

Primiparların Gebeliklerine İlişkin Görüşleri ve Deneyimleri: Nitel Bir Araştırma

Primiparous's Opinions and Experiences on Pregnancy: A Qualitative Study

Sevil ÇİÇEK ÖZDEMİR¹, Sultan ÖZKAN ŞAT², Ceyda SARPER ERKİLİÇ³, Aysel TÜFEKÇİ⁴

ÖZ

Amaç: Bu araştırmada, primiparların gebeliklerine ilişkin görüş ve deneyimlerini derinlemesine anlamak amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma temel nitel araştırma deseninde yürütülmüştür. Çalışmaya on gebe kadın katılmıştır. Yapılandırılmış görüşme tekniği ile elde edilen veriler içerik analizi ile analiz edilmiştir.

Bulgular: Görüşmelerden elde edilen verilerin analizi sonucunda katılımcıların gebelik görüş ve deneyimlerini temsil eden gebeliğe ilişkin görüş, değişimler ve beklentiler olmak üzere üç ana temaya ulaşılmıştır. Gebeliğe ilişkin görüş teması kapsamında katılımcıların gebeliğe; annelik, çoğalmak, olgunlaşma süreci, fedakarlık, kadına yüklenen sorumluluk gibi farklı anlamlar yükledikleri ortaya çıkmıştır. Değişimler teması altında katılımcıların gebelik sürecinde geçirdikleri fiziksel, psikolojik, sosyal ve yaşam tarzı değişiklikleri ele alınmıştır. Beklentiler teması altında katılımcıların sosyal destek ve çalışma yaşamına yönelik beklentilerine yer verilmiştir.

Sonuç: Kadınların gebeliğe ilişkin farklı görüşlere sahip oldukları, gebelik sürecinde bazı değişimler yaşadıkları ve beklentileri olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Gebelik, gebeliğe ilişkin görüş gebelik deneyimleri, nitel araştırma, primipar gebelik

GİRİŞ

Gebelik, bir kadının hayatındaki önemli dönüm noktalarından biridir (1,2). Gebelik süreci 1. trimester (1-13. hafta), 2. trimester (14-26. hafta) ve 3. trimester (27-41. hafta) olmak üzere üç evreden oluşmakta olup (3); kadınlar her

ABSTRACT

Objective: In this study, it is aimed to understand well, the pregnancy views and experiences of primiparous pregnant.

Methods: The research was conducted in a basic qualitative research design. Ten pregnant women participated in the study. The data obtained with the structured interview technique were analyzed with content analysis.

Results: As a result of the analysis of the data obtained from the interviews, three main themes were reached, namely, views on pregnancy, changes and expectations representing the pregnancy experiences and views of the participants. Within the scope of the views on pregnancy perception theme; it has been revealed that they attribute different meanings such as motherhood, reproduction, maturation process, sacrifice, and the responsibility attributed to women. Under the theme of changes, the physical, psychological, social and lifestyle changes of the participants during pregnancy were discussed. Under the theme of expectations, participants' expectations for social support and working life were included.

Conclusion: It has been determined that women have different views on pregnancy, experience some changes during pregnancy and have expectations.

Keywords: Pregnancy, views on pregnancy, pregnancy experiences, qualitative research, primiparous pregnancy

üç trimesterde farklı fizyolojik, psikolojik ve sosyal yaşantılar deneyimlemekte, beklentileri ve gebeliğe ilişkin endişeleri farklılaşmaktadır (4-6). Yaşanan bu değişimleri bazı kadınlar normal olarak görürken; bazılarına göre ciddi patolojik bir durum olabilmektedir (7-9).

Gebelik fizyolojik bir olay olmasına rağmen kadının hayatında kaygı ve stres yaratan ve değişik karışık duygulara neden olabilen bir geçiş dönemidir (4,10). 21-39 yaş arası ve ilk trimesterde olan 20 kadın (15 primipar, 5 multipar) ile yapılan nitel bir çalışmada kadınların çoğu, gebeliğin hem mutluluk hem de endişe duygularını barındırdığını ifade etmiş ve çalışmada gebeliğin yeni olanaklar ve sorumluluklar, sevinçler ve kaygılar ortaya

1-Arş.Gör., Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Kütahya,

E-posta: sevil.cicek@ksbu.edu.tr; ORCID ID: 0000-0001-6478-4236,

2-Arş.Gör., Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, Ankara, E-posta: sultan.ozkan25@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-9951-4073

3-Öğretim Görevlisi, Gazi Üniversitesi Sağlık Araştırma ve Uygulama Merkezi Gazi Hastanesi, Ankara,

E-posta: ceydasarper@gazi.edu.tr; ORCID ID: 0000-0001-5663-9899

4-Doç.Dr., Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi, Ankara

E-posta: atufekci@gazi.edu.tr; ORCID ID: 0000-0001-7792-5624

Gönderim Tarihi: 22.03.2021 - Kabul Tarihi: 07.07.2022

çıkaran büyük ve potansiyel olarak yaşamı değiştiren bir olay olarak algılandığı belirtilmiştir (11). Ayrıca gebelik, kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını kazanmada önemli bir motivasyon kaynağı olabilmektedir. Yarı-yapılandırılmış görüşme ile 82 kadın ile yapılan bir çalışmada kadınların çoğu, gebelik sırasında hem kendilerini hem de bebeği düşünerek daha sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemiştir. Çalışmaya katılan gebeler, yaşam tarzlarında en büyük değişikliklerin beslenme alışkanlıklarında olduğunu, günlük yaşam aktiviteleri sırasında daha yavaş hareket ettiklerini ifade etmişlerdir. Yine bu dönemde gebeler tütün, alkol ve kirli ortamlardan kaçındıklarını belirtmişlerdir (12).

Gebelikte yaşanan özellikle fiziksel değişimler, kadınların beden imajını etkilemekte; kadınlar bu değişimlere farklı şekillerde tepki gösterebilmektedir (13,14). 30 hafta ve üzerinde olan gebelerin vücut değişikliği deneyimlerinin incelendiği bir çalışmada çoğunluğu değişen bedenlerine karşı olumlu tutum içinde olduklarını; gelişen ve büyüyen bebeğin sağlık ve iyilik halinin kendi beden imgelerinden daha önemli olduğunu ifade etmişlerdir (15). Bununla birlikte, yapılan bir çalışmada, gebelik sırasında vücut imgesi ile ilgili olumsuz algıların bir sonucu olarak, kadınların gebelik sırasında kilo vermek ve gebelik öncesi dış görünümlerine geri dönmek için yetersiz beslendikleri saptanmıştır (16).

