

Gebelikte Yoga

Yoga at Pregnancy

Eda ŞİMŞEK ŞAHİN^a, Özlem CAN GÜRKAN^b

^aGazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği ABD, Ankara, TÜRKİYE

^bMarmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği ABD, İstanbul, TÜRKİYE

Bu çalışma, 1.Ululararası 3. Ulusal Doğuma Hazırlık Eğitimi ve Eğitliliği Kongresi'nde (18-21 Ekim 2018, İzmir) sözlü olarak sunulmuştur.

ÖZET Gebelik, maternal alanda büyük değişimlerin yaşandığı, kadın için biyopsikosozyal açıdan dinamik ve uyum gerektiren bir süreçtir. Gebelik süresince, kadınlar birçok fizyolojik değişiklik yaşamakta ve gebelikte yaşanan fizyolojik değişiklikler kadınlarda birtakım şikâyetlere ve uyum problemlerine yol açmaktadır. Kadınlar bu süreçte gebeliğe uyum sağlamada ve gebelik şikâyetleri ile baş etmede bütüncül ve zararsız olduklarını düşündükleri geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarını (GETAT) farmakoterapiye alternatif olarak görmektedir. GETAT'nın kullanımını bebeğe zarar vermeyeceği düşüncesi, gebelerin gebelikte görülen problemlerin çözümünde GETAT en uygun seçenek hâline getirmektedir. Geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları içinde yer alan ve zihin ve beden temelli tamamlayıcı terapilerden biri olan yoga prekonsepsiyonel dönem, prenatal dönem, doğum ve postpartum dönem gibi kadın sağlığı alanları için önemli uygulamalardan biridir. Yoga bedeni, duyguları ve zihni bir araya getiren içsel ve dinamik bir deneyim ve etik öğretileri de bünyesinde barındıran bütüncül bir yaklaşımdır. Yoga sunduğu bütüncül bakış açısıyla, gebelik alanında gün geçtikçe popüler olmaya başlamıştır. Gebelikte yapılan yoganın depresyon, stres, anksiyete, anne bebek bağlanması, kas ağrısı, uyku problemleri, kan şekerinin kontrolü, sempatik sinir sistemi, sırt ve bel ağrısı gibi fiziksel ve psikolojik birçok parametre üzerinde olumlu etkisinin olduğu bildirilmektedir. Bu derleme, gebelik yogası hakkında bilgi sağlamak ve yoganın gebelikteki fizyolojik ve psikolojik etkilerini incelemek amacıyla hazırlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları; gebelik; yoga

ABSTRACT Pregnancy is a bio-psycho-socially dynamic process for women, where major changes occur in the maternal area. Women experience many physiological changes and physiological changes during pregnancy cause some complaints and adjustment problems. In this process, women prefer traditional and complementary medicine practices, which they think are holistic and harmless, as an alternative to pharmacotherapy in adapting to pregnancy and dealing with pregnancy complaints. The thought that the use of traditional and complementary medicine practices will not harm the fetus makes traditional and complementary medicine practices the most appropriate option in solving the problems seen during pregnancy. Yoga, which is one of the traditional and complementary therapies based on mind and body, is one of the important practices for women's health areas such as pre-conceptional period, prenatal period, labor and postpartum period. Yoga is a holistic approach that includes an inner and dynamic experience that brings body, emotions and mind together, and ethical teachings. Yoga is becoming popular among pregnant women with the holistic perspective it offers day by day. It is reported that do yoga during pregnancy has a positive effect on many physical and psychological parameters such as depression, stress, anxiety, mother-baby attachment, muscle pain, sleep problems, control of blood sugar, sympathetic activity, back and low back pain. This review has been prepared to provide information about prenatal yoga and to examine the physiological and psychological effects of yoga on pregnancy.

Keywords: Traditional and complementary medicine practices; pregnancy; yoga

Gebelik; fetal ihtiyaçların karşılandığı, homeostazisin korunmaya çalışıldığı, vücudun doğum eylemine ve postpartum döneme hazırlandığı fizyolojik, anatomik, psikolojik ve biyokimyasal değişimlerin ortaya çıktığı fizyolojik ve patolojik süreçlerin birbirine yaklaştığı, sanıldığı aksine durağan olmayan değişken

bir süreçtir.¹ Gebe kadınlar, gebelikte birçok fizyolojik değişiklik yaşamaktadır. Gebelikte yaşanan fizyolojik değişiklikler kadınlar da birtakım şikâyetlere yol açmaktadır.^{1,2} Güncel literatürde, gebeliğin ilk trimesterinde kadınların sıklıkla hâlsizlik, yorgunluk, bulantı kusma, burun tıkanıklığı, burun kanaması, pollaküri vb.

Correspondence: Eda ŞİMŞEK ŞAHİN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği ABD, Ankara, TÜRKİYE /TURKEY

E-mail: simsekeda24@gmail.com



Peer review under responsibility of Journal of Traditional Medical Complementary Therapies.

