



# Emziren Kadınlarda Fiziksel ve Mental Yorgunluğu Yordayıcı Faktör Olarak Postpartum Uyku Kalitesi

## Postpartum Sleep Quality as a Predictor of Physical and Mental Fatigue in Breastfeeding Women

Elif Uludağ, Dicle Filiz Yıldırım, Sevgi Özkan

Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Denizli, Türkiye

### Öz

**Amaç:** Postpartum yorgunluk doğumdan sonraki süreçte sıklıkla yaşanmaktadır. Postpartum yorgunluğa emzirme problemleri, uyku sorunları ve düşük uyku kalitesi neden olmaktadır. Aynı zamanda bebek beslenmesi ve bakımı postpartum dönemde yaşanan uyku sorunlarının ve düşük uyku kalitesinin de nedenleri arasındadır. Bu çalışmanın amacı emziren kadınlarda postpartum uyku kalitesinin fiziksel ve mental yorgunluğu yordama durumunu incelemektir.

**Gereç ve Yöntem:** Bu çalışma tanımlayıcı, kesitsel ve ilişkiseldir. Çalışmaya doğumunun üzerinden en az 2 hafta geçmiş lohusalar dahil edilmiştir. Kişisel bilgi formu, doğum sonu uyku kalitesi ölçeği ve Chalder yorgunluk ölçeği kullanılarak Eylül 2021-Mart 2022 tarihleri arasında veriler toplanmıştır.

**Bulgular:** Postpartum dönem uyku kalitesi ile postpartum dönem mental yorgunluk ( $r=0,413$ ,  $p<0,05$ ) ve fiziksel yorgunluk ( $r=0,523$ ,  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Fiziksel ve mental yorgunluğu; bebek bakımına ilişkin uyku problemlerinin, fiziksel semptomların ve iyi uyku kalitesinin yordadığı belirlenmiştir. Postpartum yorgunluğu (fiziksel yorgunluk  $\beta=0,504$ ; mental yorgunluk  $\beta=0,286$ ) en fazla etkileyen değişkenler arasında bebek bakımına ilişkin uyku problemleri yer almaktadır.

**Sonuç:** Bu çalışmada veriler, uyku kalitesinin fiziksel ve mental yorgunluğu yordamada etkili değişkenler olabileceğini göstermiştir. Postpartum dönemde kadınlara bebek bakımına yönelik destek olunması, uyku kalitesinin iyileştirilmesi, fiziksel ve mental yorgunluğun giderilmesi açısından önemlidir.

**Anahtar Kelimeler:** Uyku kalitesi, postpartum, yorgunluk, emzirme

### Abstract

**Objective:** Postpartum fatigue is frequently experienced in the postpartum period. Postpartum fatigue is caused by breastfeeding problems, sleep problems and poor sleep quality. At the same time, infant feeding and care are among the causes of sleep problems and low sleep quality in the postpartum period. The aim of this study is to examine the predictive status of postpartum sleep quality for physical and mental fatigue in breastfeeding women.

**Materials and Methods:** This study is descriptive, cross-sectional and relational. Postpartum women at least 2 weeks after their birth were included in the study. Data were collected between September 2021 and March 2022 using a personal information form, postpartum sleep quality scale, and Chalder fatigue scale.

**Results:** There is a moderately significant positive correlation between postpartum sleep quality and postpartum mental fatigue ( $r=0.413$ ,  $p<0.05$ ) and physical fatigue ( $r=0.523$ ,  $p<0.05$ ). It was determined that physical and mental fatigue were predicted by sleep problems related to infant care, physical symptoms and good sleep quality. Sleep problems related to baby care are among the variables that most affect postpartum fatigue (physical fatigue  $\beta=0.504$ ; mental fatigue  $\beta=0.286$ ).

**Conclusion:** The data in this study showed that sleep quality can be effective variables in predicting physical and mental fatigue. Supporting women for baby care in the postpartum period is important in terms of improving sleep quality and eliminating physical and mental fatigue.

**Keywords:** Sleep quality, postpartum, fatigue, breastfeeding

**Yazışma Adresi/Address for Correspondence:** Asistan Dicle Filiz Yıldırım, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Denizli, Türkiye

Tel.: +90 543 835 51 54 E-posta: diclefiliz.35@gmail.com ORCID-ID: orcid.org/0000-0002-7987-2586

Geliş Tarihi/Received: 17.05.2022 Kabul Tarihi/Accepted: 04.07.2022

©Telif Hakkı 2022 Türk Uyku Tıbbı Derneği / Türk Uyku Tıbbı Dergisi, Galenos Yayınevi tarafından yayınlanmıştır.

