

## **Gebe Kalma Şekillerine Göre Kadınların Doğum Öncesi Ve Sonrası Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi**

Bu araştırma, gebe kalma şekillerine (tüp bebek, aşılama yöntemiyle ya da kendiliğinden) göre kadınların doğum öncesi ve sonrası sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırma, Aralık 2018 – Aralık 2019 tarihleri arasında Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Polikliniği'ne başvuran ve gebeliklerinin son üç ayında bulunan kendiliğinden gebe kalan kadınlardan 89, aşılama ya da tüp bebek tedavisi ile gebe kalan kadınlardan 89 olmak üzere 178 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Veri toplamada, 43 soruluk anket formu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını değerlendirmek amacıyla Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya dâhil edilen kadınlara ilk görüşmede ölçek ve anket formu uygulanmış olup, doğum yapmaları beklenmiş ve doğum sonrası dönemde telefonla aranarak ölçek tekrar doldurulmuştur.

Çalışma kapsamına alınan kadınların %82,0'nın 35 yaş ve altında, %57,9'unun lise ve üzeri eğitim seviyesine sahip olduğu, %68,0'nın ev hanımı, olduğu saptanmıştır. Her iki grupta da her iki döneme ait en düşük puan ortalaması fiziksel aktivite alanında kaydedilmiştir. Ayrıca tüp bebek ya da aşılama yöntemiyle gebe kalan kadınların doğum öncesinde fiziksel aktivite, stres yönetimi; doğum sonrasındaysa kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi alanlarında kendiliğinden gebe kalan kadınlardan daha iyi düzeyde oldukları saptanmıştır.

Kadınların her iki dönemde özellikle desteklenmeye ihtiyaç duydukları alanlar fiziksel aktivite ve stres yönetimidir. Doğum sonrasında puan ortalamalarında her iki grupta da belirgin bir düşüş saptanmıştır. Tüp bebek ya da aşılama yöntemiyle gebe kalan kadınların gebelik süresince yaşam tarzlarını iyileştirme konusunda güçlü bir eğilim sergilerken, doğum sonrasında aynı kararlılığı göstermemesi dikkat çekicidir.