

GEBELİKTE BEDEN İMAJINA YÖNELİK MEMNUNİYETSİZLİĞİN MATERNAL VE NEONATAL ETKİLERİ

Ruken TUNÇ¹, Keziban AMANAK²

¹Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Antalya, Türkiye

²Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Aydın, Türkiye

¹ORCID Code: 0000-0002-8700-5405

²ORCID Code: 0000-0001-8824-084X

Gebelik; sosyal, psikolojik ve fiziksel değişimleri içeren bir süreçtir ve nispeten kısa bir süre içinde kadınların vücudunda hızlı değişiklikler meydana gelmektedir. Bu nedenle gebelikte beden imajına yönelik memnuniyetsizlik anne ve bebek için olumsuz sağlık sonuçlarının gelişmesine sebep olabilmektedir. Beden imajı terimi, bir bireyin dış görünüşünün içsel temsilini ifade etmektedir. Beden imajının bilişsel, duygusal, algısal ve davranışsal bileşenlerden oluşan çok boyutlu bir yapısı olduğu düşünülmektedir. Beden imajına yönelik memnuniyetsizlik terimi, vücudun belirli yönleriyle ilişkili memnuniyetsizliğin derecesi ile ilgili beden imajının tutumsal bileşeninin bir parçasıdır. Örneğin beden imajından memnuniyetsizlik; depresif belirtiler, olumsuz diyet davranışı, yeme bozuklukları, gebelikte aşırı kilo alımı ve doğum sonrası kilo almama ile ilişkilendirilmektedir. Gebelikte beden imajına yönelik memnuniyet kavramı üzerinde durulması gereken önemli bir konudur. Çünkü vücutlarını olumsuz olarak algılayan kadınlar doğum öncesi ve doğum sonrası depresyona, kaygıya ve yetersiz veya kısıtlayıcı beslenmeye daha yatkın olabilmektedirler. Ayrıca, çocuk yeme davranışı ve çocukluk obezitesi riski gibi sorunlu çocuk beslenme uygulamalarının ebeveyn-çocuk etkileşimini olumsuz olarak etkilediği bildirilmektedir. Dolayısıyla gebelikte beden imajı memnuniyetsizliğini geliştirebilecek risk faktörlerinin bilinmesi ve hedefe yönelik müdahaleler geliştirilmesi konusunda ayrıntılı ve iyi planlanmış çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

MATERNAL AND NEONATAL EFFECTS OF DISSATISFIED WITH BODY IMAGE IN PREGNANCY

Pregnancy; it is a process that includes social, psychological and physical changes, and rapid changes occur in women's bodies in a relatively short period of time. For this reason, body image dissatisfaction during pregnancy can cause negative health consequences for mother and baby. The term body image refers to the internal representation of an individual's external appearance. Body image is thought to have a multidimensional structure consisting of cognitive, emotional, perceptual and behavioral components. The term body image dissatisfaction is part of the attitudinal component of body image related to the degree of dissatisfaction associated with certain aspects of the body. For example, dissatisfaction with

body image; it is associated with depressive symptoms, negative dietary behavior, eating disorders, excessive weight gain during pregnancy and postpartum weight gain. The concept of satisfaction with body image during pregnancy is an important issue that should be emphasized. Because women who perceive their bodies negatively may be more prone to prenatal and postpartum depression, anxiety, and inadequate or restrictive nutrition. In addition, it is reported that problematic child nutrition practices such as child eating behavior and risk of childhood obesity negatively affect parent-child interaction. Therefore, it is thought that detailed and well-planned studies are needed to know the risk factors that may develop body image dissatisfaction during pregnancy and to develop targeted interventions.

GİRİŞ

Gebelik dönemi, kadın vücudunun şekil ve boyutunda hızlı değişiklikler yaşandığı bir dönemdir. Bu değişiklikler, kadınların beden imajlarını değerlendirmesine neden olabilmekte ve potansiyel olarak beden imajı memnuniyetsizliğinin artması ile sonuçlanabilmektedir (1,2,3). Beden imajı, kişinin kendi bedeniyle ilişkisinin çeşitli yönlerini içeren çok yönlü bir yapıdır. Yapılan bir çalışmada gebelerde beden imajı endişelerinin yaygın olduğu tespit edilmiştir (4). Diğer taraftan sağlık profesyonellerinin üçte birinden azı jinekolojik ve obstetrik randevular sırasında beden imajı endişelerini değerlendirmektedir (5, 6).