## Giriş

Postpartum yorgunluk doğumdan sonraki süreçte kadınların çoğunun yaşadığı önemli bir sorundur (1,2) ve kadınların fiziksel ve zihinsel aktivite kapasitelerinin azalması olarak tanımlanmaktadır (3,4). Postpartum yorgunluğun; yorgunluk, halsizlik ve bitkinlik gibi fiziksel, motivasyon ve odaklanma eksiliği gibi bilişsel, anksiyete ve depresyon gibi duygusal semptomları bulunmaktadır (5). Postpartum yorgunluk kadınlarda depresyon riskini artırmakta (6) anksiyeteye, strese, uyku sorunlarına, kalıcı yorgunluk hissine, dikkat ve konsantrasyonda bozulmaya ve daha az etkili ebeveynlik davranışlarına neden olmaktadır (1,3,4,6,7). Bununla birlikte postpartum yorgunluk kadınların öz bakım gücünü ve öz bakım aktivitelerini olumsuz şekilde etkilemektedir (8). Ayrıca postpartum yorgunluk sadece anneleri bireysel olarak etkilememekte, anne sütünün azalmasına ve anne ile bebek etkileşiminin bozulmasına neden olarak bebekleri de etkilemektedir (7,9). Bu durum bebeklerin gelişimini yavaşlatmaktadır (7).

Postpartum yorgunluğun birçok kadın için doğum sonrası dönemde aylarca sürebileceği belirtilmektedir (10). Postpartum yorgunluğu etkileyen faktörler arasında eğitim düzeyi, yaş, doğum sonu kanama ve enfeksiyon, çocuk bakımı ile ilgili güçlükler, hastalık durumu, düşük hemogloblin ve ferritin düzeyi, stres, kaygı, emzirme problemleri, depresyon, uyku sorunları ve düşük uyku kalitesi bulunmaktadır (1,2,4,11).

Uyku kalitesi, toplam uyku süresinin, kesintisiz ve verimli uykunun bir bütünü olup, fiziksel ve psikolojik iyilik halini etkilemektedir (5). Postpartum dönemde temel ihtiyaçlardan biri olan uyku düzeni değişebilmekte (12) ve uyku kalitesi olumsuz yönde etkilenebilmektedir (2). Postpartum dönemdeki kadınlarda gece uykusunun kesintiye uğramasının ve sirkadiyen ritminin bozulmasının postpartum yorgunluğu artırıcı bir faktör olduğu belirtilmektedir (13). Postpartum dönemde uyku kalitesini etkileyen en önemli faktör kadının yeni bir role sahip olmasıdır (14). Bebeğin beslenmesi ve bakımı ile ilgilenmesi nedeniyle annenin uykusunun kesintiye uğradığı (15), bebeğin beslenmesi için gece uyanma sayısı arttıkça annenin uykusunun yetersiz kaldığı belirtilmektedir (16). Dünya Sağlık Örgütü ilk altı ay sadece anne sütü ile beslenmeyi ve daha sonra iki yıla kadar emzirmeyi önerdiğinden (17), emziren kadınlarda postpartum uyku kalitesi ve yorgunluk arasındaki ilişkinin araştırılması, postpartum yorgunluğun anne ve bebek üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle önemlidir. Literatürde postpartum uyku kalitesi ile fiziksel ve mental yorgunluk arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu nedenle bu çalışmanın amacı emziren kadınlarda postpartum uyku kalitesinin fiziksel ve mental yorgunluğu yordama durumunun incelenmesidir.

## Gereç ve Yöntemler

### Araştırmanın Amacı ve Tipi

Bu araştırma tanımlayıcı, kesitsel ve ilişkisel olarak yapılmıştır.

### Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Araştırma Türkiye’de, bir üniversite hastanesinin doğum ve kadın hastalıkları polikliniğinde, sağlıklı çocuk izlem polikliniğinde

ve online ortamda Eylül 2021-Mart 2022 tarihleri arasında yapılmıştır.

### Araştırma Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini bir üniversite hastanesinin doğum ve kadın hastalıkları polikliniğine ve sağlıklı çocuk izlem polikliniğine başvuran, doğumunun üzerinden en az 2 hafta geçmiş lohusa kadınlar oluşturmuştur. Üniversite hastanesine başvurmeyen kadınlara erişmek için online ortamda oluşturulan anket formu kullanılmıştır. Örneklem sayısı, G\*power istatistik programında, çoklu doğrusal regresyon analizinde, 0,01 anlamlılık düzeyi %99 güç ve orta etki (0,15) baz alınarak ve %20 örneklem kaybı göz önünde bulundurularak 263 kadın olarak belirlenmiştir. Çalışma, örneklem kriterlerine uyan 303 lohusa kadın ile tamamlanmıştır. Örneklemeye dahil etme kriterleri: (1) On sekiz yaşın üstünde olmak, (2) Doğumun üzerinden en az 2 hafta geçmiş olması, (3) Emzirmek, (4) Kronik herhangi bir hastalığa sahip olmamak, (5) Doğum sürecinde herhangi bir komplikasyonun olmamasıdır. Çıkarılma kriterleri ise; (1) Veri formunu eksik doldurmak, (2) Çalışma sürecinde çalışmadan ayrılmak istemektir.

