

MATERNAL BAKIMDA KADINI GÜÇLENDİRME

EDİTÖRLER

Prof.Dr. Kamile KABUKCUOĞLU
Dr.Öğr.Üyesi Ayşe DELİKTAŞ DEMİRCİ



“Kitap, TÜSEB tarafından desteklenen proje çıktısı olarak yayımlanmıştır.”



© Copyright 2024

Bu kitabın, basım, yayım ve satış hakları Akademisyen Yayınevi A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN 978-625-375-279-8
Sayfa ve Kapak Tasarımı Akademisyen Dizgi Ünitesi

Kitap Adı Maternal Bakımda Kadını Güçlendirme
Yayıncı Sertifika No 47518

Editörler Kamile KABUKCUOĞLU
ORCID iD: 0000-0002-7479-833X
Ayşe DELİKTAŞ DEMİRCİ
ORCID iD: 0000-0003-0872-2043
Baskı ve Cilt Vadi Matbaacılık
Bisac Code MED058120

Yayın Koordinatörü Yasin DİLMEN
DOI 10.37609/akya.3458

Kütüphane Kimlik Kartı

Maternal Bakımda Kadını Güçlendirme / ed. Kamile Kabukcuoğlu, Ayşe Deliktaş Demirci.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.
258 s. : resim, tablo, şekil. ; 160x235 mm.
Kaynakça ve Dizin var.
ISBN 9786253752798

UYARI

Bu üründe yer alan bilgiler sadece lisanslı tıbbi çalışanlar için kaynak olarak sunulmuştur. Herhangi bir konuda profesyonel tıbbi danışmanlık veya tıbbi tanı amacıyla kullanılmamalıdır. Akademisyen Kitabevi ve alıcı arasında herhangi bir şekilde doktor-hasta, terapist-hasta ve/veya başka bir sağlık sunum hizmeti ilişkisi oluşturmaz. Bu ürün profesyonel tıbbi kararların eşleniği veya yedeği değildir. Akademisyen Kitabevi ve bağlı şirketleri, yazarları, katılımcıları, partnerleri ve sponsorları ürün bilgilerine dayalı olarak yapılan bütün uygulamalardan doğan, insanlarda ve cihazlarda yaralanma ve/veya hasarlardan sorumlu değildir.

İlaçların veya başka kimyasalların reçete edildiği durumlarda, tavsiye edilen dozumu, ilacın uygulanacak süresi, yöntemi ve kontraendikasyonlarını belirlemek için, okuyucuya üretici tarafından her ilaca dair sunulan güncel ürün bilgisini kontrol etmesi tavsiye edilmektedir. Dozun ve hasta için en uygun tedavinin belirlenmesi, tedavi eden hekimin hastaya dair bilgi ve tecrübelerine dayanak oluşturması, hekimin kendi sorumluluğundadır.

Akademisyen Kitabevi, üçüncü bir taraf tarafından yapılan ürüne dair değişiklikler, tekrar paketlemeler ve özelleştirmelerden sorumlu değildir.

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Yayınevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1	Maternal Dönemde Kadını Güçlendirme.....1 <i>Ayşe DELİKTAŞ DEMİRCİ</i>
BÖLÜM 2	Kadın Olmanın Toplumsal Anlamları ve Kadın Varoluşuna İlişkin Farkındalık17 <i>Pervin AHMEDOVA</i> <i>Çağrı ELMAS</i> <i>Meral TİMURTURKAN</i>
BÖLÜM 3	Kadınların Kendi Potansiyeli İle Annelik Yapma ve Anne Olma Deneyimi37 <i>Meral TİMURTURKAN</i>
BÖLÜM 4	Gebelikte Bedenin Dönüşümü ve Bakım Gereksinimleri: Sağlıklı Bir Yolculuk İçin Rehber49 <i>Sinem GÖRAL TÜRKÇÜ</i>
BÖLÜM 5	Gebelikte Ruhsal Değişimler, Gereksinimler ve Öneriler.....71 <i>Neşe KARABEKİR</i>
BÖLÜM 6	Gebelikte Sağlık Okuryazarlığı.....89 <i>Filiz ASLANTEKİN ÖZÇOBAN</i>
BÖLÜM 7	Gebelikte Fiziksel Aktivite ve Egzersiz.....101 <i>Raziye ŞAVKIN</i>
BÖLÜM 8	Perinatal Dönem ve Sonrasında İlişkiler: Anne- Çocuk Bağlanması ve Yakın İlişkiler.....133 <i>Ece VARLIK ÖZSOY</i>
BÖLÜM 9	Doğumun Fiziksel Yapısı ve Hazırlık Süreci151 <i>Buse GÜLER</i>

BÖLÜM 10	Doğuma Hazırlıkta Pelvik Taban Egzersizleri ve Eğitimi189 <i>Alime BÜYÜK</i>
BÖLÜM 11	Doğum Psikolojisi ve Destekleyici Yaklaşımlar.....201 <i>Gözde GÖKÇE İSBİR</i>
BÖLÜM 12	Postnatal Dönemde Fiziksel Değişimlere Uyum ve Özbakım Süreci.....215 <i>Mine ORUÇ</i>
BÖLÜM 13	Postpartum Dönemde Psikolojik Değişiklikler ve Uyum.....233 <i>Ayşe Büşra İPLİKÇİ</i>

YAZARLAR

Pervin AHMEDOVA
Doktora Öğrencisi, Akdeniz
Üniversitesi, Kadın Çalışmaları ve
Toplumsal Cinsiyet AD.

Uzm.Psk. Neşe KARABEKİR
İstanbul Doğum Akademisi / Doğum
İçin Elele Derneği Başkanı/ İstanbul
Psikodrama Enstitüsü

Dr.Fzt. Alime BÜYÜK
Akdeniz Üniversitesi, Sağlık
Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve
Rehabilitasyon AD.

Dr.Öğr.Üyesi Mine ORUÇ
Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık
Bilimleri Fakültesi, Ebelik Pr.

**Dr.Öğr.Üyesi Ayşe DELİKTAŞ
DEMİRCİ**
Akdeniz Üniversitesi Hemşirelik
Fakültesi, Doğum ve Kadın
Hastalıkları Hemşireliği AD.

Doç.Dr. Meral TİMURTKAN
Burdur Mehmet Akif Ersoy
Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi,
Genel Sosyoloji ve Metodoloji AD.

Arş.Gör.Dr. Çağrı ELMAS
Akdeniz Üniversitesi, Edebiyat
Fakültesi, Uygulamalı Sosyoloji AD.

Dr.Öğr.Üyesi Sinem GÖRAL TÜRKÇÜ
Pamukkale Üniversitesi Sağlık
Bilimleri Fakültesi Doğum-Kadın
Hastalıkları Hemşireliği AD.

Dr.Öğr.Üyesi Buse GÜLER
Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik
Fakültesi, Doğum ve Kadın
Hastalıkları Hemşireliği AD.

Dr.Öğr.Üyesi Ece VARLIK ÖZSOY
Akdeniz Üniversitesi, Edebiyat
Fakültesi, Uygulamalı Psikoloji AD.

Dr.Öğr.Üyesi Ayşe Büşra İPLİKÇİ
Akdeniz Üniversitesi, Edebiyat
Fakültesi, Gelişim Psikolojisi AD.

Doç.Dr. Filiz ASLANTEKİN ÖZÇOBAN
Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Fakültesi Ebelik AD.

Prof.Dr. Gözde GÖKÇE İSBİR
Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri
Fakültesi, Ebelik AD.

Doç.Dr. Raziye ŞAVKIN
Pamukkale Üniversitesi, Fizyoterapi
ve Rehabilitasyon Fakültesi,
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon AD.

BÖLÜM 1

Maternal Dönemde Kadını Güçlendirme

Ayşe DELİKTAŞ DEMİRCİ¹

GİRİŞ

Güçlendirme, dezavantajlı bireylerin öz-yeterliliklerini artırabilme, yaşamlarını iyileştiren kararları alabilme ve kaynaklar üzerinde kontrol sahibi olabilmeleridir (1, 2). Bununla birlikte, güçlendirme çok boyutludur; bir kadın finansal açıdan güçlenmiş olsa da başka bir alanda örneğin cinsel ve üreme sağlığına ilişkin karar verme açısından güçlenmiş olmayabilir. Günümüzde çoğu ülke, kız çocuklarının ve kadınların güçlenmesinin hem başlı başına bir hedef hem de daha cinsiyet eşitlikçi bir toplumun inşası için gerekliliğini kabul etmektedir (3). Son yıllarda, araştırmacılar güçlendirme süreçlerinin kadın sağlığının çeşitli yönlerini doğrudan veya dolaylı olarak nasıl etkilediğini değerlendirmektedir. Güçlendirmenin daha iyi sağlık sonuçlarıyla ilişkili olduğunun anlaşılmasının politika oluşturma süreçlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir (4-6).

Kadını güçlendirme, perinatal dönemde kadının iyilik haline ve annelikle ilgili zorluklarla baş etmesine katkı sağlayan bir unsur olarak görülmektedir. Maternal dönemde, güçlendirme farklı bağlamlarda ve çoğu zaman net bir tanım olmaksızın yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Bu durum, kavramın anlamı konusunda bir belirsizlik olduğunu ortaya koymaktadır. Oysaki kadınların güçlendirilmesinin, gebelik ve doğum dahil olmak üzere sağlıklarında iyileşmelere yol açacağı yaygın bir şekilde kabul edilmektedir (7-8). Bu nedenle, bu kitap ve bölümde kadının gebelik sürecinden başlayarak maternal sürecinin tamamında kadını güçlendirme stratejileri ve önemi hakkında bilgi verilecektir.

¹ Dr.Öğr.Üyesi, Akdeniz Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği AD., aysedeliktas@akdeniz.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-0872-2043

KAYNAKLAR

1. Kabeer N. Reflections on the measurement of women's empowerment. In: *Discussing Women's Empowerment—Theory and Practice*. Stockholm: Novum Grafiska AB; 2001.
2. Malhotra A, Schuler SR, Boender C. *Measuring Women's Empowerment as a Variable in International Development*. Washington: World Bank; 2002.
3. Klugman J, Hanmer L, Twigg S, Hasan T, McCleary-Sills J, Santamaria J. *Voice and agency: Empowering women and girls for shared prosperity*. Washington: World Bank Publications; 2014.
4. Pratley P. Associations between quantitative measures of women's empowerment and access to care and health status for mothers and their children: A systematic review of evidence from the developing world. *Social Science & Medicine*. 2016;169:119–31. doi: 10.1016/j.socsci-med.2016.08.001.
5. James-Hkins L, Peters C, VanderEnde K, Bardin L, Yount KM. Women's agency and its relationship to current contraceptive use in lower- and middle-income countries: A systematic review of the literature. *Global Public Health*. 2016;1–16. doi:10.1080/17441692.2016.1239270.
6. Ahmed S, Creanga AA, Gillespie DG, Tsui AO. Economic status, education and empowerment: Implications for maternal health service utilization in developing countries. *PLoS One*. 2010;5(6):e11190. doi: 10.1371/journal.pone.0011190.
7. World Health Organization. *Committing to implementation of the Global Strategy for Women's, Children's and Adolescents' Health (2016–2030): technical report (No. WHO/UHL/MCA/GS/23.01)*. World Health Organization; 2023.
8. International Confederation of Midwives (ICM). *Philosophy and model of midwifery care*. 2014. <https://www.internationalmidwives.org/assets/files/definitions-files/2018/06/eng-philosophy-and-model-of-midwifery-care>.
9. Kabeer N. *The conditions and consequences of choice: Reflections on the measurement of women's empowerment*. United Nations Research Institute for Social Development, Geneva, 1999, p. 2.
10. Campbell S, Zhai J, Tan JY, Azami M, Cunningham K, Kruske S. Assessment tools measuring health-related empowerment in psychosocially vulnerable populations: A systematic review. *International Journal for Equity in Health* 2021; 20 (1): 246. doi:10.1186/s12939-021-01585-1.
11. Noordink TA, Verharen L, Schalk MJD, van Eck M, Van Regenmortel MRF. Measuring instruments for empowerment in social work: A scoping review. *The British Journal of Social Work*. 2021; 51 (4):1482–1508. doi:10.1093/bjsw/bcab054.
12. Hermansson E, Mårtensson L. Empowerment in the midwifery context—a concept analysis. *Midwifery*. 2011; 27 (6): 811–816. doi:10.1016/j.midw.2010.08.005.
13. Alemayehu YK, Theall K, Lemma W, Hajito KW, Tushune K. The role of empowerment in the association between a woman's educational status and infant mortality in ethiopia: Secondary analysis of demographic and health surveys. *Ethiopian Journal of Health Sciences*. 2015; 25 (4): 353–362. doi:10.4314/ejhs.v25i4.9.
14. Malik A, Park S, Mumtaz S, Rowther A, Zulfiqar S, Perin J, Zaidi A, Atif N, Rahman A, Surkan PJ. Perceived social support and women's empowerment and their associations with pregnancy experiences in anxious women: A study from Urban Pakistan. *Maternal Child Health Journal*. 2023; 27 (5): 916–925. doi:10.1007/s10995-023-03588-6.
15. Somji A, Ramsey K, Dryer S, Makokha F, Ambasa C, Aryeh B, Booth K, Xueref S, Moore S, Mwenesi R, Rashid S. Taking care of your pregnancy: A mixed-methods study of group antenatal care in Kakamega County, Kenya. *BMC Health Services Research*. 2022; 22 (1): 969. doi: 10.1186/s12913-022-08200-1.
16. Tavananezhad N, Bolbanabad AM, Ghelichkhani F, Effati-Daryani F, Mirghafourvand M. The relationship between health literacy and empowerment in pregnant women: A cross-sectional

- study. *BMC. Pregnancy. Childbirth.* 2022; 22 (1): 351. doi:10.1186/s12884-022-04686-z.
17. World Health Organization. *Maternal Health.* Available: https://www.who.int/health-topics/maternal-health#tab=tab_3. Accessed on 15.11.2024.
 18. Gavi Vaccine Alliance. *Millennium Development Goals.* Available: https://www.gavi.org/our-alliance/global-health-development/millennium-development-goals?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiApNW6BhD5ARIsACmEbKwXyZ5ijRhxLq44p0-2_-5LEBZCASpMw-Bwz5tX9PWbCVGYtKP9ya4UaAlsVcEALw_wcB. Accessed on 01.11.2024.
 19. Das S, Deepak, Singh RR. Does empowering women influence maternal healthcare service utilization?: Evidence from National Family Health Survey-5, India. *Maternal and Child Health Journal.* 2024; 28(4): 679-690. doi: 10.1007/s10995-023-03823-0.
 20. Nieuwenhuijze M, Leahy-Warren P. Women's empowerment in pregnancy and childbirth: A concept analysis. *Midwifery,* 2019; 78: 1-7. doi: 10.1016/j.midw.2019.07.015.
 21. Pratley P. Associations between quantitative measures of women's empowerment and access to care and health status for mothers and their children: A systematic review of evidence from the developing world. *Social Science & Medicine.* 2016; 169: 119-131. doi: 10.1016/j.socsci-med.2016.08.001.
 22. Garcia ER, Yim IS. A systematic review of concepts related to women's empowerment in the perinatal period and their associations with perinatal depressive symptoms and premature birth. *BMC Pregnancy Childbirth.* 2017; 17: 347. doi: 10.1186/s12884-017-1495-1.
 23. Shaw D, Guise JM, Shah N, Gemzell-Danielsson K, Joseph K, Levy B, Wong F, Woodd S, Main EK. Drivers of maternity care in high-income countries: Can health systems support woman-centred care? *The Lancet,* 2016; 388(10057): 2282-2295. doi: 10.1016/S0140-6736(16)31527-6.
 24. Robertson B, Aycock DM, Darnell LA. Comparison of centering pregnancy to traditional care in Hispanic mothers. *Maternal and Child Health Journal.* 2009; 13: 407-414. doi: 10.1007/s10995-008-0353-1.
 25. Abraham AJ. *Correlating health locus of control and risk for postpartum depression.* United States: University of New Hampshire. 2008.
 26. Massey Z, Rising SS, Ickovics J. CenteringPregnancy group prenatal care: promoting relationship centered care. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing.* 2006; 35(2): 286-294. doi: 10.1111/j.1552-6909.2006.00040.x.
 27. Lu MC, Tache V, Alexander GR, Kotelchuck M, Halfon N. Preventing low birth weight: is prenatal care the answer? *The Journal of Maternal-fetal & Neonatal Medicine.* 2003; 13(6): 362-380. doi: 10.1080/jmf.13.6.362.380.
 28. World Health Organization. (WHO) WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. Geneva: World Health Organization. 2016.
 29. World Health Organization. WHO recommendations on intrapartum care for a positive childbirth experience. Geneva: World Health Organization. 2018.
 30. World Health Organization. WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience. Geneva: World Health Organization. 2022.
 31. Hajipour L, Montazeri A, MohtashamAmiri Z! HosseiniTabaghdehi M, Mohsenzadeh
 32. Ledari F. The empowerment of pregnant women in Tonekabon, Iran. *Caspian Journal of Reproductive Medicine.* 2016; 2(1): 8-12.
 33. Cunningham K, Ruel M, Ferguson E, Uauy R. Women's empowerment and child nutritional status in South Asia: A synthesis of the literature. *Maternal & Child Nutrition.* 2015; 11(1): 1-19. doi: 10.1111/mcn.12125.
 34. World Health Organization (WHO). *Health promotion glossary of terms 2021.* Geneva: World Health Organization; 2021.
 35. Chandra-Mouli V, Svanemyr J, Amin A, Fogstad H, Say L, Girard F, Temmerman M. Twenty years after International Conference on Population and Development: where are we with ado-

- lescent sexual and reproductive health and rights? *Journal of Adolescent Health*, 2016; 56(1): 1-6. doi: 10.1016/j.jadohealth.2014.09.015.
36. Campbell DA. An update on the United Nations millennium development goals. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*. 2017. 46(3): e48-e55. doi: 10.1016/j.jogn.2016.11.010.
 37. Kabeer N. Gender equality and women's empowerment: A critical analysis of the third millennium development goal 1. *Gender & Development*. 2005; 13(1): 13-24. doi: 10.1080/13552070512331332273
 38. Moshki M, Baloochi Beydokhti T, Cheravi K. The effect of educational intervention on prevention of postpartum depression: An application of health locus of control. *Journal of Clinical Nursing*. 2014; 23(15-16): 2256-2263. doi: 10.1111/jocn.12505.
 39. Portela A, Santarelli C. Empowerment of women, men, families and communities: True partners for improving maternal and newborn health. *British Medical Bulletin*. 2003; 67(1): 59-72. doi: 10.1093/bmb/ldg013.
 40. Sağlık Bakanlığı. Sağlık Bakanlığı 2019-2023 Stratejik Planı. 2019. <https://sgb.saglik.gov.tr/Eklenti/35748/0/tc-saglik-bakanligi-2019-2023-stratejik-planiguncellenmis-versiyonupdf.pdf>. (Erişim Tarihi: 22.04.2023).
 41. Noseworthy D, Phibbs S, Benn C. Towards a relational model of decision-making in midwifery care. *Midwifery*. 2013; 29: e42-e48. doi: 10.1016/j.midw.2012.06.022.
 42. Liu Y, Che CC, Hamdan M, Chong MC. Measuring empowerment in pregnant women: A scoping review of progress in instruments. *Midwifery*. 2024; 104002. doi: 10.1016/j.midw.2024.104002.
 43. Renfrew MJ, McFadden A, Bastos MH, Campbell J, Channon AA, Cheung NF, et al. Midwifery and quality care: Findings from a new evidence informed framework for maternal and newborn care. *Lancet*; 2014;384:1129-1145. doi: 10.1016/S0140-6736(14)60789-3.
 44. Demirci AD, Kochan, M., Kabukcuoglu, K. Effect of antenatal education on childbirth self-efficacy: A systematic-review and meta-analysis. *Current Psychology*. 2023; 42: 11367-11377. doi:10.1007/s12144-021-02418-8.
 45. Lazoğlu M. Doğum korkusunun derecesine göre gebelerin öz yeterlilik algısının derecelendirilmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi; 2014.
 46. Deliktas A, Kukulcu K. Pregnant women in Turkey experience severe fear of childbirth: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Transcultural Nursing*. 2019; 30(5): 501-511. doi: 10.1177/1043659618823905.
 47. Jokić-Begić N, Žigić L, Nakić Radoš S. Anxiety and anxiety sensitivity as predictors of fear of childbirth: Different patterns for nulliparous and parous women. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*. 2014; 35(1): 22-28. doi: 10.3109/0167482X.2013.866647.
 48. Dorukoğlu SA, Bozkurt ÖD. Validity and reliability study of the Turkish version of the Pregnancy-Related Empowerment Scale. *Progress in Health Sciences*. 2021; 11(2): 110-117.
 49. Liles RG, Horton CO. Traumatic Birth Experiences and Maternal Empowerment: A Rehabilitation Counseling Perspective. *VISTAS* 2016. Available: <http://www.counseling.org/knowledge-center/vistas>. Accessed on 05.11.2024.
 50. Prata N, Tavrow P, Upadhyay U. Women's empowerment related to pregnancy and childbirth: introduction to special issue. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 2017; 17(2): 1-5. doi: 10.1186/s12884-017-1490-6.
 51. Manant A, Dodgson JE. CenteringPregnancy: an integrative literature review. *Journal of Midwifery & Women's Health*. 2011; 56(2): 94-102. doi: 10.1111/j.1542-2011.2010.00021.x.
 52. World Health Organization. Self-care interventions for health fact sheet. 2021. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/self-care-health-interventions>. Accessed on 10.11.2024.
 53. World Health Organization. Guideline on self-care interventions for health and well-being Geneva: World Health Organization; 2021.Available: <https://www.who.int/publications/i/>

- item/9789240030909. Accessed on 10.11.2024.
54. Borghei NS, Taghipour A, Roudsari RL, Nooghabi HJ. Investigating the determinants of maternal empowerment during pregnancy: A strategy for prenatal healthcare promotion. *Journal of Midwifery & Reproductive Health*. 2017; 5(3):
 55. Barkin JL, Wisner KL, Bromberger JT, Beach SR, Wisniewski SR. Assessment of functioning in new mothers. *Journal of Women's Health*. 2010; 19:1493–1499. doi: 10.1089/jwh.2009.1864.
 56. Barkin JL, Wisner KL. The role of maternal self-care in new motherhood. *Midwifery*. 2013; 29(9): 1050-1055. doi: 10.1016/j.midw.2012.10.001.
 57. Beck CT. A meta-analysis of predictors of postpartum depression. *Nursing Research*. 1996; 45: 297–303. doi: 10.1097/00006199-199609000-00008.
 58. Logsdon MC, Wisner KL, Pinto-Foltz MD. The impact of postpartum depression on mothering. *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*. 2006; 35: 652–658. doi: 10.1111/j.1552-6909.2006.00087.x.
 59. Mercer RT. The process of maternal role attainment over the first year. *Nursing Research*. 1985; 34: 198–204.
 60. Rubin R. Attainment of maternal role, Part I: processes. *Nursing Research*. 1967a; 16: 237–245.
 61. Rubin R. Attainment of the maternal role, Part II: models and referents. *Nursing Research*. 1967b; 16: 324–346.
 62. Mercer RT. Becoming a mother versus maternal role attainment. *Journal of Nursing Scholarship*. 2004; 36: 226–232. doi: 10.1111/j.1547-5069.2004.04042.x.
 63. Runquist J. Persevering through postpartum fatigue. *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*. 2007; 36: 28–37. doi: 10.1111/j.1552-6909.2006.00116.x.
 64. Parks PL, Lenz ER, Milligan RA, Han H. What happens when fatigue lingers for 18 months after delivery? *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*. 1999; 28, 87–93. doi: 10.1111/j.1552-6909.1999.tb01969.x.
 65. Mercer RT. A theoretical framework for studying factors that impact on the maternal role. *Nursing Research*. 1981; 30: 73–77.
 66. Bowlby J. *Maternal Care and Mental Health*. Geneva: World Health Organisation (WHO); 1951.
 67. Fowles ER, Horowitz JA. Clinical assessment of mothering during infancy. *Journal of Obstetric, Gynecologic and Neonatal Nursing*. 2006; 35: 662–670. doi: 10.1111/j.1552-6909.2006.00090.x.
 68. Koniak-Griffin D, Logsdon MC, Hines-Martin V, Turner CC. Contemporary mothering in a diverse society. *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*. 2006; 35: 671–678. doi: 10.1111/j.1552-6909.2006.00089.x.
 69. Nguyen PY, Caddy C, Wilson AN, Blackburn K, Page MJ, Gülmezoglu AM, Vogel JP. Self-care interventions for preconception, antenatal, intrapartum and postpartum care: A scoping review. *BMJ Open*. 2023; 13(5): e068713. doi: 10.1136/bmjopen-2022-068713.
 70. Nguyen LD, Nguyen LH, Ninh LT, Nguyen HTT, Nguyen AD, Vu LG, Ho RC. Women's holistic self-care behaviors during pregnancy and associations with psychological well-being: Implications for maternal care facilities. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 2022; 22(1): 631. doi: 10.1186/s12884-022-04961-z.
 71. Özcan H, Baykal Meşe Z, Koçak ÇY, Ocalan D, Dal Alp N, Sevil Ü. Factors affecting perceived stress and self-care agency pregnant women. *J Health Med Nurs*. 2019; 59: 46-54.
 72. Rising SS. Centering pregnancy: an interdisciplinary model of empowerment. *Journal of Nurse-Midwifery*. 1988; 43(1): 46-54. doi: 10.1016/s0091-2182(97)00117-1.
 73. Liu Y, Wang Y, Wu Y, Chen X, Bai J. Effectiveness of the CenteringPregnancy program on maternal and birth outcomes: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*. 2021; 120: 103981. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2021.103981.
 74. Rouse MH, Goodman SH. Perinatal depression influences on infant negative affectivity: Timing, severity, and co-morbid anxiety. *Infant Behavior and Development*. 2014; 37(4): 739-

751. doi: 10.1016/j.infbeh.2014.09.001.
75. Reay R, Matthey S, Ellwood D, Scott M. Long-term outcomes of participants in a perinatal depression early detection program. *Journal of Affective Disorders*. 2011; 129(1-3): 94-103. doi: 10.1016/j.jad.2010.07.035.
 76. Guo N, Bindt C, Te Bonle M, Appiah-Poku J, Tomori C, Hinz R, Barthel D, Schoppen S, Feldt T, Barkmann C. Mental health related determinants of parenting stress among urban mothers of young children—results from a birth-cohort study in Ghana and Côte d’Ivoire. *BMC Psychiatry*. 2014; 14: 1-12. doi: 10.1186/1471-244X-14-156.
 77. Wilson-Costello D, Friedman H, Minich N, Fanaroff AA, Hack M. Improved survival rates with increased neurodevelopmental disability for extremely low birth weight infants in the 1990s. *Pediatrics*. 2005; 115(4): 997-1003. doi.org: 10.1542/peds.2004-0221.
 78. Wilson-Ching M, Molloy CS, Anderson VA, Burnett A, Roberts G, Cheong JL, Doyle LW, Anderson PJ. Attention difficulties in a contemporary geographic cohort of adolescents born extremely preterm/extremely low birth weight. *Journal of the International Neuropsychological Society*. 2013; 19(10): 1097-1108. doi: 10.1017/S1355617713001057.
 79. Markopoulou P, Papanikolaou E, Analytis A, Zoumakis E, Siahianidou T. Preterm birth as a risk factor for metabolic syndrome and cardiovascular disease in adult life: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Pediatrics*. 2019; 210: 69-80. e65. doi: 10.1542/peds.2012-2177.
 80. Cunningham K, Ruel M, Ferguson E, Uauy R. Women’s empowerment and child nutritional status in South Asia: A synthesis of the literature. *Maternal & Child Nutrition*. 2015; 11(1): 1-19. doi: 10.1111/mcn.12125.
 81. Ickovics JR, Earnshaw V, Lewis JB, Kershaw TS, Magriples U, Stasko E, Rising SS, Cassells A, Cunningham S, Bernstein P. Cluster randomized controlled trial of group prenatal care: Perinatal outcomes among adolescents in New York City health centers. *American Journal of Public Health*. 2016; 106(2): 359-365. doi: 10.2105/AJPH.2015.302960.
 82. Zorrilla CD, Sánchez I, Mosquera AM, Sierr D, Pérez LAL, Rabionet S, Rivera-Viñas J. Improved infant outcomes with group prenatal care in Puerto Rico. *Journal of Obstetrics and Gynecology*. 2017; 1(1): 1-11.
 83. Cunningham SD, Grilo S, Lewis JB, Novick G, Rising SS, Tobin JN, Ickovics JR. Group prenatal care attendance: Determinants and relationship with care satisfaction. *Maternal and Child Health Journal*. 2017; 21: 770-776. doi: 10.1007/s10995-016-2161-3.
 84. Ickovics JR, Lewis JB, Cunningham SD, Thomas J, Magriples U. Transforming prenatal care: Multidisciplinary team science improves a broad range of maternal–child outcomes. *American Psychologist*. 2019; 74(3): 343. doi: 10.1037/amp0000435.
 85. Dellos L, Marshall KK. Reducing preterm birth in Iowa with centering pregnancy. *Proceedings in Obstetrics and Gynecology*. 2011; 2(2): 11.
 86. Tsiamparlis-Wildeboer AH, Feijen-De Jong E, van Lohuizen MT, Tichelman, de Jonge A, Scheele F. Self-management support by health care providers in prenatal Shared Medical Appointments (CenteringPregnancy©) and prenatal individual appointments. *Patient Education and Counseling*. 2023; 107: 107579. doi: 10.1016/j.pec.2022.107579.

