukta oldukça önemli bir yere sahip olmaktadır (Correria ve Linhares, 2007, s. 677; Van Den Bergh vd., 2005, s. 237). Psikoeğitimler, anne ve baba adaylarını karşılaşılabilecekleri olası stresli durumlara karşı hem bilinçlendirip hem hazırlarken, anne ve babanın ruh sağlığını korumasına da yardımcı olmaktadır. Özellikle hamilelikle başlayan doğum süreci ve bebek bakımı ile ilgili kaygıları yatıştırırken stresle başa çıkma becerilerini de bireylere kazandırmaktadır. Çalışmalar bu programlara katılan çiftlerin, anne ve babalık rolüne uyumda daha az zorlandıklarını, evliliklerinin kalitesinde üzerinde pozitif etkiye sahip olduğunu ve evlilik doyumunu artırdığını ortaya koymuştur (Shapiro ve Gottman, 2005, s. 1).

5.2. Yardımlaşma ve Çiftler Arasındaki İletişim

Ebeveynler arasındaki sağlıklı iletişim becerilerinin varlığı, yeni anne ve babalık rolüne uyumu kolaylaştırıcı en önemli etkenlerden biri olarak görülmektedir. Özellikle çiftlerin birbirlerine karşı anlayışlı olması, yaptıkları işi takdir etmesi ve değer vermesi bu iletişimin güçlenmesinde ve sağlıklı bir şekilde sürdürülmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Örneğin, yeni anneler yaptıkları ev işi ve bebek bakımının eşleri tarafından takdir edildiğinde, bu durum söze döküldüğünde, kendilerine zaman ayırdıklarında, partnerleri tarafından yardım

aldıklarında ve eşleri ihtiyaçlarına karşı ilgili olduklarında kendilerini değerli hissettiklerini ifade etmişlerdir (Thompson, 1991, s. 181). Bunun yanında bebek bakımı konusunda ebeveynleri bilgilendiren ve onları bebek bakımına hazırlayan psikoeğitim programları bireylerin ebeveynlik rolüne uyumunu kolaylaştırırken, çiftler arasındaki sağlıklı iletişim ve yardımlaşmayı artırmayı da hedeflemektedir. Çalışmalar bu programların çiftlerin evlilik kalitesinde üzerinde pozitif etkiye sahip olduğunu ve çiftler arasındaki iletişimi güçlendirdiğini ortaya koymuştur (Shapiro ve Gottman, 2005, s. 1). Dolayısıyla, ebeveynler arasında güçlü bir iletişimin varlığı, yardımlaşma, iş bölümü, anlayış, takdir etme ve değer görme gibi faktörler yeni anne ve babalık rolüne geçişi ve uyumu kolaylaştırıcı bir etkiye sahiptir.

5.3. Sosyal Destek

Özellikle arkadaş ve yakın aile bireylerinden alınan bebek bakımı konusundaki pratik ve duygusal desteğin yeni ebeveyn olmuş bireyler için değeri çok büyüktür (Yulizawati vd., 2021, s. 75). Aile büyüklerinden ve akrabalarından gelen iyi niyetli öneriler, pratik bilgiler ve tavsiyeler anne ve baba için kilit önem taşıyabilir ve sürece uyumda işlerini kolaylaştırabilir. Yine alınan duygusal destek ve günlük işlerin paylaşımı yeni anne ve babanın güvende hissetmesine ve sorumlulukların hafiflemesine katkı sağlayacağı için uyum sürecini kolaylaştıracaktır.

Sosyal destek ağları oluşturmak, diğer ebeveynlerle iletişim ve paylaşım içerisinde olmak da uyum sürecinde oldukça önemlidir. Çünkü benzer süreçler yaşayan ebeveynlerin varlığından haberdar olmak yalnız olmadığı inancının güçlenmesine katkı sağlayarak bireylerin zorluklarla daha güçlü baş etmesi için yardımcı olabilir ve izolasyonu engelleyebilir. Anneler ve babalar birbirlerine rol model olabilir. Örneğin, Feinberg ve arkadaşlarının (2022) 2300'den fazla kadınla doğum sonrasında yaptığı araştırmada alınan sosyal desteğin doğum sonrasında risk oluşturan izolasyon, anksiyete ve depresyona karşı koruyucu bir rol oynadığını ortaya koyulmuştur.

