



Original Article / Araştırma Makalesi

**BEDEN ALGISININ GEBELİKTE KİLO ALIMI ÜZERİNE ETKİSİ: ANALİTİK
KESİTSEL ARAŞTIRMA**

**Effect of Body Perception on Weight Gain in Pregnancy: A Cross-Sectional Analytical
Study**

Sibel ŞEKER¹ 

Funda ÇİTİL CANBAY² 

Ceylan CESUR³ 

Nasim FİROUZ⁴ 

^{1,3,4}AydınAdnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Aydın

²Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Erzurum

Geliş Tarihi / Received: 18.10.2020

Kabul Tarihi / Accepted: 18.12.2020

Yayın Tarihi / Published: 25.03.2021

ÖZ

Araştırma; beden algısının gebelikte kilo alımı üzerine etkisini belirlemek amacıyla analitik-kesitsel olarak yapılmıştır. Araştırmanın evrenini; Aydın ilinde bir devlet hastanesine izlem için başvuran gebeler oluşturmuştur. Örneklemi gelişigüzel örnekleme yöntemi ve güç analizi ile belirlenen 223 gebe oluşturmuştur. Araştırmacılar tarafından gebelerin kiloları ölçülmüş, “Kişisel Bilgi Formu” ve “Beden Algısı Ölçeği (BAÖ)” uygulanmıştır. Verilerin analizinde “Tanımlayıcı”, “Mann-Whitney U” ve “Kruskal-Wallis” testleri kullanılmıştır. Gebelerin %92,8’i isteyerek gebe kaldığını bildirmiştir. Gebeliği isteme durumu ile beden algısı düzeyi arasında istatistiksel açıdan ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Gebelerin %47,1’i mevcut kilolarından memnun olduğunu, %35,4’ü ise gebelikte aldığı kilolardan olumsuz etkilendiğini bildirmiştir. Gebelik süresince gebelerin %27,8’inin gereksiniminden fazla kilo alırken, gebelerin %35,9’unun gerekenden daha az kilo aldığı tespit edilmiştir. Gebelikte kilo almanın ve gebelerin kilo artışından etkilenme durumunun beden imajı düzeyleri üzerinde istatistiksel açıdan anlamlılık oluşturduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sonuç olarak, gebelerin çoğunun isteyerek gebe kalmış olsa da; yarıya yakınının mevcut kilolarından memnun olduğu, gebelerin gebelikleri süresince aldıkları kilolardan olumsuz etkilendikleri ve gebelerin beden algılarının bu nedenle olumsuz olduğu değerlendirilmiştir.

Anahtar kelimeler: Beden Algısı, Ebelik, Gebelik, Hemşirelik, Kilo Alımı

ABSTRACT

The research has been conducted analytically and cross-sectionally in order to determine the effect of body perception on weight gain during pregnancy. The universe of the research has been composed of the pregnant women who applied to a state hospital in Aydın province for follow-up. The sample has been consisted of 223 pregnant women who were determined through random sampling and power analysis. The weights of pregnant women have been measured by the researchers, and "Personal Information Form" and "Body Image Scale (BAI)" have been applied. "Descriptive", "Mann-Whitney U" and "Kruskal-Wallis" tests have been used to analyze the data. 92.8% of the pregnant women have stated that that they became pregnant willingly. A statistical significance has been determined between willingness for pregnancy and the level of body perception ($p<0.05$). 47.1% of the pregnant women have stated that they were pleased with their current weight, 35.4% stated that they were affected negatively from the weight they gained in pregnancy. It has been detected that while 27.8% of pregnant women gained more weight than they needed during pregnancy, 35.9% of pregnant women gained less weight than necessary. It has been determined that, weight gain during pregnancy and the state of the pregnant women to be affected by weight gain created a statistically significance on body image levels ($p<0.05$). In conclusion, it has been evaluated that although most of the pregnant women became pregnant willingly; almost half of them were pleased with their current weight, they were affected negatively from the weight they gained in pregnancy and they had negative body perceptions for this reason.