Received: 18 Aug 2020

Received in revised form: 06 Nov 2020

Accepted: 12 Nov 2020

Available online: 29 Jan 2021

2630-6425 / Copyright © 2021 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

şikâyetleri yaşadığını, 2. ve 3. trimesterlerde ise mide yanması, ödem, konstipasyon, gaz, hemoroid, variköz venler, solunum sıkıntısı, baş ağrısı, round ligament ağrısı, sırt ağrısı, kramplar ve uyku sorunları yaşadığı bildirilmektedir.¹⁻⁸ Kadınlar, gebelikte yaşadıkları şikâyetleri azaltmak için ilaç tedavisine ve geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarını (GETAT) kullanmaktadırlar. GETAT'ın tercih edilmesinin nedenleri arasında kişilerin kendi sağlıkları hakkında sorumluluk alma isteği, güncel tıp uygulamalarının bütüncül bakımı içermediği düşüncesi, ilaçların yan etkilerinin olması gibi faktörler yer almaktadır.^{9,10} Özellikle bebeğe zarar gelecek kaygısıyla gebelikte ilaç kullanmak istenmemektedir.¹¹ Bu nedenle günümüzde birçok gebe, gebelikte yaşadıkları semptomları azaltmak, hastalıklardan korunmak ve genel sağlığını iyileştirmek amacıyla GETAT'a başvurmaktadır.^{11,12} GETAT kullanımının bebeğe zarar vermeyeceği düşüncesi, gebelerin gebelikte görülen problemlerin çözümünde GETAT'ı en uygun seçenek hâline getirmektedir.^{10,11} Özellikle psikolojik şikâyetleri olan gebeler, (mood değişiklikleri, depresyon, anksiyete vb.) psikiyatrik hastalık stigmatından kaçınmak için bu problemlerle baş etmede GETAT'ı tercih etmektedir.¹⁰

Ulusal Tamamlayıcı ve İntegratif Sağlık Merkezi tamamlayıcı tıp uygulamalarını “*güncel tıp uygulamaları ile birlikte yapılan uygulamalar*”, alternatif terapileri ise “*güncel tıp uygulamalarına alternatif uygulamalar*” olarak nitelendirmektedir.¹³ Ancak son yıllarda, “alternatif tıp” ifadesine gelen “tıbbın alternatif olmaz” şeklindeki haklı eleştiriler nedeniyle alternatif ifadesi yerine “geleneksel ve tamamlayıcı” ifadesi tercih edilmeye başlanmıştır.¹⁴ NCCIH, geleneksel ve tamamlayıcı yöntemleri doğal ürünler ile zihin ve beden uygulamaları olarak sınıflandırmaktadır. Ayrıca bu 2 gruba tam olarak uymayan yaklaşımları ise diğer tamamlayıcı sağlık yaklaşımları olarak belirtmiştir.¹³

Doğal ürünler: Şifalı olarak adlandırılan bitkiler, vitamin, mineral, prebiyotik vb. ürünler bu grup içerisinde yer almaktadır. Geniş pazar alanı olan bu ürünler, diyet takviye ürünler olarak da bilinmektedir.¹³

Zihin ve beden uygulamaları: Eğitimli bireylerin rehberliği ile uygulanan belli basamakları takip etmeye dayalı uygulamalar bu grup içerisinde yer almaktadır. Erişkinler arasında yaygın olarak kullanı-

lan beden zihin temelli uygulamaların başında yoga, kayropratik, osteopatik manipülasyon ve meditasyon gelmektedir. Bunların dışında akupunktur, gevşeme teknikleri (nefes alma egzersizleri, imajinizasyon ve progresif gevşeme gibi), “tai-chi”, “qi-gong”, hipnoterapi, Feldenkrais yöntemi, Alexander tekniği, Pilates, “rolfing” yapısal entegrasyon ve Trager psikofiziksel entegrasyonu gibi zihin ve beden temelli uygulamalar da bulunmaktadır.¹³

Diğer tamamlayıcı sağlık yaklaşımları: Doğal ürünler ile zihin ve beden temelli uygulamaların dışında yer alan tamamlayıcı sağlık yaklaşımlarına (Ayurveda tıbbı, geleneksel Çin tıbbı, homeopati, natüropati ve fonksiyonel tıp uygulamaları vb.) bu başlık altında yer verilmektedir.¹³

Gebelerin, %13-78'inin gebelikleri süresince GETAT kullandığı bilinmektedir.^{9,15,16} Kadınların %4,7-61'i masajı, %2,5-45'i akupunkturu, %43'ü gevşemeyi, %11,1-11,2'si yogayı, %37'si kayropraktiği, %34,9-36,3'ü vitamini, %2,2-36,3'ü homeopatiyi gebelikte yaşadıkları sorunları çözmek için kullanmaktadır.^{9,16-18}

Derlemenin amacı, gebelik yogası hakkında bilgi sağlamak ve yoganın gebelikteki fizyolojik ve psikolojik etkilerini incelemektir.

Yoga: Yogaya ait en eski kanıtlara Hindistan ile Pakistan arasında yer alan bir bölgedeki taş oymalarda rastlanmıştır.¹⁹ Etimolojik açıdan bakıldığında, Sanskritçe “*bağlamak, bağlanmak, bir araya gelmek anlamına*” gelen “*yug/yuj*” kökünden türeyen yoga Hindistan'dan köken alan oldukça eski bir beden ve zihin uygulamasıdır.²⁰⁻²² Yoganın amacı vücut hareketleri, solunum yöntemleri ve meditasyonu kullanarak emosyonel, mental ve spiritüel alanda denge sağlamaktır.^{23,24} Sanıldığı gibi aksine yoga bir inanç sistemi ya da din değildir. Aksine vücut, zihin ve spiritüel alan dengesinin birey gelişimine olan katkısına dikkat çeken felsefi bir yaklaşım ve yaşam bilimidir. Yoga bedeni, duyguları ve zihni bir araya getiren, içsel ve dinamik bir deneyim ve etik öğretileri de bünyesinde barındıran bütüncül bir yaklaşımdır.^{19,20} Yoganın temel ilkeleri, Patanjali tarafından 8 basamak (aşanga) olarak tanımlanmıştır. Bunlar yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dhara, dhyana ve samadhi'dir.^{19,20,22}

