

Yoganın Gebelik, Doğum ve Doğum Sonuçları Üzerine Etkisi Effect of Yoga on Pregnancy, Delivery and Birth Outcomes

Emrullah Alkan¹, Filiz Aslantekin Özçoban²

¹ Arş.Gör., Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Yüksekokulu, Balıkesir, Türkiye

² Öğr.Gör.Dr., Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Yüksekokulu, Balıkesir, Türkiye

Özet

Yoga, postür (asana), derin nefes alma (pranayama) ve meditasyon sistemini içeren bir zihin beden uygulamasıdır. Bu uygulamayı destekleyecek literatür sınırlı olsa da artmaya devam etmektedir. Yapılan çalışmalarda yoganın gebelikte endişe, depresyon, bel ağrısı ve uyku bozukluğu gibi durumlarda fayda sağladığı, anne bebek bağlanmasını, doğum ve doğum sonrası süreci olumlu etkilediğine ilişkin sonuçlar da gösterilmiştir. Bununla birlikte yüksek riskli gebeliklerin sonuçlarında iyileşme saptanan az sayıda da olsa çalışmalar mevcuttur. Yoganın gebelikte, doğum ve doğum sonu süreçte olumlu çıktıları, uygulanabilirliği, ekonomik olması yapılan çalışmalarda belirtilmektedir. Bu makale kapsamında; yapılan çalışmalar incelendiğinde yoga uygulamalarının olumlu sonuçları ve ekonomik boyutu dikkat çekmektedir. Gebelik, doğum ve doğum sonu süreçler üzerindeki olumlu sonuçlarının farkında olunması, yoga uygulamalarının kullanılmasını sağlayarak anne ve bebeğin sağlık sonuçlarının daha iyi olmasına önemli katkı verecektir. Bu alanda çalışan sağlık personelinin özellikle kadın doğum uzmanlarının ve ebelerin gebelere yönelik bu alanda eğitimlerini ve çalışmalarını yoğunlaştırması, yeni araştırmaların yapılması büyük faydalar sağlanacağını düşündürmektedir.

Anahtar kelimeler: Doğum, doğum öncesi, gebelik, postpartum, yoga

Summary

Yoga is a mind-body practice involving posture (asana), deep breathing (pranayama) and meditation system. Although the literature to support this practice is limited, it continues to grow. Studies show that yoga has beneficial effects in situations such as anxiety, depression, low back pain and sleep disturbance in pregnancy and influences birth, postpartum period and mother-infant attachment positively. Although there are limited number of studies, it has been found that yoga improves conditions on high-risk pregnancies. It is stated in studies that yoga is cost-effective, feasible and has positive effects in pregnancy, birth and postpartum period. When the studies analyzed within the scope of this article, the positive results and cost-effectiveness of yoga attract attention. Awareness of the positive consequences of yoga in pregnancy, birth and postpartum period will make a significant contribution to the health outcomes of the mother and baby by providing the use of yoga practices. It makes us think that if the health personnel, especially gynecologists and midwives who works in this area, intensifies their studies and trainings towards pregnant women in this field and new researches are done will make a great contribution.

Key words: Birth, prenatal, pregnancy, postpartum, yoga

Kabul Tarihi: 07.12.2017

Yoga

Yoga, Sanskritçe'de birleşmek yada birleştirmek, bütünlük, bir olmak anlamına gelen "yuj" teriminden türetilen bir kelimedir (1,2). MÖ 400 yılına ait yazıtlarda bireyin kendini tanıması, kaynakla doğrudan bağını hatırlaması ve zihnin yüksek bilince açılımı hedefine yönelik sistematik yöntemler bütünü olarak ifade edilen yoga, bir bilim ve sanat olarak kişinin tam bilinç içinde yaşaması yolu olarak kabul edilmektedir. Yoga bir din ya da inanç değil, bir felsefe

sistemidir (2). Zihin ve beden beraberliğine dayalı derin solunum (pranayama) ve meditasyon ile birlikte bir germe egzersizleri ve duruş (asana) poslarını kapsayan bir uygulamadır. Yoga, Hindistan'da 1820'lerde yalnızca tenha ormanlarda erkekler tarafından yapılan mistik bir uygulama olarak ortaya çıkmıştır. Bilimsel bir araştırmacı olan Jagannath Gune tarafından, Hindistan'daki Kaivalyadhama 1920'lerin başında sağlık ve yoga araştırma merkezini kurarak yoga uygulamasını sağlık ve zindelik için bir egzersiz haline getirmiştir (1). 1930'ların sonunda

kadınlarda yoga yapmaya başlamış ve dünya çapında bir fenomen haline gelen yaygın olarak tanınan bir egzersiz şekli olmuştur (3).