Keywords: Body Perceptions, Midwifery, Nursing, Pregnancy, Weight Gain

GİRİŞ

Beden algısı, bireyin dış görünüşünün iç ifadesi şeklinde tanımlansa da tek bir anlamı ifade etmez; kendi fiziksel görünümü ile ilgili algılarını, düşüncelerini, inançlarını, duygularını ve davranışlarını da içeren kendi bedenine yönelik tutumlarını anlatan kompleks bir kavramdır (Thompson, Heinberg, Altabe, ve Tantleff-Dunn, 1999; Cash, Jakatdar, ve Williams, 2009). Gebelik ise fizyolojik bir süreçtir. Gebelikte fiziksel değişikliklerin yanında duygusal değişiklikler de oluşmaktadır. Gebelik boyunca meydana gelen fiziksel değişiklikler anne adaylarının psikolojik ve fiziksel refahının önemli bir belirleyicisi olan beden memnuniyeti ile ilişkili olabilmektedir. Bireyin kendi bedenini olumlu algılaması ruh sağlığını, benlik algısını pozitif yönde etkilemektedir. Bu açıdan bakıldığında anne adayının bedenini olumlu algılaması; kendi sağlığını, bebeğinin sağlığını, olumlu aile içi ilişkilerini ve dolayısıyla toplum sağlığını doğrudan etkilemektedir (Fuller-Tyskiewicz, Skouteris, Watson, ve Hill, 2012; Kumcağız, 2012; Mermer, Bilge, Yücel ve Çeber, 2012; Pacheco, Costantine, ve Hankins, 2013). Olumsuz beden imgesi ise gebelikte sık görülür ve doğum sonu döneme kadar uzar. Gebelik sürecinde gelişebilecek beden imgesine ilişkin memnuniyetsizliğin anne-bebek ilişkisinin yanı sıra annenin çevresiyle olan dengesini olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu durumları göz önüne alırsak gebenin kendi bedenine ilişkin algısının benlik saygısının ve dolayısıyla da yaşam kalitesini etkilediği sonucuna varabiliriz. Ayrıca anne adayının gebelik sürecinde gebeliğe, annelik rolüne ve kendi bedenindeki değişimlere uyum sağlayabilmesi için riskli durumların fark edilmesi gerekmektedir. Özellikle gebelik ve doğum sonrası dönemde kendilerini ve sosyal destek sistemlerini algılama durumlarının bilinmesi önem taşımaktadır (Brown, Ranje, ve Warren, 2015; Şişman ve Kutlu, 2016). Gebelikteki beden algısı gebelerin gebelik süresince beslenme alışkanlıklarını etkileyebilmektedir. Bu nedenle kadınlar en fazla gebelik döneminde kilo almaktadır. Gebelerin bu dönemde kilo alımının ve beden imgesinin belirlenmesi olumsuz beslenme şekillerinin belirlenmesi, anne sağlığının korunması ve olumlu davranışların desteklenmesi açısından önem taşımaktadır (Dipietro, Milet, Costigan, Gurewitsch, ve Caulfield, 2003; Henriques, Alves, Barros, ve Azevedo, 2013; Mehta, Siega-Riz ve Herring, 2011). Bu araştırmanın amacı; gebelikte beden algısının kilo alımı üzerine etkisinin incelenmesidir. Bu amaca bağlı olarak araştırmada şu sorulara cevap arandı: (I.) Gebelerin beden algısı nasıldır, (II.) Gebelerin kilo alımı nasıldır ve (III.) Gebelerin beden algısını gebelik boyunca kazanılan kiloları nasıl etkiler?

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Şekli

Bu araştırma, beden algısının gebelikte kilo alımı üzerine etkisinin olup olmadığının incelenmesi amacıyla yapılan analitik kesitsel tipte bir çalışmadır.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Çalışmanın evrenini; 15 Mayıs 2019-15 Ekim 2020 tarihleri arasında Türkiye'nin batısında bulunan bir devlet hastanesinin kadın-doğum polikliniklerine izlem için başvuran gebeler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini belirlemek amacıyla güç analizi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemine gebeliğinin 28-38 haftaları (üçüncü trimester) arasında bulunan gebeler alınmıştır. Araştırmanın örneklemine alınması gereken en az gebe sayısı G Power programı ile hesaplanmıştır. Daha önce literatürde benzer araştırmaya rastlanmadığından iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi için etki gücü (d)=0,20 (düşük) alınarak %80 güce ulaşmak için, %95 güven aralığında, α =0,05 alınarak Df =198 ve örneklem sayısı (n)=199 hesaplanmıştır. Araştırmayı kabul etmeme gibi nedenlerle kayıp olasılıkları göz önüne alınarak hesaplanan örnekleme %10 eklemeye yapılmış ve 223 gebenin araştırmaya davet edilmiştir. Araştırmaya; 18 yaşından büyük, en az ilkokul mezunu olan, tek ve sağlıklı bir bebeğe gebe olan, soru formunu doldurmaya engel teşkil edecek herhangi bir sorunu olmayan, gebeliğe ilişkin herhangi bir kronik hastalığı olmayan, araştırmaya katılmaya gönüllü, istekli gebeler dâhil edilmiştir. Çalışmanın herhangi bir aşamasında devam etmek istemeyen ve veri toplama formlarını tam olarak doldurmayan gebeler araştırma kapsamına dâhil edilmemiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak gebelerin sosyo-demografik ve gebelikle ilgili bilgilerini içeren “Kişisel Bilgi Formu” ve gebelerin beden imajı düzeyini ölçmek amacıyla “Beden Algısı Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu; bu form 28 sorudan oluşmakta olup araştırmaya katılan gebelerin sosyo-demografik, obstetrik özellikleri ile gebelerin beslenme şekillerine ilişkin verileri toplamak amacıyla literatüre dayalı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Ek olarak bilgi formunda gebelerin kilo alma tutumunu, eğitim alma, beden kitle indeksi, boy, mevcut kilo gibi özelliklerini içeren sorulardan kullanılmıştır. Soru formunda bulunan tüm özellikler bulgular bölümünde irdelenmiştir (Fuller-Tyszkiewicz vd., 2012; Kangalgil, Acar, ve Yardımcı, 2018; Kök, Güvenç, Bilsel, ve Güvener, 2018; Pullmer, Zaitsoff, ve Cobb, 2018).

