




# Obstetride Ayurveda

## Ayurveda in Obstetrics

Leman YILMAZ<sup>1</sup>   
Sevil GÜNAYDIN<sup>2</sup>   
Hüsnüye DİNÇ KAYA<sup>2</sup> 

<sup>1</sup>İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ebelik Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye  
<sup>2</sup>İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, İstanbul, Türkiye

### Öz

Ayurveda, geleneksel tıp uygulamalarından biri olup, en eski şifa bilimlerinden biridir. Yaşamın bütünlüğünü savunarak kendi yaşamımızda sürdürebileceğimiz bilinçli bir evrenin bilgeliğini verir. Böylece kişinin kendi bünyesine göre bilinç oluşturmaya, yaşam tarzı değişiklikleri yapması, bu dengeyi sağlama ve sürdürmesi konusunda rehberlik eder. Ayurveda, gebe kalmanın, gebelik sürecinin ve doğumun birçok farklı boyutu olduğunu ifade etmektedir. Bu nedenle optimal düzeyde bir gebelik için gebelikte risk oluşturacak faktörleri önceden tespit ederek iyileştirici tedbirlerin alınmasını önermektedir. Ayrıca doğum öncesi kapsamlı bir bakımla; beslenme, egzersiz, gebelikte yapılması sakıncalı uygulamalar ve meditasyona ilişkin bilgiler verirken gebelikte değişebilen ruh sağlığı için de terapötik prosedürler uygulamaktadır. Ayurveda doğuma hazırlıklı olma ve güvenli bir doğum ortamı oluşturmayı hedeflemektedir. Doğum sonu komplikasyonları önleme, sindirim, bağıışıklığı sağlama ve kadının kaybettiği eski gücü tekrardan kazandırmaya çalışmaktadır. Böylece ayurveda; gebelik, doğum ve doğum sonrası süreçte yüksek kalitede bakım vererek anneler ve bebekler için ortaya çıkabilecek sorunları önlenmede önemli rol üstlenmektedir. Bu derlemenin amacı; ayurvedanın obstetride kullanımına ilişkin bilgi sağlamaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Ayurveda, ebelik, obstetri, geleneksel tıp

### ABSTRACT

Ayurveda is one of the traditional medicine practices and one of the oldest healing sciences. Defending the life integrity, it gives wisdom of a conscious universe that we can maintain in our lives. Thus, it guides people to create consciousness according to their structures, to make changes in their life styles, and to balance and maintain it. Ayurveda states that there are great numbers of different phases of becoming pregnant, process of pregnancy, and birth. Therefore, it suggests that some curative precautions should be taken detecting the factors which can pose risks in pregnancy. With a comprehensive antenatal care, it gives information about nutrition, exercise, meditation, and some objectionable practices in pregnancy. It also carries out some therapeutic procedures for mental health which is changeable in pregnancy. Ayurveda aims a safe birth environment and being ready for the moment of birth. It tries to help women to regain their strength. It tries to provide immunity and digestion and also prevent the complications that may develop after birth. Thus, ayurveda plays an important role in preventing problems that may arise for mothers and babies by providing high-quality care during pregnancy, birth, and postpartum period. The purpose of this review is to provide information on the use of ayurveda in obstetrics.

**Keywords:** Ayurveda, midwifery, obstetrics, traditional medicine

### Giriş

Ayurveda, geleneksel tıp uygulamalarından biri olup, Ayurveda Tıbbı olarak da bilinen en eski şifa bilimlerinden biridir (Frawley & Ranade, 2001; Lan, 2016). Binlerce yıl önce Hindistan'da ortaya çıkan Ayurveda, "Tüm Şifanın Anası" olarak bilinir (Lan, 2016). Kökeni en eski Hint -Avrupa dillerinden olan Sanskritçe'de ayur (yaşam) ve veda (bilim veya bilgi) kelimelerinin birleşiminden oluşmaktadır (NIH, 2013). Ayurveda doğumdan ölüme, bedenden ölümsüz ruha kadar doğamızın tüm yönlerini ifade edip, olduğumuz veya olmak istediğimiz her şey arasında süreklilik ve uyum sağlar. Kendi yaşamımızda sürdürebileceğimiz bilinçli bir evrenin bilgeliğini verir. Yaşamın bütünlüğünü savunur. Bilinçli bir yaşam için yararlı ya da zararlı olan diyet, ilaçlar ve davranışları açıklar (Frawley & Ranade, 2001).

Ayurveda'nın doğuşu hakkında farklı teoriler bulunmaktadır. Buna göre; ayurvedanın kökeni Hint Tanrısı Brahma'dır. Brahma'dan, Daksha Prajapati'ye ve ondan da Tanrı Indra'ya aktarılmıştır. Indra'dan ayurveda hakkında ilk bilgileri edinen kişi Bharadvaja'dır. Bharadvaja, ayurvedayı bir grup bilgeye öğretmiş,

Geliş Tarihi/Received: 25.10.2021

Kabul Tarihi/Accepted: 08.04.2022

Yayınlanma Tarihi/Publication Date:  
20.03.2023

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:  
Hüsnüye DİNÇ KAYA  
E-mail: husnyedinc@hotmail.com

Cite this article as: Yılmaz, L., Günaydin, S., & Dinç Kaya, H. (2023). Obstetride ayurveda. *Journal of Midwifery and Health Sciences*, 6(1), 63-69.



Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

onlar da öğrencilerine öğreterek yayılmasını sağlamışlardır. Böylece ayurveda yüzyıllar boyunca sözlü gelenekle yaşamış, daha sonra yazılı litaretürde yer almış ve günümüze kadar aktarılmıştır (Lan, 2016). 19. yüzyılın sonunda ayurvedanın batı tıbbi tarafından farkına varılması ayurvedaya farklı bir boyut kazandırmıştır (Guy, 2007). Ayurveda ile ilgili yazılmış İngilizce, Sanskritçe ve yerel dillerdeki birçok kitapta atıflar yapılması ayurvedanın yükselişe geçmesini sağlamıştır (Panikkar, 2002). Günümüzde ise Hindistan'da okullarda ayurveda ile ilgili eğitimler verilmekte ve internet üzerinden sertifikasyon çalışmaları yürütülmektedir (Podar Ayurved Medical College, 2021).