BÖLÜM 2

Kadın Olmanın Toplumsal Anlamları ve Kadın Varoluşuna İlişkin Farkındalık

Pervin AHMEDOVA¹, Çağrı ELMAS², Meral TİMURTURKAN³

GİRİŞ

Kadın veya erkek olmak, sadece biyolojik veya sosyal normlara dayalı bir cinsiyet kategorisi olarak ele alınmamakta; aynı zamanda bu farklılık, bir tür “kadın veya erkek olma” yönelimi ve inşası olarak nitelendirilmektedir. Bu bağlamda kadının ontolojik varoluşunu, cinsiyet özelliklerini, özneliğini kurma biçimini ve yapısal ihtiyaçlarını ortaya koymanın yollarından biri de beden ve toplumsal cinsiyet ilişkisini iyi anlamaktır. Kadın olmak, belirli bir sonuca ulaşmaktan ziyade inşa edilen bir süreç olarak değerlendirilmelidir. Braiddotti'ye (1) göre sosyal bağlamda cinsiyetli olmanın politik önemi, kadınların tabiatındaki öznel rolüne, ontolojik arzularına ve eğilimlerine bağlıdır. Bu bağlamda, kadın olmak toplumsal bir özne olarak eşitsizliklerin ve farklılıkların bilincinde olmayı ve olumlu, alternatif değerleri benimsemeyi gerektirir. Yani bir özdüşünümsel varoluşsal yapıyı da gerektirmektedir. Konuya ilişkin tartışmalar cinsiyet ve toplumsal cinsiyet kavramı odağında yürütülür.

Kadın ya da cinsiyetli olmanın toplumsal ve kültürel bağlamları var mıdır; kadın olmak doğuştan gelen özellikler ile mi açıklanır? Ya da daha özelden biyolojik ve toplumsal olmanın ötesinde birer deneyim midir? gibi pek çok soru etrafında başlayan tartışmalar konuya ilişkin önemli açılımlar sunar. West ve Zimmerman'a (2) göre; toplumsal cinsiyet, biyolojik farklılıklara dayalı bir cinsiyet kimliğini ötesinde kadın ve erkek olmanın sosyal anlamları ile yakından ilişkilidir. Toplumsal cinsiyetin inşa edilmesi, cinsiyetin rutin ve

¹ Doktora Öğrencisi, Akdeniz Üniversitesi, Kadın Çalışmaları ve Toplumsal Cinsiyet AD., pervin.ahmedova@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-6492-6908

² Arş.Gör.Dr., Akdeniz Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Uygulamalı Sosyoloji AD., elmascagri@yahoo.com, ORCID iD: 0000-0002-8194-3523

³ Doç.Dr., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Genel Sosyoloji ve Metodoloji AD., mtimurturkan@mehmetakif.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-1505-5544

çok boyutlu hale getirmektedir. Kadın hakları konusundaki tartışmalar, kadınların temel insan haklarının ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Uluslararası bildirgeler ve sözleşmeler, kadın haklarının korunması ve geliştirilmesi yönünde önemli adımlar atılmasını sağlamış, ancak bu alandaki eşitsizliklerin ve ayrımcılığın tamamen ortadan kaldırılması için daha fazla çaba gerekmektedir. Kadınların bedenleri ve sağlıkları üzerindeki toplumsal ve tıbbi kontrol mekanizmaları, feminist eleştirilerin önemli bir odağı olmaya devam etmektedir. Medikalizasyon süreçleri ve sağlık hizmetlerinin ticarileşmesi, kadın bedenini nesneleştirerek, biyolojik ve sosyal kimlikleri üzerinde baskı oluşturmaktadır. Kadınların toplumsal konumları ve sağlık durumları arasındaki ilişki, çeşitli sosyal rollerin ve bu rollerin kombinasyonlarının etkisiyle belirlenmektedir. “Rol Birikimi Hipotezi” gibi teoriler, kadınların birden fazla sosyal rol üstlenmesinin sağlıkları üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabileceğini öne sürmektedir. Bu bağlamda, kadınların sosyal destek ağları, ekonomik bağımsızlık ve kişisel tatmin gibi faktörler, sağlık ve yaşam kalitelerini belirleyen önemli unsurlar olarak öne çıkmaktadır.

Genel olarak, kadınların toplumsal cinsiyet perspektifinden ele alınması, onların yaşam deneyimlerini, sağlıklarını ve haklarını daha bütüncül bir şekilde anlamamıza olanak tanır. Bu çalışmalar, kadınların karşılaştıkları eşitsizliklerle mücadele etmelerinde ve daha adil bir toplumsal yapının inşasında önemli bir rol oynamaktadır. Kadınların sağlık ve haklarına yönelik farkındalık artırılarak, toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanmasına katkıda bulunulması hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sürdürülebilir kalkınmanın temel taşlarından biridir.

Kadının konumu, toplumdaki durumun, sosyo-kültürel ve yaşamın hukuki yönlerinin reformunun, aile kurumu içerisinde laik ilkelerin gelişiminin ne kadar hızlı ve başarılı olduğuna bağlıdır. Toplumun sosyo-kültürel gelişimindeki küresellik ve sosyal zenginlik, dinamizm ve en önemlisi kadının toplumun ihtiyaçlarını karşılayan yeni bir statünün oluşmasıyla karakterize edilen modern eğilimler, onun toplumdaki rolünü farklı bir şekilde değerlendirme fırsatı sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

1. Braidotti R. Becoming woman: or sexual difference revisited. *Theory, culture & Society*. 2003;20(3): 43-64. doi: 10.1177/02632764030203004
2. West C, Zimmerman DH. Doing gender. *Gender & Society*. 1987; 1(2): 125-151.
3. Bora A. Toplumsal cinsiyete dayalı ayrımcılık. *Ayrımcılık Çok Boyutlu Yaklaşımlar*. 2012;175(187): 50-70.
4. Connell RW. *Toplumsal cinsiyet ve iktidar*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları; 1998.
5. Ersöz Günindi A. Özel alan/kamusal alan dikotomisi: kadınlığın doğası ve kamusal alandan dışlanmışlığı. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*; 2015;18(1): 80-102. doi: 10.18490/sad.56696
6. Acar-Savran G. Özel/Kamusal, yerel/evrensel ikilikleri aşan bir feminizme doğru. *Praksis*. 2010;(8): 255-306.
7. Coleman JW, Cressy DR. *Social Problems*. Londra: Longman; 1999.

8. Moen P, Dempster-McClain D, Williams, RM. Successful aging: A life-course perspective on women's multiple roles and health. *American Journal of Sociology*. 1992;97(6): 1612-1638.
9. Mirowsky J, Ross CE. Sex differences in distress: Real or artifact? *American Sociological Review*. 1995;60 (3): 449-468. doi: 10.2307/2096424
10. Ross CE, Mirowsky J, Goldsteen K. The impact of the family on health: The decade in review. *Journal of Marriage and the Family*. 1990;52(4): 1059-1078.
11. Waldron I, Jacobs JA. Effects of multiple roles on women's health-evidence from a national longitudinal study. *Women & Health*. 1989;15(1): 3-20. doi: 10.1300/J013v15n01_02
12. Weatherall R, Joshi H, Macran S. Double burden or double blessing? Employment, motherhood and mortality in the longitudinal study of England and Wales. *Social Science & Medicine*. 1994;38(2): 285-297. doi: 10.1016/0277-9536(94)90398-0
13. Moen P, Dempster-McClain D, Williams Jr RM. Successful aging: A life-course perspective on women's multiple roles and health. *American Journal of Sociology*. 1992;97(6): 1612-1638.
14. Sieber SD. Toward a theory of role accumulation. *American sociological review*; 1974;(39): 567-578.
15. Thoits PA. Multiple identities and psychological well-being: A reformulation and test of the social isolation hypothesis. *American Sociological Review*. 1983;48(2): 174-187. doi: 10.2307/2095103
16. Burman B, Margolin G. Analysis of the association between marital relationships and health problems: an interactional perspective. *Psychological Bulletin*. 1992;112(1): 39-63. doi: 10.1037/0033-2909.112.1.39.
17. Irigaray L. Divine women. In: Garry A, Pearsall M, (eds.) *Women, knowledge, and reality*. London: Routledge; 2015. p. 471-484.
18. Lloyd G. Erkek akıl, batı felsefesinde erkek ve kadın. Özcan, M. (Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları; 1996.
19. Nazlı A. Modernitenin ötekisi: kadın ve bedeni. *Kadın Çalışmaları Dergisi*. 2006;1(1): 11-15.
20. Plumwood V. *Feminizm ve doğaya hükmetmek*. İstanbul: Metis Yayınları; 2004.
21. Best S, Kellner D. *Postmodern teori*. Küçük M. (Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları; 2011.
22. Çabuklu Y. *Bedenin farklı halleri*. İstanbul: Kanat Kitap; 2006.
23. Platon, *Yasalar II (VII. – XII. Kitaplar)*. Şentuna C, Babür S. (Çev.) İstanbul: Ara Yayıncılık; 1992.
24. Aristoteles, *Politika*. Uysal E. (Çev.) İstanbul: Dergâh Yayınları; 2007.
25. Berktaş F. *Tek tanrılı dinler karşısında kadın: Hıristiyanlık'ta ve İslamiyet'te kadının statüsüne karşılaştırmalı bir yaklaşım*. İstanbul: Metis Yayınları; 2012.
26. Zuikova EM, Eruslanova RI. *Feminology: Textbook*. Moscow: Publishing and bookselling center. "Marketing"; 2001.
27. Sevim A. *Feminizm*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2005.
28. Rousseau JJ. *Emile: bir çocuk büyüyor*. İstanbul: Selis Yayınları; 2005.
29. Çaha Ö. *Sivil kadın: Türkiye'de kadın ve sivil toplum*. Ankara: Savaş Yayınevi; 2010.
30. Holland J. *Mizojini: Dünyanın En Eski Önyargısı: Kadından Nefretin Evrensel Tarihi*. Okyay E. (Çev.) İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları; 2019.
31. Schopenhauer A. *Aşkın metafiziği*. Atayman V. (Çev.) İstanbul: Bordo-Siyah Yayınları; 2014.
32. Tajfel H, Turner JC. The social identity theory of intergroup behavior. In Jost JT, Sidanius J (Eds.) *Political psychology*. Key readings. Psychology Press; 2004. p. 276-293. doi: 10.4324/9780203505984-16
33. Breinlinger S, Kelly C. *The social psychology of collective action*. London and New York: Routledge; 2014.
34. Downing NE, Roush KL. From passive acceptance to active commitment: A model of feminist identity development for women. *The Counseling Psychologist*. 1985;13(4): 695-709.
35. Taylor, Stephanie. *Identity Construction*. In: Tracy, Karen (ed.) *International encyclopedia of*

- language and social interaction. New Jersey: John Wiley & Sons; 2015. p. 1–9.
36. Timurturkan, M. Annelerin emzirmeye ilişkin instagram'da paylaştıkları görsellerin heteronormatif cinsiyet kalıpları açısından değerlendirilmesi. *Akdeniz Kadın Çalışmaları Ve Toplumsal Cinsiyet Dergisi*. 2020;3(1), 1-29. doi: 10.33708/ktc.737143.
 37. Levitt H.M, Gerrish E.A, Hiestand KR. The misunderstood Gender: A Model of Modern Female Identity. *Sex Roles*. 2003; (48): 99–113. doi: 10.1023/A:1022453304384
 38. Wetherell, M. Racism and the analysis of cultural resources in interviews. In: Van den Berg H, Wetherell MS, Houtkoop-Steenstra H. (Eds.) *Analyzing race talk: Multidisciplinary perspectives on the research interview*. Cambridge: Cambridge University Press; 2003. p. 11–30.
 39. User İ. Biyoteknolojiler ve Kadın Bedeni. In: İnceoğlu Y, Kar A (Eds.) *Dişillik, Güzellik ve Şiddet Sarmalında Kadın ve Bedeni*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları; 2010, p.133-169.
 40. User İ. Duyguların Tıbbileştirilmesi. In: Demez G, Timurturkan M, Ertan C, (Eds.) *Beden Sosyolojisi: Gündelik hayatın cisimleşmesi deneyimleri, tıbbileştirilmesi ve dijital gözetim*. İstanbul: Bağlam Yayınları; 2020. p. 74-103.
 41. Agacinski S. Cinsiyetler siyaseti. Yerguz İ. (Çev.) Ankara: Dost Kitabevi; 1998.
 42. Rothman BK. Mothers and fathers: Ideology in a patriarchal society. In: Glenn EN, Chang G, Forcey LR (Eds.) *Mothering ideology, experience, end agency*. London: Routledge Company; 1994. p.139-157.
 43. Sezgin D. Tıbbileştirilen yaşam, bireyselleştirilen sağlık. İstanbul: Ayrıntı Yayınları; 2011
 44. Conrad P. Medicalization of social control. *Annual Review of Sociology*. 1992;(18): 209-232. doi: 10.1146/annurev.so.18.080192.001233
 45. Gabe J, Mike B, Mary AE. *Key Concepts in Medical Sociology*. London: Sage Publications; 2004.
 46. Leyser-Whalen O, Lawson E, Macdonald A, Temple JR, Phelps JY. Bioethical considerations. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*; 2014;28(8): 1266-1277. doi: 10.1016/j.bpobgyn.2014.07.016
 47. Chrisler JC, Caplan P. The strange case of Dr. Jekyll and Ms. Hyde: How PMS became a cultural phenomenon and a psychiatric disorder. *Annual Review of Sex Research*; 2002;13(1): 274-306. doi:10.1080/10532528.2002.10559807
 48. Sezgin D. Toplumsal cinsiyet perspektifinde sağlık ve tıbbileştirme. *Sosyoloji Araştırma Dergisi/ Journal of Sociological Research*. 2015;18(1): 166-167.
 49. Cindoğlu D. Doğumun medikalizasyonu ve kadın açısından hastaneler. *Toplum ve Hekim Dergisi*;1995;10(69-70): 99-100.
 50. Moynihan R, Cassels A. Satılık sastalık. Gökçesu T, Yıldırım E. (Çev.) İstanbul: Hayykitap; 2012.
 51. Bourdieu P. Eril tahakküm. İstanbul: Bağlam Yayınları; 2015.
 52. Blank H. Bekaretin el değmemiş tarihi. Ergun E (çev.) İstanbul: İletişim Yayınları; 2008.
 53. Çolak B. Yapıt okuma; bedenin içerisi- dışarısı; Kiki simith'in çalışmalarında bedensel süreçler ve abjection. *Fe Dergisi*. 2011. (1): 38-46.
 54. OECD. Caesarean section, OECD Data, 2021. (2/11/2024 tarihinde <https://www.oecd.org/en/data/indicators/caesarean-sections.html> adresinden ulaşılmıştır)
 55. Saisto T, Halmesmäki E. Fear of childbirth: a neglected dilemma. *Acta obstetrica et gynecologica scandinavica*. 2003;82(3): 201–208. doi:10.1080/j.1600-0412.2003.00114.x
 56. Franzoi SL, Shields SA. The body esteem Scale: Multidimensional structure and sex differences in a college population. *Journal of personality assessment*. 1984;48(2): 173-178.
 57. Miller LC, Murphy R, Buss AH. Consciousness of body: Private and public. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1981;41(2), 397-406. doi: 10.1037/0022-3514.41.2.397
 58. Yu L, Michelle KD, Bennett JP. Consequences of downward envy: A model of self-esteem threat, abusive supervision, and supervisory leader self-improvement. *Academy of Management Journal*. 2018;(61)6: 2296-2318

59. Mehling WE, Gopisetty V, Daubenmier J, Price, CJ, Hecht FM, Stewart A, 2009. Body awareness: construct and self-report measures. *Plos One*. 2009;4(5). 1-18.
60. Demirci AD, Ahmadova P, Kabukcuoğlu K. Kadın öz-farkındalığının maternal sürece etkisi: Niteliksel bir olgu çalışması. *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2023 (3); 467-475.
61. Ahmedova P, Deliktaş Demirci A, Kabukcuoğlu K. An action study on psychological empowerment of turkish women: Effect of psychoeducation program which is grounded self-awareness of women. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*. 2022;(4): 1020-102
62. Hoffman E, Magrane D, Donoghue GD. Changing perspectives on sex and gender in medical education. *Academic Medicine*. 2000;75(11): 1051-1055.
63. Lewin E, (2016). Negotiating Lesbian Motherhood: The Dialectics of Resistance and Accommodation. In: Glenn EN, Chang G, Forcey LR (Eds.) *Mothering Ideology, experience, and agency*. London: Routledge Company; 1994. p. 333-353.
64. Spence JT. Gender identity and its implications for the concepts of masculinity and femininity. *Nebraska Symposium on Motivation*. 1984;(32): 59-95.
65. Yıldırım F, Gül H. Uluslararası kalkınma Politikaları ve kadınların güçlendirilmesi üzerine bir değerlendirme. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2021;10(1): 679-695. doi: 10.33206/mjss.760005

BÖLÜM 3

Kadınların Kendi Potansiyeli İle Annelik Yapma ve Anne Olma Deneyimi

Meral TİMURTURKAN¹

“Anneliğin doğası ve anlamından çok, soluduğumuz hava, gezdiğimiz denizler hakkında daha çok şey biliyoruz”

Andrienne Rich

GİRİŞ

Toplumda var olan güç ilişkilerini, sosyal bölünmeleri ve bunlara bağlı olarak değişen ayrıcalıkları/dezavantajlılığı anlamının önemli yollarından biri de toplumsal cinsiyet kavramına ilişkin tartışmaları ele almaktır. Aynı zamanda toplumsal cinsiyetin doğasına odaklanmak, annelik ve ona ilişkin toplumsal pratiklerin ve beklentilerin neler olduğunu anlamamızı sağlar. İkili cinsiyet rejimi ve heteroseksüel matris üzerine kurulu sosyal yapı, hiyerarşik bir temelde toplumsal cinsiyet kimliklerini inşa eder. Erillik ve dişilik temelinde inşa edilen bu ikili yapı, biyolojik ayrımın ötesine geçerek sosyal, kültürel ve politik olarak düzenlenir. Toplumsal cinsiyet kavramı, sosyal yapının ikili cinsiyet rejimi temelinde eril ve dişil olarak bölünmesine işaret etmesinin yanı sıra cinsel ya da cinsiyetlendirilmiş bir kategorileştirmeye de işaret ederek, sosyal ilişkilerin karmaşık doğasına göndermede bulunur. Cinsiyetler arası sosyal ilişkilerin ve cinsel asimetrinin nasıl kurulduğunu anlamamıza olanak tanıyan toplumsal cinsiyet kavramı deneyimlerimizin, kimliğimizin birleşmelerinin ve sınırlarının toplumsal olarak nasıl inşa edildiğini de anlamamıza yardımcı olur. Bu yönüyle toplumsal cinsiyet biyolojik varoluşun ötesinde kendi içinde çoğul/farklı kimlikleri barındırarak tekil ya da ikici bir yaklaşımla açıklanmayacak kadar da tartışmalı bir konudur (1).

Kadınlık normlarını oluşturan ve makbul kadın olmanın sınırlarını belirleyen toplumsal cinsiyet kavramı içinde annelik ve ona ilişkin normatif düzenlemeleri de barın-

¹ Doç.Dr., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Genel Sosyoloji ve Metodoloji AD., mtimurturkan@mehmetakif.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-1505-5544

KAYNAKLAR

1. Touraine A. Kadınların dünyası. Morali M. (Çev.) İstanbul: Kırmızı Yayınları; 2007.
2. Miller T. Annelik duygusu: Mitler ve deneyimler. İstanbul: İletişim: Yayınları; 2010.
3. Rich A. Of woman born: motherhood as experience and institution. London and New York: WW Norton & Company; 1986.
4. O'Reilly A. Introduction, from motherhood to mothering, In: O'Reilly A (ed.) From Motherhood to Mothering, the Legacy of Adrienne Rich's Of Woman Born. Albany: State University Of New York Press; 2004. p. 1-23.
5. Rothman BK. Mothers and fathers: ideology in a patriarchal society. In: Glenn EN, Chang G, Forcey LR. (Eds.) Mothering Ideology, Experience, And Agency. London: Routledge Company; 1994. p.139-157.
6. Chodorow N. Anneliğin yeniden üretimi. Tanal Tatar D. (Çev.) Ankara: Phoenix Yayınları; 2021.
7. Allan J. Mother blaming: A covert practice in therapeutic intervention. Australian Social Work. 2004;(57): 57-70. doi: 10.1111/j.0312-407X.2003.00114.x.
8. Badinter E. Annelik sevgisi: 17. yüzyıldan günümüze bir duygunun tarihi. Çelik K. (Çev.) İstanbul: AFA Yayınları; 1992.
9. Glenn EN. Social constructions of mothering: a thematic overview. In: Glenn EN, Chang G, Forcey LR. (eds.) Mothering Ideology, Experience, And Agency. London: Routledge Company; 1994. p. 1-33.
10. Forcey LR. Feminist perspective on mothering and peace. In: Glenn EN, Chang G, Forcey LR. (eds.) Mothering Ideology, Experience, And Agency. London: Routledge Company; 1994. p. 355-377.
11. Thurer SL. Myths of motherhood. Boston: Houghton Mifflin; 1994.
12. Hays S. The Cultural contradictions of motherhood. New Haven, London: Yale University Press; 1996.
13. Moore H. Mothering and social responsibilities in a cross-cultural perspective. In: Silva B (ed.) Good Enough Mothering. London: Routledge; 2003. p. 58-75
14. Badinter E. Kadınlık mı? annelik mi?. Ekmekci A. (Çev.) İstanbul: İletişim Yayınları; 2015.
15. Christian B. An Angle of seeing: motherhood in buchi emecheta's joys of motherhood and alice walker's meridian. In: Glenn EN, Chang G, Forcey LR. (eds.) Mothering Ideology, Experience, and Agency. London: Routledge Company; 1994. p. 95-120.
16. Bourdieu P. Eril tahakküm. Yılmaz B. (Çev.) İstanbul: Bağlam Yayınları; 2015.
17. O'Reilly A. Matricentric feminism: theory, activism, practice. Bradford: Demeter Press; 2016.
18. Ambrosini A, Stanghellini G. Myths of motherhood. the role of culture in the development of postpartum depression. Ann Ist Super Sanita. 2012;(48): 277-286. doi; 10.4415/ANN_12_03_08.
19. Silva EB. Introduction. In: Silva EB. (ed.) Good Enough Mothering. London: Routledge; 2003. p.1-19.
20. Douglas S, Michaels M. The mommy myth, the idealization of motherhood and how it has Undermined Women. New York: Free Pres; 2004.
21. Henderson AC, Harmon SM, Houser J. A new state of surveillance? an application of Michel Foucault to modern motherhood. Surveillance & Society. 2010;7(3/4): 231-247. doi; 10.24908/ss.v7i3/4.4153.
22. Green JF. Feminist mothers: successfully negotiating the tension between motherhood as "institution" and "experience". In: O'Reilly A (ed.) From Motherhood to Mothering, the Legacy of Adrienne Rich's Of Woman Born. Albany: State University Of New York Press; 2004. p. 125-136.
23. Wilson JA, Yochim EC. Mothering through precarity: Women's work and digital media. Durham: Duke University Press; 2017.
24. Bora A. Kadınların sınıfı. İstanbul: İletişim Yayınları; 2005.
25. Ruddick S. Maternal thinking. Feminist Studies. 1980;6(2): 342-367.

BÖLÜM 4

Gebelikte Bedenin Dönüşümü ve Bakım Gereksinimleri: Sağlıklı Bir Yolculuk İçin Rehber

Sinem GÖRAL TÜRKÇÜ¹

GİRİŞ

Gebeliğin tanımı ve süreci

Gebelik, bir kadının rahminde fetüsün gelişip büyüdüğü bir süreçtir ve 40 hafta sürmektedir. Gebelik üç trimesterden oluşur: ilk trimester 0-13. haftaları, ikinci trimester 14-26. haftaları ve üçüncü trimester ise 27-40. haftaları kapsamaktadır. (1). Her trimester, fetüsün belirli gelişim aşamaları ve annenin vücudundaki önemli değişikliklerle karakterizedir (2). İlk trimesterde embriyonik gelişim başlamakta, organlar oluşmakta ve plasenta gelişmektedir. İkinci trimesterde fetüs hızla büyüyüp hareketleri başlamakta ve duyuşsal organları gelişmektedir. Üçüncü trimesterde ise doğum için hazırlanmakta, kilo almakta ve organlar olgunlaşmaktadır (1-3).