### Veri Toplama Araçları

Veri toplama formu; kişisel bilgi formundan, doğum sonrası uyku kalitesi ölçeğinden ve Chalder yorgunluk ölçeğinden oluşmuştur.

### Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacılar tarafından literatür incelenerek (18-23) oluşturulmuş katılımcıların özelliklerini yansıtan toplam 10 sorudan oluşmaktadır.

### Doğum Sonu Uyku Kalitesi Ölçeği

“Doğum sonrası uyku kalitesi ölçeği” 2013 yılında Çince olarak geliştirilmiştir (18). Türkçe geçerlik, güvenilirliği ise Boz ve Selvi (19) tarafından 2017 yılında yapılmıştır. Beşli Likert yapıda 14 maddelik bir ölçektir. “Bebek bakımına bağlı uyku problemleri” ( $\alpha=0,82$ ) “Fiziksel semptomlara bağlı uyku problemleri” ( $\alpha=0,86$ ), “İyi uyku kalitesi” ( $\alpha=0,80$ ) olmak üzere üç faktörden oluşmaktadır. Toplam Cronbach alfa katsayısının 0,88’dir (19). Bu çalışmada Cronbach alfa katsayısı 0,80’dir. Ölçeğin maddeleri 0 ile 4 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0 iken en yüksek puan 56’dır. Ölçekte ters maddeler bulunmaktadır. Kesme noktası bulunmamaktadır. Alınan puanın artması uyku kalitesinin azaldığını göstermektedir (19).

### Chalder Yorgunluk Ölçeği

“Chalder yorgunluk ölçeği” Chalder ve ark. (20) tarafından 1993 yılında geliştirilmiştir. İlk olarak 14 maddeden oluşan ölçek daha sonra Cella ve Chalder (21) tarafından 11 maddeye indirgenmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Adın (22) tarafından 2019 yılında yapılmıştır. Dörtlü Likert tipte bir ölçektir. Bireylerin son bir ay boyunca algıladığı yorgunluğu değerlendirmektedir. Fiziksel yorgunluk ve mental yorgunluk olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Fiziksel yorgunluk alt boyutuna ait Cronbach alfa katsayısı 0,89, mental yorgunluk alt boyutuna ait Cronbach alfa kat sayısı 0,76, ölçeğin genel Cronbach alfa kat sayısı 0,89’dur. Bu çalışmada Cronbach alfası 0,89’dur. Likert

tipi puanlanan ölçekten en az alınacak puan 0 iken en yüksek alınacak puan 33'tür. Alt boyutlarda ise fiziksel yorgunluk için puan toplamı 0-21, mental yorgunluk toplam puanı 0-12 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması yorgunluk şiddetinin fazla olduğunu göstermektedir (22).

### Verilerin Toplanması

Çalışmanın verileri araştırmacılar tarafından yüz yüze görüşme yöntemi ile toplanmıştır. Okuma-yazma bilmeyen kadınlara araştırmacı tarafından veri toplama formlarında yer alan sorular okunmuş ve kadınların cevapları veri toplama formlarına kaydedilmiştir. Formların doldurulma süresi ortalama 4-6 dakikadır.

### İstatistiksel Analiz

Yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılarak tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Veri setinin normal dağılıma uyup uymadığını belirlemek için Skewness ve Kurtosis testleri uygulanmıştır. Postpartum uyku kalitesi ile fiziksel ve mental yorgunluk arasındaki ilişki Pearson korelasyon analiziyle değerlendirilmiştir. Postpartum uyku kalitesinin fiziksel ve mental yorgunluğu yordama durumları çoklu doğrusal regresyon analizi enter yöntemi ile belirlenmiştir. Çoklu bağıntı testinde regresyon analizi yapmak için VIF değeri 10'un altında tolerans değeri 0,2'nin üstünde olan değişkenler modellere dahil edilmiştir. Anlamlılık düzeyi 0,05 kabul edilmiştir.

### Etik Beyan

Pamukkale Üniversitesi Etik Kurulu'ndan yazılı izin alınmıştır (01.09.2021, E-60116787-020-95978). Çalışmanın yapılacağı kurumdan kurum izni alınmıştır. Çalışmaya katılan katılımcılardan onam alınmıştır. Araştırma süresince Dünya Tıp Birliği Helsinki Deklarasyonu Prensipleri'ne uyulmuştur.

### Bulgular

Katılımcıların yaş ortalaması 29,10±2,73'tür. Çoğu üniversite mezunuydu (%78,2) ve çalışmaktaydı (%51,5) (Tablo 1). Çoğu primipar (%63,0), son doğumunu sezaryen ile gerçekleştirmiş (%61,7), postpartum dönem 18. hafta-6 ay içerisinde bulunan, doğum sonu dönemde destekçisi bulunan (%82,2), gün içerisinde 2 saat aralıklarla emziren (%44,9), geceleri ise en az 3 kez emzirmek için uyanan kadınlardı (%70,0) (Tablo 1).