Herkesin benzersiz bir parmak izi ve kendine özgü bir enerjisi olduğu gibi bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal özelliklerinin de bir dengesi vardır. Ancak hem iç hem de birçok dış faktör bu dengeyi etkilemekte ve denge durumunda değişikliğe neden olmaktadır. Mevsim değişiklikleri, fiziksel travma, iş ve aile ilişkilerindeki hareketlilikler fiziksel ve duygusal streslere neden olarak dengeyi etkilemektedir. Denge doğal düzendir, dengesizlik düzensizliktir. Ayurveda felsefesine göre sağlık düzendir; hastalık ise vücuttaki düzensizliktir. Ayurveda, kişinin kendi bünyesine göre bilinç oluşturmaya, yaşam tarzı değişiklikleri yapması, bu dengeyi sağlaması ve sürdürmesi konusunda rehberlik etmektedir. Düzensizliğin doğasını ve yapısını anlayarak, düzeni yeniden kurmayı hedeflemektedir (NIH, 2013). Bu doğrultuda düzensizliğin giderilmesi için kişiye özgü bir tedavi planı oluşturulmaktadır (Ayurvedik Yaşama Giriş, 2021; Parasuraman ve ark., 2014). Ayurveda diyet, şifalı otlar, baharatlar, mineraller, egzersiz, meditasyon, yoga, zihinsel temizlik, sesler ve kokularla dengeyi yeniden oluşturmaktadır. Ayurveda tıbbında hastalıklar erken dönemde teşhis edilerek yaşam tarzı değişiklikleri ile büyük ölçüde önlenmektedir (Ayurvedik Yaşama Giriş, 2021).

Ayurveda ile ilgilenen bilim insanları, sağlıklı değerlendirmek için çeşitli tekniklerle dengesizliğin kaynağını, hastalığın temel belirtisi ve semptomlarını dikkatlice değerlendirir. Tanılama yaparken; kişiyi doğrudan sorgulama, gözlem ve fiziksel muayeneden faydalanır. Nabız alma, fiziksel muayene formunun doldurulması, vücut yapısının değerlendirilmesi ve ses tonunun dinlenmesi ile değerlendirme yaparak, hastanın çeşitli tedavilere uygunluğuna karar verir (NIH, 2013). Tamamlayıcı bir şifa sistemi olan ayurveda; dahiliye, baş ve boyun rahatsızlıkları, pediyatrik hastalıklar, doğum ve jinekoloji, psikoloji, cerrahi tedavi, zehirlenme, gençleştirme/ye nilenmede kullanılmaktadır (Parasuraman ve ark., 2014). Bu derlemenin amacı; ayurvedanın obstetride kullanımına ilişkin bilgi sağlamaktır.

#### **Prekonsepsiyonel Dönemde Ayurvedanın Kullanımı**

Ayurveda, gebe kalmanın, gebelik sürecinin ve doğumun birçok farklı boyutu olduğunu ifade etmektedir (Kumar, 2019). Bu nedenle optimal düzeyde bir gebelik için gebelikte risk oluşturacak faktörleri önceden tespit ederek iyileştirici tedbirlerin alınmasını önermektedir (Nanal & Borgave, 2008). Aynı zamanda günümüzün önemli sorunlarından biri olan konjenital malfarmasyonların önlenmesinde ve sağlığın desteklenmesinde çeşitli önerilerde bulunmaktadır. Ayurvedik ilkelere göre, ebeveynlerin gebeliğe uygun şekilde hazırlanması, sağlıklı bir bebek için ön koşuldur. Bir bireyin genetik mutasyonu pozitif yönde, pozitif düşünceler hem fiziksel hem de ruhsal olarak onu güçlü kılacaktır. Bununla birlikte, genetik mutasyon negatif yönde, bireyin fiziksel ve ruhsal açıdan zayıf olacağını ifade etmektedir ve epigenetik aktarımlar üzerinde durmaktadır (Kumar, 2019).

Ayurveda da prekonsepsiyonel dönem, çiftçilik sürecine benzetilmekte ve karşılaştırılmaktadır. Bir mahsülün verimliliği, toprağın kalitesine, tohumuna, ekimin uygun zamanlamasına ve suyu (besleyici bir madde) almasına bağlı ise, bir bebeğin sağlığı da ebeveynlerin sağlığına bağlıdır. Bir gebeliğin sağlıklı bir şekilde tamamlanması dört temel faktöre dayandırılır (Mrudula, 2019). Bunlar; sperm/yumurta (tohum), uterus (toprak), beslenme (su) ve gebe kalma zamanıdır (ekim zamanlaması) (Baldha, 2019).

Ayurveda öğretilerine göre sağlıklı bir gebelik için bebek sahibi olmak isteyen çiftte arındırma prosedürleri uygulanır (Singh, 2008). Birinci aşama arındırma uygulamasında (ilk üç ay); iyi pişirilmiş gıdaların tüketildiği sindirimi kolay olan bir diyet uygulanır, karaciğer ve bağırsak toksinleri için detoxlar yapılır, vücut yapısına uygun ayurvedik yağlarla masaj ve hafif düzeyde yoga yaşama dahil edilir. İkinci aşama arındırma uygulamasında yenilenme ve gençleşmeye yönelik çalışmalar yapılır (2 ay); optimum doğurganlık için gençleştirici beslenmeye, dokuları inşa etmeye yarayan takviye ayurvedik formülasyonlarla bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi sağlanır (Hadapad ve ark., 2020).