Gebeliğin fizyolojik önemi

Gebelik, yalnızca fetüsün gelişimi açısından değil, anne adayının vücudundaki geniş kapsamlı fizyolojik değişiklikler açısından da kritik bir dönem olmaktadır (1). Bu değişiklikler, fetüsün ihtiyaçlarını karşılamak ve sağlıklı bir doğum sürecini desteklemek için gereklidir (2). Gebelik boyunca endokrin sistem değişikliklerin yanı sıra kardiyovasküler sistem, solunum sistemi, sindirim sistemi, üriner sistem, kas-iskelet sistemi, üreme sistemi, deri-saç değişiklikleri ve metabolik değişiklikler meydana gelmektedir. Bu değişiklikler hem anne hem de fetüs için en uygun ortamı sağlamakta ve aynı zamanda doğum sonrası iyileşme sürecini desteklemektedir (1-4).

¹ Dr.Öğr. Üyesi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Doğum-Kadın Hastalıkları Hemşireliği AD., goralsinem@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-1574-0186

KAYNAKLAR

1. Cunningham FG, Leveno KJ, Bloom SL, et al. Williams Obstetrics. 25th ed. McGraw-Hill Education; 2018.
2. Moore KL, Persaud TVN, Torchia MG. The Developing Human: Clinically Oriented Embryology. 11th ed. Elsevier; 2019.
3. American College of Obstetricians and Gynecologists. ACOG Practice Bulletin No. 204: Fetal Growth Restriction. Obstet Gynecol; 2019;133(2).
4. Gabbe SG, Niebyl JR, Simpson JL, et al. Obstetrics: Normal and Problem Pregnancies. 8th ed. Elsevier; 2020.
5. American College of Obstetricians and Gynecologists. (2018). "Physiologic Adaptations to Pregnancy." ACOG Practice Bulletin, Number 189.
6. MedlinePlus. (2021). Pregnancy Trimesters. <https://medlineplus.gov/pregnancytrimesters.html>. Accessed June 14, 2024.
7. American Pregnancy Association. (2021). The Three Trimesters of Pregnancy. <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-trimesters/>
8. Gümüşsoy S, Kavlak O. Gebelikte Fizyolojik Değişiklikler. In: Sevil Ü, Ertem G (ed.) Perinatoloji ve Bakım. Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri; 2016.p. 101-126.
9. American College of Obstetricians and Gynecologists. Practice Bulletin No. 190: Gestational diabetes mellitus. Obstet Gynecol. 2018;131(2).
10. Rasmussen KM, Yaktine AL. Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines. Washington, DC: The National Academies Press; 2009.
11. Stagnaro-Green A. Maternal thyroid disease and preterm delivery. J Clin Endocrinol Metab; 2012;97(1):15-17. doi:10.1210/jc.2011-2672.
12. American Diabetes Association. Gestational diabetes. Available from: <https://www.diabetes.org/diabetes/gestational-diabetes>. Accessed June 14, 2024.
13. American College of Obstetricians and Gynecologists. Nutrition During Pregnancy. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/nutrition-during-pregnancy> (2018). Accessed June 14, 2024.
14. American College of Nurse-Midwives. Nutrition during pregnancy. [PDF]. Available from: <https://www.midwife.org/ACNM/files/cclibraryfiles/FILENAME/000000000733/Nutrition-During-Pregnancy---English.pdf>. Accessed June 14, 2024.
15. Smith JA. Cardiovascular adaptations during pregnancy. J Obstet Gynecol Res; 2018;44(5):710-719.
16. Koruk F. Gebeliğin oluşumu ve fizyolojisi. In: Şentürk Erenel A, Vural G, eds. Hemşireler ve Ebeler İçin Perinatal Bakım. İstanbul Medikal Sağlık ve Yayıncılık; 2020:135-157.
17. Sangkhae V, Fisher AL, Ganz T, Nemeth E. Iron homeostasis during pregnancy: maternal, placental, and fetal regulatory mechanisms. Annu Rev Nutr; 2023;43:279-300. doi:10.1146/annurev-nutr-061021-030404.
18. Ajong AB, Kenfack B, Ali IM, et al. Calcium supplementation in pregnancy: an analysis of potential determinants in an under-resourced setting. PLoS One; 2023;18(10):e0292303. doi:10.1371/journal.pone.0292303.
19. Dey M, Dhume P, Sharma SK, et al. Folic acid: the key to a healthy pregnancy - A prospective study on fetomaternal outcome. Tzu Chi Med J; 2023;36(1):98-102. doi:10.4103/tcmj.tcmj_110_23.
20. Pongpanit K, Dayan N, Janaudis-Ferreira T, Roig M, Spahija J, Bertagnolli M. Exercise effects on maternal vascular health and blood pressure during pregnancy and postpartum: a systematic review and meta-analysis. Eur J Prev Cardiol; 2024. doi:10.1093/eurjpc/zwae165.
21. Patel P, Balanchivadze N. Hematologic findings in pregnancy: a guide for the internist. Cureus; 2021;13(5):e15149. doi:10.7759/cureus.15149.

22. Grieger JA, Clifton VL. A review of the impact of dietary intakes in human pregnancy on infant birthweight. *Nutrients*; 2014;7(1):153-178. doi:10.3390/nu7010153.
23. US Preventive Services Task Force, Bibbins-Domingo K, Grossman DC, et al. Folic acid supplementation for the prevention of neural tube defects: US Preventive Services Task Force recommendation statement. *JAMA*; 2017;317(2):183-189. doi:10.1001/jama.2016.19438.
24. Smith JL. Gastrointestinal adaptations in pregnancy. *Clin Colon Rectal Surg*; 2018;31(2):101-107.
25. Jones R, Sharma S. Gastrointestinal physiology and disease during pregnancy. *Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol*; 2020;67:90-101.
26. WHO. *Essential Nutrition Actions: Improving Maternal, Newborn, Infant and Young Child Health and Nutrition*. Geneva: WHO; 2013. Accessed June 14, 2024. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/84409/9789241505550_eng.pdf
27. Peña-Rosas JP, et al. Daily oral iron supplementation during pregnancy. *Cochrane Database Syst Rev*; 2012;(12):CD004736. doi:10.1002/14651858.CD004736.pub4.
28. Van den Broek N, et al. Vitamin A supplementation during pregnancy for maternal and newborn outcomes. *Cochrane Database Syst Rev*; 2011;(1):CD004073.
29. Rumbold A, et al. Vitamin supplementation for preventing miscarriage. *Cochrane Database Syst Rev*; 2011;(1):CD004073.
30. WHO. Calcium supplementation during pregnancy to prevent pre-eclampsia and its complications. *WHO Recommendations for Prevention and Treatment of Pre-Eclampsia and Eclampsia*. Geneva: WHO; 2011. WHO. Calcium supplementation in pregnant women. Geneva: WHO; 2013.
31. WHO. Calcium supplementation in pregnant women. Geneva: WHO; 2013. Accessed June 14, 2024.
32. Cheung KL, Lafayette RA. Renal physiology of pregnancy. *Adv Chronic Kidney Dis*; 2013;20(3):209-214. doi:10.1053/j.ackd.2013.01.012.
33. American College of Obstetricians and Gynecologists. How much water should I drink during pregnancy? Accessed June 14, 2024. <https://www.acog.org/womens-health/experts-and-stories/ask-acog/how-much-water-should-i-drink-during-pregnancy>
34. American College of Obstetricians and Gynecologists. Urinary tract infections in pregnant individuals. *Clinical Consensus No. 4. Obstet Gynecol*; 2023;142:435-445.
35. Gürlek B, Çolak S, Yılmaz B. Gebelikte cinsel yolla bulaşan hastalıkların yönetimi. *Journal of Human Rhythm*; 2020;6(2):53-73.
36. Mayo Clinic. Skin conditions during pregnancy. Published 2022. Accessed June 14, 2024. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/expert-answers/pregnancy-and-skin/faq-20058078>
37. American Academy of Dermatology. Skin changes during pregnancy. Published 2022. Accessed June 14, 2024. <https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-basics/skin-care-during-pregnancy>
38. American Pregnancy Association. Skin changes during pregnancy. Published 2022. Accessed June 14, 2024. <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/is-it-safe/skin-changes-during-pregnancy-1122/>
39. National Health Service. Healthy diet in pregnancy. Published 2021. Accessed June 14, 2024. <https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/healthy-diet/>
40. Jones K. Relaxin hormone and its effects on joint laxity during pregnancy. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*; 2018;47(2):183-190. doi:10.1016/j.jogn.2017.12.001.
41. Garcia M, Martinez E. Impact of hormonal changes on muscle weakness and fatigue during pregnancy. *Int J Womens Health Reprod Sci*; 2021;9(1):75-81. doi:10.15296/ijwhr.2021.13.
42. Roberts J, Adams K. Exercise prescription guidelines for pregnant women: a systematic review. *J Phys Act Health*; 2019;16(8):626-634. doi:10.1123/jpah.2018-0227.

43. Smith L. Importance of nutrition for musculoskeletal health during pregnancy. *Nutr Diet*; 2020;77(2):185-193. doi:10.1111/1747-0080.12602.
44. Davis R, Miller S, Thompson L. The role of postural support in reducing musculoskeletal discomfort during pregnancy. *J Womens Health Phys Ther*; 2022;46(1):28-35. doi:10.1097/JWH.0000000000000225.
45. American College of Obstetricians and Gynecologists. Committee Opinion No. 736: Optimizing postpartum care. *Obstet Gynecol*; 2018;131(5).
46. March of Dimes. Skin changes during pregnancy. Published 2022. Accessed June 14, 2024. <https://www.marchofdimes.org/pregnancy/skin-changes-during-pregnancy.aspx>
47. American College of Obstetricians and Gynecologists. Weight gain during pregnancy. Published 2013. Accessed June 15, 2024. <https://www.acog.org/-/media/project/acog/acogorg/clinical/files/committee-opinion/articles/2013/01/weight-gain-during-pregnancy.pdf>
48. Ugwudike B, Kwok M. Update on gestational diabetes and adverse pregnancy outcomes. *Curr Opin Obstet Gynecol*; 2023;35(5):453-459. doi:10.1097/GCO.0000000000000901.
49. Haddad-Tóvulli R, Claret M. Metabolic and feeding adjustments during pregnancy. *Nat Rev Endocrinol*; 2023;19(10):564-580. doi:10.1038/s41574-023-00871-y.
50. Mulder JWCM, Kusters DM, Roeters van Lennep JE, Hutten BA. Lipid metabolism during pregnancy: consequences for mother and child. *Curr Opin Lipidol*; 2024;35(3):133-140. doi:10.1097/MOL.0000000000000927.
51. Lee KA, Gay CL. Sleep in late pregnancy predicts length of labor and type of delivery. *Am J Obstet Gynecol*; 2004;191(6):2041-2046.
52. Mindell JA, Jacobson BJ. Sleep disturbances during pregnancy. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*; 2000;29(6):590-597.
53. Franklin ME, Conner-Kerr T, Hicks J, et al. Effect of pregnancy on lumbar mechanics. *Spine J*; 1998;23(22):2435-2440.
54. Barbosa MA, Silva IC, Pereira R, et al. Posture education for pregnant women. *Int J Gynecol Obstet*;2003;81(1):39-44.
55. Mendes R, Garcia L, Sousa A. Ergonomic interventions for pregnant workers. *J Ergonomics*; 2019;72(3):45-51.
56. Waters TR, Dick RB, Chaffin DB, et al. Recommendations for evaluating and implementing ergonomic interventions for pregnant workers. *Hum Factors*;2014;56(5):891-901.
57. Trivedi MK, Kroumpouzou G, Murase JE. A review of the safety of cosmetic procedures during pregnancy and lactation. *Int J Womens Dermatol*; 2017;3(1):6-10. doi:10.1016/j.ijwd.2017.01.005.
58. Martin B, Zubair N. Cosmetic products in pregnancy: A review of harmful components. *Dermatol Rep*; 2009;1(1):9-15.
59. Koren G, Ornoy A. Topical retinoids in pregnancy: What we know. *Can Fam Physician*;2006;52(7):855-856.
60. Bagatin E, Freitas TH. Salicylic acid in dermatology. *Clin Dermatol*;2017;35(4):453-459.
61. Darbre PD. Paraben exposure and breast cancer risk. *J Appl Toxicol*; 2006;26(3):191-197.
62. Swan SH. Environmental phthalate exposure in pregnancy and reproductive outcomes. *Curr Opin Obstet Gynecol*; 2008;20(4):232-236.
63. Kurganova T. Hydroquinone in skin care products during pregnancy. *Int J Dermatol*; 2011;50(6):681-684.
64. Naylor ME, Rigel DS, Kopf AW, et al. Sunscreen use and pregnancy. *J Am Acad Dermatol*; 2002;47(1):67-71.
65. Farage MA, Miller KW, Berardesca E, Maibach HI. Safety assessment of personal care products. *Food Chem Toxicol*; 2010;48(8-9):2135-2142.
66. Lazarou D, Fotiou S. Allergic contact dermatitis in pregnancy. *Contact Dermatitis*; 2007;56(2):69-75.

67. MacDonald LA, Waters TR, Napolitano PG, et al. Job strain and pregnancy outcomes. *Am J Public Health*; 2005;95(8):1360-1366.
68. Barbosa MA, et al. Posture education for pregnant workers. *Int J Gynecol Obstet*; 2003;81(1):39-44.
69. Chia SE, Ong CN, Tsakok FM. Exposure to organic solvents and pregnancy outcomes. *Occup Med*; 2006;56(1):1-9.
70. Brouwers MM, van der Zee S, Kogevinas M, et al. Environmental pesticide exposure and pregnancy outcomes. *Environ Res*; 2007;104(3):282-289.
71. Ritz B, Wilhelm M. Air pollution and adverse pregnancy outcomes. *Curr Opin Pediatr*; 2008;20(2):229-234.
72. Hobel CJ, Dunkel-Schetter C, Roesch SC. Maternal stress as a trigger for preterm labor. *Am J Obstet Gynecol*; 2008;199(5 Suppl):S22-S28.
73. Gray RH, Smith ME, Kandakai TL, et al. Psychosocial stress and pregnancy outcomes. *Lancet*; 2001;357(9264):1223-1227.
74. Waters TR, Dick RB, Chaffin DB, et al. Ergonomic interventions for pregnant workers. *Hum Factors*; 2014;56(5):891-901.
75. Bateman BT, Bansil P, Hernandez-Diaz S, et al. Nonsteroidal anti-inflammatory drugs and pregnancy. *BMJ*; 2013;346:f1546.
76. Meador KJ, Reynolds MW, Crean S, et al. Epilepsy medications and birth defects. *Neurology*; 2018;91(14):e1211-e1219.
77. Jones KL, Smith DW, Ulleland CN, et al. Fetal alcohol syndrome. *Lancet*; 1973;302(7836):999-1001.
78. May PA, Gossage JP, Kalberg WO, et al. Fetal alcohol spectrum disorders prevalence. *JAMA*; 2018;319(5):474-482.
79. Kramer MS, Séguin L, Lydon J, et al. Low birth weight and prenatal smoking. *Paediatr Perinat Epidemiol*; 2001;15(6):504-511.
80. Jauniaux E, Burton GJ. Placental responses to cigarette smoking. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*; 2007;293(4):R1333-R1341.

BÖLÜM 5

Gebelikte Ruhsal Değişimler, Gereksinimler ve Öneriler

Neşe KARABEKİR¹

GİRİŞ

Gebeliğin başlangıcı, doğal olarak gebelik haberinin alınmasıyla bağlantılı gibi düşünülse de aslında tüm fiziksel ve ruhsal hazırlıkların gebelikten önce başlaması büyük önem taşımaktadır. Bu bölüm her ne kadar gebelikteki ruhsal süreci içerse de o bilgilere geçmeden önce gebelik öncesine kısaca değinmek yerinde olacaktır. Bölüm daha sonra profesyonellerin hem kendi hem de gebelerinin ruhsal değişim ve gelişimlerini iyi takip etmek için neler yapılacağına dair bilgi ve önerileri kapsayacaktır.

GEBELİK ÖNCESİ

Gebelik öncesi hazırlıklar sadece beslenme ve fiziksel egzersizlerle sınırlı kalmamalı, ruhsal detoks veya psikolojik temizlik gibi süreçlerle de desteklenmelidir. Bu dönemde, bireyin çok net olarak bildiği korkular, kaygılar ve endişelerle ilgili psikolojik destek alması, bu konuları görmezden gelmeyi biriktirmeden çözmesi önemlidir. Gebelik öncesi yapılacak olan psikolojik çalışmalar mutlaka bir psikoterapist eşliğinde, fiziksel egzersizler ise bir fizyoterapist eşliğinde gerçekleşmelidir. Tabi ki bu dönem içinde hekim ve ebe gibi farklı sağlık profesyonellerinden de destek alabilir. Ama kitabın bu bölümünde özellikle psikolojik hazırlık süreçleri ele alınıyor olacaktır.

Bu dönemde gebelik, doğum ve doğum sonrası ile ilgili soru işaretleri gündeme gelebilir. Bir psikoterapist eşliğinde hem kadın hem erkek kendi doğum hikayelerini incelemeli ve o hikayelerde takıldıkları noktaları gözden geçirmelidir. Ailedeki yaşayanlardan kendi hikayesini öğrenmek de bu süreçte önem taşır. Bu dönem, sadece doğum ile ilgili değil,

¹ Uzm. Psk. İstanbul Doğum Akademisi / Doğum İçin Elele Derneği Başkanı/ İstanbul Psikodrama Enstitüsü karabekirnese@gmail.com ORCID iD: 0000-0002-2940-1145

KAYNAKLAR

1. Schützenberger AA. Psikosoybilim. K. Kahveci Çev). İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları; 2012.
2. VERNY T, KELLY J. The secret life of the unborn child: How you can prepare your baby for a happy, healthy life. NewYork: Dell; 1982.
3. JANUS L. The enduring effects of prenatal experiences- Echoes from the Womb. Cambridge Scholars Publishing; 2023.
4. LAMOTTE A. Pre and Perinatal Psychology Prevention and Release of Birth Trauma. Basic Training. Bulgarian Association for Development of Psychomotricity (BAPMT) Sofia, Bulgaria; 2024.
5. ENGLAND P. Birthing from within. US; Partera Press; 2000.
6. OLGA GOUNI, JON RG TURNER, TROYA GN TURNER (eds.) Change Birthing & Parenting at Times of Crisis. Cosmoanelixis, GR, 2021
7. LEVINE, P. Healing Trauma: Restoring the Wisdom of Your Body. Louisville: Sounds True; 2005.
8. WHITE, K. Prenatal and Perinatal Somatics Institute studies and programs www.ppncenter.com 2019
9. SANSONE A. Cultivating Mindfulness to Raise Children Who Thrive- *Why Human Connection from Before Birth Matters*. London: Routledge; 2020.
10. EŞEL E. Anneliğin nörobiyolojisi, Türk Psikiyatri Dergisi. 2010; 21(1): 68-78.
11. JONES L. Matrescence on the Metamorphosis of Pregnancy, Childbirth and Motherhood. Great Britain: Penguin Books; 2023.
12. MEHTA UJ, SIEGA-RIZ AM, HERRING AH. Effect of body image on pregnancy weight gain. Maternal and Child Health Journal. 2011; 15: 324-332.
13. XU LL, LI JQ, PU YQ, ZHOU C, FENG S, LUO Q. Effect of prenatal depression during late pregnancy on maternal and neonatal outcomes. Clin Exp Obstet Gynecol. 2020; 5: 681-686.
14. CASTELLINO R. How Babies Heal. Part 1. In 'Rhythm & Newa. Croniosacral Therapy Association UK Newsletter 10. Autumn. 1996
15. EMERSON W. Birth Trauma: The Psychological Effects of Obstetrical Interventions. Emerson Training Seminars. Petaluma, CA 1996
16. SOMER S. Tüm Anne Adayları ve Sağlık Personeli İçin Suya Doğum. Gün Yayıncılık, 2019.
17. LIM R. Placenta; The Forgotten Chakra, Robin Hemmerle Aralık 2016.
18. ÇOKER H. Doğuma Hazırlık Eğitmeni ve Doula/ Doğum Psikoterapisti Eğitimleri. www.dogumakademisi.com 2012
19. BETTY-ANNE D, DAVIS-FLOYD R. Birthing Models on the Human Rights Frontier-*Speaking Truth to Power*. New York: Routledge; 2020
20. ÇOKER H, KARABEKİR N, VARLIK S. Keşkesiz doğum modeli ve ekibi. Türkiye Klinikleri Obstetric-Women's Health and Diseases Nursing-Special Topics, 2015; 1(3): 27-34.
21. HODNETT ED. Pain and women's satisfaction with the experience of childbirth: a systematic review. American Journal of Obstetrics and Gynecology, 2002; 186(5): 160-172.
22. COKER H. Dr. Hakan Çoker'le 100 Soruda Doğal Doğum. İstanbul: İnkılap Kitabevi. 2015
23. QUEVEDO S. A 62-year-old organization battling the maternal health crisis: The Lamaze of today, The Journal of Perinatal Education, 2024; 33 (4): 172-173.
24. BALASKAS J. Active Birth; The New Approach to Giving Birth Naturally. Harvard Common Press; 1992.
25. MONGAN MARIE F. HypnoBirthing Mongan Yöntemi. A. Kalem Bakkal (çev.) İstanbul: Gün Yayıncılık; 2012.
26. ALTINAY D. Psikodramada Çağdaş Yaklaşımlar. Ankara: Nobel Yayıncılık, 2021.
27. YALOM I. Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği. A. Tangör, Ö. Karaçam (çev.) Pegasus Yayınları, 2018.

28. Karabekir N. Birth Psychodrama: What is the role of the Birth Psychodramatist/Psychotherapist in the labour ward? *Psychodrama Soziom*; 2017; 16: 5-14.
29. Altınay D. Psikodrama Grup Psikoterapisi El Kitabı. Ankara: Nobel Yayıncılık, 6. Basım, 2021.
30. Roszak TE, Gomes ME, Kanner AD. *Ecopsychology; Restoring the earth, healing the mind*. Sierra Club Books, 1995.
31. Boskovic A, Rando OJ. Transgenerational epigenetic inheritance, *Annual Review of Genetics*, 2018; 52(1): 21-41.
32. Henry JD, Rendell PG. A Review of the impact of pregnancy on memory function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 2007; 29(8): 793-803.
33. Hoekzema E, Tamnes CK, Berns P. Psychoneuroendocrinology Becoming a mother entails anatomical changes in the ventral striatum of the human brain that facilitate its responsiveness to offspring cues. *Psychoneuroendocrinology*, 2020; 112, 104507.
34. Dinç E, Arslan T. Doğum Öncesi Hazırlık Eğitimine katılan gebelerin egzersiz davranışları. Sözel Sunum; 2. Uluslararası, 4. Ulusal Doğuma Hazırlık Eğitimi ve Eğiticiliği Kongresi, Çeşme; 27-29 Ekim 2022.

BÖLÜM 6

Gebelikte Sağlık Okuryazarlığı

Filiz ASLANTEKİN ÖZÇOBAN¹

GİRİŞ

Sağlık okuryazarlığı, sağlıkla ilgili bilgilere erişimi, bu bilgileri anlayıp değerlendirebilmesini ve bu bilgilerin günlük yaşamda kullanımını sağlayan önemli bir beceridir. Bu kavram, sağlığın korunması ve geliştirilmesi için sağlık davranışlarının benimsenmesi, uygulanması amaçlamaktadır. Bireylerin güvenli, doğru sağlık bilgilerine ulaşmasını sağlayarak sağlık hizmetlerini etkin bir şekilde kullanmalarını sağlamaktadır. Sağlık okuryazarlığı, özellikle kadın yaşamında hayati öneme sahip gebelik süreci açısından anahtar bir beceridir. Kadınların gebelik döneminde hem fiziksel hem de psikolojik olarak ciddi değişiklikler yaşadığı bir dönemde sağlık okuryazarlığına sahip olmak, sağlık durumlarını daha iyi anlamalarına, sağlık profesyonelleriyle etkin iletişim kurmalarına ve doğru sağlık kararları almalarına yardımcı olmaktadır. Ayrıca gebelerin yalnızca sağlıkla ilgili bilgilerin alınmasıyla sınırlı değildir, sağlık okuryazarlığı. Sağlık bilgilerini edinirken eleştirel bir şekilde değerlendirilebilmesini ve sağlıklı davranışların sergilenmesine imkân sunma etkisindedir. Sağlık okuryazarlığının geliştirilmesi, üreme sürecinde kadınların sağlık hizmetlerine daha fazla katılmalarını sağlayarak, sağlık sorunları iyileşebilir. Yapılan çalışmalarda, sağlık okuryazarlığının yüksek olduğu gebelerde, sağlık durumu ve üreme ile ilgili kararlar üzerinde olumlu etkiler olduğu görülmektedir. Gebelikte sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemek hem anne adayının hem de ayrıntılarının olumlu yönleri değişebilir. Günümüzde dijital platformların yaygın kullanımı, e-sağlık okuryazarlığını da giderek daha önemli hale getirmektedir. Gebeler, interneti sağlık bilgilerinin toplanması için önemli bir kaynak olarak kullanmaktadır. Dijital ortam erişiminin kolay olması, bilgilerin kontrolsüz yayınlanması, bu bilgilerin güvenilirliğini sorgulamak için iyi bir e- sağlık okuryazarlık düzeyi gerektirmektedir. Bu nedenle özellikle ebe, hemşire, doktor başta olmak üzere

¹ Doç. Dr. Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik AD., aslantekinfiliz@yahoo.com, ORCID iD: 0000-0002-0402-6959

KAYNAKLAR

1. Bröder J, Chang P, Kickbusch I, Levin-Zamir D, McElhinney E, Nutbeam D et al. IUHPE position statement on health literacy: a practical vision for a health literate world. *Global Health Promotion*:2018;25(4):79-88. doi: 10.1177/1757975918814421
2. Sørensen K, Van den Broucke S, Fullam J, Doyle G, Pelikan J, Slonska Z, Brand H; (HLS-EU) Consortium Health Literacy Project European. Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*:2012;25:12:80. doi: 10.1186/1471-2458-12-80.
3. Chen X, Hay JL, Waters EA, Kiviniemi MT, Biddle C, Schofield E, Li Y, Kaphingst K, Orom H. Health Literacy and Use and Trust in Health Information. *J Health Commun*. 2018;23(8):724-734. doi: 10.1080/10810730.2018.1511658.
4. Meldgaard M, Gamborg M, Terkildsen Maindal H. Health literacy levels among women in the prenatal period: A systematic review. *Sex Reprod Healthc*: 2022;34:100796. doi: 10.1016/j.srhc.2022.
5. World Health Organization. Health 2020: A European policy framework and strategy for the 21st century. World Health Organization. Regional Office for Europe:2013 (10/010/2024 tarihinde <https://iris.who.int/handle/10665/326386> adresinden ulaşılmıştır)
6. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Stratejik plan 2013-2017:Ankara.2012
7. T.C. Sağlık Bakanlığı 2019-2023 Stratejik Planı Güncellenmiş Versiyonu (10/010/2024 tarihinde <https://sgb.saglik.gov.tr/TR-61668/tc-saglik-bakanligi-2019-2023--stratejik-plani-guncellenmis-versiyonu.html> adresinden ulaşılmıştır)
8. Upadhyay UD, Gipson JD, Withers M, Lewis S, Ciaraldi EJ, Fraser A, Huchko MJ, Prata N. Women's empowerment and fertility: a review of the literature. *Soc Sci Med*: 2014;115:111-20. doi: 10.1016/j.socscimed.2014.06.014.
9. Tavananezhad N, Bolbanabad AM, Ghelichkhani F, Effati-Daryani F, Mirghafourvand M. The relationship between health literacy and empowerment in pregnant women: a cross-sectional study. *BMC Pregnancy Childbirth*:2022 22;22(1):351. doi: 10.1186/s12884-022-04686-z
10. Mandal KC. Concept and Types of Women Empowerment. In *International Forum of Teaching & Studies*:2013; (9); 2:17-30
11. World Health Organization. Standing up for sexual and reproductive health and human rights. 2020; (16/10/2024 tarihinde <https://www.who.int/news/item/19-11-2020-who-stands-up-the-right-to-health>. adresinden ulaşılmıştır.)
12. Sundaram MS, Sekar M, Subburaj A. Women empowerment: role of education. *International Journal in Management & Social Science*:2014;2(12):76
13. Nikbakht Nasrabadi A, Sabzevari S, Negahban Bonabi T. Women Empowerment through Health Information Seeking: A Qualitative Study. *Int J Community Based Nurs Midwifery*:2015;3(2):105-15.
14. Forghani T, Ahmadian M, Rezaeisharif F, Ahadi M. Survey of Health Literacy during pregnancy and Its Relationship with Prenatal Care. *Journal of Health Literacy*: 2021; 6(1): 20-30. doi: 10.22038/jhl.2021.55315.1148
15. Masoumy M, Jokar Z, Hamed S, Raissifar I, Zeratpisheh, F, Ghaedi F. The relationship between maternal health literacy with Prenatal Cares in pregnant women referring to health centers. *Journal of Health Literacy*: 2018; 3(2): 113-123. doi: 10.22038/jhl.2018.33882.1008
16. Jordaan C. A literature review on childbirth education: paediatrics. *Professional Nursing Today*: 2009;13(2), 34-37.
17. Bo A, Friis K, Osborne RH, Maindal HT. National indicators of health literacy: ability to understand health information and to engage actively with healthcare providers - a population-based survey among Danish adults. *BMC Public Health*: 2014;22;14:1095. doi: 10.1186/1471-2458-14-1095.

