

Kars İlinde Gebelik ve Doğum Sonu Dönemde Anne Bakımına Yönelik Yapılan Geleneksel Uygulamalar*

Traditional Practices Applied to Maintenance of Mother During Pregnancy and Postpartum Period in Kars

Özlem KARABULUTLU**

İletişim/Correspondence: Özlem KARABULUTLU Adres/Address: Kafkas Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu 36100, Kars Tel: 0474 225 32 02
Fax: 0474 225 12 65 E-Mail: simalcasper@hotmail.com

ÖZ

Amaç: Bu araştırma Kars ilinde gebelik ve doğum sonu dönemde anne bakımına yönelik yapılan geleneksel uygulamaları belirlemek amacıyla tanımlayıcı olarak yapıldı.

Yöntem: Ocak-Nisan 2013 tarihleri arasında bir hastanesinin doğum servisinde yatan en az bir canlı doğum yapmış lohusa kadınlardan çalışmaya katılmayı kabul eden 500 kadın araştırma kapsamına alındı. Veriler araştırmacı tarafından hazırlanan anket formu ile toplandı.

Bulgular: Kadınların %70'inin farklı derecelerde geleneksel uygulamalara önem verdiği, %33.6'sının gebelik ile ilgili, %64'ünün lohusalıkla ilgili ve %40'ünün doğum sonu dönemde emzirme ile ilgili geleneksel bir uygulama yaptığı belirlendi. Doğum sonu dönemde anne bakımına yönelik yapılan geleneksel uygulamalar arasında lohusa kadının 40 gün cinsel ilişkiye girmemesi (%98.7) ve lohusa kadının kırkını çıkarmak (%97.8) ilk sıralarda yer aldığı bulundu.

Sonuç: Araştırma kapsamında yer alan kadınların gebelik ve doğum sonu dönemde anne bakımına yönelik bazı geleneksel uygulamaları sürdürdükleri bulundu. Kadınlara gebelik ve doğum sonu dönemde anne bakımı konusunda sağlık personeli tarafından eğitim verilerek yanlış geleneksel uygulamalar konusunda bilgilendirilmesi ve eğitimlerin sürekli ve düzenli yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Gebelik, doğum sonu dönem, anne bakım, geleneksel uygulamalar.

ABSTRACT

Aim: This search has been done to determine the traditional practices at pregnancy and postpartum period which is applied to maintenance of mother in Kars.

Method: A total of 500 women attending in the obstetrics department of a hospital who had at least one living birth between January and April 2013 and accepting to participate in this study were included in this study. A questionnaire, prepared by the researcher, was used to collect data.

Results: 70% of the women consider important to some traditional practices in different levels. It was determined that during their postpartum period 40% of women conducted traditional practices related to breastfeeding, 64% conducted traditional practices related to puerperality, and 33.6% conducted traditional practices related to pregnancy. It has been determined the traditional practices at postpartum period which is applied to maintenance of mother as follows: making the forties of confined women (97.8%) and intercourse is forbidden the 40 days of confined women (98.7%) these applications have been found at the first orders.

Conclusion: It has been found that the women in the scope of the search consider maintenance some traditional practices to mother at pregnancy and the postpartum period. Women were educated about mother care in pregnancy and postpartum period by health personnel and training consistently and regularly informed about the wrong traditional practices is recommended.

Key Words: Pregnancy, postpartum period, mother care, traditional practices.

*II. Ulusal Kültürlerarası Hemşirelik Kongresi'nde poster bildiri olarak sunulmuştur (3-5 Haziran 2013, Antalya), **Yrd. Doç. Dr. Kafkas Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu

Yazının gönderilme tarihi: 15.02.2013

Yazının basım için kabul tarihi: 18.08.2014

GİRİŞ

Doğum hemen her çağda ve her yerde sevindirici bir olay olarak kabul edilmiş, ana-baba olmak kişinin toplum içindeki saygınlığını arttırmıştır. Doğum günümüzde toplumsal olmaktan çok tıbbi bir konu kabul edilmekle birlikte, geçmiş çağlarda doğuma ve onun öncesindeki-sonrasındaki evrelere ait birtakım geçiş töreleri olması ve bu süreçlere geçiş törenlerinin eşlik etmesi söz konusu olmuştur (Artun 2005).

