

ANNELİK ROL KAZANIMINI DESTEKLEMeye YÖNELİK YAPILAN MÜDAHALELER: SİSTEMATİK DERLEME

Merve Çakırlı¹¹ Araştırma Görevlisi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü/Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği

ARTICLE INFO	ÖZET
<p>Makale Türü: Sistematiik Derleme</p> <p>Anahtar Sözcükler: Annelik kimlik gelişimi, Annelik rol kazanımı, Müdahale, Sistematiik derleme</p> <p>Sorumlu Yazarlar Merve Çakırlı</p> <p>Adres: Araştırma Görevlisi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü/ Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği</p> <p>E-mail: ckrli.mrv@gmail.com</p>	<p>Amaç: Annelik rol kazanımı, annelik davranışlarını öğrenme sürecidir ve bu sürecin başarılı bir şekilde atlatılabilmesi için desteğe ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmanın amacı annelik rol kazanımını desteklemeye yönelik yapılan çalışmaların incelenmesi ve bu doğrultuda annelere yardımcı olurken kullanılabilir müdahaleler hakkında hemşirelere rehber olmaktır.</p> <p>Yöntem: Sistematiik derleme yöntemi kullanılan bu çalışmada PRISMA metodu dikkate alınmıştır. Çalışmada “Maternal Role Attainment” ve “Maternal Identity Development” anahtar kelimeleri kullanılarak 01.07.2021-01.08.2021 tarihleri arasında “Web of Science”, “PubMed” ve “Science Direct” veri tabanlarında 2012-2021 (son 10 yıl) yılları arasında yayımlanan uluslararası makaleler taranmıştır.</p> <p>Bulgular: Tarama sonucunda toplam 98 yayına ulaşılmıştır. Ancak dahil edilme kriterleri doğrultusunda yalnızca 7 çalışma incelemeye alınmıştır. Bu çalışmalar incelendiğinde riskli gebelik, ilk kez anne olma, planlanmamış gebelik gibi annelik rolüne uyumu zorlaştıracak özelliklere sahip örneklemelerin seçildiği görülmüştür. Annelik rolünü desteklemeye yönelik yapılan müdahaleler incelendiğinde ise 7 çalışmanın 6’sında eğitim yönteminin kullanıldığı ancak eğitimlerin farklı teknikler ile gerçekleştirildiği belirlenmiştir. Bir çalışmada ise müzik terapi yönteminin kullanıldığı saptanmıştır. İncelenen çalışmaların sonuçları müdahale grubundaki annelerin annelik streslerinin daha az, anne rolü yeterliliklerinin daha iyi olduğunu göstermiştir.</p> <p>Sonuç: Bu sistematiik derleme annelik rolünü desteklemeye yönelik yapılan müdahale çalışmalarının niceliksel yetersizliğini ortaya koymuştur. Eğitim ve müzik olmak üzere sadece iki yöntemin kullanılmış olması, benzer özelliklerde örneklemelerin seçilmesi, farklı yöntem ve örneklemelerin kullanıldığı çalışmalara ihtiyaç olduğunu göstermiştir.</p>

GİRİŞ

İnsan yaşamındaki en önemli gelişimsel olaylardan biri de anne olmaktır. Annelik sevindirici bir olay olmasının yanında, kadına yeni rol ve sorumluluklar yüklediği için zorlu bir süreçtir (Körükçü ve Kabukcuoğlu, 2014). Anneden bu süreçte kendinin ve bebeğinin bakımını karşılaması, yaşadığı fizyolojik, psikolojik değişikliklere ve annelik rolüne uyum sağlaması beklenmektedir (Beydağ, 2007).

Annelik rolü kavramı ilk kez Rubin (1967) tarafından ortaya çıkarılmıştır. Daha sonra Rubin'in öğrencisi olan Mercer tarafından yapılan çalışmalar ile bu teori geliştirilmiştir (Fouquier, 2013). Mercer'e göre annelik rolü kazanımı, annenin gebeliğini öğrendiği ilk andan itibaren başlar. Gebelik dönemi boyunca sürer ve doğum sonrası dönemde de gelişmeye devam eder. Annenin normal yaşantısına annelik davranışlarını entegre edebilmesi ile rol kazanımı başarılı bir şekilde tamamlanmış olur (İrak ve Parlar, 2019). Mercer, annelik rolü kazanımının "Beklentiler Safhası", "Formal Safha", "İnformel Safha" ve "Kişisel Safha" olmak üzere dört aşamada oluştuğunu belirtmiştir (Çolak vd., 2020). Anneliğe uyumun ilk adımı olan beklentiler safhası, gebelik dönemini kapsamaktadır. Bu aşamada anne çevresindeki rol modelleri izleyerek "nasıl bir annelik" sorusunun cevabını aramaktadır. Annenin gebeliğini kabul edip yaşamına yerleştirebilmesi bu aşamaya uyumunun başarılı olduğunu göstermektedir (Mercer, 2006). Bebeğin doğumu ile birlikte formal safhaya geçilir. Annenin rolünü öğrenmesi, bebeğin ve kendisinin bakımını gerçekleştirebilmesi ile tamamlanır. Doğum sonrası iyileşme sürecinin sağlıklı ilerlemesi ve annenin bebeğin bakımını sağlayabilmesi rol kazanımını kolaylaştırır. Bu süreçte anneyi bebek bakımı konusunda cesaretlendirmek ve gereksinimlerine yönelik danışmanlık hizmeti vermek önemlidir (Beydağ, 2007; Mucuk ve Özkan, 2018). Annenin önceki aşamada edindiği bilgiler doğrultusunda kendi annelik bakım tarzını geliştirmesi ile informal safhaya geçilmiş olur. Annelik rolünün yanında eş olma gibi diğer rollerini de yerine getirebilmesi bu aşamanın sağlıklı bir şekilde tamamlandığını gösterir (Çolak ve ark., 2020). Yaşadığı deneyimler sayesinde annelik ile ilgili kendi fikir ve davranışlarına sahip anne kişisel safhaya geçmiş demektir. Anne bebek ilişkisinin keyfini çıkarmaya başlar ve artık bir anne olarak rahattır. Böylece annelik rolü kazanılmıştır (Mucuk ve Özkan, 2018; Özkan ve Polat, 2011). Rol kazanımı anneler arasındaki farklılığa bağlı olarak ortalama 4 ayda gelişmekte olup 3-10 ay arasında sürebilmektedir (Beydağ, 2007). Başarılı bir uyum ebeveynlik davranışlarının kalitesini artırarak beslenme, barınma, temel bakım gibi bebeğin hayati tüm faktörlerini doğrudan etkilediği için oldukça önemlidir (Rafii vd., 2020).