Gebelik fizyolojik ve psikolojik süreçleri kapsamının yanı sıra kültürel ve toplumsal olarak da yaşanan bir deneyimdir (8). Kadının gebelik yaşantısı ve algısı, gebeliğin kabulü ve istenme durumu, gebelikten beklentiler, eş ve yakın çevrenin desteği, ruhsal, sosyo-kültürel ve ekonomik durum, toplumsal yapı ve kadının statüsü, gebelikte yaşanan sorunlar gibi birçok faktörden etkilenmektedir (1,4,17). Gebeliğin her kadına özgü bireysel ve özel bir deneyim olduğunu dikkate alarak, kadınların gebeliğe ilişkin görüş ve gebelik deneyimlerini onların bakış açılarından derinlemesine anlamak önem arz etmektedir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Literatürde yapılan çalışmalarda gebelik döneminde kadınların daha çok fiziksel sağlığı üzerinde durulduğu ve gebelik deneyimlerini araştıran çalışma sayısının yeterli olmadığı görülmektedir (8). Gebelik deneyimleri ile ilgili yapılan çalışmaların ise; beden imajı ile ilgili olduğu (15,18); çoğunluğunun lohusalarla yapıldığı ve daha çok gebelik algısı üzerinde durulduğu görülmektedir (8,9,15). Araştırmalar kadınların gebelik ve doğum deneyimlerini inceleme amacıyla yapılmış olsa da; kadınların gebeliğe ilişkin görüş ve deneyimleri ve etkileyen faktörlerin yanı sıra toplumun gebelere yönelik bakış açısı ve bunun gebe üzerindeki yansımaları konusu yetersiz kalmaktadır. İncinebilir bir grup olan gebeler, anne, çocuk ve toplum sağlığı bakımından önemli bir grubu oluşturmaktadır. Bu araştırma primiparların gebeliklerine ilişkin görüşlerini ve deneyimlerini anlamak amacı ile yapılmıştır. Araştırmada şu sorulara yanıt aranmıştır:

1. Araştırmaya katılan gebelerin, gebeliğe yönelik görüşleri nelerdir?
2. Araştırmaya katılan gebeler, gebelik sürecini fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarıyla nasıl deneyimlemektedirler?
3. Araştırmaya katılan gebelere göre toplumun gebelere yönelik görüşleri nelerdir?

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırmanın Tipi

Araştırma temel nitel araştırma deseninde tasarlanmıştır. Merriam'a (2018) göre temel nitel çalışmada araştırmacılar insanların yaşamlarını nasıl yorumladığıyla, dünyalarını nasıl oluşturduklarıyla ve deneyimlerine ne anlam kattıklarıyla ilgilenirler. Bütün amaç insanların hayatlarını ve deneyimlerini nasıl kavradıklarını ve algıladıklarını anlamaktır (19). Bu noktadan hareketle gebelerin gebelik yaşantıları ve bu yaşantıları nasıl anlamlandırdıklarını anlamak amacıyla temel nitel araştırma deseninin kullanılması uygun görülmüştür.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu amaçlı örnekleme tekniği ile belirlenmiştir. Amaçlı örnekleme araştırmanın daha derinlemesine yapılabilmesi için bilgi açısından zengin durumlar seçilmesinin sağlanması olarak tanımlanmaktadır (20). Araştırmada amaçlı örnekleme tekniklerinden ölçüt, maksimum çeşitlilik ve kolay ulaşılabilir örnekleme teknikleri birlikte kullanılmıştır. Katılımcıların belirlenmesinde gebeliğin doğal yolla gerçekleşmiş olması ve primipar gebelik (kadınların ilk gebelikleri) olması şeklinde iki ölçüt esas alınmıştır. İkinci ya da daha sonraki gebeliklerde olan, yardımcı üreme teknikleri ile gebe kalan ya da riskli gebeliği olan kadınlar araştırma kapsamı dışında tutulmuştur. Bu ölçütler çerçevesinde kadınların gebeliğin farklı trimesterlerinde olmalarına, farklı eğitim ve gelir düzeyinde olmalarına dikkat edilerek çalışma grubunda maksimum çeşitlilik sağlanmıştır. Bu ölçüt ve özellikleri sağlayan ve araştırmacıların kolay ulaşabildikleri gebeler arasından araştırmaya katılmaya gönüllü on kadın çalışma grubunu oluşturmuştur. Katılımcı sayısının belirlenmesinde veri doygunluğu esas alınmıştır. Katılımcıların gizliliğini sağlamak amacı ile gerçek isimleri yerine K1,.. K10 şeklinde kodlar verilmiştir. Tablo 1’de katılımcıların bazı özelliklerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Çalışma grubunda yer alan gebelerin yaşları 24-32 arasında değişmekte olup, evlilik yılları 1 ve 10 yıl arasında değişmektedir. Gebelerin üçü üniversite ve üzeri, ikisi ön lisans, üçü lise, ikisi ilkokul/ortaokul mezunudur. Gebelerin dördü gelir getiren bir işte çalışmamaktadır. Sosyoekonomik durumlarını algılama biçimlerine göre; gebelerin üçü gelirinin giderinden az, dördü gelirinin giderine eşit ve üçü gelirinin giderinden fazla olduğunu belirtmiştir. Gebelerin gebelik haftaları 10 ve 39 hafta arasında değişmektedir. Araştırmaya katılan gebelerin hepsi gebeliğini istediğini; ancak ikisi gebeliğinin planlı olmadığını ifade etmiştir.

Veri Toplama Süreci

Araştırmanın verileri ilk üç yazar tarafından Mayıs-Aralık 2019 tarihleri arasında yapılandırılmış

görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır. Araştırma kapsamında görüşmeler çalışan gebeler ile çalıştıkları kurumda; çalışmayan gebeler ile evlerinde toplanmıştır. Görüşme mekânının katılımcıların kendilerini rahat hissedebilecekleri ve aynı zamanda görüşme dinamiğini olumsuz etkileyecek unsurlardan uzak, sessiz bir ortamda olmasına dikkat edilmiştir. Çalışma grubuna benzer özelliklere sahip üç gebe ile görüşme sorularının pilot uygulaması yapılmış, soruların anlaşılabilirliği, amaca uygunluğu gözden geçirilmiş ve kişisel bilgi formu ve yapılandırılmış görüşme formuna son hali verilmiştir. Yapılandırılmış görüşme formunda gebelerin gebe olduklarını öğrendikleri andaki görüş ve deneyimleri, gebeliği nasıl anlamlandırdıkları, gebelerin gebeliklerine ilişkin yaşadığı deneyimler, toplumun gebeliğe yönelik görüşlerini sorgulayan sorular yer almaktadır. Araştırmaya katılmayı kabul eden gebelere araştırma hakkında ayrıntılı bilgi verilmiştir. Her bir katılımcı ile yüz yüze yürütülen görüşmeler ortalama 40-50 dakika sürmüştür. Katılımcıların onayı alınarak görüşmeler ses kayıt cihazı ile kaydedilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi, veri toplama süreci ile eş zamanlı olarak yürütülmüştür. Her bir görüşme sonunda görüşmeyi yürüten araştırmacı tarafından görüşme kayıtlarının dökümü yapılmıştır. Daha sonra ses kaydı dinlenerek dökümün doğruluğu kontrol edilmiştir. Dökümü yapılarak analize hazır hale getirilen veriler ilk üç yazar tarafından birlikte içerik analizi ile analiz edilmiş, son yazar tarafından analizlerde uzman görüşü sağlanmıştır. Analiz sürecinde öncelikle, araştırmacılar tarafından görüşme dökümleri satır satır okunarak açık kodlamaları yapılmış, daha sonra ortak özellikler gösteren kodlar aynı kategoriler altında toplanmış ve kategoriler arası ilişkiler incelenerek temalara ulaşılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular, temalar altında organize edilerek ve görüşme verilerinden örnek alıntılara yer verilerek sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcılara ait bazı bilgiler (Ankara, 2019)