Topluma mal olmuş kültürel değerler, tutum ve davranışlar, inanç ve inanışlar kişilerin yaşam tarzlarını biçimlendirmekte ve dolayısıyla sağlık koşullarını da etkileyebilmektedir. Bu genel çerçevede, gebelik, doğum ve doğum sonrası dönemlerinde anneye ve yenidoğana yapılan geleneksel uygulamaların bazıları anne ve bebek sağlığını tehdit edebilmektedir. Bunların bilinmesi, topluma sağlık hizmetlerinin götürülmesi ve kişilerle etkili iletişim kurulması, böylece anne ve yenidoğan sağlığının korunması ve geliştirilmesi açılarından önemlidir (Artun 2005).

Günümüzde, özellikle gelişmekte olan ülkelerde gebelik, doğum ve doğum sonu dönemde yaşanan sağlık sorunlarından dolayı birçok anne ve bebek yaşamını yitirmektedir. Ana çocuk sağlığı sorunları olarak adlandırılan bu durum ülkemiz için de öncelikli bir sorun olmaya devam etmektedir. Bu durumun önlenmesine yönelik yapılacak en önemli aktiviteler arasında ise doğum öncesi, doğum ve doğum sonrası bakım hizmetleri yer almaktadır (Taşkın 2009).

Türkiye’de normal doğum yapan kadınların çoğunun doğum sonu dönemde hastanede ortalama 24 saat izlendikten sonra taburcu edildikleri belirtilmektedir (Atıcı 2000). Dolayısıyla anne bebek sağlığının korunması için, kadınların doğum sonu süreç boyunca evlerinde izlenerek gerekli profesyonel yardımın sağlanması önem kazanmaktadır. Doğum sonu dönemde annenin ve ailenin yeni duruma uyumları için bebek bakımı-beslenmesi, annenin kişisel bakımı, meme bakımı, aile planlaması gibi bir çok konuda desteklenmesi ve eğitilmesi gerekmektedir (Balkaya 2002).

Ancak Kars ilinin de içinde bulunduğu Kuzeydoğu Anadolu Bölgesinde doğum öncesi bakım oranı %72.9’dur. Kadınların yaklaşık %60’ı bir sağlık personelinde doğum sonrası bakım almıştır (TNSA 2008). Şenses ve arkadaşlarının 2002 yılında yaptığı çalışmada kadınların %54.8’i doğum sonu dönemde bebek ve kendi bakımı ile bilgileri kayıvalıdelelerinden aldığını söylerken, yalnızca %16.1’i bu bilgiyi sağlık personelinde aldığını ifade etmiştir.

Gebelik, doğum ve loğusalık süreçlerindeki tıbbi uygulamaları kapsayan ana-çocuk sağlığı hizmetleri, bir yandan sağlık sorunu olmayan geniş bir kitleyi hedef almakta diğer yandan toplumun varlığını sürdürmesiyle doğrudan ilişkili bulunmaktadır. Söz konusu süreçlerle ilgili geleneksel uygulamalar bu çerçevede özel bir önem taşımakta; bu uygulamaların hem sağlık profesyonelleri hem de toplum geneli tarafından bilinmesi ve gözden geçirilmesi gerekmektedir. Bu geleneksel uygulamalardan özellikle sağlığı olumsuz yönde etkileyebilecek olanların düzeltilmesi, eksik olanların tamamlanması, olumlu olanların pekiştirilmesi gerekmektedir. Bütün bunların başarılması ise toplumun geleneksel inanç ve uygulamalarını tanımakla mümkündür (Işık, Akçınar ve Kadioğlu 2010).

