

T.C.  
CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
HEMŞİRELİK PROGRAMI

77  
LOHUSALIKDA ANNEYE VERİLEN SAĞLIK  
EĞİTİMİNİN ANNENİN DOĞUM SONRASI  
DÖNEME İLİŞKİN BİLGİ DÜZEYİNE  
ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HANDAN GÜLER

Danışman Öğretim Üyesi Yrd.Doç.Dr.Meliha ATALAY

SİVAS-ŞUBAT 1987

T. C.  
Yükseköğretim Kurulu  
Dokümantasyon Merkezi



" Bu tez Cumhuriyet Üniversitesi Senatosu'nun  
5.1.1984 tarih ve 84/1 nolu kararı ile kabul edilen  
tez yazma yönergesine göre hazırlanmıştır."

## TEŞEKKÜR

Araştırmanın y¼r¼t¼lmesinde değerli katkılarından dolayı danışman ¼ğretim ¼yesi Yrd.Doç.Dr. Meliha Atalay'a, çalışmalarım sırasında yakın ilgi ve yardımlarını esirgemeyen H.¼. Hemşirelik Y¼ksek Okulu Ar.Gör. Dr. Neřeg¼l G¼csavař'a, verilerin değerlendirilmesinde katkısı olan Doç.Dr. Servet ¼zg¼r'e, son testlerin uygulanmasında yardımcı olan ¼ğ.Gör. Fadime Keskin'e, ¼ğ.Gör. M¼yesser Erdem'e ve Ar.Gör. Selmin Sezgin'e ve de bu araştırmanın gerçekleştirilmesinde ilgi ile eğitim programına katılan t¼m ailelere teőekk¼r ederim.

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
<b>I.GİRİŞ</b>	
1.Doğum Sonrası Bakımın Ana Sağlığı Yönünden Önemi.....	1
2.Sorunun Tanımı.....	4
3.Araştırmanın Amacı.....	6
<b>II.GENEL BİLGİLER</b>	
1.Lohusalığın Tanımı ve Doğum Sonrası Fizyolojisi	8
2.Doğum Sonrası Bakımda Lohusanın Gereksinimleri.	11
2.1.Lohusada Beslenme.....	11
2.2.Lohusada Genel Hijyen.....	12
2.2.a)Dinlenme ve Uyku.....	12
2.2.b)Banyo ve Perine Bakımı.....	13
2.2.c)Göğüslerin Bakımı.....	14
2.3.Erken Ayğa Kaldırma.....	16
2.4.Boşaltım İhtiyacının Karşılanması.....	17
2.5.Doğum Sonrası Egzersizler.....	17
2.6.Lohusalık Döneminde Cinsel İlişki.....	17
2.7.Lohusanın Giyimi.....	18
2.8.Lohusalıkta Ateş.....	18
2.9.Lohusanın Duygusal Uyumu.....	18
2.10.Aile Planlaması.....	19
3.Lohusalık Döneminde Hemşirenin Yeri ve Rolü....	19
<b>III.ARAŞTIRMA YÖNTEMİ</b>	
1.Araştırma Planı ve Şekli.....	23
2.Araştırmanın Evreni.....	23

	Sayfa
3.Eğitim Programının Geliştirilmesi.....	24
4.Soru Kağınının Hazırlanması ve Uygulanması.....	25
5.Eğitim Programının Uygulanması.....	27
6.Verilerin Değerlendirilmesi.....	28
<b>IV.BULGULAR ve TARTIşMA</b>	
1.Deneklerin Dağılımı ve Deney ve Kontrol Grupları Arasındaki Benzerliklerin Saptanması.....	30
2.Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön ve Son Test Uygulamasından Aldıkları Bilgi Puan Or- talamalarının Bağımsız Değişkenlere Göre İnce - lenmesi.....	39
3.Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön ve Son Test Uygulamalarında Her Bilgi Sorusuna Göre Dağılımlarının İncelenmesi.....	58
<b>V. SONUÇ ve ÖNERİLER</b>	
1.Sonuçlar.....	75
2.Öneriler.....	78
<b>VI.ÖZET</b>	
1.Özet.....	80
2.Summary.....	82
<b>VII.KAYNAKÇA</b>	
1.Kaynakça.....	84
<b>VIII.EKLER</b>	
1.Beslenme ve Egzersiz Broşürü	
2.Soru Kağıtları	
3.Gruplara Ait Bilgi Puanlarının Dağılımı	

## TABLOLAR

Sayfa

TABLO	1. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Yaş Gruplarına Göre Dağılımı.....	30
TABLO	2. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Doğum Sayısına Göre Dağılımı.....	31
TABLO	3. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı...	32
TABLO	4. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Çalışma Durumlarına Göre Dağılımı..	34
TABLO	5. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Doğum Öncesi Sağlık Kuruluşuna Gitme Durumuna Göre Dağılımı.....	35
TABLO	6. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Doğum Öncesi Dönemde Kontrollelerini Yapan Sağlık Personeline Göre Dağılımı.....	36
TABLO	7. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Doğum Öncesi Kontrole Gitme Sıklığına Göre Dağılımı.....	37
TABLO	8. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön ve Son Testten Aldıkları Doğum Sonrası Döneme İlişkin Genel Bilgi Puan Ortalamalarının Dağılımı.....	39
TABLO	9. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön ve Son Testten Aldıkları Doğum Sonrası Döneme İlişkin Bilgi Puan Fark Ortalamalarının Dağılımı.....	40
TABLO	10. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön ve Son Testlerden Aldıkları Doğum Sonrasına İlişkin Bilgi Puan Ortalamalarının Yaş Gruplarına Göre Dağılımı.....	44
TABLO	11. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön ve Son Testlerden Aldıkları Doğum Sonrası Döneme İlişkin Bilgi Puan Fark Ortalamalarının Yaş Gruplarına Göre Dağılımı.....	47
TABLO	12. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön ve Son Testlerden Aldıkları Doğum Sonrası Döneme İlişkin Bilgi Puan Ortalamalarının Doğum Sayısına Göre Dağılımı.....	48

TABLO 13.	Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön ve Son Testlerden Aldıkları Bilgi Puan Fark Ortalamalarının Doğum Sayısına Göre Dağılımı.....	49
TABLO 14.	Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön ve Son Testten Aldıkları Bilgi Puan Ortalamalarının Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı.....	51
TABLO 15.	Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön ve Son Testlerden Aldıkları Bilgi Puan Fark Ortalamalarının Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı.....	53
TABLO 16.	Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön ve Son Testlerden Aldıkları Bilgi Puan Ortalamalarının Doğum Öncesi Sağlık Kuruluşuna Gitme Durumuna Göre Dağılımı.....	54
TABLO 17.	Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön ve Son Testlerden Aldıkları Bilgi Puan Ortalamalarının Doğum Öncesi Kontrollerini Yapan Sağlık Personeline Göre Dağılımı.....	56
TABLO 18.	Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Doğumdan Ne Kadar Süre Sonra Ayağa Kalkacaklarına İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı.....	58
TABLO 19.	Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Doğumdan Ne Kadar Süre Sonra Normal Dışkılamanın Olacağına İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı.....	60
TABLO 20.	Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Kabızlığı Önlemek İçin Ne Yapılacağına İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı.....	61
TABLO 21.	Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Banyo Pozisyonuna İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı.....	63
TABLO 22.	Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Göğüslerini Ne Sıklıkla Temizleyeceğine İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı.....	64

TABLO 23.	Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Doğum Sonu Kanama Süresine İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı.....	65
TABLO 24.	Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Gebelikte Aldıkları Fazla Kilo-ları Vermek İçin Neler Yapılacağına İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı.....	66
TABLO 25.	Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Lohusalıkta Doğru Beslenmeye İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı.....	67
TABLO 26.	Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Cinsel İlişkiye Başlama Zamanına İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı.....	69
TABLO 27.	Deney ve Kontrol Grubundaki Lohusaların Lohusalıkta Sütyen Takma Nedenine İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı.....	70
TABLO 28.	Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Doğumdan İki Gün Sonra Ateşleri Devam Ediyor İse Ne Yapacaklarına İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı.....	71
TABLO 29.	Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların İki Çocuk Arasındaki Yaşın En Az Ne Kadar Olması Gerektiğine İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı.....	72
TABLO 30.	Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön Testte Adet Görene Kadar Hangi Korunma Yöntemini Kullanacaklarına İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı.....	73
TABLO 31.	Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Son Testte Adet Görene Kadar Hangi Korunma Yöntemini Kullanacaklarına İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı.....	73
GRAFİK 1.	Deney ve Kontrol Gruplarının Eğitim Durumlarına Göre Dağılımları.....	33
GRAFİK 2.	Grupların Ön Testte Doğum Sonrası Döneme İlişkin Bilgi Puan Dağılımı.....	42
GRAFİK 3.	Grupların Son Testte Doğum Sonrası Döneme İlişkin Bilgi Puan Dağılımı.....	43



## GİRİŞ

1.Doğum Sonrası Bakımın Ana Sağlığı Yönünden Öne-  
mi:

Doğumdan sonra kadının vücudu gebelik öncesi du-  
rumuna yeniden döner. Puerperium, postpartum, lohusa-  
lık veya doğum sonrası dönem olarak adlandırılan bu sü-  
reç, yaklaşık 6 hafta ya da daha fazla süren bir zama-  
nı içerir(26).

Lohusalıkta, organların gebelik öncesi durumunu  
alması normal fizyolojik bir olaydır. Bu süreçte anne  
bakımının niteliği annenin gelecekteki sağlığını sür-  
dürmede oldukça önemli bir etkidir (45).

İnsanlığın başlangıcından beri her toplumun ana  
unsuru kadındır. Kadınlar doğurganlıkları ile insanlı-  
ğın devamını sağlamışlardır(53). Bunu sağlarken de şüp-  
hesiz kadının sağlıklı olması önemlidir. Çünkü, bir ül-  
kenin gelişmesindeki önemli etmenlerden biri topluma  
bedensel ve ruhsal açıdan sağlıklı çocuklar kazandır-  
maktır. Bu durum kuşkusuz, çocukların sağlıklı doğup  
yetişmesinde rol oynayan anaların sağlıklı olması ko-  
şulunu da birlikte getirmektedir (31,60). Dünya Sağlık  
Örgütü de " Anne Bakımı " nı tanımlarken; annenin ge-  
belik, doğum ve doğum sonrası dönemlerini sağlıklı ge-  
çirmesi konusuna değinmiştir (4,59).

Sağlık her bireyin temel hakkıdır. Bireyin bu  
hakkını elde etmesi için de, sağlık personelinin ki-

şiyi hasta olduktan sonra değil, sağlamı hasta olmaktan korumak amacını güdmesi gerekir. Bu da ancak bilinçli bir eğitimle gerçekleşebilir.

Kadının sağlık sorunları denilince, genellikle doğurganlık çağı adı verilen 15-49 yaşlar arasındaki dönemin sağlık sorunları üzerinde durmak gerekir. Yurdumuzda 1980 verilerine göre 15-49 yaş kadın nüfusunun tüm nüfusa oranı % 22 dir. Kadınlarımızın arasında okuma-yazma bilmeyenlerin oranı % 51, ilk evlenme yaşı 17.5 tir. Kadınlarımız ortalama 4.3 çocuk sahibi iken, aslında sahip olmak istedikleri çocuk sayısı 2-3 tür. Ülkemizde ana ölüm hızını en doğru olarak yansıtan veri, 1974-1975 nüfus araştırmasının ölümlerle ilgili verilerinin değerlendirilmesi sonucu hesaplanan ana ölüm hızı olup, 10.000 canlı doğumda 20.8 dir (1). Ana sağlığı düzeyini saptamada kullanılan ölçütlerin başında ana ölüm hızı gelmektedir. Bunu neonatal ölüm hızı, perinatal ölüm hızı ile doğurganlık çağındaki kadınların ölüm hızı izlemektedir. Ayrıca kadının sağlığına olan olumsuz etkilerinden dolayı doğurganlık çağının sonunda beklenen çocuk sayısı olarak tanımlanan toplam doğurganlık hızı da dolaylı bir ölçüt olarak ele alınabilir (2,11,29,48,49,54).

Tüm dünyada bir yılda en az 500.000 kadının gebelik ve doğum nedeniyle öldüğü bilinmektedir. Bu ölümlerin büyük bir bölümü ise gelişmekte olan ülkelere

de oluşmaktadır (1). Bizim ülkemiz de gelişmekte olan bir ülke olduğundan aynı sorunla karşı karşıyadır.

Nüfusla ilgili yapılan araştırma sonuçlarına göre, daha önce de değindiğimiz gibi, ülkemizde ana ölüm hızı 10.000 canlı doğumda 20.8 dir. Gelişmiş ülkelerdeki ölçütlere bakıldığında, yurdumuzda kadın sağlığının yeterli düzeyde olmadığı görülmektedir. Örneğin, ana ölüm hızı İngiltere de 1980 verilerine göre 10.000 canlı doğumda 1.0, Amerika da 1.5, Kanada da 1.0 dır. Diğer ölçütlerde buna benzer sonuçlar göstermektedir. Ülkemizde ana ölüm nedenlerinin başında doğum sonrası kanamalar gelmektedir. Bunu anemi ve enfeksiyonlar izlemektedir (1,53)). Görüldüğü gibi, kanama, anemi ve enfeksiyon iyi bir doğum öncesi, doğum ve doğum sonrası bakımla önüne geçilebilecek durumlardır. Ülkemizde, kentsel bölgelerde doğumların % 40-50 oranında, kırsal kesimde ise ancak % 10'unun sağlık kuruluşlarında yapılabildiğini belirtebiliriz (4). Doğumların evlerde, elverişsiz koşullarda, ehil olmayan kişilerce yaptırılması ve doğumdan sonra annenin yeterli bakım ve eğitim almamasıyla kadınlarımızın sağlığı olumsuz yönde etkilenmektedir.

Ülkemizde Ana-çocuk Sağlığı merkezleri ile Aile Planlaması merkezleri kurularak bu konunun üzerine eğilinmeye başlanmıştır.

Sağlıklı bir kadın doğum ve doğum sonrası deği-

şimlere uyum sağlayabilir. Doğum sonrası bazı istenmedik durumlar zaman zaman bu normal süreci engelleyebilir ve annenin ölümüne neden olabilir (41). Örneğin, puerperal sepsis, postpartum kanama, derin ven trombozları, pulmoner emboli, sepsisemi, vulval ve vaginal hematoma, mastitis, tromboflebit, idrar inkontinansı, glob, meme apsesi, memelerin aşırı dolgunlaşma sertleşmesi ve uçlarının çatlaması, uterus atonisi, uterus involüsyon yetersizliği ya da uterus involüsyonunun gecikmesi, sistit, idrar yapmada güçlük, kabızlık, anemi, ruhsal bozukluk gibi anne sağlığında risk yaratan bazı durumlardır (4,5,22,41,43).

Bunlar da gösteriyor ki, sağlıklı bir toplum oluşturmada başlıca hedeflerden biri olan "Sağlıklı Ana" olgusu, kadınlara verilecek sağlık bakımı ve eğitimini içeren koruyucu sağlık hizmetleri ile gerçekleştirilebilir (31). Bunun sağlanması için de, doğum sonrası bakımın önemini ve gerekliliğinin bilincinde olunması gerekir.

## 2.Sorunun Tanımı:

Gelişmekte olan ülkemizde ana ve çocukların toplumun büyük çoğunluğunu oluşturduğunu görmekteyiz. Türkiye de 15-49 yaş arası kadın nüfusunun toplam nüfusa oranı % 22 dir. Annenin ve çocuğun sağlığının korunması, toplumdaki erişkinlerinde sağlıklı olması için önemli bir yatırımdır (52).

Annenin toplumun diğer kesimlerinden hastalık ve ölüm olasılığını artıran farklı özellikler göstermesi, annenin sağlığına özel önem ve öncelik gerektiği sonucunu çıkarır. İyi bir lohusalık bakımı ve eğitimi annenin sağlık düzeyini yükseltecek ve ana ölümlerinin azalmasını sağlayacaktır. Eğitimin başarılı olması için lohusalara bilgilerin uygulamalı olarak verilmesi ve lohusada bilgi artışının olup olmadığının saptanması gerekir.

Özellikle yöremiz kadınlarının gebelik, doğum ve doğum sonrası bakıma ilişkin yeterli bilgiye sahip olmadıkları ve sağlığı olumsuz yönde etkileyen, çeşitli komplikasyonlara sebep olan geleneksel uygulamaların yaygın olduğu gözlenmektedir. Cumhuriyet Üniversitesi Hastanesi ve Sivas Doğum Evi'ne çeşitli doğum sonrası komplikasyonlarla gelen hastalarla yapılan görüşmelerde de bu tür, sağlığı olumsuz yönde etkileyen geleneksel uygulamalara rastlanmıştır. Örneğin, lohusa doğumdan sonra koyun fışkısı üzerine yatırılarak kanamanın ve ağrının geçmesi beklenir; üç ezan geçmedikçe bebek emzirilmez; lohusa kadın gün boyunca hiç su içmez; lohusa kadın sütyen takmaz ve karnını çok sıkı sarmalıdır; lohusa kadın höllüğe oturtularak içinin iyice temizlenmesi sağlanır; lohusanın kanaması ne kadar çok ve uzun sürerse içi o kadar iyi temizlenir gibi yanlış inanış ve uygulamalara rastlanmıştır.

Özellikle hastanede doğum yaptığı halde doğum sonrası bakım konusunda hiçbir eğitim almamış annelerin çeşitli şikayet ve komplikasyonlar ile tekrar hastaneye başvurdukları gözlenmiştir.

Ana sağlığını etkileyen önemli bir sorun olduğu için, bu çalışmada lohusalıkta anneye verilen sağlık eğitiminin annenin doğum sonrası döneme ilişkin bilgi düzeyine etkisi problem olarak seçilmiş ve araştırılmıştır.

### 3.Araştırmanın Amacı:

Doğum hemşireliğinin amacı sadece bebeğin doğumunu sağlamak ve üreme organlarını gebelik öncesi duruma getirmek değil, bunun yanında annenin bu döneme bebeği ile birlikte uyum göstermesini sağlamaktır(17).

Doğum sonrası bakımın yetersiz olması ana ölüm nedenlerinden kanama, enfeksiyon ve daha birçok nedeni de birlikte getirmektedir. Doğum öncesi, doğum ve doğum sonrası gerekli bakımın verildiği gelişmiş ülkelerdeki ana ölüm hızının düşüklüğü konunun önemini göstermektedir (1,19,31,53,56,60).

Doğum sonrası bakım ve eğitim yeterli verildiğinde, lohusayı komplikasyonlara karşı korumuş oluruz. Böylece temel amaçlarımızdan olan, kişiyi hasta olduktan sonra değil sağlamı hasta olmaktan korumayı gerçekleştirebiliriz.

Eğitimin amacı lohusanın kendisine ve bebeğine

bakabilmesi için gerekli bilgileri vermek ve gerekli davranış değişikliğini ortaya koymaktır. Sağlık Eğiti-  
minin genel amacı da koruyucu niteliği olan davranış  
değişikliğidir (17).

Araştırmada amaçlanan, doğum sonrası bakıma i-  
lişkin planlı bir eğitim programı düzenlemek ve bu prog-  
ramı uygulayarak eğitimin lohusadaki bilgi artışında  
etkinliğini saptamaktır.



## GENEL BİLGİLER

### 1.Lohusalığın Tanımı ve Doğum Sonrası Fizyolojisi

Bebegin doğumunu izleyen dönem annenin organlarının yeniden gebelik öncesi duruma döndüğü dönemdir. Annenin gebelik öncesi normal durumuna dönmesi için yaklaşık 6-8 hafta kadar bir zaman süresine gereksinimi vardır. Bu süreye lohusalık, puerperium ya da doğum sonrası dönem (postpartum period) ve kadına da lohusa adı verilir (4,5,12,15,22,26,27,45,55).

