

PAPER DETAILS

TITLE: Postpartum Depresyonda Evlilik Uyumu ve Es Desteginin Önemi

AUTHORS: Rukiye KUTLUBAY,Ayten ARIÖZ

PAGES: 1-10

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1824460>

DERLEME

Postpartum Depresyonda Evlilik Uyumu ve Eş Desteğinin Önemi

Rukiye KUTLUBAY¹, Ayten ARIÖZ DÜZGÜN²

ÖZET

Postpartum dönem hem fizyolojik hem psikolojik olarak kadın ve aile açısından yeniliklerin yaşandığı bir dönemdir. Eşlerin sosyal, ruhsal ve fiziksel iyi oluşları; duygularını ve düşüncelerini paylaşabilmeleri, empati kurabilmeleri, gibi önemli unsurları kapsayan evlilik kavramı; eşlerin uyum içinde olmasını gerektirmektedir. Eş desteği beklentisinin postpartum dönemde yeterli düzeyde karşılanmasının kadının fiziksel ve mental iyilik hali üzerinde olumlu etki gösterdiği, annelik rolüne uyumu kolaylaştırdığı bilinmektedir. Bu derleme makalenin amacı; psikiyatrik hastalıkların ortaya çıkmasına zemin hazırlayan, fiziksel ve ruhsal bir takım sorunların yaşanma ihtimalinin yüksek olduğu hassas bir dönem olan doğum sonu dönemde; evlilik uyumu ve eş desteğinin önemi konusuna güncel bilgiler ışığında dikkat çekmektir.

Anahtar Kelimeler: Evlilik ilişkisi; Evlilik uyumu; Hemşirelik; Postpartum dönem; Postpartum depresyon

The Importance of Spousal Support and Marital Harmony in Postpartum Depression

Rukiye KUTLUBAY¹, Ayten ARIÖZ DÜZGÜN²

ABSTRACT

The postpartum period is a period in which changes are experienced both physiologically and psychologically in terms of women and family. Social, spiritual and physical well-being of spouses; it requires the spouses to be in harmony with the concept of marriage which includes important factors such as the ability to share feelings and thoughts, empathize. Satisfying the expectation of spousal support at a sufficient level in the postpartum period has a positive effect on the physical and mental well-being of the woman. The aim of our compilation article, in the postpartum period, which is a sensitive period where there is a high probability of experiencing some physical and mental problems that pave the way for the emergence of psychiatric diseases; to draw attention to the importance of marital harmony and spousal support in the light of up-to-date information.

Keywords: Marital harmony; Marital relationship; Nursing; Postpartum depression; Postpartum period

¹Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye

²Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye

Sorumlu Yazar: Rukiye KUTLUBAY

E-posta adresi: rky.akilli@gmail.com

ORCID No: 0000-0002-6590-3185

Gönderi Tarihi: 15.06.2021

Kabul Tarihi: 28.10.2021

* Bu makale tez çalışmasının genel bilgileri kısmından üretilmiştir.

GİRİŞ

Doğum sonrası dönem, doğumdan sonraki 6 hafta ile bir yılı kapsamakla birlikte fizyolojik olarak anne vücudunun gebelik öncesi döneme dönmesi ve psiko-sosyal normalleşmenin olması nedeni ile çok önemlidir (1). Doğum sonrası dönemde en önemli psikolojik sorunlardan biri olan postpartum depresyon; doğum eylemi sona erdikten sonra dört ile altı hafta içinde başlayıp en az iki hafta boyunca süren majör depresif bozukluk olarak tanımlanır (2). Toplum sağlığı açısından kritik öneme sahip olan doğum sonrası dönem psikolojik ve fizyolojik birçok değişikliğin yaşandığı bir süreçtir.

Aile olma sürecinde eşlerin sosyal, ruhsal ve fiziksel iyi oluşları; duygularını ve düşüncelerin paylaşabilmeleri empati kurabilmeleri, gibi önemli unsurları kapsayan evlilik kavramı; eşlerin uyum içinde olmasını gerektirmektedir (3).

