



Article Info/Makale Bilgisi

✓Received/Geliş:19.07.2022 ✓Accepted/Kabul:21.10.2022

DOI:10.30794/pausbed.1145350

Review/Derleme Makalesi

Yıldırım Gökşen, D. F., Serçekuş, P. ve Özkan, S. (2022). "Geçmişten Günümüze Suyun Kadın Sağlığı Üzerinde İyileştirici Etkisi", *Pamukkale Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2022 Sayı 53: Özel sayı 2, Denizli, ss. Ö379-Ö383.

## GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE SUYUN KADIN SAĞLIĞI ÜZERİNDE İYİLEŞTİRİCİ ETKİSİ

Dicle Filiz YILDIRIM GÖKŞEN\*, Pınar SERÇEKUŞ\*\*, Sevgi ÖZKAN\*\*\*

### Öz

Teknolojinin getirdiği yeni tedavi yöntemlerinin yanında su, geçmişten günümüze kadar kullanılan önemli bir tamamlayıcı tedavi yöntemidir. Bu derlemenin amacı tamamlayıcı bir tedavi olarak suyun, kadın sağlığına yönelik iyileştirici etkilerini incelemektir. Gebelikte uygulanan hidroterapi, kaygıyı, stresi, yorgunluğu ve ödemi azaltmakta, yaşam kalitesini arttırmaktadır. Doğumun erken dönemlerinde suyun kullanımının doğum ağrısının azaltılmasında etkili olduğu, analjezi kullanımını azalttığı ve doğum süresini kısalttığı çalışmalarla gösterilmiştir. Doğumda su, anksiyeteyi azaltmakta, kadının daha rahat hissetmesini ve doğum kontrolünü daha fazla sağlamasını olumlu yönde etkilemektedir. Premenstrual sendromun kontrolünde de hidroterapi geçmişten günümüze sıklıkla kullanılan bir yöntem olup, premenstrual sendromun hafifletilmesinde etkili olduğu gösterilmiştir. Tüm su terapilerinin, yararlı olabilmesi için eğitimli sağlık profesyonellerinin kontrolünde ve önerilen protokoller doğrultusunda kullanılması gerektiği unutulmamalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Ağrı, Doğum, Gebelik, Hidroterapi, Su.

### THE HEALING EFFECT OF WATER ON WOMEN'S HEALTH FROM PAST TO PRESENT

#### Abstract

In addition to the new treatment methods brought by technology, water is an important complementary treatment method that has been used from the past to the present. The purpose of this review is to examine the curative effects of water as a complementary treatment on women's health. Hydrotherapy applied during pregnancy reduces anxiety, stress, fatigue and edema, and increases the quality of life. Studies have shown that the use of water in the early stages of labor is effective in reducing labor pain, reduces the use of analgesia, and shortens the delivery time. Water in childbirth reduces anxiety, positively affects women to feel more comfortable and provide more birth control. Hydrotherapy is a method frequently used in the control of premenstrual syndrome from past to present, and it has been shown to be effective in alleviating premenstrual syndrome. It should not be forgotten that all water therapies should be used under the control of trained health professionals and in accordance with recommended protocols in order to be beneficial.

**Key Words:** Pain, Birth, Pregnancy, Hydrotherapy, Water.

\* Arş. Gör., Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Doğum-Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, DENİZLİ.  
e-posta: diclefiliz.35@gmail.com (<https://orcid.org/0000-0002-7987-2586>)

\*\* Prof. Dr., Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Doğum-Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, DENİZLİ.  
e-posta: pinarsercekus@gmail.com (<https://orcid.org/0000-0002-9326-3453>)

\*\*\* Prof. Dr., Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Doğum-Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, DENİZLİ.  
e-posta: sozkan@pau.edu.tr (<https://orcid.org/0000-0001-8385-210X>)

## 1. GİRİŞ

Teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte birçok yeni tedavi yöntemi ortaya çıkmıştır. Ancak tamamlayıcı tedavi yöntemlerin biri olan suyun kullanımı geçmişten günümüzde önemi korumaktadır (Kılavuz, 2017). Tamamlayıcı tedavi olarak kullanılan su genellikle termal sulardır. Termal suların ilk kullanımı milattan önceye dayanmaktadır. Suyun iyileştirici etkisine yönelik ilk bilimsel verileri ise Herodot ve Hipokrat ortaya koymuştur. Sonraki dönemlerde Bizanslılar tarafından da bir tedavi yöntemi olarak kullanılan su, Türkler tarafından ise Anadolu'ya yerleştikten sonra büyük oranda kullanılmıştır (Arasıl, 1991).