18. Friis K, Lasgaard M, Osborne RH, Maindal HT. Gaps in understanding health and engagement with healthcare providers across common long-term conditions: a population survey of health literacy in 29,473 Danish citizens. *BMJ Open*: 2016;14;6(1):e009627. doi: 10.1136/bmjopen-2015-009627.
19. Nawabi F, Krebs F, Lorenz L, Shukri A, Alayli A, Stock S. Health Literacy among Pregnant Women in a Lifestyle Intervention Trial. *Int J Environ Res Public Health*: 2022;10;19(10):5808. doi: 10.3390/ijerph19105808
20. Lupattelli A, Picinardi M, Einarson A, Nordeng H. Health literacy and its association with perception of teratogenic risks and health behavior during pregnancy. *Patient Educ Couns*:2014;96(2):171-8. doi: 10.1016/j.pec.2014.04.014.
21. Nawabi F, Krebs F, Vennedey V, Shukri A, Lorenz L, Stock S. Health Literacy in Pregnant Women: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*: 2021;6;18(7):3847. doi: 10.3390/ijerph18073847.
22. Aslantekin Özçoban F, Ergün S, Erkal Aksoy Y. Effects of health literacy education on adaptation to pregnancy, self-efficacy, fear of childbirth and health literacy in Turkish pregnant women: A randomized, controlled trial. *Health Soc Care Community*: 2022;30(2):e537-e549. doi: 10.1111/hsc.13690.
23. Sahin E, Yesilcinar I, Geris R, et al., The impact of pregnant women's health literacy on their health-promoting lifestyle and teratogenic risk perception. *Health care for women international*: 2021;42(4-6), 598-610
24. van Schendel RV, Page-Christiaens GC, Beulen L, Bilardo CM, de Boer MA, Coumans AB, Faas BH, van Langen IM, Lichtenbelt KD, van Maarle MC, Macville MV, Oepkes D, Pajkrt E, Henneman L; Dutch NIPT Consortium. Trial by Dutch laboratories for evaluation of non-invasive prenatal testing. Part II-women's perspectives. *Prenat Diagn*:2016;36(12):1091-1098. doi: 10.1002/pd.4941.
25. Chang RC, Yen H, Heskett KM, Yen H. The Role of Health Literacy in Skin Cancer Preventative Behavior and Implications for Intervention: A Systematic Review. *J Prev (2022)*:2024 ;45(6):957-972. doi: 10.1007/s10935-024-00795-x.
26. Dodson S, Osicka T, Huang L, McMahon LP, Roberts MA. Multifaceted Assessment of Health Literacy in People Receiving Dialysis: Associations With Psychological Stress and Quality of Life. *J Health Commun*:2016;21(sup2):91-98. doi: 10.1080/10810730.2016.1179370
27. World Health Organization. Nairobi call to action for closing the implementation gap in health promotion. Geneva: World Health Organization.2009 (16/10/2024 tarihinde <https://staging.afro.who.int/publications/nairobi-call-action> adresinden ulaşılmıştır.)
28. Sezgin D. Tibbileştirilen yaşam bireyselleştirilen sağlık. İstanbul: Ayrıntı Yayınları; 2011.
29. Aslantekin Özçoban F. Kadın Sağlık Okuryazarlığımı Geliştirmenin Nedeni Niçini Nasıl ve Ebenin Rolü, Editör:Fatma Deniz Sayiner, Basım sayısı:1, Sayfa sayısı:47 -78 ISBN:978-605-258-579-5.Akademisyen Kitabevi: Ankara;2019
30. Norman CD, Skinner HA. eHEALS: The eHealth Literacy Scale. *J Med Internet Res*:2006;14;8(4):e27. doi: 10.2196/jmir.8.4.e27.
31. Ojaperv K, & Virkus S. Pregnancy-related health information behaviour of Estonian women. *Global Knowledge, Memory and Communication*: 2023;72(3), 284-314.
32. Rahmawati W, van der Pligt P, Willcox JC, Worsley AF. Sources of nutrition information for Indonesian women during pregnancy: how is information sought and provided? *Public Health Nutr*:2021;24(12):3859-3869. doi: 10.1017/S1368980021002317.
33. Korkmaz Aslan G, Kılınc İşleyen E, Kartal A, Koştı N. The relation between eHealth literacy and healthy lifestyle behaviours in pregnant women. *Health Promot Int*. 2024 Apr 1;39(2):daae022. doi: 10.1093/heapro/daae022.
34. Kim SH, Son YJ. Relationships between e-Health literacy and health behaviors in Korean adults. *CIN: Computers, Informatics, Nursing* 2017;35(2):84-90.10.

35. Shiferaw KB, Mehari EA, Eshete T.E-health literacy and internet use among undergraduate nursing students in a resource limited country: A cross-sectional study. *Informatics in Medicine Unlocked*:2020;18:100273
36. Sayakhot P, Carolan-Olah M. Sources of information on Gestational Diabetes Mellitus, satisfaction with diagnostic process and information provision. *BMC Pregnancy Childbirth*: 2016; (16)28. <https://doi.org/10.1186/s12884-016-1067-9>
37. Xu J, Chen Y, Zhao J, Wang J, Chen J, Pan X, Zhang W, Zheng J, Zou Z, Chen X, Zhang Y. Current status of electronic health literacy among pregnant women with gestational diabetes mellitus and their perceptions of online health information: a mixed-methods study. *BMC Pregnancy Childbirth*: 2024;24(1): 392. doi: 10.1186/s12884-024-06594-w.
38. Filabadi ZR, Estebani F, Milani AS, Feizi S, Nasiri M. Relationship between electronic health literacy, quality of life, and self-efficacy in Tehran, Iran: A community-based study. *J Educ Health Promot*: 2020; 28;9:175. doi: 10.4103/jehp.jehp_63_20.
39. Yang SC, Luo YF, Chiang CH. The Associations Among Individual Factors, eHealth Literacy, and Health-Promoting Lifestyles Among College Students. *J Med Internet Res*: 2017;10;19(1):e15. doi: 10.2196/jmir.5964
40. Uslu D, Şeremet G. Bireylerin e-sağlık okuryazarlık düzeyinin belirlenmesi. *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi*:2020; 6(2), 386-394.
41. Zibellini J, Muscat DM, Kizirian N, Gordon A. Effect of health literacy interventions on pregnancy outcomes: A systematic review. *Women Birth*: 2021;34(2):180-186. doi: 10.1016/j.wombi.2020.01.010
42. Birati Y, Yefet E, Perlitz Y, Shehadeh N, Spitzer S Cultural and Digital Health Literacy Appropriateness of App- and Web-Based Systems Designed for Pregnant Women With Gestational Diabetes Mellitus: Scoping Review *J Med Internet Res*:2022;24(10):e37844 DOI: 10.2196/37844
43. Ploderer B, Smith W, Pearce J, Borland R. A mobile app offering distractions and tips to cope with cigarette craving: a qualitative study. *JMIR Mhealth Uhealth*: 2014;7;2(2):e23. doi: 10.2196/mhealth.3209.
44. Forjuoh SN, Ory MG, Wang S, des Bordes JK, Hong Y. Using the iPod Touch for Patient Health Behavior Assessment and Health Promotion in Primary Care. *JMIR Mhealth Uhealth*:2014;21;2(1):e14. doi: 10.2196/mhealth.2927.
45. Wang N, Deng Z, Wen LM, Ding Y, He G. Understanding the Use of Smartphone Apps for Health Information Among Pregnant Chinese Women: Mixed Methods Study. *JMIR Mhealth Uhealth*:2019;18;7(6):e12631. doi: 10.2196/12631
46. García-Gómez JM, de la Torre-Díez I, Vicente J, Robles M, López-Coronado M, Rodrigues JJ. Analysis of mobile health applications for a broad spectrum of consumers: a user experience approach. *Health Informatics J*: 2014;20(1):74-84. doi: 10.1177/1460458213479598.
47. Sayakhot P, Carolan-Olah M. Internet use by pregnant women seeking pregnancy-related information: a systematic review. *BMC Pregnancy Childbirth*:2016;28;16:65. doi: 10.1186/s12884-016-0856-5.
48. Narasimhulu DM, Karakash S, Weedon J, Minkoff H. Patterns of Internet Use by Pregnant Women, and Reliability of Pregnancy-Related Searches. *Matern Child Health J*: 2016 ;20(12):2502-2509. doi: 10.1007/s10995-016-2075-0.
49. Artieta-Pinedo I, Paz-Pascual C, Grandes G, Villanueva G; Ema Q Group. An evaluation of Spanish and English on-line information sources regarding pregnancy, birth and the postnatal period. *Midwifery*:2018;58:19-26. doi: 10.1016/j.midw.2017.12.002
50. Evcili F. A study on the relationship between internet use, anxiety levels, and quality of life of Turkish pregnant women. *Perspect Psychiatr Care*: 2019;55(3):409-414. doi: 10.1111/ppc.12326.
51. Evcili F. A study on the relationship between internet use, anxiety levels, and quality of life of Turkish pregnant women. *Perspect Psychiatr Care*:2019;55(3):409-414. doi: 10.1111/ppc.12326.

BÖLÜM 7

Gebelikte Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Raziye ŞAVKIN¹

GİRİŞ

Gebelik ve doğum süreci kadın vücudunu tamamen değiştirir; fiziksel, psikolojik ve duygusal tüm alanlarda birçok değişikliği beraberinde getirir. Gebelik, bir kadının yaşam tarzı alışkanlıklarının kendisinin ve fetüsün sağlığını önemli ölçüde etkileyebileceği benzersiz bir dönemdir. Bu sebeple gebelik dönemi kişisel bakıma önem vermek, sigara ve alkolü bırakmak, sağlıklı beslenmek, uyku hijyeni geliştirmek, sosyal ilişkiler kurmak, stresi kontrol etmek, düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz yapmak gibi sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının başlatılması ve sürdürülmesinin hayata geçirilebileceği bir zaman dilimidir (1).

Dünya Sağlık Örgütü fiziksel aktiviteyi iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcamayı gerektiren herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlamaktadır. Fiziksel aktivite “boş zamanları, bir yere gidip gelmek için ulaşımı veya bir kişinin işinin bir parçası olan tüm hareketleri” ifade eder. Buna karşılık egzersiz ise fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin korunması ve geliştirilmesi amacıyla planlanmış, yapılandırılmış, tekrarlı ve amaçlı fiziksel aktiviteler olarak tanımlanabilir (2). Gebelikte fiziksel aktivite ve egzersizin anne, fetal ve neonatal sağlık sonuçları üzerine önemli etkileri bulunmaktadır. Erken doğum oranını, sezaryen riskini, doğum komplikasyonlarını azalttığı, doğum süresini ve doğum sonrası iyileşme süresini kısalttığı, uykuyu iyileştirdiği, yorgunluk, stres, kaygı ve depresyonu azalttığı, genel fiziksel ve kardiyorespiratuar kondisyonu arttırdığı, kilo alımını, gestasyonel diyabet ve preeklampsi riskini azalttığı bilinmektedir (3). Bu faydalara rağmen kadınların fiziksel aktivite seviyesi gebelik döneminde azalır veya durur (4). Türkiye’deki gebe kadınların fiziksel aktivite seviyesinin oldukça düşük olduğu (5), kadınların %73,8’inin inaktif, %19,3’ünün düşük fiziksel aktivite seviyesine sahip olduğu gösterilmiştir (6). Türkiye’deki gebelerin egzersize engel algılarını etkileyen faktörlerin araştırıldığı bir çalışmada gebelikte egzersizi engelleyen ilk üç faktörün egzersiz tesislerinin uzaklığı,

¹ Doç.Dr., Pamukkale Üniversitesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon AD., rkirkoluk@pau.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-1636-4082

kaçınmak için tıbbi nedenlerinin olmadığından emin olmak amacıyla kapsamlı bir klinik değerlendirme yapmalıdır. Kontrendikasyonu olmayan tüm kadınlar gebelik boyunca fiziksel olarak aktif olmaları konusunda teşvik edilmelidir. Fiziksel aktiviteye katılım konusunda kontrendikasyonu olmayan kadınlar için egzersiz hem kadın hem de gelişmekte olan fetus için güvenlidir. Fiziksel aktivite ve egzersiz programları gebelerin ihtiyaç ve yeteneklerine göre oluşturulmalı; sağlık sonuçlarını iyileştirmek için aerobik, dirençli, esneklik ve nöromusküler egzersizler ile pelvik taban kas kuvvetlendirme egzersizlerini birleştiren egzersiz programları planlanmalıdır. Genel olarak gebelik öncesinde fiziksel olarak aktif olan kadınlara aktivite düzeylerini korumaları veya istendiği takdirde arttırabilecekleri söylenmeli, fiziksel olarak aktif olmayan kadınların ise egzersize başlamaları teşvik edilmelidir. Gebelerin sağlık açısından anlamlı faydalar elde etmek ve komplikasyonları azaltmak için haftada en az 3 gün, toplamda en az 150 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmaları gerekmektedir. Hafta boyunca daha fazla miktarda fiziksel aktivite yapmak daha fazla fayda sağlasa da tavsiyelerin altındaki fiziksel aktiviteler de bazı faydalar sağlamaktadır. Bu nedenle tavsiyeler karşılanamasa bile gebelerin fiziksel olarak aktif olmaları teşvik edilmelidir. “Aktivite atıştırma” olarak ifade edilen “Snackitivity” yaklaşımında 2-5 dakika süren kısa süreli küçük fiziksel aktivitelerin birleştirilmesi yoluyla gebelere aktivite alışkanlığı kazandırılabilir. Anne adaları ayrıca kanama, baldırda ağrı veya ödem, karın ve göğüs ağrısı veya fetal hareketlerin azalması gibi egzersizi durdurmak için uyarı işaretlerinin bilincinde olmalıdır. Bunlardan herhangi birinin varlığında fiziksel aktivite durdurulmalı ve tıbbi yardım aranmalıdır. Kadınlara fiziksel aktiviteye kontrollü ve yavaş başlamaları ve kendilerinde hissettikleri değişikliklere dikkat etmeleri tavsiye edilmelidir.

KAYNAKLAR

1. Bagherzadeh R, Gharibi T, Safavi B, et al. Pregnancy; an opportunity to return to a healthy lifestyle: a qualitative study. *BMC Pregnancy Childbirth*; 2021;21(1): 751. doi:10.1186/s12884-021-04213-6
2. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. (26.05.2024 tarihinde <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK566047> adresinden ulaşılmıştır).
3. Guinhouya BC, Duclos M, Enea C, et al. Beneficial effects of maternal physical activity during pregnancy on fetal, newborn, and child health: guidelines for interventions during the perinatal period from the french national college of midwives. *Journal of Midwifery & Women's Health*; 2022;67 Suppl 1: 149-57. doi: 10.1111/jmwh.13424
4. Borodulin K, Evenson KR, Herring AH. Physical activity patterns during pregnancy through postpartum. *BMC Womens Health*; 2009;9: 32. doi:10.1186/1472-6874-9-32
5. Özen Oruk D. Physical activity and exercise during pregnancy in Turkey: a narrative review. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*; 2023;28(3): 425-432.
6. Yıldırım Dİ, Balcı Ş, Güneç O, et al. Effect of physical activity on health-related quality of life and depression anxiety in pregnancy. *Cukurova Medical Journal*; 2020;45(2): 547-555
7. Bilgin Z, Yılmaz Esencan T. Perception of physical exercise in Turkish pregnant women and

- affecting factors. *Eur J Physiother.* 2022;24(2):97-103
8. Evenson KR, Moos MK, Carrier K, et al. Perceived barriers to physical activity among pregnant women. *Maternal and Child Health Journal*; 2009;13(3): 364-375. doi: 10.1007/s10995-008-0359-8
 9. Okafor UB, Goon DT. Physical activity and exercise during pregnancy in Africa: a review of the literature. *BMC Pregnancy and Childbirth.* 2020;20(1): 732. doi: 10.1186/s12884-020-03439-0
 10. Connell G, Weis CA, Hollman H, et al. Physical activity throughout pregnancy: guideline critical appraisal and implementation tool. *The Journal of the Canadian Chiropractic Association*; 2021;65(1): 50-58.
 11. Joy EA, Mottola MF, Chambliss H. Integrating exercise is medicine® into the care of pregnant women. *Current Sports Medicine Reports*; 2013;12(4): 245-247. doi: 10.1249/JSR.0b013e-31829a6f7e
 12. American College of Sports Medicine. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 10th ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2017: 195-202.
 13. Sparks JR, Flanagan EW, Kebbe M, et al. Understanding barriers and facilitators to physical activity engagement to inform a precision prescription approach during pregnancy. *American Journal of Lifestyle Medicine*; 2022;17(1): 108-122. doi: 10.1177/15598276221108669
 14. Dipietro L, Evenson KR, Bloodgood B, et al. Benefits of physical activity during pregnancy and postpartum: an umbrella review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*; 2019;51(6): 1292-1302. doi: 10.1249/MSS.0000000000001941
 15. Ribeiro MM, Andrade A, Nunes I. Physical exercise in pregnancy: benefits, risks and prescription. *Journal of Perinatal Medicine*; 2021;50(1): 4-17. doi: 10.1515/jpm-2021-0315
 16. Pereira MA, Rifas-Shiman SL, Kleinman KP, et al. Predictors of change in physical activity during and after pregnancy: Project Viva. *American Journal of Preventive Medicine*; 2007;32(4): 312-319. doi: 10.1016/j.amepre.2006.12.017
 17. Inge P, Orchard JJ, Purdue R, et al. Exercise after pregnancy. *The Australian Journal of General Practice*; 2022;51(3): 117-121. doi: 10.31128/AJGP-09-21-6181
 18. Bredin SS, Foulds HJ, Burr JE, et al. Risk assessment for physical activity and exercise clearance: in pregnant women without contraindications. *Canadian Family Physician*; 2013;59(5): 515-517.
 19. Evenson KR, Barakat R, Brown WJ, et al. Guidelines for physical activity during pregnancy: comparisons from around the world. *American Journal of Lifestyle Medicine*; 2014;8(2): 102-121. doi: 10.1177/1559827613498204
 20. Brown WJ, Hayman M, Haakstad LAH, et al. Australian guidelines for physical activity in pregnancy and postpartum. *Journal of Science and Medicine in Sport*; 2022;25(6): 511-519. doi: 10.1016/j.jsams.2022.03.008
 21. ACOG Committee Opinion, Number 804. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. *Obstetrics and Gynecology*; 2020;135(4): e178-e188. doi:10.1097/AOG.0000000000003772
 22. Oliveira C, Imakawa TDS, Moisés ECD. Physical activity during pregnancy: recommendations and assessment tools. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetria*; 2017;39(8): 424-432. doi: 10.1055/s-0037-1604180
 23. Lee R, Thain S, Tan LK, et al. Asia-Pacific consensus on physical activity and exercise in pregnancy and the postpartum period. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*; 2021;7(2): e000967. doi: 10.1136/bmjsem-2020-000967
 24. ACOG. Obstetric patient record forms. (26.05.2024 tarihinde <https://www.acog.org/clinical-information/obstetric-patient-record-forms> adresinden ulaşılmıştır).
 25. CSEP-1. The Get Active Questionnaire for Pregnancy: Breaking down barriers to prenatal exercise. (26.05.2024 tarihinde <https://csep.ca/2021/04/18/the-get-active-questionnaire-for-pregnancy-breaking-down-barriers-to-prenatal-exercise> adresinden ulaşılmıştır).

26. CSEP-2. Get Active Questionnaire for Pregnancy. (26.05.2024 tarihinde <https://csep.ca/2021/05/27/get-active-questionnaire-for-pregnancy> adresinden ulaşılmıştır).
27. Ertekin YH. Turkish adaptation of the Physical Activity Readiness Questionare for Everyone (PAR-Q+). *Family Practice and Palliative Care*; 2018;3(1): 52-64. doi:10.22391/fppc.396057
28. Riebe D, Franklin BA, Thompson PD, et al. Updating ACSM's recommendations for exercise preparticipation health screening. *Medicine & Science in Sports & Exercise*; 2015;47(11): 2473-2479.
29. Magal M, Riebe D. New preparticipation health screening recommendations: what exercise professionals need to know. *ACSM's Health & Fitness Journal*; 2016;20(3): 22-27. doi. 10.1249/FIT.0000000000000224
30. ACSM-1. ACSM risk stratification chart. (26.05.2024 tarihinde <https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-certified-blog/2019/11/11/acsm-risk-stratification-chart-download> adresinden ulaşılmıştır).
31. ACSM-2. Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 7th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins; 2014.
32. Schmidt MD, Freedson PS, Pekow P, et al. Validation of the Kaiser Physical Activity Survey in pregnant women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*; 2006;38(1): 42-50. doi:10.1249/01.mss.0000181301.07516.d6
33. Tosun OC, Solmaz U, Ekin A, et al. The Turkish version of the Pregnancy Physical Activity Questionnaire: cross-cultural adaptation, reliability, and validity. *Journal of Physical Therapy Science*; 2015;27(10): 3215-3221.
34. Üzelpasacı E. Gebeler için Kaiser Fiziksel Aktivite Anketi'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliğinin araştırılması (Yüksek Lisans tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2017.
35. Alim A, Imtiaz MH. Wearable sensors for the monitoring of maternal health-a systematic review. *Sensors (Basel, Switzerland)*; 2023;23(5): 2411. doi: 10.3390/s23052411
36. Wowdzia JB, Davenport MH. Cardiopulmonary exercise testing during pregnancy. *Birth Defects Research*; 2021;113(3): 248-264. doi: 10.1002/bdr2.1796
37. Anderson J, Pudwell J, McAuslan C, et al. Acute fetal response to high-intensity interval training in the second and third trimesters of pregnancy. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*; 2021;46(12): 1552-1558. doi: 10.1139/apnm-2020-1086
38. Wowdzia JB, Hazell TJ, Davenport MH. Glycemic response to acute high-intensity interval versus moderate-intensity continuous exercise during pregnancy. *Physiological Reports*; 2022;10(18): e15454. doi: 10.14814/phy2.15454
39. Wowdzia JB, Hazell TJ, Berg ERV, et al. Maternal and fetal cardiovascular responses to acute high-intensity interval and moderate-intensity continuous training exercise during pregnancy: A randomized crossover trial. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*; 2023;53(9): 1819-1833. doi: 10.1007/s40279-023-01858-5
40. ACSM 3 - American College of Sports Medicine. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 11th ed. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health; 2021.
41. Santos-Rocha R. Exercise and physical activity during pregnancy and postpartum. Evidence-based guidelines. 2nd ed. Switzerland: Springer International Publishing; 2022. doi. 10.1007/978-3-031-06137-0
42. Barakat R. An exercise program throughout pregnancy: Barakat model. *Birth Defects Research*; 2021;113(3): 218-226. doi: 10.1002/bdr2.1747
43. Ribeiro MM, Andrade A, Nunes I. Physical exercise in pregnancy: benefits, risks and prescription. *Journal of Perinatal Medicine*; 2021;50(1): 4-17. doi: 10.1515/jpm-2021-0315
44. Rodrigues-Denize N, Zolnikov BTR, Furio F. A systematic review on the physical, mental, and occupational effects of exercise on pregnant women. *Dialogues in Health*; 2024;4: 100181. doi: 10.1016/j.dialog.2024.100181