Evlilik uyumu; bireylerin evlilik kurumunun gerekliliklerini yerine getirdikleri, karşılıklı beklentilerin giderildiği, duygusal yaklaşımların sağlanabildiği evlilikler için geçerli bir kavramdır. Evlilik uyumu, evliliğin yararlarını ve kalite düzeyini bireylere yansıtan bir durumdur (4,5). Stresli yaşam koşulları, eşler arasındaki uyumsuzluk ve sosyal destek eksikliği konuları

doğum sonu dönemde yaşanan psikiyatrik bozuklukların temel sebeplerindendir (6).

Postpartum Dönem

Postpartum dönem, hem fizyolojik hem psikolojik olarak aile açısından yeniliklerin yaşandığı bir dönemdir (7). Bebek bakımı, yeni kazanılan annelik rolüne uyum, postpartum fiziksel rahatsızlıklarla baş etme, yeni aile düzenine alışma gibi durumlarla karşı karşıya olan anne için karmaşık ve yoğunlukla zorlu bir dönemdir. Yapılan çalışmalarda doğum sonrası dönemde annelerin tüm enerjisini anneliğe ve bebek bakımına verdikleri bu erken dönemde; pasif, edilgen ve yorgun hissettikleri bildirilmektedir (8-10). Anne açısından psikolojik olarak uyumda zorlukların yaşandığı postpartum dönem, psikolojik olarak hastalıklara yatkın olunan bir dönem olarak da değerlendirilmektedir (11-13). Bu dönem aile için olumlu tecrübeler edinilecek bir yaşantı olabileceği gibi krizlerin yaşandığı bir dönem de olabilir. Eğer ailede iletişim iyi ise ailenin yeni düzene ve annenin değişikliklere uyum sağlaması kolay olur ve doğum sonu dönemin psikolojik sonuçları pozitif etkilenir (13).

Yeni doğum yapmış kadın sosyal destek beklentisi içerisinde. En önemli sosyal destek kaynağı olan eş desteğini yeterli düzeyde alan kadınların fiziksel ve mental iyi oluş düzeyleri de yüksektir. Efe ve arkadaşları (2009) yaptığı çalışmada kadınların %70.2'si doğum sonu dönemde en çok eşinden destek almak istediğini bildirmiştir (14). Lawrence ve arkadaşlarının (2008) çalışmasında, eşleri tarafından yeterli destek gören annelerin evlilik memnuniyetinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir (15). Annenin beklediği destek karşılanmazsa, karşılanmayan bu beklentiler eşler arasındaki ilişkide memnuniyetsizlik, annenin ruhsal durumunda bozulma ve ebeveynlik davranışlarında olumsuz tutum gibi sonuçlar ortaya çıkarmaktadır (16).

Postpartum dönemde göz ardı edilen ruhsal sorunlar ileride anneyi daha çok rahatsız edebilir ve istenmeyen bazı sorunlara yol açabilir (17). Özellikle gelişimsel geçiş dönemi olan doğum sonu dönemin ilk haftası bu nedenle çok önemlidir. Sistemlerde ve hormonlarda ki hızlı değişimler, annenin içinde bulunduğu fiziksel sorunlar, anne ve eşin yeni döneme uyum sağlayamaması çeşitli ruhsal sorunlara neden olabilmektedir (17,18). Doğum; eşler için yeni bir yaşamı beraberinde

getirmektedir. Bu yeni dönemle birlikte eşler yeni sorumluluklar yüklenmektedir. Eğer bu süreç iyi yönetilemezse durumsal bir kriz yaşanmasına ve annede depresyon gelişmesine neden olmaktadır (19).

Postpartum dönemde annenin aile olma sürecine uyum sağlamasında eşin yanı sıra, sağlık çalışanlarından, özellikle hemşirelerden aldığı bakım kilit öneme sahiptir. Anneye sadece fiziksel bakım değil, aynı zamanda, eşlere ebeveynlik rollerine geçiş konusunda eğitim ve destek verilmesi gerekir. Hemşireler, ebeveyn olma sürecinin ve eşler arasında olumlu bir ilişkinin gelişmesine yardımcı olmada önemli role sahiptir (20).