Su, uyku bozuklukları (Yang vd., 2018:261-272) ve fibromiyalji (Demiray ve Zengin Alpgözen, 2022:49-56) gibi hastalıkların tedavisinde, psikoterapi (Nesipoğlu ve Özgönül, 2016:95-104) ve rehabilitasyon (Can, 2016:1-6) gibi tedavi yöntemlerinde (Balcıoğulları, 2014:287-306; Vanderlaan, 2017:403-410; Zegarska ve Chojnowski, 2018:148) destekleyici bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Su, kadın sağlığına yönelik de destekleyici bir tedavi yöntemidir (Vanderlaan, 2017:403-410; Zegarska ve Chojnowski, 2018:148). Gebelikte konforun artırılmasında (Avdeev, 2017:102-107), doğum ağrısının azaltılmasında (Vanderlaan, 2017:261-272) ve premenstrual sendromun tedavisinde (Amasha vd., 2017) sıklıkla kullanılmaktadır. Bu derlemenin amacı tamamlayıcı bir tedavi olarak suyun, kadın sağlığına yönelik iyileştirici etkilerini incelemektir.

## 2. SUYUN KADIN SAĞLIĞINDA KULLANIMI

Hidroterapi suyun tedavisi olarak tanımlanmakta ve genellikle suya daldırma yöntemi şeklinde uygulanmaktadır (Güneş, 2021). Talosoterapi ise deniz ikliminin, suyunun, kumunun, yosununun ve denizden elde edilen benzer ürünlerin kullanımıyla yapılan yıkamadır. Bu uygulama kan dolaşımını düzenleyerek rahatlama sağlamaktadır (Uğurlu vd., 2016:172-189). Hidroterapi (Schitter vd., 2015) ve talosoterapi (Avdeev, 2017:102-107) gebelik döneminde kullanılacak tamamlayıcı tedaviler arasında yer almaktadır. Gebelikte uygulanan hidroterapi, kaygıyı (Sudirman vd., 2022:10), stresi, yorgunluğu (Gvozdjakova vd., 2014:29-38) ve ödemi azaltmakta (Stringer ve Hanes, 1999), yaşam kalitesini arttırmaktadır (Gvozdjakova vd., 2014:29-38). Bununla birlikte kronik hipertansiyonlu gebelerde arter sertliğini azalttığı belirtilmektedir (Linhares vd., 2020:647-654). Gebeliğin üçüncü trimesterında olan kadınlarla yapılan yarı deneysel bir çalışmada ayak hidroterapisinin kaygı düzeyini azalttığı belirlenmiştir (Sudirman vd., 2022:10). Benzer şekilde yapılan başka bir yarı deneysel çalışmada da hipertansif gebelere uygulanan ayak hidroterapisinin sistolik ve diyastolik kan basıncının düzenlenmesinde etkili olduğu belirlenmiştir (Sholekha vd., 2021:109-121). Prospektif bir kohort çalışmasında ise hidroterapinin gebelerin metabolik ve kardiyovasküler adaptasyonuna yardımcı olduğu tespit edilmiştir (Prevedel vd., 2003:53-59). Suyun hidrostatik basıncı ödeme neden olan sıvının vasküler boşluğa itilmesini sağlamaktadır. Bu nedenle gebelikte ödeme tedavisinde kullanılacağı belirtilmektedir. Masif labial ödeme olan bir gebeye uygulanan hidroterapinin ödemi ve ağrının azaltılmasında etkili olduğu görülmüştür (Linda ve Kimberly, 2003:242-245). Tıbbi tedaviye ek olarak uygulanan talosoterapinin, demir eksikliği anemisi olan gebelerde rehabilitasyonunun etkinliğini arttırdığı belirtilmektedir (Avdeev, 2017:102-107). Ancak sıcak su uygulamaları kontrolsüz bir şekilde gerçekleştirildiğinde olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Spontan düşük riskinin gebelikte sık uygulanan sıcak küvet uygulamalarıyla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Chambers, 2006:569-573). Bu nedenle sıcak su uygulamalarında gebelerin vücut sıcaklığının 38.9 °C'yi geçmemesi ve uygulamanın kontrollü bir şekilde gerçekleştirilmesi önemlidir (Odabaşı ve Turan, 2022:25-33).