5.4. Çalışma Hayatı

Şüphesiz ki bebeğin dünyaya gelmesiyle birlikte ebeveynlerin iş-yaşam dengesini kurması zorlaşmaktadır. İşverenler ise ebeveynlere daha esnek çalışma saatleri sunarak bu dengenin kurulmasında yeni anne ve babalara yardımcı olabilirler. Özellikle çalışan annelerin doğum izni ve doğum izni sonrasında çalışma hayatına uyumlarını kolaylaştıracak politika ve düzenlemelerin sağlanması önemlidir. Henüz ülkemizde bu konuda yerleşmiş politikalar uygulanmamış olsa da pek çok Avrupa ülkesinde babanın da bebek bakımı konusunda katılımcı

olabilmesi amacıyla ‘paternity leave’ (babalık izni) adı verilen doğum öncesi ve sonrasında kullanabilecekleri izin hakkı tanınmıştır. Babalık İzni ülkemizde 4857 sayılı İş Kanunu kapsamında 5 gün olarak belirtilmiştir (İş Kanunu, 2003). Avrupa’nın pek çok ülkesinde en az 2 hafta olan babalık izni ise Finlandiya’da 19 haftaya kadar uzayabilmektedir (Kern ve Lecerf, 2023). İş verenlerin ve kanunların ebeveynlere destek vermek amacıyla çaba göstermeleri, şüphesiz ki hem işyerinin hem de çalışanların uzun vadede verimlilik, başarı ve ruh sağlığı için son derece önemlidir. Bu sebeple iş-çocuk bakımı dengesinin sağlanması konusunda ebeveynlere olanaklar sağlamak hem sorumluluklarını yerine getirebilme konusunda ailelere kolaylık tanıyacak hem de bebekleriyle yeteri kadar ilgilenilme imkânı sunacaktır.

5.5. Psikolojik Destek

Aile ve Çift Terapistleri ebeveynliğe geçiş sürecinde olan ya da bu role uyum sağlamaya çalışan pek çok bireyle sistematik olarak çalışmakta ve onlara en uygun yardımı sunmaktadırlar (Glade vd., 2005, s. 319). Bu önemli ve bir o kadar zor role geçiş sırasında yaşanan problemler ve ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri göz önüne alınarak, bireylerin gerekli desteği almaları ve uygun bir ruh sağlığı uzmanına danışmaları bu süreci sağlıklı bir biçimde atlatalmaları bakımından büyük önem taşımaktadır.

5.6. Doğum Sonrası Takip Çalışmaları

Ebe, doktor ve hemşire gibi bazı sağlık çalışanları hamilelik boyunca olduğu gibi doğum süreci ve sonrasında da bebek bakımı, aşı takibi ve yeni doğan rutin tarama takipleri yaparak bebek bakımı konusunda ailelere yardımcı olup bebeğin sağlıklı gelişimi konusunda yeterli desteği aileye sağlamaya çalışmaktadırlar. Dolayısıyla ebeveynliğe uyum sürecinde bu sağlık çalışanlarından alınan yardım ve takip çalışmaları anne ve baba için önemli bir role sahipken, uyumu kolaylaştırıcı etkiye sahiptir.

Bebek doğduktan sonraki süreçte sağlıklı iletişim, duygusal ve fiziksel destek, birbirine zaman ayırma ve dayanışma ve işveren tarafından sağlanan bebek-ebeveyn ilişkisini kolaylaştıran olanaklar yeni ebeveynlik rolüne uyum sağlamada en önemli koruyucu faktörler arasında yer almaktadır. Bunun yanında değişen rollerle başa çıkılamadığında ve zorlanıldığı durumlarda yaşanan zorluklara bağlı olarak profesyonel yardım almak hem birey hem de partneri için atılacak oldukça sağlıklı adımlar arasında yer almaktadır.