Postpartum Depresyon

Postpartum depresyon (PPD), Amerikan Psikiyatri Derneğinin beşinci baskısında (DSM-5) “gebelik süresince veya doğumdan sonraki 4 hafta içinde ortaya çıkan duygu durum bozukluğu” olarak tanımlanır. Sıklıkla doğumdan 2 hafta-6 ay sonra görülen bozukluktur. Yeme ve uyku bozukluğu, keder, öfke, düşmanlık, konsantre olamama, yoğun umutsuzluk ve kendini çaresiz hissetme, içe kapanma, yalnızlık, korku, kontrol kaybı ya da çıldırma korkusu, değersizlik hissi, cinsel

isteksizlik, kendiliğinden ağlama, stres, izolasyon, uykusuzluk, yaşamı anlamsız bulma, bebeğe karşı ilgisizlik belirtileri gösterir. Genellikle doğumu takip eden ikinci haftadan sonra meydana gelir ve birkaç ay veya bir yıldan uzun sürebilir. Seyrine göre ilaç tedavisi ve/veya psikoterapi tedavisi uygulanabilir (21-23).

Postpartum depresyon görülme sıklığı ülkeler arasında farklılık göstermekte olup; gelişmekte olan ülkelerde gelişmiş ülkelere oranla daha sık görülmektedir. Dünyada görülme sıklığı %3,5 ile 63,3 arasındadır (24,25). Ülkemizde yapılan araştırmalarda; postpartum depresyonun prevalansı %10 ile %54,2 arasında tespit edilmiştir (26,27).

Postpartum Depresyon Risk Faktörleri

Postpartum depresyon gelişme riskini arttıran birçok etken bulunduğu bilinmektedir. Bunlar;

- Psikiyatrik hastalık öyküsü varlığı,
- Şiddet veya istismar öyküsü varlığı,
- Göçmen olarak yaşamak,
- Düşük gelir düzeyine sahip olmak,
- Kötü aile ilişkileri ve sosyal destek eksikliği,
- Düşük öyküsü varlığı,
- Plansız/istenmeyen gebelik,

- Yeni doğanın cinsiyeti,
- Hamilelik sırasındaki stresli yaşam olayları,
- Genç anne yaşı,
- Annede sağlık sorunu varlığı,
- Bebeğe sağlık sorunu varlığı olarak alt başlıklar altında toplanabilir (28).

Risk faktörlerinden olan “*kötü aile ilişkileri ve sosyal destek eksikliği*” konusu postpartum depresyon görülme sıklığında, sosyal çevrenin etkisini vurgulamak adına oldukça önemlidir. Çağımız aile yapıları göz önüne alındığında sıklıkla anne, baba ve çocuktan/çocuklardan oluşan çekirdek aile yapılanması en sık karşılaşılan aile tipidir. Bu durum doğum sonu dönemde kadının en büyük sosyal desteği olarak eşini görmesi sonucunu ortaya çıkarır. Eşi ile kötü evlilik ilişkisine sahip olan, eşi ile zayıf iletişimi olan, eşine karşı güven problemi yaşayan kadınlarda postpartum depresyon gelişme riski bu durumları yaşamayan kadınlara göre fazladır (29,30). Sosyal destek eksikliği kadınlarda postpartum depresyon riskini arttıran önemli bir faktördür. Duygu ve düşüncelerini rahatlıkla eşi ile paylaşabilen kadınlarda paylaşmayanlara göre iki kat daha az sıklıkla postpartum depresyon görülmektedir (23,24). Bunların yanında eşler arasındaki

uyumsuzluk depresyon riskini artırmaktadır. Doğum sonu depresyon tanısı majör depresyon ile benzer seyir izlediğinden; eşler arasındaki uyumsuzluğun doğum sonu dönemdeki depresyon riskini de arttırdığı varsayılmaktadır (31). Uyumsuz evlilik ve sosyal desteğin zayıf olması postpartum depresyon için belirlenen risk faktörleri olarak bilinmektedir (31). Bu sonuç; evlilik uyumunun postpartum depresyon üzerinde etkisinin kaçınılmaz olduğunu göstermektedir. Bu sebeple evlilik ile ilgili kavramlarında değerlendirilmesi önemlidir.