Gebelik öncesi dönemde ayurvedik formülasyonlarla azospermi tedavisi yapılmaktadır (Manwatkar ve ark., 2020). Beslenme, yoga ve ayurvedik formülasyonlarla ise menstrüasyon döngüsü düzenlenerek infertilite giderilmektedir (Sharma & Sharma, 2017). Ayrıca strese bağlı erkek infertilitesinde hint ginsengi (*wit-hania somnifera*) kullanıldığında stres düzeyinin azaldığı, antioksidan özelliği ile meni kalitesinin iyileştiği belirlenmiştir (Mahdi ve ark., 2011).

#### **Gebelik Döneminde Ayurvedanın Kullanımı**

Ayurveda alimlerine göre gebelik; kadın hayatında çok özel bir dönemdir. Bu nedenle ayurveda doğum öncesi kapsamlı bir bakımla; beslenme, egzersiz, gebelikte yapılması sakıncalı uygulamalar ve meditasyona ilişkin bilgiler verirken aynı zamanda gebelikte değişebilen ruh sağlığı için de terapötik prosedürler uygulamaktadır (Bajpai, 2008; Girija, 2005).

Ayurveda'ya göre doğum öncesi bakımın temel amaçları (Pawar & Sameer Gholap, 2020):

- Kişinin ayurveda ile koordinasyonunu sağlamak,
- Risk değerlendirmesi yaparak herhangi bir komplikasyon olmaksızın normal doğumu gerçekleştirmek,
- Trimesterlere göre beslenme düzeni oluşturarak anne ve fetüsün doğru beslenmesini sağlamak,
- Vücudun dengesini korumak,
- Fetüsün bilinen/bilinmeyen tehlikelerden korumak,
- Fetüsün sağlıklı büyüme ve gelişmesine katkı sağlamaktır.

#### **1. trimesterde doğum öncesi bakım**

Doğum öncesi dönemde verilen psişik bakım ilk trimesterde görülen fizyolojik semptomların giderilmesine ve fetüsün uygun olgunlaşmasına yardımcı olur. Gebe kadındaki birçok fiziksel ve psikolojik anormalliğin temel nedeni vücut dengesinin bozulmasıdır. Destekleyici tedavilerle vücut dengesi sağlanarak semptomlar giderilmeye çalışılır (Jayalekshmi, 2021).

Gebeliğin birinci trimesterinde sıvı, hafif, sindirimi kolay, protein, vitamin ve mineral yönünden zengin besinler tüketilmelidir. Düzenli olarak süt ve yağ preparatlarının kullanımının önemli olduğu, 3 ayın sonunda kakule ve tarçın kullanılabileceği ifade edilmektedir. Bu dönemde keskin, sıcak yiyeceklerin tüketilmesinin

abortusa; kurutulmuş, bayatlamış ve çürümüş yiyeceklerin anne ve fetüsün yetersiz beslenmesine neden olabileceği bildirilmektedir (Hadapad ve ark., 2020).

Düzenli olarak susam yağı, hindistan cevizi yağı ile masaj, her gün kısa bir süre dahi olsa hafif düzeyde yoga önerilmektedir. Sağlıklı bir uyku rutini, lavanta, yasemin, gül gibi uçucu yağlarla ılık banyo önerilmektedir (Rakhshani ve ark., 2015).

Birinci trimesterde kullanılan ilaçlar organogenezi etkileyerek teratojeniteye yol açabilmektedir. Bu nedenle embriyonik dönemde gebeye hiçbir ilaç verilmemesi gerektiği belirtilmektedir. Sadece folik asit takviyesi gerekli olduğu ifade edilmektedir (Pawar & Sameer Gholap, 2020).

## 2. trimesterde doğum öncesi bakım

İkinci trimesterle birlikte vücutta ki düzensizlik ortadan kaybolur, sindirim sistemi rahatlar ve yeterli beslenme sağlanabilir (Dwivedi, 1995). Bu dönemde fetal büyüme ve gelişme nedeniyle protein ihtiyacı daha fazladır. Bu ihtiyacı karşılamak için et, ve baklagiller tercih edilmelidir. Artan kalsiyum ihtiyacını karşılamak için ballı yoğurt, soya sütü, yumurta, süt kullanılması gerektiği ifade edilmektedir. Taze sebze (soya fasulyesi, ıspanak, kabak, lahana, salatalık, soğan, taze kuşkonmaz), hurma, kayısı, mango, taze meyve suyu ve hindistan cevizi suyu önerilmektedir (Nanal, 2008).

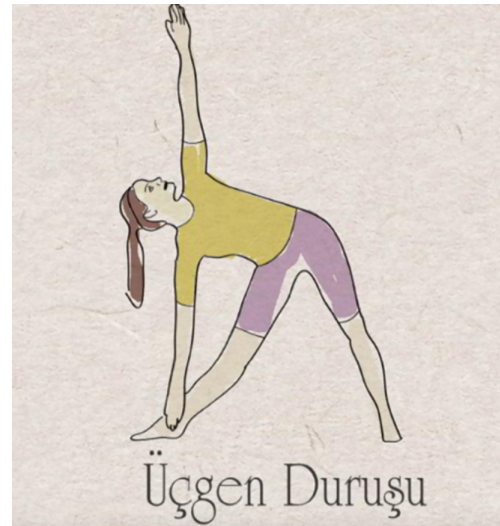
## 3. trimesterde doğum öncesi bakım

Son trimester beslenmesinde protein, vitamin ve mineraller bakımından zengin bir diyet ile fetüsün kas dokusu ve kan oluşumuna yardımcı olunur. Ballı süt ve yağ preparatları, et çorbaları ve pirinç lapasını içermektedir (Pawar & Sameer Gholap, 2020). 7. aydan itibaren Brihati adı verilen streoid etkili bitkinin kullanılması fetal akciğerlerin olgunlaşmasına yardımcı olunur (Hadimani & Mallikarjun, 2018). 8. aydan sonra ise vajinal kanalı patojenik bakterilerden arındırıp kanalı doğuma hazır hale getirmek amacıyla antienflamatuar etkili yoni pichu adı verilen ayurvedik yağ içerikli vajinal tampon uygulanmaktadır. Son trimesterde yaşanan yoğun konstipasyonu azaltmak, anal fissür oluşumunu engellemek, pelvik kaslarını güçlendirmek amacıyla su bazlı tıbbi özütlere, yağ içerikli bitkisel diyet gıda takviyeleri, ılık süt, kemik iliği çorbası, lavmanlar önerilmektedir (Singh & Dwivedi, 2016).