Hemşirelerin, meslekleri gereği kültürel özellikler hakkında bilgi sahibi olmaları, etkili hizmet, sağlık bakımı ve eğitim verebilmek için toplumun bilgi ve uygulamalarını bilmesi gerekmektedir (Bekar 2001; Kawesom, Moyle ve Creedy 2003). O nedenle bu araştırma, Kars ilinde en az bir canlı doğum yapmış kadınların gebelik ve doğum sonu dönemde anne bakımına yönelik yapılan geleneksel uygulamaları saptamak ve ileriki dönemlerde bu sonuçlara yönelik girişimleri planlamak amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarının topluma verilecek sağlık eğitimlerinin planlanmasında yol gösterici olabileceği düşünülmüştür.

YÖNTEM

Araştırmanın Tipi

Araştırma, tanımlayıcı tipte bir çalışmadır.

Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın evrenini Ocak- Nisan 2013 tarihleri arasında Kars Devlet Hastanesinin ek binası olan Kars Doğum ve Çocuk Evi'nin doğum servisinde yatan 1000 lohusa kadın oluşturmuştur. Örneklem seçimine gidilmemiş, belirtilen evrenden en az bir canlı doğum yapmış, çalışmaya katılmayı kabul eden ve iletişim kurulabilen 500 kadın araştırma kapsamına alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmacı tarafından oluşturulan; "Sosyo-Demografik Özellikler Soru Formu" ve "Doğum Sonu Dönemde Yenidoğan Bakımına Yönelik Geleneksel Uygulamalar Soru Formu" veri toplama araçlarıdır. Veri toplama araçları, konuya yönelik geleneksel inanç ve uygulamalarının değerlendirilmesi için yapılan araştırmalardan ve literatür bilgilerinden yararlanılarak araştırmacı tarafından hazırlandı.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Araştırma verileri, Kars ilinde bulunan Kars Devlet Hastanesinin ek binası olan Kars Doğum ve Çocuk Evi doğum servisinde toplanmıştır. Veriler yaklaşık 4 ay içerisinde toplanmıştır.

Veri Toplama Şekli

Soru formlarını lohusaların kendileri doldurmuşlardır. Gebelik ve doğum sonu dönemde anne bakımına ilişkin geleneksel uygulamalar ile ilgili 5 açık uçlu soru ise araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme tekniği ile toplanmıştır. Her bireye yaklaşık 10-15 dakikalık süre ayrılmıştır.

Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler SPSS 18.0 istatistik paket programı kullanılarak değerlendirildi. Verilerin değerlendirilmesinde, yüzdelik dağılımlar ve ortalamalar kullanılmıştır.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın yapıldığı hastanenin yönetiminden yazılı izin alınmıştır. Ayrıca, araştırmaya katılan kadınla-

ra anket doldurulmadan önce araştırmanın amacı açıklanmış, araştırmaya katılımın gönüllü olduğu belirtilerek sözel izin alınmıştır.

BULGULAR

Kadınların yaş ortalaması 28.84 ± 6.30 ve %49.8'i 20-29 yaş grubunda, %63.4'ü ortaöğretim mezunu, %88'i herhangi bir işte çalışmamakta ve %64'ü çekirdek tipi aileye sahiptir. Kadınların %65.1'i aylık gelirinin orta düzeyde olduğunu belirtmiştir. Kadınlara gebelik ve doğum sonu döneminde anne bakımı konularında hangi kaynaktan bilgi aldıkları sorulduğunda, %44'ü aile büyüklerinden bilgi aldıklarını ifade etmişlerdir (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı

Sosyo-Demografik Özellikler	n (500)	%
Yaş		
19 ve altı	24	4.8
20-29	249	49.8
30-39	194	38.8
40 ve üzeri	33	6.6
Eğitim Durumu		
Okur yazar/İlköğretim	160	32.0
Ortaöğretim	317	63.4
Üniversite	23	4.6
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	56	11.2
Çalışmıyor	444	88.8
Gelir Durumu		
Kötü	150	30.0
Orta	321	64.2
İyi	29	5.8
Aile Yapısı		
Çekirdek aile	320	64.0
Geniş aile	180	36.0
Evlilik Süresi		
1-5 yıl	120	24.0
6-10 yıl	162	32.4
11 yıl ve üzeri	218	43.6
Bilgi Aldığı Kaynak		
Sağlık personeli	116	23.2
Aile büyükleri	220	44.0
İnternet	164	32.8

Tablo 2'de kadınların geleneksel uygulamalara verdikleri öneme göre dağılımları incelendiğinde; kadın-

ların %30'u için geleneksel uygulamaların hiç önemi olmadığı, %70'inin ise geleneksel uygulamalara değışen derecelerde önem verdikleri ve %33.6'sının gebelik ile ilgili ve %64'ünün lohusalıkla ilgili geleneksel bir uygulama yaptığı belirlenmiştir.

Tablo 2. Kadınların Geleneksel Uygulama Yapma Durumlarının Dağılımı (n=500)

Geleneksel Uygulama Yapma Durumları	n	%
Geleneksel uygulamalara verilen önem		
Hiç önemli değil	150	30.0
Çok az önemli	175	35.0
Önemli	127	25.4
Çok önemli	48	9.6
Gebelik ile ilgili		
Evet	168	33.6
Hayır	332	66.4
Lohusalıkla ilgili		
Evet	320	64.0
Hayır	180	36.0

Tablo 3'te kadınların %59.5'i bebek güzel ya da gamzeli olsun diye çeşitli yiyecekler yediğini, %51.7'si bebek güzel olsun diye güzel kimselere ve güzel şeylere baktığını, %26.7'si bebeğin cinsiyetini belirlemeye yönelik uygulamaları ilk sıralarda yaptıkları belirlenmiştir.

Kadınların doğum sonu dönemde anne sağlığına yönelik yaptıkları uygulamalar Tablo 4'te verilmiştir. Kadınların doğum sonu dönemde anne sağlığına yönelik yaptıkları uygulamalar arasında ilk üç sırada lohusa kadının 40 gün cinsel ilişkiye girmemesi (%98.7), lohusa kadının kırkını çıkarmak (%97.8) ve lohusa kadının sütünün artması için yapılan uygulamaların (%93.7) yer aldığı görülmektedir.

Tablo 3. Kadınların Gebelik Döneminde Yaptıkları Geleneksel Uygulamaların Dağılımı

Gebelik Döneminde Yapılan Geleneksel Uygulamalar (n=168)	n	%
Bebek güzel ya da gamzeli olsun diye çeşitli yiyecekler yemek	100	59.5
Bebek güzel olsun diye güzel kimselere ve güzel şeylere bakma	87	51.7
Cinsiyet belirlemeye yönelik uygulamalar	45	26.7
Sakıncalı olarak nitelendirilen yiyeceklerin yenmemesi	32	19.0
Mezarlığa gitmeme	20	11.9
Gebelikte saç kestirmeme	15	8.9
Bazı hayvanlara bakmama	7	4.1

*Birden fazla cevap verilmiştir. Yüzdeler n üzerinden alınmıştır.

Tablo 4. Kadınların Doğum Sonu Dönemde Anne Sağlığına Yönelik Yaptıkları Uygulamaların Dağılımı

Doğum Sonu Anne Sağlığına Yönelik Uygulamalar (n=320)	n	%
Lohusa kadının 40 gün cinsel ilişkiye girmemesi	316	98.7
Lohusa kadının kırkını çıkarmak	313	97.8
Lohusa kadının sütünün artması için yapılan uygulamalar	300	93.7
Lohusa kadını albasmasından korunmaya yönelik uygulamalar	214	66.8
Lohusa kadını evde tek bırakmamak	57	17.8
Lohusa kadının karnını sarmak	44	13.7
İki lohusa kadının karşılaşıncaya iğne değiştirmesi	30	9.3
Doğum sonu kanaması olan kadınına yönelik uygulamalar	12	3.7
Lohusa kadının kırkıkıkana kadar dışarı çıkmaması	7	2.1
Lohusa kadının onunu çıkarmak	5	1.5

*Birden fazla cevap verilmiştir. Yüzdeler n üzerinden alınmıştır.