6. Ruh Sağlığı Uzmanlarına Düşen Görevler

Yukarıda da belirtildiği gibi yeni ebeveyn olmuş anne ve babalarda özellikle doğumun hemen ardında uyum ve yeni rollere adaptasyonda yaşanan güçlüklerden dolayı depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklar görülebilmektedir. Dolayısıyla, uzmanlar bu belirtilerin takibi konusunda bireyleri bilinçlendirmeli ve gerekli yardımı almaları konusunda ailelere rehberlik etmelidirler. Ruh sağlığı çalışanları yeni ebeveyn olmuş ailelerle çalışırken şu hususlara dikkat etmelidirler:

Gerçekçi ebeveynlik tutumları: Aileler bebekleri için en iyi ve en doğru adımı atma konusunda kendilerini zorlayarak farkında olarak ya da olmayarak ‘mükemmel ebeveyn’ olma konusunda uğraşıyor olabilirler. Bu durum en ufak bir pürüzde ebeveynlerin ‘Ben iyi bir anne/baba değil miyim?’ ya da ‘Bebeğim için yeterli değilim’ şeklinde düşünmesine ve suçluluk duymasına sebebiyet verebilir. Dolayısıyla, ebeveynlere ‘mükemmel ebeveynlik’ kavramının mümkün olamayacağının anlatılması, dahası bu kavramın aslında yıkıcı ve zararlı olabileceği konusunda ailelere rehberlik edilmeli ve kendi yeterlilikleri ile ilgili olarak gerçekçi beklentiler içerisine girmeleri konusunda yardımcı olunmalıdır (Demir, 2018, s. 17).

İlişki dinamikleri: Her bireyin özgün ve biricik olduğunu kabul eden terapi ortamında çiftlerin ve ailelerin de ilişki dinamiklerinin bu şekilde olduğu gerçeğini göz önünde bulundurmak oldukça önemlidir. Buradan yola çıkarak, çiftler arasında sözlü olmayan ama beden dili ve yüz ifadeleri gibi farklı kanallarla da ortaya çıkabilen iletişim biçimlerinin dikkatlice takip edilmesi ilişki dinamiklerinin anlaşılması açısından önemlidir.

Buna ek olarak eşlerin her ikisinin de dahil olduğu, ortak paydada buluştuğu ve tatmin olduğu çözüm önerileri üretmek ve bunun üzerinde çalışmak da ruh sağlığı uzmanlarının dikkat etmesi gereken önemli noktalardan biridir (Koivunen vd., 2009, s. 323).

Kültürel özellikler: Ruh sağlığı çalışanları cinsiyet rol dağılımı, aile içi hiyerarşi ve doğum sonrasında güç dengesinin değişmesi konusunda hassas olan çiftler ve ailelerle çalışırken dikkatli olmalıdır. Özellikle, ailenin içerisinde bulunduğu kültürel ve sosyal bağlamın göz önünde bulunması olayların ve problemin anlaşılıp uygun desteğin sağlanabilmesi açısından oldukça önemlidir. Örneğin, eve ekmek getiren babanın kendini bu konuda yeterli görmesi, bebek bakımı konusunda kendini sorumlu hissetmemesi ve bu durumun çiftler arasında kriz yaratması geleneksel cinsiyet rollerinin hâkim olduğu aile yapısında oldukça sık görülen durumlardan biridir. Dolayısıyla ailelerle çalışırken sınırların, aile yapısının (geniş aile, çok kuşaklı aile, çekirdek aile vs.), aile içi kuralların ve kültürel değerlerin

farkında olmak yardım çalışmalarını sürdürmek ve gerekli desteğin sağlanabilmesi açısından önemlidir (Koivunen vd., 2009, s. 323).

Bireysel ihtiyaçlar: Görüşmelerde ailenin ihtiyaçları kadar ebeveynlerin bireysel ihtiyaçları, hedefleri ve beklentileri üzerine de konuşulmalıdır. Ruh sağlığı çalışanları, bireyleri bu konular hakkında konuşmaya teşvik etmeli ve gerekirse bireysel tedavi imkânı sunmalı ya da bu konuda en uygun desteği alabilmesi adına rehberlik yapmalıdır. Özellikle, ebeveyn olduktan sonra anne ve babalık kimliğiyle tümüyle özdeşleşen ve bebek doğmadan önceki kimliklerinden uzaklaşan bireylere rol geçişi ve uyum sürecinde uygun ve fonksiyonel kimlik gelişimi bakımından yardımcı olmak oldukça önemlidir. Çünkü, özellikle kadınlar, anne olduktan sonra kendileriyle daha az ilgilenerek, odak noktalarını bebek ve bebekle olan iletişimlerine yöneltmektedirler (Yulizawati vd., 2021, s. 75).