Katılımcıların postpartum yorgunluk puan ortalaması 21,22±6,64, fiziksel yorgunluk puan ortalaması 14,05±4,74, mental yorgunluk puan ortalaması 7,16±2,66'dır. Postpartum uyku kalitesi toplam puan ortalaması 30,98±8,58'dir (Tablo 2). Postpartum dönem uyku kalitesi ile postpartum dönem mental yorgunluk ( $r=0,413$ ,  $p<0,05$ ), fiziksel yorgunluk ( $r=0,523$ ,  $p<0,05$ ) ve iyi uyku kalitesi arasında ( $r=0,678$ ,  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki, bebek bakımına ilişkin uyku problemleri ( $r=0,864$ ,  $p<0,05$ ) ile fiziksel semptomlara bağlı uyku problemleriyle ( $r=0,805$ ,  $p<0,05$ ) arasında ise pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Postpartum dönem mental yorgunluk ile postpartum fiziksel yorgunluk ( $r=0,573$ ,  $p<0,05$ ) arasındaki ilişki pozitif yönde orta düzeyde saptanmıştır (Tablo 3).

Tablo 1. Katılımcıların özellikleri			
Özellikleri	n	%	Ort ± SS
Kadınların yaş ortalaması	303	100	29,10±2,73
<b>Eğitim durumu</b>			
İlkokul	15	5,0	
Lise	51	16,8	
Üniversite	237	78,2	
<b>Çalışma durumu</b>			
Çalışıyor	156	51,5	
Çalışmıyor	147	48,5	
<b>Parite</b>			
Primipar	191	63,0	
Multipar	112	37,0	
<b>Son doğum şekli</b>			
Vajinal doğum	116	38,3	
Sezaryen doğum	187	61,7	
<b>Son doğumunun üzerinden geçen zaman</b>			
2-9 hafta	96	31,7	
10-17 hafta	79	26,1	
18 hafta-6 ay	128	42,2	
<b>Postpartum dönemde destek olan kişi varlığı</b>			
Var	249	82,2	
Yok	54	17,8	
<b>Gün içinde emzirme aralığı</b>			
30 dakika aralıklarla	46	15,2	
1 saat aralıklarla	67	22,1	
2 saat aralıklarla	136	44,9	
3 saat ve üzeri aralıklarla	54	17,8	
<b>Geceleri emzirme sıklığı</b>			
Hiç emzirmiyorum	12	4,0	
1 kez	11	3,6	
2 kez	68	22,4	
3 ve üzeri	212	70,0	
Toplam	303	100,0	
Ort ± SS: Ortalama ± standart sapma			

Tablo 2. Postpartum uyku kalitesi ve yorgunluk puan ortalamaları (n=303)		
Değişkenler	Ort ± SS	Minimum-maksimum
Postpartum yorgunluk puan ortalaması	21,22±6,64	2-34
Postpartum fiziksel yorgunluk puan ortalaması	14,05±4,74	0-22
Postpartum mental yorgunluk puan ortalaması	7,16±2,66	0-13
Postpartum uyku kalitesi puan ortalaması	30,98±8,58	8-56
Ort ± SS: Ortalama ± standart sapma		

Postpartum dönem uyku kalitesinin fiziksel ve mental yorgunluğu yordama durumunu belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki korelasyonlar göz önünde bulundurularak modelleme yapılmıştır. Postpartum uyku kalitesi alt boyutlarının fiziksel yorgunluğu yordama durumunu incelemek amacıyla dört model oluşturulmuştur. Model 1’de postpartum dönem bebek bakımına ilişkin uyku problemleri fiziksel yorgunluğun %31,6’sını yordamış ( $R^2$ : 0,316) ve fiziksel yorgunluğu %0,564 artırmıştır ( $\beta=0,564$ ) (Tablo 4). Model 2’de fiziksel semptomlara bağlı uyku problemleri fiziksel yorgunluğun %8,2’sini yordamış ( $R^2$ : 0,082) ve fiziksel yorgunluğu %0,292 kez artırmıştır ( $\beta=0,292$ ) (Tablo 4). Model 3’te iyi uyku kalitesine bağlı uyku problemleri fiziksel yorgunluğun %13’ünü yordamış ( $R^2$ : 0,082) ve fiziksel yorgunluğu %0,360 kez artırmıştır ( $\beta=0,127$ ) (Tablo 4). Model 4’te üç değişken