Kod	Yaş	Eğitim durumu	Çalışma durumu	Sosyo-ekonomik durum	Gebelik haftası	Evlilik yılı	İstenen gebelik	Planlı gebelik
K1	31	İlkokul/ortaokul	Evet	Gelir gidere eşit	10	5,5	Evet	Evet
K2	31	Lise	Hayır	Gelir giderden az	36	10	Evet	Evet
K3	31	Üniversite ve üzeri	Evet	Gelir giderden fazla	22	6	Evet	Evet
K4	30	İlkokul/ortaokul	Hayır	Gelir giderden az	23	4	Evet	Evet
K5	30	Üniversite ve üzeri	Evet	Gelir giderden fazla	34	6	Evet	Hayır
K6	32	Lise	Evet	Gelir gidere eşit	13	10	Evet	Evet
K7	28	Lise	Hayır	Gelir giderden az	27	1	Evet	Hayır
K8	27	Üniversite ve üzeri	Evet	Gelir giderden fazla	39	1,5	Evet	Evet
K9	25	Ön Lisans	Evet	Gelir gidere eşit	12	1	Evet	Evet
K10	24	Ön Lisans	Hayır	Gelir gidere eşit	28	2	Evet	Evet

Geçerlik-Güvenirlilik

Amacı anlamak olan nitel araştırmalarda araştırmanın geçerlik güvenirlilik ölçütleri amacı hipotez test etmek olan nicel araştırmalardan farklıdır (19). Nitel araştırma literatüründe araştırmanın geçerlik güvenirliliğini sağlamak için sıklıkla yer verilen ölçütler şunlardır: çeşitleme (üçgenleme), katılımcı teyidi, uzman (meslektaş) görüşü, alanda uzun süre kalmak ve zengin betimleme (19,20). Bu araştırmada geçerlik ve güvenirliliğini sağlamak amacı ile çeşitleme, uzman görüşü ve zengin betimleme ölçütlerinin sağlanmasına dikkat edilmiştir. Verilerin analizi sürecinde farklı araştırmacıların birlikte yer alması ve son yazarın uzman görüşü sunması suretiyle analizde çeşitleme sağlanmış, görüşme sorularının oluşum sürecinde uzman görüşünden yararlanılmış, araştırma süreci ayrıntılı olarak açıklanmış ve elde edilen bulgular görüşme verilerinden alıntılara yer verilerek sunulmuştur.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma süresince Helsinki İlkeler Deklarasyonu prensiplerine uygun hareket edilmiştir. Gebelere görüşme öncesinde demografik özelliklerini ve gebelik öykülerini belirlemeye yönelik kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Tüm görüşmelerin gizlilik ilkesine bağlı kalınarak sadece bilimsel amaçlı kullanılacağı belirtilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden gebelerden bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın amacı primiparların gebeliklerine ilişkin görüşlerini ve deneyimlerini derinlemesine anlamaya çalışmaktır. Araştırma bulguları yorumlanırken, bulguların araştırmaya katılan gebelerle sınırlı olduğu ve gebelerin bireysel özelliklerinin gebelik yaşantılarını ve gebeliğe ilişkin sahip oldukları görüşlerinin etkileyebileceği dikkate alınmalıdır.

Görüşmelerden elde edilen verilerin analizi sonucunda, çalışmaya katılan gebelerin gebeliğe yönelik görüş ve deneyimlerine ilişkin verdikleri yanıtlar (a) *gebeliğe ilişkin görüş*, (b) *değişimler* ve (c) *beklentiler* temaları altında toplanmıştır. Değişimler teması altında *fiziksel, psikolojik, sosyal* ve *yaşam tarzı* olmak üzere dört kategori yer almaktadır. Beklentiler teması altında, *sosyal destek* ve *çalışma yaşamına* yönelik olmak üzere iki kategori yer almaktadır.

Tema 1. Gebeliğe İlişkin Görüş

Araştırmaya katılan kadınların görüşme sorularına verdiği yanıtlar incelendiğinde gebeliğe ilişkin; annelik, çoğalmak, olgunlaşma süreci, fedakarlık, kadına yüklenen sorumluluk gibi farklı görüşlere sahip oldukları ortaya çıkmıştır.

K1: “*Gebelik demek, ailenin çoğalması... Senden bir parçanın olması, hayatı ona göre paylaşmak...*”

K2: “.....Kendinden ödün veriyorsun. Her şeyinden, yemenden tut, içmenden gezmenden. Yani gebelik güzel bir evre aslında ama zor, meşakkatli, karışık bir şey...”

K5: “Gebelik herkesin kendine özel, çok bireysel olması gereken bir süreç, her gebelik aynı değil... Biraz olgunlaşma, herkesin kendini bulma, bence anne olma süreci... Gebelik ile birlikte başlıyor farkındalık”

K9: “Anne olmak insanlığın başka bir boyutu... Gebelikten sonra bir kadın; önce anne, sonra insan, sonra kadın...”

Eğitim seviyesi düşük olan kadınlar gebeliği annelik, çoğalmak olarak görürken; eğitim seviyesi yüksek olan kadınlara göre gebelik olgunlaşmak ve insanlığın daha farklı bir boyutudur. Bu durum kadınların gebeliğe ilişkin görüşlerinde eğitim seviyesinin önemli olduğunu göstermesi bakımından önemlidir. Ayrıca kadınlar gebeliğin hem güzel hem de zor bir süreç olduğunu dile getirmişlerdir.

Gebeler ayrıca, gebe olduklarını ilk öğrendikleri anda hem sevinç, mutluluk gibi olumlu duygular yaşadıklarını hem de kaygı, şaşkınlık, üzüntü, kabul edememe gibi olumsuz duygular ile birlikte karışık duygular yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

K6: “Eczaneden gittim idrar testini aldım gebe olduğum çıktı ortaya ve şok geçirdim, şaşırđım, inanamadım hani sevincim ile üzüntüm bir araya geldi”

K8: “Şaşkınlık desem haksızlık olur. Mutluluk ama zamanla anlamlandırılan bir mutluluk...”

K1: “Çok heyecanlıydı, zaten şüphelenince adet görmeyince test yaptırđım. İçim kıpır kıpır oldu. Böyle havalara uçacak gibi oldum”

Gebelik her ne kadar güzel bir deneyim olsa da; kadınlarda bilinmezliklerden ve deneyimsizlikten dolayı karışık duygular uyandırabilmektedir.

Tema 2. Değişimler

Gebeler gebelik süreci ile ilgili bazı değişimler yaşadıklarını dile getirmişlerdir. Değişimler teması altında *fiziksel, psikolojik, sosyal* ve

yaşam tarzı olmak üzere toplam dört kategori yer almaktadır.

Kategori 1. Fiziksel değişimler

Çalışmaya katılan gebeler en çok mide bulantısı, yorgunluk, mide yanması, uyku hali ve halsizlik yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

K1: “İyi yönleri de var kötü yanları da var. Şu anda bile yeri geliyor uykusuz kalabiliyorsun. İştahsız olabiliyorsun. Yorgunluk, halsizlik... Buna rağmen çok güzel...”

K2: “Rahat oturup kalkamıyorsun, rahat duş alamıyorsun, tuvalete oturamıyorsun. Koşamıyorsun...”

K3: “Bulantılarım oldu. Aşırı uyku halim, halsizlik, sürekli mide üşütmüş edasında, elin kolun boşa düşmesi. Aşırı baş ağrıları oldu ilk 3 ay. Bunun dışında çok da bir şeyim olmadı”

K6: “Sabahları istiğfar ediyorum her yediğimi çıkarıyordum o sıkıntıları yaşadım, ondan sonra mesela bel ağrısı aşırı çekiyorum... Ağrıları, sızılarım fazla oluyor”

Gebeler gebelikte yaşanan bu değişimlerin her trimestere göre farklılaştığını ve bu süreçleri doğal olarak karşıladıklarını, bu değişimlerin kendilerini hem olumlu hem olumsuz olarak etkilediğini belirtmişlerdir.