Evlilik

Evlenmek kelimesi TDK (Türk Dil Kurumu) tarafından “*Erkekle kadın, aile kurmak için yasaya uygun olarak birleşmek, izdivaç etmek*” olarak tanımlanmaktadır. Evlilik biyolojik, duygusal ve davranışsal yönü olan toplumsal yapıyı birçok yönden etkileyen kültürel ve sosyal bir sistemdir (32).

Neslin devamı için çocuk sahibi olmayı sağlayan bir ilişki türünün resmi hali olarak nitelendirilen evliliğin; bir çocuk sahibi olma durumu, bazen amaç bazen ise sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Sonuç olarak, evlilik iki bireyin bir

araya gelerek toplumun temel yapı taşı olan aileyi oluşturmak için atılması gereken ilk adımdır (33).

Evliliğin Temel İşlevleri

Evlilik ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde evliliğin amaçları 4 ana başlık altında toplanmıştır (34-36).

Biyolojik işlev olarak cinsel anlamda tarafların güdülerinin doyurulmasına ve bununla birlikte meşru yollarla çocuk sahibi olma, çocuğunu yetiştirme, kendi soyunu üretme işlevinin yerine getirmesi anlamını taşımaktadır. Psikolojik İşlev; karşı cins tarafından beğenilme, yakınlık, sevilme hissinin yaşanmasını, çocukları ve ailesi ile birlikteliğin sürekliliğinden duyulan güven duygusunu kapsamaktadır (35). Sosyal işlev; toplum tarafından yazılı olarak belirlenmemiş olsa da var olduğu bilinen kurallar doğrultusunda, toplumun bireyden beklentilerinden olan evlilik kurumuna uygun hareket ederek kabul görme hazzı ve rahatlığını yaşamaya hizmet ettiği düşünülebilir (35). Ekonomik işlev toplum ekonomisi içinde ailenin, diğer bir deyişle ev ekonomisinin varlığını ifade eder. Evli bireyler ev idaresi açısından hem üreten hem tüketen rollerindedir (36).

Evlilik Uyumunu

Evlilik uyumunun tanımları incelendiğinde kabul görmüş tek bir tanım olmadığı görülmektedir. Ortak paydaları olmakla birlikte evlilikte uyum kavramını birçok araştırmacı farklı boyutlarına vurgu yaparak ele almıştır. Kalkan (2002) evlilik uyumunu; “toplumsal yaşamın bir parçası olarak evlilik, bireylerin uyum sağlamasının önemli ölçüde gerekli kılan bir birlikteliktir” şeklinde tanımlamıştır (37). Duygusal, ruhsal, cinsel ve sosyal ilişkileri içerisinde bulunduran evlilikte uyumunun sağlanmış olması eşlerin psikolojik ve biyolojik sağlıklarının da temelini oluşturmaktadır. Benzer birçok tanım eşleri ayrı ayrı ve duygusal, sosyal ve ruhsal bağlamda ele almayı gerektiren; evliliğin sağlıklı yürümesi için gerekli olan bir unsur olmasına dikkat çekmiştir. Genel olarak evlilik uyumu tanımlarında üzerinde durulan noktalara bakıldığında;

- Önemli konularda anlaşmaya varabilme,
- Aynı boş zaman aktivitelerinden hoşlanabilme,
- Duygusal olarak yakınlık gösterebilme,
- Çatışmaların çözümlenebilmesi,
- Karşılıklı beklentilerin karşılanabilmesi,

- Eşler arası doyumun hissedilebilmesi olarak görülmektedir (38).