Yama: Zarar vermemek, yalan söylememek, çalmamak, saplantılardan kaçınmak gibi evrensel olan ahlak yasalarına uymayı ifade eder.^{19,20,22,25}

Niyama: Negatif olandan pozitif olana kaymayı, kendine hâkim olmayı, öz disiplin kazanmayı, saf, arınmış ve hoşnut şekilde teslim olmayı ifade eder.^{19,20,22,25}

Asana: Bedenin belli şekillerde konumlandırılması ile beden ve zihnin eğitilmesine yönelik yoga ile ilgili en çok bilinen uygulamalardır. Yoga pozunu ya da duruşu olarak ifade edilir.^{19,20,22,25}

Pranayama: Temel içgüdüleri ve zihni ehlileştirmek amacıyla belli ritimler ve teknikler ile solunumu denetlemeyi ifade eden nefes egzersizleridir.^{19,20,22,25}

Prathayara: Duyuların dışa dönük yönünü kontrol etmek böylece dikkatin içe yönlendirilmesi, zihnin dış dünyadan çekilerek azat edilmesi anlamına gelmektedir.^{19,20,22,25}

Dhrana: Bilinci yönlendirmek, dikkati bir noktada yoğunlaştırmak amacıyla belli bir şeye odaklanma, konsantrasyon anlamına gelmektedir.^{19,20,22,25}

Dhyana: Derin düşünme hâli, bir nevi devamlı meditasyon hâlinde olmayı ifade eder. Bu aşama zihnin tam kontrolünü içerir.^{19,20,22,25}

Samadhi: Kurtuluş anlamına gelir. Meditasyon ile ulaşılabilecek son nokta, süper bilinçlilik hâlidir. Duyular ve beden dinlenirken, zihin ve akıl uyanıktır.^{19,20,22,25}

Yama ve niyama yoga yapan kişinin tutkularını ve duygularını kontrol altına alır. Asana vücudu sağlamlığı ve doğayla uyumlu hale getirir. Pranayama ve pratyahara solunumu düzenler, zihni arzuların egemenliğinden kurtarmaya yardımcı olur.²²

Yoganın içinde barındırdığı uygulamalar ve faydaları

Dhyana: Meditasyon olarak ifade edilmektedir. Meditasyon Sanskritçe bilgelik anlamına gelen “medha” kökünden türetilmiştir. Sıradan bir bakış açısı ile bakıldığında meditasyon sadece ibadet ya da dua olarak algılanabilmektedir. Ancak meditasyon bundan öte bir anlama sahiptir. Meditasyon farkındalığı ifade etmektedir.²⁶ Meditasyon uygulaması düşüncelerin arkasında yer alan durumların farkına

TABLO 1: Meditasyonun fiziksel ve psikolojik etkileri.

Metabolik hızı ve kalbin iş yükünü azaltarak derin dinlenme sağlar
Kortizol miktarını azaltarak stresle baş etmeyi destekler
Serbest radikalleri azaltarak birçok hastalığın ve yaşlanmanın etiyolojisini oluşturan doku hasarını kontrol altına alır
Yüksek kan basıncını kontrol altına alır
Kolesterol düzeyini düşürür
Akciğerlerdeki hava akışını geliştirerek soluk alıp vermeyi kolaylaştırır
Daha genç görünmeyi sağlar
Anksiyete ve depresyonu azaltır
Beyin dalgalarının uyumunu güçlendirir
Emosyonel dengeyi sağlar, mutluluğu artırır
Hafızayı güçlendirir
Farkındalığı artırır ve kişinin kendisini olduğu gibi kabul etmesini sağlar

varma, yoğunlaşma ve manevi/spiritüel dinlenme olmak üzere 3 alanda bireylerin gelişmesine olanak veren bir uygulamadır. Bu becerileri edinmek bireyin düşünceler tarafından esir alınmasının önüne geçer. Zihnin tanıklık ettiği düşüncelerden ziyade, içsel durumlukta ürettiği düşüncelerin farkına varmasını sağlar.²⁷ Farkındalık ve meditasyon doğrudan ve dolaylı olarak etki ederek iyilik hâlini artırır. Meditasyon uygulayıcıları, genellikle hoş duyguların gelişiminden bahseder ancak düzenli yapılan pratik sakinlik ve dindinliğin de gelişmesine katkı sağlayabilir. Meditasyonun bazı türlerinde, uygulayıcılar sevgi yoluyla etraflarında olan bağlantıyı genişletmeye çalışmaktadırlar. Farkındalık yoluyla yemek yeme, çalışma vb. gibi meditasyon olarak değerlendirilemeyecek olan aktivitelerle bile pozitif duygularda artış gözlenebilmektedir.²⁸ Meditasyonun beden üzerinde fiziksel ve psikolojik birçok etkisi bulunmaktadır (Tablo 1).²⁶ Düzenli yapılan meditasyon ile duygu durum bozuklukları ve anksiyete düzeylerinin azaldığı gösterilmiştir.²⁹ Bunun yanı sıra meditasyonun ağrı yönetimi, fibromiyalji, gerilim tipi baş ağrısı, irritabl bağırsak sendromu, ülser, uykusuzluk, premenstrüel sendrom, infertilite, ilaç bağımlılığı ve yaşam beklentisi üzerine de olumlu etkisi olduğu bilinmektedir.²⁶

Asanalar: Sanskritçe bir kelime olan “asana” kelimesi “yoga duruşu/pozunu” demektir. Asana “konforlu ve kararlı duruş” anlamına gelmektedir. Asanaların amacı, ideal hareket kabiliyeti ile rahatlamının kombinasyonunun yaratılmasıdır. Asanalar, kasları güçlendirmek ve geliştirmek için yapılan egzersiz-

TABLO 2: Düzenli asana pratiğinin fiziksel ve psikolojik etkileri.