Yoga, etik, duygusal, zihinsel ve ruhsal öğretilerin tümünü kapsayan, bütüncül bir sistem olup; yama, niyama, asana, pranayama, prathayara, dharna, dhyana, samadhi olmak üzere 8 ilke ile temellendirilmektedir. Yama, ahlaki kurallarla yaşamak, şiddet, yalan, hırsızlık, cinsellik ve saplantılar gibi olumsuz davranışlardan uzak durmak üzere belirlenen kurallardır. Niyama, kişinin kendisiyle ilgili düzenlemeleri, öz disiplini öğretmek olup, saflık, temizlik, hoşnutluk, sadelik, çalışmak ve tanrıya teslim olmak gibi pozitif davranışları yaşama katmak olarak tanımlanır. Asana, vücudun duruş ve postürler ile pranayama yani nefes egzersizleri beden ve zihni fiziksel, işlevsel, ruhsal ve zihinsel sağlığa yönelik temel uygulamalarla eğitmeyi belirtir. Pranayama, temel içgüdüleri ehlileştirerek, zihni kontrol ederken, pratyahara yani dış dünyadan uzaklaşma ilkesi duyuların dışa dönük akışının kontrol edilmesidir. Dharna veya konsantrasyon ile bilinci yönlendirerek dikkatin tek bir nokta üzerinde odaklanabilmesini sağlar. Dhyana yani meditasyon bir nevi sürekli konsantrasyon hali bilinçsel enerjinin çözüldüğü haldir (2). Samadhi ise meditasyonun ulaşacağı son hedef olup, beden ve duyular dinlenirken, aklın ve ruhun uyanık kalmasıdır (4,5,6,7). Yoga felsefesi kişiyi fiziksel-mental-ruhsal-entelektüel-duygusal olarak ele almakta ve üç ana bileşenden oluşmaktadır. Birincisi asana ya da fiziksel postür (duruş), ikincisi pranayama ya da nefes egzersizleri, üçüncüsü meditasyon ya da gevşemedir (8).

Yoganın birçok türü olup en bilinenleri bhakti yoga (sevgi yogası), ashtanga yoga, karma yoga (eylem yogası), jhane yoga (bilgi yogası), samkhya, laya, raja, kundalini yoga, yin yoga, gebelik yogası ve hatha yogadır (9,10,11). Genellikle Batı'da özellikle Amerika'da öğretilen uygulanan vücudun duruş şekilleri, eğitimin daha sonraki aşamalarında gevşeme ile birleştirilerek, vücudu düzgün ve esnek hale getirmek üzere planlanmış egzersizlerden oluşan hatha yogadır (12).

Yoga fizyolojik, nörofizyolojik etkiyle β -endorfin salınımı ve beyin nörotransmitter düzeyinde değişikliğe sebep olur. Yogada gevşeme cevabı

ile fizyolojik de-aktivasyon cevap parasempatik aktiviteyi harekete geçirerek özellikle duygusal değişimleri etkileyen dopamin ve serotonin salınımı yapıp gevşeme sağlar ve böylece stres üzerinde olumlu etki oluşur (6,13). Yoga; sağlıklı bireyler üzerinde olduğu kadar, kronik kalp hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, astım, multiple skleroz gibi çeşitli hastalıklarda, yorgunluk, ağrı, kas spazmı, uyku, depresyon gibi şikayetler olduğunda ve gebelik döneminde uygulandığında başarılı sonuçlar elde edilmiştir (14,15,16,17,18,19,20,21,22).

Gebelikte Yoga

Birçok alanda yapılan yoga uygulaması gebelikte de 20 yy'dan bu yana yapılmaktadır. Gebeliğinde düzenli yoga yapan kadınların daha az gebelik rahatsızlıkları, stres, endişe, depresyon, uyku bölünmeleri yaşadıkları saptanmıştır (23,24,25,26,27). Bilindiği üzere gebelik doğal bir süreç olmakla birlikte, fizyolojik ve psikososyal dengenin değişmesi, yaşamdaki rollerin farklılaşması, yeni değişen role adapte olma gebe ve çevresi için biyo-psikososyal uyum gerektirmektedir (28,29,30,31,32). Gebelikteki değişiklikler ve davranış biçimleri, gebelik sonuçlarını, fetüsü, anneyi hem fizyolojik hem psikolojik olarak etkiler (33,34). Ayrıca anne ve baba adayının yaşam şekli gelişmekte olan bebeği etkilediğinden çocuk sahibi olmaya karar veren çiftler yaşam şekillerini gözden geçirip düzenlemesi gerekir (35). Bu açıdan yoganın bütüncül yaklaşımı; gebelik öncesinde yoga üreme sağlığını optimize ederek gebe kalma şansını artırmada, gebelikte, doğumda ve sonrası süreçte ortaya çıkan gereksinimleri karşılamada önemli bir yöntemdir (2,36). Yoga, uterus ve perine kaslarını güçlendirmek ve omurgayı desteklemenin yanında zayıf kan dolaşımı, kan basıncı dalgalanmaları, aşırı kilo alımı, yorgunluk, ödem ve idrar problemleri gibi gebeliğin yaygın sorunları ile başa çıkmakta etkili olmaktadır. Asanaların doğasında olan disiplin ve zihinsel rahatlık oluşturma becerisi, doğum eyleminde vücudun kasılmaları daha az endişeyle karşılaşmasını, her bir kasılma arasında rahatlamının ve kendini bırakmanın daha kolay olmasını sağlar (2). Gebelik döneminde yoga asanaları, uygulanabilirliği açısından gebelik haftasına göre üç bölümde düzenlenerek uygulanır (2). Bu bölümler;

Erken gebelik haftasında yoga meditasyon (ilk 16 hafta); bu dönemde çoğunlukla gevşeme ve nefes farkındalığı uygulamalarına ağırlık verilir. Bu dönemde amaç yeni başlayan gebelere yogayı öğretmek değil, gebelik ve doğuma karşı belli bir tutum kazandırmak ve uygun uygulamalara doğru yönlendirmektir (11). Gebeliğin erken haftalarında yoga uygulaması ortalama 45 dakika kadar sürebilir. Bu süre içinde beş dakika nefes çalışmasına, 25 dakika yoga asanalarına, 15 dakika anne bebek iletişimine ve meditasyona ayrılabilir (2).

