

Bölüm 5

PRENATAL STRES ve EBELİK YÖNETİMİ

Pelin PALAS KARACA¹

GİRİŞ

Stres, beden işlevleri ile çevre arasındaki çatışma sonucunda ortaya çıkan, organizmayı psikolojik, fizyolojik ve sosyal açıdan etkileyen bir durumdur.^(1,2) Stres, fizyolojik sistemde doğal bir şekilde oluşan savunmadır ve organizma bu sürece uyum sağlamaya çalışır, böylece stres organizmanın hayatta kalmasını sağlar. Organizmanın strese yanıtı, Selye (1946) tarafından “*Genel Adaptasyon Sendromu*” olarak tanımlanmış ve bu tepkiler alarm, direnme ve tükenme olmak üzere üç bölüme ayrılmıştır. Selye (1946)’ye göre direnme bölümünün uzun sürmesi, bireyde tükenme ve ölümü beraberinde getirebilir.⁽³⁾ Birey stres ile baş etmede yetersizse, bireyde stres davranışsal ve bilişsel yöntemlerle çözülemiyorsa, bireyin vücut direnci kırılır ve stres bireye zarar vermeye başlar. Aynı şekilde prenatal dönemde yaşanan stres, gebelik döneminde olumsuz sonuçlara yol açabilir, hem maternal hem fetal sağlığı olumsuz yönde etkileyebilir. Literatürde de gebenin ilk trimesterde yaşadığı şiddetli stresin konjenital malformasyona, gebeliğin son trimesterde yaşadığı stresin ise motor gelişim üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu bildirilmektedir.⁽⁴⁻⁶⁾

Gebelik ve doğum, heyecanlı ve mutluluk verici bir dönem olup, yaşamın en önemli olaylarından biridir. Gebelikten doğuma kadar fetusun yaşamı olan prenatal dönem keyifli bir dönem olduğu kadar da fizyolojik, nöroendokrin ve psikososyal değişimlerin yaşandığı hassas bir süreçtir. Gebenin duyguları ve davranışları, değişen bu hormonlara bağlı olarak hızla farklılaşır ve gebeler, bu sürece uyum sağlamaya çalışır. Aynı zamanda gebeler, yaşamların rutininde değişim yaratacak olan bebek sahibi olma düşüncesine ve ebeveynliğe uyum göstermeye başlar. Ancak, bu sürece uyum sağlama gebelerde, korku ve stresi beraberinde getirebilir.^(1,2,7) Aynı zamanda değişen beden imajı, gebeliğin planlı olup olmadığı, doğumun nasıl gerçekleşeceği konusunda yaşadığı belirsizlik hissi, doğum korkusu, travma, fetusun sağlıklı olmayacağı endişesi ve sosyal destek eksiliği gibi durumlar da gebelerde stres kaynağıdır.^(3,8-10) Bununla birlikte ebeveynlerin yeni sorumlulukları,

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü, pelinpalas@hotmail.com

tim ve danışmanlık programlarının önemi anlatılmadığıdır. Antenatal süreçte eğitim, izlem ve danışmanlık yapan ebeler, gebeleri hem fiziksel sağlık hem psikososyal sağlık bakımından değerlendirilmelidir. Ebeler, gebelerin fiziksel ve psikolojik uyumunu kolaylaştırmak amacıyla, kadınlara baş etme becerileri kazandırmalı, gevşeme ve rahatlama yöntemlerini öğretmelidir. Böylece ebeler hem kadın hem çocuk sağlığının korunmasına ve geliştirilmesine katkı sağlayacaklardır.

