

Bölüm 4

GEBELİK YOGASI ve GÜNCEL YAKLAŞIMLAR

Esra BÜKECİK¹
Sena KAPLAN²

GİRİŞ

Tüm dünyada kullanımı giderek artmakta olan Tamamlayıcı ve Alternatif Yöntemler; Amerikan Ulusal Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Merkezi (National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH)) tarafından “standart tıbbi tedavilerin dışında kalan çeşitli sağlık bakım sistemleri, uygulamaları ve ürünleri” olarak tanımlanmaktadır. Alternatif tıp, bilimsel tıp uygulamalarının yerine başka yöntemlerin kullanılması olarak bilinirken, tamamlayıcı tıp bilimsel tıp uygulamalarına ek olarak kullanılan yöntemler olarak tanımlanmaktadır⁽¹⁾.

NCCIH'nin güncel sınıflamasına göre tamamlayıcı ve alternatif yöntemler doğal ürünler, zihin ve beden uygulamaları ve diğer tamamlayıcı ve alternatif uygulamalar olarak sınıflandırılmaktadır⁽¹⁾. Bu uygulamalar:

- Doğal Ürünler (Bitkiler, vitaminler, mineraller ve prebiyotikler),
- Zihin ve Beden Uygulamaları (Yoga, kayropraktik, osteopatik manipülasyon, meditasyon ve masaj terapi, akupunktur, gevşeme teknikleri (solunum egzersizleri, imajinasyon ve progresif gevşeme), taichi, qigong, terapötik dokunma, hipnoterapi ve hareket terapileri (Feldenkrais Yöntemi, Alexander Tekniği, Pilates, Rolfing Yapısal Entegrasyon ve Trager Psikofiziksel Entegrasyon)),
- Diğer Tamamlayıcı ve Alternatif Uygulamalar: Doğal ürünler ile zihin ve beden uygulamalarına girmeyen tamamlayıcı alternatif uygulamalardır.
- Yoga tamamlayıcı ve alternatif uygulamalar sınıflamasında zihin ve beden uygulamaları içerisinde yer almaktadır.

YOGANIN TARİHÇESİ

Yoga kelimesi Sanskrit dilinde “yu” kelimesinden türetilmiş olup, “dikkati yoğunlaştırmak, birleştirmek, kavuşma, birleşme, birlik” anlamlarına gelmektedir

¹ Arş. Gör., Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, esra.bukecik@gmail.com

² Doç. Dr., Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, ataykapan@yahoo.com

SONUÇ

Gebelik fizyolojik bir süreç olmasına karşın, gebelikte yaşanan değişimler, fizyolojik ve psikososyal dengenin ve rollerin değişmesi, yeni role adapte olma, annelik rolünün eklenmesi, gebe için biyo-psikososyal uyum gerektirmektedir. Tamamlayıcı ve alternatif terapilerden biri olan, gebelik yogasının gebelikte algılanan stresi azalttığı ve stresle ilişkili komplikasyonlardan korunmada etkili olduğu bilinmektedir. Ayrıca gebelikte yoga gebenin sağlığını yükseltmekte, olumlu etkilemekte, gebelikte yaşanan fiziksel, bedensel ve ruhsal değişime uyumu kolaylaştırmaktadır. Gebelikte yoganın uygulanması uluslararası otoritelerce önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Gebelik, Gebelikte Egzersiz, Yoga, Gebelik Yogası.