Orta gebelik haftasında yoga (16-34. haftalar arası); bu dönemde büyüyen bebek ve uterusu bağlı olarak sırt üstü yatmak çok sıkıntı verebilir. Ağırlık artışı postürü etkileyebilir, omurga ve bacaklar üzerine olan basıncı artırabilir. Bu nedenle daha çok yerde yapılan asanalara ağırlık verilir. Orta gebelik haftasında yoga uygulaması ortalama bir saat kadar sürebilir. Bu bir saat içinde beş dakika nefes çalışmasına, 40 dakika yoga asanalarına, 15 dakika anne bebek iletişimine ve meditasyona ayrılabilir (2).

Geç gebelik haftasında yoga (34. hafta ve sonrası); gebelik döneminin son haftalarında, gebenin rahatını sağlamak, doğuma ruhsal, bedensel ve zihinsel olarak hazırlamak ve bebeğin doğru pozisyonda doğum kanalına yerleşmesini desteklemek hedeflenir (2). Bu dönemde gebeye doğumda kullanabileceği nefes egzersizleri ve yoga asanaları öğretilir. Bu dönemde asanalar arası geçişler daha yavaş olmalı ve dinlenme araları verilmelidir. Gebeliğin son haftalarında yoga uygulaması ortalama 40 dakika kadar sürebilir. Bu süre içinde 5 dakika nefes çalışmasına, 20 dakika yoga asanalarına, 15 dakika anne bebek iletişime ve meditasyona ayrılabilir (2).

Yogadaki meditasyon uygulamasının, kişinin baskı ve gerginliğinin giderilmesini, benliğin gelişmesini sevgi ve şefkat duygularının artmasını aynı zamanda daha coşkulu, huzurlu ve mutlu olmasını sağladığı belirtilmektedir (11,37). Gebelik sırasında yapılan yoganın, kasları etkin hale getirmek, gevşemeyi sağlamak, doğum eyleminin sağlıklı ilerlemesine imkan vermek, uterusu ve bebeğe kan akışını rahatlatmak, doğum ağrısı ile birlikteliği sağlamak, içgüdü ve sezgileri harekete geçirmek, anne bebek iletişimini güçlendirmek, kadının kendi bedenine güveni

yükseltmek, doğum korkusu ve stresini azaltmak başta olmak üzere pek çok yararı olduğu ifade edilmektedir (2,3,11). Yoganın yararlı etkilerini öne süren kanıtları ortaya koyan çalışmaların sayısı son dönemlerde artmaya devam etmektedir.

Yoganın gebelikte psikolojik etkileri

Gebelik kadın hayatında olumlu duyguların yaşandığı, manevi olarak doyum sağlanan mutluluk dönemi olmasının yanında stres, endişe, kaygılı bekleyiş, aşırı yüklenme gibi olumsuz ruhsal duygulanımların yaşanabileceği bir dönemdir (38). Bundan dolayı gebelik, nispeten stresli bir süreçtir. Bu sürece etki eden en temel iki unsur endokrin fizyolojisindeki değişimler sonucu hormonlarda meydana gelen fizyolojik ve psikolojik farklılıklar ile kadının yaşantı akışında süregelen yeniliklerden kaynaklanan durumlardır.

Gebelik döneminde algılanan stresle ilgili Satyapriya ve arkadaşlarının 2009'da yaptığı çalışmada yoga ve derin relaksasyon tekniğiyle standart prenatal egzersizler karşılaştırılmış; çalışma sonunda yoga grubunda anlamlı derecede azalma görülürken, kontrol grubunda stres %6,60 oranında arttığı saptanmıştır (39). Chen ve arkadaşlarının yaptığı başka bir çalışmada ise prenatal yoga ile rutin prenatal bakım karşılaştırılıp, stres üzerine etkilerine bakılmıştır; yoga grubundaki gebelerin stres seviyelerinin kontrol grubuna göre anlamlı derecede azaldığı saptanmıştır (40). Randomize kontrollü bir çalışmada yoganın psikososyal iyilik halini olumlu etkilediği ve başka bir derlemede ve diğer çalışmalarda ise gebelik yogasının gebenin yaşam kalitesi yükselttiği, stresi azalttığı bulunmuştur (24,41,42,43). Depresyon, gebelikte yaygın olup, kadınların %10-49'unu etkilemektedir (44,45). Khalajzadeh ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada 2. ve 3. trimester gebelere 8 hafta, haftada 2 gün ve 60 dakika uygulanan yoga sonrası deney grubunda endişenin daha düşük olduğu saptanmış, yoganın gebelikte endişeyi azaltmak için etkili bir yöntem olduğu bildirilmiştir (46). Yapılan başka bir çalışmada ise yoga ve sosyal destek kontrol grubunun, prenatal depresyon, endişe üzerine etkilerine bakılmış, çalışma sonunda, her iki grupta da iyileşme görülmüştür; ancak yoga grubunun destek grubuyla karşılaştırıldığında, daha az depresyon, endişe, öfke, bacak ve bel ağrısı

