



Postpartum Uyku Kalitesini Etkileyen Değişkenler

Variables Affecting Postpartum Sleep Quality

Ahmet Yüksek

Bozok Üniversitesi Tıp Fakültesi, Anestezi ve Reanimasyon Anabilim Dalı, Yozgat, Türkiye

Sayın Editör,
Derginizde yayınlanan "Postpartum Dönem Kadınlarda Uyku ve Yaşam Kalitesi" başlıklı çalışmayı merakla okuduk (1). Bu hasta grubunda uyku bozuklukları gerçekten sık görülen ve doğum sonrası depresyon ve anksiyete de dahil önemli sağlık sorunlarına yol açabilen bir gerçekliktir (2). Ancak bu çalışmada yazarların metodolojisi ve dolayısı ile çıktıları hakkında dikkat çekmek istediğimiz bazı noktalar bulunmaktadır. Öncelikle çalışma grupları yaş, çocuk sayısı, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu gibi bakılan neredeyse tüm parametreler açısından farklıdır. Doğumun uyku üzerine etkisini incelemek için diğer parametrelerin bir etkisinin olmaması gerekir. Mevcut çalışmada örneğin gelir durumunun uyku üzerinde etkisi doğum yapmış olmaktan fazla mıdır bilinemez. Benzer diğer etkenler sebebiyle de, postpartum dönem kadınlarının uyku kalitesi, postpartum dönemde olmayan kadınlardan daha kötü olduğu ifadesinin ispatı gerçekçi görünmemektedir. Belki de çalışmada bakılan yaş, eğitim durumu, gelir durumu ve çalışma durumu gibi parametrelerin doğum sonrası uyku bozukluğu ile korelasyonlarının da incelenmesi çalışma açısından değerli olabilir. Diğer bir nokta, doğum sonrası uyku kalitesinin "Türk Kadınlarında Postpartum Uyku Kalitesi skalası" ile değerlendirilebilir (3). Bu ölçek belki de tam olarak bu gibi çalışmalar için oluşturulmuş bir ölçektir. Burada yazarların uyku kalitesi ve özellikle bunun yaşam kalitesine etkisi konularını önemsemesi olumlu bir bakıştır. Uyku kalitesinin doğum

sonrasında bozulduğu veya yaşam kalitesine etkisi literatürde yeni olmayıp bunlar arasındaki korelasyonun da derecesinin incelenmesi, bu önemli konuya değinen çalışmaya daha da önem katabilirdi (4). Sonuç olarak, günümüzde sık görülen ve gerçekten hastalarda yaşam kalitesi üzerinde de olumsuz etkileri olan bu konu üzerinde yazarların çalışmaları son derece kıymetlidir. Yeni çalışmalarda daha dikkatli seçilmiş bir çalışma grubu ile bakılan parametrelerin uyku üzerinde etkisinin de incelenmesinin değerli olacağı kanaatindeyiz.

Anahtar Kelimeler: Gebelik, uyku kalitesi, doğum sonrası

Keywords: Pregnancy, sleep quality, postpartum

Peer-review: Internally peer-reviewed

Kaynaklar

1. Erçel Ö, Süt HK. Postpartum Dönem Kadınlarında Uyku ve Yaşam Kalitesi. Journal of Turkish Sleep Medicine 2020;1:23-30.
2. McEvoy KM, Rayapati D, Washington Cole KO, Erdly C, Payne JL, Osborne LM. Poor postpartum sleep quality predicts subsequent postpartum depressive symptoms in a high-risk sample. J Clin Sleep Med 2019;15:1303-10.
3. Boz İ, Selvi N. Testing the Psychometric Properties of the Postpartum Sleep Quality Scale in Turkish Women. J Nurs Res 2018;26:385-92.
4. Insana Salvatore P, Williams KB, Montgomery-Downs HE. Sleep disturbance and neurobehavioral performance among postpartum women. Sleep 2013;26:73-81.