Beden Algısı Ölçeği (BAÖ); ölçek Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin içeriği, bireylerin fiziki özelliklerinden ve beden işlevlerinden ne kadar memnun olduklarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını Hovardaoğlu (1993) gerçekleştirmiştir. Ölçekte 40 madde bulunmakta olup, her bir madde beş likertte (1=Hiç beğenmiyorum, 2=Pek beğenmiyorum, 3=Kararsızım, 4=Oldukça beğeniyorum, 5=Çok beğeniyorum) puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan ranjı 40, en yüksek puan ranjı ise, 200 olarak puanlanmaktadır. Ölçek puan artışı, beden algısının daha olumlu olduğunu ifade eder. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alfa değeri 0.91 olarak bulunmuştur (Hovardaoğlu, 1993). Ölçeğin güvenilirliği kapsamında iç tutarlılığı test etmede Cronbach Alfa testi uygulanmıştır. Araştırmamızda bu ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0,912 olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Araçlarının Uygulanması

Veri toplama araçlarının uygulanması 15 Mayıs 2019-15 Ekim 2019 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Ege Bölgesi'nde bulunan, bir kadın doğum ve çocuk hastalıkları hastanesi kadın-doğum polikliniklerine izlem için gelen, araştırmanın dâhil edilme kriterlerine uygun gebelere araştırma hakkında bilgi verilerek gebeler araştırmaya katılmaya davet edilmiştir. Araştırma kapsamındaki gebelerden aydınlatıcı onamları alınmıştır. Veriler araştırmaya katılmayı kabul eden gebelerle yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden gebelerin kiloları ölçülerek anket formlarını doldurmaları sağlanmıştır. Veri toplama formlarının doldurulması her bir gebe için yaklaşık 10-15 dakika sürmüştür. Verilerin toplanması esnasında gebelerin gebelik öncesi kiloları sorgulanmış, boy ve kiloları ölçülerek kayıt edilmiştir. Gebelerden elde edilen boy ve kilo bilgilerine göre gebelik öncesi beden kitle indeksleri hesaplanmıştır. Ek olarak Sağlık Bakanlığı Doğum Öncesi Bakım Yönetim Rehberi'ndeki (2018) gebelik sürecinde alınması gereken kilo parametrelerine göre, gebeler kayıt edilmiştir. Rehberde gebelik süresince; beden kitle indeksi 18,5 altında (zayıf) ise 12,5-18, beden kitle indeksi 18,5-24,9 ise 11,5-16, beden kitle indeksi 25-29,9 ise 7-11,5 ve beden kitle indeksi 30'un üzerinde olan gebelerin kazanabileceği kilo miktarının 5-9 kilogram arasında olabileceği önerilmiştir. Gebeler bu parametrelere göre sınıflandırılmıştır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2018).

Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler, "PASSW (version 22.0)" istatistik paket programında değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde ilk olarak parametrik test koşullarının sağlanıp sağlanmadığı araştırılmıştır. Bu bağlamda "Kolmogorow-Smirnov" ve "Shapiro-Wilk" normal

dağılıma uygunluk testleri kullanılmıştır. Verilerin analizinde sosyodemografik kategorik değişkenlerde (öğrenim durumu, sosyal güvence vb.) tanımlayıcı istatistikler (sayı ve yüzde) uygulanmıştır. Gebelerin Beden Algısı Ölçeği'nden aldıkları puanlar ise, ortalama ve standart sapma olarak belirlenmiştir. Parametrik test koşullarının sağlanmadığı iki grubun karşılaştırılmasında “Mann Whitney U testi” ve çoklu grupların karşılaştırılmasında “Kruskal Wallis Analizi” uygulandı. Bütün istatistiksel analizlerde İstatistiksel anlamlılık düzeyi olarak $p < 0,05$ kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü

Çalışmanın yapılabilmesi için Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Etik Kurulu Başkanlığı'ndan (07.05.2019 tarih ve 92340882-050-04.04 sayılı) onay alınmıştır. Ayrıca çalışmanın yapılabilmesi için çalışmanın yapıldığı il merkezindeki il sağlık müdürlüğünden gerekli olan izinler yazılı olarak alınmıştır. Araştırma kapsamındaki gebelere, araştırma verilerini toplamaya başlamadan önce araştırma hakkında gerekli tüm bilgiler verilerek katılımcı gebelerin aydınlatılmış onamları alınmıştır. Ayrıca gebelerden elde edilen bilgilerin gizli tutulacağı belirtilerek “gizlilik ve gizliliğin korunması” ilkesi ve araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyenlerin alınması ile de “özerkliğe saygı” ilkesini içeren etik ilkeler yerine getirilmiştir. Araştırmaya ilişkin bilgiler, bu bilgilerin doğru bir şekilde raporlanmasına, yorumlanmasına ve doğrulanmasına olanak verecek şekilde kaydedilmiştir. Gönüllülerin kimliğiyle ilgili kayıtlar, ilgili mevzuat hükümlerine göre özel hayat ve gizlilik kurallarına saygı gösterecek bir şekilde korunmuştur.

BULGULAR

Araştırmanın bulguları gebelerin tanımlayıcı, obstetrik ve kilo alma gibi faktörlere göre beden imgesi algısı düzeylerini karşılaştırmak için (Tablo 1, Tablo 2, Tablo 3 ve Tablo 4) dört tablo altında incelenmiştir.