postpartum fiziksel yorgunluğun %32,2’sini yordamıştır ( $R^2$ : 0,322) (Tablo 4). Bebek bakımı ( $\beta=0,504$ ) ile iyi uyku kalitesine ( $\beta=0,114$ ) bağlı uyku problemleri postpartum fiziksel yorgunluğu en fazla etkileyen değişkenlerdir (Tablo 4). Postpartum uyku kalitesi alt boyutlarının mental yorgunluğu yordama durumunu incelemek amacıyla dört model oluşturulmuştur. Model 1’de bebek bakımına ilişkin uyku problemleri mental yorgunluğun %15,3’ünü yordamış ( $R^2$ : 0,153) ve mental yorgunluğu %0,394 kez artırmıştır ( $\beta=0,153$ ) (Tablo 5). Model 2’de postpartum dönem fiziksel semptomlara bağlı uyku problemleri mental yorgunluğun %7,6’sını yordamış ( $R^2$ : 0,076) ve mental yorgunluğu %0,281 kez artırmıştır ( $\beta=0,281$ ) (Tablo 5). Model 3’te iyi uyku kalitesine bağlı uyku problemleri mental yorgunluğun %8,7’sini yordamış ( $R^2$ : 0,087) ve mental yorgunluğu %0,300 kez artırmıştır ( $\beta=0,300$ ) (Tablo 5). Model 4’te üç değişken

**Tablo 3. Postpartum zihinsel ve fiziksel yorgunluk ile postpartum uyku kalitesi ve alt boyutları arasındaki ilişkiler**

Değişkenler	r					
	1	2	3	4	5	6
1. Postpartum mental yorgunluk	1,00					
2. Postpartum fiziksel yorgunluk	0,573*	1,00				
3. Bebek bakımına bağlı uyku problemleri	0,394*	0,564*	1,00			
4. Fiziksel semptomlara bağlı uyku problemleri	0,281*	0,292*	0,474*	1,00		
5. İyi uyku kalitesi	0,300*	0,360*	0,479*	0,362*	1,00	
6. Postpartum uyku	0,413*	0,523*	0,864*	0,805*	0,678*	1,00

\* p (anlamlılık düzeyi) <0,05, r: Korelasyon katsayısı

**Tablo 4. Postpartum uyku kalitesi ölçeği alt boyutlarının postpartum fiziksel yorgunluğu yordaması**

Değişkenler	Model 1	Model 2	Model 3	Model 4
	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$
Bebek bakımına bağlı uyku problemleri	0,564*			0,504*
Fiziksel semptomlara bağlı uyku problemler		0,292*		0,011
İyi uyku kalitesi			0,360*	0,114*
$R^2$	0,316	0,082	0,127	0,322
F	140,656	27,989	44,889	48,872
P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
DW	1,885	1,708	1,694	1,877

\*p (anlamlılık düzeyi) <0,05,  $\beta$ : Standardize beta,  $R^2$ : Açıklanan varyans oranı, F: Model istatistikleri, DW: Durbin Watson

**Tablo 5. Postpartum uyku kalitesi ölçeği alt boyutlarının postpartum mental yorgunluğu yordaması**

Değişkenler	Model 1	Model 2	Model 3	Model 4
	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$
Bebek bakımına bağlı uyku problemleri	0,394*			0,286*
Fiziksel semptomlara bağlı uyku problemleri		0,281*		0,100
İyi uyku kalitesi			0,300*	0,126*
$R^2$	0,153	0,076	0,087	0,179
F	55,347	25,815	29,702	21,685
P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
DW	1,912	1,865	1,822	1,923

\*p (anlamlılık düzeyi) <0,05,  $\beta$ : Standardize beta,  $R^2$ : Açıklanan varyans oranı, F: Model istatistikleri, DW: Durbin Watson

birlikte postpartum dönem mental yorgunluğun %18'ini ( $\beta=0,179$ ) yordamıştır (Tablo 5). Bebek bakımına ilişkin uyku problemleri ( $\beta=0,286$ ) ile iyi uyku kalitesine bağlı uyku problemleri ( $\beta=0,126$ ) mental yorgunluğa en fazla etkileyen değişkenlerdir (Tablo 5).

## Tartışma

Çalışmada kadınların postpartum yorgunluk puan ortalaması  $21,22\pm 6,64$ , fiziksel yorgunluk puan ortalaması  $14,05\pm 4,74$  ve mental yorgunluk puan ortalaması  $7,16\pm 2,66$  olarak bulunmuştur. Bu çalışmada postpartum dönem fiziksel ve mental yorgunluğun orta düzeyin üzerinde olduğu ancak fiziksel yorgunluğun mental yorgunluğa göre daha şiddetli yaşandığı belirlenmiştir. Postpartum dönemde yorgunluğa sebep olabilecek emzirme ve bebek bakımı tüm kültürlerde genellikle anne tarafından karşılanmaktadır (1,24). Bu nedenle annelerin fiziksel yorgunluğuna neden olacak faktörler benzerdir (24). Ancak mental yorgunluğa sebep olabileceği düşünülen destek mekanizmalarının eksikliği veya stres gibi faktörler kişilere göre değişebilmektedir (1). Bu çalışmaya katılan katılımcıların çoğu bebek bakımına yönelik sosyal destek almaktadır. Her ne kadar annelere sağlanan sosyal destek fiziksel ve mental yorgunluğa destek olsa da bebek bakımını genellikle anneler üstlendiği için fiziksel yorgunluğa önlemede yetersiz kaldığı düşünülmektedir.