KAYNAKÇA

1. National Institute of Health. Panel on definition and description. Defining and describing complementary and alternative medicine. CAM research Methodology Conference. April 1995. *Alternative and Health Med*. 1997;3:49-57.
2. Rathfisch G. (2015). Gebelikten Anneliğe Yoga. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
3. Broad, WJ. (2012). *The Science of Yoga*. New York: Simon & Schuster.
4. Sorosky S, Stilt S, Akuthota V. Yoga and pilates in the management of low back pain. *Curr Rev Musculoskelet Med*. 2008;1:39-47. doi: 10.1007/s12178-007-9004-1.
5. Land, A. (2003). *Hamilelikte Yoga*. İstanbul: Melisa matbaacılık.
6. Carino, P. (2004). *Yoga ToGo*. New York: Streling Publishing.
7. Babbar S, Shyken J. Yoga in Pregnancy. *Clinical Obstetrics And Gynecology*. 2016;59:600-612. doi: 10.1097/GRF.0000000000000210.
8. Prabhavananda S, Ishewood C. (2013). *Patanjali'nin Yoga Sutraları-Zihinsel Huzur-Ruhsal Huzur*. (Nur YENER Çev. Ed.). İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
9. Alkan E, Aslantekin Özçoban F. Yoganın Gebelik, Doğum ve Doğum Sonuçları Üzerine Etkisi. *Smyrna Tıp Dergisi*. 2017;64:64-71.
10. Nagendra HR, Nagarathna R, Gürelman A. (2014). *Hamilelik ve Yoga*. İstanbul: Purnam Yayınları.
11. Iyengar, BKS. (2016). *Yoga ve Siz* (2. Baskı). İstanbul: Okyanus Yayıncılık. s.36.
12. Khan SA, Aktürk Z. Tamamlayıcı ve alternatif tedaviler ne kadar kanıta dayalı? *Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi*. 2012;22:16-9.
13. Bodeker GA. Public health agenda for traditional, complementary, and alternative medicine. *Am J Public Health*. 2002;92:1582-91.
14. Buttner MM, Brock RL, O'Hara MVV, et al. Efficacy of yoga for depressed postpartum women: a randomized controlled trial. *Complement. Ther Clin Pract*. 2015;21: 94-100. doi: 10.1016/j.ctcp.2015.03.003.
15. Waldman HB, Cannella DO, Perlman SP, et al. Do you consider complementary and alternative medicine in your medical history review. *J Mass Dent Soc*. 2010;59:24-6.
16. Rakhshani A, Nagarathna R, Mhaskar R, et al. Effects of yoga on utero-fetal-placental circulation in high-risk pregnancy: a randomized controlled trial. *Adv Prev Med*. 2015;2015:373041. doi: 10.1155/2015/373041.
17. Kusaka M, Matsuzaki M, Shiraishi M, et al. Immediate stress reduction effects of yoga during pregnancy: One group pre-post test. *Women and Birth*. 2016;29:82-88. doi: 10.1016/j.wombi.2016.04.003.

18. Jasani S, Heller B, Juarez L, et al. The impact of yoga on anxiety in infertility patients. *Fertility & Sterility*. 2015;21:724. doi: <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2015.07.1108>
19. Woolhouse H, Mercuri K, Judd F, et al. Antenatal mindfulness intervention to reduce depression, anxiety and stress: a pilot randomised controlled trial of the MindBabyBody program in an Australian tertiary maternity hospital. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 2014;14:369 doi:10.1186/s12884-014-0369-z.
20. Nag U, Chakravarthy V.K, Burra K.C. Effect of yoga on progesterone levels and pain relief in primary dysmenorrhea. *IJRRMS*. 2013;3:32-34.
21. Crowe B.M, Puymbroek M.V, Linder S.M, et al. The effects of yoga participation on women's quality of life and symptom management during the menopausal transition: A pilot study. *Health Care for Women International*. 2015;36:1124-1142. doi: 10.1080/07399332.2015.1066789.
22. Booth-LaForce C, Thurston R.C, Taylor M.R. A pilot study of Hatha yoga treatment for menopausal symptoms. *Maturitas*. 2007;57:286-295. doi: <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2007.01.012>.
23. Cohen B.E, Kanaya A.M, Macer J.L, et al. Feasibility and acceptability of restorative yoga for treatment of hot flashes: A pilot trial. *Maturitas*. 2007;56:198-204.
24. Sengupta, P, Chaudhuri, P, Koushik Bhattacharya Male reproductive health and yoga. *International Journal of Yoga*. 2013;6:87-95. doi: 10.4103/0973-6131.113391
25. Newham JJ, Wittkowski A, Hurley J, et al. Effects of ante-natal yoga on maternal anxiety and depression: a randomized controlled trial. *Depress Anxiety*. 2014;318:631-40. doi: 10.1002/da.22268.
26. Sharma M, Branscum P. Yoga Interventions in Pregnancy: A Qualitative Review. *The Journal Of Alternative And Complementary Medicine*. 2015;21:1-9. doi: 10.1089/acm.2014.0033.
27. Vieten C, Astin J. Effects of a mindfulness-based intervention during pregnancy on prenatal stress and mood: results of a pilot study. *Arch Womens Ment Health*. 2008;11:67-74. doi: 10.1007/s00737-008-0214-3.
28. Deshpande CS, Rakshani A, Nagarathna R, et al. Yoga for high-risk pregnancy: a randomized-controlled trial. *Ann Med Health Sci Res*. 2013;3:341-4. doi: 10.4103/2141-9248.117933.
29. Kinser P, Masho S. "I Just Start Crying for No Reason": The experience of stress and depression in pregnant, urban, African-American adolescents and their perception of yoga as a management strategy. *Women's Health Issues*. 2015;25:142-148. doi: 10.1016/j.whi.2014.11.007.
30. Woolhouse H, Mercuri K, Judd F, et al. Antenatal mindfulness intervention to reduce depression, anxiety and stress: a pilot randomised controlled trial of the MindBabyBody program in an Australian tertiary maternity hospital. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 2014;14:369. doi: 10.1186/s12884-014-0369-z.
31. Field T, Diego M, Delgado J, et al. Yoga and social support reduce prenatal depression, anxiety and cortisol. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*. 2013;17:397-403. doi: 10.1016/j.jbmt.2013.03.010.
32. Jiang Q, Wu Z, Zhou Ş, et al. Effects of yoga intervention during pregnancy: a review for current status. *Perinatol*. 2015;32:503-514. doi: 10.1055/s-0034-1396701.
33. Ölçer Z, Oskay Ü. Stress in High-Risk Pregnancies and Coping Methods. *Journal of Education and Research in Nursing*. 2015;12:85-92.
34. Dişsiz, M. (2015). Gebelik ve Hemşirelik Yaklaşımı. Nezihe Kızılkaya Beji (Ed.), *Kadın Sağlığı ve Hastalıkları* (s.250-99.) İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri.
35. The Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG) (2015). Exercise in Pregnancy: (09/07/2019 tarihinde www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/exercise-in-pregnancy-statement-no.4/; downloaded adresinden ulaşılmıştır).
36. ACOG (2015a). ACOG in the News: Yoga Poses Safe During Pregnancy, Doctors Urge Pregnant Women to Exercise, and Considering Menses as a Vital Sign in Adolescents (05/07/2019 tarihinde <https://www.acog.org/About-ACOG/ACOG-Departments/ACOG-Rounds/Nov-December-2015/ACOG-in-the-News> adresinden erişildi).
37. ACOG (2015b). COMMITTEE OPINION: Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period (05/07/2019 tarihinde <https://www.acog.org/Clinical-Guidan>