Mercer birçok faktörün rol kazanım sürecini etkileyebileceğini belirtmiştir. Bunlardan bazıları; annenin kişilik özellikleri, sosyoekonomik durum, doğum öncesi ve sonrası bakım alma, maternal ve fetal sorunlar, plansız gebelik, sosyal destek, ebeveynliğe hazırlık gibi faktörlerdir (Meleis vd., 2000). Gebelerin psikososyal sağlık durumları ile annelik rolü arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacı ile yapılan bir çalışmada (Uçar, 2014) gebeliğin planlanma durumunun annelik rolünde etkili olduğu ve gebelik dönemindeki psikososyal sağlık ile annelik rolü arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Demirbaş ve Kadioğlu'nun (2014) çalışmasında da yüksek veya iyi gelir düzeyine sahip, isteyerek gebe kalan ve gebelik hakkında bilgi alan kadınların annelik rolüne uyumlarının daha iyi olduğu saptanmıştır. Başer ve arkadaşları (2005) ise ilk kez anne olan kadınların daha fazla uyum sorunu yaşadıklarını belirtmiştir.

Gebelik süresince ve doğumdan sonraki dönemde anne ve bebek ile primer ilişkide bulunan sağlık ekibi üyelerinden biri de hemşirelerdir. Bu nedenle yaşanan geçiş sürecini anlamak, annenin ihtiyaçlarını ve karşılaşılabileceği riskleri belirlemek ve iyilik halini yükseltmeye yönelik etkili girişimleri planlamak hemşirelerin sorumluluğu olmalıdır (Körükçü ve Kabukcuoğlu, 2014). Mercer'e göre anneliğe geçiş sürecinde uyumun kolaylaşmasına katkı sağlamada hemşirelere önemli görevler düşmektedir. Bunlar, anne olma sürecinden nasıl etkilendiğini anlamaya çalışmak, onu dinlemek, bebeğine yönelik bakım girişimlerini desteklemek ve motivasyonunu artıracak tepkiler vermektir. Bu girişimleri planlarken de bilimsel bilgilerden ve kanıta dayalı uygulamalardan yararlanılması önemlidir.

Bu çalışma annelerin uyum sürecine katkıda bulunurken hemşirelerin kullanabileceği etkili uygulamalar konusunda rehber olmak amacıyla planlanmıştır. Çalışma kapsamında annelik rolünün kazanılmasını destekleyen uygulamaların kullanıldığı çalışmalar incelenmiştir.

2. YÖNTEM

2.1 Araştırmanın Amacı

Betimsel bir araştırma niteliği olan çalışmada, 2012-2021 yılları arasında uluslararası literatürde annelik rol kazanımını desteklemeye yönelik girişimleri içeren bilimsel makalelerin sistematik değerlendirilmesinin yapılması amaçlanmıştır. Kapsama alınan yayınlar doğrultusunda hangi müdahalenin/müdahalelerin annelik rol kazanımında etkili olduğu değerlendirilmiştir.

2.2. Veri Toplama Yöntemi

Verilerin toplanmasında sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Sistematik derleme, ilgili alanda yayınlanmış tüm çalışmaların kapsamlı bir şekilde taranarak, dâhil etme ve dışlama kriterleri doğrultusunda hangi çalışmaların derlemeye alınacağını belirlenmesi ve alınan çalışmalarda yer alan bulguların sentez edilmesidir (Karaçam, 2013). Uluslararası literatürde, sistematik derleme ve meta-analiz araştırmalarının PRISMA Bildirimi Kontrol Listesi'ne göre yapılması önerildiği için çalışma PRISMA metoduna uygun şekilde hazırlanmıştır (Page vd., 2021).

Çalışmada 01.07.2021-01.08.2021 tarihleri arasında "Web of Science", "PubMed" ve "Science Direct" veri tabanları kullanılarak 2012-2021 (son 10 yıl) yılları arasında yayımlanan uluslararası makaleler taranmıştır. Anahtar kelimeler ve dahil etme kriterleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Anahtar Kelimeler ve Dahil Etme Kriterleri

Veri Tabanları	Web of Science PubMed Science Direct
Anahtar Kelimeler	Maternal Role Attainment Maternal Identity Development
Dahil Etme Kriterleri	2012-2021 yılları arasında yayımlanmış olması Hakemli bir dergide yayımlanmış olması İngilizce dilinde yazılmış olması Tam metine ulaşılabilir olması Annelik rol kazanımını desteklemeye yönelik bir müdahalenin kullanılmış olması (Müdahale araştırması) Sağlık alanında yapılmış olması