olduğu saptanmıştır (47). Sistematik bir derlemede yoganın ağrı ve stresi azalttığı ayrıca standart prenatal egzersizlerden ve yürüyüşten daha etkili olduğu belirtilmiştir (48). Battle ve arkadaşları tarafından yapılan çalışma sonucunda yoganın depresyon şiddetini önemli ölçüde azalttığı ve uygulanabilir bir yöntem olduğu görülmüştür (49). Davis ve arkadaşlarının çalışmasında yoga terapiyle standart tedavi karşılaştırılmış ve bunların depresyon ve endişe üzerine etkilerine bakılmış; iki grubun da depresyon ve endişe belirtilerinin anlamlı bir şekilde azalttığı bulunmuştur ama gruplar kendi aralarında karşılaştırılınca anlamlı bir fark görülmemiştir (50). Prenatal hatha yoganın, standart bakımla karşılaştırıldığı çalışmada, depresyon belirtileri gebelikte ve doğum sonrası dönemde değerlendirilmiş; yoganın o an ki ruh halini iyileştirdiği saptanmıştır (51). Yapılan çalışmalarda egzersiz yapan, gevşeme egzersizleri yapan gebelerde prenatal bağlanma düzeyinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (52,53).

Yoganın gebelikte fizyolojik etkileri

Gebelikte ortaya çıkan, kalp debisi, kalp hızı ve plazma hacmindeki artış gibi doğal fizyolojik adaptasyonlar gerçekleşir. Derin nefes alma olarak da bilinen, pranayamik solunum, nefes alıp verme hareketinin gönüllü bir manipülasyonu olarak tanımlanır ve yoga uygulamasının temel taşı olarak kullanılır. Yavaş, kasıtlı, derin nefes alma çoğunlukla akciğer dokusunun ve vagal sinirlerin gerilmesi ile parasempatik sinir sistemini harekete geçirir. Bu, kalp hızında, kan basıncında, metabolizma hızında ve oksijen tüketiminde azalma ile karakterize fizyolojik bir tepkiye yol açar (54).

Sun ve arkadaşlarının çalışmasında, primipar gebelerde yoga egzersizleriyle, kontrol grubu karşılaştırması yapılmış; yoga grubu kontrol grubuna göre anlamlı derecede daha az gebelik rahatsızlığı bildirilmiştir (55). Yi-Chin ve Ya-Chi'nin yaptığı çalışmada yoga programının, maternal rahatsızlıkları önemli derecede azalttığı, Vogler ve arkadaşlarının çalışmasında yoganın, fiziksel iyilik halini arttırdığı, Jiang ve arkadaşlarının başka bir çalışmasında ise gebelikte görülen prenatal rahatsızlıkları hafiflettiği ifade edilmiştir (48,55,56).

Gebelikte uyku bozuklukları siktir ve çoğunlukla göz ardı edilmekle birlikte erken doğum ve preeklampsi gibi istenmeyen gebelik sonuçlarıyla ilişkilendirilebilir (57). Uyku değişiklikleri yalnızca hamilelikteki fizyolojik değişikliklerden değil, doğum ve ebeveynlik beklentisiyle ortaya çıkan endişeden etkilenebilir. Beddoe ve arkadaşları yürüttükleri pilot bir çalışmada, ikinci trimesterde yogaya başlandığında uyku parametrelerinde anlamlı bir iyileşme olduğu ifade edilmiştir (58).

Gebeliğe bağlı bel ağrısı ve pelvik ağrı, gebe kadınların yaklaşık olarak %50'sini etkileyen önemli bir problemdir (59,60). Bu gebelerin yaklaşık %25'i şiddetli ağrıya çekerken, %8'i gebelik boyunca ağır dizabiliteye sahiptir (61). Yoganın gebeliğe bağlı lomber ve pelvik ağrıya etkisini araştıran bir randomize kontrollü çalışmaya ulaşılmış olup, yapılan çalışmada hatha yoga egzersizleriyle, duruş egzersizleri karşılaştırılmış; yoganın, duruş egzersizlerine göre lumbopelvik ağrı şiddetini azaltmada daha etkili olduğu görülmüştür (62).

Prenatal hatha yoganın, standart bakımla karşılaştırıldığı çalışmada, egzersizlerin kortizol seviyesi üzerine etkilerine bakıldığında yoganın kortizol düzeyini anlamlı derecede azalttığı saptanmıştır (51).

Yoganın riskli gebelik etkileri

“Yüksek” veya “düşük” riskli gebelik arasında ayırt edilecek belirgin bir kriter yoktur; bununla birlikte, annenin veya fetüsün yaşamına tehdit oluşturabilecek maternal ve/veya fetal durumların olduğu gebelikler “yüksek” riskli gebelik olarak kabul edilir (63). Gebelik komplikasyonları nedeniyle her yıl yarım milyondan fazla kadın ölmektedir (64). Gebelikte tedavi edilmeyen psikopatolojilerin yetersiz kilo alımı, preeklampsi, erken doğum gibi sağlık problemlerine yol açabileceği bilinmektedir. Javnbakht ve arkadaşları yaptığı çalışmada, yoga grubunda endişe ve depresyon durumlarının azaldığını ve medikal tedaviye alternatif olarak kullanılabileceğini belirtmiştir (65). Yüksek riskli gebelerde yapılan randomize kontrollü çalışmada, kontrol grubu standart bakım ve geleneksel antenatal egzersiz alırken; deney grubu standart bakıma ek olarak haftada üç gün günde bir saatlik yoga seansı uygulayarak izlenmiştir. Yoga

grubunda, gebeliğe bağlı hipertansiyon, preeklampsi, gestasyonel diyabet ve intrauterin büyüme geriliği vakaları, gebelik haftasına göre küçük bebek ve düşük APGAR skora sahip bebek önemli derecede az görülmüştür (66).