Tablo 1. Gebelerle İlgili Tanımlayıcı Özelliklere Göre Beden Algısı Puanlarına Göre Karşılaştırılması

Özellikler (n=223)	n(%)	BAÖ $\bar{X} \pm SS$	Test
Eğitim durumu			
İlkokul	35(15,7)	159,57±23,24	KW=3,184 p=0,364
Ortaokul	62(27,8)	144,80±23,43	
Lise	74(33,2)	141,32±19,90	
Üniversite	52(23,3)	142,35±15,05	
Gebenin çalışma durumu			
Evet	47(21,1)	139,35±18,53	z=-1,291 p=0,197
Hayır	176(78,9)	143,03±20,94	
Çalışan annelerin iş özelliği			

Memur	16(34)	141,69±18,99	KW=1,073
Serbest	16(34)	133,88±20,26	p=0,351
İşçi	15(32)	142,69±15,78	
Sağlık güvencesi			
Evet	179(80,3)	141,52±21,40	z=-1,200
Hayır	44(19,7)	145,23±15,98	p=0,230
Algılanan gelir düzeyi			
Gelir gidere az	68(30,5)	141,22±20,82	KW=0,312
Gelir giderden denk	135(60,5)	142,42±21,23	p=0,856
Gelir giderden fazla	20(9)	144,60±13,23	
Yaşanılan yer			
İl	104(46,6)	141,65±17,27	KW=2,629
İlçe	67(30,1)	144,14±23,29	p=0,269
Köy	52(23,3)	141,02±22,63	
Ortalamalar			
	$\bar{X}\pm SS$	Min-Maks(%)	$\bar{X}\pm SS$
Yaş	26,89±5,49	18-42(100)	142,25±20,47
Evlilik yılı	4,95±4,59	1-25(100)	142,18±20,49

\bar{X} Ortalama, SS Sayı, SS Standart sapma, KW Kruskal Wallis Testi, Z Mann Whitney U Testi, P Anlamlılık düzeyi

Araştırma kapsamına alınan gebelerin yaş ortalaması 26,85±5,51 ve evlilik yılı 4,95±4,59 olarak hesaplanmıştır. Gebelerin çoğunluğu ortaokul (%27,8) ve lise (%33,2) mezunu olup, %78,9'unun gelir getiren bir işle meşgul oldukları, çalışan annelerin %34'ü memur, %34'ü serbest ve %32'sinin işçi olduğu saptanmıştır. Gebelerin çoğunluğunun (%80,3) sosyal güvencesinin olduğu ve %60,5'inin gelirinin gidere denk geldiği tespit edilmiştir. Gebelerin yaşam alanı incelendiğinde en uzun süre gebelerin yaşadığı yerlerin sırasıyla ilde (%46,6), ilçede (%30,1) ve köyde (%23,3) ikamet ettiği anlaşılmıştır. Gebelerin tanımlayıcı özellikleri ile beden algısı arasında benzer şekilde anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Tablo 1; p>0,05)

Tablo 2. Gebelerin Obstetrik Özelliklerinin Beden Algısı Puanlarına Göre Dağılımı

Özellikler (n=223)	n(%)	BAÖ $\bar{X}\pm SS$	Test ve p
Gebeliği isteme durumu			
Olumlu	207(92,8)	142,94±20,51	z=-2,048
Olumsuz	16(7,2)	133,38±18,29	p=0,041*
Gebeliği planlama durumu			
Planlı	161(72,2)	143,12±21,82	z=-1,614
Plansız	62(27,8)	140,00±16,39	p=0,106
Doğum şekli			
Normal vajinal doğum	69(61,6)	142,17±23,26	z=-0,105
Sezaryen	43(38,4)	142,65±21,54	p=0,917
Gebelik haftası			
	$\bar{X}\pm SS$	BAÖ	Min.-Maks.
	35,20±2,91	142,25±20,47	28-41

\bar{X} Ortalama, SS Sayı, SS Standart sapma, KW Kruskal Wallis Testi, Z Mann Whitney U Testi, P Anlamlılık düzeyi

Gebelerin tamamına yakını (%92,8) isteyerek gebe kaldığını ve benzer şekilde gebelerin çoğunluğu (%72,2) gebeliğinin planlı olduğunu bildirmiştir. Gebelerin %61,6'sının önceki doğumunun vajinal doğum olduğu tespit edilmiştir. Gebelerin gebelik haftası ortalama 35,67±3,60 olduğu hesaplanmıştır. Gebelerin bu gebeliği isteme durumlarıyla beden algısı bakımından istatistiksel açıdan önemli fark olduğu saptanmış olup (p<0,05), gebeliğin

planlanma durumu ve doğum şekli bakımından anlamlı bir ilişki görülmemiştir ($p>0,05$). Araştırma kapsamına alınan gebelerin gebelik ortalaması $35,20\pm 2,91$ (28-41) bulunmuştur (Tablo 2).

Tablo 3. Gebelerin Doğurganlık Özelliklerinin Beden Algısı Puanlarına Göre Dağılımı

Gebelik Öyküsü Ortalamalar (n=223)	$\bar{X}\pm SS$ n(%)	Min.-Maks.	VAÖ $\bar{X}\pm SS$	
Ortalama gebelik sayısı (n=223)	2,04±1,26		142,12±20,55	
Birinci gebelik	99(44,4)	1-8	141,62±18,72	KW=0,833
İkinci ya da üçüncü gebelik	93(41,7)		142,02±23,69	p=0,659
Dört ve üzeri gebelik	31(13,9)		144,97±14,98	
Ortalama doğum sayısı (n=109)	1,65±0,91		142,63±22,51	
Nullipara	114(51,1)	1-6	141,81±18,17	KW=0,250
Primipara	59(26,5)		143,19±22,44	p=0,883
Multipara	50(22,4)		142,16±23,21	
Ortalama çocuk sayısı durumu (n=106)	1,54±0,98		143,88±22,38	
Yok	117(52,5)	0-6	140,40±20,13	z=-1,223
Var	106(47,5)		144,30±20,73	p=0,221
Ortalama spontan abortus sayısı (n=30)	1,27±0,78		146,23±12,76	
1 kez	25(83,3)	1-5	147,32±12,17	z=-0,975
2 ve üzeri	5(16,7)		140,80±15,74	p=0,329
Ortalama ölü doğum sayısı (n=4)	1,25±0,50		144,00±13,37	
1	3(75)	1-2	150,00±7,21	z=-1,342
2-3 kez	1(25)		126,00±00,0	p=0,180
Ortalama kürtaj sayısı (n=20)	1,15±0,37		141,30±17,50	
1 kez	17(85)	1-2	142,00±17,99	z=-0,583
2 ve üzeri	3(15)		137,33±17,10	p=0,560