K7: “Belli bir süre çocuk istemiyorum, özellikle ilk üç ay yataktan kalkamadım, mide bulantısı, baş ağrısı, yemeklerden tikslenme, mutfığa giremedim, üç aydan sonra da mide yanması ve ekşimesi beni mahvetti, her evrede bir şey çıktı ama gittikçe hafıfladı, her evrenin kendine göre farklı özellikleri oldu ama zaten normal bunlar; internette araştırdım, her gebelikte olan şeyler....”

K10: “Kilo alacağım elim ayağım şişecek diye çok korktum... Bulantın da oluyor ağrın da oluyor. Bunlar fazla abartılmamalı. İnsanlar pimpiriklenmemeli, akışına bırakılmalı sonuçta doğal şeyler bunlar...”

Çalışmaya katılan bazı gebeler fiziksel değişim olarak özellikle kilo alımına ilişkin düşüncelerini

ifade etmişlerdir. Bazı katılımcılar gebelik sürecinde aldıkları kilolardan kaynaklı beden imajında bozulma yaşadıklarını dile getirmişlerdir.

K4: "Aslında ben kendimi o kadar kilolu görmüyorum ama tartıda fazla görünüyor. Çok alırsam veremem, daha kötü bir görüntü olacak diye düşünüyorum"

K5: ".....mesela karnım birden büyüdü ben geçen aya kadar aynı beden giyiyordum ne yapacağıma ne giyeceğime karar veremediğim bir dönem oldu tuhaf tuhaf şeyler hissettim yani...."

Her katılımcı tarafından dile getirilmemekle birlikte rahat bir gebelik geçirdiğini ifade eden gebelerin de olduğu görülmüştür. Bu gebeler fiziksel değişimlerin kişiden kişiye göre değişebileceğine dikkat çekmişlerdir.

K8: "Rahat bir gebelik geçirdiğimi düşünüyorum. Kusma olmadı, bulantım oldu ve kokulara duyarlıydım. Kişiye göre değişiyor tabi, bir kadın gebelikte her şeyi yaşayabilir diyebilirim..."

Kategori 2. Psikolojik değişimler

Çalışmaya katılan gebeler psikolojik değişimler kategorisi altında en çok duygusal hassasiyet ve ani ruh hali değişimleri yaşadıklarını belirtmişlerdir.

K2: "Duygusal gelgitler çok oluyor. Yani hem çok duygusal oluyor insan hem böyle sinirli oluyor, gergin oluyor. Hem de çok mutlu oluyor saçma sapan şeylere... Farklı bir süreç..."

K4: "Daha hassas, incinebilir oluyorsunuz. Mesela normalde hiç tepki vermeyeceğiniz, umurunuzda olmayan şeyler gebelikte, duyduğunuzda sizi üzebiliyor, daha incinebilir oluyorsunuz"

Kadınlar özellikle psikolojik değişimlerin hormonlardan kaynaklandığını eklemiştir.

K6: "Duygular çok farklı oluyor gebelikte çok duygusalım her şeye ağlıyorum eşim hani bir şey bile söylese onu bile ters anlayıp ağlıyorum. Bilmiyorum hormonlar nasıl bir etki verdiğini ama dediğim gibi her şeye ağlıyorum başka bir şey biri bir şey söylese oturup ağlıyorum"

Çalışmaya katılan gebelerin doğum sürecine ilişkin bilinmezlik kaygısı yaşadıkları görülmektedir. Katılımcılar doğum şeklinin nasıl olacağı, doğumun başladığını anlayıp anlamayacakları, kendilerinin ve bebeğin sağlığı konusunda endişe ve korku yaşadıklarını ifade etmiştir.

K2: "Mesela çok dinledim herkes bir hikâyeye yazıyordu ama bir yazıda okumuştum her doğum hikâyesi farklı. Yani hiçbir şekilde kendinizi bir şeye adapte etmeyin, duyduklarınızdan daha iyi de olabilir daha kötü de olabilir. Acaba benimkisi nasıl olacak diye düşünüyorum tabiki de.."

K6: "Biraz korkuyorum tedirgin oluyorum ama sonra diyorum ki sonunda mutluluk var kızımı kucığıma alacağım hani kendimi öyle avutuyorum hissetmeyeceğim bir şey olmayacak her şey yolunda gidecek diye ama içimde de korkular var doğrusu"

K7: "..... şuan sezaryen istiyorum, normal doğumu yapamam ben, korkuyorum..., günü saati belli olsun ben öyle doğum yapayım istiyorum, normal doğumun zamanı belli değil ben de tecrübesizim, doğumun ne zaman başladığını anlar mıyım? Anlayamazsam bebeğe bir şey olur diye kaygılanıyorum"

Kadınlar doğum sürecinin yanı sıra doğumdan sonrasına yönelik de endişeleri olduklarını ifade etmişlerdir.

K3: "Doğum sürecinin nasıl geçeceğini bilmiyorum. Doğumdan sonra kendimi toparlayabilecek miyim? Hem kendim hem çocuğa yetebilecek miyim? O süreçler ile ilgili kaygılarım var ama herhalde yaşamadan bilemeyeceğiz ne olduğunu yani. Bu tarz korkularım var"

Kategori 3. Sosyal değişimler

Gebeler sosyal değişimler kategorisi altında akrabalık bağı olan ve olmayan kişilerden aldıkları tepkileri değerlendirmiştir. Gebeler genellikle hem akrabalık bağı olan kişilerden hem de akrabalık bağı olmayan kişilerden olumlu tepkiler aldıklarını söylemişlerdir. Gebeler akrabalık bağı olan bireylerin özellikle de eşlerinden bu süreçte destek ve ilgi gördüklerini dile getirmişlerdir.

K1: “Eşim daha çok özen gösteriyor. Sen hamilesin ağır kaldırma falan. Daha çok yardımcı olmaya başladı. Önce bana özen gösteriyordu. Şimdi hem bebeğe hem bana...”

K3: “Eşim daha çok destek şu an. Normalde de yardımcı olan bir insandı ama artık yükümün büyük bir kısmını aldığını düşünüyorum... İşler bana kalmadan bitebiliyor. Bir telefonumla 5 dakikada yanımda bitebiliyor. Sanırım hamilelik iki kişilik yanı”

Gebeliğin toplumda nasıl algılandığına yönelik yanıtlar incelendiğinde; sosyal hayatta olumlu karşılandıklarını, ilgili ve saygılı davranıldıklarını dile getirmişlerdir. Ayrıca gebeler toplum tarafından değer gördüklerini, önemsendiklerini ve kendilerine özen gösterildiğini de ifade etmişlerdir.

K7: “Komşularım yatma, egzersiz yap, sürekli yürüyüş yap dediler, ani hareketlerden kaçınmamı söylediler, evi temizlerken dikkatli olmaya çalış dediler Bizim toplumumuz çok anlayışla karşılıyorlar gebeliği, mesela sen gebesin diyorlar, rahat oturamıyorsun deyip, arkama yastık veriyorlardı, ayağımı uzatmaya yardım ediyorlardı, toplumumuz bu konuda çok gelişmiş”

K4: “Eşim, komşular, akrabalar herkes... Düşündüğüm zaman gebe kadına daha fazla değer verildiğini düşünüyorum. Yani bunu fark ediyorsunuz. Size karşı daha hassas oluyorlar, daha düşünceli oluyorlar..... Daha fazla sevgi görüyorsunuz..... İlişkiler daha iyi oluyor.”