Genel bir tanım olarak; evlilik uyumu; tarafların birbirleriyle ilgili genel olarak pozitif duygular içerisinde olması, iyi iletişim kurabilmeleri, oluşan çatışmaları birlikte çözebilme yeterliliği ve boş zamanlarda ortak keyif alınan aktiviteleri yapmalarıdır. Eşlerin evliliklerinin tüm yönlerini gözden geçirdiklerinde öznel olarak hissettikleri memnuniyet derecesi evlilik uyumu derecesine eşdeğerdir (38).

Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilik uyumunu etkileyen unsurlar üzerine yapılmış araştırmalar incelendiğinde, genel bir çerçeve belirlemek adına 3 ana başlıktan bahsetmek mümkündür. Bunlar;

Bireysel faktörler; kişilerin kendi yaş, evlilik yaşı, fiziksel ruhsal özellikleri gibi konuları içeren faktörlerdir.

Sosyoekonomik faktörler; Eşlerin aylık geliri, eşlerin eğitim düzeyi, eşlerin aile gelirine etkisi, eşlerin mesleki statüleri, eşlerin yaptıkları işten duydukları doyumları içerir.

Aileyle ilişkili faktörler; Eşler arasındaki yaş farkı, çocuk sayısı, evlilik türü, partner ile düşünce ve duygularını paylaşabilme, partner ile ev işleri

konusunda ortak nokta bulabilme, çiftlerin cinsel doyumları içerir (35).

Evlilik uyumuna etki eden bir diğer unsurlar Yalçın (2014) tarafından şöyle sıralanmıştır;

1. Bireyler arasında probleme sebep olan farklılıklar,
2. Eşler arası tartışmalar ve kaygı düzeyi,
3. Çift doyum,
4. Çift ilişkisi,
5. Çiftin önemli konulardaki ortak görüşü (39).

Bireylerin yaşam doyumlarında evliliğin yeri önemlidir. Sağlıklı bir evlilik insan için mutluluk sığınağı görevi görür. Evliliğinde güven duygusu hisseden kişiler daha mutlu ve huzurlu yaşarlar. Mutlu ve huzurlu bireylerin oluşturduğu toplulukta aksine kıyasla sağlıklı bir toplum olur (40).

Postpartum Dönem, Evlilik Uyumu ve Hemşirelik

Postpartum dönem gerek fiziksel gerek psikolojik açıdan anne olan kadını başta olmak üzere babayı ve aile üyelerinin tamamını etkileyen, radikal değişikliklerin yaşandığı bir süreçtir. Doğum sonu dönemde çeşitli ruhsal bozuklukların yaşanabildiği bilinmektedir (30). Postpartum dönemde özellikle annede depresyon görülme riski artmaktadır. Sebep olan faktörlerin her biri incelenmeye açık ve

önemli bileşenler olmak ile birlikte sosyal destek kavramı bu dönem için gündeme gelen önemli bir konudur. Sosyal destek kavramı evlilik ve çocuk bakımı özelinde değerlendirildiğinde tarihsel olarak değişim göstermiş bir kavramdır. Eskiden geniş aile ve mahalle kavramlarını karşılayan sosyal destek sistemleri günümüzde daha az insanı içeren bir çevreye dönüşmüştür. Bazen çiftlerin ailesini içerse de temelinde doğum yapan kadının çevresinde en uzun süre bulunan kişi eşidir. Bu yüzden evlilik ilişkisi, evlilik uyumu, evlilik doyum gibi tüm kavramların çiftler üzerinde etkisi olduğu bilindiğinden bu hassas dönemi evlilik uyumu çerçevesinde değerlendirmek önemlidir (41).

Annelerin bu dönemde; desteğe ihtiyaç duyduğu ve bu desteği eşinden beklediği bilinmektedir (41). Ege ve arkadaşları (2008), yaptığı çalışmada doğum sonu dönemde olumsuz desteğin doğum sonu depresyonu arttırdığını bildirmişlerdir (42). Gebelik ve doğum sonrasında kadınlara profesyonel destek sağlanması postpartum depresyonun daha az yaşandığını göstermiştir. Profesyonel bakım veren sağlık ekibinde yer alan hemşire; duygusal destek, eğitim ve mevcut problemlere yönelik bakım verici rolleri üstlenir.