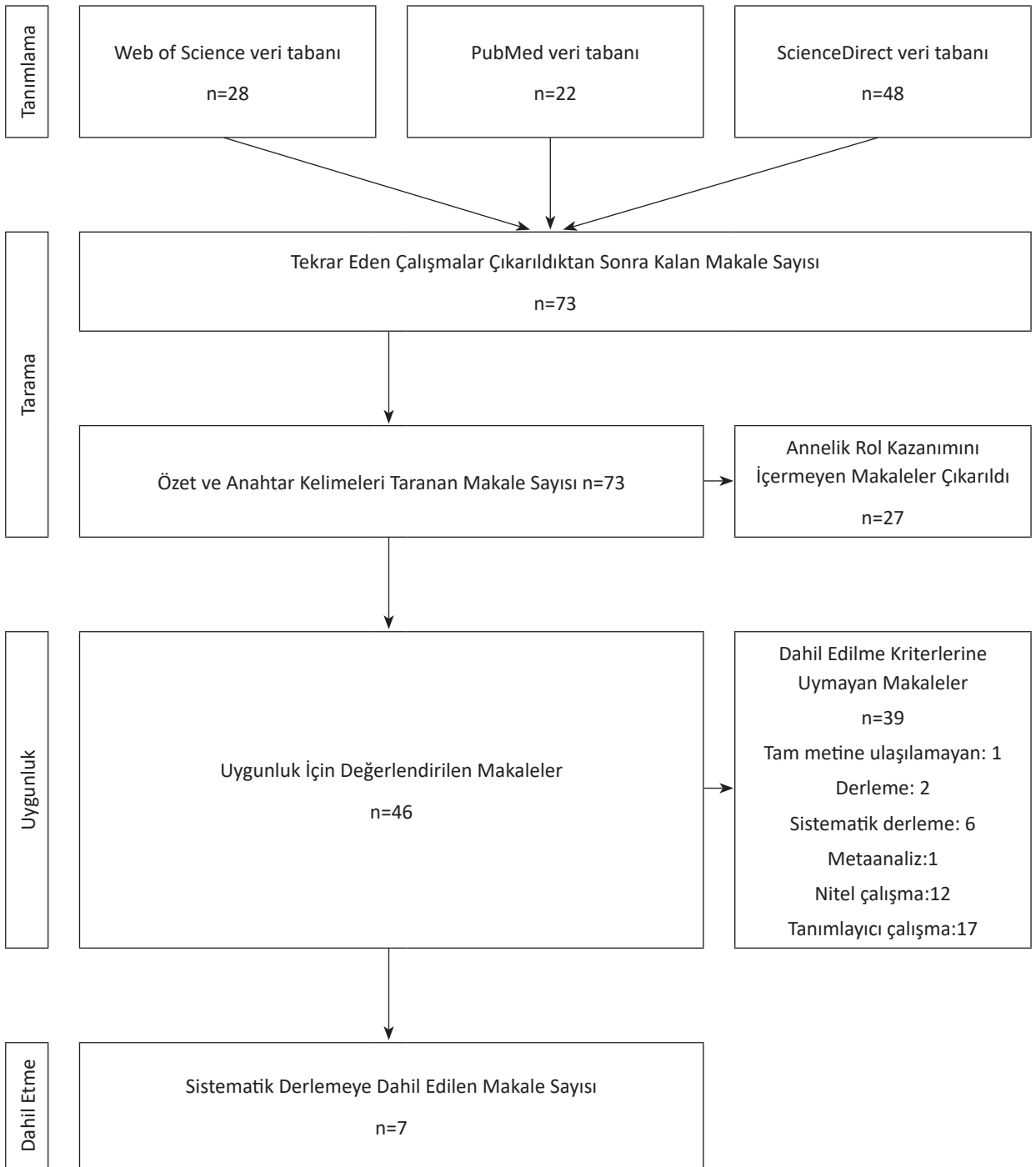
2.3. Araştırma Soruları

1. Annelik rol kazanımını desteklemeye yönelik yapılan etkili müdahaleler nelerdir?
2. Annelik rol kazanımını desteklemeye yönelik müdahaleler hangi örneklerde kullanılmıştır?

3. BULGULAR

PRISMA metodu doğrultusunda gerçekleştirilen tarama işleminin tanımlama, tarama, uygunluk ve dahil etme aşamaları Şekil 1'de belirtilmiştir. Üç farklı veri tabanında belirlenen anahtar kelimeler ile gerçekleştirilen taramada toplam 98 yayına ulaşılmıştır. Farklı veri tabanlarında aynı çalışmaya ulaşılan birbirinin tekrarı 25 yayın çıkarıldıktan sonra kalan 73 çalışmanın özet ve anahtar kelimeleri incelemeye alınmıştır. Annelik rol kazanımı teorik çerçevesini içermeyen 27 çalışma çıkarıldıktan sonra 46 yayın tam metin üzerinden değerlendirilmiştir. Dahil edilme kriterleri doğrultusunda nedenleri belirtilerek 39 çalışma kapsam dışı tutuldu ve 7 araştırma ile sistematik derleme çalışması gerçekleştirilmiştir.

Şekil 1. PRISMA Metodu Doğrultusunda Çalışma Akış Şeması



Sistematik derlemeye dahil edilen 7 çalışmanın incelenmesi sonucu elde edilen veriler Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. İncelemeye Alınan Çalışmaların Özellikleri

Yazar-Yıl	Amaç	Örneklem	Müdahale	Veri toplama aracı	Sonuç
Morey ve Gregory, 2012	Yenidoğan yoğun bakım ünitesinde (YYBÜ) bebek sahibi olma deneyimine ilişkin hemşire liderliğindeki bir müdahalenin anne stresi üzerindeki etkisini değerlendirmek	Yüksek riskli gebeliği bulunan 42 kadın	(1) eğitim videosu, (2) prematürel ve prematüre bebeklerin bakım gereksinimleri hakkında ayrıntılı bir açıklama (3) YYBÜ turu.	Ebeveyn Stresör Ölçeği Annenin prematüre bebekler ve YYBÜ hakkındaki bilgilerine ilişkin beş soru	Müdahale YYBÜ (p=0.01) ve bebek (p=0.035) ile ilgili anne stresini önemli ölçüde azaltmıştır. Annelik rolünün kazanılmasıyla ilgili stres ise müdahale sonrası azalmış ancak bebeğin yoğun bakıma kabulünün ardından bir miktar artmıştır. YYBÜ turu, aynı gestasyonel yaşta bir bebeği ziyaret etme ve YYBÜ hemşiresi tarafından yapılan sunumun en yararlı uygulamalar olduğu belirtilmiştir.
Gao vd., 2015	Doğum sonrası psiko eğitim programının, ilk kez anne olan kadınların doğum sonrası depresif belirtiler, sosyal destek ve annelik rolü yeterliliği üzerindeki etkilerini araştırmak	Doğum sonrası 24. saatinde olan anneler Müdahale grubu=90 Kontrol grubu=90	Kontrol grubuna rutin doğum sonrası bakımı. Çalışma grubuna rutin bakımın yanında Kişilerarası psikoterapi odaklı psiko eğitim.	Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Ebeveynlik Yeterlilik Ölçeği	Doğum sonrası psiko eğitim programı alan annelerde doğum sonrası rutin bakım alanlarla karşılaştırıldığında; anlamlı olarak daha az depresif belirtiler (p = 0.026), daha yüksek düzeyde sosyal destek (p = 0.009) ve daha iyi anne rolü yeterliliği (p < 0.001) saptanmıştır.
Chang vd., 2015	Gebelik sırasında müzik dinlemenin psikosozyal stres ve maternal-fetal bağlanma üzerindeki etkilerini incelemek	Gebelik haftası 17 ve üzeri olan 296 gebelik kadın Müdahale grubu=145 Kontrol grubu = 151	Farklı türlerde oluşturulan 5 farklı CD'den istedikleri müziği 2 hafta boyunca günde en az 30 dakika dinlerken veya yatarken dinlemeleri istenmiştir.	Demografik form, Gebelik Stres Derecelendirme Ölçeği (PSRS), Algılanan Stres Ölçeği (PSS) Maternal-Fetal Bağlanma Ölçeği (MFAS)	Bebek bakımı, değişen aile ilişkileri (p<0.05) ve anne rolü tanımlaması (p=0.05) ile ilgili stresler açısından, deney grubunda kontrol grubuna göre önemli ölçüde daha düşük bir psikosozyal stres düzeyi tespit edilmiştir.
Navidian vd., 2017	Ev temelli destekleyici eğitim danışmanlığının ilk kez anne olan kadınların doğum sonrası stresi üzerindeki etkisini belirlemek	Doğum sonrası 3-5. günde rutin bakım için sağlık merkezine başvuran 100 kadın Müdahale grubu=50 Kontrol grubu=50	Müdahale grubuna evde 30-45 dakikalık üç destekleyici eğitim seansı uygulanmıştır. Kontrol grubu normal doğum sonrası bakım ve eğitimlerini almıştır.	Hung Postpartum Stres Ölçeği (HPSS) Demografik ve doğum stresi ile ilgili bilgileri içeren form	Müdahale grubunda ev temelli destekleyici eğitim müdahalesi uygulandıktan sonra, doğum sonrası stresin ortalama puanının yanı sıra, anne rolünü kazanma, olumsuz vücut değişiklikleri ve sosyal destek eksikliğine yönelik stres puanları da kontrol grubuna göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur (p<0.001).