Tablo 5. Kadınların Anne Sütünün Artırmaya Yönelik Yaptıkları Uygulamaların Dağılımı

Anne Sütünün Artırmaya Yönelik Uygulamalar (n=300)	n	%
Sulu gıda yemek	225	75.0
Açık çay içmek	210	70.0
Tatlı türü besinler yemek	184	61.3
Bulgur pilavı yemek	180	60.0
Çorba içmek	145	48.3
Komposto, şerbet vb. içmek	141	47.0
Et/ciğer yemek	90	30.0
Sıcak uygulama yapmak	43	14.3
Duş alma	30	10.0
Sık emzirme	23	7.6
Uyumak	17	5.6

*Birden fazla cevap verilmiştir. Yüzdeler n üzerinden alınmıştır.

Kadınların doğum sonu dönemde anne sütünü artırmak için en sık yaptıkları uygulamalar arasında; sulu gıda yemek (%75), açık ve tatlı çay içmek (%70),

tatlı türü besinler yemek (%61.3) ve bulgur pilavı (%60) yer almaktadır. Sıcak uygulama (%14.3), duş alma (%10), sık emzirme (%7.6) ve uyumak (%5.6) gibi davranışların ise daha az sıklıkta yapıldığı dikkati çekmektedir (Tablo 5).

TARTIŞMA

Kadınlara gebelik ve doğum sonu dönemde anne bakımı konularında hangi kaynaktan bilgi aldıkları sorulduğunda, %44'ü aile büyüklerinden bilgi aldıklarını ifade etmişlerdir (Tablo 1). Benzer şekilde Yalçın (2012) çalışmasında, kadınların %38.9'unun aile büyüklerinden, %24.6'sının ise internetten ve yine %24.6'sının sağlık personelinin bilgi aldıklarını ifade ettiklerini belirtmiştir.

Araştırmaya katılan kadınların %30'u için geleneksel uygulamaların hiç önemi olmadığı, %70'inin ise geleneksel uygulamalara değişen derecelerde önem verdikleri ve %33.6'sının gebelik ile ilgili ve %64'ünün lohusalıkla ilgili geleneksel bir uygulama yaptığı belirlenmiştir (Tablo 2). Eğri ve Gölbaşı (2007)'nin yaptığı çalışmada kadınların %27.5'i için geleneksel uygulamaların hiç önemli olmadığını, %72.5'inin ise geleneksel uygulamalara değişen derecelerde önem verdiklerini belirlemiştir. Toplumumuzda geleneksel uygulamalara verilen önem oldukça fazladır. Bireyler hastalık durumunda sağlık kurumuna başvurmak yerine bildikleri bazı geleneksel uygulamaları yaparak hastalığın tedavisini sağlamaya çalışmaktadırlar. Bu durumda çoğunlukla hastalığın prognozu ağırlaşmakta, hastanın tedavi süresi uzamakta, daha fazla ilaç kullanılmakta ve sağlık bakım maliyeti artmaktadır. Diğer taraftan bu yaklaşım kişinin daha çok acı çekmesine, iyileşmesinin gecikmesine ve ölümüne neden olabilmektedir (Şenses ve Yıldızoğlu 2002). Işık ve ark. (2010) yaptıkları çalışmada, kadınların %79.6'sının gebelik döneminde, %53.7'sinin doğum sırasında, %87'sinin lohusalık döneminde geleneksel-törensel uygulamalara maruz kaldıklarını belirtmiştir. Çakır ve Çalışkan (2010) yaptıkları çalışmada, kadınların %70.7'sinin gebe kalmak için geleneksel uygulamalara başvurduklarını belirtmiştir.