Suyun rahatlatıcı etkisi, doğum eyleminde sıklıkla kullanılmaktadır (Lathrop vd., 2018:416-423; Mallen-Perez vd., 2018:309-315). Su sıcaklığı ve basıncı terapötik etkinin oluşmasında önemlidir. Suyun basıncı ekstraselüler sıvının intravasküler bölgeye geçişini kolaylaştırmaktadır. Bu durum kardiyovasküler sistemde değişikliklere neden olduğu belirtilmektedir. Kardiyovasküler sistemdeki damarlar genişleyerek kan akımı vücuda dağılır ve kan basıncında düşüş gözlemlenmektedir. Gevşeme gerçekleştiğinde uterusun oksijenlenmesi ve fetüsün iyilik hali olumlu şekilde artış göstermektedir (Güneş, 2021). Doğum eyleminde kullanılan su, perineal yırtılma riskini (Lathrop vd., 2018:416-423), doğum ağrısını, analjezi kullanımını (Mallen-Perez vd., 2018:309-315) ve anksiyeteyi (Benfield vd., 2018:110-114) azaltmakta, zihinsel ve fiziksel rahatlamayı sağlamaktadır (Benfield vd., 2018:110-114). Bununla birlikte Amerikan Obstetrisyen ve Jinekologlar Koleji (ACOG), doğumun birinci evresinde suyun kullanımının doğum süresini kısalttığını, doğumda epidural ve spinal analjezi kullanımını azalttığını, bu nedenle

miyadında olan ve komplikasyonsuz sağlıklı gebelerde tercih edilebileceğini bildirmiştir (ACOG, 2016). Kraliyet Ebeler Kolejinin (RCOG) yayınladığı rehberde de doğumda suyun kullanımının, ağrının azalmasında etkili olup daha az analjezi kullanılmasını sağladığı, kadının daha rahat hissetmesi ve doğumda daha fazla kontrol sağlaması açısından da olumlu olduğunu belirtmiştir (RCOG, 2012). Doğum eyleminde hidroterapinin kullanımıyla ilişkili bir prospektif kohort çalışmasında hidroterapinin doğumun ikinci evresinde ağrıyı azalttığı, multipar gebelerde ise analjezi ihtiyacını azalttığı belirlenmiştir (Mallen-Perez vd., 2018:309-315). Doğum eyleminde hidroterapiyle ilgili yapılan başka bir çalışmada da hidroterapinin ağrı kontrolünün yanı sıra fiziksel ve psikolojik rahatlamayı sağladığı, özellikle kadınların kendi kendilerine yaptıkları banyonun daha etkili olduğu belirlenmiştir (Benfield vd., 2018:110-114). Bununla birlikte su, doğum sonu dönemde yaşanan ağrıların azaltılmasında da kullanılmaktadır (Almassmoum vd., 2018:578-586). Yapılan bir sistematik derleme çalışmasında doğum öncesi hidroterapi kullanan annelerin daha az kaygı hissettikleri, travayda hareketliliği artırdığı, fetal malprezantasyonun daha az görüldüğü, ilk kez doğum yapacak olan kadınlarda amniyotomi ve sentetik oksitosin kullanımını azalttığını göstermektedir (Shaw-Battista, 2017:303-316). Ancak hidroterapi uygulamasında önerilen protokollerin takip edilmesi ve gerçekleştirilecek neonatal komplikasyonlara yönelik gebelerin bilgilendirilmesi önerilmektedir (ACOG, 2016). Doğumda suyun kullanımında doğum personelinin doğum ve travayda suyun kullanımına yönelik eğitim almış olması gerekmektedir. Havuza ulaşan suyun kalitesinin, havuzun temizlenme protokolleri ve enfeksiyon kontrol prosedürlerinin incelenmesini içermesi bakımından kalite güvence önlemleri önemlidir. Kadının rahat etmesi ve yüksek ateşin engellenmesi için kadının ve suyun sıcaklığı saat başı izlenmesi gerekmektedir. Suyun sıcaklığı 37.5 °C'nin üzerinde olmamalıdır (RCOG, 2012).

Premenstrual sendrom reproduktif dönemdeki kadınlarda fiziksel, psikolojik ve duygusal semptomlarla sıkıntılara neden olmaktadır. Premenstrual sendromun kontrolünde hidroterapi sıklıkla kullanılan bir yöntemdir. Hemşirelik öğrencileriyle yapılan bir çalışmada da premenstrual sendromun hafifletilmesinde hidroterapinin en sık kullanılan yöntemler arasında yer aldığı belirtilmektedir (Amasha vd., 2017). Hidroterapi, kadınların vücut ısısını düzenlenmesine, toksinlerin atılmasına ve sakinleşmesine yardımcı olmaktadır (Jose vd., 2021:119-125). Uygulama esnasında ılık su ile üç-dört dakika pelvik bölgeye masaj yapılması ve düzenli nefes alınması önerilmektedir. Yapılan uygulama uterus kasılmalarını rahatlatmakla birlikte sindirimi de düzenlemektedir (Med-Express, 2020).