Tablo 2. İncelemeye Alınan Çalışmaların Özellikleri (devam)

Yazar-Yıl	Amaç	Örneklem	Müdahale	Veri toplama aracı	Sonuç
Kordi vd., 2017	Anne rol eğitim programının rol kazanma ve rol doyumuna etkisini belirlemek	Planlanmamış gebeliği olan, 33 haftalık gebe nullipar kadınlar Müdahale grubu=35 Kontrol grubu=32	Müdahale grubu, olağan gebelik bakımına ek olarak, eğitim almış ve takip telefon görüşmeleri yapılmıştır. Kontrol grubu normal gebelik bakımı almıştır.	London anketi, Anne Olarak Kendim Ölçeği (SD-Self), Benim Bebeğim Ölçeği (SD-Baby), Algılanan Yeterlilik Ölçeği Ebeveynlik Yetkinlik Duygusu Ölçeği	Müdahale grubunun %60'ı ve kontrol grubunun %31,3'ü anne rolüne ulaşmıştır (p=0.019). Müdahale grubunda anne rolüne ulaşmak için yapılan değişiklikler kontrol grubuna göre anlamlı derecede fazla bulunmuştur (p<0.01). Müdahale grubundaki anne rolü memnuniyeti ortalama puanlarındaki değişiklikler, kontrol grubundan önemli ölçüde daha fazla saptanmıştır (p<0.001).
Fasanghari vd., 2019	Annelik rol eğitim programının anne kimliği oluşumuna etkisini belirlemek	Planlanmamış gebeliği olan 33 haftalık gebe primipar kadınlar Müdahale grubu=35 Kontrol grubu=32	Müdahale grubu, Mercer'in Maternal Rol Kazanma Teorisine dayalı olarak anne rolü eğitimi alırken kontrol grubu yalnızca rutin gebelik bakımını almıştır.	Demografik bilgi formu, London anketi, Anne Olarak Kendim, Bebeğim ve Algılanan Yeterlilik Ölçeği Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21), Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği (EPDS) Genel Bebek Mizaç Anketi	Doğumdan dört ay sonra, müdahale grubunun %80'i ve kontrol grubunun %56'sı başarılı bir şekilde anne kimliği oluşturmuştur (p= 0.036)
Kakaşçı vd., 2021	Doğum öncesi eğitimin anne adaylarının doğuma yönelik tutumlarına, annelik rollerini kazanmalarına ve özgüven düzeylerine etkisini belirlemek	28 ve üzeri gebelik haftasında olan kadınlar Müdahale grubu=60 Kontrol grubu=60	Eğitim grubuna 6 haftalık bir eğitim verilmiştir. Kontrol grubu ise yalnızca rutin gebelik izlemlerine gelmiştir.	Doğum Tutumları Anketi (CAQ) Pharis Kendine Güven Ölçeği (PSCS) Semantik Farklılaşma Ölçeği-Anne Olarak Kendim (MIMS)	Doğum tutumları puanının ikinci ölçümde, Kendine güven ve Anne olarak kendim ölçeği puanlarının da, üçüncü ölçümde istatistiksel olarak anlamlı derecede eğitim grubu lehine olduğu bulunmuştur (p<0.05).

Çalışmalardan elde edilen bulgular araştırma soruları dikkate alınarak “örneklem” ve “müdahale ve prosedür” başlıkları altında sunulmuştur.

3.1. Örneklem

Değerlendirmeye alınan ilk çalışma (Morey ve Gregory, 2012) anne veya fetüs sağlığı sorunları nedeniyle hastaneye başvuran yüksek riskli gebe kadınlar ile yapılmıştır. Bebeğin yoğun bakım ünitesinde bulunması anne bebek bağlanmasını ve anne stresini birincil etkileyen nedenlerdendir. Bu nedenle doğum sonrasında bebeği yoğun bakım ünitesine yatma ihtimali yüksek olduğu için yüksek riskli gebe kadınlar örnekleme alınmıştır.

Gao ve arkadaşlarının (2015) çalışması ise ilk kez anne olan ve bebeği sağlıklı (gebelik yaşı 37-40 hafta, vücut ağırlığı 2500 g'ın üzerinde ve Apgar skoru 8'e eşit veya üzeri) olan anneler ile yapılmıştır. Majör doğum sonrası komplikasyonları olan ve gebelik sırasında kişilerarası psikoterapi doğum eğitimi programı alan anneler çalışma dışı tutulmuştur. Randomizasyon yöntemi ile deney (n=90) ve kontrol gruplarına (n=90) atanan 180 anne ile çalışma tamamlanmıştır.

Bir diğer çalışma (Chang vd., 2015) doğum öncesi kliniğine başvuran, daha önce ölü doğumu bulunmayan ve komplike olmayan vajinal doğum düşünülen gebe kadınlar ile yapılmıştır. Deney grubunda 145 ve kontrol grubunda 151 olmak üzere 296 kadın ile çalışma tamamlanmıştır.

Navidian ve arkadaşlarının (2017) çalışması da doğumdan sonraki 3-5. günlerde doğum sonrası bakım için rutin olarak sağlık merkezine başvuran, ilk doğumu olan, vajinal doğum yapan ve sağlıklı bebeği olan 100 anne ile yürütülmüştür. Anneler deney grubunda 50, kontrol grubunda 50 olmak üzere randomizasyon yöntemiyle gruplara atanmıştır.