Gebeler gebelik durumunun (özellikle cinsiyet tahmini ile ilgili) sosyal hayatta hiç tanımadıkları insanlar tarafından sohbeti başlatmada bir etken olduğunu bildirmişlerdir.

K4: “Cinsiyet tahmini çok oluyor. Toplumun çok merak ettiği şey cinsiyeti. En çok tahmin etmeye çalıştığı şey de cinsiyeti, karnızın şeklinden cinsiyeti tahmin etmeye çalışıyorlar. Sonra da 30 yıldır ben tahmin ediyorum hiç yanılmadım. Benim dediğim çıkacak şekilde cinsiyet tahmin etmek çok fazla var”

K6: “Kadınlar olarak da anneliği tatmış ya da

tatmamış insanlar sen hamilesin gel otur bir şey oldu senin canın çekmiştir sende al, kokmuştur senin canın çekmiştir diyorlar. Sırada öncelik gösteriyorlar. Bazen hiç tanımadığın bir insan seninle sohbet etmek istiyor mesela ne kadarlık hamilesiniz falan ne kadar kaldı cinsiyetini soruyorlar hemen merak ediyorlar cinsiyetini öğrenince isim soruyorlar onlar mutlu ediyor doğrusu hoşuma gidiyor hiç tanımadığım insanlar bir şey yiyerken sen hamilesin deyip ikram ediyorlar canın çekmiştir belki diye”

Her katılımcı tarafından dile getirilmemekle birlikte bazı katılımcılar toplum tarafından bebeğin daha çok önemsendiği ve dikkatlerin kendisinden çok bebeğe yoğunlaştığını dile getirmişlerdir.

K9: “Benden önce bebeği soruyor herkes. Ben taşıyorum ama bebeği önemseyerek bakıyorlar, kadına değil de. Hemen çocuğa bir şey olur diyorlar. Anne ikinci planda kalıyor. Aslında bebeği taşıyan kadın. Önce gebeye önem vermeliler...”

Kategori 4. Yaşam tarzı değişimleri

Çalışmaya katılan gebeler, gebelik süreci ile birlikte bebekleri sağlıklı olsun diye yaşam tarzlarında bazı değişimler yapmaları gerektiğini bildirmişlerdir. Gebeler en çok beslenmelerine dikkat ettiklerini, yorucu işlerden kaçındıklarını dile getirmişlerdir.

K2: “Hamileyken birçok şey yaparsın aslına bakarsan ama sırf o karnında var diye, sağlıklı beslensin diye kola istiyorsun içmiyorsun..... Mesela ben rahat rahat temizlik yapmayı çok özledim. Yapamıyorum çünkü yavaş yavaş daha aheste aheste yapmak zorundayım.”

K8: “Kendini sakınmaya başlıyorsun. İçtiğim su miktarını artırıp yürüyüşe başladım. Canımın istemediği hiçbir şeyi yemedim. Yemen içmen giyim olsun kendinle ilgili hiçbir çılgınlık yapamıyorsun.”

K10: “Ciğer yemiyorum, çilek yemiyorum bebekte leke olur diye. Aman bir şey olmasın diye dikkat ediyorum her şeye...”

Tema 3. Beklentiler

Gebeler gebelik süreci ve doğuma ilişkin bazı beklentileri olduklarını dile getirmişlerdir. Beklentiler teması altında, sosyal desteğe ve çalışma yaşamına yönelik olmak üzere iki kategori yer almaktadır.

Kategori 1. Sosyal desteğe yönelik beklentiler

Çalışmaya katılan gebelerin çoğu doğumda eşinin ve annesinin yanında olmasını, sağlık personeli tarafından anlaşılmayı ve doğum ortamının rahat, eğlenceli ve huzurlu olmasını istediklerini belirtmişlerdir.

K4: “... Annem ve eşim, bana yardım edemeyecek olsalar bile o anda sadece orada olması bile iyi hissettirecek bana. Benim için eşim ve annemin orada olmasını isterim....”

K7: “Doğumhane ortamı aslında biraz eğlenceli olabilir, böyle insanlara iyi gelecek, kafalarını dağıtacak hani mesela müzik olabilir

K8: “Doğumhanede doktorumun çok şefkatli olmasını isterim.”

Bazı gebeler doğumda özel olduğunu hissetmek ve ilginin kendisinde olmasını istediklerini belirtmişlerdir.

K9: “Doğumda özel olduğumu hissetmek isterim. İlk defa ben doğuruyormuşum gibi davranılsın isterim. Sıradan ve her zaman olan bir şey gibi değil de. Özellikle doktorlar hemşirelerin böyle davranmasını isterim.”

K10: “Herkes bebeği düşünüyor. Bir şey getiriyorlar, bebeğe getirdim. O yesin. Ona iyi gelsin. Hep bebeği önceliyorlar. Biraz ilginin benim üzerime de olmasını bekliyorum çevremdekilerden.”

Kategori 2. Çalışma yaşamına yönelik beklentiler

Gebeler bu kategori altında çalışma koşullarının iyileştirilmesi, gebelik ve doğum sonu izin sürelerinin uzun olması gerektiğini dile getirmişlerdir.

K1: “İşimi değiştirmek isterdim. Koşulu daha iyi

olan bir yerde, hafta sonu olan, eşimle çocuğumla daha çok vakit geçireceğim, fiziksel olarak beni daha az yoracak bir işte çalışmak isterdim..... Mesela bizde gebe kalanlar nöbet tutamaz hani hemen oturacak yere alıyorlar o yandan avantajımız var arkadaşlarım da Allah için şey yapmadılar hani hepsi sevindi hayırlı olsun tebrikler falan yağdırdılar, sen hamilesin şunu ye şöyle yap bunu ya.... beni çok desteklediler her konuda, işimi kolaylaştırdılar, haklarını yiyemem.....”

K3: “Gerçekten yoğun çalışıyorum. Kendi iş yerim var. Çocuklarla uğraşıyorum. Gelmediğim gün diye bir lüksüm yok. Gitmek zorundayım. Çünkü birçok anneye babaya sorumluluğum var. Ama kendim de bir anne olma mücadelesi veriyorum. İçimdeki beni emip bitirebiliyor bazen. Ona rağmen ayakta durmak zorunda hissediyorum. Yoruyor bu da yani. İsterdim ki bu süreçte birisi işlerimi götürsün”

K6: “En iyisi diyorum evde dinlenerek... Bir kadının diyorum gebe kalmasından itibaren çocuğu 2 3 yaşına kadar izinli olmasını isterim. Çünkü hani iş hayatı tamam ne kadar güzel olsa da zorlukları oluyor, gel git yol mesafesi bile sabah erken kalkmak bile her şey yoruyor insanı. Evde olman lazım. Hani çalışmak güzel bir şey ama yorucu, hamile bir bayan için yorucu... En ufak bir şey bile olsa insan psikolojik olarak çöküyor yani. Hamilelikte uyumak istiyorsun uyuyamıyorsun. İş yerinde mesela uykun geliyor, yorgun oluyorsun, bir şey oluyor hiç bir şey yapamıyorsun... Tamam, yeme içme ihtiyaçlarını karşılıyorsun ama uykuydu şuydu buydu hiç birini karşılayamıyorsun, dinlenemiyorsun”..... “İşe geç gelmek isterdim ya da 3 sene boyunca bir anneye izin verilmesi lazım”

Araştırmamızda bir gebe gebelik sürecinden dolayı işten çıkarıldığını ve bu durumun kendisini psikolojik olarak çok etkilediğini ifade etmiştir.