Zihni sakinleşir
Vücut dayanıklılığı artar
Omurga esnekliği artar
Vücut toksinlerinden arınır ve ideal ağırlığına ulaşır
Enerji düzeyi artar,yorgunluk azalır
Dolaşım sistemi güçlenir
Kan basıncı normal aralığında seyreder
Stresle baş etmek kolaylaşır
Olumlu duygular artar, olumsuz duygular azalır
Fiziksel ve duygusal sağlık parametreleri iyileşir
Aynı zamanda endokrin bezleri uyararak sekresyonlarını canlandırır ve dengeler

lerle ya da jimnastik ile karıştırılmamalıdır. Çünkü asanalar vücudun endokrin, sinir ve dolaşım sistemlerini güçlendiren, arındıran ve dengeleyen özel pozisyonlardır. Asanalar düzenli şekilde uygulandığında fiziksel ve psikolojik birçok fayda sağlamaktadır (Tablo 2).^{25,26}

Pranayama: Pranayama yoganın hayati, bilimsel ve terapötik yönünü oluşturmaktadır. Pranayama kontrollü solunum hareketiyle yaşam enerjisinin tutulmasıdır çünkü prana “yaşam kaynağı” demektir. Pranayı kontrol eden kişi, evrenin tüm güçlerini (yer çekimi, manyetizma vb.) kontrol edebilir gözüyle bakılmaktadır. Pranayama, inhalasyon, retansiyon ve ekshalasyon aşamalarından oluşmaktadır. Pranayama bu 3 bileşeni ile abdominal kaslara masaj yapar ve iç organların çalışmasını stimüle eder. Bu organların düzgün çalışması ile hayati enerji sistemlere akar. Pranayamanın etkili olup olmaması inhalasyon, retansiyon ve ekshalasyon oranlarına bağlıdır.²⁶

GEBELİK VE YOGA

Yoga bütüncül bakış açısıyla prekonsepsiyonel dönem, prenatal dönem, doğum ve postpartum dönemde kadın ve ailesi için önemli uygulamalardan biridir. Ancak gebelik ve yoganın birlikte anılması sanıldığı gibi çok eskilere dayanmamaktadır. Bu durumun gelişmesinde yoganın 20. yüzyıla kadar sadece Hindistan’a ve erkeklere özgü bir uygulama olarak görülmesi etkili olmuştur. Yoganın sağlık uygulamaları ile birlikte anılması 1920’li yıllarda, kadınlar arasında yayılması ve popüler olması ise

1930’lu yılların sonlarına doğru olmuştur.²⁰ Gebelikte yoga uygulamalarının yaygınlaşmasında 1980’li yıllarda gebelerin fiziksel aktivite yapmalarının, doğum ve doğum sonu dönem için faydalı olacağı düşüncesinin kabul görmesi etkili olmuştur.¹⁹

GEBELİKTE YOGANIN ETKİLERİ

Gebelikte yapılan yoganın etkilerini değerlendiren çalışmaların sayısı günden güne artmaktadır. Gebelikte yoganın psikolojik ve fizyolojik birçok etkisi bulunmaktadır.^{4,20,30-35}

GEBELİKTE YOGANIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Psikolojik, fiziksel dâhilî ya da harici kaynaklardan gelen uyarılar strese ve allostatik yüke neden olmaktadır. Artmış allostatik yük, anksiyete ve depresyon gibi bozukluklar ile yakından ilişkilidir. Duygusal durumlar solunum hızı, derinliği ve düzenini olumsuz etkilemektedir. Yoga ve yoga pratiği içerisinde yer alan nefes uygulamaları vagus sinirini uyararak parasempatik sinir sistemini aktive eder, gama bütürik asit yetersizliğini azaltarak stresi kontrol eder.³⁶ Ayrıca yoga, β-endorfin ve nörotransmitter salınımını etkileyerek fizyolojik ve nörofizyolojik değişime yol açar. Duygusal değişimden sorumlu dopamin ve serotonin salınımı üzerine etki ederek gevşemeyi sağlar. Böylece stres düzeyi üzerine olumlu etkide bulunur. Gebeliği boyunca düzenli yoga yapan kadınların stres, anksiyete, depresyon ve yorgunluk gibi gebelikte yaşanan problemleri daha az yaşadıkları gözlenmiştir.^{20,37} Gebeliğin, 2. ve 3. trimesterinde düzenli yapılan yoganın anksiyete ve depresyonu azaltmada antenatal egzersizlere oranla daha etkili olduğu bulunmuştur.³⁵ Yoga uygulaması öncesinde orta düzeyde algılanan stres yaşadıkları saptanan gebelerin, yoga uygulaması sonrasında algılanan stres düzeylerinin azaldığı bildirilmiştir.³⁸ Stresle yoga arasındaki ilişkiyi araştıran bir diğer çalışmada, deney grubundaki gebelerin algılanan stres düzeyinin %31,6 oranında azaldığı, kontrol grubundaki gebelerin algılanan stres düzeyinin ise %6,6 oranında arttığı saptanmıştır.³⁹ Tek gruplu, ön-test ve son-test deneysel çalışmada yoga uygulanan gebelerin öfke ve düşmanlık oranının %77,2’den %48,6’ya, anksiyete oranının %72,2’den %60’a, depresyon oranının ise %65,9’dan %57,1’e gerilediği bildirilmiştir.⁴