Lohusalık süresince annenin vücudundaki değişimler, kilo kaybetme, karın onarımı, uterusun involüsyonu, perinenin kas tonüsünü kazanması gibi durumlardır. Bu değişimler ilk iki haftada daha hızlıdır ve sonra yavaşlar (12,33,38). Bu süreçte birçok patolojik değişimlerde görülebilir. Bu nedenle, doğum sonrası oluşan normal anatomik ve fizyolojik değişimlerin bilinmesi gerekmektedir.

#### Anatomik ve Fizyolojik Değişiklikler:

**Uterus:**İnvolüsyon uterusun eski haline gelmesidir. Hergün biraz daha küçülen uterusun, doğumdan sonra ağırlığı 1.000 gram iken, 5-6 hafta sonra gebelikten önceki ağırlığı olan 60-70 grama düşer. Doğumdan sonra uterus serttir ve kasılmaları devam eder. Palpasyonla ele bir greyfurt büyüklüğünde gelir ve sınırları oldukça düzgün hissedilir.

Fundus uteri hergün bir parmak küçülerek 9-10



gün sonra symphysis pubis hizasına iner ve palpasyon - la hissedilemez. Doğumdan sonraki ilk günlerde invo - lüsyon oldukça hızlı iken, 9. ve 10. günlerden sonra yavaşlar. Lohusalık devresinin sonlarına doğru uterus normal sınırlarına ulaşmış olur(14,22,25,35,37,38,45).

**Cervix Uteri:**Doğumdan sonra cervix yumuşak ve sarkık durumdadır. Cervixin dış ağzı (external os) ön - ce hızlı, sonra yavaş kasılmalarla küçülür.

Bebeğin doğumundan sonra cervix, gebelik önce - si görünüşünü tam almaz. Çünkü internal os tüme yakın kapandığı halde, external os kısmen açık kalır. Bu , birden fazla doğum yapmış(multipara) anne rahminin ö - zelliklerinden birisidir. Doğumdan yaklaşık bir hafta sonra cervix uteri eski normal durumuna döner (43,45).

**Vagina:**Doğumdan sonra gevşek ve geniştir. Doğu - mu izleyen üçüncü haftada gebelik öncesi boyutlarına ulaşır. Doğumun neden olduğu aşınma ve yırtıklar do - ğumdan kısa bir süre sonra kendiliğinden iyileşir(5).

**Pelvis:**Gebelik sırasında büyüyen ve gerginleşen organlar, vajina, vulva ve diğer dokular involüsyona uğrar. Doğumdan önceki durumlarıyla karşılaştırıldık - larında, labiaların daha yumuşak ve atrofik oldukları görülür. Ligamentlerin desteklediği yumurtalıklar ve tüpler gevşektir. Gebelik öncesi durumlarına dönmele - ri için uzun bir zamana gereksinimleri vardır.

**Karın Duvarı ve Deri:**Gebelik süresince oldukça

gergindir. Doğumdan sonra bu gerginlikten kurtulan karın duvarı ve kaslar gevşer, yumuşar ve sarkık bir şekilde kalır. Karın kaslarının eski tonüsüne dönmesi için dinlenme, diyet, düzenli egzersiz ve vücut mekaniğini iyi kullanmak gerekir. Karın duvarının ve karın kaslarının gebelik öncesi durumlarına dönmeleri için 6 haftalık bir süreye gereksinimleri vardır.

Gebelikte, anne karnında linea nigra oluşmuş olabilir, yüzde gebelik maskesi görülebilir ve göğüs çevresinde pigmentasyon arttığı için renkte koyulaşma oluşabilir. Doğumdan birkaç hafta sonra bu oluşumlar genellikle kaybolurlar (27,45).

Memeler:Gebelik süresince plesentadan salgılanan östrojen ve progesteron hormonlarının etkisi ile meme bezlerinde genişleme ve büyüme görülür. Doğumdan sonra plesenta ürünü olan östrojen ve progesteron hormonları vücuttan çekildiği zaman hipofiz ön lobu hormonu olan prolaktin (laktojenik hormon) uyarılır ve laktasyon başlar. Meme başından gelen ilk salgının rengi sarımtıraktır ve buna kolostrum adı verilir. Yaklaşık 2-3 gün sonra normal süt gelmeye başlar. Bu sürede göğüs büyür, sertleşir ve oldukça duyarlıdır. Kanallara ve loblara dolan sütün artmasından dolayı lohusanın göğüslerinden koltuk altına vuran ağrıları olur.

Anne sütü nitelik ve miktar bakımından yalnızca değişik kişilerde değil, farklı zamanlarda aynı kişi-

lerde de önemli ölçüde değişiklik gösterir. Genelde bebeğin gereksinimine göre annenin sütü azalır ya da artar (12,27,45).

## 2.Doğum Sonrası Bakımda Lohusanın Gereksinimleri

2.1.Lohusada Beslenme:Lohusanın dengeli bir beslenme ile uygun besin ve sıvı alınımına gereksinimi olur. Bu dengeyi koruması için hergün dört temel besin grubundan belirli porsiyonlarda alması gerekir. Bu besin grupları aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

TABLO A

### Lohusanın Alması Gerekli Günlük Besinler

Besin Grubu	1 Porsiyon Miktarı	Alınması Gerekli Günlük Porsiyon Sayısı
<b>SÜT GRUBU</b>		
Süt, Yoğurt	250 gr.	5
Peynir	150 gr.	
<b>ET GRUBU</b>		
Et, Balık, Sakatat	60 gr.	4
Yumurta	2 adet	
Kurubaklagil	150 gr.	
Kuruyemiş	60 gr.	
<b>SEBZE VE MEYVE GRUBU</b>		
Sebze	70 gr.	4
Meyve	1 orta boy	
Meyve suyu	120 cc.	
<b>EKMEK VE TAHİL GRUBU</b>		
EkmeK	1 ince dilim	3
Makarna, Pilav, Hamur işi	80 gr.	
Bisküvi	4 adet	

Çocuğunu normal olarak emzirebilen bir anne ortalama günde 800 ml. süt salgılamaktadır. Bunun karşılığı ise 555 cal.dir. Anne günde ek yiyecek almaz ise

38 gram zayıflamaktadır. Diyetin sağladığı enerjinin % 81'i süt enerjisine dönüşmektedir. Lohusanın enerji gereksinimi 3.000-3.500 cal.dir. Emzikli, bu kaloriyi bol sıvı ve kalori içermesi açısından komposto, hoşaf, taze meyve suyu gibi sulu ve tatlı içeceklerle karşılayabilir.

Kadının beslenme durumu fizyolojik olaylar ile birlikte sosyo-ekonomik ve psikolojik durumuna da bağlıdır. Bu faktörler göz önünde bulundurularak anneye beslenme konusunda gerekli bilgi ve açıklamalar verilmesi ve uygulaması sağlanmalıdır (6,8,27,32).

Ek 1 de bu besin gruplarının değişimleri verilmiştir. Bu değişimlere göre istenilen besinler eldeki olanaklara göre uygun şekilde kullanılabilir.

2.2.Lohusada Genel Hijyen:Lohusa kadının kendisini iyi hissetmesinde fiziksel temizliği ile çekici olma isteğinin önemli yeri vardır. Bunun gerçekleşmesi için annenin genel hijyeni sağlanmalı ve bu konuda bilgilendirilerek desteklenmelidir.

2.2.a)Dinlenme ve Uyku:Fizyolojik bir gereksinim olup bireysel farklılıklar gösterir (49). Lohusa doğum eyleminde oldukça fazla enerji harcamış ve yorulmuştur (37). Yeniden güç kazanması ve kendine gelebilmesi için iyice dinlenmesi ve normal gereksinimi olan uykusunu alması gerekmektedir. Doğum sonu dönem ilerledikçe annenin gece uykuları da bölünmeye başlayacak-

tır. Çünkü, gece belirli aralıklarla bebeğini beslemek ve altını temizlemek zorundadır. Bu durum lohusada uykusuzluğa ve huzursuzluğa neden olabilir. Annenin uykusunu tam alabilmesi için, gündüzleri de bebeğin uykusu saatlerine denk getirilerek kısa süreli uyuması önerilmektedir.

Annenin yatmadan önce bir bardak ılık süt ya da sıcak bir içecek alması onu rahatlatır (33). Doğum sonrası dönemde lohusa ağır işlerden kaçınmalıdır. Lohusanın hemen çalışmaya başlaması ve ağır iş yapması doğurganlık çağının önemli sorunlarından biridir ve bu durum, kadınların ileri yaşlarında jinekolojik hastalıklara neden olabilmektedir (53). Ayrıca bu durum kadının ruhsal yapısını da olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

2.2.b) Banyo ve Perine Bakımı: Anne genellikle doğumdan 24 saat sonra iyi bir banyo yapmalıdır. Çünkü, vajinal akıntıdan dolayı oluşan koku banyo ile giderilmiş olacaktır. Banyo işlemine göğüs uçlarından başlanmalı, sonra göğüsler, yüz, kollar, karın ve bacaklar ve daha sonra da perine bölgesi yıkanmalıdır. Yıkama duş şeklinde olmalıdır.

Perine bakımı banyo yapılmadığı zamanlarda da uygulanmalıdır. Amaç, perine bölgesini temiz ve kuru tutmak ve kokuyu engellemektir. Ayrıca epizyotomi yapılmış ise bakım epizyotominin iyileşme hızını artırır.

Anne her defekasyondan sonra perineyi uygun an-

tiseptik solüsyon ile yukarıdan aşağıya yıkamalı ve kuru tutmalıdır. Bu nedenle perine temizlendikten sonra temiz bir petle kurulanır ve üzerine temiz, kuru bir pet konur.

2.2.c) Göğüslerin Bakımı: Bütün anneler emzirsün ya da emzirmesün, doğumdan sonra göğüslerini destekleyen bir sütyen giymelidir. Bu uygulama göğüsün kanlanmasına ve dolgunlaşmasına bağlı ağrıyı azaltacak ve göğüslerin sarkmasını engelleyecektir. Emzirme, anne ve çocuk açısından duygusal ve fizyolojik yararları olan bir süreçtir. Emziren anneler, her emzirmeden önce sabunlu su ile ya da sodyum bikarbonatlı (% 5) su ile göğüs uçlarını dairesel hareketlerle silmeli, sonra göğüs çevresi temizlenmelidir. Aynı işlem duru su ile tekrarlanmalıdır. Bu işlem, göğüs ucunda kuruyan sütün oluşturduğu kabuğu uzaklaştıracak ve bakteri üremesini engelliyecektir.

Eğer göğüs uçları içe çökük ise, bir göğüs pompası ile dışa çekilir ve hafif masaj yapılarak dikleştirilebilir. Lohusa her iki göğüsünü de emzirtmeli ve bebeğe göğüslerini dönüşümlü vermelidir. Eğer, bebek sütü yeterince boşaltamıyor ise göğüsler sağılmalıdır.

Lohusanın her emzirme işleminden önce ellerini yıkaması gerekir. Emzirme aralarında da göğüs uçlarına badem yağı ya da bepanten gibi pomatlar sürülerek çatlamaları önlenir. Memelerdeki dolgunluğu önlemek için

sıcak uygulama yapılabilir.

Emzirmeyen annelerin de sıkı bir bandaj ile göğüslerini sarmaları gerekir. Dolgunluktan dolayı oluşan ağrıyı gidermek için göğüs üzerine aralıklı olarak buz torbaları uygulanır ve ağrı kesici ilaçlar verilir (6,12,16,26,27,28,32,36).

2.2.d) Loşianın Değerlendirilmesi ve Pet Değişimi:Loşi doğumdan sonra oluşan bir uterus akıntısıdır. İlk oluşan loşi kanlıdır, boldur, pıhtı içerir. Ancak, bu pıhtı miktarı fazla olmamalıdır. Bu loşi yaklaşık 3-5 gün sürer ve loşia rubra olarak isimlendirilir. Daha sonra loşia pembemsi-kah-verengimsi bir renk alır ve yaklaşık 10 gün devam eder. Buna da loşia seroza adı verilir. 10.günden itibaren loşia miktarında azalma olur ve beyazımsı sarı bir renk alır. Bu da loşia alba olarak isimlendirilir.

Normal loşia bir küf kokusunu andırır. Loşia da tiksinti veren bir koku ya da çürük kokusu varsa, bu durum enfeksiyonu düşündürmelidir. Ayrıca loşianın görüntüsünün de değerlendirilmesi gerekir. Yaklaşık 4.haftanın sonunda loşi tamamen kesilmelidir. Enfeksiyon, soğuk, korku, üzüntü, stress, heyecan ya da travmaların etkisiyle bu süre içerisinde normal seyretmesi gereken loşia da değişiklikler görülebilir. Değerlendirme yapılırken, bu durumlar da göz önünde tutulmalıdır (5,12,21,22,27,36,37,38,39,45).

Pet değişimindeki amaç bölgeyi temiz tutmak, iyileşmeyi hızlandırmak, enfeksiyonu önlemek ve lohusanın rahatlamasını sağlamaktır. Kontaminasyonu önlemek için, petler önden arkaya doğru çekilerek değiştirilmelidir. Nemli ortamda mikroorganizmaların üreme olasılığı daha fazla olduğundan petler ıslandıkça yenilenmelidir. Petlerin temizliğine özen gösterilmeli ve mümkünse atılabilir hazır petler kullanılmalıdır. Böylece enfeksiyon önlenir (12,26,27).

2.3. Erken Ayaa Kaldırma ve Doğum Sonrası Ağrıların Giderilmesi: Annenin genel durumu iyi ise, doğumdan 3-4 saat sonra ayaa kaldırılıp dolaştırılmalıdır. Erken ayaa kaldırma involüsyonu hızlandırır, barsak ve mesane fonksiyonlarının başlamasına yardımcı olur. Duygusal yönden annenin kendisini daha iyi hissetmesini, lohusanın drenajını ve pelvis ve alt ekstremitelerin dolaşımını sağlar. Doğum sonrası tromboflebit görülme olasılığı böylece azalmış olur.

Doğum sonrası ağrıları uterus kontraksiyonlarından kaynaklanır. Bu ağrı birinci doğumu olan annelerde görülmez. İkinci ve daha fazla doğumu olan annelerde ise, ilk üç gün ağrı görülür. Meme verme uterus kontraksiyonlarını uyardığı için bu ağrılar meme verme sırasında daha çok hissedilir. Ağrının nedeninin açıklanması ve analjezik bir ilaç verilmesi lohusayı rahatlatacaktır (12,32,37).



2.4.Boşaltım İhtiyacının Karşılanması:Doğumdan sonraki 12-24 saatte idrar miktarı artar. Doğumdan 6-8 saat sonra annenin idrara çıkması beklenir. İdrar boşalamadığında mesanede distansiyon olup tonüsünü yitirerek glob gelişebilir.

Lohusanın idrarını yapmasına yardımcı olmak amacı ile symphysis pubis üzerine ılık su dökülebilir ya da su sesi dinletilebilir. Bu ve benzeri uygulamalara rağmen anne idrarını yapamıyor ise geçici kateter uygulanmalıdır.

Doğum eyleminde lavman yapılması, katı gıda verilmesi, annede hemoroit olması ve epizyo dikişleri ağrısına bağlı olarak doğumdan sonra defekasyon 1-3 gün gecikebilir. Bol sulu yiyecekler ve erken ayağa kaldırma ile bu durum giderilebilir (12,13,27,37,45).

2.5.Doğum Sonrası Egzersizler:Doğumdan 1 gün sonra lohusa karın kas tonüsünü kuvvetlendiren düzenli egzersizlere başlamalıdır. Uygulanan egzersizler karın, kalça, bacak kaslarını destekler ve involüsyonu hızlandırır. Ancak, bu egzersizler pelvis organlarını etkilemez ve aynı zamanda gebelikte alınan fazla kiloların verilmesine de yardımcı olur (12,17,26,27).

Ek 2 de bu egzersizler şekilleriyle açıklanmıştır.

2.6.Lohusalık Döneminde Cinsel İlişki:Lohusanın cinsel ilişkiye başlaması doğumdan 40 gün sonra olma-

lıdır. Çünkü bu süre içinde organların involüsyonu gerçekleşir, kadın normal fizyolojisine döner, varsa epizyosu tamir olmuştur ve loşia hemen hemen kesilmiştir. Kadınların bu dönemde cinsel ilişkinin kendilerine ağrı verdiğini belirttikleri görülmüştür (46). Ayrıca akıntısı olduğu için bu dönemde enfeksiyona yatkındır. Cinsel ilişki bu riski daha da artıracaktır.

2.7.Lohusanın Giyimi:Özellikle emziren anneler uygun giyinmelidir. Sütyeni çok sıkı olmamalı, doğumdan hemen sonra korse uygulanmamalıdır. Gebelikte varislere eğilim arttığı için doğum sonrası, varis çorapları giyilebilir. Dolaşımı engelleyen giysilerden kaçınılmalıdır.

2.8.Lohusalıkta Ateş:Sıvı ve kan kaybına bağlı olarak, doğumdan hemen sonra ateş 38°C civarında olabilir. Bu normaldir ve birkaç saat içinde düşer. Doğum sonrası 2 gün boyunca 38°C'nin altına düşmeyen ateş patolojik sayılır. Ateşin yükselişi doğal olarak doğumdan 3-4 gün sonra süt salgılanmasının başlaması ile de olur. Buna süt ateşi (milk-fever) denilir. Bu fizyolojik durumların dışında eğer ateş sürekli yüksek devam ediyor ise, doğum sonrası enfeksiyon düşünülmelidir (12,27,45).

2.9.Lohusanın Duygusal Uyumu:Doğum yapan annelerin çoğunluğu mutludur ve durumlarına kolay uyum sağlarlar. Bununla birlikte bazı annelerde "postpartum

blue" denilen hafif bir depresyon tablosu görülebilir. Bunu hazırlayan etkenler anneye ilgisizlik, bebeğe aşırı ilgi ya da bebeğine bakamayacağı korkusu olabilir. Lohusaya bu dönemin özellikleri ve çocuk bakımı konusunda bilgi verilmeli ve ailesi tarafından anlaşılabilmesi için ailesi ile de ilişkisi sağlanmalıdır (33,36).

2.10.Aile Planlaması:Günümüzde kullanılan aile planlaması yöntemlerinin birçoğu yakın tıbbi denetim, değerlendirme ve yeniden kontrolü gerektirir.

Doğumdan sonra anneye uygun korunma yöntemleri konusunda bilgi verilerek, yöntemi kendisinin seçmesi sağlanmalıdır(12,17,23,31).

### 3.Lohusalık Döneminde Hemşirenin Yeri ve Rolü

Bireyin iyilik halinin bozulmasının birey, aile ve toplumda fiziksel, ekonomik ve psikososyal alanlarda önemli kayıplara yol açtığı bilinmektedir. Hastalık ve sakatlıkların ortaya çıkmadan önlenmesi bu nedenle çok önemlidir(53).

Hastanede yapılan doğumlarda hemşire, doğumdan sonra anneye bakım veren ve onunla en fazla ilişkide bulunan kişidir. Doğum sonrasında etkili bir hemşirelik bakımı için kuramsal bilgi, klinik deneyim ve empati ile destek gerekmektedir. Buna göre hemşirenin sorumlulukları şu dört noktayı içerir:

-Doğum sonrası fizyolojik değişimlerin gelişimini ve normalden sapmaları gösteren bulguları tanıyıp

değerlendirme,

-Fiziksel bakımın sağlanması,

-Ruhsal destek,

-Eğitim.