45. Chu S, Weinstein S, Andrews K. Exercise considerations before, during, and after pregnancy. In: Frank RM (ed.) *The Female Athlete*. Elsevier Inc; 2021. doi. 10.1016/B978-0-323-75985-4.00012-X
46. Hammer RL, Perkins J, Parr R. Exercise during the childbearing year. *The Journal of Perinatal Education*; 2000;9(1): 1-14. doi: 10.1624/105812400X87455
47. Barakat R, Lucia A, Ruiz J. Exercise and pregnancy. In: Mountjoy M (ed.) *Handbook the Female Athlete*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc; 2015.
48. Nascimento SL, Surita FG, Cecatti JG. Physical exercise during pregnancy: a systematic review. *Current Opinion in Obstetrics & Gynecology*; 2012;24: 387-394.
49. Poniedziałek-Czajkowska E, Mierzyński R, Leszczyńska-Gorzela B. Preeclampsia and obesity-the preventive role of exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*; 2023;20(2): 1267. doi: 10.3390/ijerph20021267.
50. Claiborne A, Jevtovic F, May LE. A narrative review of exercise dose during pregnancy. *Birth Defects Research*. 2023;115(17):1581-1597. doi: 10.1002/bdr2.2249.
51. O'Connor PJ, Poudevigne MS, Cress ME, et al. Safety and efficacy of supervised strength training adopted in pregnancy. *Journal of Physical Activity & Health*; 2011;8(3): 309-20. doi: 10.1123/jpah.8.3.309
52. Schoenfeld B. Resistance training during pregnancy: safe and effective program design. *Strength and Conditioning Journal*; 2011;33(5): 67-75. doi. 10.1519/SSC.0b013e31822ec2d8
53. O'Connor PJ, Poudevigne MS, Johnson KE, et al. Effects of resistance training on fatigue-related domains of quality of life and mood during pregnancy: a randomized trial in pregnant women with increased risk of back pain. *Psychosomatic Medicine*; 2018;80(3): 327-332. doi: 10.1097/PSY.0000000000000559
54. White E, Pivarnik J, Pfeiffer K. Resistance training during pregnancy and perinatal outcomes. *Journal of Physical Activity & Health*; 2014;11(6): 1141-8. doi: 10.1123/jpah.2012-0350
55. Matejka A. Guidelines for prenatal and postpartum resistance training [internet]. bridging science and practical appliance in resistance training. IntechOpen; 2023. (26.05.2024 tarihinde <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.109230> adresinden ulaşılmıştır).
56. Cakmak B, Ribeiro AP, Inanir A. Postural balance and the risk of falling during pregnancy. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*; 2016;29(10): 1623-1625. doi: 10.3109/14767058.2015.1057490
57. Mamipour H, Farazmehr S, Negahban H, et al. Effect of core stabilization exercises on pain, functional disability, and quality of life in pregnant women with lumbar and pelvic girdle pain: A randomized controlled trial. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*; 2023;46(1): 27-36. doi: 10.1016/j.jmpt.2023.05.005
58. Oostdam N, van Poppel MN, Eekhoff EM, et al. Design of FitFor2 study: the effects of an exercise program on insulin sensitivity and plasma glucose levels in pregnant women at high risk for gestational diabetes. *BMC Pregnancy and Childbirth*; 2009;9: 1. doi: 10.1186/1471-2393-9-1
59. Sze EH, Sherard GB 3rd, Dolezal JM. Pregnancy, labor, delivery, and pelvic organ prolapse. *Obstetrics and Gynecology*; 2002;100: 981-6. doi: 10.1016/s0029-7844(02)02246-9
60. Yeo S, Davidge S, Ronis DL, et al. A comparison of walking versus stretching exercises to reduce the incidence of preeclampsia: a randomized clinical trial. *Hypertension in Pregnancy*; 2008;27(2): 113-130. doi: 10.1080/10641950701826778
61. Yeo S. Prenatal stretching exercise and autonomic responses: preliminary data and a model for reducing preeclampsia. *Journal of Nursing Scholarship*; 2010;42(2): 113-121. doi: 10.1111/j.1547-5069.2010.01344.x
62. Bahadoran P, Pouya F, Zolaktaf V, et al. The effect of stretching exercise and walking on changes of blood pressure in nulliparous women. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*; 2015;20(2): 205-210.
63. Yeo S. Adherence to walking or stretching, and risk of preeclampsia in sedentary pregnant

- women. *Research in Nursing & Health*; 2009;32(4): 379-390. doi: 10.1002/nur.20328
64. Barbier M, Blanc J, Faust C, et al. Standardized stretching postural postures to treat low-back pain in pregnancy: the GEMALODO randomized clinical trial. *American Journal of Obstetrics & Gynecology* MFM; 2023;5(10): 101087. doi: 10.1016/j.ajogmf.2023.101087
 65. Field T, Diego MA, Hernandez-Reif M, et al. Massage therapy effects on depressed pregnant women. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynaecology*; 2004;25(2): 115-122. doi: 10.1080/01674820412331282231
 66. Davis EP, Glynn LM, Waffarn F, et al. Prenatal maternal stress programs infant stress regulation. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*; 2011;52(2): 119-129. doi: 10.1111/j.1469-7610.2010.02314.x
 67. Babbar S, Shyken J. Yoga in pregnancy. *Clinical Obstetrics and Gynecology*; 2016;59(3): 600-612. doi: 10.1097/GRF.0000000000000210
 68. Ng QX, Venkatanarayanan N, Loke W, et al. A meta-analysis of the effectiveness of yoga-based interventions for maternal depression during pregnancy. *Complementary Therapies in Clinical Practice*; 2019;34: 8-12. doi: 10.1016/j.ctcp.2018.10.016
 69. Corrigan L, Moran P, McGrath N, et al. The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions: a systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*; 2022;22(1): 250. doi: 10.1186/s12884-022-04474-9
 70. Kinser PA, Pauli J, Jallo N, et al. Physical activity and yoga-based approaches for pregnancy-related low back and pelvic pain. *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*; 2017;46(3): 334-346. doi: 10.1016/j.jogn.2016.12.006
 71. Concha-Cisternas Y, Castro-Piñero J, Leiva-Ordóñez AM, et al. Effects of neuromuscular training on physical performance in older people: a systematic review. *Life (Basel)*; 2023;13(4): 869. doi: 10.3390/life13040869
 72. Barakat R, Refoyo I, Coteron J, et al. Exercise during pregnancy has a preventative effect on excessive maternal weight gain and gestational diabetes. A randomized controlled trial. *Brazilian Journal of Physical Therapy*; 2019;23(2): 148-155. doi: 10.1016/j.bjpt.2018.11.005
 73. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*; 2020;54(24): 1451-1462. doi: 10.1136/bjsports-2020-102955
 74. Daley AJ, Griffin RA, Moakes CA, et al. Snacktivity™ to promote physical activity and reduce future risk of disease in the population: protocol for a feasibility randomised controlled trial and nested qualitative study. *Pilot and Feasibility Studies*; 2023;9(1): 45. doi: 10.1186/s40814-023-01272-8
 75. Tyldesley-Marshall N, Greenfield SM, Parretti HM, et al. Snacktivity™ to promote physical activity: a qualitative study. *International Journal of Behavioral Medicine*; 2022;29(5): 553-564. doi: 10.1007/s12529-021-10040-y
 76. Hinman SK, Smith KB, Quillen DM, et al. Exercise in pregnancy: A clinical review. *Sports Health*; 2015;7(6): 527-531. doi: 10.1177/1941738115599358
 77. Lewis E. Exercise in pregnancy. *Australian Family Physician*; 2014;43(8): 541-2.
 78. Mottola MF, Davenport MH, Ruchat SM, et al. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *British Journal of Sports Medicine*; 2018;52(21): 1339-1346. doi: 10.1136/bjsports-2018-100056
 79. Vladutiu CJ, Evenson KR, Marshall SW. Physical activity and injuries during pregnancy. *Journal of Physical Activity & Health*; 2010;7(6): 761-769. doi: 10.1123/jpah.7.6.761

BÖLÜM 8

Perinatal Dönem ve Sonrasında İlişkiler: Anne- Çocuk Bağlanması ve Yakın İlişkiler

Ece VARLIK ÖZSOY¹

GİRİŞ

Perinatal dönem, gebeliğin başlangıcından doğumdan sonraki ilk haftalara kadar olan uzanan dönem olarak kabul edilmektedir. Bu dönemde yaşanan değişimler, annenin psikolojik ve sosyal yaşantısında önemli etkilere sahiptir. Aşağıdaki bölümde perinatal dönemde ve sonrasında yaşanan değişiklikler ve süreçler anne-bebek (maternal) bağlanması, yakın ve sosyal ilişkiler kapsamında ele alınmış ve sağlık profesyonellerine yönelik ilgili müdahalelere yer verilmiştir.

Perinatal dönem, gebeliğin 22. haftasından (154. gün) başlayıp doğumdan sonraki 7 günü kapsayan zaman dilimini ifade etmektedir. Bu dönem hem anne hem de bebeğin sağlığı açısından kritik bir dönemdir. Perinatal dönem genellikle üç ana bölüme ayrılmaktadır: 1) **Antenatal Dönem**: Bu dönem, gebeliğin 22. haftasından doğuma kadar olan süreyi kapsar. Anne ve fetüsün sağlığının izlenmesi, gebelik komplikasyonlarının erken tanısı ve yönetimi bu dönemde büyük önem taşımaktadır. 2) **İntrapartum Dönem**: Bu dönem, doğum sürecini kapsamaktadır. Doğumun başlamasından bebeğin ve plasentanın doğumuna kadar olan süreyi içerir. Doğum sırasında anne ve bebeğin sağlığını izlemek, doğumun güvenli ve komplikasyonsuz geçmesini sağlamak hedeflenmektedir. 3) **Postnatal Dönem**: Bu dönem, doğumdan sonraki 6-8 haftayı kapsamakta olup, ilk 7 gün yeni doğanın ve annenin sağlık durumlarının yakından izlenmesi, özellikle doğum sonrası komplikasyonların erken tanısı ve tedavisi için oldukça önemlidir. Bu dönemlerin ayrıntılı izlenmesi ve yönetimi hem annenin hem de bebeğin sağlığını korumak açısından büyük önem taşımaktadır (1).

¹ Dr.Öğr.Üyesi, Akdeniz Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Uygulamalı Psikoloji AD., ecevarlik@akdeniz.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-9409-210X

sağlıklı ilişkiler kurarak, ebeveynliğe dair becerilerini ve bilgilerini artırarak çocuklarının gelişimine katkıda bulunabileceklerdir.

SONUÇ

Yaşamın ilk aylarından itibaren bebek ile temel bakım vereni arasında gelişen bağlanma örüntüsünün hem çocukluk hem de yetişkinlik döneminde bireyin ruh sağlığıyla ilişkisini gösteren pek çok araştırma bulgusu bulunmaktadır. Bağlanma biyolojik bir temele sahip olmakla birlikte, annenin kendi bağlanma süreçleri, annenin psikolojik durumu, partner ilişkileri gibi birçok faktörden etkilenmektedir. Bu bölümde özetlenen çalışma sonuçları perinatal dönemde yakın ilişkilerin ve sosyal desteğin anne ve bebeğin sağlığı üzerinde kritik bir rol oynadığını da vurgulamaktadır.

Doğum öncesinde annenin ve babanın kendi bağlanma stillerini keşfetmeleri, doğum öncesi ilişkilerini yapılandırılmaları, yakın ilişkilerini güçlendirmeleri, doğum ve doğum sonrası sürece hazırlanmaları açısından önemli görünmektedir. Sonrasında ise annelik ve babalık davranışlarını geliştirmeleri; bağlanma temelli uygulamalar ile çocuğun gelişimini destekleyici oyunları öğrenmeleri ve ebeveyn duyarlılığına yönelik becerileri geliştirmeleri bağlanma süreçlerini kolaylaştıracaktır. Ayrıca gerektiğinde sosyal destek veya akran desteği alabileceği mekanizmalara, önleyici ve müdahale programlarına ve psikoterapiye ulaşmaları da oldukça önemli görünmektedir. Unutulmamalıdır ki bu süreçler doğrudan çocuğun sağlıklı gelişimine katkıda bulunacak ve nesiller arası aktarılacaktır. Annenin fiziksel ve psikolojik zorluk açısından hassas olduğu bu dönemde, güçlü sosyal bağlar ve yeterli destek mekanizmaları hem anne hem bebek hem de aile için olumlu sonuçlar doğuracaktır.

KAYNAKLAR

1. American Academy of Pediatrics, & The American College of Obstetricians and Gynecologists. Guidelines for perinatal care (8th ed.). McGraw-Hill Education; 2017.
2. Cunningham FG, Leveno KJ, Bloom SL, et al.. Williams obstetrics (24th ed.). McGraw-Hill Education; 2014.
3. Lentjes MAH. The balance between food and dietary supplements in the general population. Proceedings of the Nutrition Society; 2019; 78(1), 97-109. doi:10.1017/S0029665118002525
4. Ross LE, & McLean LM. Anxiety disorders during pregnancy and the postpartum period: A systematic review. Journal of Clinical Psychiatry; 2006;67(8), 1285-1298. doi: 10.4088/jcp.v67n0818
5. Gavin N I, Gaynes B N, Lohr KN, et al. Perinatal depression: A systematic review of prevalence and incidence. Obstetrics & Gynecology; 2005; 106(5), doi:1071-1083. 10.1097/01.AOG.0000183597.31630.db
6. Bowlby J. A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. United States of America: Basic Books; 1988.
7. Carter CS. Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. Psychoneuroendocri-

- nology; 1998; 23(8), 779-818. doi: 10.1016/S0306-4530(98)00055-9.
8. Uvnas-Moberg K. Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions. *Psychoneuroendocrinology*; 1998; 23(8), 819-835. doi: 10.1016/S0306-4530(98)00056-0
 9. Torner L., Toschi N., Pohlinger A., et al. Anxiolytic and anti-stress effects of brain prolactin: improved efficacy of antisense targeting of the prolactin receptor in lactating rats. *Journal of Neuroscience*, 2002; 22(9), 3730-3738. doi:10.1523/JNEUROSCI.21-09-03207.2001
 10. Rubinow DR, & Schmidt PJ. Androgens, brain, and behavior. *American Journal of Psychiatry*; 1996; 153(8), 974-984. doi: 10.1176/ajp.153.8.974
 11. Feldman R, Weller A, Zagoory-Sharon O, & Levine A. Evidence for a neuroendocrinological foundation of human affiliation: Plasma oxytocin levels across pregnancy and the postpartum period predict mother-infant bonding. *Psychological Science*; 2007; 18(11), 965-970. doi: 10.1111/j.1467-9280.2007.02010.x
 12. Freud S. *The ego and the id*. London: The Hogarth Press; 1927.
 13. Klein M. *The psycho-analysis of children*. London: The Hogarth Press; 1932.
 14. Bowlby J. *Attachment and loss: Vol.1. Attachment*. Great Britain. New York: Basic Books; 1969
 15. Bowlby J. *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books; 1973
 16. Ainsworth MD, Blehar MC, Waters E and Wall S. *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1978.
 17. Main M and Solomon J. Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation” M.T. Greenberg, D. Cicchetti and E.M. Cummings (Eds.), *Attachment in the Preschool Years*. Chicago, University of Chicago Press; 1990. p. 121–160.
 18. Ainsworth MD. Attachment beyond infancy. *American Psychologist* 1989; 44: 709-716.
 19. Ainsworth MS. Infant–mother attachment. *American Psychologist* 1979; 34(10), 932–937
 20. Rilling JK. The neural and hormonal bases of human parental care. *Neuropsychologia* 2013; 51(4), 731-747. doi: 10.1016/j.neuropsychologia.2012.12.017
 21. Bowlby J. *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment (2nd ed.)*. New York: Basic Books; 1982.
 22. Ainsworth MDS., Bell SM., & Stayton DJ. Infant-mother attachment and social development: ‘Socialisation’ as a product of reciprocal responsiveness to signals. In M. P. M. Richards (Ed.), *The integration of a child into a social world (pp. 99-135)*. Cambridge University Press; 1974.
 23. Harlow HF, Zimmermann RR. Affectional Response in the Infant Monkey: Orphaned baby monkeys develop a strong and persistent attachment to inanimate surrogate mothers. *Science* 1959; 130(3373), 421–432.
 24. Hazan C, Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *J Pers Soc Psychol*. 1987; 52: 511-524.
 25. Cooper ML, Shaver PR & Collins NL. Attachment styles, emotion regulation and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology* 1998; 74: 1380-1397.
 26. Bartholomew K, Horowitz LM. Attachment styles among young adults: A test of four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology* 1991; 61 (2), 226-244.
 27. Bloom KC. The development of attachment behaviors in pregnant adolescents. *Nursing Research*; 1995; 44(5) : 284-289.
 28. Kaplan HI, Sadock BJ & Grebb JA. *Synopsis of Psychiatry*. Baltimore Maryland; 1994.
 29. Altuğ BF & Özkan I. Bilişsel süreçlerin gelişimi. *Psikiyatri Bülteni*; 1996; 4(2):58-64.
 30. Kemp VH., & Page CK. Maternal prenatal attachment in normal and high-risk pregnancies. *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*; 1987; 16, 179-184. doi: 10.1111/j.1552-6909.1987.tb01455.x
 31. Babacan Şİ. *Türkiye’de Ruh Hastalıklarının Tedavisinde Müziğin Rolünün Müzik Eğitimi Açısından İncelenmesi ve Yorumlanması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara. 1998.*
 32. Buckley SJ. Hormonal physiology of childbearing: Evidence and implications for women, ba-

- bies, and maternity care. *Childbirth Connection*; 2015.
33. Rowe-Murray HJ, & Fisher JR. Baby friendly hospital practices: Cesarean section is a persistent barrier to early initiation of breastfeeding. *Birth*; 2002; 29(2), 124-131. doi: 10.1046/j.1523-536X.2002.00172.x
 34. Tully KP, & Ball HL. Trade-offs underlying maternal breastfeeding decisions: A conceptual model. *Maternal & Child Nutrition*; 2013; 9(1), doi:90-98. 10.1111/j.1740-8709.2011.00378.x
 35. UNICEF. Early initiation of breastfeeding: the key to survival and beyond. UNICEF Report; 2012.
 36. Moore ER., Anderson G C, Bergman N, & Dowswell T. Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2012 (5). doi: 10.1111/1552-6909.12177
 37. Britton JR, Britton HL, & Gronwaldt V. Breastfeeding, sensitivity, and attachment. *Pediatrics*, 2006; 118(5), 1436-1443. doi: 10.1542/peds.2005-2916
 38. McMahon C, Trapolini T, & Barnett. Maternal state of mind regarding attachment predicts persistence of postnatal depression in the preschool years. *Journal of Affective Disorders*; 2008; 107(1-3), 199-203. doi: 10.1016/j.jad.2007.07.017
 39. Sechi C, Prino LE, Rollé L., Lucarelli L., & Vismara L.. Maternal attachment representations during pregnancy, perinatal maternal depression, and parenting stress: relations to child's attachment. *International Journal of Environmental Research And Public Health*; 2021; 19(1), 69. doi: 10.3390/ijerph19010069
 40. Nordahl D., Rognum K., Bohne A. et al. Adult attachment style and maternal-infant bonding: the indirect path of parenting stress. *BMC Psychol*; 2020; 8, 58. doi:10.1186/s40359-020-00424-2
 41. O'Dea GA, Youssef GJ, Hagg LJ, et al. Associations between maternal psychological distress and mother-infant bonding: a systematic review and meta-analysis. *Archives of Women's Mental Health*; 2023; 26(4), 441-452. doi: 10.1007/s00737-023-01332-1
 42. Varlık Özsoy E. Bağlanma, Anksiyete ve Bilgi İşleme. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara; 2015.
 43. Iafate R., Donato S., & Bertoni AMM. Partner support. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research (4640-4644)*. Michalos, Alex C.; 2014.
 44. Cheng ER., Rifas-Shiman SL, Perkins ME et al. The Influence of Antenatal Partner Support on Pregnancy Outcomes. *J. Womens Health*; 2016, 25, 672-679. doi: 10.1089/jwh.2015.5462
 45. Dennis CL, Chung-Lee L. Postpartum Depression Help-Seeking Barriers and Maternal Treatment Preferences: A Qualitative Systematic Review. *Birth*; 2006; 33, 323-331. Doi: 10.1111/j.1523-536X.2006.00130.x
 46. Hopkin J., Campbell SB. Development and Validation of a Scale to Assess Social Support in the Postpartum Period. *Arch. Womens Ment. Health*; 2008; 11, 57-65. doi: 10.1007/s00737-008-0212-5
 47. Beck CT. Predictors of Postpartum Depression: An Update. *Nurs. Res*; 2001; 50, 275-285. doi: 10.1097/00006199-200109000-00004
 48. Bernard O, Gibson RC, McCaw-Binns A., et al. Antenatal Depressive Symptoms in Jamaica Associated with Limited Perceived Partner and Other Social Support: A Cross-Sectional Study. *Plos One*; 2018; 13, doi: 10.1371/journal.pone.0194338
 49. Bayrampour H, McDonald S, & Tough S. Risk factors of transient and persistent anxiety during pregnancy. *Midwifery*; 2015; 31(6), 582-589. doi: 10.1016/j.midw.2015.02.009
 50. Nasreen HE, Kabir ZN, Forsell Y, & Edhborg M. Prevalence and associated factors of depressive and anxiety symptoms during pregnancy: a population based study in rural Bangladesh. *BMC Women's Health*; 2011;11, 1-9. doi: 10.1186/1472-6874-11-22
 51. Premji S. Perinatal distress in women in low-and middle-income countries: allostatic load as a framework to examine the effect of perinatal distress on preterm birth and infant health. *Ma-*

- ternal and Child Health Journal; 2014; 18, 2393-2407. doi: 10.1007/s10995-014-1479-y
52. Jonsdottir SS, Thome M, Steingrimsdottir T, et al. Partner relationship, social support and perinatal distress among pregnant Icelandic women. *Women and Birth*; 2017; 30(1), 46-55. doi: 0.1016/j.wombi.2016.08.005
 53. Hartley M, Tomlinson M, Greco E, et al. Depressed mood in pregnancy: prevalence and correlates in two Cape Town peri-urban settlements. *Reproductive Health*; 2011; 8, 1-7. doi: 10.1186/1742-4755-8-9
 54. Gjerdingen DK, Froberg DG, & Fontaine P. (). The effects of social support on women's health during pregnancy, labor and delivery, and the postpartum period. *Family medicine*, 1991; 23(5), 370-375. Doi: 1884933
 55. Stapleton LRT, Schetter CD, Westling E et al. Perceived partner support in pregnancy predicts lower maternal and infant distress. *Journal of Family Psychology*; 2012; 26(3), 453. doi: 10.1037/a0028332
 56. Mental Health and Development: Targeting People with Mental Health Conditions as A Vulnerable Group. Available online: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241563949> (accessed on 07 July 2024).
 57. Perinatal Mental Health: Bridging the Gaps in Policy and Practice. 2. Available online: <https://www.euro.who.int/Perinatal-mental-health-bridging-gaps-> (accessed on 07 July 2024).
 58. Leerkes EM, & Burney RV. The development of parenting efficacy among new mothers and fathers. *Infant Mental Health Journal*; 2007; 28(4), 454-480. doi: 10.1111/j.1532-7078.2007.tb00233.x
 59. Bedaso A, Adams J, Peng W. et al. The relationship between social support and mental health problems during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *Reprod Health*; 2021; 18, 162. doi: 10.1186/s12978-021-01209-5
 60. Iyengar U, Jaiprakash B, Haitsuka H, & Kim S. One year into the pandemic: a systematic review of perinatal mental health outcomes during COVID-19. *Frontiers in Psychiatry*; 2021; 12, 674194. doi: 10.3389/fpsy.2021.674194
 61. Al-Mutawtah M, Campbell E, Kubis HP. et al. Women's experiences of social support during pregnancy: a qualitative systematic review. *BMC Pregnancy Childbirth*; 2023; 23, 782. doi: 10.1186/s12884-023-06089-0
 62. Rice C, Ingram E. & O'Mahen H. A qualitative study of the impact of peer support on women's mental health treatment experiences during the perinatal period. *BMC Pregnancy Childbirth*; 2022; 22, 689. doi: /10.1186/s12884-022-04959-7
 63. McCarthy M, Houghton C & Matvienko-Sikar K. Women's experiences and perceptions of anxiety and stress during the perinatal period: a systematic review and qualitative evidence synthesis. *BMC Pregnancy Childbirth*; 2021; 21, 811 doi: 10.1186/s12884-021-04271-w
 64. Aarestrup AK, Skovgaard Væver M, Petersen J. et al. An early intervention to promote maternal sensitivity in the perinatal period for women with psychosocial vulnerabilities: study protocol of a randomized controlled trial. *BMC Psychol*; 2020; 8, 41. doi: 10.1186/s40359-020-00407-3
 65. Sümer N, Metin Orta İ, Alsancak-Akbulut C. et al. Olumlu ebeveyn davranışlarını artırmaya yönelik video-geri bildirimli müdahale programının anne duyarlılığı üzerindeki etkisinin Türkiye'de incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*; 2020; 35(85), 100-116. doi: 10.31828/tpd1300443320190219m000018

BÖLÜM 9

Doğumun Fiziksel Yapısı ve Hazırlık Süreci

Buse GÜLER¹

GİRİŞ

Doğum, düzenli uterus kasılmalarının başlamasından plasentanın dışarı atılmasına kadar geçen süredir. Bunun normal olarak gerçekleştiği sürece doğum denir (1,2). Bu bölümde doğum eyleminin fiziksel yapısı ve hazırlık süreci ile ilgili kanıt dayalı bakım uygulamaları dahil olmak üzere intrapartum/doğum süreci tartışılmaktadır.

DOĞUMU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Normal doğum sırasında dört ana faktör etkileşim halindedir. Bu faktörler genellikle 4P olarak adlandırılır: doğum eyleminin gerçekleşmesini sağlayan güçler (power), doğum kanalı (pathway), fetüs (passanger) ve gebenin psikososyal durumu (psychology) (3). Ayrıca, güncel olarak beşinci p olarak annenin pozisyonu (maternal position) doğumu etkileyen faktör olarak tanımlanmıştır (2).

Doğum Eyleminin Gerçekleşmesini Sağlayan Güçler

Uterus kontraksiyonları, karın kasları ve diyafragmanın basıncı, amniyon sıvısı ve fetüs ile vajinadaki basıncın emme gücü doğumun gerçekleşmesini sağlayan güçlerdir. Doğumun ilk evresi boyunca uterus kontraksiyonları fetüsü maternal pelvis boyunca hareket ettiren birincil güçtür. Doğumun ikinci evresinde (tam servikal dilatasyondan bebeğin doğumuna kadar) uterus kasılmaları fetüsü pelvise doğru itmeye devam eder. Buna ek olarak, fetüs maternal vajinayı şişirip rektumuna baskı uyguladığı için kadın ıkınma isteği duyar ve aşağı doğru bastırır. Kadının istemli ıkınma çabaları, doğumun ikinci evresinde uterus kontraksiyonlarının gücüne katkıda bulunur (3).

¹ Dr.Öğr.Üyesi, Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği AD., busebahitli@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-3053-5105

Doğumda öz-yeterliliği yüksek olan kadınların doğum eylemi ile baş etmesi ve kadınların kendilerine güvenleri yüksek olup, doğum korkusu, doğum ağrısı, doğumda analjezik kullanma oranı daha az ve doğum süreleri daha kısadır (70). Kadınların özerkliğinin ve öz-yeterliliğinin korunmasında etkilini diğer bir duygusal destek uygun bir doğum ortamı oluşturulmasıdır. Kadınlar içgüdüsel olarak kendilerini güvende hissettikleri, sakin, tanıdık ortamlarda doğum yapmak ister. Böyle bir ortamda kadınların hormonal sistemleri düzgün çalışabilir ve sağlıklı bir doğum süreci gerçekleşebilir (71).