Kordi ve arkadaşlarının (2017) çalışması fetal ya da maternal herhangi bir risk faktörü bulunmayan, 33 haftalık planlanmamış gebeliği olan nullipar kadınlar ile yapılmıştır. Deney grubunda 35, kontrol grubunda 32 olmak üzere 67 anne ile çalışma tamamlanmıştır.

Değerlendirmeye alınan diğer çalışma (Fasanghari vd., 2019) planlanmamış gebelikleri olan, gebelik yaşı 33 hafta olan primipar kadınlar ile yapılmıştır. Fetal ya da maternal komplikasyonları olanlar çalışma dışı tutulmuştur. Anneler gruplara randomizasyon yöntemiyle atanmış ve deney grubunda 35 kontrol grubunda 32 olmak üzere 67 anne ile çalışma tamamlanmıştır.

Kakaşçı ve arkadaşlarının (2021) örneklemini ise doğum öncesi izlem için polikliniğe başvuran planlı gebeğili olan ve herhangi bir risk faktörü bulunmayan gebeler oluşturmuştur. Eğitim gruplarına katılmayı kabul edenler deney grubuna alınırken, diğer gebeler kontrol grubuna alınmıştır. Deney grubunda 50, kontrol grubunda 50 gebe olmak üzere toplam 100 kişi ile çalışma tamamlanmıştır.

3.2. Müdahaleler, Prosedürler ve Sonuçlar

Amacı YYBÜ deneyimi yaşayacak yüksek riskli gebeliği bulunan annelere hemşire liderliğindeki bir müdahalenin anne stresi üzerindeki etkisini değerlendirmek olan çalışmada (Morey ve Gregory, 2012) 3 ana bileşenden oluşan müdahale uygulanmıştır. İlk olarak YYBÜ ekibi tarafından hazırlanan eğitim videosu izletilmiştir. Daha sonra prematüreliliğin klinik yönleri ve prematüre bebek bakımı hakkında ayrıntılı bilgi verilmiştir. Son olarak da YYBÜ turu yapılmıştır. Bu tur sırasında anneler hem yoğun bakım ortamını görmüş hem de benzer özellikteki bebekleri görme şansı elde etmiştir. Çalışma sonucunda müdahale grubundaki annelerin YYBÜ (p=0.01) ve bebek (p=0.035) ile ilgili streslerinin önemli ölçüde azaldığı bulunmuştur.

Değerlendirmeye alınan diğer çalışmada (Gao vd., 2015) kontrol grubundaki kadınlara taburcu olurken yalnızca rutin bakım olarak bir broşür verilmiş ve hemşire tarafından kısa bir bilgilendirme yapılmıştır. Deney grubundaki kadınlara ise rutin bakımın yanında taburculuk öncesi 1 saat ve taburculuktan sonraki 2 hafta içinde bir telefon takibinden oluşan kişilerarası psikoterapi odaklı psikoeğitim verilmiştir. Psikoeğitimin içeriğini doğum sonrası fiziksel iyileşme, yeni annelik rollerini keşfetme, doğum sonrası dönemde karşılaşılabilecek zorluklarla baş etme, sosyal desteğin önemi ve kaynakları, eş ve kayınvalide ile ilişkileri geliştirme ve iletişim becerileri gibi konular oluşturmuştur. Taburculuktan sonraki 2 hafta içinde yapılan bir telefon görüşmesi ile de eğitim oturumunda öğrendikleri gözden geçirilmiş ve bu bilgileri hayatlarında uygulamaları için anneler teşvik edilmiştir. Çalışma sonucunda doğum sonrası psikoeğitim programı alan annelerde depresif belirtilerin daha az (p=0.026), sosyal destek düzeyinin (p=0.009) ve anne rolü yeterliliğinin daha yüksek (p<0.001) olduğu saptanmıştır.

Chang ve arkadaşlarının (2015) çalışmasında kontrol grubu rutin doğum öncesi bakım almıştır. Dene grubundaki kadınlara ise rutin doğum öncesi bakımlarına ek olarak dinlemeleri için bir müzik CD'si verilmiştir. Her biri yaklaşık 30 dakikalık kristal müzik, doğa sesleri, klasik müzik, ninniler ve senfonik müzikten oluşan beş tür müzik CD'si oluşturulmuştur. Müzik seçimlerinin temposu, insan kalp atış hızını (60-80 vuruş/dakika) taklit edecek şekilde seçilmiştir. Kendilerini daha rahat hissetmeleri için 2 hafta boyunca günde en az 30 dakika dinlenirken veya yatarken tercih ettikleri kategorideki müziği dinlemeleri istenmiştir. Çalışmanın sonucunda müdahale grubundaki annelerin bebek bakımı, değişen aile ilişkileri ($p<0.05$) ve anne rolü tanımlaması ($p=0.05$) ile ilgili psikososyal stres düzeylerinin kontrol grubundaki annelere göre önemli ölçüde daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Navidian ve arkadaşlarının (2017) çalışmasında kontrol grubu yalnızca doğumdan sonraki 10-15 ve 42-45. günlerde sağlık merkezlerindeki personel tarafından rutin olarak verilen normal doğum sonrası bakımı almıştır. Dene grubuna ise 30-45 dakikadan oluşan üç seanslık bir eğitim verilmiştir. Ayrıca müdahalenin uygulanması sırasında ortaya çıkan soru veya sorunlar karşısında araştırma grubunu arayabilmeleri için bir telefon numarası da verilmiştir. İlk seans klinikte yapılırken diğer seanslar ev ziyaretleri yapılarak uygulanmıştır. Fiziksel ve psikolojik öz bakım, çocuk bakımı eğitimi ve sosyal destek konularından oluşan eğitimler CD ve doğum sonrası destek filmi yardımıyla yapılmıştır. Sonuç olarak müdahale grubunda anne rolünü kazanma, olumsuz vücut değişiklikleri ve sosyal destek eksikliğine yönelik stres puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur ($p<0.001$).