Hemşirenin sorumlulukları arasında olan eğitimin amacı, lohusanın kendisine ve bebeğine bakabilmesi için gerekli bilgileri vermek ve gerekli davranış değişikliğini geliştirmektir.

Doğum sonrası bakıma ilişkin eğitim şunları içermelidir:

1-Lohusalık döneminde dinlenmeye özen gösterilmesi,

2-Kanama kontrolü ve uterusun değerlendirilmesi,

3-Tuvaletten önce ve sonra ellerinin yıkanmasının önemi ve idrar yapmada güçlük olduğunda alınması gerekli önlemler,

4-Erken ayağa kalkmanın ne amaçla istendiği ve yararlarının anlatılması,

5-Perine temizliğinin önemi, ne amaçla, hangi solüsyonla, ne şekilde ve günde kaç kez yapılması gerektiğinin anlatılması,

6-Meme vermeden önce ellerin yıkanmasının önemi, memenin nasıl ve ne zaman temizleneceğinin anlatılması,

7-Doğum sonrası egzersiz yapmanın yararları,ne

zaman başlanacağı ve nasıl yapılacağı anlatılması,

8-İyi ve dengeli beslenmenin yararları ve hangi besinlerin alınması gerektiği,

9-Defekasyonun önemi ve kabızlığı önlemek için alınması gereken önlemlerin anlatılması,

10-Banyonun ne zaman, hangi pozisyonda ve hangi sıra ile yapılacağı ve gerekliliğinin anlatılması,

11-Loşianın normal seyri hakkında bilgi verilmesi ve normalden sapma durumlarında sağlık kuruluşuna başvurusunun gerekliliğinin anlatılması,

12-Doğum sonrası oluşan normal ateş ile patolojik ateş arasındaki farkların açıklanması,

13-Ağrıların giderilmesi için yöntemler gösterilmesi,

14-Annenin doğum sonrası döneme duygusal uyumunu sağlamak için bebek bakımı ve doğum sonrası dönem hakkında gerekli bilgilerin verilmesi,

15-Doğumdan kaç gün sonra cinsel ilişkide bulunabileceği ve nedeninin açıklanması,

16-Aile planlaması konusunda yeterli bilgi verilerek uygun yöntemi seçmesine yardımcı olunmasıdır (5, 17,26,27).

Değişen sağlık politikası ile, hemşirenin görev alanı koruyucu hizmetlere doğru kaymaktadır. Anne, gebelik öncesi, gebelik, doğum ve doğum sonrası dönemlerinde hemşire tarafından izlenmeli ve temel sağlık hiz-

metlerinden yararlanması sağlanmalıdır. Hemşire, anneyi doğumunu hastanede yapması için desteklemeli ve doğum sonrası bakım konusunda bilgilendirmelidir. Bu verilen bilgileri pekiştirmek için ev ziyaretlerini sürdürmeli ve lohusanın durumunu değerlendirmelidir. İyi bir doğum sonrası bakım ve eğitimle annenin sağlık düzeyi yükseltilebilir.



## ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

### 1.Araştırma Planı ve Şekli

Bu araştırmada lohusalara doğum sonrası bakım konusunda planlı eğitim yapıldığında, lohusalık dönemine ilişkin bilgi kazançları saptanmaya çalışılmıştır. Deney grubundaki lohusalara uygulanan planlı eğitim kontrol grubuna uygulanmamıştır. Böylece deney grubunda saptanan bilgi değişimleri kontrol grubunda görülmediğinde bu değişimin, uygulanan planlı eğitime bağlı olabileceği düşünülmüştür. Eğitim programı, lohusaların doğum sonrası bakım konusunda yeterince bilgi sahibi olmadıkları varsayımı ile geliştirilmiştir.

Araştırma, doğum sonrası bakım konusunda lohusaya planlı eğitim yapılarak doğum sonrası bakıma ilişkin bilgi kazançlarını saptamak amacı ile tanımlayıcı olarak planlanmıştır.

### 2.Araştırmanın Evreni

Bu araştırmada evrene, Cumhuriyet Üniversitesi Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Servisi ile Sivas Doğum Evi Aseptik Doğum Servisinde 16 Temmuz 1986 ile 16 Ağustos 1986 tarihleri arasında doğum yapmış, bir ve daha fazla doğumu olan, Sivas il merkezinde oturan, test ve eğitim uygulamasını kabul eden lohusalar alınmıştır.

Denek sayısı ön testte 66 kişi iken, son testte 60 kişiye düşmüştür. Deney grubundaki lohusalardan

ikisi verilen adreste oturmadığı, bir lohusa köyde olduğu ve üç ay sonra eve döneceği, kontrol grubundaki lohusalardan ikisi kayınvalideleri izin vermediğinden son testi kabul etmediği, bir lohusa da verdiği adresten taşındığı için ikinci anket formu uygulanmamıştır.

Deney ve kontrol grupları saptanırken, gruplar arası benzersizliklerin en aza indirilmesine ve yaş, doğum sayısı ve eğitim durumlarına göre benzer dağılım göstermesine çalışılmıştır. Deney ve kontrol grupları arasındaki ayırım, aynı gün doğum yapan lohusalar arasında yapılırken, aynı zamanda bir önceki günkü lohusalarla bir sonraki günkü lohusalar arasında da yapılmıştır.

### 3.Eğitim Programının Geliştirilmesi

Lohusalardan bilgi alma isteği gelmemiş olmakla birlikte, ana sağlığı yönünden, oldukça önemli dönemlerden biri olan lohusalıkta lohusaların doğum sonrası bakım konusunda yetersiz bilgi sahibi oldukları varsayımından hareket edilerek bir eğitim programı oluşturulmuştur. Programda lohusaların beslenme, genel hijyen (dinlenme ve uyku, banyo ve perine bakımı, göğüs bakımı, loşianın değerlendirilmesi, pet değişimi), doğum sonrası erken hareket, boşaltım ihtiyacının karşılanması (dışkı ve idrar), doğum sonrası egzersizler, giyim, cinsel ilişki, lohusalıkta ateş ve aile planlamasına ilişkin bilgileri kazanma eğitim hedefleri olarak



saptanmıştır. Programın geliştirilmesinde doğum ve kadın hastalıkları hemşireliği ile ilgili kaynaklardan yararlanılmıştır. Saptanan içeriğin aktarılmasında izlenecek yöntem, araç ve gereçler belirlenmiştir. Lohusaların eğitim durumları gözönüne alınarak uygulamalı bir eğitimin daha etkili olabileceği düşünülmüştür. Lohusalara bilgilerin anlatım ve uygulama şeklinde aktarılması planlanmış ve lohusalara dağıtılmak üzere iki de broşür geliştirilmiştir (Ek 1-2). Eğitim her deneye aynı dil kullanılarak, aynı içerikte ve eşit sürede verilmiştir.

#### 4.Soru Kağıdının Hazırlanması ve Uygulanması

Geliştirilen eğitim programı dikkate alınarak soruların büyük çoğunluğu açık uçlu türde hazırlanmıştır.

Soru kağıdının uygulanmasından önce, soruların anlaşılabilirliğini kontrol etmek amacı ile C.Ü.Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Servisinde yatan yedi lohusaya ön uygulama yapılmıştır. Bunun sonuçları dikkate alınarak, sorularda gerekli düzeltmelere gidilmiştir.

Ön test anne doğum yaptıktan yarım-bir saat sonra (lohusalığın başında) uygulanmıştır. Ön test bilgi formunun başında araştırma kapsamına giren lohusalar hakkında özel tanıtıcı bilgi soruları yer almaktadır. Bunlar: lohusanın adı soyadı, adresi, kaçınıcı doğumu

olduğu, eğitim durumu, mesleği, lohusanın gebeliği süresince kontrole gidip gitmediği, kontrole gitti ise bu kontrolü kimin yaptığı, kontrollere gitme sıklığı gibi tanıtıcı bilgi sorularıdır. Bu sorulardan sonra lohusaya lohusalık döneminde ana sağlığına geliştirmek için bilmesi gereken bu döneme ait bilgileri içeren sorular sorulmuştur. Bunlar : erken ayağa kalkma, banyo yapma, boşaltım, perine bakımı, meme temizliği, loşia değerlendirilmesi, vücut ağırlığı, egzersizler, giyim, beslenme, cinsel ilişki, aile planlaması gibi doğum sonrası dönem ile ilgili bilgi sorularıdır.

Son test, anne doğum yaptıktan 6 hafta sonra (lohusalığın sonunda) uygulanmıştır. Ön test bilgi formundan farkı, lohusalar hakkında özel tanıtıcı bilgi sorularının bulunmamasıdır. Lohusalık döneminde, lohusanın bilmesi beklenen doğum sonrası döneme ilişkin bilgileri içeren sorular sorulmuştur. Bu sorular eğitim programının doğum sonrası döneme ilişkin, annenin bilgi düzeyini artırmada etken olup olmadığını saptamayı amaçlamaktadır. Son testin uygulanmasından sorumlu anketörler olarak C.Ü.Hemşirelik Yüksek Okulu öğretim görevlilerinden iki kişi, araştırma görevlilerinden de bir kişi kullanılmıştır. Bu kişilere araştırmanın konusu, amacı, uygulanmasına ilişkin bilgiler verilmiş ve soruların açık uçlu sorulacağı belirtilmiştir.

### 5.Eğitim Programının Uygulanması

Deney grubundaki lohusalara ön test uygulandıktan sonra ilk üç gün yapması gerekenler konusundaki bilgiler anlatım ve uygulamalı olarak verilmiştir. Genel bilgiler bölümünde yer alan bu bilgiler eğitilenin durumuna uygun bir şekilde aynı dil, içerik ve zaman kullanılarak planlı bir şekilde verilmiştir. Lohusaya eğitimden sonra kısa sorular sorulmuş ve anlaşılmayan bölümler yinelenmiştir. Eğitimi kabul ettiği için lohusaya teşekkür edilmiş ve hazırlanan broşürler üzerinde açıklamalar yapılarak üç gün sonra kendisinin ziyaret edileceği söylenmiştir. Bu ziyarette hangi konularda bilgi verileceği belirtilmiştir.

Doğumdan üç gün sonra lohusalar evlerinde ziyaret edilerek durumları değerlendirilmiş, broşürler üzerinde açıklamalar yapılmış ve egzersizler uygulamalı olarak gösterilmiştir. Lohusanın soruları yanıtlanmış ve daha önce verilenler ile birlikte tüm bilgileri lohusanın özetlemesi sağlanmıştır. Lohusa ile birlikte yirmi gün sonrası için görüşme günü belirlenmiştir.

Belirlenen günde lohusa evinde tekrar ziyaret edilerek planlı eğitim tamamlanmıştır. Lohusanın genel durumu değerlendirilerek soruları yanıtlanmıştır. Lohusadan bütün bilgileri özetlemesi ve uygulamalı olarak göstermesi istenmiş, yanlış yönleri düzeltilerek eksikleri tamamlanmıştır. Bu ziyaretin son ziyaret

olduğu belirtilmiş ve katılımından dolayı kendisine teşekkür edilmiştir. Bir başka kişinin kendisini tekrar soru sormak üzere doğum sonrası 6.haftada ziyarete geleceği belirtilmiştir. Son testte anketör kullanılmasının nedeni, eğitimin araştırmacı tarafından verilmiş olması ve deneklerin anketörlere daha rahat yanıt vermelerinin sağlanmasıdır.

#### 6.Verilerin Değerlendirilmesi

Veri kodlama ve değerlendirme işlemi araştırmacı tarafından elde yapılmıştır. Bilgi soruları doğru yanıtlarına 1.er puan verilmiştir. Nedenli sorularada % 50 ve yukarı doğru yanıt alındığında "yeterli biliyor" (2 puan); % 49 ve altında doğru yanıt alındığında "yetersiz biliyor" (1 puan); hiç doğru yanıt alınmadığında "bilmiyor" (0 puan) değerlendirmesi yapılmıştır. Toplam 40 puan üzerinden değerlendirilerek lohusaların ön ve son testten aldıkları puanlar belirlenmiştir (Ek-3).

Toplanan verilerin analizinde bağımsız değişken olarak kullanılan lohusanın yaşı, doğum sayısı, eğitim durumu, çalışma durumu, doğum öncesi kontrole gidip gitmediği, kontrolünü yaptırdığı sağlık görevlileri açısından deney ve kontrol grubunda birbirlerine benzerlik gösterip göstermedikleri incelenmiştir.

Deney ve kontrol grubundaki lohusaların ön uygulamada saptanan bilgi düzeylerinin benzer oldukları

belirlendikten sonra, heriki grubun ön ve son testlerden aldıkları bilgi puan ortalamalarının bağımsız değişkenlere göre dağılımları incelenmiştir. Son olarak da, her bilgi sorusu için lohusaların ön ve son testten aldıkları bilgi puanları karşılaştırılmıştır.

Karşılaştırma sonucu elde edilen verilerin değerlendirilmesinde yüzdellik, Ki-kare önemlilik testi, Fisher Ki-kare kesin testi, iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi, eşler arasındaki farkın önemlilik testi, Mann-Whitney U testi, Kruskal-Wallis varyans analizi ve bağımlı örneklerde Ki-kare testi (4 gözlü düzenlerde) kullanılmıştır. Bazı tablolarda önemlilik testleri sayı yetersizliği nedeniyle uygulanamamıştır.

## BULGULAR ve TARTIŞMA

### 1. Deneklerin Dağılımı ve Deney ve Kontrol Grupları Arasındaki Benzerliklerin Saptanması

TABLO 1. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

Yaş Grupları	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
19 ve altı	6	20.0	8	26.7	14	23.3
20-29	17	56.7	15	50.0	32	53.3
30 +	7	23.3	7	23.3	14	23.4
Toplam	30	100	30	100	60	100

$$\chi^2 = 0.41 \quad SD = 2 \quad P > 0.05$$

Tablo 1 de deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların yaş gruplarına göre dağılımı görülmektedir.

Deney grubundaki lohusaların % 56.7'si, kontrol grubundaki lohusaların % 50.0'si gebelik ve doğum yönünden en iyi yaşlar olan 20-29 yaş grubunda toplanmıştır.

Yaş grupları yönünden deney ve kontrol grupları arasında fark bulunamamıştır ( $\chi^2 = 0.41$  SD = 2  $P > 0.05$ ).

TABLO 2. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Doğum Sayısına Göre Dağılımı

Doğum Sayısı	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Birinci doğumu olanlar	13	43.3	16	53.3	29	48.3
İkinci ve daha fazla doğumu olanlar	17	56.7	14	46.7	31	51.7
Toplam	30	100	30	100	60	100

$$\chi^2 = 0.60$$

$$SD = 1$$

$$P > 0.05$$

Tablo 2 de deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların doğum sayısına göre dağılımı verilmektedir. Deney ve kontrol grupları yönünden birinci doğumu olan (primi para) lohusalar ile ikinci ve daha fazla doğumu olan (Multi para) lohusaların benzer dağılım gösterdikleri görülmektedir.

İki grup arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamsız bulunmuştur ( $\chi^2 = 0.60$  SD = 1 P > 0.05).

TABLO 3. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı

Eğitim Düzeyi	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Okur-yazar değil	5	16.7	6	20.0	11	18.3
İlkokul	18	60.0	15	50.0	33	55.0
Ortaokul ve yukarısı	7	23.3	9	30.0	16	26.7
Toplam	30	100	30	100	60	100

$$x^2 = 0.61 \quad SD = 2 \quad P > 0.05$$

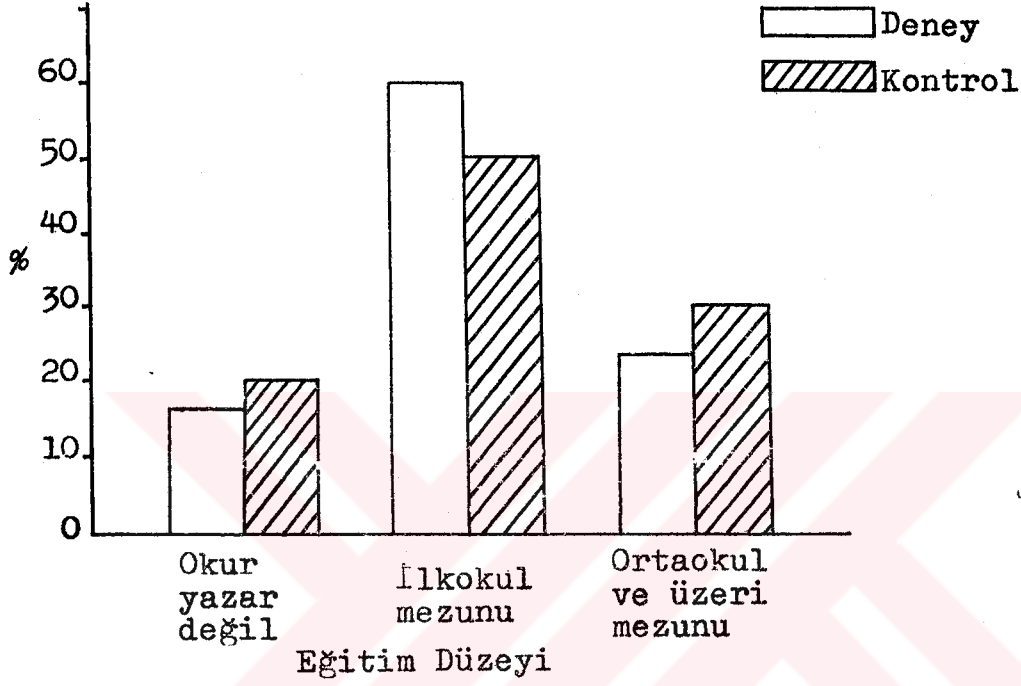
Tablo 3 de deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların eğitim durumlarına göre dağılımı görülmektedir.

Deney grubundaki lohusaların % 60.0 'nın, kontrol grubundaki lohusaların da % 50.0' sinin ilkokul mezunu oldukları görülmektedir. Heriki gruptaki denekler eğitim düzeyleri açısından benzer dağılım göstermektedir. Deneklerin eğitim durumlarına göre, deney ve kontrol gruplarına yüzde dağılımları incelendiğinde eğitim düzeyleri açısından gruplar arasındaki fark önemsiz bulunmuştur (  $x^2 = 0.61$   $SD = 2$   $P > 0.05$  ).



GRAFİK 1.

Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Eğitim Durumlarına Göre Dağılımları



Tablo 3 de verilen deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların eğitim durumlarına göre dağılımları Grafik 1 de görülmektedir. Okur-yazar olmayanlar, ilkökul mezunu olanlar ve ortaokul ve üzeri eğitim görmüş olan deneklerin deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak bir fark bulunamamıştır. Bu nedenle, gruplar arasındaki eğitim düzeyi denek dağılımlarının benzer olduğu söylenebilir.

TABLO 4. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Çalışma Durumlarına Göre Dağılımı

Çalışma Durumu	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Ev hanımı	28	93.3	27	90.0	55	91.7
Memur	2	6.7	3	10.0	5	8.3
Toplam	30	100	30	100	60	100

$$P = 0.61 > 0.05$$

Tablo 4 de deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların çalışma durumlarına göre dağılımı verilmektedir.

Gerek deney grubunda, gerekse kontrol grubundaki lohusaların tüme yakınının ev hanımı olduğu görülmektedir. Deney grubunda % 6.7 lohusa, kontrol grubunda da % 10.0 lohusa memur olarak çalışmaktadır. Çalışma durumları bakımından gruplar arasında fark bulunamamıştır ( $P = 0.61 > 0.05$ ).