Tablo 3'te kadınların %59.5'i bebek güzel ya da gamzeli olsun diye çeşitli yiyecekler yediğini, %51.7'si bebek güzel olsun diye güzel kimselere ve güzel şeylere baktığını, %26.7'si bebeğin cinsiyetini belirlemeye yönelik uygulamaları ilk sıralarda yaptıkları belirlenmiştir. Işık ve ark. (2010)'nin yaptığı çalışmada; kadınların %79'unun aşerdiği yiyeceği yediği %62.7'sinin sakıncalı yiyeceklerden uzak durduğu ve %53.4'ünün de cinsiyet belirlemeye yönelik uygulamalar yaptığı belirlenmiştir. Biltekin ve Boran (2004) yaptığı çalışmada; annelerin %24'ünün bebek güzel olsun diye bir geleneksel uygulama yaptığı belirlenmiştir. Yalçın (2012) çalışmasında kadınların %88.2'sinin gebe kadının güzel olan her şeye baktığında bebeğinin de güzel olacağına inanıldığını, %86'sının gebelikte anne adayının çirkinleştiğinde erkek, güzelleştiğinde ise kız bebek olacağına inanıldığını belirlemiştir. Bölükbaş, Erbil, Altunbaş ve Arslan (2009)'nin çalışmasında annelerin %33'ünün çocuğun güzel olması amacıyla anne sütünü bebeğin yüzüne sürdüğü, %17.8'inin yanakları gamzeli olsun diye parmak bastığı saptanmıştır. Eğri ve Gölbaşı (2007)'nin yaptıkları çalışmada annelerin %58.1'inin bebeğin güzel olması için bebeğin başını bağladıkları, %56.8'inin bebeğin burnunu sıktıklarını belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan kadınların doğum sonu dönemde anne sağlığına yönelik yaptıkları uygulamalar arasında ilk üç sırada lohusa kadının 40 gün cinsel ilişkiye girmemesi (%98.7), lohusa kadının kırkını çıkarmak (%97.8) ve lohusa kadının sütünün artması için yapılan uygulamaların (%93.7) yer aldığı görülmektedir (Tablo 4). Lohusalık döneminde 40 gün kadının kanaması olduğu için, kadın kirli sayılmaktadır. Bu süre bitene kadar cinsel ilişkiye girmesine izin verilmez (Yıldırım 1999). Çalışmamızda kadınların %98.7'si lohusa kadının 40 gün cinsel ilişkiye girmemesi gerektiğini belirtmektedir. Zambiya'da kadınlar doğumdan sonraki 3-7 ay boyunca cinsel ilişkiye girerse doğum humması olacağı, ilişki sonrası bu hastalığın erkeğe geçeceğine inanılmaktadır. Benzer uygulama Tayland kültüründe de görülmektedir. Lohusa kadın 30 gün cinsel ilişkiye girmemekte, bu dönemi dinlenerek geçir-

mekte, kanaması durduktan sonra cinsel ilişki konusunda normal duruma geçebilmektedir (Eğri ve Konak 2011). Barott ve Pendry (2000) çalışmalarında kadınların %90'ının doğum sonrası 6 hafta içinde seksüel aktivitede buldukları saptanmıştır. Doğum eyleminde meydana gelen laserasyonlar, epizyotomi ve plasentanın ayrıldığı yerdeki kan damarlarının açık olması sonucu doğum sonu dönemde kadının vücudu enfeksiyonlara da açıktır. Aynı zamanda involüsyon sürecinde cinsel ilişki ağırlı olabilmektedir. Bu nedenle 40 gün cinsel ilişkiye girilmemesinin sağlık açısından da yararlı bir uygulama olduğu söylenebilir.