Hemşireler sağlıklı/hasta bireyin davranışlarını ilk değerlendiren kişilerden birisidir. Stresli bir dönem olan postpartum dönemde hemşire, anneyi olumsuz yönde etkileyebilecek faktörleri iyi bilmeli ve bakım verici rolünü kullanmalıdır. Doğum sonu dönemde hemşireler; depresyon belirtilerini yakından gözlemleyerek ve gerekli durumlarda uygun sağlık kuruluşlarına yönlendirerek yeni anne olmuş kadınlara danışmanlık yaparlar. Yaşadığı depresyon belirtilerini ifade etmekte ve kabul etmekte zorlanan kadının ailesini, yaşanan bu dönemin özellikleri ile ilgili bilgilendirirler ve ihtiyaç duyulan sosyal desteğin sağlanmasında katkıda bulunurlar. Hemşirelerin bu dönemdeki rollerinden bir diğeri de kadının mevcut stres kaynaklarını tespit edip stresle baş etme mekanizmalarını öğretmek, mevcut savunma mekanizmalarını teşvik etmektir. Hemşireler annenin bebek bakımına dair bilgi eksikliğini gidererek, emzirme konusunda sıkıntı yaşayan annelere emzirme danışmanlığı yaparak annelik rolüne uyumu kolaylaştırır ve doğum sonu depresyonu önlemede aktif rol alırlar (46). Doğum sonrası dönemdeki kadınlara verilen bakımın hasta memnuniyeti ve toplum sağlığına olumlu etkileri olduğu da bilinmektedir (12,44).

SONUÇ

Doğum sonu süreçte annenin ve beraberinde eşlerin medikal, sosyal ve psikolojik olarak her anlamda desteğe ihtiyacı olabilir. Gerekğinde bu destek multidisipliner ekip işbirliği ile sağlanmalıdır. Bu ekibin içerisinde hemşirelerin rolü çok büyüktür. Hemşireler, zorlu ve uzun bir yolculuk olan aile olma sürecinin bir evresi olan doğum sonu dönemde, çiftlere danışmanlık yaparak ihtiyaç düzeylerine göre eğitimler vererek çiftlerin özellikle de kadınların, doğum sonrası dönemi daha olumlu tecrübeler ile geçirmelerini sağlamada önemli role sahiptirler. Hemşirelerin vermiş olduğu danışmanlık ile çiftlerin birbirlerine olan desteğinin; evlilik uyumuna ve annelik rolüne olumlu katkısı olacağı kaçınılmazdır. Bu nedenle, doğumdan sonra annenin depresyon açısından risk etkenlerini saptarken çift uyumu açısından da değerlendirilmesi, gerekli önlemlerin erken dönemde alınması önemlidir. Ayrıca doğum sonu depresyon hakkında bilgilendirilme ile anneler ve eşlerinin evlilik uyumunu koruma ve geliştirmeye yönelik farkındalık eğitimlerinin çift düzeyinde verilmesi gereklidir.

Eş desteği, sosyal destek, evlilik doyumunun postpartum depresyonla ilişkili olduğu

bilinmektedir. Gebelik, gebeliğin son trimesteri gibi dönemlerde yaşanan depresyon ile evlilik uyum ilişkisini inceleyen araştırmaların olduğu ancak doğum sonu dönemde meydana gelen postpartum depresyon ile evlilik uyumu arasında nasıl bir ilişki olduğunu inceleyen sınırlı sayıda araştırmanın olduğu görülmektedir. Bu alan araştırmaya ve geliştirmeye açıktır.