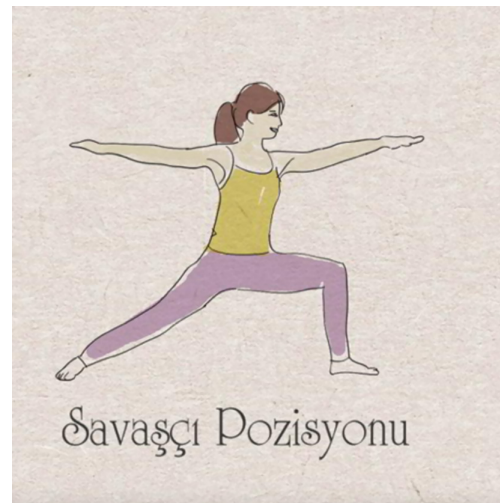
## Meditasyon

Müzik veya meditasyon terapisi fetal aktiviteyi uyarır. Zihinsel ve fiziksel rahatlama sağlar. Bebek, rahimde duyduğu müzikal sesi belirgin bir şekilde tanımaktadır. Rahimde fetüs tarafından duyulan belirli mantralar (genellikle Sanskritçe olan dini hece veya şiirler), daha sonraki öğrenme, davranış ve dil gelişimi için güçlü bir temel sağlamaktadır. Mantraların ritmik tonu ile vücutta melodik bir etki yaratması nöro-dilbilimsel etki olarak tanımlanmaktadır (Pawar & Sameer Gholap, 2020).

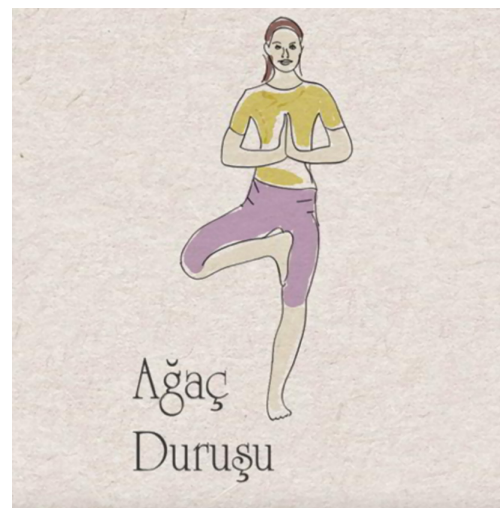
Ayurveda gebeler için vücudu doğuma hazırlamak, özellikle pelvik alanda genişleme sağlayarak doğum sürecini hızlandırmak için nefesin rahatlaması, ödemi engelleme gibi birçok faydası olan duruşları önermektedir. Üçgen duruşu pelvik taban kaslarını güçlendirmekte ve omurganın esnekliğini artırmaktadır (Şekil 1). Savaşçı duruşu kasık bölgesini gerip ve sırt ağrısını hafifletmektedir (Şekil 2). Ağaç duruşu konsantrasyonu artırmaya yardımcı olmaktadır (Şekil 3). (Bilgi Erdemdir, 2022; Nanal & Borgave, 2008).



Şekil 1.  
Üçgen Duruşu



Şekil 2.  
Savaşçı Duruşu



Şekil 3.  
Ağaç Duruşu

### Fetüs Gelişimine Zararlı olan Maddeler ve Aktiviteler

Ayurvedaya göre fetüsün gelişimine zararlı olan maddeler ve aktiviteler;

- İlaçlar, zorlayıcı egzersiz, fazla sıklıkla koitus (Udai, 2019),
- Aşırı zayıflama, uzun süre aç kalma, gündüz uyuma, at binme (Vivek ve ark., 2019),
- Uyuşturucu kullanımı, travmaya neden olan yaşam tarzı, hazımsızlık, güneşte veya aşırı sıcakta uzun süre kalma, öfke, üzüntü, keder, korku (Ballal & Mamatha, 2019),
- Fazla ağırlık taşıma, ağır yorganla örtünme, heyecan, aşırı koşma, kırmızı giysi giyme, sırtüstü yatma (Rajebhosale & Pallavi, 2019),
- Eksik aya bakma, güneş veya ay tutulması, sıkı giysiler giyilmesidir (Manani, 2015).

### Doğum Eyleminde Ayurvedanın Kullanımı

Ayurveda öncelikle doğuma hazırlıklı olma ve güvenli bir doğum ortamı oluşturmayı hedeflemektedir. Bu nedenle doğum için mahremiyet kurallarına uygun fiziki ortam, gerekli ilaç ve ekipmanlar sağlanmalıdır. Doğumun gerçekleşeceği alan temiz ve düzenli olmalı, hazır halde bekletilmelidir. Hatta gebelik boyunca yapılan eğitimler ve kontrollerde bu alan kullanılmalıdır (Bajpai, 2008; Hadapad ve ark., 2020).

Bilge kadın (ebe), gebelik süresince gebenin rahat, huzur ve mutluluğunu sağlayarak gebeyi ruhsal ve zihinsel olarak doğuma hazırlamakla sorumludur. Hekimin doğuma katılımının sağlanması veya doğumun cerrahi müdahale ile gerçekleşmesinin, sadece ciddi komplikasyonlar varlığında gerekli olduğu ifade edilmektedir (Bajpai, 2008).