Bu çalışmada postpartum dönem uyku kalitesi puan ortalaması ise  $30,98\pm 8,58$  olarak belirlenmiştir. Uyku kalitesini oluşturan önemli faktörler arasında kesintisiz uyku ve uykunun süresi yer almaktadır (25). Postpartum dönem ise uykunun kesintiye uğradığı ve uyku süresinin kısaldığı bir dönemdir (24). Literatürde postpartum dönem kötü uyku kalitesi prevalansının yaklaşık %67 olduğu belirtilmektedir (24). Bu çalışmada da postpartum dönem kötü uyku kalitesinin orta düzeyin üzerinde olduğu bulunmuştur. Çalışma bulgularımız literatürü destekler niteliktedir.

Çalışmada emziren kadınlarda postpartum uyku kalitesinin postpartum fiziksel ve mental yorgunluğu yordama durumu incelenerek literatüre yeni bilgiler eklemiştir. Postpartum uyku kalitesini etkileyen problemlerin kadınların postpartum dönemde mental ve fiziksel yorgunluk yaşamalarında etkili olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada postpartum uyku kalitesi ölçeğinin alt boyutlarının fiziksel ve mental yorgunluğu yordama durumu incelendiğinde değişkenler arasındaki korelasyonlar göz önünde bulundurularak modeller oluşturulmuştur.

Yapılan regresyon analizi sonucunda postpartum dönemde bebek bakımına ilişkin uyku problemleri arttıkça kadınların fiziksel ve mental yorgunluğunun arttığı bulunmuştur. Postpartum dönemde bebek bakımına ilişkin uyku problemleri kadınların fiziksel yorgunluğunu %31,6, mental yorgunluğunu ise %15,3 oranında açıklamaktadır. Literatürde bebek bakımına ilişkin uyku problemlerinin fiziksel ve mental yorgunluğu yordama durumunu inceleyen bir çalışmaya ulaşamamıştır. Ancak postpartum dönemde uyku kalitesini etkileyen en önemli faktörün kadının yeni bir role sahip olması olduğu belirtilmektedir (14). Doğumdan sonra anneler, genellikle bebek bakımına odaklanmakta (26), bebek beslenmesine

ve bakımına ilişkin temel ihtiyaçları karşılamaktadır (1). Postpartum dönemde rutin işlere emzirme, bebek banyosu ve bez değişimi gibi sorumlulukların eklenmesi ile annelerin doğum öncesi döneme göre iş yükleri artmaktadır (1,27). Bunun sonucunda da postpartum dönemdeki kadınlarda gece uykusu kesintiye uğramakta (26) ve sirkadiyen ritmi bozulmaktadır (13). Bu durumun postpartum yorgunluğu artırıcı bir faktör olduğu belirtilmektedir (13). Literatürde yer alan bu bilgiler postpartum dönemde bebek bakımına ilişkin uyku problemlerinin kadınların fiziksel yorgunluğunu yordamada neden önemli bir yer tuttuğunu açıklamada önemlidir. Ayrıca yetersiz süt algısı, bebeğin memeye yerleşmesindeki güçlükler, gece beslenmesi, sık uyanan bebekler ve bebeğin sağlık sorunları annenin uyku problemlerinin ve yorgunluğunun artmasına neden olmaktadır (1). Bununla birlikte bebek bakımına ilişkin problemler annede anksiyete ve strese neden olmaktadır (28). Bu durum bebek bakımına ilişkin uyku problemlerinin mental yorgunluğu yordama durumunu açıklayan bir faktör olabilir.