Her danışanın farklı olduğu kabulünden yola çıkarak, ruh sağlığı çalışanlarının ebeveynlerin hem bireysel hem çift olarak ihtiyaçlarına odaklanarak süreci yönetmeleri, doğum sonrasında ortaya çıkabilecek psikolojik rahatsızlıklar konusunda dikkatli olmaları, kültürel ve sosyal bağlamda değerleri göz önünde bulundurmaları, ilişki dinamiğini anlamaları ve gerçekçi ebeveynlik stillerine sahip olmaları konusunda bireylere yardımcı olmaları gerekmektedir. Tüm bunların yanında duyarlı, anlayışlı ve empatik bir şekilde gizlilik ilkeleri ve etik kurallarına uyarak yeni anne ve babalara uyum süreçlerinde problemlerin çözümü konusunda destek olmalıdırlar.

Sonuç

Anne ve babalık rolüne uyum sağlamak çiftlerin ve bireylerin hayatlarında hem köklü hem de uzun vadeli değişimler geçirmeyi içeren bir geçiş dönemidir. Bu sürece bazı ebeveynler kolaylıkla uyum sağlarken bazı ebeveynler ise zorlanarak ruh sağlığı problemleri yaşayabilmektedirler. Yeni ebeveyn olmuş bireylerde özellikle anksiyete ve depresyon sık görülen psikolojik rahatsızlıklardandır. Bunun yanında uyku yoksunluğu, beden imajındaki değişimler, bireysel bakım için vakit bulunamaması, sosyal izolasyon, kariyer ve gelecek hedeflerine ara verme (veya bırakma), bebek bakımı ve yeterli ebeveynlik ile ilgili birtakım kaygılar yeni ebeveyn olmuş bireylerde sıklıkla görülebilen duygusal ve fiziksel problemler arasında yer almaktadır. Bu değişim sürecine uyum sağlamayı kolaylaştıran ve bireyin uygun bir şekilde ebeveynlik rol ve sorumluluklarını yerine getirmesini kolaylaştıran birtakım faktörler olduğu gibi, bireyin uyum sürecini geciktiren hatta zorlaştıran bazı risk faktörleri de bulunmaktadır. Anne ve babaların yeni rollerine uyumlarını kolaylaştıracak koruyucu

faktörlerin ve uyumunu zorlaştıracak risk faktörlerinin göz önünde bulunularak çiftin ihtiyaçlarına olduğu kadar bireysel ihtiyaçların da dikkate alındığı empatik anlayışa dayalı uygun psikolojik desteğin verilmesi çiftler arasındaki iletişimin kalitesi, evliliğin doyumu, bireylerin akıl sağlığı ve bebeğin gelişimsel süreci açısından büyük önem taşımaktadır.

Kaynakça

- Bogdan, I., Turliuc, M. N., & Candel, O. S. (2022). Transition to Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-Analysis. *Frontiers in psychology*, 13, 901362. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.901362>
- Brockington, I. (2004). Postpartum psychiatric disorders. *Lancet (London, England)*, 363(9405), 303–310. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(03\)15390-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(03)15390-1).
- Buist, A., Morse, C. A., & Durkin, S. (2003). Men's adjustment to fatherhood: implications for obstetric health care. *Journal of obstetric, gynecologic, and neonatal nursing: JOGNN*, 32(2), 172–180. <https://doi.org/10.1177/0884217503252127>.
- Buist, A.E., Austin, M.P., Hayes, B.A., Speelman, C., Bilszta, J.L.C., Gemmill, A.W., & Milgrom, J. (2008). Postnatal mental health of women giving birth in Australia 2002–2004: Findings from the beyond blue National Postnatal Depression Program. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 42(1), 66–73. <https://doi.org/10.1080/00048670701732749>.
- Correia, L.L., & Linhares, M.B.M. (2007). Maternal anxiety in the pre- and postnatal period: A literature review. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 15(4), 677–683.
- Craig, L. (2006). Does Father Care Mean Fathers Share?: A Comparison of How Mothers and Fathers in Intact Families Spend Time with Children. *Gender & Society*, 20(2), 259–281. <https://doi.org/10.1177/0891243205285212>.
- Czarnocka, J., & Slade, P. (2000). Prevalence and predictors of post-traumatic stress symptoms following childbirth. *The British Journal of Clinical Psychology*, 39(1), 35–51. <https://doi.org/10.1348/014466500163095>.
- Da Costa, D., Danieli, C., Abrahamowicz, M., Dasgupta, K., Sewitch, M., Lowensteyn, I., & Zekowitz, P. (2019). A prospective study of postnatal depressive symptoms and associated risk factors in first-time fathers. *Journal of Affective Disorders*, 249, 371–377. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.02.033>.
- Demir, D. D. E. Y. (2018). Mükemmel Annelik Mümkün mü? *Klinik Tıp Bilimleri*, 6(1), 14–18.
- Dixon, M., Booth, N., & Powell, R. (2000). Sex and relationships following childbirth: a first report from general practice of 131 couples. *The British Journal of General Practice: The Journal of the Royal College of General Practitioners*, 50(452), 223–224.