Önemli Noktaların Özeti

Prenatal stres doğum komplikasyonlarına yol açmaktadır.
Prenatal stres, anne ve çocuk sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir.
Prenatal stres yönetiminde sosyal destek önemlidir.
Sosyal destek gebelere eş, aile, arkadaşlar ve ebe tarafından verilebilir.
Ebeler antenatal bakımında gebelerin stres kaynaklarını belirlemelidir.
Ebeler, kadında prenatal stres ile ilgili farkındalık oluşturmaları ve baş etme becerileri kazandırmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Özgen HN (2019). Gestasyonel Hipertansiyonlu Kadınların Prenatal Distres Düzeylerinin Belirlenmesi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek lisans tezi. Ankara.
2. Tepebaş MU (2019). Gebelik Dönemindeki Kadınların Ruh Sağlığının Yordacıları Olarak Distres ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. İstanbul.
3. Selye H. The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *J Clin Med*, 1946; 6:117- 230.
4. Corbijn van Willenswaard K, Lynn F, McNeill J, et al. Music interventions to reduce stress and anxiety in pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 2017; 27;17(1):271. Doi: 10.1186/s12888-017-1432-x.
5. Glover V, Barlow J. Psychological adversity in pregnancy: what works to improve outcomes? *J Child Serv*, 2014;9:96-108.
6. Grace T, Bulsara M, Robinson M, Hands B. The impact of maternal gestational stress on motor development in late childhood and adolescence: a longitudinal study. *Child Dev*, 2016;87:211-20.
7. Yağuz L (2020). Prenatal Bağlanma ile Gebelikte Distres Durumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Avrasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
8. Akin Ö (2018). Gebelik Stresini Değerlendirme Ölçeği'nin Türkçe Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek lisans tezi. Ordu
9. Çapık A, Ejder Apay S, Sakar T. Gebelerde distres düzeyinin belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2015;18(3):196-203.
10. Ae-Ngibise KA, Wylie BJ, Boamah-Kaali E, Jack DW, Oppong FB, Chillrud SN, Gyaase S, Kaali S, Agyei O, Kinney PL, Mujtaba M, Wright RJ, Asante KP, Lee AG. Prenatal maternal stress and birth outcomes in rural Ghana: sex-specific associations. *BMC Pregnancy Childbirth*, 2019; 19(1):391. Doi: 10.1186/s12884-019-2535-9.
11. Alderdice F, Lynn F. Stress in pregnancy: identifying and supporting women. *British Journal of Midwifery*, 2013;17(9). Doi.org/10.12968/bjom.2009.17.9.43787

12. Stres ve Stresle Başa çıkabilme. Erişim: <https://srm.metu.edu.tr/tr/system/files/pdrm-brosur-12.pdf>. Erişim Tarihi:28 Mart 2021.
13. Sürme Y. Stres, stresle ilişkili hastalıklar ve stres yönetimi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(64):525-529.
14. Cortes Hidalgo AP, Neumann A, Bakermans-Kranenburg MJ, et al. Prenatal Maternal Stress and Child IQ. *Child Dev*, 2020;91(2):347-365. Doi: 10.1111/cdev.13177.
15. Chang HC, Chen SY, Chen CH. Predictors of Antenatal Psychosocial Stress in Taiwanese Women. *J Nurs Res*, 2016;24(3):193-200. Doi: 10.1097/jnr.000000000000122. PMID: 26584041.
16. Huschke S, Murphy-Tighe S, Barry M. Perinatal mental health in Ireland: A scoping review. *Midwifery*. 2020;89:102763. Doi: 10.1016/j.midw.2020.102763. Epub 2020 May 28.