Yapılan regresyon analizi sonucunda postpartum dönemde fiziksel semptomlar nedeniyle uyku problemleri arttıkça kadınların fiziksel ve mental yorgunluğunun arttığı bulunmuştur. Postpartum dönemde fiziksel semptomlara ilişkin uyku problemleri kadınların fiziksel yorgunluğunu %8,2, mental yorgunluğunu ise %7,6 oranında açıklamaktadır. Literatürde fiziksel semptomlara ilişkin uyku problemlerinin fiziksel ve mental yorgunluğu yordama durumunu inceleyen bir çalışmaya ulaşamamıştır. Ancak postpartum dönemde meme başı çatlağı gibi meme problemleri, sezaryen ve epizyotomiden kaynaklanan ağrı ve acı gibi fiziksel semptomların yaşandığı bilinmektedir (1,29). Postpartum dönemde yaşanan fiziksel rahatsızlıklar, annelerde uyku problemlerine ve strese neden olmaktadır (30). Bu nedenle fiziksel semptomlara bağlı yaşanan uyku problemleri fiziksel yorgunluğa ve mental yorgunluğa neden olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan regresyon analizi sonucunda postpartum dönemde iyi uyku kalitesi azaldıkça kadınların fiziksel ve mental yorgunluğunun arttığı bulunmuştur. Postpartum dönemde iyi uyku kalitesine ilişkin uyku problemleri kadınların fiziksel yorgunluğunu %12,7, mental yorgunluğunu ise %8,7 oranında açıklamaktadır. Literatürde iyi uyku kalitesine ilişkin uyku problemlerinin postpartum dönemdeki kadınların fiziksel ve mental yorgunluğu yordama durumunu inceleyen bir çalışmaya ulaşamamıştır. Kötü uyku kalitesinin somatik ağrıya, immün sistemin zayıflamasına ve hormonal düzensizliğe neden olduğu belirtilmektedir (31). Bu durum iyi uyku kalitesine bağlı uyku problemlerinin fiziksel yorgunluğu artırmasını açıklayan bir faktör olabilir. Ayrıca kötü uyku kalitesinin mental sorunlara neden olduğu (25), konsantrasyon ve tolere etme yeteneğini azalttığı belirtilmektedir (5). Bu durum iyi uyku kalitesine bağlı uyku problemlerinin mental yorgunluk üzerindeki etkisini açıklamaktadır.

## Sonuç

Postpartum dönemde uyku kalitesi ile fiziksel ve mental yorgunluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.



Bebek bakımına, fiziksel semptomlara ve iyi uyku kalitesine ilişkin uyku problemleri fiziksel ve mental yoğunluğun yordayıcılarıdır ve bu değişkenler postpartum dönemde kadınların fiziksel ve mental yorgunluklarını açıklamaktadır. Analizler fiziksel ve mental yorgunluğu açıklamada en önemli faktörün bebek bakımına ilişkin uyku problemlerinin olduğunu göstermektedir. Bu nedenle postpartum dönemde verilecek bebek bakımına ilişkin desteğin önemli olduğu düşünülmektedir. Doğum sonu döneme hazırlıkta kadının, eşinin ve kadına destek olabilecek kişilerin hazırlığının da sağlık personeli tarafından göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

### Bilgilendirme

Makale içeriği 3. Uluslararası 4. Ulusal Doğum Sonu Bakım Kongresi'nde (16-18 Eylül 2021) sözel bildiri olarak kısa özet şeklinde sunulmuştur.

### Etik

**Etik Kurul Onayı:** Pamukkale Üniversitesi Etik Kurulu'ndan yazılı izin alınmıştır (01.09.2021, E-60116787-020-95978).

**Hasta Onayı:** Çalışmaya katılan katılımcılardan onam alınmıştır.

**Hakem Değerlendirmesi:** Editörler kurulu dışında olan kişiler tarafından değerlendirilmiştir.

### Yazarlık Katkıları

Konsept: E.U., D.F.Y., S.Ö., Dizayn: E.U., D.F.Y., S.Ö., Veri Toplama veya İşleme: E.U., D.F.Y., Analiz veya Yorumlama: E.U., Literatür Arama: D.F.Y., Yazan: E.U., D.F.Y., S.Ö.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar tarafından çıkar çatışması bildirilmemiştir.