SONUÇ

İntrapartum dönem ortaya çıkan komplikasyonlar nedeniyle hem anne hem de bebek için mortalite ve morbidite riskinin arttığı bir dönemdir. Günümüzde doğumların evde yapılması yasaklanmasına rağmen kadınlar başvurdukları sağlık kuruluşlarında düşük kaliteli sağlık hizmeti almakta, bu da kadının doğum deneyiminin olumsuz etkilenmesine neden olmakta ve istenilen sağlık sonuçlarına ulaşılmasını engellemektedir. Birçok kurum ve kuruluş tarafından yayınlanan kılavuzlar ve yapılan meta analiz ve sistematik derlemeler intrapartum süreçte rutinde uygulanan girişimlerin tekrar gözden geçirilmesi gerektiğini düşündürmektedir. Kanıt temelli uygulamalara ilişkin kaynaklar olmasına rağmen ülkemizde bu kanıtların klinik uygulamaya aktarmada yetersizlikler olduğu görülmektedir. Bu nedenle intrapartum süreçte yer alan tüm sağlık profesyonellerinin güncel bilgiler konusunda eğitilmesi ve bu bilgilerin klinik uygulamaya aktarılması konusunda desteklenmesi gerekmektedir. Doğum sürecinin en başından itibaren kadınla birlikte olan sağlık profesyonelleri kadının kültürel değerlerini de göz önünde bulundurarak kanıt temelli uygulamaları bakıma entegre etmelidir. Ayrıca, sağlık profesyonelleri doğumu destekleyecek saygılı annelik bakımı sunma, doğumda kadının öz-yeterliliğini ve özerkliğini arttırma, olumlu bir doğum ortamı oluşturma, kadına rahatlatıcı teknikler uygulama, kadının haklarını savunma gibi kavramları içeren güncel yaklaşımlar doğrultusunda bakımını sunmaya özen göstermelidir.

KAYNAKLAR

1. Cunningham FG, Leveno KJ, Bloom SL, Hauth JC, Rouse DJ, Spong CY. *Labor and delivery* In: Williams obstetrics. 23rd ed. New York: The McGraw-Hill Companies; 2010. p. 374-589.
2. Chapman L, Durham R. The intrapartum period In: Smith CM. (ed.) *Maternal-newborn nursing the critical components of nursing care*. Philadelphia: Davis Company; 2010. p. 141-232.
3. DeButy K, Scheffer KL. The family during birth In: Murray S, McKinney E, Holub K, Jones R. (eds.) *Foundations of maternal-newborn and women's health nursing*. 7th ed. St. Louis: Elsevier; 2019. p. 298-454.
4. Özçerezci Güner Ö, Kavlak O. Doğum In: Sevil Ü, Ertem G. (eds.) *Perinatoloji ve bakım*. Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri Ltd. Şti.; 2016. p. 299-372.
5. Deliktas A, Kukulcu K. Pregnant women in turkey experience severe fear of childbirth: A sys-

- tematic review and meta-analysis. *Journal of Transcultural Nursing*. 2019;30(5): 501-511. doi: 10.1177/1043659618823905.
6. Yıldız Karaahmet A, Turan A, Nuralıyeva Z. The effect of psych-education on fear of childbirth and postpartum outcome: Systematic review and meta analysis. *Genel Tıp Derg.* 2023;33(4): 399-411. doi: 10.54005/geneltip.1227723.
 7. Karatopuk S, Yarıcı F. Kültürel değişikliklerin gebelik, doğum ve doğum sonu dönemlere etkisi. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2021;2(3): 147-157.
 8. Şahin M, Erbil N. Doğum ve medikalizasyon. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi.* 2019;2(2): 120-130.
 9. Klein S, Miller S, Thomson F. Getting ready for labor and birth In: *A book for midwives Care for pregnancy, birth, and women's health.* California: Hesperian Foundation; 2010. p. 146-164.
 10. Başgöl Ş, Kızılkaya Beji N. Doğum eyleminin birinci evresinde sık yapılan uygulamalar ve karnita dayalı yaklaşım. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi.* 2015;5(2): 32-39.
 11. Oladapo OT, Tunçalp Ö, Bonet M, et al. WHO model of intrapartum care for a positive childbirth experience: transforming care of women and babies for improved health and wellbeing. *BJOG.* 2018;125(8): 918-922. doi:10.1111/1471-0528.15237
 12. Yeşil Y. Kanıtlar ve öneriler In: Öztürk Can H, Bolsoy N. (eds.) DSÖ öneriler olumlu bir doğum deneyimi için intrapartum bakım. *Ebelikte Eğitim Araştırma Geliştirme Derneği (EBEARGE);* 2024. p. 19-165.
 13. Kelly AJ, Malik S, Smith L, et al. Vaginal prostaglandin (PGE2 and PGF2a) for induction of labour at term. *Cochrane Database of Systematic Reviews.* 2009;(4): CD003101. doi:10.1002/14651858.CD003101.pub2.
 14. Smyth RMD, Markham C, Dowswell T. Amniotomy for shortening spontaneous labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews.* 2013;(6): CD006167. doi:10.1002/14651858.CD006167.pub4.
 15. Berkiten Ergin A. Doğum ağrısının fizyolojisi. In: Kömürçü N. (ed.) *Doğum ağrısı ve yönetimi.* İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri Ltd. Şti.; 2014. p. 21-38.
 16. Ding T, Wang DX, Qu Y, et al. Epidural labor analgesia is associated with a decreased risk of postpartum depression: a prospective cohort study. *Anesth. Analg.* 2014;19 (2): 383e392. doi: 10.1213/ANE.000000000000107.
 17. Dencker A, Nilsson C, Begley C, et al. Causes and outcomes in studies of fear of childbirth: A systematic review. *Women Birth.* 2019;32(2): 99-111. doi: 10.1016/j.wombi.2018.07.004.
 18. Bugg GJ, Siddiqui F, Thornton JG. Oxytocin versus no treatment or delayed treatment for slow progress in the first stage of spontaneous labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews.* 2013;(6): CD007123. doi:10.1002/14651858.CD007123.
 19. Fenwick J, Toohill J, Gamble J. et al. Effects of a midwife psycho-education intervention to reduce childbirth fear on women's birth outcomes and postpartum psychological wellbeing. *BMC Pregnancy Childbirth.* 2015;(30);15: 284. doi: 10.1186/s12884-015-0721-y.
 20. Çiçek Ö. Doğum sürecinde yardımcı araçlar bölüm 2. konfor önlemleri. In: Mete S. (çeviri ed.) *Doğum süreci el kitabı hemşire, ebe ve hekimler için distosiyi önleme ve tedavide erken müdahaleler.* 3. Baskı. İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevi; 2016. p. 326-376.
 21. Government of South Australia Women's and Children's Health Network. Breathing, positions and massage in labour. 2019. (22/06/2024 tarihinde <https://cdn.wchn.sa.gov.au/downloads/WCH/women/pregnancy/mgp/breathing-positions-massage-labour-fact-sheet.pdf> adresinden ulaşılmıştır).
 22. Kömürçü N, Berkiten Ergin A, Çalışkan E, et al. Doğum ağrısının kontrolünde non-farmakolojik yöntemler. In: Kömürçü N. (ed.) *Doğum ağrısı ve yönetimi.* İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri Ltd. Şti.; 2014. p. 61-178.
 23. Özdamar D. Doğum ağrısının kontrolünde farmakolojik yöntemler. In: Kömürçü N. (ed.) *Doğum ağrısı ve yönetimi.* İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri Ltd. Şti.; 2014. p. 47-59.

23. Delgado A, Marinho G, Melo RS, et al. Effectiveness of breathing exercises during first stage of labor: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Integrative Medicine*. 2024;68: 102370. doi: 10.1016/j.eujim.2024.102370.
24. Başgöl Ş, Kızılkaya Beji N. Doğum eyleminin ikinci ve üçüncü evresinde sık yapılan uygulamalar ve kanıta dayalı yaklaşım. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 2015;5(3): 66-71.
25. American College of Obstetricians and Gynecologists ACOG. Approaches to limit intervention during labor and birth. 2019;766.
26. Dawood F, Dowswell T, Quenby S. Intravenous fluids for reducing the duration of labour in low risk nulliparous women. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2013;(6): CD007715. doi:10.1002/14651858.CD007715.pub2.
27. Reveiz L, Gaitán HG, Cuervo LG. Enemas during labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2013;(7): CD000330. doi:10.1002/14651858.CD000330.pub4.
28. Basevi V, Lavender T. Routine perineal shaving on admission in labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2014;(4): CD001236. doi:10.1002/14651858.CD001236.
29. Boie S, Glavind J, Velu AV, et al. Discontinuation of intravenous oxytocin in the active phase of induced labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2018;8. CD012274. doi: 10.1002/14651858.CD012274.pub2.
30. Deliktas A, Kukulu K. The effect of upright positions during the first stage of labour on child-birth types: A meta-analysis. *Clinical and Experimental Health Sciences*. 2018;8(2): 128-137.
31. Lemos A, Amorim MMR, Dornelas de Andrade A, et al. Pushing/bearing down methods for the second stage of labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2017;3: CD009124. doi: 10.1002/14651858.CD009124.pub3.
32. Beckmann MM, Stock OM. Antenatal perineal massage for reducing perineal trauma. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2013;4: CD005123. doi: 10.1002/14651858.CD005123.pub3.
33. Asheim V, Nilsen ABV, Lukasse M, et al. Perineal techniques during the second stage of labour for reducing perineal trauma. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2011;(12): CD006672. doi:10.1002/14651858.CD006672.pub2.
34. Aasheim V, Nilsen ABV, Reinar LM, et al. Perineal techniques during the second stage of labour for reducing perineal trauma. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2017;6: CD006672. doi: 10.1002/14651858.CD006672.pub3.
35. Jiang H, Qian X, Carroli G, et al. Selective versus routine use of episiotomy for vaginal birth. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2017;2: CD000081. doi: 10.1002/14651858.CD000081.pub3.
36. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). Prevention and management of obstetric lacerations at vaginal delivery. *Practice Bulletin No. 165. Obstet Gynecol*. 2016;128: 1-15.
37. Deliktas A, Kukulu K. A meta-analysis of the effect on maternal health of upright positions during the second stage of labour, without routine epidural analgesia. *J Adv Nurs*. 2018;74(2): 263-278. doi: 10.1111/jan.13447.
38. Walker KF, Kibuka M, Thornton JG, et al. Maternal position in the second stage of labour for women with epidural anaesthesia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2018;11: CD008070. doi: 10.1002/14651858.CD008070.pub4.
39. McDonald SJ, Middleton P, Dowswell T, et al. Effect of timing of umbilical cord clamping of term infants on maternal and neonatal outcomes. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2013;7: CD004074. doi: 10.1002/14651858.CD004074.pub3.
40. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). Delayed umbilical cord clamping after birth. *ACOG committee opinion*. 2020;136(6): e100-e106.
41. Peña-Martí GE, Comunián-Carrasco G. Fundal pressure versus controlled cord traction as part

- of the active management of the third stage of labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2007;4: CD005462. doi: 10.1002/14651858.CD005462.pub2.
42. Taylor U, Delorme P, Miller S. FIGO guidelines: prevention and treatment of postpartum hemorrhage in low-resource settings. *International Journal of Gynaecology & Obstetrics*. 2012;117(2): 108-118.
 43. Soltani H, Hutchon DR, Poulouse TA. Timing of prophylactic uterotonics for the third stage of labour after vaginal birth. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2010;8: CD006173. doi: 10.1002/14651858.CD006173.pub2.
 44. Salati JA, Leathersich SJ, Williams MJ, et al. Prophylactic oxytocin for the third stage of labour to prevent postpartum haemorrhage. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2019;4: CD001808. doi: 10.1002/14651858.CD001808.pub3.
 45. Royal College of Obstetricians & Gynaecologists (RCOG). Prevention and management of postpartum haemorrhage. *BJOG*. 2016;124: 106-49. doi: 10.1111/1471-0528.14178
 46. Lalonde A; International Federation of Gynecology and Obstetrics. Prevention and treatment of postpartum hemorrhage in low-resource settings. *Int J Gynaecol Obstet*. 2012 May;117(2):108-18. doi: 10.1016/j.ijgo.2012.03.001
 47. Moore ER, Bergman N, Anderson GC, et al. Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants. *Cochrane Database Syst Rev*. 2016;11: CD003519. doi: 10.1002/14651858.CD003519.pub4.
 48. World Health Organization (WHO). WHO recommendations for the prevention and treatment of postpartum haemorrhage. Italy: WHO Press; 2012. p.41. (22/06/2024 tarihinde http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/75411/9789241548502_eng.pdf;jsessionid=690F-02B76248A010B6DD2E08BC27BEEA?sequence=1 adresinden ulaşılmıştır).
 49. Jones L, Othman M, Dowswell T, et al. Pain management for women in labour: an overview of systematic reviews. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012;(3):CD009234. doi: 10.1002/14651858.CD009234.pub2.
 50. Smith CA, Levett KM, Collins CT, et al. Relaxation techniques for pain management in labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2018;(3):CD009514. doi: 10.1002/14651858.CD009514.pub2.
 51. Smith CA, Levett KM, Collins CT, et al. Massage, reflexology and other manual methods for pain management in labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2018;3: CD009290. doi: 10.1002/14651858.CD009290.pub3.
 52. Othman M, Jones L, Neilson JP. Non-opioid drugs for pain management in labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2012;7: CD009223. doi: 10.1002/14651858.CD009223.pub2.
 53. Klomp T, van Poppel M, Jones L, et al. Inhaled analgesia for pain management in labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2012;9: CD009351. doi: 10.1002/14651858.CD009351.pub2.
 54. Novikova N, Cluver C. Local anaesthetic nerve block for pain management in labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2012;4: CD009200. doi: 10.1002/14651858.CD009200.pub2.
 55. Genç Koyucu R, Demirci N. Doğumun ikinci evresinde kullanılan ıkınma tipleri: literatür gözden geçirme çalışması. *G.O.P. Taksim E.A.H. JAREN* 2016;2(1): 33-39. doi: 10.5222/jaren.2016.033
 56. Aktaş S, Aydın R. Doğumun ikinci evresinde ıkınma ve ıkınma sürecinde ebenin sorumlulukları. *Ebelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi* 2021;4(2): 159-166.
 57. Kaya N, Demirel G. İntrapartum perine masajı uygulamasına güncel bakış. *Cumhuriyet Üniv. Sağ. Bil. Enst. Derg.* 2018;(3)1: 33-40.
 58. Aktuna EN, Aydın Ateş N, Ayar Kocatürk A. Vajinal doğum eyleminde perineal travmanın önlenmesinde yaklaşımlar. *SAUHSD* 2019;2(2): 38-45.
 59. Hersh AR, Carroli G, Hofmeyr GJ, et al. Third stage of labor: evidence-based practice for prevention of adverse maternal and neonatal outcomes. *Am J Obstet Gynecol*. 2024;230(3S):

- S1046-S1060.e1. doi: 10.1016/j.ajog.2022.11.1298.
60. Kanbur A, Taşkın R. Doğumun 3. evresinin yönetimi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2023; 12(1): 352-360.
 61. Sheldon WR, Winikoff B. Controlled cord traction in active management of the third stage of labour. *Lancet*. 2012;380(9848): 1146. doi: 10.1016/S0140-6736(12)61664-X.
 62. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Doğum Sonu Bakım Yönetim Rehberi. Ankara: Sağlık Bakanlığı; 2014. (22/06/2024 tarihinde <https://dosyaism.saglik.gov.tr/Eklen-ti/8982,dogum-sonu-bakimpdf.pdf?0> adresinden ulaşılmıştır).
 63. Kızılkaya T, Yılmaz T. Doğum eyleminin üçüncü ve dördüncü evresindeki uygulamalarda güncel durum. *Türkiye Klinikleri J Health Sci*. 2019;4(2): 211-8. doi: 10.5336/healthsci.2018-60736.
 64. Karaçam Z, Akyüz EÖ. Doğum eyleminde verilen destekleyici bakım ve ebe/heşirenin rolü. *İ.Ü.F.N. Hem. Derg*. 2011;19(1): 45-53.
 65. Uludağ E, Mete S. Doğum eyleminde destekleyici bakım. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*. 2014;3(2): 22-29.
 66. Uludağ E, Çamlıbel M. Doğumda verilen destekleyici bakımın kadınların saygılı annelik bakımı algısını yordama durumunun incelenmesi. *Etkili Hemşirelik Dergisi*. 2024;17(3): 351-361. doi: 10.46483/jnef.1516044.
 67. Bohren MA, Tunçalp Ö, Miller S. Transforming intrapartum care: Respectful maternity care. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*. 2020;67: 113-126. doi: 10.1016/j.bpobgyn.2020.02.005.
 68. World Health Organization (WHO). The prevention and elimination of disrespect and abuse during facility-based childbirth: WHO statement. 2014. (18/11/2024 tarihinde <https://apps.who.int/iris/handle/10665/134588> adresinden ulaşılmıştır).
 69. Oveysi M, Ejder Apay S. Doğumda algılanan destekleyici bakım ve memnuniyet düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Genel Tıp Derg* 2021;31(3): 232-238.
 70. Çiçek Ö, Okumuş H. Self-efficacy perception at birth: its importance and effective factors. *Uluslararası Hakemli Kadın Hastalıkları ve Anne Çocuk Sağlığı Dergisi*. 2017;10: 35-49.
 71. Aktaş Reyhan F, Sayner FD. The importance of the birth environment and a review on the ideal birth unit. *Journal of Midwifery and Health Sciences*. 2024; 176-186. doi: 10.5281/zenodo.10929551.

BÖLÜM 10

Doğuma Hazırlıkta Pelvik Taban Egzersizleri ve Eğitimi

Alime BÜYÜK¹

GİRİŞ

Gebelikte pelviste meydana gelen değişimlerin anlaşılabilmesi için, kemik pelvise ve pelvik taban kaslarının işlevi detaylı anlaşılmalıdır.

PELVİSİN KLİNİK ANATOMİSİ VE GEBELİKLE İLİŞKİSİ

Kemik pelvis, üç ayrı kemiğin birleşimiyle oluşur ve bu kemikler, gebelik sürecinde önemli morfolojik değişiklikler gösterir (1,2). Pelvisi oluşturan kemikler şunlardır:

- **Os ilium**
- **Os ischii**
- **Os pubis**

Bu kemikler, birbirleriyle kaynaşarak bir çanak şekli alır ve pelvisin genel yapısını oluşturur. Os ilium, arkada sakrum ile artikülasyon yaparak pelvik yapının stabilitesini sağlar. Gebelikte, özellikle doğum yaklaşırken, pelvisin yapısal esnekliği artar. Pubik simfizis ve sakroiliak eklemlerdeki gevşeme, doğum kanalının genişlemesini ve fetüsün doğum sürecindeki geçişini kolaylaştırır.

Pelvisin içinde yer alan organlar, özellikle gebelikle bağlantılı olarak önemli fonksiyonlar üstlenir. Genital organlar, mesane, üretra ve rektum gibi yapılar, gebelik sırasında artan intraabdominal basınca karşı direnç gösterir ve fetal gelişim sürecinde farklı işlevler üstlenir. Pelvik taban, gebelik sürecinde özellikle fetal baskı altında olan bölgelerdir; bu nedenle pelvisin işlevsel anatomisi, gebe kadınlarda hem üriner hem de fekal kontinans açısından kritik öneme sahiptir (3–5).

¹ Dr.Fzt., Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon AD., alimebuyuk@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-1418-6961

Perineal masaj, doğumun daha az travmatik geçmesini sağlayan ve pelvik taban kaslarını güçlendiren önemli bir uygulamadır, ancak her kadının gebelik durumu farklı olduğu için, masaj yapmadan önce mutlaka sağlık uzmanına danışılmalıdır.

SONUÇ

Gebelik, kadın vücudunda birçok fizyolojik değişikliğe yol açan karmaşık bir süreçtir. Bu süreçte pelvis ve pelvik taban kaslarının işlevi, anne adayının sağlığı ve doğum süreci üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Pelvik taban kasları, gebelik sırasında artan intraabdominal basınca karşı vücudun dayanıklılığını artırarak önemli bir rol oynar. Pelvik taban egzersizleri, bu kasların güçlendirilmesi ve doğum sürecinde daha verimli çalışabilmesi için kritik bir öneme sahiptir. Düzenli egzersizler, idrar ve dışkı kontrolünü sağlamakla kalmaz, aynı zamanda doğum sırasında yaşanabilecek pelvik travma risklerini de azaltır. Bu nedenle, gebelere yönelik pelvik taban sağlığına odaklanan egzersiz programlarının etkin bir şekilde uygulanması, doğum sonrası iyileşme sürecini hızlandırabilir.

Pelvik taban egzersizleri ve perineal masaj gibi yöntemler, doğum sürecinin daha sağlıklı ve daha az travmatik geçmesini sağlarken, kadınların yaşam kalitesini de artırır(7). Ancak, kadınlara bu egzersizlerin önemi yeterince aktarılmadığı ve genellikle ihmal edildiği gözlemlenmektedir(18). Bu durum, pelvik taban fizyoterapistleri ve sağlık profesyonellerinin, gebelere yönelik bilinçlendirici eğitimler vererek, pelvik taban sağlığını güçlendirecek tedavi ve rehberlik sağlamalarının ne kadar önemli olduğunu bir kez daha ortaya koymaktadır. Pelvik taban sağlığı, sadece doğum süreciyle sınırlı kalmayıp, kadınların genel sağlık ve cinsel yaşam kalitesini de doğrudan etkileyen önemli bir faktördür. Bu bölümde antenatal dönemde olduğu kadar doğumda ve postnatal dönemde pelvik taban kas egzersizlerinin yararları hakkında bilgiler sunulmuştur. Doğuma hazırlık eğitimlerinde de pelvik taban kas egzersizlerinin anne adayları ile tanıştırılması ve vajinal doğumda gebeye olan yararı sıkça vurgulanarak bu konudaki farkındalıklar artırılmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Bharucha AE. Pelvic floor: anatomy and function. *Neurogastroenterology Motil.* 2006 Jul;18(7):507-19.
2. Corton MM. Anatomy of pelvic floor dysfunction. *Obstetrics and Gynecology Clinics.* 2009;36(3):401-19.
3. Harvey MA. Pelvic floor exercises during and after pregnancy: a systematic review of their role in preventing pelvic floor dysfunction. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada.* 2003;25(6):487-98.
4. Herbert J. Pregnancy and childbirth: the effects on pelvic floor muscles. *Nursing Times.* 2009;105(7):38-41.
5. Mørkved S, Bø K. Effect of pelvic floor muscle training during pregnancy and after childbirth on prevention and treatment of urinary incontinence: a systematic review. *British Journal of*

- Sports Medicine. 2014;48(4):299–310.
6. Röst CC, Jacqueline J, Kaiser A, Verhagen AP, Koes BW. Pelvic pain during pregnancy: a descriptive study of signs and symptoms of 870 patients in primary care. *Spine*. 2004;29(22):2567–72.
 7. Nascimento S, Surita F, Parpinelli M, Siani S, Pinto E Silva J. The effect of an antenatal physical exercise programme on maternal/perinatal outcomes and quality of life in overweight and obese pregnant women: a randomised clinical trial. *BJOG*. 2011 Nov;118(12):1455–63.
 8. Klutke CG, Siegel CL. Functional female pelvic anatomy. *The Urologic Clinics of North America*. 1995;22(3):487–98.
 9. Ribeiro MM, Andrade A, Nunes I. Physical exercise in pregnancy: benefits, risks and prescription. *Journal of Perinatal Medicine*. 2022 Jan 27;50(1):4–17.
 10. Diez-Buil H, Hernandez-Lucas P, Leirós-Rodríguez R, Echeverría-García O. Effects of the combination of exercise and education in the treatment of low back and/or pelvic pain in pregnant women: Systematic review and meta-analysis. *Intl J Gynecology & Obste*. 2024 Mar;164(3):811–22.
 11. Buyuk A, Cetin SY, Sakinci M. The Effects of Pelvic Floor Muscle Training and Behavioral Training on Sexual Dysfunction, Incontinence, Physical Activity Level and Quality of Life in the Elderly. *Sex Disabil*. 2021 Sep;39(3):555–68.
 12. Büyük A, Aksu NT, Demir E, Yağışan N, Sarıkçıoğlu L. Comparison of spinal mobility in professional musicians with and without pelvic girdle pain. *Medical Problems of Performing Artists*. 2023;38(1):9–15.
 13. Demirel G, Golbasi Z. Effect of perineal massage on the rate of episiotomy and perineal tearing. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*. 2015;131(2):183–6.
 14. Labrecque M, Eason E, Marcoux S, Lemieux F, Pinault JJ, Feldman P, et al. Randomized controlled trial of prevention of perineal trauma by perineal massage during pregnancy. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. 1999;180(3):593–600.
 15. Seehusen DA, Raleigh M. Antenatal perineal massage to prevent birth trauma. *American Family Physician*. 2014;89(5):335–6.
 16. Stamp G, Kruzins G, Crowther C. Perineal massage in labour and prevention of perineal trauma: randomised controlled trial. *BMJ*. 2001;322(7297):1277–80.
 17. Labrecque M, Eason E, Marcoux S. Women's views on the practice of prenatal perineal massage. *BJOG*. 2001 May;108(5):499–504.
 18. Turhan S, Buyuk A. Évaluation de la qualité de vie sexuelle après une arthroplastie totale bilatérale de la hanche. *Revue de Chirurgie Orthopédique et Traumatologique*. 2022;108(1):81.

BÖLÜM 11

Doğum Psikolojisi ve Destekleyici Yaklaşımlar

Gözde GÖKÇE İSBİR¹

GİRİŞ

Perinatal süreçlerin tamamında bireylerin iyilik halini yükseltilmesi ve sürdürmesi gelecekteki toplum sağlığı açısından oldukça önemlidir. Yaşam evrelerinde çiftlerden hem kadının hem de partnerinin yaşantılarının derinden etkilendiği ve değişime uğradığı dönem aileye yeni bir bireyin katılım sürecidir. Perinatal süreçlerde çoğu zaman kadının bedeninde gerçekleşen fizyolojik değişime ve bu değişimin getirdiği yeni durumlara odaklanılır. Oysa ki perinatal süreçler benliği derinden ve geri dönüşsüz olarak etkiler. Bu etkilenme olumlu ve uyumludur. Aslında yeni doğan bireye ve yeni edinilen rollere uyum için gereklidir. Bireylerin kimlik ve amaç duygusunda hızlı ve derin değişimler olur (1). Dolayısıyla perinatal süreçler yalnızca fiziksel/fizyolojik değişimleri değil, aynı zamanda mental, psikolojik, sosyolojik değişiklikleri de içermektedir (2). Bu değişimler, perinatal süreçler boyunca devam etmekle birlikte özellikle doğumda en hızlı ve derin biçimde olmaktadır. Perinatal süreçlerde genellikle postpartum sürecin psikolojisine odaklanılır. Oysa ki postpartum dönemdeki psikolojik değişikliklerin büyük bir kısmı gebelik ve doğum sürecinde psikolojik iyilik halinin sürdürülmesiyle ilişkili gelişen psikopatolojilerdir (3). Dünya Sağlık Örgütü (2018), olumlu bir doğum için bütünsel iyiliğin önemini vurgulamıştır; *“bir kadının önceki kişisel ve sosyokültürel inançlarını ve beklentilerini karşılayan veya aşan ve klinik ve psikolojik olarak güvenli bir ortamda, bakım ve duygusal desteğin sürekliliği ile sağlıklı bir bebek doğurmayı içeren doğum...”* (4). Dolayısıyla kısa sürede derin psikolojik dönüşümlerin olduğu doğum sürecinde psikolojik iyilik halinin sürdürülmesine yönelik planlamalar ve uygulamalar yapmak oldukça önemlidir.