Kordi ve arkadaşlarının (2017) çalışmasında da müdahale grubundaki kadınlara gebeliğinin 34, 35 ve 36. haftalarında 4-7 kişilik gruplarla, doğumdan sonraki birinci günde de bireysel eğitim programı uygulanmıştır. İlk oturumda fetüse bağlanma davranışları anlatılmış, annelik rolünü anlatan CD izletilmiş ve daha sonra zihinlerinde annelik rollerini hayal etmeleri istenmiştir. İkinci oturumda bebeğe bağlanma ve genel bebek bakımı, üçüncü oturumda da emzirme, annenin emzirme döneminde beslenmesi, vitamin alımı ve bebek uyarı işaretlerine yer verilmiştir. Doğumdan sonraki 1. günde yapılan eğitimde ise yenidoğan ile etkileşim, bebek bakımı, emzirme gibi beceriler öğretilmiş ve annelerin soruları yanıtlanmıştır. Taburculuktan sonraki süreçte de haftada bir kez olmak üzere 4 hafta boyunca anneler aranmış, eğitimde aldıkları bilgileri uygulayıp uygulamadıkları kontrol edilmiş ve yaşadıkları sorunlarla ilgili soruları yanıtlanmıştır. Kontrol grubundaki gebelerle gebeliğin 34, 35 ve 36. haftalarında ve doğumdan sonraki 1. günde anketlerin doldurulması için iletişime geçilmiştir. Daha sonra müdahale grubunda olduğu gibi haftada bir kez olmak üzere 4 hafta boyunca aranarak soruları yanıtlanmıştır. Çalışma sonucunda müdahale grubunun %60'ı ve kontrol grubunun %31,3'ü anne rolüne ulaşmıştır ($p=0.019$). Müdahale grubundaki anne rolü memnuniyeti ortalama puanlarındaki değişiklikler, kontrol grubundan önemli ölçüde daha fazla saptanmıştır ($p<0.001$).

Değerlendirilen diğer çalışmada (Fasanghari vd., 2019) kontrol grubundaki anneler rutin bakım almış ve gebeliklerinin 34, 35 ve 36. haftalarında ve hastaneden taburcu olmadan önce veri toplama formları doldurulmuştur. Ardından her hafta doğumdan sonra almaları gereken bakım önlemlerini hatırlatmak için 4 hafta boyunca telefonla aranmıştır. Müdahale grubundaki anneler ise gebeliklerinin 34, 35 ve 36. haftalarında 45-60 dakikalık ve hastaneden taburcu olmadan önce de 30-45 dakikalık eğitim seansları almıştır. İlk seansta fetal bağlanma davranışları ve annelik rolünü içeren bir eğitim verilmiştir. Oturumun sonunda da fetüs ve bebeğe bağlanma, genel bebek bakımı, emzirme, annenin emzirme döneminde beslenmesi ve vitamin takviyeleri konularını içeren bir CD ve kitapçık verilmiştir. İkinci oturum bebek bağlanma davranışları ve genel bebek bakımı, üçüncü oturum ise emzirme eğitimi, emzirme döneminde annenin beslenmesi, vitamin takviyesi ve yenidoğan risk faktörlerini içermiştir. Ayrıca anneler her hafta telefonla aranarak planlanan doğum tarihleri öğrenilmiştir. Doğum sonrasında annelerin aldıkları eğitimi kendi bebekleri üzerinde uygulamaları istenmiş ve taburcu olmadan önce soruları yanıtlanmıştır. Doğumdan dört ay sonra, müdahale grubunun %80'inin ve kontrol grubunun %56'sının başarılı bir şekilde anne kimliği oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p=0.036$).

Kakaşçı ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında da kontrol grubundaki kadınlar rutin doğum öncesi bakım alırken, müdahale grubundaki kadınlar belirlenen gün ve saatte, eşleri veya yakınları ile birlikte 6 haftalık 3 saatlik seanslardan oluşan bir eğitim almıştır. Eğitim konuları sağlıklı gebelik, doğum ve solunum egzersizleri, emzirme ve anne sütü, bebek bakımı, doğum sonrası süreç ve aile planlaması gibi konuları içermiştir. Eğitimlerde yoga, psikodrama, zihin egzersizleri, çift oyunları ve film gösterimi yöntemleri kullanılmıştır. Eğitim sonrasında kadınların doğumhane ve doğum sonrası odalarını ziyaret etmeleri, çevreyi ve çalışanları tanımaları sağlanmıştır. Çalışma sonucunda doğum tutumları puanının ikinci ölçümde, kendine güven ve anne olarak kendim ölçeği puanlarının da üçüncü ölçümde eğitim grubu lehine olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

4. TARTIŞMA

Annelik rolü kazanımı, bebeğin beslenmesi ve temel bakımı gibi hayati tüm faktörleri, kadının fiziksel ve psikososyal sağlığını, aynı zamanda da tüm aile bireylerini etkileyen dinamik bir süreçtir. Dolayısıyla bu sürecin ne düzeyde başarılı olduğu oldukça önem taşımaktadır (Beydağ, 2007). Ancak belirlenen anahtar kelimeler ile üç veri tabanında yapılan tarama sonucunda son 10 yılda yalnızca 73 çalışmaya ulaşılmaması annelik rol uyumuna yeterli önemin gösterilmediğini düşündürmektedir.

Ulaşılan çalışmaların çoğu tanımlayıcı türde yapılmış olup genellikle annelik rol uyumunu etkileyen risk faktörleri ele alınmıştır. Tanımlayıcı çalışma sonuçları adolesan gebelik (Kagawa vd., 2017; Panthumas ve Kittipichai, 2019), doğum sonrası kalınan yer (Hung vd., 2014), planlanmamış gebelik (East ve Barber, 2014), eş desteği (Malette vd., 2015), bebeğin yenidoğan yoğun bakım ünitesine yatışı (Erbaba ve Pinar, 2021; Rossman vd., 2015) gibi faktörlerin annelik uyumunu etkilediğini göstermiştir. Bu sürecin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi ve sorunlarla baş edilebilmesi için de annelerin profesyonel desteğe ihtiyacının olduğu belirtilmiştir. Ancak tarama sonuçlarına bakıldığında son 10 yılda sadece 7 çalışmanın anneleri desteklemeye yönelik müdahale içerdiği görülmektedir. Ulaşılan bu 7 deneysel çalışmanın hangi örneklerle yapıldığına dair bulgular incelendiğinde ise; riskli gebelik (Morey ve Gregory, 2012), ilk kez anne olma (Fasanghari vd., 2019; Gao vd., 2015; Kakaşçı vd., 2021; Kordi vd., 2017; Navidian ve ark., 2017) planlanmamış gebelik (Fasanghari vd., 2019; Kordi vd., 2017) gibi özelliklere sahip örneklerin seçildiği dikkat çekmektedir. Bu gruplarda annelik rolüne uyumun daha zor olduğu bilinen bir gerçek olmasına karşın sağlıklı ve multipar olanlarla, doğum sonu farklı sorunları olan bebeğe sahip anneler ile yapılacak çalışmalara da ihtiyaç olduğu söylenebilir.