KAYNAKLAR

- O'Hara, M. W., McCabe, J. E. (2013). Postpartum depression: current status and future directions. *The Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 379-407.
- DSM-5 (Diagnostic and statistical manual of mental disorders) (2000). APA (American Psychological Association).
- Williams, D. G. (1998). Gender Marriage and Psychosocial Well-Being, *Journal of Family Issues*, 9 (4), 452-468.
- Bilgen, Ö ve Tekin, U. (2020). Evlilik Uyumunun Gebeliğin Son Üç Ayında Yaşanan Depresyona Etkisi. *Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi – USBED Cilt 2, Sayı 2*, 138-153.
- Ergül, B., Yılmaz, V. (2020). Evlilik Uyumu ile Kişilerarası İlişki Tarzının Evlilik Yeterliliği Aracılığı ile Açıklanması. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 46-60.
- Mermer G., Bilge, A., Yücel Ü. ve Çeber E. (2010). Evaluation of Perceived Social Support Levels in Pregnancy and Postpartum Periods. *J Psy Nurs*, 2(1):71-76.
- Başer, D. A. (2018). Postpartum Depresyon ile Emzirme Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Ankara Medical Journal*, 18(3), 276-285.
- Thomas, K.A., Spieker, S. (2016). Sleep, Depression, and Fatigue in Late Postpartum. *MCN, The American Journal Of Maternal Child Nursing*, 41(2), 104-109
- Henderson, J., Alderdice, F., Redshaw, M. (2019). Factors associated with maternal postpartum fatigue: An observational study. *BMJ Open*, 9(7).
- Beck, C.T., Indman, P. (2005). The many faces of postpartum depression. *Journal of Obstetric, Gynecologic, Neonatal Nursing*, 34(5), 569-576.
- Sütlü, S., Çatak, B. (2017). Burdur İlinde Postpartum Depresyon Prevalansı ve Etki Eden Faktörler *Kafkas J Med. Sci*, 7(3):220-224.
- Tezel, A., Gözüm, S. (2005). Postpartum Dönemde Kadınlarda Görülebilen Depresif Belirtiler ve Hemşirelik Bakımı *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 62-68.
- Taşkın, L. (2016). Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği Genişletilmiş 9. Baskı Akademisyen Tıp Kitabevi, ISBN: 975-94661-0-4.
- Efe, Y. Ş., Taşkın, L., Eroğlu, K. (2009). Türkiye’de postnatal depresyon ve etkileyen faktörler. *J Turkish German Gynecol Assoc*, 10, 14-20.
- Belsky J, Youngblade L, Rovine M, Volling B. (1991). Patterns of marital change and parent-child interaction. *J Marriage Fam*, 53:487-498.
- Aksakallı M., Bayram S., Çapık A., Ejder Alpay S., Pasinlioğlu T. (2012). Loğusaların destek ihtiyaçlarının ve doğum sonu dönemde alınan destek düzeylerinin belirlenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*.
- Lawrence E, Rothman AD, Cobb RJ, Rothman MT, Bradbury TN. (2008). Marital satisfaction across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 22:41-50.
- Balkaya, N. A. (2002). Postpartum dönemde annelerin bakım gereksinimleri ve ebe-hemşirenin rolü. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6(2), 42-9.
- Beydağ, K. D. (2007). Doğum sonu dönemde anneliğe uyum ve hemşirenin rolü. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(6), 479-484.
- Erdem, Ö, Erten Bucaktepe, P, G. (2012). Postpartum Depresyon Görülme Sıklığı ve Tarama Yöntemleri. *Dicle Tıp Dergisi*, 39 (3), 458-461.
- Rode, J. L. (2016). The Role of Emotional Intelligence in Predicting Postpartum Depression. *Western Journal of Nursing Research*, 38(4), 427- 440.
- Atilla, R., Mucuk, S. (2018). Birinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde Çalışan Sağlık Personelinin Postpartum Depresyonu Tarama ve Tedavi Yaklaşımları *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 27: 186-191.
- Azad, R., Fahmi, R., Shrestha, S., Joshi, H., Hasan, M., Khan, A. N. S., Billah, S. M. (2019). Prevalence and risk factors of postpartum depression within one year after birth in urban slums of Dhaka, Bangladesh. *PloS one*, 14(5), e0215735.
- Öztora, S., Arslan, A., Çaylan, A., Dağdeviren, H.N. (2019). Postpartum Depression and Affecting Factors in Primary Care *Niger J Clin Pract*, 22:85-91.
- Ay, F., Tektaş, E., Mak, A., Aktay, N. (2018). Postpartum depresyon ve etkileyen faktörler: 2000–2017 araştırma sonuçları. *Journal of Psychiatric Nursing*, 147-152.
- Arslan, B., Arslan, A., Kara, S., Ongel, K., Mungan, M. T. (2011). Gebelik Anksiyete ve Depresyonunda Risk Faktörleri: 452 Olguda Değerlendirme. *İzmir Tepecik Eğitim Hastanesi Dergisi*, 21(2), 79-84.
- Coşkun, T. D., Aydın, S., Çatak, B. (2016). Sağlığın Sosyal Belirleyicileri Postpartum Depresyonu Etkiliyor Mu?. *Taf Preventive Medicine Bulletin*, 15.
- Korkmaz H. (2020). 0-1 yaş bebeği olan annelerde postpartum depresyonun baba-bebek bağlanmasına etkisi, *Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Tokat: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi*.
- Aktaş, M. C., Şimşek, Ç., Aktaş, S. (2017). Postpartum Depresyonun Etiyolojisi: Kültür Etkisi. *JAREN/Hemşirelik Akademik Araştırma Dergisi*, 3(Supp: 1), 10-13.
- Alharbi, A. A., Abdulghani, H. M. (2014). Risk factors associated with postpartum depression in the Saudi population. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 10, 311.
- Beck C. T. (2001). Predictors of postpartum depression: an update. *Nursing research*, 50(5), 275-285.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Cinsiyet, evlilik uyumu, depresyon ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arası ilişkiler üzerine bir araştırma, *Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi*.
- Demir, E. D. (2016). Evli ve çalışan bireylerin çalışma yaşam kalitesinin evlilik uyumuna etkisi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi*.
- İlmen, Z. (2020). Evli bireylerin psikolojik doğum sırası, evlilik uyumu ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki yordayıcı