Lohusalık döneminin tüm kültürlerde önemi büyüktür. Toplumumuzda lohusalık döneminin bittiği 40. günde annenin ve bebeğin bu riskli dönemi geçirmesi sevinçle karşılanır. Anneyle bebeğin kırkının çıkması olarak adlandırılan bu gün küçük bir törenle kutlanır. Çalışmamızda kadınların %97.8'inin lohusanın kırkını çıkardığı bulunmuştur. Eğri ve Gölbaşı (2007)'nin çalışmalarında kadınların %97.8'inin bebeğin kırkını çıkardıkları saptanmıştır.

Kırk çıkarma işlemi anne ve bebek için zararlı olmayan bir uygulama olup, insanların daha çok psikolojik olarak rahatlamasına neden olmaktadır. Türk kültüründe daha fazla olmakla birlikte birçok kültürde doğumdan sonra uygulanan geleneksel uygulamalar arasında en yaygın olanıdır (Meriç 2004). Bulgularımız bu uygulamanın Kars bölgesi için de yaygın olduğunu göstermektedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında bu dönemde kadın 40 gün dışarı çıkarılmaz, 40 gün cinsel ilişkiye girmez, 40 gün anne banyo yapmaz, odasına kuran konur, evde tek başına bırakılmaz vb. uygulamalar yapılır. 40 gün sonunda anne ve bebeği, içinde çeşitli bitkiler veya otlar bulunan suyla yıkanır (Bolçay 2011; Eğri ve Konak 2011; Geçkil, Şahin ve Ege 2009). Bu tür uygulamaların yararlı olanların desteklenmesi, zararlı olanların da tartışılıp değiştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Kadınların doğum sonu dönemde anne sütünü artırmak için en sık yaptıkları uygulamalar arasında; sulu gıda yemek (%75), açık ve tatlı çay içmek (%70),

tatlı türü besinler yemek (%61.3) ve bulgur pilavı (%60) yer almaktadır. Sıcak uygulama (%14.3), duş alma (%10), sık emzirme (%7.6) ve uyumak (%5.6) gibi davranışların ise daha az sıklıkta yapıldığı dikkati çekmektedir (Tablo 5).

Laktasyon döneminde hem bebek hem de anne sağlığı açısından lohusa kadının yeterli ve dengeli beslenmesi önemlidir. Yeterli ve dengeli beslenme annenin yeterli miktarda süt üretmesi için de temel bir noktadır (Cunningham 2005; Taşkın 2009). Çalışmada kadınların %93.7'sinin sütün artması için özel uygulamalar yaptığı bulunmuştur. Yeterli süt üretimi için lohusa kadının günde en az 3 lt sıvı tüketmesi ve günlük alınması gereken kaloriye 500 kalori eklenmesi gerektiği göz önüne alındığında bu uygulamaların yararlı olduğu söylenebilir. Ancak aşırı tatlı tüketimi, aşırı kalori ile birlikte kadının kilo almasına neden olabilmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonuçları, Kars'ta gebelik ve doğum sonu dönemde anne sağlığı ile ilgili geleneksel uygulamaların yaygınlığını ve çeşitliliğini göstermesi açısından dikkat çekicidir. Sağlık hizmeti sunan ebe ve hemşireler; gebelik döneminin başından itibaren aileyi bütüncül olarak değerlendirmeli ve anne sağlığı ile ilgili geleneksel uygulamaları sorgulamalıdır. Bu sorgulama ile beraber sağlığa zarar verebilecek geleneksel uygulamalardaki riskleri azaltabilmek için sağlık çalışanları tarafından sağlık eğitimlerinin verilmesi, eğitimlerin sürekli ve düzenli yapılması önerilmektedir. Bu eğitimler sırasında özellikle de kırsal kesimde yaşayan, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan ve daha ileri yaşlardaki kadınların öncelikli olduğu unutulmamalıdır.

KAYNAKLAR

Artun, E. (2005). *Doğum*. 2. basım, Türk Halk Bilimi Kitabevi, İstanbul.