K10: “Gebe olduğum için, ağırlaşıyorum diye patron işten çıkardı beni. Çok duygusal dönemler geçirdim.”

TARTIŞMA

Araştırmada kadınların gebeliğe ilişkin görüş ve deneyimleri incelenmiştir. Gebelerin gebeliğe ilişkin görüş ve deneyimleri ile ilgili bulgular belirlenen üç ana tema altında tartışılmıştır.

Gebeliğe İlişkin Görüş

Araştırmamızda kadınların gebeliğe ilişkin; annelik, çoğalmak, olgunlaşma süreci, fedakarlık, kadına yüklenen sorumluluk gibi farklı görüşlere sahiptirler. Gebelik her kadın için farklı yaşantılara neden olan özel bir deneyimdir. Bireylerin gebeliği algılayış şekli özellikle kültürel değerlerden etkilenmektedir (21). Araştırmamıza katılan bir gebe gebeliğin kişiye özgü ve çok bireysel olması gereken, olgunlaşma ve farkındalıklarla dolu bir süreç olduğunu vurgulamıştır. Bazı toplumlarda gebelik kadınlara yüklenen zorunlu bir görev olarak görülürken; bazı toplumlarda kadın ve erkek için eşit sorumluluk isteyen bir durum olarak görmektedir (4). Araştırmamızda da sosyoekonomik durumu iyi olan ve sosyal destekleri güçlü olan kadınların gebeliği daha olumlu bir deneyim olarak düşündükleri saptanmıştır. Ayrıca sosyoekonomik durumu iyi olan gebelerin gebeliği kadınlara yüklenen bir zorunluluk olarak; kötü olan gebelerin ise gebeliği çoğalma olarak gördükleri belirlenmiştir.

Gebeler, gebe olduklarını ilk öğrendikleri anda hem sevinç, mutluluk gibi olumlu duygular yaşadıklarını hem de kaygı, şaşkınlık, üzüntü, kabul edememe gibi olumsuz duygular ile birlikte karışık duygular yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Araştırmamıza katılan kadınlar gebeliğin mucizevi, bir kadının hayatında yaşayabileceği en güzel dönem olduğu kadar değişik, zor ve kaygılı bir evre olduğunu dile getirmişlerdir. 21-39 yaş arası ve ilk trimesterde olan 20 kadın (15 primipar, 5 multipar) ile yapılan nitel bir çalışmada da kadınların çoğu, gebeliğin hem mutluluk hem de endişe duygularını barındırdığını ifade etmişlerdir (11).

Değişimler

Gebeler gebelik sürecinde fiziksel, psikolojik, sosyal ve yaşam tarzı bakımından değişiklikler yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Gebeler en

çok mide bulantısı, yorgunluk, mide yanması, uyku hali ve halsizlik gibi fiziksel değişimler yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Gebelik birçok kadın için her evrede farklı fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. İlk trimesterde çoğu kadın gebeliğe bağlı birçok fizyolojik ve psikolojik semptom yaşarlar. Bulantı, kusma ve halsizlik gebelikte kadınların %70'inden fazlasını etkileyen fiziksel semptomlardandır (22). İlk trimester uyum aşaması olup; bu şikayetlerin yönetildiği, gebeliğin kabulü ve zıt duyguların yaşandığı bir evredir (6). İkinci trimester ise bu semptomların azaldığı, kadınların rahatladığı denge dönemidir. Araştırmamıza katılan bir gebe de gebeliğin her evresinde farklı değişimler yaşadığını ve bu değişimleri normal olarak karşıladığını belirtmiştir. Ancak bazı gebeler aldıkları kilolardan kaynaklı beden imajında bozulma yaşadıklarını dile getirmişlerdir. Araştırmamıza katılan bir gebe aldığı kilolardan dolayı doğum sonrası verememe endişesi yaşadığını, bir diğeri ise aldığı kilolardan dolayı ne giyeceğine karar veremediğini dile getirmiştir. Gebelikte alınan kilo ve değişen vücut yapısı, gebelerde beden imajının etkilenmesine neden olmaktadır. Gebe kadınların beden imajı deneyimlerini anlamak için 19 gebe ile yapılan bir çalışmada; bulgular kadınların gebelik sırasındaki beden imajı deneyimlerinin karmaşık ve değişken olduğunu; bu durumu özellikle sosyokültürel yapının, eş desteğinin ve olumlu geri bildirimlerin etkilediğini; kadınların gebelikte belirli vücut bölümlerinin (örneğin karın ve göğüsler) belirginliğinden dolayı memnuniyetsizlik yaşadıklarını ve yine gebeliğin erken dönemlerinde gebelik öncesi kıyafetlerine sığamayan kadınlar için vücut şekilleri ile ilgili memnuniyetsizlik yaşadıklarını açıklamaktadır (18).

Kadınlar gebeliğin kendilerini psikolojik olarak etkilediğini, gebeliğe bağlı kaygı yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Özellikle bu kaygıların son trimesterde arttığı bilinmektedir. Gebelerin çoğu özellikle doğum şeklinin ne olacağına ve neler yaşayacaklarına yönelik bilinmezliğin getirdiği bir endişe yaşadıklarını belirtmişlerdir. Gebelerin doğuma yönelik yaşadıkları kaygının

içinde buldukları kültür ve sosyal öğrenme süreçleriyle ilgili olduğu düşünülmektedir. Türkiye’de yaşayan sağlıklı gebe kadınlar arasında doğum korkusu düzeyini belirlemek amacıyla 14 çalışmanın dâhil edildiği bir meta-analizde, özellikle Doğu Bölgesi’ndeki gebelerin doğum korkusu seviyelerinin yüksek olduğu, bu bölgedeki bazı kültürel faktörlerin doğum beklentilerini olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir (23). Araştırmamızda da benzer olarak kadınların doğum şekli, doğumun ne zaman ve nasıl olacağı konusunda bilinmezlik kaygısı yaşadıkları saptanmıştır.

Araştırmamıza katılan gebelerin çoğu gebelik döneminde eşlerinden ve yakın çevrelerinden daha fazla ilgi ve destek gördüklerini belirtirler de bu ilginin kendilerinden çok bebeğe yöneldiğini belirten gebeler de bulunmaktadır. Gebelik bir kadın için psikolojik olarak savunmasızlığa neden olan ve sosyal ve eş desteğine ihtiyaç duyulan bir dönemdir. Gebelik uygun koşullar altında kişisel olgunluğa yol açabilecek biyo-psiko-sosyal kriz olarak tanımlanmaktadır (21). Araştırmamızda gebelerin çoğu, toplumun gebeliğe ve gebelere yönelik olumlu tutumlarının olduğunu ifade etmişlerdir. Bu olumlu tutumların ise sosyal yaşamda öncelik tanıma, yediklerinden ikram etme, tanımadıkları insanlar tarafından iletişime geçilmesi üzerinde yoğunlaştığı belirlenmiştir. Literatürde de kadınların gebelikleri ve gelişen vücutlarından dolayı toplumda daha görünür ve toplumla daha sosyal ilişki içinde oldukları belirtilmektedir (15). Araştırmamızda bazı gebeler ise yakın çevreleri tarafından ilgi ve saygı gördüklerini belirtirken; akrabalık bağı olmayan kişiler tarafından umursanmadıklarını belirtmişlerdir. Toplumun gebeliğe yönelik kalıp yargılarının, gebeliği standardize etmelerinin gebeler tarafından kadının önemsizleştirildiği inancını doğurmaktadır. Gebelik kadınların fiziksel, duygusal ve sosyal olarak hassaslaştığı bir dönem olarak düşünüldüğünde; bu sürecin bireysel olduğu, her kadının gebeliğe yüklediği anlam farklılık göstereceği için toplumun bu konuda daha duyarlı olması gerekmektedir.