Rakhshani ve arkadaşlarının yüksek riskli gebelerde yaptığı başka bir çalışmada ise yoganın fetal dolaşım üzerine etkilerine bakılmıştır. Çalışma sonunda, yoganın biparyetal çap, baş çevresi, femur uzunluğu ve tahmini fetüs ağırlığında anlamlı yüksek sonuçlar elde edilmiştir. Bir meta-analiz çalışmasında 6 tane randomize kontrollü çalışmanın değerlendirilmesi sonucu prenatal yoga uygulamasının depresyon tanısı alan gebelerde depresif belirtilerin azaltılmasında önemli derecede etkili olduğu belirtilmiştir (67). Youngwanichsetha ve arkadaşları tarafından yüksek riskli gebelerde yapılan çalışmada da gestasyonel diyabet olan gebe kadınlarda yoga ile dikkatli yemenin kanda glukoz düzeyi üzerine etkilerine bakılmış; yoga grubunda açlık kan şekerinde, postprandial glukoz seviyesinde ve HbA1c seviyesinde anlamlı derecede azalma görülmüştür (68). Başka bir çalışmada ise yüksek riskli gebelerde basit meditasyona yönelik yoga ile standart bakıma ek olarak yürüme egzersizlerinin yapıldığı grup karşılaştırılmıştır. Çalışma sonunda ürik asit düzeyleri ve trombosit sayıları iki grupta da normal sınırlar içinde yer alırken; yoga grubunda, preeklampsi geçiren gebe sayısı anlamlı derecede az olduğu belirtilmiştir (69).

Yoganın doğum üzerine etkileri

Doğum ağrısı, her anneye özgü olarak bilinir ve karmaşık ve çok yönlü bir olaydır (70). Doğum ağrısı için önerilen yöntemler farmakolojik ve nonfarmakolojik olarak ikiye ayrılmakta ve tercih edilirken de öncelikle güvenilir, basit, ulaşılabilir ve anne bebek fizyolojisine zarar vermemesi özellikleri göz önünde bulundurulur (71). Bu bağlamda solunum rahatlatma, egzersiz ve derin gevşemeyi kapsayan yoga uygulamasının doğum üzerine etkilerini inceleyen çalışmalar yapılmıştır. Yoganın doğum ağrısına etkisini araştıran çalışmada; yoga programı uygulanan gebelerin, kontrol grubuna kıyasla doğum boyunca ve doğumdan 2 saat sonrasına kadar daha yüksek maternal rahatlık hissettiği ve daha az ağrı çektiği, doğumun toplam süresinde anlamlı azalma olduğu saptanmıştır. Ayrıca yoga

grubunda doğum ağrısı çeken kadınlar anlamlı derecede daha az olduğu belirtilmiştir (72). Yapılan başka bir randomize kontrollü çalışmada ise, antenatal yoga programı ile kontrol grubu karşılaştırılmıştır. Servikal dilatasyon 3-4 cm'ye ulaştığında ve doğumdan 2 saat sonra deney grubunda hissedilen ağrı anlamlı derecede az bulunmuştur. Ayrıca, deney grubunda doğum süresi daha kısa saptanmıştır (73). Narendran ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada, yoga egzersizleri, nefes teknikleri ve meditasyon alan grupla, günde 2 defa 30 dakika yürüyen kontrol grubu değerlendirilmiştir. Yoga grubunda 2500 gr veya daha yüksek doğum ağırlığına sahip kişi sayısının kontrol grubuna göre anlamlı derecede fazla ve erken doğum, intrauterin büyüme geriliği ve gebeliğe bağlı hipertansiyon oranlarının anlamlı derecede az olduğu görülmüştür (74).

Yoganın doğum sonrası dönem üzerine etkileri

Gebelikte yaşanan bazı durumların eskiye döndüğü bazı durumların ise geliştiği süreçte endokrin sistemde artan östrojen, progesteron, kortizon düzeyleri normal seviyelerine inerken, prolaktin düzeyinin artması bunun yanında annenin yeni rollerin ve sorumluluklarına geçişi zor bir yaşam dönemi oluşturmaktadır. Birçok kadın, bu dönemde ortaya çıkan fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlere kolaylıkla uyum sağlarken uyum sağlamakta zorlanan, sağlayamayan kadınlarda farklı duygusal sorunlar yaşayabilmektedir (75).