Atıcı, İ. (2000). Doğum sonu dönemde erken taburculukta lohusalara verilecek sağlık eğitimi ve evde bakımın postpartum komplikasyonlara ve anksiyete düzeyine etkisi. *Bilim Uzmanlığı Tezi*, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Kars İlinde Gebelik ve Doğum Sonu Dönemde Anne Bakımına Yönelik Yapılan Geleneksel Uygulamalar

- Balkaya, N. (2002). Postpartum dönemde annelerin bakım gereksinimleri ebe ve hemşirenin rolleri. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6(2): 42-49.
- Barott, G., Pendry, E. (2000). Women's sexual health after childbirth. *BJOG*, 107(2): 186-195.
- Bekar, M. (2001). Kültürlerarası (transkültürel) hemşirelik. *Toplum ve Hekim*, 16: 136-141.
- Biltekin, Ö., Boran, D. (2004). Naldöken sağlık bölgesinde 0-11 aylık bebeği olan annelerin doğum öncesi dönem ve bebek bakımında geleneksel uygulamaları. *STED*, 13(5): 166-168.
- Bolçay, E. (2011). Erzurum'da doğum öncesi, doğum sonrası ve çocukluk dönemiyle alakalı gelenekler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2(19): 587-600.
- Bölükbaş, N., Erbil, N., Altunbaş, H., Arslan, Z. (2009). 0-12 aylık bebeği olan annelerin çocuk bakımında başvurdukları geleneksel uygulamalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1): 164-176.
- Cunningham, F. G. (2005). *Williams Doğum Bilgisi*. 21. basım, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul.
- Çakırer, N., Çalışkan, Z. I. (2010). Traditional beliefs and applications about pregnancy, birth and puerperium in Ağilli village of Nevşehir. *TAF Prev Med Bull*, 9(4): 343-348.
- Eğri, G., Gölbaşı, Z. (2007). 15-49 yaş grubu evli kadınların doğum sonu dönemde bebek bakımına yönelik geleneksel uygulamaları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(5): 313-321.
- Eğri, G. B., Konak, A. (2011). Doğum sonu dönem ile ilgili geleneksel inanç ve uygulamalara dünyadan ve Türkiye'den örnekler. *ZfWT*, 3(1): 143-155.
- Geçkil, E., Şahin, T., Ege, E. (2009). Traditional postpartum practices of women and infants and the factors influencing such practices in South Eastern Turkey. *Midwifery*, 25(1): 62-71.
- Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) (2008). Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı/Aile Planlaması Genel Müdürlüğü ve Devlet Planlama Teşkilatı Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması, Ankara-Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması 2008 Verileri, 136-150, <http://www.hips.hacettepe.edu.tr/TNSA2008-AnaRapor.pdf> (02.05.2009).
- Işık, M. T., Akçınar, M., Kadioğlu, S. (2010). Mersin ilinde gebelik, doğum ve loğusalık dönemlerinde anneye ve yenidoğana yönelik geleneksel uygulamalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Derg.*, 7(1): 63-84.
- Kaewson, P., Moyle, W., Creedy, O. (2003). Traditional postpartum practices among Thai women. *J.Adv.Nursing*, 41(4): 358-366.
- Meriç, M., Elçioğlu, O. (2004). Halk tababetinin çocuklara yönelik uygulamaları. *I. Halk Bilim Sempozyumu Kitabı*, Osmangazi Üniversitesi Basımevi, Eskişehir, 133-141.
- Şenses, M., Yıldızoğlu, İ. (2002). Sekiz ayrı ildeki kaynana ve gelinlerin loğusalık ve çocuk bakımında geleneksel uygulamaları. *Çocuk Forumu*, 5(2): 44-48.
- Taşkın, L. (2009). *Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği*. 9. basım, Sistem Ofset Matbaacılık, Ankara.
- Yalçın, H. (2012). Gebelik, doğum, lohusalık ve bebek bakımına ilişkin geleneksel uygulamalar (Karaman örneği). *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 55: 19-31.
- Yıldırım, A. (1999). Gebelikte cinsel ilişki. *STED*, 8(12): 445-448.