### 3. SONUÇ

Hidroterapi başta olmak üzere su terapileri, geçmişten günümüze kadın sağlığında kullanılan bir yöntemdir. Ancak su terapilerinin, eğitilmiş sağlık profesyonellerinin kontrolünde ve önerilen protokoller doğrultusunda kullanılması gerektiği unutulmamalıdır.

#### KAYNAKÇA

- Almassmoum, S.M., Balahmar, E.A., Almutairi, S.T., Albuainain, G.S., ve Naqvi, A.A. (2018). "Current cilinical status of hydrotherapy; an evidence based retrospective six-years (2012-2017) systemic review", *Bali Medical Journal*, 7/3:578-586. <http://dx.doi.org/10.15562/bmj.v7i3.1159>
- Amasha, H. A., Mohamed, R. A., & Nageeb, H. (2017). "Complementary and alternative therapies for premenstrual syndrome: an exploratory study", *Khartoum Medical Journal*, 10/1.
- Andeev, M.N. (2017). "Technologies of ecological rehabilitation at the Prevention of hypogalactia at pregnant women with extragenital pathology", *Medical Academic Journal*, 17/1:102-107. <https://doi.org/10.17816/MAJ171102-107>
- Arasıl, T. (1991). "Termal Suların Sağlık Alanında Kullanımı", *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2/3:45-48.
- Balcioğulları, A. (2014). "Evliya Çelebi'nin Seyahatnamesi'nde Anadolu Şifalı Suları ve Günümüzün Termal Turizmi", *The Journal of Turkish Social Research*, 173:287-306.
- Benfield, R., ve Heitkemper, M.M. (2018). "Culture, bathing and hydrotherapy in labor: An exploratory descriptive pilot study", *Midwifery*, 64:110-114. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2018.06.005>
- Can, F. (2016). "Fizyoterapi ve Rehabilitasyonun Mesleki Gelişim Tarihi", *İzmir Katip Çelebi University Faculty of Health Science Journal*, 1/3:1-6.