Gebeliğinde düzenli yoga yapan gebelerin öz farkındalığının geliştiği, gebenin kendisinde gerginliğe neden olan alanları fark etmesini sağladığı ve bunun sonucunda gebelerin stres düzeylerinin azalarak daha sakin ve kontrollü oldukları bildirilmiştir.²³ Smitha ve ark.nın yaptığı, 10 haftalık yoga uygulaması ile gevşemeyi karşıladıkları çalışmada yoga yapan gebelerin stres ve anksiyete düzeylerinin azaldığı, yaşam kalitelerinin arttığı, yoganın mental sağlığı iyileştirmede gevşemeye kıyasla daha etkili olduğu bildirilmiştir.⁴⁰ Ayrıca gebelikte yoga yapmanın, tükürükteki kortizon miktarını azalttığı, tükürükteki immünoglobülin A düzeyini artırdığı ve sonuç olarak uzun dönemde immün sistem fonksiyonlarını güçlendirdiği tespit edilmiştir.^{4,33} Çalışmalarda, yoganın gebelerdeki depresif semptomları anlamlı düzeyde azalttığı, orta dereceli depresif belirtilerin hafif dereceli depresif belirtilere dönüşmesini sağladığı bildirilmiştir.⁴¹⁻⁴³ Benzer şekilde anksiyete bozukluğu olan gebeler ile yapılan çalışmada da 2 aylık yoga programına katılan gebelerin anksiyete düzeylerinde anlamlı azalma olduğu ve gebelikteki anksiyete bozukluklarının azaltılmasında yoganın kullanılabilceği vurgulanmıştır.⁴⁴ Marc ve ark.nın yaptığı içinde yoganın da bulunduğu, zihin ve beden temelli uygulamaların araştırıldığı metaanalizde zihin ve beden temelli uygulamaların gebelikte görülen hafif ve orta dereceli anksiyete üzerinde olumlu etkilerinin olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.⁴⁵ Ayrıca prenatal dönemde yapılan yoganın, hem mevcut durumdaki hem de postpartum dönemdeki depresif belirtilerin azaltılmasında etkili olabileceği bildirilmektedir.^{46,47} Primipar gebeler ile yapılan bir çalışmada, gebelere 8 haftalık yoga uygulaması yaptırılmış ve yoganın gebelikte görülen anksiyete ve depresyon üzerinde olumlu etkisi olduğu, yoganın gebelik depresyonunun alışımlı tedavisine oranla negatif belirtileri azaltmada daha etkili olduğu bildirilmiştir.⁴⁸ Field ve ark.nın yoga ve sosyal desteğin prenatal depresyon, anksiyete ve stres üzerine etkisini araştırdıkları çalışmada, deney grubuna 12 hafta boyunca 20 dk yoga (fiziksel aktivite), kontrol grubuna ise aynı süre boyunca sosyal destek (sözel aktivite) uygulanmış ve 12. haftanın sonunda yoga grubunun depresyon, anksiyete ve durumluk öfke puanları kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde

daha düşük bulunmuştur. Aynı çalışmada, postpartum dönemde de depresyon ve anksiyete düzeylerinin normal popülasyona kıyasla daha düşük olduğu bildirilmiştir.⁴⁹ Field ve ark. bir diğer çalışmasında da prenatal dönemde yapılan tai-chi/yoganın depresif belirtileri, somatik semptomları ve kaygıyı azaltmada kontrol grubuna kıyasla daha etkili olduğu bulunmuştur.⁵⁰ Bunun yanında psikopatoloji riski yüksek gebelerde, yoga uygulamasının sempatik sinir sistemi ve hipotalamik hipofiz adrenal bez aksını regüle ederek stres kaynaklı anksiyete ve depresyonu azalttığı, bu nedenle yoganın somatik yanıtı azaltmak farmakoterapiye alternatif etkili bir yöntem olabileceği ifade edilmiştir.^{32,50-52} Danti ve ark.nın prenatal yoganın postpartum mental sağlık üzerindeki etkilerini inceledikleri sistematik derlemede, anne ve bebek sağlığını olumlu etkilediği, güvenli olduğu, hipofiz bezini uyararak kortizon seviyelerini azalttığı, pozitif düşünmeye teşvik ettiği, kaygı, stres ve depresyonu azalttığı sonucuna varılmıştır.⁵² Son yıllarda, yoga, yüksek riskli gebelerde görülen anksiyete ve depresyonun yönetiminde de kullanılmaya başlamıştır.^{30,31} Gallagher ve ark.nın hastanede yatan yüksek riskli gebelerle yaptıkları çalışmada, 3 seans uygulanan yoganın anksiyete ve depresyon sıklığını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalttığı bildirilmiştir.³¹ Aynı zamanda, prenatal dönemde yapılan yoganın kadının psikososyal sağlığını yükselttiği, anne bebek bağlanmasını olumlu yönde etkilediği de belirlenmiştir.⁵³