17. Woods SM, Melville JL, Guo Y, et al. Psychosocial stress during pregnancy. *Am J Obstet Gynecol*, 2010;202(1):61.e1-7. Doi: 10.1016/j.ajog.2009.07.041.
18. Phelan AL, DiBenedetto MR, Paul IM, et al. Psychosocial Stress During First Pregnancy Predicts Infant Health Outcomes in the First Postnatal Year. *Matern Child Health J*, 2015;19(12):2587-97. Doi: 10.1007/s10995-015-1777-z.
19. Ildea S, Simcock G, Liu A, et al. Continuity of midwifery carer moderates the effects of prenatal maternal stress on postnatal maternal wellbeing: the Queensland flood study. *Arch Womens Ment Health*, 2018;21(2):203-214. Doi: 10.1007/s00737-017-0781-2.
20. Harville E, Xiong X, Buekens P. Disasters and perinatal health:a systematic review. *Obstet Gynecol Surv*, 2010;65(11):713-28. Doi: 10.1097/OGX.0b013e31820eddb.
21. Ayers S, Bond R, Webb R, et al. Perinatal mental health and risk of child maltreatment: A systematic review and meta-analysis. *Child Abuse Negl*, 2019;98:104172. doi: 10.1016/j.chiabu.2019.104172
22. Fisher J, Cabral de Mello M, Patel P et al. Prevalence and determinants of common perinatal mental disorders in women in low and lowermiddleincome countries: a systematic review. *Bull World Health Organ*, 2012;90:13949H.
23. Dennis CL, FalahHassani K, Shiri R. Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: systematic review and metaanalysis. *Br J Psychiatry*, 2017;210:31523.
24. Fawcett EJ, Fairbrother N, Cox ML et al. The prevalence of anxiety disorders during pregnancy and the postpartum period: a multivariate Bayesian metaanalysis. *J Clin Psychiatry*, 2019;80:18r12527.
25. Howard LM, Khalifeh H. Perinatal mental health: a review of progress and challenges. *World Psychiatry*. 2020;19(3):313-327. Doi: 10.1002/wps.20769.
26. Atasever İ, Şis Çelik A. Prenatal stresin ana-çocuk sağlığı üzerine etkisi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2018;21(1):60-68
27. Molenaar J, Hanlon C, Alem A, et al. Perinatal mental distress in a rural Ethiopian community: a critical examination of psychiatric labels. *BMC Psychiatry*, 2020;20(1):223. Doi:10.1186/s12888-020-02646-5.
28. Philpott LF, Leahy-Warren P, FitzGerald S, et al. Stress in fathers in the perinatal period: A systematic review. *Midwifery*,2017;55:113-127. doi: 10.1016/j.midw.2017.09.016.
29. Leach LS, Poyser C, Cooklin AR, Giallo R. Prevalence and course of anxiety disorders (and symptom levels) in men across the perinatal period: A systematic review. *J Affect Disord*, 2016;15:190:675-686. Doi: 10.1016/j.jad.2015.09.063.
30. DeSocio JE. Epigenetics, maternal prenatal psychosocial stress, and infant mental health. *Arch Psychiatr Nurs*, 2018 Dec;32(6):901-906. doi: 10.1016/j.apnu.2018.09.001.
31. Littleton HL, Bye K, Buck K, et al. Psychosocial stress during pregnancy and perinatal outcomes: a meta-analytic review. *J Psychosom Obstet Gynaecol*, 2010;31(4):219-28. Doi: 10.3109/0167482X.2010.518776.
32. Goletzke J, Kocalevent RD, Hansen G, et al. Prenatal stress perception and coping strategies: Insights from a longitudinal prospective pregnancy cohort. *J Psychosom Res*, 2017;102:8-14. Doi: 10.1016/j.jpsychores.2017.09.002.