%Yüzde ^XOrtalama, ^SSayı, ^{SS}Standart sapma, ^{KW}Kruskal Wallis Testi, ^ZMann Whitney U Testi, ^PAnlamlılık düzeyi

Araştırmaya katılan gebelerin ortalama gebelik sayısının $2,04\pm 1,26$, doğum sayısının $1,65\pm 0,91$, çocuk sayısının $1,54\pm 0,91$, spontan abortus sayısının $1,27\pm 0,78$, ölü doğum sayısının $1,25\pm 0,50$ ve küretaj sayısının $1,15\pm 0,37$ olduğu belirlenmiştir. Gebelerin doğurganlık özellikleriyle beden algısı durumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmemiştir (Tablo 3; $p>0,05$).

Tablo 4. Gebelerin Bazı Özelliklerine Göre Beden Algısı Puanlarının Dağılımı

Özellikler (n=223)	n(%)	BAÖ $\bar{X}\pm SS$	Test ve p
Gebelik öncesi kilolardan memnuniyet durumu			
Evet	127(57,0)	143,44±20,13	KW=2,630 p=0,269
Hayır	85(38,1)	139,58±20,69	
Fikrim yok	11(4,9)	149,18±21,64	
Mevcut kilolardan memnuniyet durumu			
Memnunum	105(47,1)	147,54±16,36	KW=19,063 p=0,001*
Memnun değilim	97(43,5)	136,15±20,46	
Fikrim yok	21(9,4)	145,54±30,44	
Gebelikte alınan kilolardan etkilenme durumu			
Olumlu	44(19,7)	145,98±22,18	KW=9,183 p=0,010*
Olumsuz	79(35,4)	137,09±20,15	
Etkilenmedim	100(44,8)	144,69±19,30	
Gebelikte alınan kiloların yeterlilik durumu			
Gerekenden az kilo alanlar (<18.5 kg/m ²)	80(35,9)	144,54±18,62	KW=2,148

Yeterli kilo alanlar (18.5-24.9 kg/m ²)	81(36,3)	141,86±20,80	p=0,342
Gerekenden fazla kilo alanlar (25-49 kg/m ²)	62(27,8)	139,81±22,24	
Gebenin fiziksel değişimlere yakın çevrenin tepkisi			
Gebeliğin baba yakıştığını söylediler	128(57,4)	143,72±21,44	KW=4,750
Fazla kilo aldığını söylediler	41(18,4)	136,81±19,66	p=0,093
Fiziksel değişimlerim hakkında yorum yapılmadı	54(24,2)	142,91±18,25	
Ana öğün sayısı			
Bir ana öğün	6(2,7)	131,00±14,52	KW=4,046 p=0,132
İki ana öğün	52(23,3)	142,04±17,81	
Üç ana öğün	165(74,0)	142,73±21,38	
Ara öğün sayısı			
Bir ara öğün	24(10,8)	137,00±15,33	KW=7,074 p=0,132
İki ara öğün	75(33,6)	145,67±19,96	
Üç ara öğün	100(44,8)	140,54±22,38	
Üç ara öğün	11(4,9)	143,27±23,78	
Üç ara öğün	13(5,8)	144,54±8,91	
Beslenme eğitimi alma durumu			
Evet	33(14,8)	144,30±15,07	z=-0,180
Hayır	190(85,2)	141,90±21,28	p=0,857
Beslenme eğitimi alınan kaynak			
Sağlık çalışanları	15(45,5)	145,00±10,79	KW=7,074 p=0,132
Aile büyükleri	10(30,3)	143,30±22,32	
İnternet	8(24,2)	144,25±12,73	
Beslenme eğitimi almak isteme durumu			
Evet	80(35,9)	138,15±19,55	KW=6,617 p=0,037*
Hayır	113(50,7)	144,45±18,79	
Kararsızım	30(13,5)	144,90±27,01	
Ortalamalar			
	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	Min.-Maks.
Gebelik kilo ortalaması	76,03±13,45	142,25±20,47	42-134
Gebelik öncesi kilo ortalaması	64,92±13,60	142,25±20,47	50-143
Boy	162,17±5,78	142,25±20,47	145-180
Beden Kitle İndeksi	24,6±47,3	142,25±20,47	15,8-49
Alınan sıvı miktarı (1 bardak=200ml)	9,82±4,06	142,25±20,47	2-30

\bar{X} Ortalama, S Sayı, SS Standart sapma, $Min.$ Minimum, $Maks.$ Maksimum, KW Kruskal Wallis Testi, Z Mann Whitney U Testi, p Anlamlılık düzeyi