- Doss, B. D., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality: an 8-year prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(3), 601–619. <https://doi.org/10.1037/a0013969>.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., & Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 18(1), 39–47. <https://dusunenadamdergisi.org/storage/upload/pdfs/1587721786-tr.pdf>
- Erzeybek, B., & Gökçearslan Çifci, E. (2019). Akademisyen Kadınların Toplumsal Cinsiyet Roller ve Evlilik Uyumu. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 3(1), 61-80.
- Feinberg, E., Declercq, E., Lee, A., & Belanoff, C. (2022). The Relationship between Social Support and Postnatal Anxiety and Depression: Results from the Listening to Mothers in California Survey. *Women's Health Issues: Official Publication of the Jacobs Institute of Women's Health*, 32(3), 251–260. <https://doi.org/10.1016/j.whi.2022.01.005>.
- Gjerdingen, D., Fontaine, P., Crow, S., McGovern, P., Center, B., & Miner, M. (2009). Predictors of mothers' postpartum body dissatisfaction. *Women & Health*, 49(6), 491–504. <https://doi.org/10.1080/03630240903423998>.
- Glade, A., Bean, R., & Vira, R. (2005). A prime time for Marital/ Relational Intervention: A review of the transition to parenthood literature with treatment recommendations. *American Journal of Family Therapy*, 33(4), 319-336. <https://doi.org/10.1080/01926180590962138>.
- Goodman, J. H., Chenausky, K. L., & Freeman, M. P. (2014). Anxiety disorders during pregnancy: A systematic review. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 75(10), e1153–e1184. <https://doi.org/10.4088/JCP.14r09035>.
- Heron, J., O'Connor, T. G., Evans, J., Golding, J., Glover, V., & ALSPAC Study Team (2004). The course of anxiety and depression through pregnancy and the postpartum in a community sample. *Journal of Affective Disorders*, 80(1), 65–73. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2003.08.004>.
- İş Kanunu, *T.C. Resmi Gazete*, 25134, 10 Haziran 2003.
- Kern, V. & Lecerf, M. (2023). *Maternity and Paternity Leave in the EU*. European Parliamentary Research Service. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/ATAG/2023/739346/EPRS_ATA\(2023\)739346_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/ATAG/2023/739346/EPRS_ATA(2023)739346_EN.pdf).

- Kirby, J. S., Baucom, D. H., & Peterman, M. A. (2005). An investigation of unmet intimacy needs in marital relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(4), 313–325. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2005.tb01573.x>.
- Koivunen, J. M., Rothaupt, J. W., & Wolfgram, S. M. (2009). Gender dynamics and role adjustment during the transition to parenthood: Current perspectives. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 17(4), 323–328. <https://doi.org/10.1177/1066480709347360>.
- Lipman, E. L., & Boyle, M. H. (2008). *Linking Poverty and Mental Health: A Lifespan View Ontario, Canada*. The Provincial Centre of Excellence for Child and Youth Mental Health.
- Longworth, M. K., Furber, C., & Kirk, S. (2015). A narrative review of fathers' involvement during labour and birth and their influence on decision making. *Midwifery*, 31(9), 844–857. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2015.06.004>.
- Lorensen, M., Wilson, M., & White, M. (2010). Norwegian families: Transition to parenthood. *Health Care for Women International*, 25(4), 334–348. <http://doi.org/10.1080/07399330490278394>.
- McCollum, J. A., & Ostrosky, M. M. (2008). Family roles in young children's emerging peer-related social competence. In W. H. Brown, S. L. Odom, & S. R. McConnell (Eds.), *Social competence of young children: Risk, disability, and intervention* (pp. 31–59). Paul H. Brookes Publishing Co.
- Milgrom, J., Gemmill, A. W., Bilszta, J. L., Hayes, B., Barnett, B., Brooks, J., Ericksen, J., Ellwood, D., & Buist, A. (2008). Antenatal risk factors for postnatal depression: a large prospective study. *Journal of Affective Disorders*, 108(1-2), 147–157. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2007.10.014>.
- O'Hara, M. W., & Swain, A. M. (1996). Rates and risk of postpartum depression-A meta-analysis. *International Review of Psychiatry*, 8(1), 37–54. <https://doi.org/10.3109/09540269609037816>.
- Özkan S, Göral S, Kayhan Ö, Serçekuş AP, Sevil Ü. (2018). Functional status of women and their partners after childbirth. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 5(3), 510-523. <https://doi.org/10.21449/ijate.443222>.