33. Horsch A, Kang JS, Vial Y, et al. Stress exposure and psychological stress responses are related to glucose concentrations during pregnancy. *British Journal of Health Psychology*, 2016; 21(3):712-729.
34. Rodrigues OM, Schiavo Rde A. Stress na gestação e no puerpério: uma correlação com a depressão pós-parto [Stress in pregnancy and puerperium: a correlation with postpartum depression]. *Rev Bras Ginecol Obstet*, 2011;33(9):252-7. Doi: 10.1590/s0100-72032011000900006.
35. Qu F, Wu Y, Zhu YH, Barry J, et al. Hardiman PJ. The association between psychological stress and miscarriage: a systematic review and metaanalysis. *Scientific Reports*, 2017;7(1):1-8.
36. Tiran D, Chummun H. Complementary therapies to reduce physiological stress in pregnancy. *Complement Ther Nurs Midwifery*, 2004;10(3):162-7. Doi: 10.1016/j.ctnm.2004.03.006
37. Gao M, Hu J, Yang Let al. Association of sleep quality during pregnancy with stress and depression: a prospective birth cohort study in China. *BMC Pregnancy Childbirth*, 2019;27;19(1):444. Doi: 10.1186/s12884-019-2583-1.
38. Sanchez SE, Friedman LE, Rondon MB, et al. Association of stress-related sleep disturbance with psychiatric symptoms among pregnant women. *Sleep Med*, 2020;70:27-32. doi: 10.1016/j.sleep.2020.02.007.
39. Ertekin Pınar Ş, Arslan Ş, Polat K. Gebelerde uyku kalitesi ile algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. *DEUHYO ED*,2014;7(3):171-177
40. Mete S. Stres, Hormonlar ve Doğum Arasındaki İlişki. *DEUHYO ED*, 2013;6 (2):93-98.
41. Zhuk SI, Shchurevska OD. Maternal psychosocial stress and labor dystocia. *Wiad Lek*, 2020;73(7):1334-1338.
42. Ko YL, Lin PC, Chen SC. Stress, sleep quality and unplanned Caesarean section in pregnant women. *Int J Nurs Pract*, 2015;21(5):454-61. Doi: 10.1111/ijn.12267.
43. Lautarescu A, Craig MC, Glover V. Prenatal stress: Effects on fetal and child brain development. *Int Rev Neurobiol*, 2020;150:17-40. Doi: 10.1016/bs.irn.2019.11.002.
44. St-Pierre J, Laurent L, King S, Vaillancourt C. Effects of prenatal maternal stress on serotonin and fetal development. *Placenta*,2016;48:S66-S71. Doi: 10.1016/j.placenta.2015.11.013.
45. Uygur E (2007). Prenetal Stres Uygulanmış Ratlarda Postnatal Kronik Stresin Uzaysal Öğrenme, Hafıza ile Korunmaya Yönelik Geri Çekilme Davranışları Üzerine Etkisi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora tezi. İstanbul
46. Desdicioğlu, Malas A. Fetal büyümeye etki eden faktörler. *S.D.Ü. Tıp Fak. Derg*, 2006;13(2):47-54.
47. Kinsella MT, Monk C. Impact of maternal stress, depression and anxiety on fetal neurobehavioral development. *Clin Obstet Gynecol*, 2009;52(3):425-440. Doi:10.1097/GRF.0b013e3181b52df1.
48. Dieter J, et al. Maternal depression and anxiety effects on the human fetus: Preliminary findings and clinical implications. *Infant Mental Health Journal*, 2008;29(5):420-441.
49. Govindaraj S, Shanmuganathan A, Rajan R. Maternal psychological stress-induced developmental disability, neonatal mortality and stillbirth in the offspring of Wistar albino rats. *PLoS One*, 2017;21:12(2):e0171089. Doi: 10.1371/journal.pone.0171089.
50. Sandman CA, Davis EP, Buss C, et al. Exposure to prenatal psychobiological stress exerts programming influences on the mother and her fetus. *Neuroendocrinology*, 2012;95(1):7-21. Doi: 10.1159/000327017.
51. Molavi H, Movahedi M, Bengar M. Correlation of Stress During Pregnancy with Apgar Scores and Physical Conditions of Neonates. *IJPCB*,2004;9 (3):68-74
52. ildea S, Simcock G, Liu A, et al. Continuity of midwifery carer moderates the effects of prenatal maternal stress on postnatal maternal wellbeing: the Queensland flood study. *Arch Womens Ment Health*, 2018;21(2):203-214. Doi: 10.1007/s00737-017-0781-2.
53. Lilliecreutz C, Larén J, Sydsjö G, et al. Effect of maternal stress during pregnancy on the risk for preterm birth. *BMC Pregnancy Childbirth*, 2016;15:16:5. Doi: 10.1186/s12884-015-0775-x.
54. Burns ER, Farr SL, Howards PP, et al. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Stressful life events experienced by women in the year before their infants' births—United States, 2000–2010. *Morb. Mortal. Wkly. Rep*, 2015;64:247–251