Hastane ortamında anneler sırtüstü pozisyonda doğum yaparken, ayurveda felsefesinin kullanıldığı geleneksel doğumlarda ise ev ortamında ve ebe desteği ile gerçekleşmektedir. Doğumlarda daha çok yere çömelme veya tabureye oturma gibi pozisyonlar tercih edilmektedir (Hadapad ve ark., 2020). Doğum sürecinde gebe sıvı alması için teşvik edilip, güçlü kasılmaları kolaylaştırmak için sıcak bitkisel çaylar, hafif ılık süt içmesi sağlanmakta ve ayurvedik yağlarla karın, uyluk bölgesi ve sırta masaj uygulanmaktadır. Ayrıca sıcak banyo, içinde şifalı otlar olan sıcak oturma banyosu perineyi rahatlatıp doğumu kolaylaştırmak için uygulanan yöntemler arasında görülmektedir. Doğum sırasında farklı pozisyonlar kullanılması, kontraksiyon aralarında dinlenme ve hareket arasında denge kurulması gerektiği vurgulanmaktadır. Gebeler eylem süresince ebeler tarafından cesaretlendirilip desteklenmektedir (Perke, 2020).

Bebeğin doğumundan sonra göbek kordonu kesilip plasentanın doğumu beklenmektedir. Ayurveda felsefesine göre; doğumdan sonra kadının gergin ve endişeli olması plasentanın doğumunu geciktirebilmektedir (Bajpai, 2008). Bu nedenle ayurveda metinlerinde plasentanın atılmasına yardımcı olacağı bildirilen çeşitli yöntemler belirtilmektedir. Bu yöntemler; karın masajı, bitkisel preparatların doğum kanalına uygulanması, doğum kanalına ayurvedik yağa batırılmış pamuklu tampon yerleştirme, bitkilerin kaynatılmasıyla oluşan ayurvedik karışımların rektuma uygulanması olarak belirtilmektedir. Eğer bu yöntemler ile başarı elde edilemezse elle halas yöntemi uygulanmaktadır (Perke, 2020).

Modern tıbbın aksine, ayurveda felsefesine göre bebek, doğduktan sonra arındırıcı özelliklere sahip bitkisel ılık suyla yıkanmaktadır. Bebeğin üzerine bitkisel su dökülerek ritüel yerine getirilmektedir. Bu suyun, bebeği yorgunluktan arındırdığına inanılmaktadır.

Aynı şekilde kanıta dayalı tıp ile çelişmesine rağmen beyin ve duyu organlarını beslemek ve güçlendirmek amacıyla bebeğin ağzına bir damla yağ, bal veya anne sütü verilmesi tavsiye edilmektedir. Ayurveda, maneviyatı yüksek ortama doğumun gerçekleşmesine büyük önem vermektedir. Bebeğin konuşmaması da sevgi ve ilgi gösterildiğinde kendini mutlu hissedebildiği, bakım ve ilgi göz ardı edildiğinde ise stres belirtilerini gösterebildiği düşünülmektedir. Bu yüzden bebek doğar doğmaz rahat bir ortam sağlanması, ona bakıldığıının ve sevildiğinin hissettirilmesi tavsiye edilmektedir. Ardından bebeğin kulaklarına ilk olarak kutsal mantralar (ilahi sözler) söylenmektedir (Nanal & Borgave). Anne ve baba kutsal bir banyo yapmakta ve dini bir tören düzenlenmektedir. Bu törende uzun, sağlıklı ve enerji dolu bir yaşam dileği tutulmaktadır (Ramaratnam, 2019).

### Doğum Sonu Dönemde Ayurvedanın Kullanımı

Ayurveda'da doğumda kaybedilen gücü yeniden kazanmak için, doğumdan sonra kırk beş gün boyunca hem anne hem de yenidoğana odaklanılır (Bajpai, 2008). Doğum sonrası dönemde, annenin hareket sisteminde bozulma olabildiği ve öncelikle bu bozulmanın düzeltilmesi gerektiği belirtilmektedir (Wartha & Khot, 2017). Bu nedenle, ayurveda, hareket dengesini düzeltmeyi hedefleyen prosedürleriyle doğum sonu komplikasyonları önleme, sindirim, bağışıklığı sağlama ve kadının kaybettiği eski gücü tekrardan kazandırma üzerine odaklanmaktadır (Wartha & Khot, 2017).

### Ayurvedaya göre Doğum Sonu Beslenme

Gebelik döneminde olduğu gibi doğum sonu dönemde de hafif, gaz giderici, besleyici ve sıvı diyetin devam etmesi ve kademeli olarak sıvıdan yarı katı ve katı gıdalara geçiş yapılması önerilmektedir. 30 günlük bir sürenin ardından kademeli olarak rutin diyete dönmesi sağlanmaktadır. Diyet rejimi, kadın vücudunun sindirim işlevlerini korumanın yanı sıra vücudun iyileşmesine zaman tanıyarak, normal yaşam döngüsüne geçişi kolaylaştırmakta ve sindirim sistemi ile ilgili morbiditeleri azaltmaktadır (Bajpai, 2008). Doğum sonu ilk beş gün anneye; sindirimi kolaylaştıran bitkisel ayurvedik ürünlerle yapılmış pirinç lapası tüketmesi önerilmektedir. Doğumdan sonraki 5 ile 10 gün arasında; pirinç, horse gram adı verilen mercimek türü, çorba (koyun eti ile yapılmış), arpa, meyve, kabak, havuç, salatalık gibi sebzeler ve ılık/sıcak su gibi içecekler tüketmesi tavsiye edilmektedir. Doğum sonu 11–30 gün arasında ise; pirinç, yağ, şeker kamışı ve hurma ağacı özsuyundan yapılmış pekmez, haşhaşı puding, tahıllı gevrek, antibakteriyel, antifungal özelliği olan kimyon, antioksidan ve sindirim düzenleyici olan çemen otu, hint kuşkonmazından yapılan tatlılar yer almaktadır (Bajpai, 2008).