Beden imajı, bireyin dış görünüşünün içsel olarak temsilini ifade etmektedir (7). Beden imajı bilişsel, duygusal, algısal ve davranışsal bileşenlerden oluşan çok boyutlu bir yapıdan oluşmaktadır (8). Beden imajı memnuniyetsizliği, vücudun belirli yönleriyle ilişkili memnuniyetsizliğin derecesi ile ilgili gösterilen tutumdur (7). Batı kültürleri tarafından kadın bedeni için incelik ideali gibi ölçütler sebebiyle kadınlar vücutlarından utanmaktadır. Bu tutum, bireyin görünüşüyle ilgili benlik saygısını olumsuz etkilemektedir (9,10,11). Gebelik sırasında beden imajı memnuniyetsizliği, genellikle anne ve çocuk sağlığı sorunlarına yol açabilmektedir (12,13). Yapılan çalışmalarda, beden imajı memnuniyetsizliğinin, depresif belirtiler, olumsuz diyet davranışı ve yeme bozuklukları, gebelikte aşırı kilo alımı, düşük yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite ve doğum sonrası kilo verememe ile bağlantılı olduğu tespit edilmiştir (6,7,14). Ayrıca çocuk yeme davranışı ve çocukluk obezitesi riski ile ilişkili olabilecek sorunlu çocuk besleme uygulamaları da dâhil olmak üzere ebeveyn-çocuk etkileşimini olumsuz olarak etkilediği tespit edilmiştir (12).

Gebelik boyunca ve doğum sonrası beden imajı değişikliklerine ilişkin bulgular kesin değildir (5). Bazı çalışmalar, gebeliğin erken dönemlerinde vücut memnuniyetsizliğinin yüksek olduğunu gösterirken, diğer çalışmalarda vücut memnuniyetsizliğinin doğum sonrası dönemde en yüksek seviyede olduğunu göstermektedir (15,16). Yapılan diğer bir çalışmada gebeliğin başlangıcındaki beden imajı endişelerinin gebelik boyunca devam ettiği ve doğum sonrası dönemde bazı kadınların doğum ve emzirmeden sonra beden imajı memnuniyetsizliğinde artış yaşayabileceğini göstermektedir (17). Başka bir çalışmada, kadınların ikinci trimester başlarında veya ortasında beden imajı memnuniyetsizliğini bildirme oranlarının daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Ayrıca başlangıçta düşük beden imajı memnuniyet oranı ve gebeliğin erken döneminde kişinin vücudunu başkalarıyla karşılaştırma eğilimi, son trimester döneminde daha sonraki vücut memnuniyetsizliğini öngörmüştür (18). Diğer taraftan müdahale olmaksızın, gebelik öncesi vücutlarıyla ilgili artan endişeler bildiren kadınlar, gebelikleri boyunca bu endişelerini sürdürürler (17). Gebe olan kadınlar, gebe olmayan kadınlara kıyasla kilolarından ve beden imajının işlevsel yönlerinden (enerji seviyeleri, esneklik ve sıvı tutma gibi) daha fazla memnuniyetsiz olduklarını bildirmektedirler (19).

Yapılan çalışmalar, gebelerin beden memnuniyetsizliği ile psikolojik sıkıntı arasında pozitif yönlü bir bağlantı olduğunu tespit etmişlerdir. Roomruangwong ve arkadaşları, 126 anne adayını üzerinde yaptıkları çalışmada beden imajı memnuniyetsizliği, depresyon ve kaygı arasında anlamlı ilişkiler

olduğunu bildirmişlerdir (20). Benzer şekilde Dryer ve arkadaşları, 408 gebe kadından oluşan bir örnekte, beden imajı memnuniyetsizliğinin psikolojik sıkıntıyı (gebelikte kaygı, depresyon ve yeme bozukluğu) arttırdığını tespit etmişlerdir (21). Chan ve arkadaşlarının, gebelik sırasında beden imajı memnuniyetsizliğinin psikolojik sıkıntıları arttırdığını öne süren daha ikna edici kanıtlar sunmuşlardır. Ayrıca çalışmada gebelik öncesi ve gebelik sırasında beden imajı memnuniyetsizliği, gebelik sırasında ve doğumdan sonraki altı hafta boyunca daha yüksek seviyelerde depresif ve anksiyete semptomatolojisi ile ilişkilendirilmiştir (22).