55. Wooyoung Kim A, Mohamed RS, Kuzawa CW. (2021). Maternal prenatal stress during the first trimester and infant birthweight in Soweto, South Africa. DOI: 10.1101/2021.01.11.21249590
Accept: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2021.01.11.21249590v1>.
56. Öztürk N, Aydın N. Maternal Prenatal Stresin Gelişmekte Olan Fetüse Etkileri. Şar V, editör. Stres ve Bedensel Hastalıklar: Günümüzde Psikosomatik Tıp. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2018;16-2.
57. Verner G, Epel E, Lahti-Pulkkinen M, et al. Maternal Psychological Resilience During Pregnancy and Newborn Telomere Length: A Prospective Study. *Am J Psychiatry*, 2021;178(2):183-192. Doi: 10.1176/appi.ajp.2020.19101003.
58. Nolvi S, Karlsson L, Bridgett DJ, et al. Maternal prenatal stress and infant emotional reactivity six months postpartum. *J Affect Disord*, 2016 Jul 15;199:163-70. Doi: 10.1016/j.jad.2016.04.020.
59. Buffa G, Dahan S, Sinclair I, et al. Prenatal stress and child development: A scoping review of research in low- and middle-income countries. *PLoS One*, 2018;28:13(12):e0207235. Doi: 10.1371/journal.pone.0207235.
60. Ross J, Hanlon C, Medhin G, et al. Perinatal mental distress and infant morbidity in Ethiopia: A cohort study. *Arch Dis Child Fetal Neonatal Ed*. 2011;96(1):F59-F64.
61. Beijers R, Jansen J, Riksen-Walraven M, de Weerth C. Maternal prenatal anxiety and stress predict infant illnesses and health complaints. *Pediatrics*, 2010; 126(2): e401-e409
62. van den Heuvel MI, Hect JL, Smarr BL, et al. Maternal stress during pregnancy alters fetal cortico-cerebellar connectivity in utero and increases child sleep problems after birth. *Sci Rep*, 2021;11(1):2228. Doi:10.1038/s41598-021-81681-y
63. Fontein-Kuipers YJ, Budé L, Ausems M, de Vries R, Nieuwenhuijze MJ. Dutch midwives' behavioural intentions of antenatal management of maternal distress and factors influencing these intentions: an exploratory survey. *Midwifery*, 2014 Feb;30(2):234-41. doi: 10.1016/j.midw.2013.06.010.
64. Johanna Mmabojalwa Mathibe-Neke and Seipati Suzan Masitenyane (2018). Psychosocial Antenatal Care: A Midwifery Context. Accept: <https://www.intechopen.com/books/selected-topics-in-midwifery-care/psychosocial-antenatal-care-a-midwifery-context>. DOI: 10.5772/intechopen.80394.
65. Tani F, Castagna V. Maternal social support, quality of birth experience, and post-partum depression in primiparous women. *J Matern Fetal Neonatal Med*, 2017;30(6):689-692. Doi: 10.1080/14767058.2016.1182980.
66. Kildea S, Simcock G, Liu A, et al. Continuity of midwifery carer moderates the effects of prenatal maternal stress on postnatal maternal wellbeing: the Queensland flood study. *Arch Womens Ment Health*, 2018;21(2):203-214. doi: 10.1007/s00737-017-0781-2.
67. Sanchez Hernandez H, Urizar GG Jr, Yim IS. The influence of mindfulness and social support on stress reactivity during pregnancy. *Stress Health*, 2019;35(3):330-340. doi: 10.1002/smi.2865.
68. The Royal College of Midwives. Parental Emotional Wellbeing and Infant Development – An updated good practice guide. Accept: <https://www.rcm.org.uk/media/4645/parental-emotional-wellbeing-guide.pdf>. Accept Date:22.03.2021
69. Forster DA, McLachlan HL, Davey MA, et al. Continuity of care by a primary midwife (caseload midwifery) increases women's satisfaction with antenatal, intrapartum and postpartum care: results from the COSMOS randomised controlled trial. *BMC Pregnancy Childbirth*, 2016;3:16:28. Doi: 10.1186/s12884-016-0798-y.
70. Centre of Perinatal Excellence. Perinatal Mental Health Guideline: Summary for midwives. Accept: <https://www.cope.org.au/perinatal-mental-health-guideline-summary-for-midwives/>
Accept date: 20.03.2021
71. How to Manage Stress Naturally During Pregnancy. <https://www.sbm.org/healthy-living/how-to-manage-stress-naturally-during-pregnancy>.
72. Liu YH, Lee CS, Yu CH, Chen CH. Effects of music listening on stress, anxiety, and sleep quality for sleep-disturbed pregnant women. *Women Health*, 2016;56(3):296-311. Doi: 10.1080/03630242.2015.1088116.

73. Baljon KJ, Romli MH, Ismail AH, et al. Effectiveness of breathing exercises, foot reflexology and back massage (BRM) on labour pain, anxiety, duration, satisfaction, stress hormones and newborn outcomes among primigravidae during the first stage of labour in Saudi Arabia: a study protocol for a randomised controlled trial. *BMJ Open*, 2020;15;10(6):e033844. Doi: 10.1136/bmjopen-2019-033844.
74. Tiran D, Chummun H. Complementary therapies to reduce physiological stress in pregnancy. *Complement Ther Nurs Midwifery*, 2004;10(3):162-7. Doi: 10.1016/j.ctnm.2004.03.006.
75. McCullough JEM, Liddle SD, Close C, et al. Reflexology: A randomised controlled trial investigating the effects on beta-endorphin, cortisol and pregnancy related stress. *Complement Ther Clin Pract*, 2018;31:76-84. Doi: 10.1016/j.ctcp.2018.01.018.