Diyetin yanı sıra, bir kadına dinlenmesi ve aşırı efor sarf edeceği hareketlerden kaçınması tavsiye edilmektedir. Kadının vücuduna mevsime göre hazırlanmış hindistan cevizi yağı (yaz), hardal yağı (kış) ve susam yağı (dört mevsim) ile masajı yapılması önerilmektedir. Karın kaslarını desteklemek için karın çevresine bir bez bağlanması ve yörede bulunan çeşitli bitkilerle perineye buhar uygulaması yapılması uygulamalar arasında yer almaktadır. Ayurveda'da kullanılan şifalı bitkilerin kaynatılması ve tüketilmesi ile postpartum ağrı şiddetinin azaldığı ifade edilmektedir. Uygun beslenme düzenine yoga da eklenerek vücudun gücünü ve canlılığını yeniden kazanması sağlanmaktadır. Aile doğum sonu süreçte, destekleyici bakımlarda aktif olarak yer alıp herhangi bir komplikasyon durumunda hekime başvurması konusunda eğitilmektedir (Ramaratnam, 2019).

Emzirmeyi desteklemek için, kadına anne sütünün artmasını destekleyen yiyecekleri öğünlere dahil etmesi önerilmektedir. Süt, et, tahıllar, şeker, lor, saf yağ ve bol sıvıdan oluşan tatlı, tuzlu bir diyet anne sütünün artmasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca karabiber, şeker kamışı, sarımsak, soğan, balkabağı, hindistan cevizi, patates gibi bitkilerden yapılan bitkisel karışımlar anne sütünü arttırmada yararlıdır. Bunun yanında kadının zihinsel-duygusal iyilik halini sürdürmesi ve yeterince dinlenmesi önerilmektedir (Perke, 2020).

### Bebek Bakımı

Bebek bakımında bebeğin genel durumu ve hava sıcaklığı göz önünde bulundurularak, ılık su banyosu önerilmektedir. Kordonun temiz ve kuru tutulması özellikle vurgulanmaktadır. Bebeğe özel olarak hazırlanmış ayurvedik yağlar ile vücut masajının ardından mevsime göre otlar ile kaynatılmış su ile bir banyo yapılması önerilmektedir. Bebeğin preterm veya düşük doğum ağırlıklı olması durumunda rutin banyo önerilmemektedir (Bajpai, 2008).

Ayurveda metinleri kolostrumun atılmasına ilişkin özel olarak bahsetmemesine rağmen bazı metinlerde, anne sütünün ilk birkaç damlasının yenidoğanın sindirimi için ağır olduğunu belirtip atılması gerektiğini öne sürmektedir. Memenin tıkanmış kanallarında bulunan anne sütünü yenidoğan vücudunun tolere edemediği ifade edilmektedir. Bu görüş modern tıp bilgisi ile çelişmektedir. Ayurvedik görüşe göre yenidoğanın kolostrumu sindirebilme yeteneğine ilişkin çalışmaların artırılması gerekmektedir (Perke, 2020).

## Sonuç ve Öneriler

Ayurveda, hastalıkların önlenmesinde ve oluşan rahatsızlıklarla mücadelede etkili olan mucizevi bir araçtır. Kapsamlı doğası ile "hastalık bakımı" yerine "sağlık bakımı" fikrinin olması gerektiğini ifade edip, hastalıkların ortaya çıkışına dair araştırmaları destekleyerek hastalıkları önlemeye vurgu yapmaktadır. Ayurveda kişinin vücut dengesinde uyumu sağlamaya odaklanıp, bedenin kendi kendine bakma yeteneğine inanmaktadır.

Ayurveda; gebelik, doğum ve doğum sonrası süreçte yüksek kaliteli bakım ile anneler ve bebekler için ortaya çıkabilecek sorunların önlenmesine katkı sağlamaktadır. Yoga, ruhsal arınma ritüelleri, diyet değişiklikleri, gebelik ve doğumun çeşitli aşamalarında bitkilerden oluşan bütünsel bakım tavsiyeleri ile sorunsuz bir doğumun yanı sıra hem kadının hem de bebeğin genel sağlığını, beslenmesini ve iyiliğini sürdürmeyi amaçlamaktadır.

"Kadın sağlıklıysa çocuk da sağlıklı olacaktır" fikri ayurvedanın temel odağını oluşturmaktadır. Bu felsefesiyle kadının gebelik ve doğum süreçlerinin merkezinde kalması için destek sistemleri sağlamaktadır. Doğumu yapan ebe değil, kadındır düşüncesini benimseyip doğum sırasında ebelerin yardımına vurgu yaparak, doktorun komplikasyon durumunda destekleyici rolü olduğunun altını çizmektedir.

Ayurveda, doğum öncesi bakımı modern bilimle entegre şekilde planlamaktadır. Çeşitli araştırmalarla etkililiği araştırılan ayurveda tıbbının kanıtlanması için daha büyük örneklem gruplarıyla yürütülmüş çalışmalara ihtiyaç duyulduğu ifade edilmektedir. Ayurveda hekimlerinin önerisi olmadan uygunsuz şekilde kullanılan bazı formülasyonların toksik etki yaratma potansiyeli olduğunun da altı çizilmektedir. Gelişmiş ülkelerde tamamlayıcı tıp olarak görülen ayurveda bilimi, allopatik tedavi ile entegre çalışmaların yapılması, hastalıkların önlenmesi ve iyileştirilmesi hususunda önemli gelişmeleri beraberinde getirebileceği ifade edilmektedir.

**Hakem Değerlendirmesi:** Dış bağımsız.

**Yazar Katkıları:** Fikir – L.Y., S.G., H.D.K.; Tasarım – H.D.K.; Denetleme – L.Y., S.G., H.D.K.; Kaynak – L.Y.; Analiz ve/veya Yorum – L.Y., S.G., H.D.K.; Literatür Taraması – L.Y.; Yazıyı Yazan – L.Y., S.G.; Eleştirel İnceleme – H.D.K.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar, çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

**Finansal Destek:** Yazarlar, bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Author Contributions:** Concept – L.Y., S.G., H.D.K.; Design – H.D.K.; Supervision – L.Y., S.G., H.D.K.; Funding – L.Y.; Analysis and/or Interpretation – L.Y., S.G., H.D.K.; Literature Review – L.Y.; Writing – L.Y., S.G.; Critical Review – H.D.K.