Gebelik sırasında ve sonrasında beden imajı kaygılarının anne ve çocuk sağlığı üzerinde artan depresyon, kaygı, sağlıksız beslenme, kilo verme girişimleri ve sağlıksız beslenme kalıplarının gelişimi gibi çeşitli etkileri yapılan çalışmalarda tespit edilmiştir (22,23). Ayrıca gebelik sırasında kilo verme girişimleri ve sağlıksız beslenme kalıpları, düşük doğum ağırlıklı fetüs, preterm eylem, abortus ve sezaryen ile doğum riskini artırabilir (24). Beden imajı memnuniyetsizliği yaşayan anne adaylarının emzirme olasılığı daha düşüktür ve doğum sonrası depresyon geliştirmeye daha yatkın olabilecekleri düşünülmektedir (25).

Gebelik sırasında ve sonrasında beden imajı endişelerinin bu negatif korelasyonları, gebelik ve doğum sonrası beden imajı endişelerini ele alan müdahalelere yönelik kritik ihtiyacı vurgulamaktadır. Gebelik ve postpartum dönemde yürütülen çalışmalarda, stres ve kaygıyı iyileştirmeye, obez kadınlarda kilo alımını en aza indirmeye ve gebelik sırasında fiziksel aktiviteyi artırmaya odaklanılmaktadır (26).

Kilo verme girişimlerine ek olarak, bazı araştırmalar gebelik sırasında beden imajını iyileştirme mekanizması olarak fiziksel aktiviteye odaklanmıştır. Gebelik sırasındaki fiziksel aktivite seviyeleri beden imajı memnuniyetini etkilemektedir ve kadınların beden değişikliklerini özümsemelerine yardımcı olduğu tespit edilmiştir (27,28). Bununla birlikte fiziksel aktivite uygulamalarında, fiziksel aktiviteye uygun olmayan tıbbi nedenleri olan gebeler arasında uygun değildir ve bir kadının gebelik sırasında fiziksel olarak aktif olma yeteneğini bozan yorgunluk, uykusuzluk, nefes darlığı, kas-iskelet vb. sorunlar görülebilmektedir (29). Dolayısıyla gebelik sırasında beden imajı memnuniyetsizliğinin risk faktörleri hakkındaki bilgileri genişletmek ve amaca yönelik müdahaleler geliştirmek için çok boyutlu ve spesifik beden imajı memnuniyetsizliği ölçüsü kullanan çok değişkenli boylamsal çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- McGuinness, S., & Taylor, J. E. (2016). Understanding body image dissatisfaction and disordered eating in midlife adults. *New Zealand Journal of Psychology (Online)*, 45(1), 4.
- Noroozi, M., Poor, H. B., & Abedi, H. A. (2010). Women's body image during pregnancy. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 11(2).
- Watson, B., Broadbent, J., Skouteris, H., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2016). A qualitative exploration of body image experiences of women progressing through pregnancy. *Women and Birth*, 29(1), 72-79.
- Skouteris, H. (2011). Body image issues in obstetrics and gynecology. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 342-349). The Guilford Press.
- 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 and childbirth*, 14(1), 1-11.
- Clarke, P. E., & Gross, H. (2004). Women's behaviour, beliefs and information sources about physical exercise in pregnancy. *Midwifery*, 20(2), 133-141.
- Thompson, K. A., & Bardone-Cone, A. M. (2022). Self-oriented body comparison and self-compassion: Interactive models of disordered eating behaviors among postpartum women. *Behavior Therapy*, 53(4), 751-761.
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.