Gebelerin %57'si gebelik öncesi kilolarından memnun olduğunu bildirmiştir. Gebelik öncesi kilo durumuyla gebelerin beden algısı düzeyleri arasında önemli bir ilişki olmadığı belirlenmiştir ($p<0,05$). Gebelerin %47,1'i mevcut kilolarından memnun olduğunu bildirmiş olup %43,5'i memnun olmadığını ifade etmiştir. Gebelerin mevcut kilo durumu ile beden algısının önemli derece ilişkili olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Gebelerin sadece %19,7'si gebelikte aldıkları kilolardan olumlu etkilendiğini bildirmiş olup, gebelikte aldığı kiloların beden algısı bakımından fark yarattığı tespit edilmiştir ($p<0,05$). Gebelik öncesi beden kitle indeksine göre, gebelerin çoğunluğunun gebeliği boyunca ya gereğinden fazla (%27,8) ya da gerekenden daha az (%35,9) kilo aldığı belirlenmiştir. Buna rağmen gebelik boyunca kazanılan kilolar gebelerin beden algısı üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yaratmamıştır ($p>0,05$). Gebelere vücudunda meydana gelen fiziksel değişimlere yönelik yakın çevrelerinin tepkisi sorulduğunda; gebelerin %57,4'ünün yakınlarının gebeyi cesaretlendirici ve destekleyici olumlu sözler söylediğini ifade etmiştir. Gebelikte çevrelerinden olumlu tepkiler

alan gebelerin beden algısı düzeylerinin diğer gebelere göre daha yüksek olduğu görülse de, gebelikte çevreden alınan tepkilerle beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Gebelerin beslenme şekilleri incelendiğinde; %74'ü üç ana öğün ve %44,8'i üç ara öğün ile besleniyordu. Gebelerin %85,2'si beslenme eğitimi almış olup, yarıya yakını (%45,5) sağlık profesyonellerinden eğitim almıştı. Gebelerin %50,7'si mevcut durumda beslenme eğitimi almak istemediğini bildirmiş olup, dörtte birinden fazlası (%35,9) beslenme eğitimi almak istediğini bildirmiştir. Gebelerin beslenme özelliği ve beden algısı arasında anlamlı bir ilişki görülmezken ($p>0,05$), beslenme eğitimi almak isteme durumu ile beden algısı arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark görülmüştür ($p<0,05$). Gebelerin gebelik öncesi kilo ortalaması $64,92\pm 13,60$ iken, gebelikte alınan kilolardaki son durumun ortalama $76,03\pm 13,45$ olduğu görülmüştür. Gebelerin boy ortalaması $162,17\pm 5,78$ olduğu belirlenmiş olup, gebelerin beden kitle indeksi $24,6\pm 47,3$ olarak hesaplanmıştır. Gebelerin gebelikte ortalama $9,68\pm 4,09$ bardak sıvı aldığı belirlenmiştir (Tablo 4).

TARTIŞMA

Bu çalışmada gebelerin beden algısının gebelikte kilo alımı üzerine etkisinin olup olmadığı araştırılmış olup, çalışmamızdan elde edilen bulgular literatür bilgileri ışığında karşılaştırılarak tartışılmıştır.

Araştırmamızda gebelerin tanımlayıcı özelliklerinin beden algısı üzerinde etkisi olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgu benzer bir çalışmada gebelerin sosyodemografik özellikleri ile beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucu ile uyumluydu (Babacan Gümüş vd., 2011). İran'da yapılan başka bir çalışmada da benzer olarak sosyodemografik özelliklerin beden algısı ile ilişkili olmadığı göze çarpmaktadır (Senobari, Azmoude, ve Mousavi, 2019). Bu sonuç yapılan araştırmalardaki örneklemelerin benzer özellikte olduğunu düşündürmektedir.

Araştırmamızda isteyerek gebe kalan kadınların istemsiz gebe kalan kadınlara göre beden algısı düzeyinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırmamızın aksine, iç anadolu bölgesinde yapılan Kök ve arkadaşlarının araştırmasında beden imgesi ile gebeliği isteme durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür (Kök vd., 2018). Kumcağız (2012)'ın araştırmasında ise, benzer şekilde gebeliği isteme durumunun gebelerin beden algısını etkilediği belirlenmiştir. Bu farklı sonuçlar araştırmalara dâhil edilen gebelerin farklı coğrafik bölgelerde yaşama ve farklı sosyokültürel özelliklere sahip olma durumlarından kaynaklanabilir.

Bu çalışmada gebelerin gebeliği planlama durumu ile beden imgesi arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Çırak ve Özdemir (2015)'in araştırmasında ise farklı olarak adölesan

gebelerin gebeliği planlama durumunun beden algısı düzeyleri üzerinde fark yarattığı belirlenmiştir. Öte yandan Babacan Gümüş vd. (2011) çalışmasında ise, gebeliği planlama durumu ile beden algısı üzerinde anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Bu farklı sonuçlar ise, farklı örneklem ve farklı deneyimlerdeki gebelerin yaşam stillerinden kaynaklanmış olabilir.

Bu çalışmada gebelerin yarıya yakını mevcut gebelik kilolarından memnun olduğunu bildirmiş olup, gebelikteki mevcut kilolarla beden algısı arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Hodgkinson vd. (2014) sistematik derlemesinde gebelikteki fizyolojik değişikliklerin gebelerin beden algısı düzeylerini farklı düzeylerde etkilediği belirlenmiştir. Tutkuvienne vd. (2018) araştırmasında fiziksel değişikliklerine rağmen psikolojik anlamda olumlu hissettikleri ve diyet düzenlemesi ile besin kısıtlamasına gitmedikleri belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre gebelerin çoğunluğunun isteyerek gebe kalması ve annelik rolüne kendilerini hazır hissetmeleri nedeniyle gebelikte kazanılan kiloların ve fizyolojik değişimlerin beden algısı düzeylerini olumlu etkilemiş olabilir.