TABLO 5. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Doğum Öncesi Sağlık Kuruluşuna Gitme Durumuna Göre Dağılımı

Doğum Öncesi Sağlık Kuruluşuna Gitme	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Giden	18	60.0	23	76.7	41	68.3
Gitmeyen	12	40.0	7	23.3	19	31.3
Toplam	30	100	30	100	60	100

$$x^2 = 1.92$$

$$SD = 1$$

$$P > 0.05$$

Tablo 5 de deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların doğum öncesi sağlık kuruluşuna gitme durumuna göre dağılımı görülmektedir.

Deney grubundaki lohusaların % 60 'ı, kontrol grubundaki lohusaların da % 76.7'si kontrole gitmiştir. Bu durumun lohusaların kendilerine verilecek olan doğum sonrası bakım hizmetlerini alma düzeylerini olumlu biçimde etkileyebileceği düşünülebilir. Deneklerin doğum öncesi sağlık kuruluşuna gitme durumuna göre deney ve kontrol gruplarına dağılımları incelendiğinde, gruplar arasındaki fark anlamsız bulunmuştur ( $x^2 = 1.92$  SD = 1 P > 0.05).

TABLO 6. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Doğum Öncesi Dönemde Kontrollerini Yapan Sağlık Personeline Göre Dağılımı\*

Doğum Öncesi Kontrollerini Yapan Personel	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Hastanede doktor	5	27.7	4	17.4	9	22.6
Özel doktor	4	22.3	4	17.4	8	20.4
Ebe-hemşire	9	50.0	15	65.2	24	57.0
Toplam	18	100	23	100	41	100

$$\chi^2 = 0.96$$

$$SD = 1$$

$$P > 0.05$$

\* Test uygulanırken gözlerdeki beklenen değerler 5'ten küçük olduğu için birinci ve ikinci satırlar birleştirilmiştir.

Tablo 6 da deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların doğum öncesi dönemde kontrollerini yapan sağlık personeline göre dağılımı verilmektedir.

Görüldüğü gibi, deney grubunda lohusaların %50 sinin doğum öncesi kontrollerini ebe veya hemşireler yapmışlardır. Kontrol grubundaki lohusaların da % 65.2 sinin doğum öncesi kontrollerini ebe veya hemşireler yapmışlardır.

Doğum öncesi kontrollerini yapan sağlık personeli yönünden gruplar arasındaki fark önemsiz bulunmuştur ( $\chi^2 = 0.96$  SD = 1 P > 0.05).

TABLO 7. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Doğum Öncesi Kontrole Gitme Sıklığına Göre Dağılımı

Kontrolle Gitme Sıklığı	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Yeterli*	3	16.7	1	4.3	4	9.7
Yetersiz**	15	83.3	22	95.7	37	90.3
Toplam	18	100	23	100	41	100

$$P = 0.078 > 0.05$$

\*: Gebeliğin ilk 7 ayında ayda bir, 8 ve 9. aylarda 15 günde bir, 9. aydan sonra haftada bir kontrole gidenler.

\*\* : Gebelik süresince rastgele aralıklarla kontrole gidenler. (6 kez den a2).

Tablo 7 de deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların doğum öncesi kontrole gitme sıklığına göre dağılımı verilmektedir.

Heriki grupta da, kontrollerine yetersiz gidenlerin oranı fazladır. Deney grubundaki lohusaların % 16.7'si, kontrol grubundaki lohusaların ise % 4.3'ü kontrollerine yeterli giderken; deney grubundaki lohusaların % 83.3'ü, kontrol grubundaki lohusaların da

% 95.7'si kontrollerine yetersiz gitmişlerdir. Kontrole gitme sıklığı yönünden deney ve kontrol grupları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur.

Yeterli ya da yetersiz<sup>sıklıkla</sup> kontrole giden deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların tümü doğum sonrası bakım konusunda hiçbir bilgi verilmediğini belirtmişlerdir. Oysa ki, daha özenli bakım verdiği düşünülen özel hekim grubundaki lohusaların doğum sonrası bakım konusunda bilgi almaları beklenirdi. Bunlar sağlık görevlilerinin kontroller sırasında sağlık eğitimine gereken önemi vermediğini düşünebilir.

Lohusaların bağımsız değişkenlere (yaş, doğum sayısı, eğitim, çalışma durumu, doğum öncesi kontrole gidip gitmediği, kontrolünü yaptırdığı sağlık görevlisi) göre birbirlerine benzerlik gösterip göstermedikleri araştırılmıştır (Tablo 1,2,3,4,5,6,7 ). Çünkü bu durumlar lohusanın ana sağlığına ilişkin bilgi düzeyini ve bunun yanında da kendisine verilecek sağlık eğitimini almasını etkileyebilir.

2. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön Test ve Son Test Uygulamasından Aldıkları Bilgi Puan Ortalamalarının Bağımsız Değişkenlere Göre İncelenmesi

TABLO 8. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön ve Son Test Uygulamalarında Aldıkları Doğum Sonrası Döneme İlişkin Genel Bilgi Puan Ortalamalarının Dağılımı

Gruplar		Ön Test	Son Test
Deney Grubu	n	30	30
	$\bar{x}$	16.93	36.07
	S	4.07	4.29
Kontrol Grubu	n	30	30
	$\bar{x}$	16.43	17.97
	S	4.28	3.30
Toplam	n	60	60
	$\bar{x}$	16.68	27.01
	S	4.15	9.88

Tablo 8 de deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların ön ve son test uygulamalarında aldıkları ana sağlığına ilişkin genel bilgi puan ortalamalarının dağılımı görülmektedir.

Ön test uygulamasında deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların ana sağlığına ilişkin genel bilgi puan ortalamaları arasındaki fark anlamsız bulunmuşken ( $t = 1.07$   $P > 0.05$ ), son test uygulamasında fark oldukça anlamlı bulunmuştur ( $t = 18.65$   $P < 0.01$ ). Bu

sonuçlara göre:deney grubundaki lohusalar ve kontrol grubundaki lohusalar hemen hemen aynı ana sağlığı bilgisi ile servise gelmişlerdir. Deney grubu planlı bir eğitim programından geçmiştir. Bu süreç sonunda heriki grubun bilgi düzeyleri tekrar test edilmiş, kontrol grubundaki lohusaların bilgileri deney grubundaki lohusaların bilgilerinden farklı ve daha düşük bulunmuştur.

TABLO 9. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön ve Son Testlerden Aldıkları Doğum Sonrası Döneme İlişkin Bilgi Puan Fark Ortalamalarının Dağılımı

Testler	Deney Grubu $n = 30$		Kontrol Grubu $n = 30$	
	$\bar{D}$	S	$\bar{D}$	S
Ön ve son testlerden alınan bilgi puan fark ortalaması	19.13	4.23	1.36	2.39

Tablo 9 da deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların ön ve son testlerden aldıkları ana sağlığına ilişkin bilgi puan fark ortalamalarının dağılımı verilmektedir.

Deney grubundaki lohusalarda: ön ve son test arası  $t = 24.87$   $P < 0.01$ .

Kontrol grubundaki lohusalarda: ön ve son test arası  $t = 3.16$   $P < 0.05$ .

Gerek deney grubunda ve gerekse kontrol grubun-



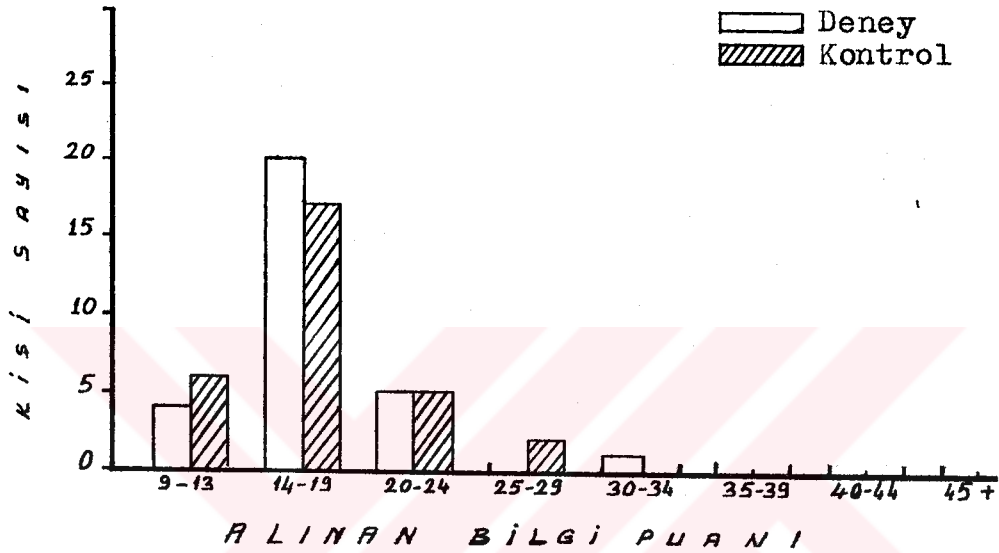
daki lohusaların ön ve son testlerinden aldıkları bilgi puanları arası fark ortalaması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.  $P < 0.05$ ,  $P < 0.01$ .

Bunun yanında kontrol grubundaki lohusaların ön ve son testlerinden aldıkları bilgi puanlarının fark ortalaması 2.39 standart hata ile 1.36 iken; deney grubundaki lohusaların bilgi puan fark ortalaması 4.23 standart hata ile 19.13 dür. Bu gösteriyor ki, deney grubundaki lohusaların puanlarındaki ortalama artış kontrol grubuna oranla çok fazladır. Heriki grubun "t" değerleri incelendiğinde, deney grubundaki lohusaların ilk ve son testleri arasındaki farkın istatistiksel olarak çok önemli olduğu görülmektedir.  $P < 0.01$ .

Deney grubundaki lohusaların lohusalık süresince aynı kişi tarafından izlenerek, süreklilik içerisinde planlı bir şekilde sağlık eğitimi almış olması lohusaların bilgi puanlarındaki farkın yüksek olmasına neden olarak gösterilebilir.

GRAFİK 2.

Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön Test Uygulamasında Aldıkları Doğum Sonrası Döneme İlişkin Bilgi Puan Dağılımı

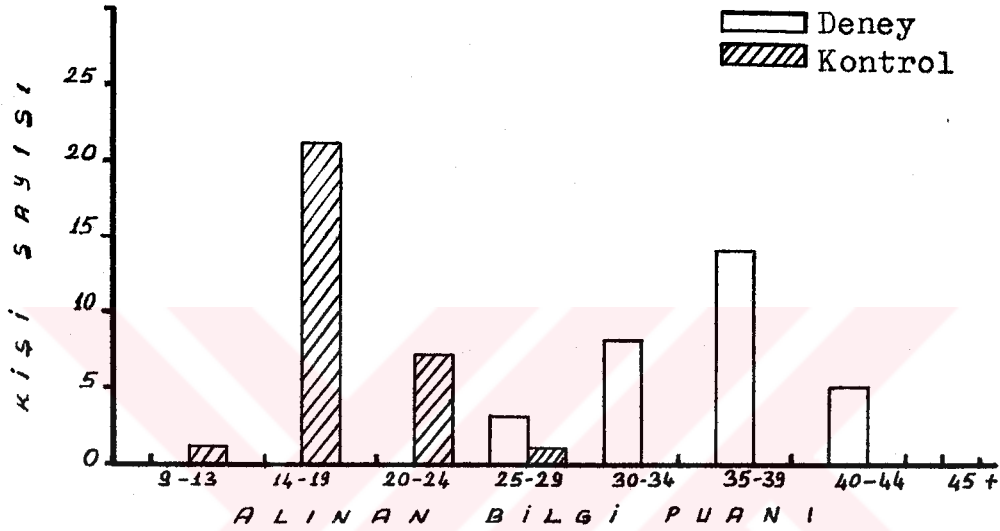


Ek 3 de verilen deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların ön test bilgi anket formlarından aldıkları bilgi puanlarının dağılımı Grafik 2 de görülmektedir.

Heriki gruptaki lohusaların aynı bilgi puan dilimlerinde toplandıkları görülmektedir. Heriki grupta da lohusaların en fazla yoğunlaştıkları puan dilimi 14-19 dur. Grafik 2 heriki gruptaki lohusaların hemen hemen aynı bilgi düzeyinde doğum servisine geldiklerine ilişkin bulgularımızı desteklemektedir.

GRAFİK 3.

Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Son Test Uygulamasında Aldıkları Doğum Sonrası Döneme İlişkin Bilgi Puan Dağılımı



Ek 3 de verilen deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların son test bilgi anket formlarından aldıkları bilgi puanlarının dağılımı Grafik 3 te verilmektedir.

Deney grubundaki lohusalar ön test uygulamasında 14-19 puan diliminde yoğunlaşırken, son test uygulamasında 35-39 puan diliminde yoğunlaşmıştır. Ayrıca deney grubunda 9-24 puan diliminde lohusa bulunmamaktadır.

Kontrol grubundaki lohusaların ise, ön testteki yığılmaları son testte de görülmektedir. Bu grup 14-19 puan diliminde yığılma göstermiştir.

Grafik 3, servislere hemen hemen aynı bilgi dü-

zeyi ile gelen lohusalarda planlı eğitim uygulanan deney grubunun, lohusalık dönemi sonunda daha önceki bilgisine ve kontrol grubundaki lohusalara oranla yüksek bir bilgi düzeyine eriştiğine ilişkin bulgularımızda desteklemektedir.

TABLO 10. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön ve Son Testlerden Aldıkları Doğum Sonrasına İlişkin Bilgi Puan Sıralamaları Toplamının Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

Gruplar			Yaş Grupları			
			19 ve altı	20 - 29	30 ve üzeri	Toplam
Deney Grubu	Ön Test	$n_j$	6	17	7	30
		$T_j$	59	320.5	85.5	465
	Son Test	$n_j$	6	17	7	30
		$T_j$	60.5	315.5	89	465
Kontrol Grubu	Ön Test	$n_j$	8	15	7	30
		$T_j$	94	289	82	465
	Son Test	$n_j$	8	15	7	30
		$T_j$	92	282.5	90.5	465

Tablo 10 da deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların ön ve son testlerinden aldıkları doğum sonrasına ilişkin bilgi puan sıralamaları toplamının yaş gruplarına göre dağılımı verilmektedir.

1. Deney Grubundaki Lohusalar

a) Ön test uygulamalarında yaş grupları arasında

$$KW = 5.92$$

$$SD = 2$$

$$P > 0.05$$

b) Son test uygulamalarında yaş grupları arasında

$$KW = 5.02 \quad SD = 2 \quad P > 0.05$$

## 2. Kontrol Grubundaki Lohusalar

a) Ön test uygulamalarında yaş grupları arasında

$$KW = 5.49 \quad SD = 2 \quad P > 0.05$$

b) Son test uygulamalarında yaş grupları arasında

$$KW = 4.39 \quad SD = 2 \quad P > 0.05$$

Bu sonuçlara göre, hem deney grubunun hem de kontrol grubunun ön test uygulamalarında doğum sonrasına ilişkin bilgi puanları bakımından yaş grupları arasında fark bulunamamıştır.  $KW = 5.92 \quad SD = 2 \quad P > 0.05$ ;  $KW = 5.49 \quad SD = 2 \quad P > 0.05$ . Aynı durum son test uygulamalarında da görülmüş ve yaş grupları arasında bir fark bulunamamıştır.  $KW = 5.02 \quad SD = 2 \quad P > 0.05$ ;  $KW = 5.49 \quad SD = 2 \quad P > 0.05$ .

## 3. Deney ve Kontrol Grubundaki Lohusalar

a<sub>1</sub>) 19 ve altı yaş grubunda ön testler arasında

$$R_1 = 43 \quad U_1 = 32 < 38 \quad U_2 = 16 \quad P > 0.05$$

a<sub>2</sub>) 19 ve altı yaş grubunda son testler arasında

$$R_1 = 84 \quad U_1 = -9 \quad U_2 = 57 > 38 \quad P < 0.05$$

b<sub>1</sub>) 20-29 yaş grubunda ön testler arasında

$$R_1 = 276 \quad U_1 = 115 \quad U_2 = 140 < 172 \quad P > 0.05$$

b<sub>2</sub>) 20-29 yaş grubunda son testler arasında

$$R_1 = 407 \quad U_1 = -16 \quad U_2 = 271 > 172 \quad P < 0.05$$

c<sub>1</sub>) 30 ve üzeri yaş grubunda ön testler arasında

$$R_1 = 59 \quad U_1 = 18 \quad U_2 = 31 < 38 \quad P > 0.05$$

c<sub>2</sub>)30 ve üzeri yaş grubunda son testler arasında

$$R_1 = 77 \quad U_1 = 0 \quad U_2 = 49 > 38 \quad P < 0.05$$

Deney ve kontrol gruplarının ön test uygulamalarında ana sağlığına ilişkin bilgi puanları bakımından fark bulunamamıştır.  $U_1 = 32 < 38 \quad P > 0.05$  ;  
 $U_2 = 140 < 172 \quad P > 0.05$  ;  $U_2 = 31 < 38 \quad P > 0.05$ .  
Son test uygulamasında ise, gruplar arasındaki fark oldukça önemli bulunmuştur.  $U_2 = 57 > 38 \quad P < 0.05$  ;  
 $U_2 = 271 > 172 \quad P < 0.05$  ;  $U_2 = 49 > 38 \quad P < 0.05$ .

Bu sonuçlara göre, ön testte gruplar aynı bilgi düzeyinde iken, son testte deney grubunun bilgi düzeyinde artma görülmektedir. Deney grubundaki lohusalardan 20-29 yaş grubunun bilgi düzeyindeki artış diğer yaş gruplarına göre daha fazladır. 19 yaş ve altı grubundaki annelerin ilk doğumlarının oluşu ve anneliğe tam hazır olmayışları öğrenmeye ilgilerini azaltabilir. 30 yaş ve üzeri grubundaki annelerde ise, çevreden edindiği ya da batıl inançlardan kaynaklanan yanlış bilgileri değiştirmek oldukça güç olmaktadır. Bu nedenle, bu yaş grubunun bilgi değişimi 20-29 yaş grubuna göre düşüktür. Buna göre, yaş öğrenmeyi etkileyen bir faktör olabilir. Verilen planlı eğitimin bilgi kazancını oldukça yükselttiği görülmektedir.

TABLO 11. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön ve Son Testlerden Aldıkları Doğum Sonrası Döneme İlişkin Bilgi Puan Fark Ortalamalarının Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

Gruplar		Yaş Grupları		
		19 ve altı	20 - 29	30 ve üzeri
Deney Grubu	n	6	17	7
	$\bar{D}$	18.33	19.36	19.20
	S	6.02	5.04	4.32
Kontrol Grubu	n	8	15	7
	$\bar{D}$	0.50	1.93	1.00
	S	1.98	2.54	0.75

Tablo 11 de deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların ön ve son testlerden aldıkları doğum sonrası döneme ilişkin bilgi puan fark ortalamalarının yaş gruplarına göre dağılımı görülmektedir.

Tabloya göre, deney grubundaki lohusaların ön ve son testten aldıkları doğum sonrası döneme ilişkin bilgi puan fark ortalamaları her yaş grubunda yüksek bulunmuştur. Kontrol grubundaki lohusalarda da bilgi puan fark ortalamalarının her yaş grubunda arttığı görülmektedir. Ancak bu artışın deney grubuna göre çok düşük olduğu açıktır. Bu sonuçlar da, Tablo 10'u desteklemektedir. Eğitim verilen deney grubunda, 20-29 yaş grubunun bilgi puan fark ortalaması diğer gruplara göre biraz daha fazla bulunmuştur. Aynı durum kontrol grubunda da görülmektedir. Kontrol grubundaki fark

deney grubuna oranla oldukça düşüktür. Bu sonuçlar, Eğitim bilgi puanlarını artırmada rolü olduğunu düşündürebilir.