- Parfitt, Y., & Ayers, S. (2014). Transition to parenthood and mental health in first-time parents. *Infant Mental Health Journal*, 35(3), 263–273. <https://doi.org/10.1002/imhj.21443>.
- Poh, H. L., Koh, S. S., Seow, H. C., & He, H. G. (2014). First-time fathers' experiences and needs during pregnancy and childbirth: a descriptive qualitative study. *Midwifery*, 30(6), 779–787. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2013.10.002>.
- Ross, L. E., & McLean, L. M. (2006). Anxiety disorders during pregnancy and the postpartum period: A systematic review. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 67(8), 1285–1298. <https://doi.org/10.4088/jcp.v67n0818>.
- Schlotz, W., & Phillips, D. I. (2009). Fetal origins of mental health: evidence and mechanisms. *Brain, Behavior, and Immunity*, 23(7), 905–916. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2009.02.001>.
- Shapiro, A. F., & Gottman, J. M. (2005). Effects on marriage of a psycho-communicative-educational intervention with couples undergoing the transition to parenthood, evaluation at 1-year post intervention. *The Journal of Family Communication*, 5(1), 1-24.
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2008). Attachment, perceived support, and the transition to parenthood: Social policy and health implications. *Social Issues and Policy Review*, 2(1), 37–63.
- Slep, A. M., & O'Leary, S. G. (2005). Parent and partner violence in families with young children: rates, patterns, and connections. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 435–444. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.435>.
- Thompson, L. (1991). Family work: Women's sense of fairness. *Journal of Family Issues*, 12, 181-196. <https://doi.org/10.1177/019251391012002003>.
- Van den Bergh, B. R., Mulder, E. J., Mennes, M., & Glover, V. (2005). Antenatal maternal anxiety and stress and the neurobehavioural development of the fetus and child: links and possible mechanisms. A review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 29(2), 237–258. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2004.10.007>.
- Veroff, J., Young, A. M., & Coon, H. M. (1997). The early years of marriage. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (2nd ed., pp. 431-450).

- Wee, K. Y., Skouteris, H., Pier, C., Richardson, B., & Milgrom, J. (2011). Correlates of ante- and postnatal depression in fathers: A systematic review. *Journal of affective disorders*, 130(3), 358–377. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.06.019>.
- Wenzel, A., Haugen, E.N., Jackson, L.C., & Brendle, J.R. (2005). Anxiety symptoms and disorders at eight weeks postpartum. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(3), 295–311. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.04.001>.
- Uyanık, A., Sadıç, E., & Kaplan, N. (2023). Baba Oluyorum: Değişen Rollerime Uyum Sağlıyorum. *Balkan Sağlık Bilimleri*, 2(2), 79–86.
- Yulizawati, Y., Maputra, Y., & Enosentris, I. P. (2021). Transition of Roles Change of Motherhood in Women. *Journal of Midwifery*, 6(1), 74. <https://doi.org/10.25077/jom.6.1.74-83.2021>.

Etik Kurul İzni	<i>Bu çalışma için etik kurul izni gerekmemektedir. Yaşayan hiçbir canlı (insan ve hayvan) üzerinde araştırma yapılmamıştır. Makale Aile Araştırmaları alanına aittir.</i>
Çatışma Beyanı	<i>Makalenin yazarları, bu çalışma ile ilgili herhangi bir kurum, kuruluş, kişi ile mali çıkar çatışması olmadığını ve yazarlar arasında çıkar çatışması bulunmadığını beyan eder.</i>
Destek ve Teşekkür	<i>Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.</i>