Araştırmamızdaki gebelerin dörtte birinden fazlası gebelikte aldığı kilolardan olumsuz etkilendiklerini bildirmiş olup, gebelerin gebelikte alınan kiloların beden algısı düzeyleri bakımından anlamlı düzeyde etkilediği saptanmıştır. Bu bulgu Kök vd, (2018) araştırmasındaki gebelerin aldığı kilolarla olumlu etkilenen gebelerin beden algısı düzeyleri arasında ilişki görülmezken, kilolardan olumsuz etkilenen gebelere göre daha yüksek olma sonucu ile uyumludur. Ek olarak yapılan diğer çalışmalarda çoğunlukla gebelerin gebelikte aldığı kilolardan olumsuz etkilendiği ve beden algısı durumlarının istendik düzeyde olmadığı tespit edilmiştir (Brown vd., 2015; Nagl, Linde Stepan, ve Kersting, 2015; Hodgkinson vd., 2015). Bu sonuçlara göre; sağlık profesyonelleri, gebelerin bütüncül sağlık kontrollerine entegre olarak bireyselleştirilmiş bakımla birlikte beden algısı durumlarını da ele almaları gebelere destek sağlama fırsatı sağlayabilir.

Bu araştırma için gebelerin dörtte birine yakını gebelikte alınan kilolardan olumsuz etkilendiğini bildirmiş olup, gebelikte alınan kiloların beden algısını etkilediği belirlenmiştir. Benzer şekilde Brown ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada gebelerin fiziki görüntüsü konusunda kaygı ve utanç duygusu yaşadıkları, öte yandan meme şekillerinin bozulacağı konusunda endişe yaşadıkları belirlenmiştir (Brown vd., 2015). Başka bir çalışmada ise araştırma sonucumuzu destekler nitelikte gebelikte alınan kiloların doğum sonrasında verilemeyeceği konusunda anksiyete bozukluğu gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına neden olduğunu göstermiştir (Nagl vd., 2015). Bu sonuçlara göre, gebelerin postürüne ilişkin

duygu belirlenmesi ve sosyal desteğin sağlanması ile meydana gelebilecek problemlerin çözümünü kolaylaştırabilir.

Bu araştırmada, katılımcıların çoğunluğunun bu gebelikte beden kitle indekslerine göre kılavuzlarda önerilen ve istendik kiloyu kazanamadığı (yetersiz ve gereğinden fazla) anlaşılmıştır. Gebelerin beden algısı üzerinde beden algısının incelendiği başka bir araştırmada çoğunlukla zayıf ve obez gebelerin yeterli kilo kazanımından aşırı ya da yetersiz kilo alma eğiliminde olduğu belirlenmiştir (Mehta, vd., 2011). Meireles Neves, de Carvalho ve Ferreira, (2015) çalışmasında ise, psikolojik faktörlerin gebelikte beslenme tutumunu ve gebe sağlığını olumsuz etkilediği belirlenmiştir. Bu bulgular ışığında gebelik esnasında kilo takibi ve sağlıklı beslenme faktörlerinin belirlenmesi, hamilelerin sağlık sorunlarını azaltmada sağlık profesyonellerine kolaylık sağlayabilir.

Araştırmamızda gebelerin çoğunluğunun beslenme eğitimi almadığı tespit edilmiş olup, gebelerin beslenme eğitimi almayı isteme durumu ile beden algısı arasında istatistiksel açıdan ilişki olduğu görülmüştür. Başka bir araştırmanın sonuçlarında beslenme eğitimi alan gebelerin çoğunluğunun beslenme konusunda sağlıklı beslenme davranışlarının arttığı belirlenmiştir (Vander Wyst, vd., 2019). Bu sonuca göre, gebelerin beslenme konusunda beslenme eğitimi gereksinimleri olduğu ve gebelerin beslenme eğitimi almaları durumunda beden algısı düzeyleri olumlu yönde etkilenebilir.

Araştırmanın Sınırlılıkları: Bu araştırmanın sınırlılıkları araştırmaya katılan gebelerin verdiği bilgiler kapsamındadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlarda gebelerin sosyodemografik durumlarının gebelerin beden algısı durumunu etkilemediği, ancak gebeliği isteme, mevcut kiloların ve alınan kilolardan etkilenme durumlarının beden algısı düzeylerini etkilediği belirlenmiştir. Sonuçlara göre gebelerin gebelikte yaşayacakları durumlara göre bilgilendirilmeleri ve desteklenmeleri gerekmektedir. Sağlık profesyonelleri gebelerin beden algılarını iyileştirmek amacıyla gebelikteki fizyolojik değişikliklere ilişkin psikoterapik eğitim uygulamaları yapmalıdırlar. Öte yandan gebelerin beden algısına yönelik girişimsel araştırmalar farklı bir boyutta ve daha geniş bir örneklemlerde sistematik olarak ele alınabilir.

Teşekkür: Araştırmamızda yer alan tüm anne adaylarına ve araştırmamızın uygulamasında kolaylık sağlayan hastane çalışanlarına teşekkür ederiz.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederiz.

Araştırmanın Finansmanı: Araştırmanın giderleri araştırma ekibi tarafından karşılandı.