- ilişkiler. Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi.
35. Özgüven, İ. E. (2014). Evlilik ve aile terapisi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
 36. Kır, İ. (2011). Toplumsal bir kurum olarak ailenin işlevleri. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 10(36), 381-404.
 37. Kalkan, M. (2002). Evlilik ilişkisini geliştirme programının evlilerin evlilik uyum düzeyine etkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
 38. Kahraman, Z. (2011). Bir evlilik ve aile hayatı eğitim programının evli kadınlarda evlilik uyumuna ve aile sistemine etkisi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi.
 39. Yalçın, H. (2014). Evlilik Uyumu İle Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki. Eğitim Ve Öğretim Araştırmaları Dergisi Journal Of Research In Education And Teaching. 3(1), 250-261.
 40. Tarhan, N. (2014). Aşk terapi. İstanbul: Timaş Yayınları.
 41. Gülşen, Ç., Merih, Y. D. (2018). doğum sonu dönemde anneler kimden hangi desteği bekliyor?. Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi, 4(1).
 42. Ege, E., Timur, S., Zincir, H., Geçkil, E., Sunar-Reeder, B. (2008). Social support and symptoms of postpartum depression among new mothers in Eastern Turkey. Journal of Obstetrics and Gynaecology Research, 34, 585–593.
 43. Durmazoğlu, G., Oktay, A. K., Toksoy, S., Serttaş, M., Göçmen, F., Bezirgan, S., Tatarlar, A. (2016). Postpartum Depresyonun Hemşire ve Ebeler Tarafından Öngörülebilmesi. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 19.
 44. Collins, N. L., Dunkel-Schetter, C., Lobel, M., Scrimshaw, S. C. (1993). Social support in pregnancy: psychosocial correlates of birth outcomes and postpartum depression. Journal of personality and social psychology, 65(6), 1243.