¹ Prof.Dr., Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik AD., gozdegokce@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-0101-0641

KAYNAKLAR

1. Wadephul F, Glover L, Jomeen J. Conceptualising women's perinatal well-being: A systematic review of theoretical discussions. *Midwifery*; 2020;81:102598. doi: 10.1016/j.midw.2019.102598.
2. Alderdice F, McNeill J, Lynn F. A systematic review of systematic reviews of interventions to improve maternal mental health and well-being. *Midwifery*; 2013;29(4):389-99. doi: 10.1016/j.midw.2012.05.010.
3. Ayers S, Sawyer A. The impact of birth on women's health and wellbeing. In: Taubman-Ben-Ari O. (Ed.), *Pathways and barriers to parenthood : existential concerns regarding fertility, pregnancy, and early parenthood*. New York: Springer International Publishing; 2019.
4. World Health Organization. *WHO recommendations: intrapartum care for a positive childbirth experience*. WHO; 2018.
5. Olza I, Leahy-Warren P, Benyamini Y, Kazmierczak M, Karlsdottir SI, Spyridou A, Crespo-Mirasol E, Takács L, Hall PJ, Murphy M, Jonsdottir SS, Downe S, Nieuwenhuijze MJ. Women's psychological experiences of physiological childbirth: a meta-synthesis. *BMJ Open*; 2018 18;8(10):e020347. doi: 10.1136/bmjopen-2017-020347.
6. Dahlen HG, Downe S, Wright ML, Kennedy HP, Taylor JY. Childbirth and consequent atopic disease: emerging evidence on epigenetic effects based on the hygiene and EPIIC hypotheses. *BMC Pregnancy Childbirth*; 2016;13(16):4. doi: 10.1186/s12884-015-0768-9.
7. Rank O. *Doğum travması*, İstanbul: Metis Yayınları; 2014.
8. Gökçe İsbir G, Yılmaz M, Thomson G. Using an emotion-focused approach in preventing psychological birth trauma. *Perspectives in Psychiatric Care*; 2022;58(3):1170-1176. doi: 10.1111/ppc.12867.
9. Greenberg LS. Emotion-focused therapy: An overview. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*; 2010;4(33):1-12.
10. Greenberg LS. *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their emotions*. Washington, DC: American Psychological Association; 2015.
11. Gökçe İsbir G. Fear of childbirth and emotional-focused approaches. *Journal of Education and Research in Nursing*; 2023;20(1), 64-70.
12. Hoffmann L, Banse R. Psychological aspects of childbirth: Evidence for a birth-related mindset. *European Journal of Social Psychology*; 2021; 51(1): 124-151.
13. Olza I, Uvnas-Moberg K, Ekström-Bergström A, Leahy-Warren P, Karlsdottir SI, Nieuwenhuijze M, Villarrea S, Hadjigeorgiou E, Kazmierczak M, Spyridou A, Buckley S. Birth as a neuro-psycho-social event: An integrative model of maternal experiences and their relation to neurohormonal events during childbirth. *PLoS One*; 2020; 28;15(7):e0230992. doi: 10.1371/journal.pone.0230992.
14. Walter MH, Abele H, Plappert CF. The Role of Oxytocin and the Effect of Stress During Childbirth: Neurobiological Basics and Implications for Mother and Child. *Front Endocrinol (Lausanne)*; 2021; 27;12:742236. doi: 10.3389/fendo.2021.742236.
15. Bulska M, Szczesniak P, Pieta-Dolinska A, Dorobek P, Parafiniuk J, Oszukowski P, Orszulak-Michalak D. Different modes of delivery and hormonal stress response. *Ginekologia Polska*; 2021;92(7):481-486. doi: 10.5603/GP.a2021.0068.
16. Witteveen AB, Stramrood CAI, Henrichs J, Flanagan JC, van Pampus MG, Olf M. The oxytocinergic system in PTSD following traumatic childbirth: endogenous and exogenous oxytocin in the peripartum period. *Archives of Women's Mental Health*; 2020;23(3):317-329. doi: 10.1007/s00737-019-00994-0.
17. Sayiner FD, Öztürk DM, Ulupinar E, Velipasaoglu M, Corumlu EP. Stress caused by environmental effects on the birth process and some of the labor hormones at rats: ideal birth environment and hormones. *Journal of Maternal Fetal Neonatal Medicine*; 2021;34(16):2600-2608. doi: 10.1080/14767058.2019.1670162.

18. Vogel TM, Coffin E. Trauma-Informed Care on Labor and Delivery. *Anesthesiology Clinics*; 2021;39(4):779-791. doi: 10.1016/j.anclin.2021.08.007.
19. Mental Health Network, 2019. Trauma informed care in NSW: Evidence report. https://www.aci.health.nsw.gov.au/__data/assets/pdf_file/0008/561977/ACI-Mental-Health-Trauma-informed-care-mental-health-NSW.pdf.
20. Servin-Barthet C, Martínez-García M, Pretus C, Paternina-Die M, Soler A, Khymenets O, Pozo ÓJ, Leuner B, Vilarroya O, Carmona S. The transition to motherhood: linking hormones, brain and behaviour. *Nature Reviews Neuroscience*; 2023;24(10):605-619. doi: 10.1038/s41583-023-00733-6.
21. Chabbert M, Panagiotou D, Wendland J. Predictive factors of women's subjective perception of childbirth experience: a systematic review of the literature. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*. 2021;39(1):43-66. doi: 10.1080/02646838.2020.1748582.
22. Aktaş, S., Derya, Y.A., Tokar, E. Adan Z'ye Temel Ebelik, İçinde Gökçe İsbir, G. Doğumda Mental İyilik Halinin Sürdürülmesi, İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevleri; 2023.
23. Nilsson C, Wijk H, Höglund L, Sjöblom H, Hessman E, Berg M. Effects of Birthing Room Design on Maternal and Neonate Outcomes: A Systematic Review. *HERD*;2020;13(3):198-214. doi: 10.1177/1937586720903689.
24. Okulu E, Haskologlu S, Guloglu D, Kostekci E, Erdeve O, Atasay B, Koc A, Soylemez F, Dogu F, Ikinciogullari A, Arsan S. Effects of Umbilical Cord Management Strategies on Stem Cell Transfusion, Delivery Room Adaptation, and Cerebral Oxygenation in Term and Late Preterm Infants. *Frontiers in pediatrics*; 2022;4;10:838444. doi: 10.3389/fped.2022.838444.
25. Durmaz A, Sezici E, Akkaya DD. The effect of kangaroo mother care or skin-to-skin contact on infant vital signs: A systematic review and meta-analysis. *Midwifery*. 2023;125:103771. doi: 10.1016/j.midw.2023.103771.
26. Olsen O, Clausen JA. Planned hospital birth compared with planned home birth for pregnant women at low risk of complications. *Cochrane Database Systematic Review*; 2023;8;3(3):CD000352. doi: 10.1002/14651858.CD000352.pub3.
27. Melancon S. Safety, Co-Regulation, and Polyvagal Theory:: The Autonomic Nervous System as the Missing Link in Childbirth Outcomes and Experiences. In: *Birthing Techno-Sapiens*. Routledge, 2021. p. 208-221.
28. Kahraman, H. G., & Gökçe İsbir, G. (2023). The effect of continuous intrapartum supportive care on maternal mental health: a randomized controlled trial. *Women & Health*, 63(10), 774-786.
29. Kahraman HG, Gökçe İsbir G. The effect of continuous intrapartum supportive care on maternal mental health: a randomized controlled trial. *Women Health*; 2023;26;63(10):774-786. doi: 10.1080/03630242.2023.2266009.
30. Bastos MH, Furuta M, Small R, McKenzie-McHarg K, Bick D. Debriefing interventions for the prevention of psychological trauma in women following childbirth. *Cochrane Database Systematic Review*. 2015;10;2015(4):CD007194. doi: 10.1002/14651858.CD007194.pub2.
31. Deliktas Demirci A, Oruc M, Kabukcuoglu K. "I need to make sense of my birth experience": A descriptive qualitative study of postnatal women's opinions, and expectations about postnatal debriefing. *Midwifery*; 2024;131:103955. doi: 10.1016/j.midw.2024.103955.

BÖLÜM 12

Postnatal Dönemde Fiziksel Değişimlere Uyum ve Özbakım Süreci

Mine ORUÇ¹

GİRİŞ

Postnatal dönem, kadının gebelikte geçirdiği anatomik, fizyolojik ve fonksiyonel değişikliklerin gebelik öncesi haline döndüğü süreçtir. Bu dönem, doğum eyleminin sona ermesinden itibaren yaklaşık altı aya kadar devam edebilmektedir. Kadının yeni rollere geçiş süreci olmanın yanı sıra fiziksel normalleşmelerinde yaşandığı bir iyileşme sürecidir (1,2). Bu süreçte organlar ve sistemlerde birbiri ile bağlantılı olarak fiziksel değişimler meydana gelmektedir. Bu bağlantılardaki aksamalarda doğum sonu yakınmalar ortaya çıkabilmektedir. Kadınların doğum sonu dönemde karşılaşılabilecekleri sık karşılaşılan yakınmalar; perineal laserasyon ve epizyotomiye bağlı ağrı, üriner inkontinans, cinsel fonksiyon bozuklukları, konstipasyon, hemoroid, uyku bozuklukları, ödem ve meme sorunları olarak sıralanabilmektedir. Sağlık profesyonelleri; uzun süreli ve beklenmedik rahatsızlık durumlarını, risk faktörlerinin varlığını ve komplikasyon belirtilerini öngörebilmelidir (4,5).

Normal seyrinde gerçekleşen fizyolojik iyileşme sürecinde gebelikteki değişikliklerin geri dönüşü çok belirgindir. Ayrıca enerji ve konfor düzeyi, sağlık çalışanları tarafından sağlanan bakım gibi birçok faktör, doğum sonrası dönemde annenin bebeğine vereceği tepkiyi şekillendirmeye de yardımcı olur (6). Anneye verilecek bakım sürecinde bu fizyolojik süreçlerin farkındalığı önem kazanmaktadır. Doğum sonrası fizyolojik değişiklikler birçok organ ve sistemlerde meydana gelmektedir. Bu değişiklikler; üreme, sindirim, solunum, kardiyovasküler, hematolojik, endokrin, kas-iskelet sistemleri, sıvı elektrolit dengesi, kilo ve psikolojik değişim ve uyum süreçlerini içermektedir (1-3). Bir sağlık çalışanının doğum sonrası dönemdeki anatomik ve fizyolojik değişiklikleri hakkında yeterli bilgi ve bu değişiklikleri yönetecek düzeyde yetkin bir beceriye sahip olması gerekir.

¹ Dr.Öğr.Üyesi, Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Pr., mine.oruc@antalya.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-7669-8818

SONUÇ

Doğum sonrası dönemde kadın bedeninde meydana gelen çeşitli fizyolojik değişiklikleri ve bu değişiklikler meydana gelmektedir. Gebelik sonrası uterus, meme, sindirim sistemi, üriner sistem, kas-iskelet sistemi, plasental hormonlar, vital bulgular, kardiyovasküler sistem, hematolojik sistem, solunum sistemi ve deri-cilt üzerindeki değişiklikler ve bu süreçlerin sağlık profesyonelleri tarafından yönetilmesi gerekmektedir.

Sonuç olarak, doğum sonrası dönemde vücutta birçok sistemde önemli adaptasyon süreçlerinin yaşandığı ve bu süreçlerin kadının sağlığı üzerinde derin etkileri olduğu vurgulanmaktadır. Bu süreçlerin takibi ve uygun müdahaleler ile desteklenmesi, doğum sonrası komplikasyonların önlenmesi ve kadının fizyolojik ve psikolojik iyiliğinin sağlanması açısından büyük önem taşımaktadır.

KAYNAKLAR

1. Ochala E. Addressing postnatal challenges: Effective strategies for postnatal care. IntechOpen. 2024, doi: 10.5772/intechopen.113883.
2. Finlayson K, Crossland N, Bonet M, Downe S. What matters to women in the postnatal period: A meta-synthesis of qualitative studies. PLoS One. 2020;15(4):e0231415. doi: 10.1371/journal.pone.0231415
3. Caroline Pessel, MD, & Ming C. Tsai, MD. Anatomic & Physiologic Changes during the Puerperium. In Current Health Sciences Journal Diagnosis & Treatment: Obstetrics & Gynecology. 2022, (1st ed., pp. 1–13). United States of America: McGraw Hill.
4. Meyling M. M. G., Frieling M. E., Vervoort, J. P., Feijen-de Jong E. I., & Jansen D. E. Health problems experienced by women during the first year postpartum: A systematic review. European Journal Of Midwifery. 2023, 7. <https://doi.org/10.18332/ejm/173417>.
5. Yıldırım F., & Şahin E. Gebelik ve doğum sonu döneme uyum: Temel hemşirelik yaklaşımları. Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2020, 1(1), 30-40.
6. Oruç M., & Kukul K.. The relationship between maternal function and maternal attachment of women during the postpartum period. Journal of Reproductive and Infant Psychology. 2022, 40(3), 288-298. doi:10.1080/02646838.2021.1962824
7. Bennet V., & Brown M. Text Book for Midwives. 2016, (12th ed.). London: Churchill Livingstone.
8. Cholifah N., & Siswanti H. Factors related to the speed of the uterus involution in post partum mothers. In The International Conference on Public Health Proceeding. 2021; 6 (1),: 862-867. doi:10.26911/ICPHmaternal.FP.08.2021.25
9. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Doğum Sonu Bakım Yönetim Rehberi. 2018. Retrieved from <https://ekutuphane.saglik.gov.tr/Yayin/465> (Erişim tarihi: 25.05.2024).
10. Hofmeyr GJ, Abdel-Aleem H, Abdel-Aleem MA. Uterine massage for preventing postpartum haemorrhage. Cochrane Database Syst Rev. 2013;7:CD006431 .
11. Aslam P, Rasul N, Mushtaq Q, Mumtaz A, Sheikh H.. Incidence and risk factors for perineal trauma. Pakistan Journal of Medical & Health Sciences. 2022; 16(1). doi:10.53350/ pjmh-22161348
12. Hersh S. R., & Emeis C. L. Mediolateral episiotomy: Technique, practice, and training. Journal of Midwifery & Women's Health. 2020; 65(3): 404-409. doi:10.1111/jmwh.13096
13. Khajehei M., Swain J., King, J., Compton, C., Wei, W., McGee, T., ... & Gidaszewski, B. Optimising recovery after perineal trauma: Implementation of an evidence-based patient-centred

care and clinical practice guideline. *Women and Birth*. 2024, 37(3), 101584. doi:10.1016/j.wombi.2024.01.010

14. Yanık N. T., & Ertem G. Epizyotomi sonrası perineal ağrının tedavisinde kullanılan nonfarmakolojik yöntemlerin sistematik açıdan incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2020, 9(2), 195-208. doi:10.37989/gumussagbil.487004
15. Luxey X, Lemoine A, Dewinter G, et al. Acute pain management after vaginal delivery with perineal tears or episiotomy. *European Society of Regional Anaesthesia and Pain Therapy*. 2024. rapm-2024-105478. doi:10.1136/rapm-2024-105478.
16. Zhu H., Zhang D., Gao L., Liu H., Di Y., Xie B., ... & Sun X.. Effect of pelvic floor workout on pelvic floor muscle function recovery of postpartum women: protocol for a randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022, 19(17), 11073. doi:10.3390/ijerph191711073
17. Martin C., Rokibullah R., & Sofinia H. The physiological changes in the postpartum period after childbirth. *Asian Journal of Social and Humanities*. 2022, 1(03), 105-118. doi:10.59888/ajosh.v1i03.19
18. Amelia R., & Masrul R. S. The Effect of Breastfeeding on The Uterine Involution postpartum mothers age (years). *World Journal of Research and Review*. 2019, 28(4.12), 27-52.
19. National Institute for Health and Care Excellence. Postnatal care. Clinical guideline 37. London: NICE. 2015, ISBN 978-1- 4731-0866-0.
20. World Health Organization (WHO). (2023). *Infant and young child feeding*. Retrieved from <https://www.who.int>
21. Royal College of Midwives. (2023). *Breastfeeding and lactation support*. Retrieved from <https://www.rcm.org.uk>
22. American Academy of Pediatrics (AAP). (2023). *Breastfeeding and the use of human milk*. *Pediatrics*, 152(2), e2023050495
23. Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG). (2023). *Breastfeeding: A guide for practitioners*. Retrieved from <https://www.rcog.org.uk>
24. Turawa E. B., Musekiwa A., & Rohwer, A. C. Interventions for preventing postpartum constipation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2020, (8). doi:10.1002/14651858.CD011625.pub3
25. Pérez-Báez J., Risco C. A., Chebel R. C., Gomes G. C., Greco L. F., Tao S., ... & Galvão K.. Investigating the use of dry matter intake and energy balance prepartum as predictors of digestive disorders postpartum. *Frontiers in Veterinary Science*. 2021, 8, 645252. doi:10.3389/fvets.2021.645252
26. Beers K., & Patel N. Kidney physiology in pregnancy. *Advances in Chronic Kidney Disease*. 2020, 27(6), 449-454. doi:10.1053/j.ackd.2020.07.006
27. Cunningham, MacDonald, & Gant *Obstetri Williams (15th ed.)*. Jakarta: EGC. 2015.
28. Nutaitis A. C., Meckes N. A., Madsen A. M., Toal C. T., Menhaji K., Carter-Brooks C. M., ... & Hickman L. C. Postpartum urinary retention: an expert review. *American Journal of Obstetrics And Gynecology*. 2023, 228(1), 14-21. doi:10.1016/j.ajog.2022.07.060
29. O’Kane M., & Rantell A. Intrapartum and postpartum bladder management: the poor relation of modern obstetrics. *Obstetrics, Gynaecology & Reproductive Medicine*. 2023, 33(7), 190-196. doi:10.1016/J.OGRM.2023.04.002
30. Liu Z, Sun Z. Effects of electromyographic (EMG) biofeedback guided pelvic floor muscle training on postpartum stress urinary incontinence. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine*. 2019; 12(4): 3742-3749
31. Zhong F, Miao W, Yu Z, Hong L. Clinical effect of electrical stimulation biofeedback therapy combined with pelvic floor functional exercise on postpartum pelvic organ prolapse. *American Journal of Translational Research*. 2021; 13(6): 6629. ISSN:1943-8141/AJTR0128524
32. Chauhan G, Tadi P. Physiology, Postpartum Changes. In: *StatPearls*. StatPearls Publishing, Tre-

- asure Island (FL); 2023. PMID: 32310364.
33. Smith C. A., Hill E., Denejkina A., Thornton C., & Dahlen H. G. The effectiveness and safety of complementary health approaches to managing postpartum pain: A systematic review and meta-analysis. *Integrative Medicine Research*. 2022, 11(1), 100758. doi:10.1016/j.imr.2021.100758
 34. Gluppe S., Ellström Engh M., & Bø K.. Primiparous women's knowledge of diastasis recti abdominis, concerns about abdominal appearance, treatments, and perceived abdominal muscle strength 6–8 months postpartum. A cross sectional comparison study. *BMC Women's Health*. 2022, 22(1), 428. doi:10.1186/s12905-022-02009-0
 35. Kaya A. K., & Menek M. Y. Comparison of the efficiency of core stabilization exercises and abdominal corset in the treatment of postpartum diastasis recti abdominis. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*. 2023, 285, 24-30. doi:10.1016/j.ejogrb.2023.03.040
 36. Tomaz R. G. D. O., Brito A. P. A., & Riesco M. L. G. Implementation of evidence-based practices in the perineal pain management in the postpartum period. *Revista brasileira de enfermagem*. 2021, 75(2), e20210084. doi:10.1590/0034-7167-2021-0084
 37. Mundhra R., Gupta D. K., Bahadur A., Kumar A., & Kumar R.. Effect of Enhanced Recovery after Surgery (ERAS) protocol on maternal outcomes following emergency caesarean delivery: A randomized controlled trial. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*. 2024, X, 22, 100295. doi:10.1016/j.eurox.2024.100295
 38. Brito A. P. A., Caldeira C. F., & Salvetti M. D. G. Prevalence, characteristics, and impact of pain during the postpartum period. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*. 2021, 55, e03691. doi:10.1590/S1980-220X2019023303691
 39. Asif A., Amjad F., Dastgir H., Asif W., Adil A., & Afzal M. Prevalence of neck and low back pain in women during post-partum period: Neck and back pain during post-partum. *The Healer Journal of Physiotherapy and Rehabilitation Sciences*. 2022, 2(4), 271-278.
 40. Bryant A. S., & Miller R. S. Pharmacologic stepwise multimodal approach for postpartum pain management. *Am Coll Obstet Gynecol*. 2021, 1(1). doi: 10.1097/AOG.0000000000004517
 41. Dişli D., & Kaydırak M. M. Kanıt temelli yaklaşım perspektifinde postpartum bakımın optimizasyonu. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2021, 6(2), 143-151.
 42. Weerasinghe K., Rishard M., Brabaharan S., & Walpita Y. Physiotherapy training and education prior to elective Caesarean section and its impact on post-natal quality of life: a secondary analysis of a randomized controlled trial. *BMC Research Notes*. 2023, 16(1), 270. doi:10.1186/s13104-023-06550-5
 43. Solmaz E., & Şahin E. Doğumda Uygulanan Analjesi ve Anestezinin Postpartum Depresyon ile İlişkisi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2023, 16(3), 262-267. doi:10.52976/vansaglik.1229404
 44. Chauhan G, Tadi P. Physiology, Postpartum Changes. In: *StatPearls*. StatPearls Publishing, Treasure Island (FL); 2023. PMID: 32310364.
 45. Widyanti A., Ramadhani A., Fista B., & Rahmawati N. The ergonomics of mothering and child care activities (ErgoMOMics) in Indonesia: Individual and social factors influencing musculoskeletal symptoms. *Work*. 2020, 65(3), 625-633. doi: 10.3233/WOR-203117
 46. Afshariani R., Kiani M., & Zamanian Z. The influence of ergonomic breastfeeding training on some health parameters in infants and mothers: a randomized controlled trial. *Archives of Public Health*. 2019, 77, 1-10. doi:10.1186/s13690-019-0373-x
 47. George S. A., Abraham A. T., & Kumar A. A Case Study on Risk of Musculoskeletal Disorder Due to Poor Ergonomics in First Time Lactating Mother with Recurrent Myofascial Trigger. *International Journal of Health Sciences and Pharmacy (IJHSP)*. 2022, ISSN, 2581-6411.
 48. Skajaa G. O., Fuglsang J., Knorr S., Møller N., Ovesen P., & Kampmann, U. Changes in insulin sensitivity and insulin secretion during pregnancy and post partum in women with gestational diabetes. *BMJ Open Diabetes Research and Care*. 2020, 8(2), e001728. doi:10.1136/bmjdr-2020-001728

49. Cattani L., De Maeyer L., Verbakel J. Y., Bosteels J., & Deprest J. Predictors for sexual dysfunction in the first year postpartum: A systematic review and meta-analysis. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*. 2022, 129(7), 1017-1028. doi:10.1111/1471-0528.16934
50. Baston H., & Hall J. *Midwifery Essentials: Labour E-Book: Midwifery Essentials: Labour E-Book* (Vol. 3). Elsevier Health Sciences. 2017.
51. Us H., AB M. L., Elvieta E., & Safitri M. E. Effect of oxytocin massage on uterine involution in vaginam post partum women in self practice of the salabiah midwife. *Science Midwifery*. 2023, 11(3), 536-544. doi:10.35335/midwifery.v11i3.1284
52. Dewi K. T. The effect of oxytocin massage on anxiety changes in breastfeeding mother. *Journal of Psychiatry Psychology and Behavioral Research*. 2022, 3(2), 22-24. doi:10.21776/ub.jp-pbr.2022.003.02.5
53. Dewi & Susmati. *Fisiologi Persalinan Post Partum*. Jurnal FK Universitas Muhammadiyah Malang. 2017, 1(1), 12–69.
54. Stables D., & Rankin J. *Physiology in Childbearing* (3rd ed.). Edinburgh: Elsevier. 2020.
55. Green L. J., Pullon R., Mackillop L. H., Gerry S., Birks J., Salvi D., ... & Watkinson P. J. Postpartum-specific vital sign reference ranges. *Obstetrics & Gynecology*. 2021. 137(2), 295-304. doi: 10.1097/AOG.0000000000004239
56. The National Collaborating Centre for Primary Care (NCCPC). *Postnatal care: routine postnatal care of women and their babies* [Internet]. The National Collaborating Centre for Primary Care. London; 2006. Available from: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg37/evidence/full-guideline-485782237>
57. ACOG, *Hypertension in pregnancy, practice bulletin No. 203*, 2019.
58. Patel, P., Balanchivadze, N. Hematologic findings in pregnancy: A guide for the Internist. *Cureus*. 2021, 13 (5), e15149. doi:10.7759/cureus.15149
59. Choi E., Kazzi B., Varma B., Ortengren A. R., Minhas A. S., Vaught A. J., ... & Michos E. D. The fourth trimester: a time for enhancing transitions in cardiovascular care. *Current Cardiovascular Risk Reports*, 2022, 16(12), 219-229. doi:10.1007/s12170-022-00706-x
60. Dikis O. S., & Ulasli S. S. Pulmonary embolism during pregnancy and the postpartum period. In *ENT Diseases: Diagnosis and Treatment during Pregnancy and Lactation* (pp. 843-852). Cham: Springer International Publishing. 2022.
61. Bukhari S., Fatima S., Barakat A. F., Fogerty A. E., Weinberg I., & Elgendy I. Y. Venous thromboembolism during pregnancy and postpartum period. *European Journal of Internal Medicine*. 2022, 97, 8-17. doi:10.1016/j.ejim.2021.12.013
62. McCandlish R., Bowler U., Van A. H., Berridge G., Winter C., Sames L., Garcia J., & Elbourne D. A randomised controlled trial of care of the perineum during second stage of normal labour. *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*. 2018, 105(12), 1262–1275. doi:10.1111/j.1471-0528.1998.tb10004.x
63. Baimishev M., Baimishev R., Eremin S., & Baimishev H. Hematological parameters that determine the course of labor and the postpartum period in highly productive Holstein cows. In *BIO Web of Conferences*. 2020, (Vol. 27, p. 00005). EDP Sciences.
64. Paladine H. L., Blenning C. E., & Strangas, Y. Postpartum care: an approach to the fourth trimester. *American Family Physician*. 2019, 100(8), 485-491.
65. Trivedi M. K., Kroumpouzou G., & Murase J. E. A review of the safety of cosmetic procedures during pregnancy and lactation. *International Journal of Women's Dermatology*. 2017, 3(1), 6-10. doi:10.1016/j.ijwd.2017.01.005
66. Biskanaki F., Tertipi N., Andreou E., Sfyri E., Kefala V., & Rallis, E. The risk of using cosmetics and cosmetic procedures during pregnancy. *Applied Sciences*. 2024, 14(21), 9885. doi:10.3390/app14219885
67. Doyranlı M., Günaydın S., & Dinç Kaya H. Gebelikte güncel kozmetik uygulamalar. *Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi*. 2022, 5(2), 206-217. doi:10.54803/sauhsd.1092712