- ce-and-Publications/Committee-Opinions/Committee-on-Obstetric-Practice/Physical-Activity-and-Exercise-During-Pregnancy-and-the-Postpartum-Period adresinden erişildi).
38. Sibbritt D, Adamsb J van der Rietc P. Theprevalenceandcharacteristics of youngandmid-agedwomenwhouse yoga andmeditation: results of a nationallyrepresentativesurvey of 19209 australianwomen. *ComplementaryTherapies in Medicine*. 2011;19:71-77.doi: 10.1016/j.ctim.2010.12.009.
 39. Khalajzadeh M, Shojaei M, Mirfaizi M. Theeffect of yoga on anxietyamongpregnantwomen in secondandthirdtrimester of pregnancy. *Eur J SportSci*. 2012;3:85-9.
 40. Babbar S, Hill JB, Williams KB, et al. Acute fetalbehavioralresponseto prenatal yoga: a single, blinded, randomizedcontrolledtrial (TRY yoga). *Am J ObstetGynecol*. 2016;214:1-8.doi: 10.1016/j.ajog.2015.12.032.
 41. Rakhshani A, Maharana S, Raghuram N, et al. Effects of integrated yoga on quality of life andinterpersonalrelationship of pregnantwomen. *Qual Life Res*. 2010;19:1447-55.doi: 10.1007/s11136-010-9709-2.
 42. Satyapriya M, Nagendra HR, Nagarathna R, et al. Effect of iintegrated yoga on stressandheart rate variability in pregnantwomen. *Int J GynaecolObstet*. 2009;104:218e22.doi: 10.1016/j.ijgo.2008.11.013.
 43. Rakhshani A, Nagarathna R, Mhaskar R, et al. Theeffects of yoga in prevention of pregnancycomplications in highriskpregnancies: a randomizedcontrolledtrial. *PrevMed*. 2012;55:333-340.doi: 10.1016/j.ypmed.2012.07.020.
 44. The British Wheel of Yoga (2016). BWY GuidelinesforTeaching Yoga in Pregnancy (09/07/2019 tarihinde <https://www.bwy.org.uk/pdf/1474017548BWY%20Guidelines%20for%20Teaching%20Yoga%20in%20Pregnancy.pdf> adresinden ulaşılmıştır).
 45. Polis RL, Gussman D, Kuo YH. Yoga in pregnancy: an examination of maternaland-fetalresponseto 26 yoga postures. *ObstetGynecol*. 2015;126:1237-1241.doi: 10.1097/AOG.0000000000001137.
 46. Rathfisch G. (2012). Doğal Doğum Felsefesi. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
 47. Chuntharapata S, Petpichetchianb W, Hatthakitc U. Yoga duringpregnancy: Effects on maternalcomfort, laborpainandbirthoutcomes. *ComplementaryTherapies in ClinicalPractice*. 2008;14:105-115.doi: 10.1016/j.ctcp.2007.12.007.