**Finansal Destek:** Yazarlar tarafından finansal destek almadıkları bildirilmiştir.

### Kaynaklar

- Henderson J, Alderdice F, Redshaw M. Factors associated with maternal postpartum fatigue: an observational study. *BMJ Open* 2019;9. doi: 10.1136/bmjopen-2018-025927.
- Badr HA, Zauszniewski JA. Meta-analysis of the predictive factors of postpartum fatigue. *Appl Nurs Res* 2017;36:122-7.
- Chau V, Giallo R. The relationship between parental fatigue, parenting self-efficacy and behaviour: implications for supporting parents in the early parenting period. *Child Care Health Dev* 2015;41:626-33.
- Giallo R, Gartland D, Woolhouse H, Brown S. Differentiating maternal fatigue and depressive symptoms at six months and four years post partum: Considerations for assessment, diagnosis and intervention. *Midwifery* 2015;31:316-22.
- Iwata H, Mori E, Sakajo A, Aoki K, Maehara K, Tamakoshi K. Course of maternal fatigue and its associated factors during the first 6 months postpartum: a prospective cohort study. *Nurs Open* 2018;5:186-96.
- Wilson N, Lee JJ, Bei B. Postpartum fatigue and depression: A systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord* 2019;246:224-33.
- Lai YL, Hung CH, Stocker J, Chan TF, Liu Y. Postpartum fatigue, baby-care activities, and maternal-infant attachment of vaginal and cesarean births following rooming-in. *Appl Nurs Res* 2015;28:116-20.
- Khatun F, Lee, TW, Rani E, Biswash G, Raha P, Kim S. The Relationships among Postpartum Fatigue, Depressive Mood, Self-care Agency, and Self-care Action of First-time Mothers in Bangladesh. *Korean J Women Health Nurs* 2018;24:49-57.
- Senol DK, Yurdakul M, Ozkan SA. The effect of maternal fatigue on breastfeeding. *Niger J Clin Pract* 2019;22:1662-8.
- Tsuchiya M, Mori E, Sakajo A, Iwata H, Maehara K, Tamakoshi K. Cross-sectional and longitudinal validation of a 13-item Fatigue Scale among Japanese postpartum mothers. *Int J Nurs Pract* 2016;22(Suppl 1):S-13.
- Hacılar A, Egelioglu Çetişli N. Annelerin Postpartum Hemoglobin Düzeyinin Doğum Sonu Yaşam Kalitesi, Yorgunluk ve Depresyon Üzerine Etkisi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* 2021;6:63-70.
- Creti L, Libman E, Rizzo D, Fichten CS, Bailes S, Tran DL, Zerkowitz P. Sleep in the Postpartum: Characteristics of FirstTime, Healthy Mothers. *Sleep Disord* 2017. doi: 10.1155/2017/8520358.
- Gallaher K, Slyepchenko A, Frey BN, Urstad K, Dørheim SK. The Role of Circadian Rhythms in Postpartum Sleep and Mood. *Sleep Med Clin* 2018;13:359-74.
- Lambermon F, Vandenbussche F, Dedding C, van Duijnhoven N. Maternal self-care in the early postpartum period: An integrative review. *Midwifery* 2020;90. doi: 10.1016/j.midw.2020.102799.
- Rohr JC, Nowakowski S, Orff HJ, Pary BL. Sleep in women during pregnancy and postpartum. Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology 2021. doi.org/10.1016/B978-0-12-822963-7.00060-8
- Astbury L, Bennett C, Pinnington DM, Bei B. Does breastfeeding influence sleep? A longitudinal study across the first two postpartum years. *Birth* 2022. doi: 10.1111/birt.12625.
- Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). Breastfeeding [Internet]. 2022. Accessed: April 26, 2022. Available from: [https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1)
- Yang CL, Yu CH, Chen CH. Development and validation of the postpartum sleep quality scale. *J Nurs Res* 2013;21:148-54.
- Boz İ, Selvi N. Testing the Psychometric Properties of the Postpartum Sleep Quality Scale in Turkish Women. *J Nurs Res* 2018;26:385-92.
- Chalder T, Berelowitz G, Pawlikowska T, Watts L, Wessely S, Wright D, Wallace EP. Development of a fatigue scale. *J Psychosom Res* 1993;37:147-53.
- Cella M, Chalder T. Measuring fatigue in clinical and community settings. *J Psychosom Res* 2010;69:17-22.
- Adın RM. Chalder Yorgunluk Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması ve Genç Yetişkin Bireylerde Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2019.
- Erçel Ö, Kahyaoglu Süt H. Sleep Quality and Quality of Life in Postpartum Woman. *Journal of Turkish Sleep Medicine* 2020;7:23-30.
- Yang Y, Li W, Ma TJ, Zhang L, Hall BJ, Ungvari GS, Xiang YT. Prevalence of Poor Sleep Quality in Perinatal and Postnatal Women: A Comprehensive Meta-Analysis of Observational Studies. *Front Psychiatry* 2020;11:161.
- Wainberg M, Jones SE, Beaupre LM, Hill SL, Felsky D, Rivas MA, Lim AS, Ollila HM, Tripathy SJ. Association of accelerometer-derived sleep measures with lifetime psychiatric diagnoses: A cross-sectional study of 89,205 participants from the UK Biobank. *PLoS Med* 2021;18. doi: 10.1371/journal.pmed.1003782.
- Simsek A, Balkan E, Caliskan E. Determination of mothers' thoughts and adaptation behaviors regarding the infant: A descriptive study. *Pediatr Neonatol* 2022;63:276-82.
- Gordon LK, Mason KA, Mephram E, Sharkey KM. A mixed methods study of perinatal sleep and breastfeeding outcomes in women at risk for postpartum depression. *Sleep Health* 2021;7:353-61.
- Khadka R, Hong SA, Chang YS. Prevalence and determinants of poor sleep quality and depression among postpartum women:

- a community-based in Ramechhap district, Nepal. *Int Health* 2020;12:125-31.
29. Horibe K, Isa T, Matsuda N, Murata S, Tsubo Y, Okumura M, Kawaharada R, Kogaki M, Uchida K, Nakatsuka K, Ono RA. Association between sleep disturbance and low back and pelvic pain in 4- month postpartum women: A cross-sectional study. *Eur Spine J* 2021;30:2983-8.
30. Ko SH, Chen CH, Wang HH, Su YT. Postpartum women's sleep quality and its predictors in Taiwan. *J Nurs Scholarsh* 2014;46:74-81.
31. Medic G, Wille M, Hemels MEH. Short- and long-term Health consequences of sleep disruption. *Nat Sci Sleep* 2017;9:151-61.