

## Eşler Arası İlişkiler

Eş ilişkileri veya yakın/romantik ilişkiler açısından perinatal (gebelik, doğum ve doğum sonrası) dönem, çiftlerin birbirleriyle olan dinamiklerinde değişikliklere neden olabilmektedir. Bu sürecin yapısının belirlenmesinde gebelik ve doğum sonrası dönemde eşler veya partnerler arasındaki duygusal yakınlık, destek mekanizmaları ve iletişim şekilleri büyük önem taşımaktadır. Bu süreçte, çiftlerin birbirlerine olan bağlılıkları ve destekleyici tutumları, hem ebeveynlik rollerinin başarılı bir şekilde üstlenilmesinde hem de anne sağlığının korunmasında kritik rol oynamaktadır. Perinatal dönemde yaşanan bu ilişkisel dinamikler, anne, bebek ve eşlerin gelecekteki ilişkilerini ve sağlıklı aile yapısının oluşumunu doğrudan etkileyebilir. Bu sebeple, bu dönemdeki ilişkilerin düzenlenmesi ve desteklenmesi hem bireysel hem de toplumsal sağlık açısından büyük önem taşımaktadır.

**"Partner desteği"** terimi, bir çift ilişkisinde partnerin yaşadığı bir zorluk veya soruna destekleyici davranışsal ve psikolojik eylemlerle karşılık verme süreci anlamına gelmektedir. Bununla birlikte, perinatal dönemde ruh sağlığı sorunlarının azaltılması için en önemli destek kaynağı partnerle olan ilişkidir. Birçok çalışma, anne adayının perinatal dönemde ruh sağlığı sorunları geliştirme riskiyle başa çıkmak için geniş ve etkili bir sosyal destek ağına sahip olmasının yanı sıra, anne adayının partneriyle olan ilişkisinin de perinatal dönemde en etkili ve önemli koruyucu faktörlerden birisi olduğunu göstermektedir. Partner veya eşten gelen etkili destekleyici davranışın ilişki memnuniyetini artırdığı, ruhsal ve fiziksel sağlığı desteklediği bir gerçektir. Kaliteli bir ilişkiden duyulan memnuniyet ve bunun sonucunda ortaya çıkan yakınlığın, kadınlar için perinatal dönemde ruh sağlığının güçlü olduğu kanıtlanmıştır. Gebelikte depresyon yaşayan kadınlarda bile eşin destekleyici rolü, doğum sonrası dönemde bu depresif belirtileri en aza indirmeyi başarmıştır. Doğum öncesi dönemde ciddi psikolojik sorunlar, eş veya partner desteği düşük olan kadınlarda daha sık görülmüştür. Daha özel olarak, doğum öncesi depresyon, doğum öncesi anksiyete veya doğum öncesi stres ile düşük partner desteği arasında güçlü ilişkiler bulunmuştur.

Gebelik sırasında aile içi şiddetin olması, partner sadakatsizliği veya partnerle yaşanan gerginlikler; partner ilişkisinde düşük memnuniyet faktörleri olarak kabul edilmektedir. Ancak, kadının partnerinden memnuniyetsizlik düzeyini artıran olasılıklar, partneri tarafından kendisine sağlanan olumlu ya da olumsuz destek ve maddi zorluklar ile de açıklanmaktadır. Nitekim, ilişkideki doyum maddi sorunlar nedeniyle bozulabilirken düşük eğitim düzeyi, daha genç yaş ve psikolojik hastalık geçmişi doğum öncesi strese katkıda bulunan faktörler olabilmektedir. Ayrıca, planlanmamış ve istenmeyen gebelikleri olan kadınlarda depresyon belirtilerinin planlı gebelikleri olan kadınlara göre anlamlı derecede daha yüksek olması, bu kadınların daha fazla eş ve sosyal desteğe ihtiyaç duyabileceğini göstermektedir. Kuşkusuz, gebelik sırasında destekleyici olmayan bir eş, doğum sırasında anneye destek sunamayacağı gibi, doğum sonrası dönemde de anneye destek sunamayacaktır. Eşin doğum deneyiminin bir parçası olması ve kadın ile bebeğin bakımına doğrudan katılması önemlidir. Bu noktada, doğum sonrası kadının gebelik dönemine kıyasla ailesinden, özellikle de eşinden daha fazla desteğe ihtiyaç duyduğu belirtilmelidir. Bu fenomenin olası bir açıklaması, bazı kadınların bebek bakımı ihtiyacı ve hormonal değişkenlikler nedeniyle partner ve aile desteğine karşı daha savunmasız olabilecekleridir ki bu durum kadının daha hassas olmasına neden olmaktadır. Eşin ya da partnerin doğum öncesi desteğinin niteliği ve niceliğinin yüksek olması sadece annenin değil, doğum sonrası dönemde bebeğin de iyilik haline katkıda bulunabilir. Olası dolaylı mekanizmalardan biri, etkili eş ya da partner desteğinin anne açısından daha düşük duygusal stresle ilişkisiyle, böylelikle annelerin daha duyarlı ve bağlı davranışlar benimsemeleriyle açıklanabilir. Özetle partner desteği, anne stresinin en önemli nedenlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Kalitesiz bir çift ilişkisi, özellikle mali zorluklar, partner sadakatsizliği, partnerle yaşanan gerginlik ve aile içi şiddet gibi diğer stres faktörleriyle birlikte olduğunda, perinatal

stres için güçlü bir yordayıcı olmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü, ruh sağlığı sorunları (56) ve özellikle annelerin zihinsel ve psikolojik sağlığı (57) konusunda sağlık politikalarını tavsiye ederek, perinatal stresin erken tespiti ve taramasının, perinatal bakımın ve eğitimle ilgili etkilerinin önemini vurgulamaktadır.

Bir araştırmada, yeni ebeveynlerin kendilerini ebeveyn olarak ne kadar yeterli hissettiklerini ve bu algının hangi faktörlerden etkilendiğine bakılmıştır. Bulgular hem anneler hem de babalar için, ilk aylarda kendi ebeveynlik yeterliliklerini düşük bulmakla birlikte zamanla, deneyim kazandıkça ve bebekleriyle daha fazla etkileşimde bulundukça bu algının genellikle arttığı yönünde açıklanmıştır. Yeterlilik algılarını etkileyen faktörler ise ebeveynlerin yeterli sosyal destek ağı, bebekle kurdukları olumlu ilişki ve etkileşimler ve düşük düzey stres olarak belirlenmiştir. Yüksek düzeyde stres ve anksiyete, ebeveynlik yeterliliği algısını olumsuz etkileyebilmektedir.

Özetlenecek olursa ebeveynlik yeterliliği hem anne hem de babalar için zamanla gelişen bir süreçtir. Sosyal destek, stres yönetimi ve bebekle kurulan olumlu ilişkiler, ebeveynlerin kendilerini daha yeterli hissetmelerine katkıda bulunabilmektedir. Bu sonuçlar, yeni ebeveynlere yönelik destek programlarının önemini vurgulamaktadır. Ebeveynlik yeterliliğini artırmak için sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi ve ebeveynlerin stres yönetimi konusunda eğitilmesi önemli görünmektedir.