Gebeler gebelik süreci ile birlikte bebekleri sağlıklı olsun diye yaşam tarzlarında bazı

değişimler yapmaları gerektiğini bildirmişlerdir. Yaşam tarzı değişimleri kategorisi altında gebeler en çok beslenmelerine dikkat ettiklerini, yorucu işlerden kaçındıklarını dile getirmişlerdir. Araştırmamıza katılan gebelerin çoğu bebeklerinin sağlığı için yediklerine, içtiklerine dikkat ettiklerini ve aile ve arkadaşlarının da önerisi ile fiziksel aktivitelerini sınırlandırdıklarını ifade etmişlerdir. Yeni Zelanda’da kadınların gebelikte yeme deneyimlerini araştırmak amacıyla 12 gebe üzerinde yapılan çalışmada da; kadınlar gebeliklerini sağlıklı geçirebilmek için beslenmelerine dikkat ettiklerini dile getirmişlerdir (24). Yarı-yapılandırılmış telefon görüşmesi ile 16 gebe kadın ile yapılan nitel bir çalışmada kadınlar arkadaş ve ailelerinin gebelikte fiziksel aktiviteyi sınırlandırmaları konusunda görüşleri olduğunu ve fetüse birşey olma endişesi nedeni ile fiziksel aktivite yapmaktan korktuklarını belirtmişlerdir (25). Yine toplam 40 gebe ile yedi odak görüşmesi yapılan çalışmada kadınlar hem kendi hem de bebeklerinin sağlığı için daha sağlıklı beslendiklerini ve sağlık personelinin ve internetten bilgi alarak beslenme konusunda farkındalık kazandıklarını belirtmişlerdir (26). Bu sonuçlar, araştırma bulgumuz ile benzer şekilde gebelik sürecinin, sağlıklı beslenme konusunda motivasyon kaynağı olarak görüldüğünü desteklemektedir.

Beklentiler

Araştırmaya katılan gebeler sosyal destek ve çalışma yaşamına yönelik beklentilerinin olduklarını ifade etmişlerdir. Gebelerin gebeliğe bağlı yaşanan değişim süreçlerindeki kaygı ve belirsizlik nedeniyle doğum ve doğum sonrasına yönelik sosyal destek beklendikleri belirlenmiştir. Alanyazında da benzer olarak İspanya’da gebelerin doğumdan beklentilerinin araştırıldığı nitel bir çalışmada kadınlar doğumda profesyonel destek ve refakatçi desteği istediklerini belirtmişlerdir (27).

Kadınların çalışma koşulları ve yasalara bağlı olarak gebelik algıları, iş hayatında yaşadıkları beklentiler değişebilmektedir. Tam zamanlı çalışan 24-40 yaş arası Norveçli 10 gebe kadın ile yapılan nitel bir çalışmada tüm kadınlar gebeliğin

normal bir süreç olduğunu, hastalık olmadığını, kişisel inanç ve değerlerinin bir parçası olarak işe gitmek konusunda motivasyonları olduğunu ve özellikle bu motivasyonu iş arkadaşlarının desteği ile kazandıklarını belirtmişlerdir (28). Araştırmamızda da bir gebe iş arkadaşlarının kendisini desteklediğini ve işini kolaylaştırdığını ifade etse de gebelerin çoğu iş hayatına yönelik olarak çalışma koşullarının iyileştirilmesini, gebelik ve doğum sonu izin sürelerinin fazla olması gerektiğini dile getirmişlerdir. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı tarafından 2013 yılında resmi gazetede yayınlanan yönetmeliğe göre, sağlık raporu ile gebe çalışanların daha hafif işlerde çalıştırılması, eğer böyle bir imkan yoksa gebenin isteği halinde ücretsiz izne ayrılabilmesi, dinlenebilecekleri uygun şartların sağlanması gerekliliği, 32. gebelik haftası itibari ile ücretli izne ayrılabilmesi belirtilmektedir (29). Farklı organizasyonlardan işverenler ile yapılan nitel bir çalışmada işverenlerin doğum iznine ayrılan gebe kadının yerine tekrar başka bir kişiyi işe alma maliyeti ve oryantasyon nedeniyle gebekadınların istihdamına karşı olumsuz tutum içinde oldukları belirlenmiştir (30). Araştırmamıza katılan bir gebe de bu süreçte işten çıkarıldığını ve bu durumun kendisini duygusal olarak etkilediğini ifade etmektedir. Böyle bir durum ile karşılaşmalar bile gebeler iş ortamının koşullarının tamamen gebelere elverişli hâlâ getirilememesi nedeniyle, sıkıntı yaşayabilmekte, ekonomik durumunun elverişli olmaması nedeniyle ücretsiz izin hakkını kullanamayabilirler. Dolayısı ile görüşme yapılan gebelerin, daha çok iş yaşamı ile ilgili düzenleme yapılması yönündeki beklentilerini ifade ettikleri görülmüştür. Gebelik döneminin gebe için daha elverişli hale getirilmesi kanunlar ile güvence altına alınmış olsa dahi, işyeri ortamından kaynaklı mobbing, monoton iş, iş yoğunluğu gibi olaylar da gebelerin psikolojik olarak etkilenme durumlarını daha da artırmaktadır (31).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmada kadınların gebeliğe ilişkin sevinç, mutluluk, heyecan gibi olumlu görüşler kadar değişik, zor ve endişe verici gibi olumsuz görüşlere de sahip oldukları belirlenmiştir. Gebelik sürecinde birçok kadın için her evrede

farklı fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimler yaşanmakta ve yaşam tarzında değişiklikler meydana gelebilmektedir. Kadınların gebeliğe ilişkin farklı görüşlere sahip olmalarının yanı sıra; gebeliğin hem güzel hem de zorlu bir süreç olduğunu dile getirmişlerdir. Ayrıca kadınlar sosyal destek ve çalışma yaşamına yönelik beklentileri olduklarını belirtmişlerdir. Gebelik sürecinde meydana gelen değişiklikler ve şikâyetlerin yönetimi hakkında kadınların bilgilendirilmesinde ve doğumda sağlık profesyonellerinin önemli rolü vardır. Gebelere hizmet veren tüm sağlık profesyonellerinin gebelerin yaşantısı, deneyimlerini ve bunları etkileyen bireysel ve kültürel unsurları dikkate alarak kadınların ve toplumun gebeliğe yüklediğini anlamı bilmesi, anne ve çocuk sağlığının ve dolayısıyla toplum sağlığının geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır. Ayrıca literatürde kadınların gebeliklerini nasıl yaşadıkları ve toplumun gebelere yönelik bakış açısının konusu yetersiz kaldığı için bu konuda daha çok nitel çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Kısıtlılıklar

Araştırmadan elde edilen bulgular, araştırmaya katılan ve ilk gebeliği olan kadınlar ile sınırlıdır.

Yazar Katkıları

SÇÖ, SÖŞ, CSE, AT: Fikir, Tasarım, Kaynak Tarama; SÇÖ, SÖŞ, CSE: Veri toplama, Analiz; SÇÖ, SÖŞ: Yazım; AT: Eleştirel inceleme

Teşekkürler

Araştırmamıza katılarak bilimsel destek veren tüm gebelere teşekkür ederiz.