GEBELİKTE YOGANIN FİZYOLOJİK ETKİLERİ

Yoga, fiziksel gücü artırarak anneyi doğum eylemine hazırlar. Gebelikte kas-iskelet dokusundaki değişime bağlı olarak ortaya çıkan postür bozukluklarını en aza indirir. Karın kaslarını ve solunum kaslarını çalıştırır. Solunum ve dolaşım sistemini güçlendirir.²³ Bu bilgiyi destekleyecek bir çalışmada, gebelik boyunca düzenli yoga yapan kadınların kas ağrısı ve spazmı ile uyku problemlerini daha az yaşadıkları bildirilmiştir.²⁰ Yoganın doğum eyleminin süresini kısalttığı ve doğum sırasındaki ağrıyı azalttığı belirtilmiştir.^{24,54,55} Prenatal dönemdeki yoga uygulamasıyla, gebelik semptomlarının azaldığı ve yoganın gebelik semptomlarına yönelik etkisinin büyük ölçüde 38.- 40. gebelik haftaları arasında olduğu ifade

edilmiştir.⁵⁶ Prenatal dönemde yapılan yoganın daha az uyku problemi, sırt ve bel ağrısı ile ilişkili olduğu bildirilmiştir.^{49,50} Ayrıca 3. trimesterde uygulanan prenatal yoga parasempatik sinir sistemini aktive ederek, stresle ilişkili olan tükürük α -amilaz miktarını düşürür ve gece uykusunu artırır.⁵⁷ Gebelerin önemli yakınmalarından biri olan bel ağrısını azaltmada yoganın etkili olabileceği, gebelerin 2. trimesterde yaptıkları yoganın, bel ağrısı ve sakatlık indeksi puanlarını kontrol grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalttığı belirtilmiştir.⁵⁸ Babbar ve ark. 2016 yılında yaptıkları çalışmada, yoganın fetal ve maternal kalp hızı ile kan basıncı üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Bu çalışmada, yoga uygulaması sonrası uterin arter, doppler ile görüntülenmiş ve fetal kan akışında anlamlı bir değişiklik olmadığı bu nedenle yoganın düşük riskli gebeler tarafından gebelik süresince uygulanabileceği sonucuna ulaşılmıştır.³⁴ Rakhshani ve ark.'nın yüksek riskli gebelerle yaptıkları çalışmada, yoga ile düzenli yürüyüş karşılaştırılmış ve yoga yapan grupta yürüyüş yapan gruba kıyasla hipertansiyona bağlı komplikasyonların anlamlı düzeyde azaldığı bildirilmiştir.⁵⁹ Balaji ve Varne'nin gestasyonel diyabet (GD) tanısı almış gebeler ile yaptığı çalışmada, deney grubundaki kadınlara 3 ay boyunca her gün 1 saat yoga ve pranayama uygulaması yaptırılmış, kontrol grubuna ise herhangi bir girişimde bulunulmamıştır. Bu çalışma sırasında gebelerin açlık kan şekeri, postprandial kan şekeri, HbA1C ve günlük insülin gereksinimleri ve aynı zamanda doğum şekli, doğum haftası, doğum komplikasyonu, fetüsün kilosunu konjenital malformasyonlar, makrozomi ve intrauterin gelişme geriliği gibi maternal ve fetal sonuçları aylık olarak değerlendirilmiştir. Bu çalışmada, yoga ve pranayama uygulaması yapan grup ile kontrol grubu arasında tüm parametreler açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu, yoga ve pranayamanın, kan şekeri seviyesini önemli ölçüde dü-

şürerek, GD'nin olumsuz maternal ve fetal sonuçları önleyebileceği ifade edilmiştir.⁶⁰

SONUÇ

Gebelik maternal alanda büyük değişimlerin yaşandığı, kadın için biyopsikososyal açıdan dinamik bir süreçtir. Kadınlar bu süreçte; yoga uygulamasını, gebeliğe uyum sağlamada ve gebelik sorunlarıyla baş etmede bir seçenek olarak kullanabilirler. Güncel literatürde gebelikte yogasının depresyon, stres, anksiyete, anne bebek bağlanması, kas ağrısı, uyku problemleri, kan şekeri kontrolü, parasempatik aktivite, sırt ve bel ağrısı üzerinde olumlu etkileri olduğu bildirilmiştir. Ancak gebelikte yapılan yoganın fizyolojik etkilerini araştıran çalışma sayısı hâlâ sınırlıdır. Bu nedenle gebelikte yapılan yoganın, hem psikolojik hem de fizyolojik etkilerini değerlendiren daha geniş ve farklı örneklem grupları ile planlanmış randomize kontrollü deneysel çalışmalara ihtiyaç vardır.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Fikir/Kavram: Eda Şimşek Şahin, Özlem Can Gürkan; **Tasarım:** Eda Şimşek Şahin, Özlem Can Gürkan; **Denetleme/Danışmanlık:** Özlem Can Gürkan; **Analiz ve/veya Yorum:** Eda Şimşek Şahin, Özlem Can Gürkan; **Kaynak Taraması:** Eda Şimşek Şahin, Özlem Can Gürkan; **Makalenin Yazımı:** Eda Şimşek Şahin, Özlem Can Gürkan; **Eleştirel İnceleme:** Özlem Can Gürkan.