KAYNAKLAR

- Babacan Gümüş, A., Çevik, N., Hataf Hyusni, S., Biçen, Ş., Keskin, G., Tuna Malak, A. (2011). Gebelikte beden saygısı ve beden imajı ile ilişkili özellikler. *The Anatolian Journal of Clinical Investigation*, 5(1), 7-14.
- Brown, A., Ranje, J., Warren, L. (2015). Body image concerns during pregnancy are associated with a shorter breast feeding duration. *Midwifery*, 31, 80-9.
- Cash, T. F., Jakatdar, T. A., Williams, E. F. (2009). The Body Image Quality of Life Inventory: Further validation with college men and women. *Body Image*, 1, 279-87. doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00023-8.
- Çırak, R., Özdemir, F. (2015). Adölesan gebelerde beden imajı algısının belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 18(3), 214-21.
- Dipietro, J. A., Milet, S., Costigan, K. A., Gurewitsch, E., Caulfield, L. E. (2003). Psychosocial influences on weight gain attitudes and behaviors during pregnancy, partner. *Journal of the American Dietetic Association*, 103, 1314-9. doi: 10.1053/S0002-8223(03)01070-8.
- Fuller-Tyszkiewicz, M., Skouteris, H., Watson, B. E., Hill, B. (2012). Body dissatisfaction during pregnancy: A systematic review of cross-sectional and prospective correlates. *Journal of Health Psychology*, 18(11), 1411-21.
- Henriques, A., Alves, E., Barros, H., Azevedo, A. (2013). Women's satisfaction with body image before pregnancy and body mass. Index 4 Years after Delivery in the Mothers of Generation XXI. *Plos One*, 8(7), 1-7.
- Hodgkinson, E. L., Smith, D. M., Wittkowski, A. (2014). Women's experiences of their pregnancy and postpartum body image: A systematic review and meta-synthesis. *BMC Pregnancy Childbirth*, 14, 330. doi: 10.1186/1471-2393-14-330.
- Hovardaoğlu, S. (1993). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 1(1), 26.
- Kangalgil, M., Acar, A. N., Yardımcı, H. (2018). Gebelikte kazanılan vücut ağırlığı ile yenidoğanın bazı özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 27(1), 20-6.
- Kök, G., Güvenç, G., Bilsel, H., Güvener, A. (2018). Gebelik döneminde kadınların beden algısı farklılık gösterir mi? *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15(4), 209-14. doi:10.5222/HEAD.2018.209.
- Kumcağız, H. (2012). Gebe kadınlarda beden algısı ve benlik saygısının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 9(2), 691-703.
- Mehta, U. J., Siega-Riz, A. M., Herring, A. H. (2011). Effect of body image on pregnancy weight gain. *Maternal and Child Health Journal*, 15, 324-32. doi:10.1007/s10995-010-0578-7. Meireles, J. F. F., Neves, C. M., de Carvalho, P. H. B., Ferreira, M. E. C. F. Insatisfação corporal em gestantes: uma revisão integrativa da literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(7):2091-2103, 2015. doi: 10.1590/1413-81232015207.05502014.
- Mermer, G., Bilge, A., Yücel, Ü., Çeber, E. (2012). Evaluation of perceived social support levels in pregnancy and postpartum periods. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1, 71-6.
- Nagl, M., Linde, K., Stepan, H., Kersting, A. (2015). Obesity and anxiety during pregnancy and postpartum: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 186, 293-305. doi: 10.1016/j.jad.2015.06.054.

- Pacheco, L., Costantine, M. M., Hankins, G. D. V. (2013). Physiologic changes during pregnancy. In: Mattison DR, Ed. Clinical Pharmacology during Pregnancy. San Diego: Academic Press, 5-14.*
- Pullmer, R., Zaitsoff, S., Cobb, R. (2018). Body satisfaction during pregnancy: The role of health-related habit strength. Maternal and Child Health Journal, 22, 391–400. doi.org/10.1007/s10995-017-2406-2409.*
- Secord, P. F., Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body-cathexis: Body-cathexis and the self. Journal of Consulting Psychology, 17(5), 343.*
- Senobari, M., Azmoude, E., Mousavi, M. (2019). The relationship between body mass index, body image and sexual function: A survey on Iranian pregnant women. International Journal of Reproductive Biomedicine, 17(7), 503-12. doi: 10.18502/ijrm.v17i7.4862.*
- Şişman, F. N., Kutlu, Y. S. (2016). Development of an Assessment Scale of adaptation difficulty for the Elderly (ASADE) and its psychometric properties. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 7, 25–33.*
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2018). Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. Kadın ve Üreme Sağlığı Dairesi Başkanlığı. Doğum Öncesi Bakım Yönetim Rehberi. ISBN: 978-975-590-686-7. https://hsgm.saglik.gov.tr. 10 Haziran 2019 tarihinde erişildi.*
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., Tantleff-Dunn, S. (1999). Exacting beauty: Theory, assessment and treatment of body image disturbance. American Psychological Association. Washington, D.C. doi.org/10.1037/10312-000.*
- Tutkuvienė, J., Juskaite, A., Katinaite, J., Silove, S., Drasutis, J., Sargautyte, R.,... Drasutiene, G. (2018). Body image issues in Lithuanian females before and during pregnancy. Anthropologischer Anzeiger, 75(1), 9-17. doi: 10.1127/anthranz/2018/0779.*
- Vander Wyst, K. B., Vercelli, M. E., O'Brien, K. O., Cooper, E. M., Pressman, E. K., Whisner, C. M. (2019). A social media intervention to improve nutrition knowledge and behaviors of low income, pregnant adolescents and adult women. PLoS One, 14(10), e0223120. doi: 10.1371/journal.pone.0223120.*