İncelemeye alınan çalışmalardaki müdahale ve prosedürlere bakıldığında; yalnızca bir tanesinde müzik dinleme yönteminin kullanıldığı diğer çalışmaların hepsinde eğitim müdahalesinin yer aldığı görülmektedir. Ancak her çalışmada psikoterapi, ev ziyaretleri, video, broşür, kitapçık vb. gibi farklı teknikler kullanılarak eğitimler verilmiştir. Literatürde de sağlığın korunması, yükseltilmesi ve geliştirilmesinde hemşirenin bağımsız rollerinden biri olan eğitimin önemi vurgulanmaktadır. Çalışmalar (Aytekin Şahin vd., 2020; Başbakkal vd., 2009; Doğan vd., 2013; Öztürk ve Erci, 2016; Vazir vd., 2013) sağlıklı ve hasta bireylerin alınan eğitimden fayda sağladığını göstermektedir. İncelenen çalışmalarda da eğitim sonrası annelerin annelik streslerinin azalması, anne rolü yeterliliklerinin daha iyi olması ve başarılı bir şekilde annelik kimliği oluşturmaları eğitimin önemini ortaya koymaktadır.

Chang ve arkadaşlarının (2015) çalışmasında diğer çalışmalardan farklı olarak müzik dinleme yöntemi kullanılmış ve bu gruptaki annelerin bebek bakımı, değişen aile ilişkileri ve anne rolü tanımlaması ile ilgili streslerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Müzik terapi, endorfin salgılanmasına neden olarak kaslarda gevşemeyi sağlar, kalp atımını, solunum hızını ve kan basıncını düşürerek bireylere konfor sağlar (Ölçer ve Oskay, 2015). Stres ve anksiyetenin azaltılmasında da sıklıkla kullanılmaktadır (Tekkaş Kerman ve Bahar, 2019). Yapılan çalışmalar müzik yönteminin kalp atım hızını düşürmede (Thoma vd., 2013), antepartum hastaneye yatıştaki stresi azaltmada (Bauer vd., 2010; Yang vd., 2009), uyku kalitesinin artmasında (Altan Sarıkaya ve Oğuz, 2016) ve ağrının azalmasında (Gökyıldız Sürücü vd., 2018) etkili olduğunu göstermektedir. İncelenen çalışmada da (Chang vd., 2015) doğum öncesinde müzik dinlemenin gebelik stresini azaltıcı etkisine bağlı olarak annelik rolünü olumlu etkilediği söylenebilir.

4.1. Çalışmanın Sınırlılıkları

- Yalnızca İngilizce dilinde yazılmış çalışmaların ele alınması
- Sadece 01.07.2021-01.08.2021 tarihleri arasında yapılan tarama sonucunda 2012-2021yılları arasındaki çalışmaların dahil edilmesi
- “Web of Science”, “PubMed” ve “Science Direct” olmak üzere sadece üç veritabanında tarama yapılmış olması

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sistemik derleme kapsamında incelenen çalışma sonuçlarında müdahale gruplarındaki annelerin bebek bakımı ve annelik rolü kazanma ile ilgili stres düzeylerinin önemli ölçüde azaldığı görülmüştür. Müdahale grubundaki anneler kontrol grubundaki annelere göre daha başarılı annelik kimliği oluşturmuştur. Bu sonuçlar annelerin çeşitli müdahaleler ile desteklenmesinin önemini göstermektedir. Ancak bu sistemik derleme, annelik rolünü desteklemeye yönelik yapılan müdahale çalışmalarının niceliksel yetersizliğini ortaya koymuştur. İncelenen çalışmalarda benzer özelliklerde örneklemelerin seçilmesi, farklı örneklemeler ile yapılacak çalışmalara ihtiyaç olduğunu göstermiştir. Ayrıca çalışmaların neredeyse hepsinde eğitim yönteminin kullanılmış olması farklı yöntemlerin de kullanılması gerektiğine dikkat çekmektedir. Ancak tüm çalışmalarda müdahale grubundaki annelerin rol kazanımlarının olumlu yönde etkilenmesi sağlık profesyonellerine rehber olması açısından önemlidir.

KAYNAKÇA

- Altan Sarıkaya N, & Oğuz S. (2016). Effect of passive music therapy on sleep quality in elderly nursing home residents. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemşireleri Derneği*; 7(2): 55-60.
- Aytekin Şahin G, Kaya, N, & Kondolot M. (2020). Annelere verilen eğitimin tamamlayıcı beslenme üzerine etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*; 48(1): 10-19.
- Başbakkal Z, Sönmez S, Şen N, & Esenay F. (2009). 3-6 yaş grubu çocukların hastaneye yatışa karşı davranışsal tepkileri konusunda verilen eğitimin annelerin anksiyete düzeyi üzerine etkisinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*; 12(4): 59-65.
- Başer M, Mucuk S, Korkmaz Z, & Seviğ Ü. (2005). Postpartum dönemde anne ve babaların yenidoğan bakımına ilişkin gereksinimlerinin belirlenmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*; 14 (Ek Sayı:Hemşirelik Özel Sayısı): 54-58.
- Bauer CL, Victorson D, Rosenbloom S, Barocas J, & Silver RK. (2010). Alleviating distress during antepartum hospitalization: a randomized controlled trial of music and recreation therapy. *J Womens Health*; 19: 523- 31.
- Beydağ K. (2007). Doğum sonu dönemde anneliğe uyum ve hemşirenin rolü. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*; 6(6): 479-484.
- Chang HC, Yu CH, Chen SY, & Chen CH. (2015). The effects of music listening on psychosocial stress and maternal-fetal attachment during pregnancy. *Complementary therapies in medicine*; 23(4): 509-515.
- Çolak B, Demirbağ BC, & Kahrıman İ. (2020). Ramona Thieme Mercer'ın annelik rolü yeteneği ve anne olma kuramını anlamak: planlanmamış adölesan gebelik örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*; 9(4): 416-426.
- Demirbaş H, & Kadioğlu H. (2014). Prenatal dönemdeki kadınların gebeliğe uyumu ve ilişkili faktörler. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*; 4(4): 200-206.
- Doğan N, Yiğit R, & Erdoğan S. (2013). Annelere doğum öncesinde verilen yenidoğan bakımı ile ilgili eğitimin doğum öncesi ve doğum sonrasında değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*; 6(3): 10-18.
- East PL, & Barber JS. (2014). High educational aspirations among pregnant adolescents are related to pregnancy unwantedness and subsequent parenting stress and inadequacy. *Journal of Marriage and Family*; 76(3): 652-664.
- Erbaba H, & Pinar G. (2021). Association of perceived social support and maternal adaptation with postpartum depression in mothers of infants hospitalized in neonatal intensive care units. *Journal of Neonatal Nursing*; 27(4): 251-256.
- Fasanghari M, Kordi M, & Asgharipour N. (2019). Effect of a maternal role training program on maternal identity in primiparous women with unplanned pregnancies. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*; 45(3): 565-572.
- Fouquier KF. (2013). State of the science: does the theory of maternal role attainment apply to African American motherhood?. *Journal of midwifery & women's health*; 58(2): 203-210.
- Gao LL, Xie W, Yang X, & Chan SWC. (2015). Effects of an interpersonal-psychotherapy-oriented postnatal programme for Chinese first-time mothers: A randomized controlled trial. *International journal of nursing studies*; 52(1): 22-29.
- Gökıldız Surucu S, Ozturk M, Vurğec BA, Alan S, & Akbas M. (2018). The effect of music on pain and anxiety of women during labour on first time pregnancy: A study from Turkey. *Complementary therapies in clinical practice*; 30: 96-102.
- Gün Kakaşçı Ç, Karabalut Ö, Abbasoğlu DE, Coşkun Potur D, Doğan Merih Y, & Demirci N. (2021). The effect of antenatal education on expectant mother's childbirth attitudes, maternal role attainment, and self-confidence levels. *Health Care for Women International*; 4: 1-21.