TABLO 12. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön ve Son Testlerden Aldıkları Doğum Sonrası Döneme İlişkin Bilgi Puan Ortalamalarının Doğum Sayısına Göre Dağılımı

Gruplar		Doğum Sayısı		
		Birinci doğumu olanlar	İkinci ve daha çok doğumu olanlar	
Deney Grubu	Ön Test	n	13	17
		$\bar{x}$	17.61	16.41
		S	5.34	3.10
	Son Test	n	13	17
		$\bar{x}$	36.84	35.47
		S	4.31	3.80
Kontrol Grubu	Ön Test	n	16	14
		$\bar{x}$	15.93	17.35
		S	3.69	4.66
	Son Test	n	16	14
		$\bar{x}$	17.18	19.00
		S	2.50	3.72

Tablo 12 de deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların ön ve son testlerden aldıkları doğum sonrası döneme ilişkin bilgi puan ortalamalarının doğum sayısına göre dağılımı verilmektedir.

Bu tabloya göre, deney ve kontrol gruplarında-



ki lohusaların ön test uygulamalarında aldıkları bilgi puan ortalamalarında doğum sayısı yönünden fark olmadığı görülmektedir. Son test uygulamasında ise, deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların bilgi puan ortalamaları arasındaki fark oldukça fazla bulunmuştur. Deney grubundaki lohusaların bilgi puan ortalamalarının arttığı tabloda görülmektedir. Ancak daha önce doğum yapmış annelerin bilgi puan ortalamalarının daha fazla olması beklenirken, birinci doğumu olan annelerin bilgi puan ortalamalarının daha fazla olması, doğum sayısının doğum sonrası döneme ilişkin bilgi düzeyini etkilemediğini düşündürülebilir.

TABLO 13. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön ve Son Testlerden Aldıkları Doğum Sonrası Döneme İlişkin Bilgi Puan Fark Ortalamalarının Doğum Sayısına Göre Dağılımı

Gruplar		Doğum Sayısı	
		Birinci doğumu olanlar	İkinci ve daha çok doğumu olanlar
Deney Grubu	n	13	17
	$\bar{D}$	19.23	19.05
	S	6.01	4.41
Kontrol Grubu	n	16	14
	$\bar{D}$	1.18	1.76
	S	2.76	2.20

Tablo 13 de deney ve kontrol gruplarındaki lo-

husaların ön ve son testlerden aldıkları doğum sonrası döneme ilişkin bilgi puan fark ortalamalarının doğum sayısına göre dağılımı verilmektedir.

A. Deney Grubundaki Lohusalar

1. Birinci doğumu olanların

-Ön ve son testler arasında  $t = 11.58$   $P < 0.01$

2. İkinci ve daha çok doğumu olanların

-Ön ve son testler arasında  $t = 17.97$   $P < 0.01$

B. Kontrol Grubundaki Lohusalar

1. Birinci doğumu olanların

-Ön ve son testler arasında  $t = 1.71$   $P > 0.05$

2. İkinci ve daha çok doğumu olanların

-Ön ve son testler arasında  $t = 0.58$   $P > 0.05$

Tablo 13 ' e göre, kontrol grubundaki lohusaların ön ve son testlerden aldıkları ana sağlığına ilişkin bilgi puan fark ortalamaları istatistiksel yönden anlamsız iken, deney grubundaki lohusaların ön ve son testten aldıkları doğum sonrası döneme ilişkin bilgi puan fark ortalamaları istatistiksel yönden çok anlamlı bulunmuştur.

Deney grubundaki lohusalarda bilgi puan fark ortalaması ikinci ve daha çok doğumu olanlarda birinci doğumu olanlara oranla daha düşüktür. Kontrol grubunda da, birinci doğumu olanların bilgi puan fark ortalaması daha fazladır. Bu sonuçlara göre beklenenin aksine, ikinci ve daha çok doğumu olan lohusalar daha

fazla bilgi düzeyine sahip değillerdur. Bu da, bilgi düzeyini artırmada doğum sayısının artmasının bir rolü olmadığını düşündürmekte ve ancak planlı bir eğitim uygulandığında lohusada bilgi düzeyinin artacağı varsayımını desteklemektedir.

TABLO 14. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön ve Son Testlerden Aldıkları Doğum Sonrası Döneme İlişkin Bilgi Puan<sup>ortalamları</sup> Ortalamalarının Eğitimi Düzeyine Göre Dağılımı

Gruplar		Eğitim Durumu		
		Okur-yazar olmayan	İlkokul mezunu olan	Ortaokul ve yukarısı
Deney Grubu	Ön Test	$n_j$ 5 $T_j$ 57.5	18 289	7 118.5
	Son Test	$n_j$ 5 $T_j$ 49	18 287.5	7 128.5
Kontrol Grubu	Ön Test	$n_j$ 6 $T_j$ 56	15 249.5	9 159.5
	Son Test	$n_j$ 6 $T_j$ 61	15 217	9 187

Tablo 14 de deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların ön ve son testten aldıkları doğum sonrası döneme ilişkin bilgi puan<sup>ortalamları</sup> ortalamalarının eğitimi düzeyine göre dağılımı verilmektedir.

#### 1. Deney Grubundaki Lohusalar

a) Ön test uygulamalarında eğitim durumları ara -

sında  $KW = 1.28$   $SD = 2$   $P > 0.05$

b) Son test uygulamalarında eğitim durumları arasında  $KW = 2.88$   $SD = 2$   $P > 0.05$

## 2. Kontrol Grubundaki Lohusalar

a) Ön test uygulamalarında eğitim durumları arasında  $KW = 3.55$   $SD = 2$   $P > 0.05$

b) Son test uygulamalarında eğitim durumları arasında  $KW = 5.64$   $SD = 2$   $P > 0.05$

Bu sonuçlara göre hem deney grubunun, hem de kontrol grubunun ön test uygulamalarında doğum sonrası döneme ilişkin bilgi puanları bakımından eğitim durumları arasında fark bulunamamıştır. Aynı durum son test uygulamalarında da görülmüş ve eğitim durumları arasında bilgi puanları yönünden bir fark bulunamamıştır.

## 3. Deney ve Kontrol Grubundaki Lohusalar

a<sub>1</sub>) Okur-yazar olmayanların ön testleri arasında  
 $R_1 = 34$   $U_1 = 11$   $U_2 = 19 < 25$   $P > 0.05$

a<sub>2</sub>) Okur-yazar olmayanların son testleri arasında  
 $R_1 = 15$   $U_1 = 30 > 25$   $U_2 = 0$   $P < 0.05$

b<sub>1</sub>) İlkokul mezunu olanların ön testleri arasında  
 $R_1 = 211$   $U_1 = 120$   $U_2 = 150 < 182$   $P > 0.05$

b<sub>2</sub>) İlkokul mezunu olanların son testleri arasında  
 $R_1 = 120$   $U_1 = 270 > 182$   $U_2 = 0$   $P < 0.05$

c<sub>1</sub>) Ortaokul + mezunlarının ön testleri arasında  
 $R_1 = 55$   $U_1 = 36 < 48$   $U_2 = 27$   $P > 0.05$

c<sub>2</sub>) Ortaokul + mezunlarının son testleri arasında  
 $R_1 = 108$   $U_1 = -17$   $U_2 = 80 > 48$   $P < 0.05$

Ön test uygulamasında eğitim durumlarına göre gruplar arasında fark bulunamamıştır. Son test uygulamasında ise, eğitim grupları yönünden bilgi puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu bilgi artışı uygulanan planlı eğitime bağlı olarak gelişmiş olabilir.

TABLO 15. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön ve Son Testlerden Aldıkları Doğum Sonrası Döneme İlişkin Bilgi Puan Fark Ortalamalarının Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı

Gruplar		Eğitim Düzeyleri		
		Okur-yazar değil	İlkokul	Ortaokul ve üzeri
Deney Grubu	n	5	18	7
	$\bar{D}$	20.60	20.44	20.16
	S	1.62	4.19	5.37
Kontrol Grubu	n	6	15	9
	$\bar{D}$	6.00	1.06	-0.08
	S	1.84	1.96	2.66

Tablo 15 de deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların ön ve son testlerden aldıkları doğum sonrası döneme ilişkin bilgi puan fark ortalamalarının eğitim düzeylerine göre dağılımı görülmektedir.

Deney grubundaki lohusaların ön ve son testleri arasında bilgi puan fark ortalamalarının her eğitim düzeyinde yükseldiği görülmektedir. Özellikle ön uygulamada okur-yazar olmayan deney grubundaki lohusaların

bilgi düzeyi son uygulamada daha fazla artarak gruplarla arasındaki farkı kapattığı görülmektedir.

Deney grubundaki artış, yapılan eğitimin tüm eğitim düzeyleri için etkin olduğunu gösterebilir. Eğitimin etkin olmasında ilişkilerin, bakımın, eğitim araçlarının ve verilen eğitimin bir süreklilik içermiş olmasının rol oynayabileceği de söylenebilir.

TABLO 16. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön ve Son Testlerinden Aldıkları Doğum Sonrası Döneme İlişkin Bilgi Puan Ortalamalarının Doğum Öncesi Sağlık Kuruluşuna Gitme Durumuna Göre Dağılımı

Gruplar		Kontrole Gitme Durumu		
		Giden	Gitmeyen	
Deney Grubu	Ön Test	n	18	12
		$\bar{x}$	17.61	15.91
		S	2.52	2.35
	Son Test	n	18	12
		$\bar{x}$	37.33	34.16
		S	3.71	3.57
Kontrol Grubu	Ön Test	n	23	7
		$\bar{x}$	16.56	16.00
		S	2.75	3.87
	Son Test	n	23	7
		$\bar{x}$	18.21	17.14
		S	6.03	5.39

Tablo 16 da deney ve kontrol gruplarındaki

lohusaların ön ve son testlerinden aldıkları doğum sonrası döneme ilişkin bilgi puan ortalamalarının doğum öncesi sağlık kuruluşuna gitme durumuna göre dağılımı verilmektedir.

Ön uygulamada deney ve kontrol grupları içinde doğum öncesi kontrole gidenler ile gitmeyenlerin bilgi puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Son uygulamada ise, deney grubundaki lohusalarla kontrol grubundaki lohusalar arasında kontrole gidenlerin ya da gitmeyenlerin bilgi puan ortalamaları ön uygulamaya göre fazla bulunmuştur.

Bu sonuçlara göre, kontrole gidip gitmemenin bilgi düzeyini etkilemediği ve bu kontroller sırasında doğum ve doğum sonrası bakıma ilişkin sağlık personelinin yeterli bilgi vermediği söylenebilir.

Verilen planlı eğitim ile deney grubundaki lohusaların ön test bilgi puanlarına oranla son test bilgi puanlarının yükseldiği söylenebilir.

TABLO 17. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön ve Son Testlerinden Aldıkları Doğum Sonrası Döneme İlişkin Bilgi Puan Ortalamalarının Doğum Öncesi Kontrollerini Yapan Sağlık Personeline Göre Dağılımı

Gruplar		Kontrolü Yapan Sağlık Personeli			
		Hastanede doktor	Özel doktor	Ebe ve hemşire	
Deney Grubu	Ön Test	n	5	4	9
		$\bar{x}$	18.60	19.50	16.22
		S	4.15	6.02	3.99
	Son Test	n	5	4	9
		$\bar{x}$	36.60	37.00	37.39
		S	2.70	3.91	2.40
Kontrol Grubu	Ön Test	n	4	4	15
		$\bar{x}$	16.75	18.50	16.00
		S	1.50	5.74	4.75
	Son Test	n	4	4	15
		$\bar{x}$	17.25	19.75	17.22
		S	2.12	3.82	2.73

Tablo 17 de deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların ön ve son testlerinden aldıkları doğum sonrası döneme ilişkin bilgi puan ortalamalarının doğum öncesi kontrollerini yapan sağlık personeline göre dağılımı görülmektedir.

1. Deney ve Kontrol Grubundaki Lohusalar

a<sub>1</sub>) Kontrollerini hastanede doktora yaptıranların ön testleri arasında



$$R_1 = 21 \quad U_1 = 9 \quad U_2 = 11 < 21 \quad P > 0.05$$

a<sub>2</sub>)Kontrollerini hastanede doktora yaptıranların son testleri arasında

$$R_1 = 10 \quad U_1 = 20 > 11 \quad U_2 = 0 \quad P < 0.05$$

b<sub>1</sub>)Kontrollerini özel doktora yaptıranların ön testleri arasında

$$R_1 = 14.5 \quad U_1 = 9.5 < 15 \quad U_2 = 6.5 \quad P > 0.05$$

b<sub>2</sub>)Kontrollerini özel doktora yaptıranların son testleri arasında

$$R_1 = 22 \quad U_1 = -4 \quad U_2 = 20 > 15 \quad P < 0.05$$

c<sub>1</sub>)Kontrollerini ebe ve hemşireye yaptıranların ön testleri arasında

$$R_1 = 106 \quad U_1 = 74 < 96 \quad U_2 = 69 \quad P > 0.05$$

c<sub>2</sub>)Kontrollerini ebe ve hemşireye yaptıranların son testleri arasında

$$R_1 = 170 \quad U_1 = 10 \quad U_2 = 125 > 96 \quad P < 0.05$$

Hem deney, hem de kontrol grubundaki lohusaların ön testte doğum sonrası döneme ilişkin bilgi düzeylerinin benzer olduğu görülmektedir. Son test uygulamasında ise deney grubundaki lohusaların bilgi puan ortalamalarının kontrol grubuna göre arttığı görülmektedir. Toplam örneklemdaki lohusaların tümü doğum sonrası yapılacaklar konusunda sağlık personelinin hiçbir bilgi almadıklarını söylemişlerdir.

Doğum öncesi kontrollerdeki amaç sadece gebenin

muayene edilerek değerlendirilmesi değil, ayrıca doğum öncesi, doğum ve doğum sonrası dönemde yapacakları konusunda da bilgilendirilmesidir. Annenin bilgi düzeyi arttıkça, ana sağlığı da o düzeyde yükselecektir. Deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların ön testlerinde bilgi puan ortalamaları arasında fark yokken, son testte deney grubundaki lohusaların bilgi puan ortalamaları fazla bulunmuştur. Bu da eğitimin bilgi düzeyini arttırmada oldukça büyük bir etken olduğunu desteklemektedir.

3. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön ve Son Test Uygulamalarında Her Bilgi Sorusuna Göre Dağılımlarının İncelenmesi

TABLO 18. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Doğumdan Ne Kadar Süre Sonra Ayığa Kalkacaklarına İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı

Ön Test	Deney Grubu			Kontrol Grubu		
	Son Test Bilen	Son Test Bilmeyen	Toplam	Son Test Bilen	Son Test Bilmeyen	Toplam
Bilen	10	1	11	8	3	11
Bilmeyen	14	5	19	5	14	19
Toplam	24	6	30	13	17	30

$$\chi^2 = 11.26 > 0.05 \quad SD = 1 \quad \chi^2 = 0.50 < 0.05 \quad SD = 1$$

Tablo 18 de deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların doğumdan ne kadar süre sonra ayığa kalkacaklarına ilişkin bilgilerine göre dağılımı verilmektedir.

Ön testte doğumdan 1-3 saat sonra ayığa kalkma-

ları gerektiğini deney grubunda 11 lohusa bilmiş iken, son testte bilenlerin sayısının 24 ' e yükselmesi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Kontrol grubundaki sayı artışı ise önemsiz bulunmuştur. Deney grubundaki sayı artışının verilen eğitime bağlı olarak oluştuğu söylenebilir.

Doğumdan 1-3 saat sonra ayağa kalkması gerektiğini bilen lohusalara bunun nedeni sorulduğunda ön testte deney grubundan sadece bir lohusa yetersiz bilmiş iken, kontrol grubunda hiç bilen olmamıştır. Son testte ise, erken ayağa kalkmanın nedenini bilenlerin sayısı deney grubunda 27 kişi iken, kontrol grubunda hiç bilen olmamıştır.

Deney grubunda, doğumdan sonra ayağa kalkmanın önemini bilen lohusaların tümü bu bilgiyi 1-3 saat dinlendikten sonra uygulamışlardır. Deney grubundaki sayı artışı doğumdan sonra erken ayağa kalkmaya ilişkin bilgilerin bu konuda verilen eğitim ile kazanıldığını, pekiştiğini ve bilgisinin doğru davranışa dönüştüğünü gösterebilir. Eğitim lohusaların bilgi düzeylerini artırmada önemli bir etken olmuş olabilir.

TABLO 19. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Doğumdan Ne Kadar Süre Sonra Normal Dışkılamasının Olacağına İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı

Ön Test	Deney Grubu			Kontrol Grubu		
	Bilen	Bilmeyen	Toplam	Bilen	Bilmeyen	Toplam
Bilen	8	2	10	5	2	7
Bilmeyen	19	1	20	3	20	23
Toplam	27	3	30	8	22	30

$$x^2 = 13.76 > 0.05 \quad SD = 1 \quad x^2 = 0.20 < 0.05 \quad SD = 1$$

Tablo 19 da deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların doğumdan ne kadar süre sonra normal dışkılamasının olacağına ilişkin bilgilerine göre dağılımı görülmektedir.

Doğumdan 1-3 gün sonra dışkılamamanın olması gerektiğini bilme bakımından deney grubunda ön test ile son test arasında fark bulunmuş iken, kontrol grubunda bulunamamıştır. Deney grubunda doğumdan 1-3 gün sonra dışkılamamanın olması gerektiğini bilen 10 lohusanın son testte 24'e çıkarılması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Anneye doğumdan önce sulu gıdaların verilmesi ve lavman uygulanması doğum sonrası dönemde dışkılamamanın 1-3 gün gecikmesine neden olabilir. Lohusa bunu bile rek dışkılamadaki gecikmede endişelenmemelidir. Verilen planlı eğitimin bu bilgileri deney grubunda bilen-

lerin sayısını artırmada etken olduğu söylenilebilir.

TABLO 20. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Kabızlığı Önlemek İçin Ne Yapılacağına İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı

Ön Test	Deney Grubu			Kontrol Grubu		
	Son Test Bilen	Son Test Bilmeyen	Toplam	Son Test Bilen	Son Test Bilmeyen	Toplam
Bilen	13	2	15	4	14	18
Bilmeyen	13	2	15	3	9	12
Toplam	26	4	30	7	23	30

$$X^2 = 8.06 > 0.05 \quad SD = 1 \quad X^2 = 5.88 > 0.05 \quad SD = 1$$

Tablo 20 de deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların kabızlığı önlemek için ne yapılacağına ilişkin bilgilerine göre dağılımı verilmektedir.

Deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların ön ve son testleri arasında kabızlığı önlemek için ne yapılacağına ilişkin bilgileri bilme bakımından fark vardır. Ancak deney grubundaki fark olumlu yönde gelişirken, kontrol grubundaki fark olumsuz yönde gelişerek ön testte bilenlerin sayısı 18'den son testte 7'ye düşmüştür.

Kontrol grubundaki kadınların % 40 'ı kabızlığı önlemek için ilaç ya da fitil kullanacaklarını söylemişlerdir. Bu yanlış bilgi değişimini lohusaların çevreden edindikleri düşünülebilir. Bu da gösteriyor ki, lohusaya sağlık personeli tarafından planlı bir eğitim uygulanmadığında doğru olan bilgiler de çevrenin etki-

siyle değişebilir ve yanlış olabilir.

Doğumdan sonra bazı lohusalarda idrara çıkma glnn olması normaldir. Lohusalara idrara çıkma gll olduğunda ne yapacakları sorulduğunda heriki grupta da bilen olmamıştır. Son testte ise, kontrol grubunda bilen olmamış iken, eğitim verilen deney grubunda bilenlerin sayısı 23 'e çıkmıştır. Deney grubundaki bu sayı artışı verilen planlı eğitimin bilgi düzeyini artırmada önemli bir etken olduğunu düşündürebilir.