**Declaration of Interests:** The authors declare that they have no competing interest.

**Funding:** The authors declare that this study had received no financial support.

## Kaynaklar

- Ayurvedik Yaşama Giriş. (2021). *Ayurveda nedir?* <https://www.yukselencag.com/Ayurvedik-Yasam/Ayurveda-Nedir> (Erişim tarihi: 08.08.2021).
- Bajpai, S. (2008). Role of ayurveda in promoting maternal and child health. *Ancient Science of Life*, 28(1), 16–20.
- Baldha, R. (2019). *The spiritual dimension of pregnancy and childbirth: Lessons from Indian tradition*. Sri Aurobindo Foundation for Indian Culture, Sri Aurobindo Society.
- Ballal, V., & Mamatha, K. V. (2019). Garbhopaghatakarā Bhava: A critical review. *Pharma Innovation Journal*, 8(1), 118–121.
- Bilgi Erdemdir. (2022). *Beş yoga hareketi ile bedeninizi ve ruhunuzu rahatlatın*. <https://www.bilgierdemdir.com/2016/10/5-yoga-hareketi-ile-bedeninizi-ve.html> (Erişim tarihi: 05.04.2022).
- Dwivedi, M. (1995). Ayurvedic concept of food in pregnancy. *Ancient Science of Life*, 14(4), 245–247.
- Frawley, D., & Ranade, S. (2001). *Ayurveda nature's medicine*. (1st ed.). Lotus Press.
- Girija, P. L. T. (2005). Needless cruelty on women's bodies-campaign against violent childbirth procedures. *Manushi*, 150, 24–25.
- Guy, N. A. (2007). *Attewell, refiguring Unani Tibb: Plural healing in late colonial India*. *New Perspectives in South Asian History*, No. 17. Orient Longman.
- Hadapad, B. S., Nayak, A. V., Mabry, G., & Kamatah, R. (2020). Pregnancy and ayurveda. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(9), 1921–1928.
- Hadimani, R., & Mallikarjun, S. (2018). Concept of Garbhini Paricharya: A scientific review. *International Ayurvedic Medical Journal*, 6(6), 1277–1282.
- Jayalekshmi, R., Rajaraman, M., & Chippy, P. R. (2021). A critical review of Garbhini Paricharya in first trimester of pregnancy. *International Research Journal of Pharmacy and Medical Sciences*, 4(2), 49–51.
- Kumar, G. (2019). *Understanding concepts of Shadbhavas-with special reference to Suprjanana*. Sri Aurobindo Foundation for Indian Culture, Sri Aurobindo Society.
- Lan, V. (2016). *Ayurveda a brief introduction and guide*. The Ayurvedic Institute. [https://www.ayurveda.com/pdf/intro\\_ayurveda.pdf](https://www.ayurveda.com/pdf/intro_ayurveda.pdf) (Erişim tarihi: 10.08.2021).
- Mahdi, A. A., Shukla, K. K., Ahmad, M. K., Rajender, S., Shankhwar, S. N., Singh, V., & Dalela, D. (2011). *Withania somnifera* improves semen quality in stress-related male fertility. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2011:576962. [CrossRef]
- Manani, Y. L., Suhas, C., Hetal, B. & Krutika, J. (2015). Antenatal care: Routine care for pregnant women—a scientific approach through ayurveda. *An International Journal of Pharmaceutical Sciences*, 6(4), 99–107.
- Manwatkar, M. N., Suryavanshi, S. V., & Kulkarni, P. V. (2020). Effect of ayurvedic therapy in Azoospermia: A case study. *Journal of Ayurvedic and Herbal Medicine*, 6(3), 114–121. [CrossRef]

- Mrudula, K. S. (2019). *Importance of Rajaswala Paricharya in Supraja Janma*. Sri Aurobindo Foundation for Indian Culture, Sri Aurobindo Society.
- Nanal, V. R. (2008). Food in pregnancy an ayurvedic overview. *Ancient Science of Life*, 28(1), 30–32.
- Nanal, V. V., & Borgave, V. S. (2008). Maternal health, Supraja (eugenics) and ayurveda. *Ancient Science of Life*, 28(1), 44–48.
- National Institutes of Health (NIH). (2013). *Ayurvedic medicine: an introduction*. <https://www.stetson.edu/law/academics/advocacy/pretrial/media/NPTC%202%20Exhibit%20G.pdf> (Erişim tarihi: 08.08.2021).
- Panikkar, K. N. (2002). *Culture, ideology, hegemony: Intellectuals and social consciousness in colonial India*. Anthem Press.
- Parasuraman, S., Thing, G. S., & Dhanaraj, S. A. (2014). Polyherbal formulation: Concept of Ayurveda. *Pharmacognosy Reviews*, 8(16), 73–80. [\[CrossRef\]](#)
- Pawar, D. P., & Sameer Gholap, S. (2020). Anti-natal care in Ayurveda with special reference to Garbhini Paricharya. *Ayurlog: National Journal of Research in Ayurved Science*, 8(1), 1–13.
- Perke, B. M. (2020). Implementation of mch programme through Ayurveda [Review]. *European Journal of Pharmaceutical and Medical Research*, 7(8), 362–365.
- Podar Ayurved Medical College. (2021). *Courses for Indian students*. [http://www.ayurvedinstitute.com/indian\\_courses.asp](http://www.ayurvedinstitute.com/indian_courses.asp) (Erişim tarihi: 10.08.2021).
- Rajebhosale, S. B., & Pallavi, P. (2019). Regimen for the pregnant woman. *Aayushi International Interdisciplinary Research Journal*, 6(3), 85–88.
- Rakhshani, A., Nagarathna, R., Sharma, A., Singh, A., & Nagendra, H. R. (2015). A holistic antenatal model based on yoga, ayurveda, and vedic guidelines. *Health Care for Women International*, 36(3), 256–275. [\[CrossRef\]](#)
- Ramaratnam, S. (2019). *Significance of the Post-Natal Ceremonies According to the Grhya Texts*. Prenatal Education: Ancient Indian Perspectives Seminar 2019, St. Martin Street, Puducherry, 77–88.
- Sharma, R., & Sharma, R. S. (2017). Role of virechana & ayurvedic herbal preparations in infertility - A case report. *Journal of Ayurvedic and Herbal Medicine*, 3(2), 53–56. [\[CrossRef\]](#)
- Singh, A. (2008). Refraining maternal health role of ayurveda in public health care. *Ancient Science of Life*, 28(1), 5–15.
- Singh, S., & Dwivedi, M. (2016). Basti in Ayurveda during pregnancy. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research*, 3(1), 43–46.
- Udai, M., & Paricharya–Dietics, G. (2019). *Regimen and psychological care in pregnancy—insights from ayurveda*. Sri Aurobindo Foundation for Indian Culture, Sri Aurobindo Society.
- Vivek, K. P., Madhuri, P., Pradip, K., & Asokan, V. (2019). Review article on Garbhini Paricharya (antenatal care) in ayurveda. *World Journal of Pharmaceutical Research*, 8(8), 1212–1223.
- Wartha, U. R., Khot, B. M., & Paricharya, S. (2017). Sutika Paricharya - An ayurvedic approach to postnatal care. *World Journal of Pharmaceutical Research*, 6(7), 1698–1712. [\[CrossRef\]](#)