- Lindberg, S. M., Hyde, J. S., & McKinley, N. M. (2006). A measure of objectified body consciousness for preadolescent and adolescent youth. *Psychology of Women Quarterly*, 30(1), 65-76.
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of women quarterly*, 20(2), 181-215.
- Noser, A., & Zeigler-Hill, V. (2014). Investing in the ideal: Does objectified body consciousness mediate the association between appearance contingent self-worth and appearance self-esteem in women?. *Body image*, 11(2), 119-125.
- Bergmeier, H., Hill, B., Haycraft, E., Blewitt, C., Lim, S., Meyer, C., & Skouteris, H. (2020). Maternal body dissatisfaction in pregnancy, postpartum and early parenting: An overlooked factor implicated in maternal and childhood obesity risk. *Appetite*, 147, 104525.
- Silveira, M. L., Ertel, K. A., Dole, N., & Chasan-Taber, L. (2015). The role of body image in prenatal and postpartum depression: a critical review of the literature. *Archives of women's mental health*, 18, 409-421.
- Ganem, P. A., de Heer, H., & Morera, O. F. (2009). Does body dissatisfaction predict mental health outcomes in a sample of predominantly Hispanic college students?. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 557-561.
- Clark, A., Skouteris, H., Wertheim, E. H., Paxton, S. J., & Milgrom, J. (2009). My baby body: A qualitative insight into women's body-related experiences and mood during pregnancy and the postpartum. *Journal of reproductive and infant psychology*, 27(4), 330-345.
- Goodwin, A., Astbury, J., & McMeeken, J. (2000). Body image and psychological well-being in pregnancy. A comparison of exercisers and non-exercisers. *Australian and New Zealand journal of obstetrics and gynaecology*, 40(4), 442-447.
- Duncombe, D., Wertheim, E. H., Skouteris, H., Paxton, S. J., & Kelly, L. (2008). How well do women adapt to changes in their body size and shape across the course of pregnancy?. *Journal of health psychology*, 13(4), 503-515.
- Skouteris, H., Carr, R., Wertheim, E. H., Paxton, S. J., & Duncombe, D. (2005). A prospective study of factors that lead to body dissatisfaction during pregnancy. *Body image*, 2(4), 347-361
- Fuller-Tyszkiewicz, M., Broadbent, J., Richardson, B., Watson, B., Klas, A., & Skouteris, H. (2020). A network analysis comparison of central determinants of body dissatisfaction among pregnant and non-pregnant women. *Body Image*, 32, 111-120.
- Roomruangwong, C., Kanchanatawan, B., Sirivichayakul, S., & Maes, M. (2017). High incidence of body image dissatisfaction in pregnancy and the postnatal period: Associations with depression, anxiety, body mass index and weight gain during pregnancy. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 13, 103-109.
- Dryer, R., von der Schulenburg, I. G., & Brunton, R. (2020). Body dissatisfaction and Fat Talk during pregnancy: Predictors of distress. *Journal of affective disorders*, 267, 289-296.
- Chan, C. Y., Lee, A. M., Koh, Y. W., Lam, S. K., Lee, C. P., Leung, K. Y., & Tang, C. S. K. (2020). Associations of body dissatisfaction with anxiety and depression in the pregnancy and postpartum periods: A longitudinal study. *Journal of affective disorders*, 263, 582-592.
- Andrewartha, K., Newman, A., Moran, L., Grivell, R., & Dodd, J. (2015, April). Correlation between body image dissatisfaction and rates of depression and anxiety and quality of life in overweight and obese pregnant women: findings from the LIMIT randomised trial. In *Bjog-An International Journal Of Obstetrics and Gynaecology* (Vol. 122, pp. 396-397). 111 river st, hoboken 07030-5774, nj usa: wiley-blackwell.
- Olafsdottir, A. S., Skuladottir, G. V., Thorsdottir, I., Hauksson, A., & Steingrimsdottir, L. (2006). Maternal diet in early and late pregnancy in relation to weight gain. *International journal of obesity*, 30(3), 492-499.
- Morley-Hewitt, A. G., & Owen, A. L. (2020). A systematic review examining the association between female body image and the intention, initiation and duration of post-partum infant feeding methods (breastfeeding vs bottle-feeding). *Journal of health psychology*, 25(2), 207-226.

- Corbijn van Willenswaard, K., Lynn, F., McNeill, J., McQueen, K., Dennis, C. L., Lobel, M., & Alderdice, F. (2017). Music interventions to reduce stress and anxiety in pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *BMC psychiatry*, *17*, 1-9.
- Sun, W., Chen, D., Wang, J., Liu, N., & Zhang, W. (2018). Physical activity and body image dissatisfaction among pregnant women: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, *229*, 38-44.
- Boscaglia, N., Skouteris, H., & Wertheim, E. H. (2003). Changes in body image satisfaction during pregnancy: A comparison of high exercising and low exercising women. *Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology*, *43*(1), 41-45.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2015). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Committee Opinion 650.