Tüm lohusalara ön testte perineyi nasıl temizlediği sorulduğunda, her grupta da sadece 3 lohusa "nden arkaya" diyerek doğru yanıt vermiştir. Son testte ise, bunu bilenlerin sayısı deney grubunda 30, kontrol grubunda da 5 lohusaya çıkmıştır. Verilen eğitimle deney grubundaki lohusaların % 100 '  son testte tahretlenmenin nden arkaya doğru olması gerektiğini bilmıştır. Bu bilgi lohusalara uygulandığı için doğru bir davranış değişikliğine neden olmuş olabilir. Bunlar eğitimin doğru bilgi değişimindeki önemini gösterebilir.

TABLO 21. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Banyo Pozisyonuna İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı

Ön Test	Deney Grubu			Kontrol Grubu		
	Son Test Bilen	Son Test Bilmeyen	Toplam	Son Test Bilen	Son Test Bilmeyen	Toplam
Bilen	2	1	3	2	-	2
Bilmeyen	27	-	27	1	27	28
Toplam	29	1	30	3	27	30

$$x^2 = 24.14 > 0.05 \quad SD = 1 \quad x^2 = 1 < 0.05 \quad SD = 1$$

Tablo 21 de deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların banyo pozisyonuna ilişkin bilgilerine göre dağılımı görülmektedir.

Lohusalık döneminde annenin yerden mikrop alması için duş şeklinde banyo yapması uygundur. Ön uygulamada bu bilgiyi bilen lohusaların sayısı her iki grupta da düşüktür. Son uygulamada ise, deney grubunda bilenlerin sayısı 29 ' a yükselmiştir. Bu da planlı eğitimin etkin olduğunu düşündürebilir.

Lohusaların hiçbiri ön uygulamada banyo yapma işlemine göğüs ucundan başlanması gerektiğini bilmemiştir. Son uygulamada ise, deney grubundaki lohusaların tümü bu bilgiyi doğru bilmıştır. Bu da deney grubundaki sayı artışının verilen planlı eğitime bağlı olduğunu düşündürebilir.

TABLO 22. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Göğüslerini Ne Sıklıkla Temizleyeceklerine İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı

Ön Test	Deney Grubu			Kontrol Grubu		
	Son Test Bilen	Son Test Bilmeyen	Toplam	Son Test Bilen	Son Test Bilmeyen	Toplam
Bilen	2	-	2	2	1	3
Bilmeyen	25	3	28	2	25	27
Toplam	27	3	30	4	26	30

$$\chi^2 = 25 > 0.05 \quad SD = 1 \quad \chi^2 = 0.33 < 0.05 \quad SD = 1$$

Tablo 22 de deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların göğüslerini ne sıklıkla temizleyeceklerine ilişkin bilgilerine göre dağılımı görülmektedir.

Lohusaların tümü meme temizliğinin yapılması gerektiğini bilmişlerdir. Ancak ne zaman göğüslerin temizleneceğini deney grubunda 2, kontrol grubunda da 3 lohusa bilmiştir. Deney grubuna uygulanan eğitimle göğüslerin her emzirmeden önce ve sonra temizleneceğini bilen lohusaların sayısı 24 ' e çıkarılmıştır. Bu artan sayı verilen eğitimin bilgi düzeyine etkisi olduğunu gösterebilir.



TABLO 23. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Doğum Sonu Kanama Süresine İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı

Ön Test	Deney Grubu			Kontrol Grubu		
	Son Test Bilen	Son Test Bilmeyen	Toplam	Son Test Bilen	Son Test Bilmeyen	Toplam
Bilen	3	1	4	1	4	5
Bilmeyen	13	13	26	2	23	25
Toplam	16	14	30	3	27	30

$$X^2 = 10.28 > 0.05 \quad SD = 1 \quad X^2 = 0.66 < 0.05 \quad SD = 1$$

Tablo 23 de deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların doğum sonu kanama süresine ilişkin bilgilerine göre dağılımı verilmektedir.

Doğum sonu kanama süresi normalde 3-4 gündür. Ön testte her iki grupta da bunu bilenlerin sayısı düşük iken, son testte deney grubunda bilenlerin sayısının artması bu gruptaki lohusaların bilgi sahibi olduklarını düşündürülebilir. Anne normal kanama süresini bilir ise patolojik kanamaları ayırtedebilir.

Lohusalar fazla kanama durumlarında ya da kanama süreleri çok uzun sürdüğünde yapılacak şeyin doktora gitmek olduğunu bilmişlerdir. Sadece kontrol grubunda 3, deney grubunda da 1 lohusa hiçbir şey yapmayacağını ve kanamanın geçmesini bekleyeceğini söylemiştir.

Lohusalara doğumdan 10 gün sonra pis kokulu bir akıntı olduğunda ne düşünecekleri sorulmuş ve ön test-

te 5 kişi deney grubundan, 3 kişi de kontrol grubundan doğru bilmıştir. Son testte ise, bunun iltihap olduğu- nu deney grubunda 24, kontrol grubunda da 7 kişi bil - miştir.

Bu sonuçlara göre, deney ve kontrol grupları bil- gi sorularına doğru yanıt verenlerin sayısı ön uygula- mada benzer iken, son uygulamada verilen eğitimin et - kisi ile deney grubundaki bilgi sorularına doğru yanıt verenlerin sayısının artması eğitimin bilgi düzeyini ar- tırdığı söylenebilir.

TABLO 24. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ge- belikte Aldıkları Fazla Kiloları Vermek İçin Neler Yapılacağına İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı

ön Test	Deney Grubu			Kontrol Grubu		
	Bilen	Bilmeyen	Toplam	Bilen	Bilmeyen	Toplam
Bilen	10	3	13	15	2	17
Bilmeyen	17	-	17	2	11	13
Toplam	27	3	30	17	13	30

$$x^2 = 9.80 > 0.05 \quad SD = 1 \quad x^2 = 0 < 0.05 \quad SD = 1$$

Tablo 24 de deney ve kontrol gruplarındaki lo - husaların gebelikte alınan fazla kiloları vermek için neler yapılacağına ilişkin bilgilerine göre dağılımı verilmektedir.

Lohusaların tümü kilo vermek istediklerini be-

lirtmişler ancak deney grubunda 13, kontrol grubunda da 17 lohusa kilo vermek için diyet ayarlaması ve egzersiz yapılması gerektiğini bilmiştir. Son testte ise kontrol grubunda sayı değişikliği olmaz iken, deney grubunda bilenlerin sayısı artmıştır.

Doğumdan sonra egzersiz yapılması gerektiğini tüm lohusalar bilmiştir.

Eğitim verilen deney grubundaki lohusaların bilgileri bilme sayısının artması verilen eğitime bağlı olarak geliştiği söylenebilir.

TABLO 25. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Lohusalıkta Doğru Beslenmeye İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı

Ön Test	Deney Grubu			Kontrol Grubu		
	Son Test Bilen	Son Test Bilmeyen	Toplam	Son Test Bilen	Son Test Bilmeyen	Toplam
Bilen	4	-	4	3	2	5
Bilmeyen	26	-	26	2	23	25
Toplam	30	-	30	5	25	30

$$X^2 = 26 > 0.05 \quad SD = 1 \quad X^2 = 0.33 < 0.05 \quad SD = 1$$

Tablo 25 de deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların lohusalıkta doğru beslenmeye ilişkin bilgilerine göre dağılımı verilmektedir.

Lohusanın sağlığı ve süt oluşumu açısından beslenme eğitimi üzerinde durulması gereken önemli bir ko-

nudur. Ön uygulamada beslenmeye ilişkin bilgileri bilenlerin sayısı oldukça az iken, son uygulamada deney grubundaki lohusaların tümü dengeli beslenmeye ilişkin bilgileri doğru bilmişlerdir. Verilen beslenme broşürünün öğrenmeyi pekiştirdiği söylenebilir.

Lohusaya ayrıca bebeği ile ilgili sorular da sorulmuştur. Deney grubundan 5, kontrol grubundan da 11 kişi bebek hemen emzirilmeli doğru yanıtını vermiştir. Diğer lohusalar ise üç ezan sonra ya da büyükler ne derse onu yapacağını belirtmiştir. Eğitimden sonra deney grubundaki lohusalardan bunu bilenlerin sayısı 26 kişiye yükselmiştir.

Her iki grupta da 21 anne sütünün doğumdan 1-3 gün sonra geleceğini belirtmiştir. Son testte ise, her iki gruptaki lohusaların tümü bunu doğru bilmişlerdir. Burada deneyim ile öğrenmenin gerçekleştiği söylenebilir.

Annelerin büyük çoğunluğu ön testte, bebeklerini ağladıkça besleyeceklerini belirtmişlerdir. Eğitim uygulandıktan sonra ise, deney grubundaki lohusaların 26 tanesi acıktıkça, 4 tanesi de ağladıkça besleyeceklerini belirtmişlerdir. Kontrol grubunda ise değişme olmamıştır.

Bu sonuçlar deney grubuna verilen eğitimin etkin olduğunu ve bilgi düzeyini artırdığını gösterebilir.

TABLO 26. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Cinsel İlişkiye Başlama Zamanına İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı

Ön Test	Deney Grubu			Kontrol Grubu		
	Bilen	Bilmeyen	Toplam	Bilen	Bilmeyen	Toplam
Bilen	23	2	25	21	1	22
Bilmeyen	5	-	5	5	3	8
Toplam	28	2	30	26	4	30

$$\chi^2 = 1.28 < 0.05 \quad SD = 1 \quad \chi^2 = 2.66 < 0.05 \quad SD = 1$$

Tablo 26 da deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların cinsel ilişkiye başlama zamanına ilişkin bilgilerine göre dağılımı verilmektedir.

Bu sonuçlara göre grupların ön ve son testleri arasında cinsel ilişkiye başlama zamanına ilişkin bilgileri bilme arasında fark yoktur. Her iki grupta da lohusaların tüme yakını doğru yanıt vermiştir. Lohusalar 40 gün sonra cinsel ilişkiye girme nedeni olarakta dinin yasakladığı gerekçesini göstermişlerdir. Kadınlarda doğru olan bu tür inançlar desteklenmelidir.

Eğitim verilen deney grubu son testte dinen yanıtından başka erken ilişkiye girmenin enfeksiyon ve ağrı duyma açısından da risk olduğunu belirtmiştir. Bu da gösteriyor ki, lohusaların doğru bildiği inanç ve tutumlar desteklenmeli, ayrıca da bunun sağlık açısından önemi vurgulanmalıdır. Deney grubundaki bilgi bi-

lenlerin artışı verilen planlı eğitime bağlı olduğu söylenebilir.

TABLO 27. Deney ve Kontrol Grubundaki Lohusaların Lohusalıkta Sütyen Takma Nedenine İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı

Ön Test	Deney Grubu			Kontrol Grubu		
	Son Test Ytz. Bilen	Son Test Bilmeyen	Toplam	Son Test Ytz. Bilen	Son Test Bilmeyen	Toplam
* Ytz. Bilen	-	1	1	-	2	2
Bilmeyen	16	13	29	2	26	28
Toplam	16	14	30	2	28	30

$$x^2 = 13.23 > 0.05 \quad SD = 1 \quad x^2 = 0 < 0.05 \quad SD = 1$$

Tablo 27 de deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların lohusalıkta sütyen takma nedenine ilişkin bilgilerine göre dağılımı görülmektedir.

\*Lohusalar arasında yeterli bilen olmadığı için tabloda Yeterli Bilen sütunu gösterilmemiştir.

Lohusalık döneminde deney grubunun % 60 ' ı, kontrol grubunun % 50 ' si sütyen takmanın gerekli olduğunu söylemiştir. Gruplara sütyen takma nedeni sorulduğunda ön ve son testlerde yeterli bilen olmamıştır. Yetersiz bilen deney grubunda 1, kontrol grubunda da 2 kişidir. Son test uygulamasında ise yetersiz bilenler kontrol grubunda değişmez iken, deney grubunda 16 kişiye çıkmıştır. Bu da istatistiksel olarak anlamlı bu-

lunmuştur. Verilen planlı eğitimin bu sayıyı artırmada etken olduğu söylenebilir.

Deney ve kontrol gruplarındaki lohusalardan 26 sı ön test uygulamasında korse giyeceğini söylerken , eğitim uygulanan deney grubunda korse giyeceğini söyleyen lohusa kalmamıştır. Bunun nedenini de 9 lohusa yeterli, 20 lohusa da yetersiz bilmiş, 1'si ise bilememiştir. Bu da eğitimin bilgi düzeyini yükseltmede etken olduğunu gösterebilir.

TABLO 28. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Doğumdan İki Gün Sonra Ateşleri Devam Ediyor İse Ne Yapacaklarına İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı

Ön Test	Deney Grubu			Kontrol Grubu		
	Son Test Bilen	Son Test Bilmeyen	Toplam	Son Test Bilen	Son Test Bilmeyen	Toplam
Bilen	20	2	22	13	1	14
Bilmeyen	5	3	8	3	13	16
Toplam	25	5	30	16	14	30

$$x^2 = 0.42 < 0.05 \quad SD = 1 \quad x^2 = 0.66 < 0.05 \quad SD = 1$$

Tablo 28 de deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların doğumdan iki gün sonra ateşleri devam ediyorsa ne yapacaklarına ilişkin bilgilerine göre dağılımı verilmektedir.

Her iki gruptaki lohusaların tüme yakını ön uygulamada doğumdan iki gün sonra da ateş devam ediyorsa

bunun bir enfeksiyon olduğunu bilmişlerdir. Gruplar arasındaki sayı farkı önemsiz bulunmuştur.

TABLO 29. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların İki Çocuk Arasındaki Yaşın En Az Ne Kadar Olması Gerektiğine İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı

Ön Test	Deney Grubu			Kontrol Grubu		
	Son Test Bilen	Son Test Bilmeyen	Toplam	Son Test Bilen	Son Test Bilmeyen	Toplam
Bilen	4	3	7	3	2	5
Bilmeyen	22	1	23	4	21	25
Toplam	26	4	30	7	23	30

$$x^2 = 14.44 > 0.05 \quad SD = 1 \quad x^2 = 0.66 < 0.05 \quad SD = 1$$

Tablo 29 da deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların iki çocuk arasındaki yaşın en az ne kadar olması gerektiğine ilişkin bilgilerine göre dağılımı verilmektedir.

Ön testte her iki grupta da iki çocuk arasındaki yaşın 3 yaş olduğunu bilenlerin sayısı oldukça düşüktür. Son testte ise, kontrol grubunda sayı artışı önemsiz iken, deney grubunda önemli bulunmuştur. Deney grubundaki bu artışın verilen planlı eğitime bağlı olarak oluştuğu düşünülebilir.



TABLO 30. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön Testte Adet Görene Kadar Hangi Korunma Yöntemini Kullanacaklarına İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı

Korunma Yöntemi	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	S	%	S	%
Korunmayı düşünmüyor (Sütün koruduğuna inananlar)	21	70.0	19	63.3
Diğer *	9	30.0	11	36.7
Toplam	30	100	30	100

\* Geri çekme, takvim, fitil gibi koruma yüzdesi düşük yöntemler.

TABLO 31. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Son Testte Adet Görene Kadar Hangi Korunma Yöntemini Kullanacaklarına İlişkin Bilgilerine Göre Dağılımı

Korunma Yöntemi	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	S	%	S	%
Prezervatif	23	76.7	-	0.00
Korunmayı düşünmüyor	1	3.3	21	70.0
Diğer	6	20.0	9	30.0
Toplam	30	100	30	100

Tablo 30 da deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların ön testte, Tablo 31 de son testte adet göre-

ne kadar hangi korunma yöntemini kullanacaklarına ilişkin bilgilerine göre dağılımı verilmektedir.

Ön testte deney grubundaki lohusaların % 70.0' şisi yöntem kullanmayı düşünmediğini, sütünün koruyacağını söylerken kontrol grubunda da % 63.3 lohusa aynı şeyi söylemiştir.

Son testte ise, eğitim uygulanan deney grubundaki lohusaların % 76.7'si prezervatif kullanacağını söylerken kontrol grubunda % 70 lohusa yöntem kullanmayacağını, sütünün koruyacağını söylemiştir.

Bu sonuçlara göre, doğum sonrası verilen sağlık eğitiminin annenin doğum sonrası döneme ilişkin bilgi düzeyini yükseltmede oldukça önemli bir etken olduğu söylenebilir.

Lohusalık döneminin sağlıklı geçirilmesinde doğum sonrası bakım ve eğitimin önemi çok fazladır. Eğitimin ve lohusa izleminin aynı kişi tarafından yapılması lohusanın sorularını rahat sormasını ve verilen eğitimi daha kolay almasını sağlayabilir. Özellikle bu eğitimi anneye ebe veya hemşirenin vermesi daha uygun olabilir. Çünkü lohusalar hemşire ya da ebeler bayan olduğu için daha kolay soru sorabilir ve onları kendilerine daha yakın hissedebilirler.

Doğum sonrası bakım konusundaki eğitimin doğum öncesinden verilmesi daha uygun olabilir. Ancak anne bu doğum öncesi eğitimi alma olanağını bulamamış ise doğum sonrası bu eğitim verilmelidir.

## SONUÇ ve ÖNERİLER

### A.Sonuçlar

Araştırma kapsamına giren lohusaların doğum sonrası bakıma ilişkin bilgi düzeyleri saptandıktan sonra, deney grubunda yapılan planlı eğitim sonucunda bilgi düzeylerinde elde edilen fark değerlendirilmiş ve planlı eğitimin annenin doğum sonrası döneme ilişkin bilgi düzeyine etkisi araştırılmıştır.

1.Deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların yaş grupları, doğum sayısı, eğitim durumları, çalışma durumları, doğum öncesi sağlık kuruluşuna gitme durumları, doğum öncesi dönemde kontrollerini yapan sağlık personeli ve doğum öncesi kontrole gitme sıklığına göre benzer dağılım gösterdikleri görülmüştür (Tablo 1,2,3,4,5, 6,7).

2.Yapılan araştırmada deney ve kontrol gruplarındaki lohusaların doğum servisine geldiklerinde doğum sonrası döneme ilişkin bilgi düzeyinin yaklaşık aynı olduğu, ancak deney grubuna uygulanan planlı eğitim sonunda deney grubundaki lohusaların bilgilerinin kontrol grubundaki lohusalara ve kendilerinin daha önce sahip oldukları bilgi düzeyine göre arttığı saptanmıştır (Tablo 8,9)

3.Uygulanan planlı eğitim sonuçlarının bağımsız değişkenlere göre bir farklılık göstermediği ve uygulanan eğitimin tüm gruplar için aynı etkinlikte olduğu sonucuna varılmıştır. (Tablo 10,12, 14,16,17).

Planlı eğitim uygulanmadan önce, yaş grupları yönünden deney ve kontrol grupları arasında bilgi puan ortalamalarında fark görülmez iken, planlı eğitim uygulandıktan sonra deney grubunda her yaş grubu için bilgi düzeyinde önemli bir artış olduğu görülmüştür (Tablo 10,11).

Doğum sayısı yönünden de, eğitim uygulanmadan önce gruplar arası bilgi puan farkı önemsiz iken, uygulanan planlı eğitimden sonra özellikle ilk doğumu olanlarda bilgi artışının daha fazla olduğu görülmüştür. Bu da, deneyim ile kazanılan yanlış bilgileri değiştirmenin daha güç olduğu, bilmeyenin öğrenmesinin ise daha kolay olduğu sonucunu ortaya koymuştur (Tablo 12,13).