## Extended Abstract

Ayurveda is one of the traditional medical practices and is one of the oldest healing sciences, comprised of the terms ayur (life) and veda (science or knowledge). It defends the integrity of life and explains the diet, drugs, and behaviors which are beneficial or harmful for a conscious life. Ayurveda survived through the oral tradition for centuries. Then, it was included in the written literature and transferred to the present day. Nowadays, training is given on Ayurveda in schools in India, and certification studies are conducted on the internet. Scientists dealing with Ayurveda decide on the patient's suitability for various treatments by carefully assessing the source of the imbalance, and the main signs and symptoms of the disease, through diverse techniques to evaluate health.

Ayurveda asserts that conception, pregnancy process, and childbirth have many different dimensions. Therefore, it recommends taking healing precautions by prespecifying the factors that will pose a risk in pregnancy for an optimal pregnancy. According to Ayurveda teachings, psychic care given in the prenatal period helps with alleviating the physiological symptoms observed in the first trimester and with the healthy maturation of the fetus. In the first trimester of pregnancy, liquid, light, easily digestible, protein-, vitamin-, and mineral-rich foods should be consumed. It is stated that it is important to use milk and oil preparations regularly and that cardamom and cinnamon can be used at the end of 3 months. It has been reported that consuming sharp, hot foods during this period may cause abortion, and dried, stale, and rotten food may cause malnutrition of the mother and fetus. In the second trimester, the irregularity in the body disappears, the digestive system settles down, and sufficient nutrition can be achieved. Nutritional recommendations are given to meet the increased protein requirement owing to fetal growth and development. Concerning the nutrition of the last trimester, the muscle tissue and blood formation of the fetus is ensured with a diet rich in protein, vitamins, and minerals. Moreover, herbal dietary food supplements are used to eliminate the physiological disorders that appear in the last trimester.

Ayurveda aims to create a safe birth environment. Therefore, a physical environment observing the rules of privacy should be prepared for birth, and necessary medicine and equipment should be supplied for birth. While mothers give birth in the supine position in a hospital environment, births in which Ayurveda philosophy is used take place in the home environment and with the support of health professionals. In births, positions such as squatting on the floor or sitting on a stool are preferred. During the labor, enormous significance is given to the child's birth in an extremely spiritual environment in addition to massage applications such as liquid supplementation to the woman. After the birth of the baby, there are applications such as abdominal massage, application of herbal preparations and pastes to the birth canal, placing cotton pads soaked in ayurvedic oil on the side of birth, boiling herbs and applying ayurvedic mixtures to the rectum for the delivery of the placenta.

In the postpartum period, the focus is set on both the mother and the neonate for postpartum 45 days to help with regaining the strength lost at birth. An effort is made to prevent postpartum complications, regulate the woman's digestion, ensure her immunity, and help her regain the former strength she has lost. It is tried to prevent postpartum complications, regulate digestion, provide immunity, and regain the old power lost by the woman.

After the birth, the carminative liquid and nutritious diet recommended in pregnancy continues, and the transition from liquid to semi-solid and solid foods is made gradually up to 10 days after birth. After a period of 30 days, a gradual return to the routine diet is provided. The diet regimen, besides preserving the digestive functions of the female body, allows time for the body to heal, facilitating the transition to the normal life cycle and reducing morbidity related to the digestive system. Along with the diet, a woman is advised to rest and refrain from movements that would involve excessive exertion.

The ayurvedic approach, which also makes recommendations for breastfeeding and infant care, recommends that the woman maintain her mental-emotional well-being and get enough rest in the postpartum period.

As a result Ayurveda contributes to preventing problems likely to arise for mothers and infants with high-quality care during pregnancy, labor, and postpartum periods. Furthermore, it aims to maintain the general health, nutrition, and well-being of both the woman and the infant, in addition to a childbirth free of problems with holistic care recommendations, including herbs at various stages of pregnancy and labor.

The idea that "if the woman is healthy, the child will be healthy" is the main focus of Ayurveda. With this philosophy, it creates support systems for women to stay at the center of pregnancy and birth processes. Emphasizing the idea that it is the woman who gives birth, not the clinician, and emphasizing the help of midwives during birth, she underlines the supportive role of the doctor in case of complications.

Ayurveda plans prenatal care in an integrated manner with modern science. It is stated that studies with larger sample groups are needed to prove the effectiveness of ayurvedic medicine, the effectiveness of which has been investigated by various studies. It also draws attention to the potential for toxic effects of some formulations used inappropriately without the advice of Ayurvedic physicians. It is stated that the science of ayurveda, which is seen as a complementary medicine in developed countries, can bring along important developments in the field of integrated studies with allopathic treatment, prevention, and improvement of diseases.