- Chambers, C.D. (2006). "Risks of hyperthermia associated with hot tu bor spa use by pregnant women", *Birth Defects Research*, 76:569-573. <https://doi.org/10.1002/bdra.20303>
- Demiray, C., ve Zengin Alpözgen, A. (2022). "Fibromiyalji Sendromunda Tamamlayıcı Tedaviler", *Journal of Health Profession Research*, 4(1):49-56.
- Güneş, M. (2021). "Travaydaki Gebelere Uygulanan Hidroterapinin Doğum Endişesi ve Konfor Düzeyine Etkisi", Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gvozdjakova, A., Kucharska, J., Sykora L., ve Singh, R.B. (2014). "Balneotherapy and coenzyme Q<sub>10</sub> in clinical and experimental medicine", *Frontiers in Bioscience*, 6:29-38.
- Jose, A., Nayak, S., Kamath, N., ve Nalini, M. (2021). "The Mystery behind Relaxation Therapy: Adieu to Premenstrual Syndrome" *Journal of Health and Allied Sciences NU*, 11/03:119-125. <http://doi.org/10.1055/s-0041-1726689>
- Kılavuz, M. (2017). "Tamamlayıcı ve Alternatif Sağlık Yaklaşımlarının Gebelikte Kullanımı", Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Lathrop, A., Bonsack, C. F., ve Haas, D. M. (2018). "Women's experiences with water birth: A matched groups prospective study", *Birth (Berkeley, Calif.)*, 45/4:416-423. <https://doi.org/10.1111/birt.12362>
- Linda, D., ve Kimberly, L. (2003). "The Use of Water Immersion for Treatment of Massive Labial Edema During Pregnancy", *The American Journal of Maternal/Child Nursing*, 28/4:242-245.
- Linhares, G.M., Machado, A.V., ve Malachias, M.V.B. (2020). "Hydrotherapy Reduces Arterial Stiffness in Pregnant Women with Chronic Hypertension", *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 114/4:647-654. <https://doi.org/10.36660/abc.20190055>
- Mallen-Perez, L., Roé-Justiniano, M. T., Colomé Ochoa, N., Ferre Colomat, A., Palacio, M., ve Terré-Rull, C. (2018). "Use of hydrotherapy during labour: Assessment of pain, use of analgesia and neonatal safety", *Enfermería Clínica (English Edition)*, 28/5:309-315. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2017.10.004>
- Nesipoğlu, G., ve Özgönül, M.L. (2016). "Psikiyatri Alanında Hidroterapi Uygulamalarının Tarihsel Gelişimi, Mahiyeti ve Sosyokültürel Belirleyicileri Üzerine", *Türkiye Klinikleri Tıp Etiği-Hukuku Tarihi Dergisi*, 24/3:95-104.
- Odabaşı, E., ve Turan, M. (2021). "The importance of body core temperature evaluation in balneotherapy", *International Journal of Biometeorology*, 66:25-33. <https://doi.org/10.1007/s00484-021-02201-1>
- Prevedel, T.T.S., Calderon, I.M.P., De Conti, M.H., Consonni, E.B., Rudge, M.V.C. (2003). "Maternal and Perinatal Effects of Hydrotherapy in Pregnancy", *Rev. Bras. Ginecol. Obstet*, 25/1:53-59.
- Schitter, A.M., Nedeljkovic, M., Baur, H., Fleckenstein, J., ve Raio, L. (2015). "Effects of Passive Hydrotherapy WATSU (WaterShiatsu) in the Third Trimester of Pregnancy: Results of a Controlled Pilot Study", *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 437650.
- Shaw-Battista, J. (2017). "Systematic Review of Hydrotherapy Research: Does a Warm Bath in Labor Promote Normal Physiologic Childbirth?" *Journal of Perinatal & Neonatal Nursing*, 31/4:303-316. <https://doi.org/10.1097/JPN.0000000000000260>
- Sholekha, L., Jubaedah, E., Nurcahyani, L. (2021). "The Effect Of Hydrotherapy On The Reducation Of Blood Pressure In Pregnant Women With Hypertension At The Primary Health Careastanajapura Cirebon District In 2019", *International Seminar of Gender Equity Maternal and Child Health*, 1/1:109-121.
- Stringer, M., ve Hanes, L. (1999). "Hydrotherapy use during labor: An integrative review", *The Online Journal of Knowledge Synthesis for Nursing*, 1/6:1-7.
- Sudirman, J., Bachri, N., Syafar, M., Jusuf, E.C., Syamsuddin, S., Mappaware, N.A., ve Saleng, H. (2022). "Food Hydrotherapy: Non-pharmacology Treatment for Reducing Anxiety in Third Trimester Pregnancy", *Clinical Sciences*, 10. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8271>
- The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2016). "Immersion in Water During Labor and Delivery", Erişim adresi: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2016/11/immersion-in-water-during-labor-and-delivery> , Erişim tarihi:18.07.2022
- The Royal College of Midwives (RCOG). (2012). "Immersion in water for labour and birth. Evidence based guidelines for midwifery-led care in labour".

The power of water. Med-Express. Available at: <http://www.faqs.org/oc/Overcoming-Female-Discomforts/The-power-of-water.html#ixzz6d09rdwLT>. Accessed August 11, 2020.

Uğurlu, K., Kutluk Bozkurt, A., Yalçın Kayıkçı, M. (2016). "Sağlık Turizminde Yeni Bir Trend: Talassoterapi", *Journal Of Emerging Economies And Policy*, 1/172-189.

Vanderlaan, J. (2017). "Retrospective Cohort Study of Hydrotherapy in Labor", *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 46/3:403-410. <https://doi.org/10.1016/j.jogn.2016.11.018>

Yang, B., Qin, Qz., Han, L.L. Lin, J., ve Chen, Y. (2018). "Spa therapy (balneotherapy) relieves mental stress, sleep disorder, and general health problems in sub-healthy people", *International journal of biometeorology*, 62/2, 261–272.

Zegarska, J., ve Chojnowski, J. (2018). "A new look at the treatment of women's diseases in health resorts with the use of latest technologies and natural resources", *Boletín de la Sociedad Española de Hidrología Médica*, 1, 148.

#### **Beyan ve Açıklamalar (Disclosure Statements)**

1. Bu çalışmanın yazarları, araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyduklarını kabul etmektedirler (The authors of this article confirm that their work complies with the principles of research and publication ethics).
2. Yazarlar tarafından herhangi bir çıkar çatışması beyan edilmemiştir (No potential conflict of interest was reported by the authors).
3. Bu çalışma, intihal tarama programı kullanılarak intihal taramasından geçirilmiştir (This article was screened for potential plagiarism using a plagiarism screening program).