KAYNAKLAR

1. Gümüşsoy S, Kavlak O. [Gebelikte Fizyolojik Değişiklikler]. Ümrân S, Ertem G, editör. Perinatoloji ve Bakım. 1. Baskı. İzmir: Ankara Nobel Tıp Kitap Evleri; 2016. p.101-24.
2. Taşkın L. [Gebeliğin Oluşumu ve Fetusun Fizyolojisi]. Taşkın L. Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği. 16. Baskı. Ankara: Akademisyen Kitabevi; 2019. p.69-107.
3. Coşar Çetin F, Demirci N, Çalık Y, Çil Akıncı A. [Common physical complaints during pregnancy]. Zeynep Kâmil Tıp Bülteni. 2017;48(4):135-41. [Crossref]
4. Kusaka M, Matsuzaki M, Shiraishi M, Haruna M. Immediate stress reduction effects of yoga during pregnancy: One group pre-post test. Women Birth. 2016;29(5):e82-e88. [Crossref] [PubMed]
5. Ölçer Z, Bozkurt G. [The effect of sleep quality on labor and labor pain]. Journal of Health Science and Profession. 2015;2(3):334-44. [Link]
6. Karahan N, Göncü Serhatlıoğlu S. [Gebelik Fizyolojisi]. Arslan Özkan H, editör. Kadın Sağlığı ve Hastalıkları. 1. Baskı. İstanbul: Akademisyen Kitabevi; 2019. p.135-70.
7. Özçelik G, Karaçam Z. [Common symptoms, health problems, risk factors, and relationships with their quality of life during the pregnancy]. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi. 2014;30(3):1-18. [Link]
8. Foxcroft KF, Callaway LK, Byrne NM, Webster J. Development and validation of a pregnancy symptoms inventory. BMC Pregnancy Childbirth. 2013;13:3. [Crossref] [PubMed] [PMC]
9. Kalder M, Knoblauch K, Hrgovic I, Münstedt K. Use of complementary and alternative medicine during pregnancy and delivery. Arch Gynecol Obstet. 2011;283(3):475-82. [Crossref] [PubMed]
10. Weier KM, Beal MW. Complementary therapies as adjuncts in the treatment of postpartum depression. J Midwifery Womens Health. 2004;49(2):96-104. [Crossref] [PubMed]
11. Hall HG, Griffiths DL, McKenna LG. The use of complementary and alternative medicine by pregnant women: a literature review. Midwifery. 2011;27(6):817-24. [Crossref] [PubMed]
12. Holden SC, Gardiner P, Birdee G, Davis RB, Yeh GY. Complementary and Alternative Medicine Use Among Women During Pregnancy and Childbearing Years. Birth. 2015;42(3):261-9. [Crossref] [PubMed] [PMC]
13. National Center For Complementary and Integrative Health [Internet]. [cited 13.07.2020]. Complementary, alternative, or integrative health: what's in a name? Available from: [Link]
14. Tütüncü S. [Geleneksel Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları.]. Tütüncü S, Etiler N, editör. Tıbbın Alternatifi Olmaz! Geleneksel Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları. Türk Tabipleri Birliği Yayınları. Ankara: 2017. p.7-11.
15. Steel A, Adams J, Sibbritt D. [Complementary and Alternative Medicine in Pregnancy: a Systematic Review]. Journal of the Australian Traditional Medicine Society. 2011;17(4):205-9. [Link]
16. Wang SM, DeZinno P, Fermo L, William K, Caldwell-Andrews AA, Bravemen F, et al. Complementary and alternative medicine for low-back pain in pregnancy: a cross-sectional survey. J Altern Complement Med. 2005;11(3):459-64. [Crossref] [PubMed]
17. Hwang JH, Kim YR, Ahmed M, Choi S, Al-Hammadi NQ, Widad NM, et al. Use of complementary and alternative medicine in pregnancy: a cross-sectional survey on Iraqi women. BMC Complement Altern Med. 2016;16:191. [Crossref] [PubMed] [PMC]
18. Hall HR, Jolly K. Women's use of complementary and alternative medicines during pregnancy: a cross-sectional study. Midwifery. 2014;30(5):499-505. [Crossref] [PubMed]
19. Rathfisch G. [Yaşam kaynağımız nefes], Rathfisch G. Gebelikten anneliğe yoga. 1. Baskı. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri; 2015. p.36-57.
20. Aslantekin Özçoban F, Alkan E. [The effect of yoga on pregnancy, birth and birth outcomes]. Smyrna Tıp Dergisi. 2017;(2):64-71. [Link]
21. Jiang Q, Wu Z, Zhou L, Dunlop J, Chen P. Effects of yoga intervention during pregnancy: a review for current status. Am J Perinatol. 2015;32(6):503-14. [Crossref] [PubMed]
22. Iyengar B. Light on Yoga: Yoga Dipika. 4th ed. New York: Schocken Books; 1979.
23. Yılar Erkek Z, Pasinlioğlu T. [Complementary treatment methods used for labor pain]. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi. 2016;19(1):71-7. [Link]
24. Karabulutlu Ö. [Non-pharmacological methods used in birth pain control]. Caucasian Journal of Science. 2014;1(1):43-50. [Link]
25. Höbek Akarsu R, Rathfisch G. [A magic way: pregnancy yoga]. Smyrna Tıp Dergisi. 2018;57-61. [Link]
26. Kumar R. Yoga: A gateway to curb social evils. 1st ed. Delhi: Global Media; 2007.
27. Nurriesteam M, Nurriesteam R. Yoga for Emotional Traum: Meditations and Practise for Healing Pain and Suffering. 1st ed. Kanada: Raincoast Books; 2013.
28. Zerbo E, Schlechter A, Desai S, Levounis P. Becoming Mindful: Integrating Mindfulness Into Our Psychiatric Practice. 1st ed. Virginia: American Psychiatric Association Publishing; 2017.
29. Basso JC, McHale A, Ende V, Oberlin DJ, Suzuki WA. Brief, daily meditation enhances attention, memory, mood, and emotional regulation in non-experienced meditators. Behav Brain Res. 2019;356:208-20. [Crossref] [PubMed]
30. Dangel AR, Demtchouk VO, Prigo CM, Kelly JC. Inpatient prenatal yoga sessions for women with high-risk pregnancies: A feasibility study. Complement Ther Med. 2020;48:102235. [Crossref] [PubMed] [PMC]
31. Gallagher A, Kring D, Whitley T. Effects of yoga on anxiety and depression for high risk mothers on hospital bedrest. Complement Ther Clin Pract. 2020;38:101079. [Crossref] [PubMed]
32. Campbell V, Nolan M. 'It definitely made a difference': A grounded theory study of yoga for pregnancy and women's self-efficacy for labour. Midwifery. 2019;68:74-83. [Crossref] [PubMed]
33. Chen PJ, Yang L, Chou CC, Li CC, Chang YC, Liaw JJ. Effects of prenatal yoga on women's stress and immune function across pregnancy: A randomized controlled trial. Complement Ther Med. 2017;31:109-17. [Crossref] [PubMed]
34. Babbar S, Hill JB, Williams KB, Pinon M, Chauhan SP, Maulik D. Acute fetal behavioral Response to prenatal Yoga: a single, blinded, randomized controlled trial (TRY yoga). Am J Obstet Gynecol. 2016;214(3):399.e1-8. [Crossref] [PubMed]
35. 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. [Crossref] [PubMed]
36. Streeter CC, Gerberg PL, Saper RB, Ciraulo DA, Brown RP. Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder. Med Hypotheses. 2012;78(5):571-9. [Crossref] [PubMed]
37. Sharma A, Sharma R, Noheria S. Effects of prenatal yogic exercises on psychological parameters of pregnant women during 2nd and 3rd trimester. Asian Resonance. 2018;7:248-50. [Link]
38. Beddoe AE, Paul Yang CP, Kennedy HP, Weiss SJ, Lee KA. The effects of mindfulness-based yoga during pregnancy on maternal psychological and physical distress. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2009;38(3):310-9. [Crossref] [PubMed]