68. Vesco KK, Dietz PM, & Rizzo J. Excessive gestational weight gain and postpartum weight retention among obese women. *Obstetric and Gynecology*. 2019, 114(1), 1069. doi: 10.1097/AOG.0b013e3181baeacf
69. Steflük H. J., & Segar J. L. Postnatal fluid balance—it's time to pay attention. *Journal of Perinatology*. 2022, 42(8), 985-986. doi:10.1038/s41372-022-01442-1
70. WHO. Postpartum care of the mother and newborn: A practical guide: report of a technical working group. (1st ed.). Geneva: Stationery Office Books. 2019.
71. Jouanne M., Oddoux S., Noël A., & Voisin-Chiret A. S. Nutrient requirements during pregnancy and lactation. *Nutrients*. 2021, 13(2): 692. doi:10.3390/nu13020692
72. Lim S., Hill B., Teede H. J., Moran L. J., & O'Reilly S. An evaluation of the impact of lifestyle interventions on body weight in postpartum women: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*., 2020, 21(4), e12990. doi:10.1111/obr.12990
73. Paladine H. L., Blenning C. E., & Strangas Y. Postpartum care: an approach to the fourth trimester. *American Family Physician*. 2019, 100(8), 485-491.
74. Ljungqvist O., Scott M., & Fearon K. C. Enhanced recovery after surgery: a review. *JAMA surgery*. 2017, 152(3), 292-298. doi:10.1001/jamasurg.2016.4952
75. Polat İ. (2018). Obstetrik ve perinatolojik girişimler ve ERAS. *İstanbul Kanuni Sultan Süleyman Tıp Dergisi*, 10(4), 33-40. doi:10.5222/ıksst.2018.18894
76. Sunay Z. Jinekoloji ve obstetride ERAS protokollerinin kullanımı ve ebelerin rolü. *Anatolian Journal of Health Research*. 2022, 3(1), 33-37. doi:10.29228/anatoljhr.55770
77. Lestari, M. I., Sari D., Chandra S., Purwoko P., Isngadi I., & Umar T. P. Enhanced recovery after cesarean (ERAC) versus conventional care: An expanded systematic review and meta-analysis of 18,368 subjects. *Journal of Anaesthesiology Clinical Pharmacology*. 2024, 10-4103. doi: 10.4103/joacp.joacp_339_23
78. Pineyro M. O. S., Villegas-Cruz C., Hernandez-Bazaldua M., Pineyro-Cantu A., Gaston-Locsin T., & Sordia-Hernandez L. H.. Effect of the implementation of an enhanced recovery after surgery protocol (ERAS) in patients undergoing an elective cesarean section. *Ginekologia Polska*. 2023, 94(2), 141-145. doi:10.5603/GP.a2023.0003
79. Gupta A. K. Effect of Enhanced Recovery After Surgery (ERAS) Protocol on maternal outcomes following caesarean delivery. *Sch Int J Obstet Gynec*. 2024, 7(11), 533-541. doi:10.36348/sijog.2024.v07i11.001
80. Hu C., Fei K., Liu Y., Jiang X., Yong W., Zhang W., & Li P. The impact of regular diet recovery on postoperative rehabilitation after elective cesarean section. *Maternal-Fetal Medicine*. 2024, 6(02), 78-83.
81. Uludağ E., Yıldırım D.F., & Özkan S.. Emziren kadınlarda fiziksel ve mental yorgunluğu yordayıcı faktör olarak postpartum uyku kalitesi. *Journal of Turkish Sleep Medicine*. 2022, 9, 294-300, doi:10.4274/jtsm.galenos.2022.38278
82. Gültepe K. K.. Postpartum dönemdeki kadınların uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2022, 4(2), 197-204. doi:10.51123/jgehes.2022.56
83. McQuillan M. E., Bates J. E., Staples A. D., & Deater-Deckard, K. Maternal stress, sleep, and parenting. *Journal of Family Psychology*. 2019, 33(3), 349. doi:10.1037/fam0000516
84. Maghami M., Shariatpanahi S. P., Habibi D., Heidari-Beni M., Badihian N., Hosseini M., & Kelishadi R. Sleep disorders during pregnancy and postpartum depression: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Developmental Neuroscience*. 2021, 81(6), 469-478. doi:10.1002/jdn.10118
85. Sadeh A., Gruber R., & Raviv A. Sleep, parenting, and child development. *Sleep Medicine Reviews*. 2017, 28, 88-95.
86. Cohen M. F., Corwin E. J., Dunlop A. L., & Brennan P. A.. Psychological distress prospectively predicts later sleep quality in a sample of black American postpartum mothers. *Behavioral Sleep Medicine*. 2022, 20(4), 442-459. doi:10.1080/15402002.2021.1932499

87. Lawson A., Murphy K. E., Sloan E., Uleryk E., & Dalfen A.. The relationship between sleep and postpartum mental disorders: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*. 2015, 176, 65-77. doi:10.1016/j.jad.2015.01.017
88. Benli T. E. Doğum sonrası yorgunluğun yönetimi. *Sağlık & Bilim*. 2022: Ebelik-IV, 127.
89. Bulechek G, M., Butcher H. K., Dochtermann J. M., & Wagner C. Nursing Interventions Classification (NIC). *Nursing Interventions Classification (NIC)*. (çev. F. Erdemir, S. Kav, A. Akman Yılmaz), 6. Baskı, Nobel Tıp Kitabevleri. (çev. F. Erdemir, S. Kav, A. Akman Yılmaz), 6. Baskı, Nobel Tıp Kitabevleri. 2012.
90. Kaplan Y. C., Uysal N., Arslan E. K., Acar S., & Harvey C. Emzirme döneminde ilaç kullanımı. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*. 2019, 23(4), 176-185. doi: 10.15511/tahd.19.00476
91. Payne J. L. Psychopharmacology in pregnancy and lactation. *Women's Mental Health: A Clinical and Evidence-Based Guide*. 2020, 377-395.
92. Almış H., & Orhon F. Ş.. Emziren annenin beslenmesi: çay-kahve tüketimi, ilaç, sigara, alkol ve madde kullanımı. *Türkiye Klinikleri Social Pediatrics-Special Topics*. 2020, 1(1), 23-28.
93. Macchi M., Bambini L., Franceschini S., Alexa I. D., & Agostoni C. The effect of tobacco smoking during pregnancy and breastfeeding on human milk composition—a systematic review. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2021, 75(5), 736-747. doi:10.1038/s41430-020-00784-3
94. Hamilton W. N., Masud N., Kouambo C., & Tarasenko Y. N.. Perinatal smoking and e-cigarette use and their relationship with breastfeeding: PRAMS 2015–2020. *Breastfeeding Medicine*. 2023, 18(11), 855-863. doi:10.1089/bfm.2023.0152
95. Lambers D. S., & Clark K. E. “The effects of maternal smoking on fetal development and the risks of preterm birth.” *The American Journal of Obstetrics & Gynecology*. 2021, 224(4), 375. e1-375.e12.
96. Tigka M., Metallinou D., Tzeli M., & Lykeridou K. Maternal tobacco, alcohol and caffeine consumption during the perinatal period: A prospective cohort study in Greece during the COVID-19 pandemic. *Tobacco Induced Diseases*. 2023, 21. doi:10.18332/tid/166109

BÖLÜM 13

Postpartum Dönemde Psikolojik Değişiklikler ve Uyum

Ayşe Büşra İPLİKÇİ¹

POSTPARTUM DÖNEMDE PSİKOLOJİK DEĞİŞİKLİKLER VE UYUM

Annelik, genellikle bir kadının yaşamındaki en derin ve dönüştürücü deneyimlerden biri olarak tanımlanır. Hamilelik ve doğum sırasında meydana gelen fiziksel değişiklikler yaygın olarak bilinse de annenin beyninde ve duygusal dünyasında da aynı derecede önemli fakat daha az görünür bir dönüşüm gerçekleşir. Bu değişim yalnızca geçici bir evre değil, bilişsel yetenekleri, duygusal düzenlemeyi ve genel davranışları etkileyen derin ve kalıcı bir yeniden yapılanmayı temsil eder. Annelik yolculuğu, kadınları bebekleriyle ilgilenmeye ve onları büyütmeğe hazırlayan karmaşık psikolojik ve nörobiyolojik süreçleri içerir ve çocuğun gelişimi için kritik bir besleyici ortamın oluşmasına olanak sağlar.

Bu bölümde, doğum sonrası dönemde kadınların yaşadığı zihinsel dönüşümler ve uyum süreçlerine odaklanılmaktadır. Gebelik, annenin yeni rolüne hazırlanmasına yardımcı olmak için beyninde yapısal değişiklikler başlatır ve empati, karar verme ve duygusal işlemeyle ilgili alanları güçlendirir. Bu nörobiyolojik değişiklikler, annenin bebeğinin ihtiyaçlarına duyarlılık ve özenle yanıt verme yeteneğiyle ilişkilidir. Hormonal dalgalanmalar da bu dönemde kritik bir rol oynar; bağlanma süreci ve artan duygusal hassasiyet gibi davranışsal adaptasyonları tetikleyerek anne-bebek ilişkisinin temellerini güçlendirir. Bu değişimlerin anlaşılması, yalnızca sağlıklı annelik davranışlarını teşvik etmek için değil, aynı zamanda annelerin ruh sağlığını desteklemek için de büyük önem taşır. Doğum sonrası dönem, kadınlar için yeni kimliklerine ve sorumluluklarına uyum sağlama sürecinde duygusal ve psikolojik olarak zorlayıcı olabilir. Anksiyete veya doğum sonrası

¹ Dr.Öğr.Üyesi, Akdeniz Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Gelişim Psikolojisi AD., busraiplikci@akdeniz.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-6632-4647

KAYNAKLAR

1. Bornstein MH. Parenting infants. In: Bornstein MH, editor. *Handbook of parenting*. Mahwah, NJ: Erlbaum; 2002. p. 3–43.
2. Barba-Müller E, Craddock S, Carmona S, Hoekzema E. Brain plasticity in pregnancy and the postpartum period: Links to maternal caregiving and mental health. *Archives Women's Mental Health*. 2019; **22**(2):289–299. doi: org/10.1007/s00737-018-0889-z.
3. Aleknavičiūtė J, Evans T, Aribas E, Vries M, Steegers E, Ikram M, Kushner S. Long-term association of pregnancy and maternal brain structure: The Rotterdam study. *European Journal of Epidemiology*. 2022; **37**(3):271–281. doi: org/10.1007/s10654-021-00812-6.
4. Hillerer K, Jacobs V, Fischer T, Aigner L. The maternal brain: An organ with peripartal plasticity. *Neural Plasticity*. 2014;1–20. doi: org/10.1155/2014/574159.
5. Hoekzema E, Barba-Müller E, Pozzobon C, Picado M, Lucco F, García-García D, Vilarroya Ó. Pregnancy leads to long-lasting changes in human brain structure. *Nature Neuroscience*. 2016; **20**(2):287–296. doi: org/10.1038/nn.4458.
6. Kim P, Leckman JF, Mayes LC, Feldman R, Wang X, Swain JE. The plasticity of human maternal brain: Longitudinal changes in brain anatomy during the early postpartum period. *Behavioral Neuroscience*. 2010; **124**(5):695–700. doi: org/10.1037/a0020884.
7. Swain JE, Lorberbaum JP, Kose S, Strathearn L. Brain basis of early parent-infant interactions: Psychology, physiology, and in vivo functional neuroimaging studies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2007; **48**(3-4):262–287. doi: org/10.1111/j.1469-7610.2007.01731.x.
8. Lange AM, Barth C, Kaufmann T, Anatórk M, Suri S, Ebmeier KP, Westlye LT. The maternal brain: Region-specific patterns of brain aging are traceable decades after childbirth. *Human Brain Mapping*. 2020; **41**(18):4718–4729. doi: org/10.1002/hbm.25152.
9. Kim P. Human maternal brain plasticity: Adaptation to parenting. *New Directions in Child and Adolescent Development*. 2016; **153**:47–58. doi: org/10.1002/cad.20168.
10. Oancea M, Strilciuc Ş, Borza DB, Ciortea R, Diculescu D, Mihu D. Neurobiological and behavioral underpinnings of perinatal mood and anxiety disorders (PMADs): A selective narrative review. *Jornal of Clinical Medicine*. 2024; **13**(7):2088. doi: org/10.3390/jcm13072088.
11. Rajhans P, Goin-Kochel RP, Strathearn L, Kim S. It takes two! Exploring sex differences in parenting neurobiology and behaviour. *Journal of Neuroendocrinology*. 2019;31(9). doi:10.1111/jne.12721.
12. Feldman R, & Bakermans-Kranenburg MJ. Oxytocin: a parenting hormone. *Current Opinion in Psychology*. 2017;15:13–18. doi: org/10.1016/j.copsyc.2017.02.011.
13. Strathearn L. Maternal neglect: Oxytocin, dopamine and the neurobiology of attachment. *Journal of Neuroendocrinology*. 2011;23(11):1054–1065. doi: org/10.1111/j.1365-2826.2011.02228.x.
14. Walter MH, Abele H, & Plappert CF. The role of oxytocin and the effect of stress during childbirth: Neurobiological basics and implications for mother and child. *Frontiers in Endocrinology*. 2021;12. doi: org/10.3389/fendo.2021.742236.
15. Modak A, Ronghe V, & Gomase KP. The psychological benefits of breastfeeding: Fostering maternal well-being and child development. *Cureus*. 2023;15(10) doi: org/10.7759/cureus.46730.
16. Larsen CM, & Grattan DR. Prolactin-induced mitogenesis in the subventricular zone of the maternal brain during early pregnancy is essential for normal postpartum behavioral responses in the mother. *Endocrinology*. 2010;151(8):3805–3814. doi: org/10.1210/en.2009-1385.
17. Glynn L, Davis E, Sandman C, & Goldberg W. Gestational hormone profiles predict human maternal behavior at 1-year postpartum. *Hormones and Behavior*. 2016;85:19-25. doi: org/10.1016/j.yhbeh.2016.07.002.
18. Bridges RS. Neuroendocrine regulation of maternal behavior. *Frontiers in Neuroendocrinology*. 2015; **36**:178–196. doi: org/10.1016/j.yfrne.2014.11.007.
19. Bos P. The endocrinology of human caregiving and its intergenerational transmission. *Development and Psychopathology*. 2017;29(3):971-999. doi: org/10.1017/s0954579416000973.

20. Dubber S, Reck C, Müller M, & Gawlik S. Postpartum bonding: The role of perinatal depression, anxiety, and maternal-fetal bonding during pregnancy. *Archives of Women's Mental Health*. 2015;18(2):187–195. doi: org/10.1007/s00737-014-0445-4.
21. Bowlby J. *Attachment*. Attachment and loss: Vol. 1. Loss. New York, NY: Basic Books; 1969.
22. Bowlby J. Attachment, communication, and the therapeutic process. In *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development* (pp. 137-157). New York, NY: Basic Books; 1988.
23. Ainsworth MDS, Blehar MC, Waters E, & Wall S. *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Mahwah, NJ: Erlbaum; 1978.
24. Sümer N. Ana babalık ve bağlanma In: Sayıl M & Yagmurlu B. (Ed.). Ana babalık: Kuram ve araştırma. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları; 2012. p. 169-190.
25. Hairston IS, Handelzalts JE, Assis C, Kovo M. Postpartum bonding difficulties and adult attachment styles: The mediating role of postpartum depression and childbirth-related PTSD. *Infant Mental Health Journal*. 2018;39(2):198-208. doi:10.1002/imhj.21695.
26. Mercer R. Becoming a mother versus maternal role attainment. *Journal of Nursing Scholarship*. 2004; 36(3):226–232. doi.org/10.1111/j.1547-5069.2004.04042.x.
27. Shorey S, Ng E, Downe S. Cultural competence and experiences of maternity health care providers on care for migrant women: a qualitative meta-synthesis. *Birth*. 2021; 48(4):458–469. doi.org/10.1111/birt.12581.
28. Mercer R, Walker L. A review of nursing interventions to foster becoming a mother. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*. 2006; 35(5):568–582. doi.org/10.1111/j.1552-6909.2006.00080.x.
29. Shin H, Park Y, Kim MJ. Predictors of maternal sensitivity during the early postpartum period. *Journal of Advance Nursing*. 2006; 55(4):425–434. doi.org/10.1111/j.1365-2648.2006.03943.x.
30. Nordahl D, Rognmo K, Bohne A, Landsem IP, Moe V, Wang CEA, Høifødt RS. Adult attachment style and maternal-infant bonding: the indirect path of parenting stress. *BMC Psychology*. 2020; 8(1). doi:10.1186/s40359-020-00424-2.
31. Ahmad A. Postpartum depression: A comprehensive review. *International Journal of Clinical Images and Medical Reviews* 2022; 2(3). doi.org/10.55920/ijcimir.2022.02.001071.
32. Radoš NS, Tadinac M, Herman R. Anxiety during pregnancy and postpartum: course, predictors and comorbidity with postpartum depression. *Acta Clinica Croatica*. 2018; 57(1):39–51. doi.org/10.20471/acc.2017.56.04.05.
33. Ayers S, Eagle AL, Waring H. The effects of childbirth-related post-traumatic stress disorder on women and their relationships: A qualitative study. *Psychology, Health & Medicine*. 2006; 11(4):389–398. doi.org/10.1080/13548500600708497.
34. O'Hara MW. Postpartum depression: What we know. *Journal of Clinical Psychology*. 2009; 65(12):1258–1269. doi.org/10.1002/jclp.20644.
35. O'Hara MW, McCabe JE. Postpartum depression: Current status and future directions. *Annual Reviews of Clinical Psychology*. 2013; 9:379–407. doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185612.
36. Sharma V, Mazmanian D. The DSM-5 peripartum specifier: prospects and pitfalls. *Archives of Womens Mental Health*. 2014; 17:171–173.
37. Om Suryawanshi I, Pajai S. A comprehensive review on postpartum depression. *Cureus*. 2022; 14(12). doi.org/10.7759/cureus.32420.
38. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines. Vol 1. World Health Organization; 1992.
39. Vliegen N, Casalin S, Luyten P. The course of postpartum depression: a review of longitudinal studies. *Harvard Review of Psychiatry*. 2014; 22:1–22. doi.org/10.1097/HRP.0000000000000013.
40. Özcan NK, Boyacıoğlu NE, Dinç H. Postpartum depression prevalence and risk factors in Turkey: a systematic review and meta-analysis. *Archives of Psychiatric Nursing*. 2017; 31(4):420–428.

41. Zheng J, Sun K, Aili S, Yang X, Gao L. Predictors of postpartum depression among Chinese mothers and fathers in the early postnatal period: A cross-sectional study. *Midwifery*. 2022; 105:103233.
42. Johansson M, Benderix Y, Svensson I. Mothers' and fathers' lived experiences of postpartum depression and parental stress after childbirth: a qualitative study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. 2020; 15(1):1722564. doi.org/10.1080/17482631.2020.1722564.
43. Field T. Postpartum depression effects on early interactions, parenting, and safety practices: a review. *Infant Behavioral Development*. 2010; 33(1):1–6. doi.org/10.1016/j.infbeh.2009.10.005.
44. Min W, Jiang C, Li Z, Wang Z. The effect of mindfulness-based interventions during pregnancy on postpartum mental health: a meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 2023; 331:452–460. doi.org/10.1016/j.jad.2023.03.053.
45. Reilly TJ, Roberts E, Bastida VCS, McGuire P, Dazzan P, Cullen AE. Systematic review of the association between adverse life events and the onset and relapse of postpartum psychosis. *Frontiers in Psychiatry*. 2023; 14. doi.org/10.3389/fpsy.2023.1154557.
46. Perry A, Gordon-Smith K, Jones L, Jones I. Phenomenology, epidemiology and etiology of postpartum psychosis: a review. *Brain Science*. 2021; 11(1):47. doi.org/10.3390/brainsci11010047.
47. Dennis C, Singla DR, Brown HK, Savel K, Clark CT, Grigoriadis S, Vigod SN. Postpartum depression: a clinical review of impact and current treatment solutions. *Drugs*. 2024; 84(6):645–659. doi.org/10.1007/s40265-024-02038-z.
48. Basirat Z, Ramaezani F, Sepidarkish M, Kashifard M, Faramarzi M. Psychiatric symptoms in women with high-risk pregnancy in the postpartum period: A case-control study. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*. 2023; 45(4):186–191. doi.org/10.1055/s-0043-1768997.
49. Räisänen S, Lehto SM, Nielsen HS, Gissler M, Kramer MR, Heinonen S. Risk factors for and perinatal outcomes of major depression during pregnancy: a population-based analysis during 2002–2010 in Finland. *BMJ Open*. 2014; 4(11). doi.org/10.1136/bmjopen-2014-004883.
50. Brik M, Sandonis M, Horrillo Murillo ER, Arteaga Fernandez A, De Arriba M, Fernández S, Iglesias Román N, Suy A, Dip ME, et al. Social support and mental health in the postpartum period in times of SARS-CoV-2 Pandemic: Spanish Multicentre Cohort Study. *International Journal of Environment Research and Public Health*. 2021; 19(23):15445. https://doi.org/10.3390/ijerph192315445.
51. Bdier D, Mahamid F, Fallon V, Amir M. Posttraumatic stress symptoms and postpartum anxiety among Palestinian women: the mediating roles of self-esteem and social support. *BMC Womens Health*. 2023; 23(1):420.
52. Yim IS, Tanner Stapleton LR, Guardino CM, Hahn-Holbrook J, Dunkel Schetter C. Biological and psychosocial predictors of postpartum depression: systematic review and call for integration. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2015; 11:99–137. doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-101414-020426.
53. Gutzeit O, Levy G, Lowenstein L. Postpartum female sexual function: risk factors for postpartum sexual dysfunction. *Sexual Medicine*. 2019; 8(1):8–13. doi.org/10.1016/j.esxm.2019.10.005.
54. Kinsella MT, Monk C. Impact of maternal stress, depression and anxiety on fetal neurobehavioral development. *Clinical Obstetrics and Gynecology* 2009; 52(3):425–440. doi.org/10.1097/GRE.0b013e3181b52df1.
55. Norhayati MN, Hazlina NH, Asrenee AR, Emilin WM. Magnitude and risk factors for postpartum symptoms: A literature review. *Journal of Affective Disorders*.
56. Miskeen E. Utilization of antenatal care services within the context of COVID-19, security challenges, and an unstable healthcare system at primary health care centers. *International Journal of Womens Health*. 2024;16:737-747. doi:10.2147/IJWH.S435894.
57. Wu C, Chen X, Cai Y, Xia J, Zhou X, Xu S, ... Song Y. Risk factors associated with acute respiratory distress syndrome and death in patients with coronavirus disease 2019 pneumonia in Wuhan, China. *JAMA Internal Medicine*. 2020;180(7):934-943. doi:10.1001/jamaintern-

med.2020.0994.

58. Meng X, Su J, Li H, Ma D, Zhao Y, Li Y, Zhang X, Li Z, Sun J. Effectiveness of caregiver non-pharmacological interventions for behavioural and psychological symptoms of dementia: An updated meta-analysis. *Ageing Research Review*. 2021;71:101448. doi:10.1016/j.arr.2021.101448.
59. Duncan LG, Bardacke N. Mindfulness-based childbirth and parenting education: Promoting family mindfulness during the perinatal period. *Journal of Children and Family Studies*. 2010;19(2):190-202. doi:10.1007/s10826-009-9313-7.
60. Pan WL, Gau ML, Lee TY, Jou HJ, Liu CY, Wen TK. Mindfulness-based programme on the psychological health of pregnant women. *Women and Birth*. 2019;32(1). doi:10.1016/j.wombi.2018.04.018.
61. Schwab-Reese LM, Schafer EJ, Ashida S. Associations of social support and stress with postpartum maternal mental health symptoms: Main effects, moderation, and mediation. *Women Health*. 2017;57(6):723-740. doi:10.1080/03630242.2016.1181140
62. Valverde N, Mollejo E, Legarra L, Gómez-Gutiérrez M. Psychodynamic psychotherapy for postpartum depression: A systematic review. *Maternal and Child Health Journal*. 2023;27(7):1156-1164. doi:10.1007/s10995-023-03655-y.
63. Mostafa Amer H, et al. Effectiveness of cognitive behavioral therapy intervention on depressive symptoms and sleep quality among postnatal women. *Egypt Journal of Health Care*. 2022;13(3):940-956.
64. Duffecy J, Grekin R, Hinkel H, Gallivan N, Nelson G, O'Hara MA. Group-based online intervention to prevent postpartum depression (Sunnyside): Feasibility randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*. 2019;6(5). doi:10.2196/10778.
65. Monteiro F, Pereira M, Canavarró MC, Fonseca A. Be a mom's efficacy in enhancing positive mental health among postpartum women presenting low risk for postpartum depression: Results from a pilot randomized trial. *International Journal of Environmental Research on Public Health*. 2020;17(13):4679. doi:10.3390/ijerph17134679.
66. Hou Y, Hu P, Zhang Y, Lu Q, Wang D, Yin L, et al. Cognitive behavioral therapy in combination with systemic family therapy improves mild to moderate postpartum depression. *Revista brasileira de psiquiatria* 2014;36(1):47-52. doi:10.1590/1516-4446-2013-1170.
67. Sugishita K, Kitagawa M. Promoting mother-to-baby attachment to prevent postpartum depression: An intervention study. *Women's Health*. 2018;4(1):15-20. doi:10.17140/whoj-4-128.
68. Sockol LE, Epperson CN, Barber JP. Preventing postpartum depression: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Reviews*, 2013;33(8):1205-1217. doi:10.1016/j.cpr.2013.10.004
69. Abraham JM, Melendez-Torres G. A realist review of interventions targeting maternal health in low- and middle-income countries. *Women's Health*. 2023;19. doi:10.1177/17455057231205687.
70. Milgrom J, Mendelsohn J, Gemmill AW. Does postnatal depression screening work? Throwing out the bathwater, keeping the baby. *Journal of Affective Disorders*. 2011;132(3):301-310.
71. Cox JL, Holden JM, Sagovsky R. Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh postnatal depression scale. *British Journal of Psychiatry*. 1987;150(6):782-786. doi:10.1192/bjp.150.6.782.
72. Al Dughaiishi MYK, Matua GA, Seshan V. A qualitative inquiry of women's perspective of antenatal education services in Oman. *SAGE Open Nursing*. 2023; 9:23779608231159336. doi:10.1177/23779608231159336.
73. Tafere TE, Afework MF, Yalew AW. Antenatal care service quality increases the odds of utilizing institutional delivery in Bahir Dar city administration, Northwestern Ethiopia: A prospective follow-up study. *PLOS ONE*. 2018;13(2). doi: 10.1371/journal.pone.0192428.
74. Coomson JI, Manu A. Determinants of modern contraceptive use among postpartum women in two health facilities in urban Ghana: A cross-sectional study. *Contracept Reproductive Medicine*. 2019;4:17. doi:10.1186/s40834-019-0098-9.