Lohusaların planlı eğitim uygulanmadan önce doğum sonrası bakım konusunda bilgi ortalamalarının eğitim düzeyine göre farklı olmadığı, ancak eğitimden sonra deney grubunda her eğitim düzeyi için önemli bir bilgi artışı olduğu görülmüştür (Tablo 14,15).

Doğumdan önce kontrole ister yeterli ister yetersiz gidilsin, lohusaların planlı eğitim uygulanmadan önce bilgi puanları arasında fark saptanmamıştır. Eğitim uygulandıktan sonra deney grubundaki lohusalardan kontrole yeterli gidenlerin bilgi puan ortalamalarının, yetersiz gidenlere göre daha fazla olduğu görülmüştür. Lohusaların doğum öncesi kontrollerini yapan

sağlık personeline göre bilgi düzeyleri dağılımları deney ve kontrol grupları arasında farksız olarak bulunmuş iken, planlı eğitim uygulandıktan sonra fark oldukça önemli bulunmuştur (Tablo 16,17).

Bu sonuçlar, uygulanan planlı eğitimin doğum sonrası bakıma ilişkin eğitim öncesi bilgi ortalamaları ne olursa olsun, belirli bir bilgi kazancını sağladığını göstermektedir. Uygulanan planlı eğitim sonuçlarının bağımsız değişkenlere göre farklılık göstermediği ve aynı etkinlikte olduğu sonucuna varılmıştır.

4. Deney grubundaki lohusaların eğitim programı uygulandıktan sonra erken ayağa kalkma, dışkılama, tahretlenme, banyo pozisyonu, göğüs temizliği ve doğum sonrası kanama süresine ilişkin bilgileri bilenlerin kontrol grubuna oranla önemli düzeyde arttığı saptanmıştır (Tablo 18,19,20,21,22,23).

Lohusanın eski formuna girmesinde önemli rolü olan kilo kaybetme, dengeli beslenme ve egzersizlere ilişkin bilgi düzeyleri karşılaştırıldığında, deney grubunda bilenlerin oldukça fazla olduğu görülmüştür. Bu bilgi kazançlarının planlı eğitime bağlı olduğu sonucuna varılmıştır (Tablo 24,25).

Cinsel ilişkinin 40 gün sonra başlayacağını her iki grupta da lohusaların tüme yakını doğru bilmıştır. Burada dini inancın rolü olduğu görülmüştür. Doğru olan inanç ve uygulamalar desteklenmiştir (Tablo 26).

Giyime ilişkin bilgilerin eğitim uygulanmadan önce düşük olduğu, eğitim uygulandıktan sonra ise, giyimle ilgili bilgileri bilenlerin sayısının arttığı belirlenmiştir (Tablo 27).

Her iki gruptaki lohusaların tüme yakını ön uygulamada doğumdan iki gün sonra devam eden ateşin enfeksiyona bağlı olabileceğini bilmişlerdir. Aile planlamasına ilişkin bilgileri planlı eğitim uygulanmadan önce bilenlerin sayısı düşük iken, eğitim uygulandıktan sonra bu bilgileri kazananların sayısının deney grubunda oldukça yükseldiği görülmüştür (Tablo 28,29, 30,31).

#### B.Öneriler

1.Araştırmada lohusaların doğum sonrası bakıma ilişkin yeterli bilgi sahibi olmadıkları saptanmıştır. Bu bilgi açığının giderilmesi için , doğum öncesi dönemlerde gebelere doğum öncesi,doğum ve doğum sonrası bakım konularında eğitim yapılması gerekir. Eğer lohusa doğum öncesi herhangi bir sağlık kuruluşuna başvurmamış ise, bu eğitim doğum sonrası dönemde doğum servislerinde uygulamalı olarak verilmelidir.

2.Poliklinikte gebelik süresince verilen doğum öncesi ve sonrası bakım konusundaki eğitimin yanı sıra lohusa taburucu olmadan önce hemşire tarafından serviste doğum sonrası dönem ve bebek bakımı konusunda bilgilendirilmelidir. Yapılan araştırmalarda klinik alan-

da uzman ve deneyimli hemşirelerin doğum öncesi izlem ve eğitimi etkili bir biçimde yürütebileceği ortaya konulmuştur(29).

3.Hemşirenin doğum sonrası bakıma ilişkin verdiği planlı eğitimin annenin doğum sonrası döneme ilişkin bilgi kazançlarını artırdığı bu araştırmada görülmüştür. Planlı ve uygulamalı olarak yapılan bir eğitimle anne bilinçlendirilebilir ve böylece doğum sonrası oluşabilecek komplikasyonlar önlenebilir. Hemşirenin doğum öncesi, doğum ve doğum sonrası dönemlerdeki rolü iyi belirlenmelidir. Doğum öncesi ve doğum sonrası dönemlerinin bakım hizmetlerinin ve eğitiminin hemşireler tarafından yürütülmesi önerilir.

4.Doğumunu hastanede ya da evde yapan gebelerin izlenmesi, doğum sonrası bakım konusunda uygulamalı olarak eğitilmelerini sağlayacak etkili eğitim programları düzenlenmelidir.

5.Bu araştırma denek sayısı artırılarak yinelenabilir.

## ÖZET

Araştırma,Sivas da oturan, Cumhuriyet Üniversitesi Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Servisi ile Sivas Doğum Evi Aseptik Doğum Servisinde 16 Temmuz 1986 ile 16 Ağustos 1986 tarihleri arasında doğum yapmış lohusalardan (30 deney ve 30 kontrol) deney grubuna doğum sonrası bakım konusunda planlı bir sağlık eğitimi yapılarak doğum sonrası bakıma ilişkin bilgi düzeylerini saptamak amacı ile yapılmıştır.

Veri toplama aracı olarak 2 bilgi anket formu kullanılmıştır. Bu formlar araştırmanın amacına yönelik olarak deney ve kontrol gruplarındaki lohusalara lohusalığın başında ve sonunda olmak üzere iki kez uygulanmıştır.

Lohusaların doğum sonrası bakıma ilişkin yetersiz bilgi sahibi oldukları varsayılarak bir eğitim programı geliştirilmiştir. Programda lohusaların beslenme, dinlenme ve uyku, banyo ve perine bakımı, göğüslerin bakımı, loşianın değerlendirilmesi, pet değişimi, doğum sonrası erken hareket, boşaltım ihtiyacının karşılanması ve temizliği, doğum sonrası egzersizler, cinsel ilişki, lohusalıkta ateş, giyim ve aile planlamasına ilişkin bilgiler kazanma eğitim hedefleri olarak saptanmıştır. Ön test araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Eğitim, araştırmacı tarafından verildiği için son testte üç anketör kullanılmıştır.



Planlı eğitim doğumdan yarım - bir saat sonra doğumdan üç gün sonra ve doğumdan yirmi gün sonra verilerek üç aşamada tamamlanmıştır.

Anket formları toplam 40 puan üzerinden değerlendirilerek bilgi soruları doğru yanıtlarına 1.er puan verilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde yüzdelik, Ki-kare Önemlilik testi, Fisher Ki-kare kesintesi, Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis varyans analizi kullanılmıştır.

Değerlendirme sonucunda deneklerin doğum sonrası döneme ilişkin bilgilerinin yetersiz olduğu saptanmış ve planlı bir eğitim uygulandığında genel bilgi ortalamalarında önemli bir artış sağlandığı görülmüştür.

Bu sonuçlara göre verilen planlı eğitimle lohusalardan doğum sonrası döneme ilişkin bilgi kazançlarının artırılması doğrultusunda öneriler getirilmiştir.

## SUMMARY

Investigation Concerning the Effect of the Health Education Given to the Mothers During Postpartum on the Mothers' Level of Knowledge After Delivery.

This work has been carried out on sixty mothers (30 experimental cases and 30 controls) residing in Sivas during the postpartum period between 16<sup>th</sup> July, 1986 and 16<sup>th</sup> August, 1986 at the Department of Gynecology and Obstetrics of the Cumhuriyet University Hospital and the Aseptic Delivery Services of the Maternal Hospital of Sivas with a view to determining their level of knowledge following a planned health education on postpartum care after delivery.

Two inquiry forms have been used for the collection of data. In accordance with the aim of the investigations, these inquiry forms have been directed to the mothers in the experimental and control groups during the postpartum period twice, both on the beginning and end of postpartum period.

Considering that the mothers had an inefficient knowledge about care following delivery, an educational programme was developed. The aim of this programme was to enlighten the mothers after delivery about nutrition, rest and sleep, bath and perineal care, breast care, evaluation of lochia, change of pads, early mobility following delivery, need for defecation and clear-

lineis, exercises after delivery, sexual intercourse, fever during the postpartum period, dress and family planning.

The pre-test was made by the researcher. As the education was given by the researcher, three inquirers were employed in the post-test.

The planned education was given half-an-hour-one hour after delivery, three days after delivery and twenty days after delivery, being completed in three stages.

The total points of the inquiry forms was 40, 1 point being given to right answers to questions in the inquiry form. In the evaluation of the data, percentage, Chi-Square significance test, Fisher Chi-square definite test, Mann-Whitney U test and Kruskal-Wallis variance analysis have used.

As a result of evaluation, it has been established that the knowledge of the subjects after delivery was insufficient and a significant improvement in their average general knowledge was attained following a planned education.

In accordance with these results, it has been recommended that the mothers in the postpartum period should be subjected to a planned education to improve their knowledge after delivery.

## KAYNAKÇA

1. Akın, A., Ana Sağlığı, (Teksir Edilmiş Ders Notları. H.Ü.Tıp Fakültesi Toplum Hekimliği ).
2. Akın, A., Türkiye de Aile Planlaması Hizmetleri. (Teksir Edilmiş Ders Notları. H.Ü.Tıp Fakültesi Toplum Hekimliği).
3. Aksayan, S., "Ana-Çocuk Sağlığı Alanında Rastlanan Geleneksel Uygulamalar," Türk Hemşireler Dergisi. Sayı 2-3, (1982), ss.37-39.
4. Ankara Jinekoloji Derneği, 5.Ulusal Obstetrik ve Jinekoloji Kongresi. Ankara, 1984.
5. Arısan, K., Doğum Bilgisi, Çeltüt Mat. Koll. Şt., İstanbul, 1978.
6. Arslan,P., "Toplum-Aile Sağlığında Beslenme Eğitiminin Önemi," Türk Hemşireler Dergisi. Sayı 4, (1983), ss.28-31.
7. Ball, J., " Stress and the Postnatal Care of Women," Nursing Times. November 10, (1982), pp.1904-1908.
8. Baysal, A., Beslenme, H.Ü.Yayınları, Ankara, 1975.
9. Becker, C., "The Postpartum Period," The Canadian Nurse. August, (1980), pp.23-26.
10. Birhekimoğlu, A., "Cinsel Eğitim," Türk Hemşireler Dergisi. Sayı 4, (1979), ss. 31-33.
11. Bilir, Ş., Ana ve Çocuk Sağlığı, H.Ü.Yayınları,1978.

12. Bleier, I.J., Maternity Nursing A Text Book for Practical Nurses, London, W.B.Saunders Company, 1971.
13. Brucker, C.M., MacMullen, N.J., "Hospital and Home," Children Today. July - August, (1985), pp.19-22.
14. Brunner, L.S., Suddarth, D.S., The Lippincott Manual of Nursing Practice, Philadelphia, JB. Lippincott Company, 1982.
15. Dick-Read, J., Briance, P., What Every Woman Shold Know About Childbirth, London, 23 Bedford Square, 1969.
16. Edwards, L., "Whit A Lat of Help From my Friend," Nursing Mirror. July 7, (1982), pp.10-11.
17. Erdoğan, E., "Lohusalık Döneminde Hemşirenin Yeri ve Rolü," Türk Hemşireler Dergisi.Cilt 34, Sayı 3, (1984), ss.37-39.
18. Fişek, N., Halk Sağlığına Giriş, H.Ü.Yayınları, Ankara, 1983.
19. Fişek, N., "Türkiye de Hastalıklarla Savaşta Önceliklerin Saptanması Üzerine Bir İnceleme," Toplum ve Hekim. Sayı 1, (1978).
20. Fişek, N., "Toplumun Sağlık Düzeyinin Yükseltilmesinde En Önemli Araç Eğitim," Toplum ve Hekim. Sayı 8, (1978) .
21. Friedman, C., "Maternal Infection," Nursing Cli-

- nics of North America. Vol.15, No 4, December, (1980), pp.817-823.
22. Görgüç, A., Doğum Bilgisi, A.Ü.Yayınları, Ankara, 1976.
23. Haddad, W., "Hemşirelerin ve Ebelerin Aile Planlaması Konusunda Eğitilmeleri," Türk Hemşireler Dergisi. Sayı 1, (1984), ss.31-34.
24. Haddad, W., "Aile Planlamasında Ebe ve Hemşirenin Rolü," Türk Hemşireler Dergisi. Sayı 1, (1981), ss.7-12.
25. Hallworth, C., "Adjusting to Mother Hood," Nursing Mirror. July 7, (1982), pp.2-3.
26. Hamilton, P.M., Basic Maternity Nursing. Saint Louis, The C.V.Mosby Company, 1980.
27. Hamilton, P.M., Maternity and Gynecology Nursing, Saint Louis, The C.V.Mosby Company, 1984.
28. Holtzman, N.A., "Effect of Informed Parenten Concent on Mothers' Knowledge of Newborn screening," Pediatrics. Vol.7, No 6, December, (1983), pp.381-382.
29. İnanç, N., "H.Ü.Hastanesi Doğum ve Kadın Hastalıkları Polikliniğinde Doğum Öncesi Bakım ve Sağlık Eğitimi Veren Hemşirenin Etkinliğinin İncelenmesi," (Çoğaltılmış Yüksek Lisans Tezi, H.Ü.Hemşirelik Yüksek Okulu, Ankara, 1979).
30. İnanç, N., "Analık Bakımı Kavramı," Türk Hemşi-

- reler Dergisi. Sayı 1, (1984), ss.31-34.
31. İnanç, N., Yurdanur, N., "Gebe ve Doğum Yapmış Annelerin Aile Planlamasına İlişkin Bilgi, Tutum ve Uygulamalarının Saptanması," Türk Hemşireler Dergisi. Sayı 3, (1983) ss.29-33.
32. Ingalls, A.J., Salerno, M.C., Maternal and Child Health Nursing, Saint Louis, The C.V.Mosby Company, 1971.
33. Iorio, J., Principles of Obstetrics and Gynecology for Nurses, Saint Louis, The C.V.Mosby Company, 1971.
34. Kuran, M., "Temel Sağlık Hizmetlerinde Hemşirenin Rolü," Türk Hemşireler Dergisi. Sayı 4, (1983), ss.49-50.
35. Lerch, C., Maternity Nursing, Saint Louis, The C.V. Mosby Company, 1974.
36. Marshall, S., " With a lot of Help from Her Friends," Nursing Mirror. June 24, (1981), pp.46-47.
37. Mc Carty, E., "Early Postpartum Nursing Care of Mother and Infant in the Home Care Setting," Nursing Clinics of North America. Vol. 15, No 2, June, (1980), pp.361-377.
38. Mc Kenzie, A.C., "Comprehensive Care During the Postpartum," Nursing Clinics of North America. Vol. 17, No 1, March, (1982), pp.23-47
39. Moore, M.L., Realities in Childbearing. London,

W.B.Saunders Company, 1983.

40. Nelmes, J.E., "A New Year's Day Baby," Nursing Times. January 1, (1981), pp.30-34.
41. Newson, K., "Complications of Puerperium," Nursing Mirror. July 7, (1982), pp.12-15.
42. Ocakcı, A., "Aile Sağlığını Etkileyen Sosyal Faktörler," Türk Hemşireler Dergisi. Sayı 2, (1980), ss.16-19.
43. Öncel, B., Ebe ve Hemşirenin Doğum Kitabı, 8. Baskı, Ar Yayın Dağıtım Şirketi, Nisan, 1981.
44. Platin, N., "Romatizmal Kalp Hastası Çocukların Bakımından Sorumlu Ebeveynlerin Bu Hastalığa İlişkin Bilgi ve Uygulamalarının Saptanması ve Planlı Eğitimin Bilgi Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi," (Çoğaltılmış Doktora Tezi, H.Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu, Ankara, 1979).
45. Reeder, S., Mastroianni, L., Fitzpatrick, E. and Martin, L., Maternity Nursing, Philadelphia, J.B.Lippincott Company, 1979.
46. Robson, M.K., "Falling Interest," Nursing Mirror. June 16, (1982), pp.42-45.
47. Samuel, P., "Time to Talk," Nursing Mirror. July 7, (1982), pp.7-8.
48. Sezer, E., "Türkiye de Ana ve Çocuk Sağlığı," Toplum ve Hekim. Sayı 18, 1979.
49. Sezgin, A., "Sivas Yöresi Gebelerinin Doğum Önce-



- si Bakıma İlişkin Bilgi ve Uygulamaları," (Çoğaltılmış Yüksek Lisans Tezi, C.Ü.Hemşirelik Yüksek Okulu, Sivas, 1986).
50. Smith, L., "The Diary of A Postnatal Patient," Nursing Mirror. July 8, (1981), pp.30-31.
51. Sümbüloğlu, K., Sağlık Bilimlerinde Araştırma Teknikleri ve İstatistik, Matis Yayınları, Ankara, 1978.
52. Taşkın, L., " Aile Planlamasının Aile ve Toplum Yönünden Önemi," Türk Hemşireler Dergisi. Sayı 1, (1984), ss.25-28.
53. Taşkın, L., İnanç, N., Güçsavaş, N., Doğan, N.S., "Kadın Sağlığı Sorunları ve Hemşirenin Rolü," Türk Hemşireler Dergisi. Sayı 4, (1985), ss. 27-30.
54. T.C.Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı Hıfzıssıhha Okulu, Tıbbi Eğitim Teknoloji Merkezi Projesi, Ana Sağlığı ve Aile Planlaması El Kitabı, Ankara, 1981.
55. T.T.B.Merkez Konseyi Ana ve Çocuk Sağlığı Çalışma Grubu, "Ana ve Çocuk Sağlığı Merkezleri," Toplum ve Hekim. Sayı 13, (1979), ss.6-20.
56. Üner, S., Türkiye Nüfusu:Boyutlar,Sorunlar,Yorumlar, Ankara, H.Ü.Yayınları, 1984.
57. Wainwright, S., "How to Promote Successful Breast-feeding, " Nursing Times. August 5, (1981),

pp.1397-1399.

58. W.H.O., The Primary Health Worker, Working Guide  
Guidelines for Adaptation, Genova, 1980.
59. W.H.O. Towards A Better Future Maternal and Child  
Health, Techn. Rep.Ser. Genova, 1980.
60. Yurdanur, N., "Ana Sağlığı Yönünden Genital Enfek-  
siyonların Önemi ve Bu Konuda Ebe ve Hemşire-  
nin Rolü," Türk Hemşireler Dergisi. Sayı 3,  
(1981), ss.33-36.

## Besin Gruplarının Değişimleri

Besin Grubu	1 Porsiyon Miktarı
<b>SÜT GRUBU</b>	
Süt, Yoğurt	250 gram.
Peynir	150 gram.
Ayran, Dondurma	2.5 Su bardağı
<b>ET GRUBU</b>	
Et, Balık, Sakatat	60 gram.
Yumurta	2 Adet
Kurufasülye, Bezelye, Hububatlar	150 gram.
Kuruyemiş(Fıstık,Ayçiçeği)	60 gram.
<b>SEBZE VE MEYVE GRUBU</b>	
Yeşil biber, Domates, Yeşil yapraklı sebzeler, Patates	60-75 gram.
Turunçgiller ve diğer meyveler	Bir orta boy.
Meyve suyu	120 cc(mili litre)
<b>EKMEK VE TAHİL GRUBU</b>	
Ekmek	Bir ince dilim.
Makarna, Pilav, Hamur işi	80 gram.
Bisküvi	4 Adet

## Lohusa İçin Örnek Yemek Listesi

Sabah Kahvaltısı:Çay, 1 Yumurta, 1 kibrit kutusu kadar

Peynir veya 1 yemek kaşığı Çökelek,  
Reçel, Bal yada Pekmez, Zeytin, 2-3  
dilim Ekmek.