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. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
40. Smith C, Hancock H, Blake-Mortimer J, Eckert K. A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. *Complement Ther Med.* 2007;15(2):77-83. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
41. Schuver KJ, Lewis BA. Mindfulness-based yoga intervention for women with depression. *Complement Ther Med.* 2016;26:85-91. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
42. Battle CL, Uebelacker LA, Magee SR, Sutton KA, Miller IW. Potential for prenatal yoga to serve as an intervention to treat depression during pregnancy. *Womens Health Issues.* 2015;25(2):134-41. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
43. Falsafi N, Leopard L. Pilot Study: Use of Mindfulness, Self-Compassion, and Yoga Practices With Low-Income and/or Uninsured Patients With Depression and/or Anxiety. *J Holist Nurs.* 2015;33(4):289-97. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
44. Javnbakht M, Hejazi Kenari R, Ghasemi M. Effects of yoga on depression and anxiety of women. *Complement Ther Clin Pract.* 2009;15(2):102-4. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
45. Marc I, Toureche N, Ernst E, Hodnett ED, Blanchet C, Dodin S, et al. Mind-body interventions during pregnancy for preventing or treating women's anxiety. *Cochrane Database Syst Rev.* 2011;(7):CD007559. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
46. Bershadsky S, Trumpfheller L, Kimble HB, Pitaloff D, Yim IS. The effect of prenatal Hatha yoga on affect, cortisol and depressive symptoms. *Complement Ther Clin Pract.* 2014;20(2):106-13. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
47. Gong H, Ni C, Shen X, Wu T, Jiang C. Yoga for prenatal depression: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry.* 2015;15:14. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
48. Davis K, Goodman SH, Leiferman J, Taylor M, Dimidjian S. A randomized controlled trial of yoga for pregnant women with symptoms of depression and anxiety. *Complement Ther Clin Pract.* 2015;21(3):166-72. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
49. 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. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
50. 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. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
51. Pascoe MC, Bauer IE. A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood. *J Psychiatr Res.* 2015;68:270-82. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
52. Danti RR, Nuzuliana R, Fitriana H. Prenatal yoga for mental health: a systematic literature review. *Advances in Health Sciences Research.* 2020;24:272-80. [[Link](#)]
53. Akarsu RH, Rathfisch G. The effect of pregnancy yoga on the pregnant's psychosocial health and prenatal attachment. *Indian Journal of Traditional Knowledge.* 2018;17(4):732-40. [[Link](#)]
54. Mamuk R, Davas Nİ. [Use of nonpharmacologic relaxation and tactile stimulation methods in labor pain]. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni.* 2010;44(3):137-44. [[Link](#)]
55. 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. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
56. 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. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
57. Hayase M, Shimada M. Effects of maternity yoga on the autonomic nervous system during pregnancy. *J Obstet Gynaecol Res.* 2018;44(10):1887-95. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
58. Kumar P, Shetty H, Biliangady H, Kumar D. Efficacy of yoga on low back pain & Disability in primi gravidas. *Int J Physiother.* 2016;3(2):182-5. [[Crossref](#)]
59. Rakhshani A, Nagarathna R, Mhaskar R, Mhaskar A, Thomas A, Gunasheela S. The effects of yoga in prevention of pregnancy complications in high-risk pregnancies: a randomized controlled trial. *Prev Med.* 2012;55(4):333-40. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
60. Balaji PA, Varne SR. Physiological effects of yoga asanas and pranayama on metabolic parameters, maternal and fetal outcome in gestational diabetes. *Natl J Physiol Pharm Pharmacol.* 2017;7(7):724-8. [[Link](#)]