Yoganın doğum sonrası etkileri hakkında literatüre baktığımızda, gebeliğe oranla doğumla ilişkili araştırmalar da olduğu gibi daha az sayıda olduğu görülmektedir. Ko ve arkadaşlarının çalışmasında; depresyonda, vücut ağırlığında, vücut yağ oranında, yağ kütlesinde anlamlı düşüş görülürken, yorgunluk belirtilerinde anlamlı bir fark gözlenmemiştir (76). Buttner ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada yoganın doğum sonrası depresyon üzerine etkilerine bakılmıştır; yoga grubundaki kadınlarda depresyon belirtileri anlamlı derecede düşük, endişe ölçümleri azalmış, iyilik hali ve yaşam kalitesindeki gelişmenin de anlamlı derecede hızlı olduğu görülmüştür (77).

Sonuç

Gebelik, herhangi bir sağlık problemi olmasa bile stresli ve karmaşık bir süreçtir. Literatürdeki çalışmalara baktığımızda sonuç olarak, yoganın algılanan stresi azalttığı ve bu nedenle de stresle ilişkili komplikasyonlardan korunmada etkili olduğu; sağlığı yükselttiği, olumlu etkilediği, anne bebek bağlanmasını arttırdığı, gebelikte yaşanan fiziksel, bedensel ve ruhsal sağlıktaki değişime bağlı uykusuzluğa, bel ve bacak ağrılarına olumlu etki ettiği görülmektedir.

Kaynaklar

1. Broad WJ. The Science of Yoga. New York: Simon & Schuster; 2012.
2. Rathfisch G. Gebelikten Anneliğe Yoga. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri; 2015.
3. Babbar S, Shyken J. Yoga in Pregnancy. Clinical Obstetrics and Gynecology 2016;59(3):600-12.
4. Isherwood C. Konsantrasyonun Gücü-Patanjalinin Yoga Sutraları. İstanbul: Okyanus Yayınları; 2006.
5. Nagendra H, Nagarathna R, Gürelman A. Hamilelik ve Yoga. İstanbul: Purnam Yayınları; 2014.
6. Atılgan E, Tarakci D, Polat B, Algun C. Sağlıklı kadınlarda Yoga temelli egzersizlerin esneklik, yaşam kalitesi, fiziksel aktivite ve depresyon üzerine etkilerinin araştırılması. J Exerc Ther Rehabil 2015;2(2):41-6.
7. Günay N. Yoganın mahiyeti ve çeşitleri. Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 2007;2(19):51-79.
8. Sorosky S, Stilp S, Akuthota V. Yoga and pilates in the management of low back pain. Curr Rev Musculoskelet Med 2008;1(1):39-47.
9. Nagarathna R, Nagendra H. Integrated Approach of Yoga Therapy for Positive Health. Bangalore: Swami Vivekananda Yoga; 2008.
10. Iyengar BKS. Yoga: The Path to Holistic Health. London: DK; 2008.
11. Akarsu HR. Gebelik Yogasının Gebenin Psikososyal Sağlık Düzeyi Ve Prenatal Bağlanmaya Etkisi. İstanbul, İstanbul Üniversitesi, 2016.
12. Ramacharanka Y. Hatha Yoga: The Yogi Philosophy of Physical Wellbeing. Oak Park, IL: The Yogi Publication Society; 1905.
13. Salmon P, Lush E, Jablonski M, Sephton SE. Yoga and Mindfulness: Clinical aspects of an ancient mind/body practice. Cognitive and Behavioral Practice 2009;16(1):59-72.
14. Field T. Yoga clinical research review. Complement Ther Clin Pract 2011;17(1):1-8.
15. Evans DD, Carter M, Panico R, Kimble L, Morlock JT, Spears MJ. Characteristics and predictors of short-term outcomes in individuals self-selecting yoga or physical therapy for treatment of chronic low back pain. PMR 2010;2(11):1006-15.
16. Pal A, Srivastava N, Tiwari S, et al. Effect of yogic practices on lipid profile and body fat composition in patients of coronary artery disease. Complement Ther Med 2011;19(3):122-7.
17. Hall E, Verheyden G, Ashburn A. Effect of a yoga programme on an individual with Parkinson's disease: a single-subject design. Disabil Rehabil 2011;33(15-16):1483-9.
18. Coote S, Garrett M, Hogan N, Larkin A, Saunders J. Getting the balance right: a randomised controlled trial of physiotherapy and Exercise Interventions for ambulatory people with multiple sclerosis. BMC Neurol 2009;9:34.
19. Baş Ü. Hatha yoga ve klasik egzersiz yaklaşımının sağlıklı gençlerde postür ve fiziksel uygunluk üzerine etkileri. Ankara, Hacettepe Üniversitesi; 1998.
20. Güler M. Yoga Egzersizlerinin Çalışanlarda; Yaşam Kalitesine ve Esenlik Algısına Etkisi. İstanbul, Marmara Üniversitesi; 2010.
21. Deshpande CS, Rakhshani A, Nagarathna R, et al. Yoga for high-risk pregnancy: a randomized controlled trial. Ann Med Health Sci Res 2013;3(3):341-4.
22. Rakhshani A, Nagarathna R, Mhaskar R, Mhaskar A, Thomas A, Gunasheela S. Effects of yoga on utero-fetal-placental circulation in high-risk pregnancy: a randomized controlled trial. Adv Prev Med 2015;2015:373041.
23. Muzik M, Hamilton SE, Lisa Rosenblum K, Waxler E, Hadi Z. Mindfulness yoga during pregnancy for psychiatrically at-risk women: preliminary results from a pilot feasibility study. Complement Ther Clin Pract 2012;18(4):235-40.
24. Newham JJ, Wittkowski A, Hurley J, Aplin JD, Westwood M. Effects of antenatal yoga on maternal anxiety and depression: a randomized controlled trial. Depress Anxiety 2014;31(8):631-40.
25. Field T, Diego M, Delgado J, Medina L. Tai chi/yoga reduces prenatal depression, anxiety and sleep disturbances. Complement Ther Clin Pract 2013;19(1):6-10.
26. Field T, Diego M, Hernandez-Reif M, Medina L, Delgado J, Hernandez A. Yoga and massage