Ara Öğün: 1 Elma yada 1 kase Komposto.

Öğlen Yemeği: 1 porsiyon Kurufasülye, Pirinç pilavı,  
Salata, 1 kase Yoğurt veya Cacık, Ekmek.

Ara Öğün: 1 Portakal, 1 kase Komposto.

Akşam Yemeği: 1 kase Tarhana Çorbası, Izgara Köfte  
veya Etli sebze yemeği, 1 porsiyon Makar-  
na, Hamur Tatlısı, karışık Salata, Ekmek.

Ara Öğün: 1 su bardağı Süt.

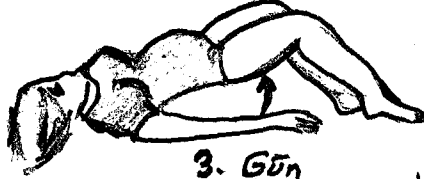
## Ek. 2. Doğum Sonrası Egzersizler

1. Gün. Derin bir nefes al, kar-  
nını şişir. Islık gibi yavaşça  
nefesini ver. Karnını iyice iğe  
çek. Aynı hareketi tekrarla.



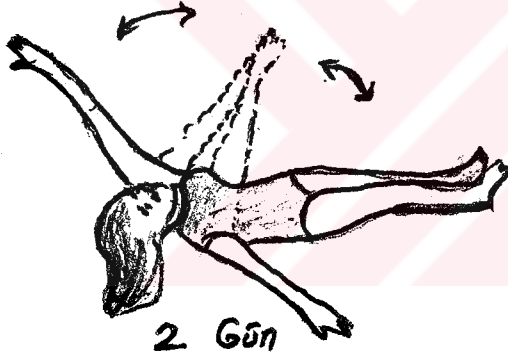
1. Gün

3. Gün. Kollarını yana doğru uzat.  
dizlerini hafif çek. Geriye kavis yap-  
rak sırtını yerden kaldır ve indir.



3. Gün

4. Gün. Karın kaslarını öne doğru  
getirmeye çalışırken, baş öne doğ-  
ru kalkık iken, kalça kaslarını kes



2. Gün



4. Gün

2. Gün. Bacaklarını hafif arala.  
kollarını dik açı yapacak şekil-  
de birleştir. Dirseklerini kırma-  
dan yukarıya doğru uzanmaya  
çalış. Sonra kollarını derece  
derece indir.



5. Gün

5. Gün. Sırt üstü uzanın.  
başınızı öne doğru getirirken  
bir dizinizi bükün ve sağ eli-  
nizle sol dizinize dokunmadan  
uzanın.

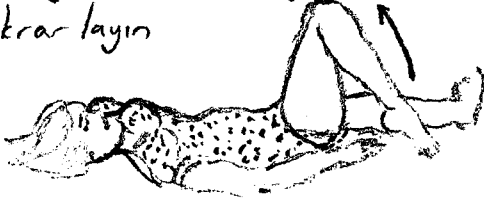
Tüm hareketleri zamanı geldikçe sabah ve akşam  
4 er kez tekrarla

6. Gün. Sirt üstü yatın, bacağınızın birini karnınıza doğru çekin. Ayaklarınız kalçanızın iyice yaklaşsın. Sonra kıvrıldığınız dizi doğrultun ve indirin.



8. Gün

7. Gün. Bacaklarınızdan birini derece derece kaldırın ve derece derece indirin. Aynı hareketi diğer bacakta da tekrarlayın

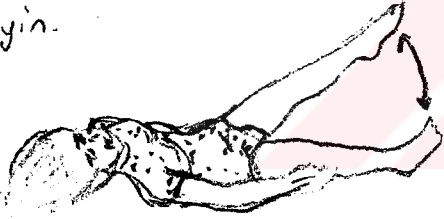


6. Gün

8. Gün. Secde pozisyonunu alın. Derin nefes alırken karnıklarınızı iyice içe doğru çekin. Nefesinizi yavaş yavaş verip gevşeyin.



9. Gün



7. Gün

9. Gün. Sirt üstü yatın. Bacaklarınızı kırmadan 90° lik açı yapacak şekilde yukarı kaldırın ve derece derece indirin.



10. Gün

10. Gün. Sirt üstü yatın. Kollarınızı başınızın altında birleştirin. Ayaklarınızı kaldırmadan oturur pozisyona gelmeye çalışın

Deney ve Kontrol Gruplarındaki Lohusaların Ön  
ve Son Test Bilgi Anket Formlarından Aldıkları Bilgi  
Puanlarının Dağılımı

<u>Deney Grubu</u>			<u>Kontrol Grubu</u>		
<u>Sıra No</u>	<u>Ön Test</u>	<u>Son Test</u>	<u>Sıra No</u>	<u>Ön Test</u>	<u>Son Test</u>
1	19	35	1	21	21
2	20	39	2	14	16
3	14	33	3	17	19
4	18	32	4	18	19
5	17	39	5	21	23
6	13	26	6	18	15
7	19	35	7	17	18
8	15	40	8	12	15
9	19	36	9	20	23
10	14	39	10	16	19
11	12	37	11	23	18
12	16	34	12	16	18
13	23	38	13	12	19
14	23	40	14	15	16
15	17	32	15	12	15
16	15	40	16	11	12
17	12	37	17	21	23
18	14	27	18	14	18
19	16	38	19	19	21
20	31	38	20	16	16
21	18	38	21	12	15
22	16	40	22	25	22
23	9	33	23	16	16
24	16	36	24	27	27
25	15	33	25	14	14
26	21	33	26	16	17
27	14	40	27	9	16
28	14	37	28	15	15
29	18	40	29	16	16
30	20	37	30	15	17

Anket Formlarındaki Nedenli Soruların Cevap Anahtarı

Cevap 2. Doğumdan 1-3 saat sonra ayağa kalkılmalıdır.

Çünkü,

- a. İyileşme hızlanır ve rahim küçülür.
- b. Barsak ve mesane fonksiyonlarının başlamasına yardımcı olur.
- c. Lohusa kendini daha rahat hisseder.
- d. Kan dolaşımını hızlandırır ve loşianın drenajını sağlar.

Cevap 24. Lohusalık döneminde cinsel ilişkiye 40 gün sonra başlanmalıdır. Çünkü,

- a. Kadının organları normal fizyolojisine döner.
- b. Varsa yırtıkları ya da epizyosu tamir olmuştur.
- c. Daha önce cinsel ilişkiye başlamak ağrı verir.
- d. Bu süre içinde enfeksiyon riski fazladır.

Cevap 26. Lohusalık döneminde sütyen takılmalıdır. Çünkü,

- a. Bu dönemde göğüsler dolgun ve hassastır.
- b. Göğüslerin sarkmasını önler.
- c. Göğüslerdeki ağrıyı azaltır.
- d. Göğüslerin temiz kalmasını sağlar.

Cevap 28. Lohusalıkta korse takılmamalıdır. Çünkü,

- a. Uterus kasılmalarını engelleyebilir.
- b. Hareket ile birlikte kullanılmadığında kasların tonüsünü kazanmasına yardımcı olmaz.
- c. Anneye rahatsızlık verir.
- d. Kullanılacaksa ilk üç gün takılmamalıdır.

1.ANKET FORMU

Konu: Loğusalıkta anneye verilen sağlık eğitiminin annenin doğum sonrası dđneme ilişkin bilgi dđzeyine etkisinin incelenmesi.

Loğusanın;  
Adı-Soyadı:  
Doğum Tarihi:  
Adresi:

Denek No:  
Doğum Sayısı:  
Doğum Yapt.Trh:

- 1- Eğitim durumunuz nedir?
  - a) Okur-Yazar değil.
  - b) İlkokul mezunu.
  - c) Ortaokul ve üzeri.
- 2- Mesleğiniz nedir?
  - a) Ev hanımı
  - b) Memur
  - c) Diğer .....
- 3- Gebelik süresince herhangi bir sağlık kuruluşuna başvurdunuz mu?
  - a) Evet
  - b) Hayır(Cevap hayır ise 8.soruya geç.)
- 4- Sizi kim muayene etti?
  - a) Hastanede Doktor
  - b) Özel Doktor
  - c) Ebe ve Hemşire
- 5- Gebelik süresince kaç kez kontrole gittiniz?
  - a) Yeterli
  - b) Yetersiz
- 6- Bu kontroller sırasında doğum sonrası yapacaklarınız konusunda bilgi aldınız mı?
  - a) Evet
  - b) Hayır (Cevap hayır ise 10.soruya geç)
- 7- Size hangi konularda bilgi verdiler?
  - a) Yeterli bilgi verilmiş.
  - b) Yetersiz bilgi verilmiş.
  - c) Gereksiz bilgi verilmiş.
- 8- Doğumdan ne kadar süre sonra erken ayağa kalkacaksınız?
  - a) Hemen
  - b) 1-3 saat sonra
  - c) Diğer (1-3 saat denildi ise 9.soruyu sor.) .....
- 9- Neden?
  - a) Yeterli biliyor.
  - b) Yetersiz biliyor.
  - c) Bilmiyor.



- 10- Doğumdan ne kadar süre sonra büyük abdestini yapmayı beklersin?  
a) 1-3 gün sonra.  
b) 1 hafta sonra  
c) Diğer .....
- 11- Kabız olmamak için neler yaparsın?  
a) Sulu ve Posalı yiyecekler yerim.  
b) Diğer .....
- 12- Doğumdan sonra idrara çıkma güçlüğün olursa ne yaparsın?  
a) Doktora giderim.  
b) Karnıma sıcak suya batırılmış havlu koyarım yada banyo yaparım.  
c) Diğer .....
- 13- Büyük yada küçük abdestini yaptıktan sonra nasıl tahretlenirsin?  
a) Önden arkaya  
b) Arkadan öne  
c) Diğer .....
- 14- Hangi pozisyonda banyo yaparsın?  
a) Yere yada iskemleye oturur şekilde  
b) Ayakta duş şeklinde  
c) Küvet içinde  
d) Diğer .....
- 15- Banyo yapmaya vücudunun neresinden başlarsın?  
a) Baş  
b) Göğüs ucu  
c) Diğer .....
- 16- Lohusalık döneminde meme temizliği yaparmısın?  
a) Evet  
b) Hayır(Cevap hayır ise 18.soruya geç.)
- 17- Göğüslerinizi ne zaman temizlersiniz?  
a) Her emzirmeden önce  
b) Her emzirmeden önce ve sonra  
c) Diğer .....
- 18- Doğum sonu kanamanın kaç gün sürmesi normaldir?  
a) 1-4 gün  
b) 1-2 hafta  
c) Diğer .....
- 19- Fazla kanaman olur yada kanaman çok uzun sürerse ne yaparsın?  
a) Herhangi bir sağlık personeline giderim.  
b) Geçmesini beklerim,hiç bir şey yapmam  
c) Diğer .....
- 20- Doğumdan kaç gün sonra akıntının berrak,kokusuz,beyaz olmasını beklersin?  
a) 7-10 gün sonra  
b) 15-30 gün sonra  
c) Diğer .....

- 21- Doğumdan 10 gün sonra pis kokulu,peynir gibi kesik kesik bir akıntınız olursa ne düşünürsünüz?  
a) İltihap yada mantar  
b) Normaldir  
c) Diğer .....
- 22- Gebelik sırasında alınan fazla kilo verilmelimidir?  
a) Evet  
b) Hayır(Cevap hayır ise 24.soruya geç)
- 23- Kilo vermek için neler yapacaksınız?  
a) Diyet ayarlaması  
b) Hareket  
c) Diyet+Hareket  
d) Diğer .....
- 24- Doğumdan sonra hareket yapılmalıdır?  
a) Evet  
b) Hayır(Cevap hayır ise 26.soruya geç)
- 25- Doğumdan sonra ne tür egzersizler yapılmalıdır?  
a) Yeterli biliyor  
b) Yetersiz biliyor  
c) Bilmiyor
- 26- Lohusalık döneminde en çok ne tür yiyecekler yememiz gerekir?  
a) Süt,Sulu besinler,et,meyve ve sebze  
b) Hamur işi,kızartma gibi yiyecekler  
c) Diğer .....
- 27- Doğumdan ne kadar süre sonra bebeğinizi emzireceksiniz?  
a) Hemen  
b) 3 ezan sonra  
c) Diğer .....
- 28- Sütünüz sizce ne zaman gelmeye başlar?  
a) Hemen yada 1-3 gün sonra  
b) Sütüm olmaz  
c) Diğer .....
- 29- Bebeğinizi ilk aylarda ne sıklıkla beslersiniz?  
a) Ağladıkça  
b) Acıktıkça  
c) 3-4 saatte bir  
d) Diğer .....
- 30- Lohusalık döneminde kocanızla cinsel ilişkiye ne zaman başlayacaksınız?  
a) 40 gün sonra  
b) Hemen  
c) Diğer .....
- 31- Neden?  
a) Yeterli biliyor  
b) Yetersiz biliyor  
c) Bilmiyor

- 32- Lohusalık döneminde sütyen takacakmısınız?  
a) Evet  
b) Hayır
- 33- Neden?  
a) Yeterli biliyor  
b) Yetersiz biliyor  
c) Bilmiyor
- 34- Lohusalık döneminde korse takacakmısınız? yada karnınızı sıkıca saracakmısınız?  
a) Evet  
b) Hayır
- 35- Neden?  
a) Yeterli biliyor  
b) Yetersiz biliyor  
c) Bilmiyor
- 36- Lohusalık döneminde kaç saat uyku uyunmalıdır?  
a) 6-8 saat  
b) 9-10 saat  
c) Diğer .....
- 37- Doğumdan iki gün sonra ateşiniz devam ediyorsa ne yaparsınız?  
a) Hiç bir şey  
b) Hektora giderim  
c) Ateş düşürücü alırım  
d) Diğer .....
- 38- Siz ve iki çocuk arasındaki yaş en az ne kadar olmalıdır?  
a) 3 yıldan az  
b) 3 yıl  
c) 3 yıldan fazla
- 39- Lohusalık döneminde en uygun korunma yöntemi nedir?  
a) Sütüm korur, korunmayacağım.  
b) Prezervatif  
c) Diğer .....

## 2.ANKET FORMU

Adı-Soyadı:

Adresi :

- 1- Doğumdan ne kadar süre sonra ayağa kalkacaksınız?
  - a) Hemen
  - b) 1-3 saat sonra
  - c) Diğer .....
- 2- Neden?
  - a) Yeterli biliyor
  - b) Yetersiz biliyor
  - c) Bilmiyor
- 3- Doğumdan ne kadar süre sonra büyük abdestini yapmayı beklersin?
  - a) 1-3 gün sonra
  - b) 1 hafta sonra
  - c) Diğer .....
- 4- Kabız olmamak için neler yaparsın?
  - a) Sulu ve Posalı yiyecekler yerim
  - b) Diğer .....
- 5- Doğumdan sonra idrara çıkma gücünün olursa ne yaparsın?
  - a) Doktora giderim.
  - b) Karnıma sıcak suya batırılmış havlu koyarım yada banyo yaparım.
  - c) Diğer .....
- 6- Büyük yada küçük abdestini yaptıktan sonra nasıl tahretlenirsin?
  - a) Önden arkaya
  - b) Arkadan öne
  - c) Diğer .....
- 7- Hangi pozisyonda banyo yaparsın?
  - a) Yere yada iskemleye oturur şekilde
  - b) Ayakta duş yeklinde
  - c) Küvet içinde
  - d) Diğer .....
- 8- Banyo yapmaya vücudunun neresinden başlarsın?
  - a) Baş
  - b) Göğüs ucu
  - c) Diğer .....
- 9- Lohusalık döneminde meme temizliği yaparmısın?
  - a) Evet
  - b) Hayır
- 10- Göğüslerinizi ne zaman temizlersiniz?
  - a) Her emzirmeden önce
  - b) Her emzirmeden önce ve sonra
  - c) Diğer .....

- 11- Doğum sonu kanamanın kaç gün sürmesi normaldir?  
a) 1-4 gün  
b) 1-2 hafta  
c) Diğer .....
- 12- Fazla kanaman olur yada kanaman çok uzun sürerse ne yaparsın?  
a) Herhangi bir sağlık personeline giderim.  
b) Geçmesini beklerim,hiç bir şey yapmam  
c) Diğer .....
- 13- Doğumdan kaç gün sonra akıntının berrak,kokusuz,beyaz olmasını beklersin?  
a) 7-10 gün sonra  
b) 15-30 gün sonra  
c) Diğer .....
- 14- Doğumdan 10 gün sonra pis kokulu,peynir gibikesik kesik bir akıntınız olursa ne düşünürsünüz?  
a) İltihap yada mantar  
b) Normaldir  
c) Diğer .....
- 15- Gebelik sırasında alınan fazla kilo verilmelimidir?  
a) Evet  
b) Hayır
- 16- Kilo vermek için neler yapacaksınız?  
a) Diyet ayarlaması  
b) Hareket  
c) Diyet + Hareket  
d) Diğer .....
- 17- Doğumdan sonra hareket yapılmalıdır?  
a) Evet  
b) Hayır
- 18- Doğumdan sonra ne tür egzersizler yapılmalıdır?  
a) Yeterli biliyor  
b) Yetersiz biliyor  
c) Bilmiyor
- 19- Lohusalık döneminde en çok ne tür yiyecekler yememiz gerekir?  
a ) Süt,Sulu besinler,et,meyve ve sebze  
b) Hamur işi,kızartma gibi yiyecekler  
c) Diğer .....
- 20- Doğumdan ne kadar süre sonra bebeğinizi emzireceksiniz?  
a) Hemen  
b) 3 ezan sonra  
c) Diğer .....
- 21- Sütünüz sizce ne zaman gelmeye başlar?  
a) Hemen yada 1-3 gün sonra  
b) Sütüm olmaz  
c) Diğer .....

- 22- Bebeğinizi ilk aylarda ne sıklıkla beslersiniz?  
a) Ağladıkça  
b) Acıktıkça  
c) 3-4 saatte bir  
d) Diğer .....
- 23- Lohusalık döneminde kocanızla cinsel ilişkiye ne zaman başlayacaksınız?  
a) 40 gün sonra  
b) Hemen  
c) Diğer.....
- 24- Neden?  
a) Yeterli biliyor  
b) Yetersiz biliyor  
c) Bilmiyor
- 25- Lohusalık döneminde sütyen takacakmısınız?  
a) Evet  
b) Hayır
- 26- Neden?  
a) Yeterli biliyor  
b) Yetersiz biliyor  
c) Bilmiyor
- 27- Lohusalık döneminde korse takacakmısınız?  
a) Evet  
b) Hayır
- 28- Neden?  
a) Yeterli biliyor  
b) Yetersiz biliyor  
c) Bilmiyor.
- 29- Lohusalık döneminde kaç saat uyku uyunmalıdır?  
a) 6-8 saat  
b) 9-10 saat  
c) Diğer .....
- 30- Doğumdan 2 gün sonra ateşiniz devam ediyorsa, ne yaparsınız?  
a) Hiç bir şey  
b) Doktora giderim  
c) Ateş düşürücü alırım  
d) Diğer .....
- 31- Sizce iki çocuk arasındaki yaş en az ne kadar olmalıdır?  
a) 3 yıldan az  
b) 3 yıl  
c) 3 yıldan fazla
- 32- Lohusalık döneminde en uygun korunma yöntemi nedir?  
a) Sütüm korur, korunmayacağım  
b) Prezervatif  
c) Diğer .....