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırma Desteği

Araştırmayı maddi olarak destekleyen kişi/kuruluş yoktur.

KAYNAKLAR

- 1.Solmuş, T, Kadınlık ve annelik psikolojisi, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2012, 1-504.
- 2.Gökalp, C, Okumuş, H, Bilgiç, D, Gebelikte trimesterlere göre üriner inkontinans ve yaşam kalitesinin incelenmesi, Çukurova Medical Journal, 2020, 45(3), 954-962.
- 3.Taşkın, L, Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği. 16. Baskı. Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi; 2019, 1-775.
- 4.Arslan, S, Okçu, G, Coşkun, A.M, Temiz F, Kadınların gebeliği algılama durumu ve bunu etkileyen faktörler; Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi, 2019, 6(1), 179-192.
- 5.Çetin, F.C, Demirci N, Çalık, K.Y, Akıncı, A.Ç, Gebelikte olağan fiziksel yakınmalar; Zeynep Kamil Tıp Bülteni, 2017, 48(4), 135-141.
- 6.Coşkun, A.M, Arslan, S, Okcu, G, Gebe kadınlarda gebelik algısının stres, demografik ve obstetrik özellikler açısından incelenmesi, Koç Üniversitesi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, 2020, 17(1), 1-8.
- 7.Özkan, A, Arslan, H, Gebeliğe karar verme, fizyolojik yakınmaları algılama ve eğitim gereksinimleri, Zeynep Kamil Tıp Bülteni, 2007, 38(4), 155-161.
- 8.Sawyer, A, Ayers, S, Smith, H, Sidibeh, L, Nyan, O, Dale, J, Women's experiences of pregnancy, childbirth, and the postnatal period in the Gambia: A qualitative study, British Journal of Health Psychology, 2011, 16(3), 528-41.
- 9.Ali, R, Habiba, U, Ullah, H, Women's lived experience of pregnancy and childbirth: Narratives from Pakistan, The Qualitative Report, 2018, 23(4), 758-773.
- 10.Arslantaş, H, Çoban, A, Dereboy, F, Ezgi, S, Şahbaz, M, Kurnaz, D, Son trimester gebelerde doğum korkusunu etkileyen faktörler ve doğum korkusunun postpartum depresyon ve maternal bağlanma ile ilişkisi, Çukurova Medical Journal, 2020, 45(1), 239-250.
- 11.Lou, S, Frumer, M, Schlütter, M.M, Petersen, O.B, Vogel, I, Nielsen, C.P, Experiences and expectations in the first trimester of pregnancy: A qualitative study, Health Expectations, 2017, 20(6), 1320-29.
- 12.Coutinho, E.D.C, Silva, C.B.D, Chaves, C.M.B, Nelas, P.A.B, Parreira, V.B.C, Amaral, M.O, Duarte, J.C, Pregnancy and childbirth: What changes in the lifestyle of women who become mothers?, Revista Da Escola De Enfermagem Da Usp, 2014, 48(Spe2), 17-24.
- 13.Bacacı, H, Apay, S.E. Gebelerde beden imajı algısı ve distres arasındaki ilişki, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 2018, 8(2), 76-82.
- 14.Küçükçaya, B, Sarıkaya, N.A, Süt, K.H, Öz, S, Gebelikte alınan kiloya bağlı beden algısı ile gebeliğin kabulü arasındaki ilişki, Journal of Academic Research in Nursing, 2020, 6(3), 426-32.
- 15.Clark, A, Skouteris, H, Wertheim, E.H, Paxton, S.J, Milgrom, J, My baby body: a qualitative insight into women's bodys related experiences and mood during pregnancy and the postpartum, Journal of Reproductive and Infant Psychology, 2019, 27(4), 330-345.
- 16.Leddy, M, Jones, C, Morgan, M, Schulkin, J, Eating disorders and obstetric-gynecologic care, Journal of Women's Health, 2019, 18(9), 1395-1401.
- 17.Şahin, H, Ongan, D, İnanç, N, Başer, M, Mucuk, S, Gebelerin inanışları: Besin seçimi bebeğin cinsiyetini ve fiziksel özelliklerini etkiler mi?, Aile ve Toplum Dergisi, 2019, 5(19), 41-51.
- 18.Watson, B, Broadbent, J, Skouteris, H, Fuller-Tyszkiewicz, M.A, qualitative exploration of body image experiences of women progressing through pregnancy, Women and Birth, 2016, 29(1), 72-79.
- 19.Merriam, S.B, Nitel Araştırma Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber, Selahattin T, Çev-ed. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2018, 1-308.
- 20.Glesne, C, Nitel Araştırmaya Giriş, Ali E ve Pelin Y, Çev-ed., Ankara: Anı Yayıncılık, 2015, 1-436.
- 21.Bjelica, A, Cetkovic, N, Trninic-Pjevic, A, Mladenovic-Segedi, L, The phenomenon of pregnancy-A psychological view, Ginekologia Polska, 2018, 89(2), 102-106.
- 22.Bai, G, Korfage, I.J, Hafkamp-De, G.E, Jaddoe, V.W, Mautner, E, Raat, H, Associations between nausea, vomiting, fatigue and health-related quality of life of women in early pregnancy: The generation R study, Plos One, 2016, 11(11), 1-14.
- 23.Deliktas, A, Kukulu, K, Pregnant women in Turkey experience severe fear of childbirth: A systematic review and meta-analysis, Journal of Transcultural Nursing, 2019, 17, 1-11.
- 24.Paterson, H, Hay-Smith, E.J.C, Treharne, G.J, Women's experiences of changes in eating during pregnancy: A qualitative study in Dunedin, New Zealand, New Zealand College of Midwives Journal, 2016, 52, 5-11.
- 25.Findley, A, Smith, D.M, Hesketh, K, Keyworth, C, Exploring womens' experiences and decision making about physical activity during pregnancy and following birth: A qualitative study, BMC Pregnancy and Childbirth, 2020, 20(54), 1-10.
- 26.Bianchi, C.M, Huneau, J.F, Le Goff, G, Verger, E.O, Mariotti, F, Gurviez, P, Concerns attitudes, beliefs and information seeking practices with respect to nutrition-related issues: A qualitative study in French pregnant women, BMC Pregnancy and Childbirth, 2016, 16(306),

1-14.

27. Morell, F.C, Martín, M.J.R, *Childbirth expectations of La Ribera pregnant women: A qualitative approach*, *Enfermería Global*, 2018, 17(49), 324-47.

28. Selboe, S.T, Skogås, A.K, *Working fulltime throughout pregnancy-The norwegian women's perspectives: A qualitative approach*, *Midwifery*, 2017, 50, 193-200.

29. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı'ndan: *Gebe veya emziren kadınların çalıştırılma şartlarıyla emzirme odaları ve çocuk bakım yurtlarına dair yönetmelik*, T.C. Resmi

Gazete (28737, 16 Ağustos 2013), <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2013/08/20130816-8.htm>, 2013.

30. Akhtar, T, Khan, M.A, *Pregnancy and maternity at workplace, a qualitative study to know the employers' perspectivei*, *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences*, 2020, 9(9), 619-625.

31. Gül, H, Yalçınoğlu, N, Atlı, Z.C, *Türkiye'de çalışma yaşamında kadının konumu ve sorunları*, *Taf Preventive Medicine Bulletin*, 2014, 13(2), 169-176.