- therapy reduce prenatal depression and prematurity. *J Bodyw Mov Ther* 2012;16(2):204-9.
27. Satyapriya M, Nagarathna R, Padmalatha V, Nagendra HR. Effect of integrated yoga on anxiety, depression & well being in normal pregnancy. *Complement Ther Clin Pract* 2013;19(4):230-6.
28. Taşkın L. Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği. 13 ed. Ankara: Akademisyen Kitabevi; 2015.
29. Ölçer Z, Oskay Ü. Stress in High-Risk Pregnancies and Coping Methods. *Journal of Education and Research in Nursing* 2015;12(2):85-92.
30. Oskay ÜY. Yüksek riskli gebelerde hemşirelik bakımı. *Perinatoloji Dergisi* 2004;12(1):11-7.
31. Dişsiz M. Gebelik ve Hemşirelik Yaklaşımı. In: Beji NK, ed. *Kadın Sağlığı ve Hastalıkları*. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri; 2015:250-99.
32. Haas JS, Jackson RA, Fuentes-Afflick E, et al. Changes in the health status of women during and after pregnancy. *J Gen Intern Med* 2005;20(1):45-51.
33. Lindgren K. A comparison of pregnancy health practices of women in inner-city and small urban communities. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs* 2003;32(3):313-21.
34. Yılmaz SD, Beji NK. Gebelerin stresle başa çıkma, depresyon ve prenatal bağlanma düzeyleri ve bunları etkileyen faktörler. *Genel Tıp Derg* 2010;20(3):99-108.
35. Er S. Gebelikte Sağlık Uygulamaları Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. İzmir, Ege Üniversitesi; 2006.
36. DiPietro JA, Mendelson T, Williams EL, Costigan KA. Physiological blunting during pregnancy extends to induced relaxation. *Biol Psychol* 2012;89(1):14-20.
37. Hewitt J. *Meditation (Teach Yourself)*. US: McGraw-Hill Inc.; 1994.
38. Özorhan EY, Ejder AS, Şahin AÖ. Gebelikte Ruh Sağlığı. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik E-Dergisi 2014;3(2):33-42.
39. Satyapriya M, Nagendra HR, Nagarathna R, Padmalatha V. Effect of integrated yoga on stress and heart rate variability in pregnant women. *Int J Gynaecol Obstet* 2009;104(3):218-22.
40. Chen PJ, Yang L, Chou CC et al. Effects of prenatal yoga on women's stress and immune function across pregnancy: A randomized controlled trial. *Complement Ther Med* 2017;31:109-17.
41. Curtis K, Weinrib A, Katz J. Systematic review of yoga for pregnant women: current status and future directions. *Evid Based Complement Alternat Med* 2012;2012:715942.
42. Chung SC, Brooks MM, Rai M et al. Effect of Sahaja yoga meditation on quality of life, anxiety, and blood pressure control. *J Altern Complement Med* 2012;18(6):589-96.
43. Noggle JJ, Steiner NJ, Minami T, Khalsa SB. Benefits of yoga for psychosocial well-being in a US high school curriculum: a preliminary randomized controlled trial. *JDBP* 2012;33(3):193-201.
44. Frisch U, Riecher-Rössler A. Depression during pregnancy. *Ther Umsch* 2010;67(11):571-5.
45. Orr ST, Blazer DG, James SA. Racial disparities in elevated prenatal depressive symptoms among black and white women in Eastern North Carolina. *Annals of Epidemiology* 2006;16(6):463-8.
46. Khalajzadeh M, Shojaei M, Mirfaizi M. The effect of yoga on anxiety among pregnant women in second and third Euro *J Sports Exerc Sci* 2012;1(3):85-9.
47. Field T, Diego M, Delgado J, Medina L. Yoga and social support reduce prenatal depression, anxiety and cortisol. *J Bodyw Mov Ther* 2013;17(4):397-403.
48. Jiang Q, Wu Z, Zhou L et al. Effects of yoga intervention during pregnancy: a review for current status. *Am J Perinatol* 2015;32(6):503-14.
49. Battle CL, Uebelacker LA, Magee SR et al. Potential for prenatal yoga to serve as an intervention to treat depression during pregnancy. *Womens Health Issues* 2015;25(2):134-41.
50. Davis K, Goodman SH, Leiferman J et al. A randomized controlled trial of yoga for pregnant women with symptoms of depression and anxiety. *Complement Ther Clin Pract* 2015;21(3):166-72.
51. Bershadsky S, Trumfheller L, Kimble HB et al. The effect of prenatal Hatha yoga on affect, cortisol and depressive symptoms. *Complement Ther Clin Pract* 2014;20(2):106-13.
52. Toosi M, Akbarzadeh M, Zare N, Sharif F. Effect of attachment training on anxiety and attachment behaviors of first timemothers. *Hayat* 2011;17(3):69-79.
53. Souma M. The relation between maternal-fetal attachment and behavior in daily life of primigravid women. *Journal of Japan Academy of Midwifery* 2011;25(2):203-14.
54. Jerath R, Edry JW, Barnes VA, Jerath V. Physiology of long pranayamic breathing:

- neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical Hypotheses* 2006;67(3):566-71.
55. Sun YC, Hung YC, Chang Y, Kuo SC. Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan. *Midwifery* 2010;26(6):e31-6.
56. Vogler J, O'Hara L, Gregg J, Burnell F. The impact of a short-term iyengar yoga program on the health and well-being of physically inactive older adults. *International Journal of Yoga Therapy* 2011(21):61-72.
57. Xu T, Feng Y, Peng H et al. Obstructive sleep apnea and the risk of perinatal outcomes: a meta-analysis of cohort studies. *Sci Rep* 2014;4:6982.
58. Beddoe AE, Lee KA, Weiss S et al. Effects of mindful yoga on sleep in pregnant women: a pilot study. *Biol Res Nurs* 2010;11(4):363-70.
59. Malmqvist S, Kjaermann I, Andersen K et al. Prevalence of low back and pelvic pain during pregnancy in a Norwegian population. *J Manipulative Physiol Ther* 2012;35(4):272-8.
60. Vermani E, Mittal R, Weeks A. Pelvic girdle pain and low back pain in pregnancy: a review. *Pain Pract* 2010;10(1):60-71.
61. Wu WH, Meijer OG, Uegaki K, et al. Pregnancy-related pelvic girdle pain (PPP), I: Terminology, clinical presentation, and prevalence. *Eur Spine J* 2004;13(7):575-89.
62. Martins RF, Pinto e Silva JL. Treatment of pregnancy-related lumbar and pelvic girdle pain by the yoga method: a randomized controlled study. *J Altern Complement Med* 2014;20(1):24-31.
63. Alfirevic Z, Stampalija T, Gyte GM. Fetal and umbilical Doppler ultrasound in high-risk pregnancies. *Cochrane Database Syst Rev* 2010(1):CD007529.
64. Hogberg U. The World Health Report 2005: "make every mother and child count" - including Africans. *Scand J Public Health* 2005;33(6):409-11.
65. Javnbakht M, Hejazi KR, Ghasemi M. Effects of yoga on depression and anxiety of women. *Complement Ther Clin Pract* 2009;15(2):102-4.
66. Rakhshani A, Nagarathna R, Mhaskar R et al. The effects of yoga in prevention of pregnancy complications in high-risk pregnancies: a randomized controlled trial. *Prev Med* 2012;55(4):333-40.
67. Gong H, Ni C, Shen X et al. Yoga for prenatal depression: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry* 2015;15:14.
68. Youngwanichsetha S, Phumdoung S, Ingkathawornwong T. The effects of mindfulness eating and yoga exercise on blood sugar levels of pregnant women with gestational diabetes mellitus. *Appl Nurs Res* 2014;27(4):227-30.
69. Jayashree R, Malini A, Rakhshani A et al. Effect of the integrated approach of yoga therapy on platelet count and uric acid in pregnancy: A multicenter stratified randomized single-blind study. *Int J Yoga* 2013;6(1):39-46.
70. Chao AS, Chao A, Wang TH, et al. Pain relief by applying transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) on acupuncture points during the first stage of labor: a randomized double-blind placebo-controlled trial. *Pain* 2007;127(3):214-20.
71. Mamuk R, Davas Nİ. Doğum ağrısının kontrolünde kullanılan nonfarmakolojik gevşeme ve tensel uyarılma yöntemleri. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni* 2010;44(3):137-44.
72. Chuntharapat S, Petpichetchian W, Hatthakit U. Yoga during pregnancy: effects on maternal comfort, labor pain and birth outcomes. *Complement Ther Clin Pract* 2008;14(2):105-15.
73. Jahdi F, Sheikhan F, Haghani H, et al. Yoga during pregnancy: The effects on labor pain and delivery outcomes (A randomized controlled trial). *Complement Ther Clin Pract* 2017;27:1-4.
74. Narendran S, Nagarathna R, Gunasheela S, Nagendra HR. Efficacy of yoga in pregnant women with abnormal doppler study of umbilical and uterine arteries. *Journal of the Indian Medical Association* 2005;103(1):12-4.
75. Esencan Y, Tuğba., Şimşek Ç. Nursing care during the postpartum period. *Zeynep Kamil Tıp Bülteni* 2017;48(4):131-4.
76. Ko YL, Yang CL, Fang CL et al. Community-based postpartum exercise program. *J Clin Nurs* 2013;22(15-16):2122-31.
77. Buttner MM, Brock RL, O'Hara MW, Stuart S. Efficacy of yoga for depressed postpartum women: A randomized controlled trial. *Complement Ther Clin Pract* 2015;21(2):94-100.

İletişim:

Arş.Gör. Emrullah ALKAN
Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Yüksekokulu
Balıkesir, Türkiye
Tel: +90.542.2282300
E-mail: ealkan92@gmail.com