- Hung CH, Stocker J, & Hsu HT. (2014). Comparing Taiwanese women's biopsychosocial features by location of postpartum recovery. *Applied Nursing Research*; 27(2): 121-126.
- İrak EE, & Parlar H. (2019). Travma yaşamış annelerin tutumlarının çocuklarının psikososyal gelişimine etkisi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*; 2(1): 24-37.
- Kagawa RM, Dearth Dorff J, Dominguez Esponda R, Craig D, & Fernald LC. (2017). The experience of adolescent motherhood: An exploratory mixed methods study. *Journal of Advanced Nursing*; 73(11): 2566-2576.
- Karaçam Z. (2013). Sistematik Derleme Metodolojisi: Sistematik Derleme Hazırlamak İçin Bir Rehber. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*; 6(1): 26-33.
- Kordi M, Fasaghari M, Asgharipour N, & Esmaily H. (2017). The effect of maternal role training program on role attainment and maternal role satisfaction in nulliparous women with unplanned pregnancy. *Journal of Education and Health Promotion*; 6(1): 61.
- Körükçü Ö, & Kabukcuoğlu K. (2014). Preterm erken membran rüptürü olan gebelerin anneliğe geçişlerinin meleis'in geçiş teorisine göre incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*; 17(4): 253-260.
- Mallette JK, Futris TG, Brown GL, & Oshri A. (2015). The influence of father involvement and interparental relationship quality on adolescent mothers' maternal identity. *Family Relations*; 64(4): 476-489.
- Meleis AI, Sawyer LM, Im E, Messias DK, & Schumacher K. (2000). Experiencing transitions: An emerging middle-range theory. *Advances in Nursing Science*; 23(1): 12-28.
- Mercer RT. (2006). Nursing support of the process of becoming a mother. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*; 35(5): 649-651.
- Morey JA, & Gregory K. (2012). Nurse-led education mitigates maternal stress and enhances knowledge in the NICU. *MCN: The American Journal of Maternal/Child Nursing*; 37(3): 182-191.
- Mucuk Ö, & Özkan H. (2018). Doğum sonrası annelerin doğum memnuniyeti ve annelik rol kazanımında ebenin rolü. *Uluslararası Hakemli Kadın Hastalıkları ve Anne Çocuk Sağlığı Dergisi*; 12: 169-185.
- Navidian A, Sarasiyabi AS, & Koochakzai M. (2017). The Effect of Home-Based Supportive-Educational Counseling on Primigravidae's Postpartum Stress. *International Journal of Womens Health and Reproduction Sciences*; 5(2): 112-118.
- Ölçer Z, & Oskay Ü. (2015). Yüksek riskli gebelerin yaşadığı stresörler ve stresle baş etme yöntemleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 12(2), 85-92.
- Özkan H, & Polat S. (2011). Annelik davranışını öğrenme süreci ve hemşirelik desteği. *Bozok Tıp Dergisi*; 1(3): 5-9.
- Öztürk S, & Erci B. (2016). Postpartum dönemdeki primipar annelere loğusa ve yenidoğan bakımı konusunda verilen eğitimin annelik özgüvenine etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*; 5(2): 25-31.
- Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*; 372: 71.
- Panthumas S, & Kittipichai W. (2019). Validation of the maternal identity scale for primiparous Thai teenage mothers. *Asian Nursing Research*; 13(1): 69-75.
- Rafii F, Alinejad-Naeini M, & Peyrovi H. (2020). Maternal role attainment in mothers with term neonate: A hybrid concept analysis. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*; 25(4): 304-313.
- Rossmann B, Greene MM, & Meier PP. (2015). The role of peer support in the development of maternal identity for "NICU moms". *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*; 44(1): 3-16.
- Tekkaş Kerman K, & Bahar Z. (2019). *Stresle baş etmede hemşirelerin kullandığı kanıt çalışmaları*. İçinde: Z Bahar (Ed.), Yaşam Döngüsünde Sağlık Geliştirme: Hemşirelik Uygulamaları (ss. 78-83). Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Thoma MV, La Marca R, Brönnimann R, Finkel L, Ehlert U, & Nater UM. (2013). The effect of music on the human stress response. *PLoS one*; 8(8): e70156.
- Uçar H. (2014). Gebelerin Psikososyal Sağlık Durumları İle Annelik Rolü Arasındaki İlişki. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans Tezi, Erzurum.
- Vazir S, Engle P, Balakrishna N, Griffiths PL, Johnson SL, Creed-Kanashiro H, et al. (2013). Cluster-randomized trial on complementary and responsive feeding education to caregivers found improved dietary intake, growth and development among rural Indian toddlers. *Matern Child Nutr*; 9(1): 99-117.
- Yang M, Li L, Zhu H, Alexander IM, Liu S, Zhou W, Ren X. (2009). Music therapy to relieve anxiety in pregnant women on bedrest: a randomized, controlled trial. *Am J Matern Child Nurs*; 34: 316-23.