



SAKARYA
UNIVERSITY

Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi

Sakarya University Journal of Holistic Health

ISSN: 2687-6078 / SAUHSD 2023;6(1): 172-193

doi: 10.54803/sauhsd.1174745

DERLEME



Doğum Sonu Dönemde Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Yöntemleri Ve Ebelik Bakımı

Fatma YILMAZ FINDIK¹, Ebru GÖZÜYEŞİL¹, Şule GÖKYILDIZ SÜRÜCÜ¹,
Burcu AVCIBAY VURGEÇ¹

¹Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Anabilim Dalı

Fatma Yılmaz Fındık: <https://orcid.org/0000-0001-5954-5142>

Ebru Gözüyeşil: <https://orcid.org/0000-0002-9193-2182>

Şule Gökyıldız Sürücü: <https://orcid.org/0000-0002-0088-4219>

Burcu Avcıbay Vurgeç: <https://orcid.org/0000-0003-2467-5101>

Öz

Doğum sonu dönem; fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişikliklerin yaşandığı önemli bir dönemdir. Bu değişikliklere uyum sağlamada kadınlar, giderek daha fazla geleneksel ve tamamlayıcı tıp yöntemlerini tercih etmektedir. İlaçların yan etkisinin olması, maliyetinin artması, bebeğine ve kendine zarar vereceği endişesi, kadın ve ailesini giderek daha fazla geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarına yöneltmektedir. Doğum sonu geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarında, annelere en yakın kişi olan ebeler önemli görevler düşmektedir. Bu derleme, doğum sonu döneminde geleneksel ve tamamlayıcı tıp yöntemleri ile ilgili ebeler başta olmak üzere, tüm sağlık profesyonellerini bilgilendirmek amacıyla hazırlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Geleneksel ve tamamlayıcı tıp, doğum sonu, ebelik

Traditional And Complementary Medicine Methods and Midwifery Care In The Postpartum Period

Abstract

Postpartum period is an important period in which physiological, psychological and social changes are experienced. In order to adapt to these changes, women prefer traditional and complementary medicine methods. The fact that the drugs have side effects, the increase in cost, and the concern that they will harm their baby and themselves, lead women and their families to traditional and complementary medicine applications more and more. Midwives, who are the closest people to mothers, have important duties in postpartum traditional and complementary medicine practices. This review was prepared to inform all health professionals, especially midwives, about traditional and complementary medicine methods in the postpartum period.

Keywords: Traditional and complementary medicine, postpartum, midwifery

Yazışma Adresi/Address for Correspondence:

Fatma YILMAZ FINDIK

Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Anabilim Dalı

Telefon/Phone: +90 507 501 4527 **E-mail:** fatmaylmzfindk@gmail.com

Geliş Tarihi/Received: 13.09.2022 | **Kabul Tarihi/Accepted:** 09.01.2023 | **Yayın Tarihi/Published:** 28.04.2023

Atıf/Cited: Yılmaz Fındık F, Gözüyeşil E, Gökyıldız Sürücü Ş, Avcıbay Vurgeç B. Doğum Sonu Dönemde Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Yöntemleri ve Ebelik Bakımı. Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi.

2023;6(1): 172-193. doi: 10.54803/sauhsd.1174745



This work is licensed under [a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

EXTENDED ABSTRACT

The postpartum period is six weeks in which many significant physiological, biological, and psychological changes are experienced. Women prefer natural methods to cope with the changes experienced during this period. The fact that the drugs have side effects and the thought that they will harm the mother or the baby has led women to use traditional and complementary medicine (T&CM) methods more and more. Although the use of T&CM differs between countries, it is standard in some societies. In our country, especially in rural areas, these practices, which date back to ancient times, are gaining more and more importance. However, misuse of these practices can lead to prolonging the mother's recovery period, being unable to receive adequate treatment, reproductive health problems in the future, and undesirable conditions such as newborn infections. In this period, it is vital that midwives, one of the health professionals closest to mothers, have sufficient knowledge about T&CM applications. Midwives have an important role in preventing undesirable situations that may arise by providing counseling services to mothers in this regard and preventing the unconscious use of these methods.

This article has been compiled to examine the studies on T&CM applications for the problems experienced by women in the postpartum period and to shed light on all health professionals, especially midwives. As a result of the comprehensive literature review, 32 articles containing T&CM applications made with mothers who gave birth in the last four years were examined.

Mind and body therapies such as music and yoga in the postpartum period; alternative medical modalities such as acupuncture, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), and biofeedback; biological-based treatment methods such as phytotherapy and aromatherapy; manipulative and body-based methods such as acupressure and reflexology are used. Studies have shown that music therapy reduces episiotomy pain, maternal anxiety, and fatigue and provides comfort for mothers. It has been reported that yoga improves uterine involution and quality of life. Known to be effective in improving emotional disorders, acupuncture is effective in treating postpartum depression; It has been determined that TENS reduces pain after cesarean section. It has been shown that biofeedback application is effective in recovering incontinence and prolapse by strengthening the pelvic floor muscles. Although there are limited studies on phytotherapy, it effectively reduces postpartum depressive symptoms, fatigue, and perineal pain. Aromatherapy is treatment with concentrated oils from volatile herbal sources. In the postpartum period, aromatherapy has been reported to be effective in relieving episiotomy pain, healing, and treating depressive mood. Acupressure application provides relaxation and relaxation by reducing the tension in the muscles. It has been determined that acupressure application in the postpartum period reduces perineal pain, accelerates uterine involution, delays the need for analgesia, and effectively cures postpartum depression. Reflexology applied in the postpartum period; has been shown to positively affect the lactation process, reduce pain and fatigue, and increase sleep quality and comfort. Although the postpartum use of reiki, one of the energy-based applications is limited; It has been reported to be effective in healing episiotomy and reducing pain and anxiety. In the postpartum period, traditional practices such as wrapping the belly of the puerpera, not having sexual intercourse for 40 days, and applying onions to the nipple are performed.

Some of these practices affect health positively, while others affect it negatively. Midwives in the postpartum period, considering the social, cultural, physical, and spiritual needs of the woman, holistic care should be planned according to the individual needs and expectations of the woman. World Health Organization, while suggesting that midwifery care offered to women should be supportive and individualized, it advocates that it should take a holistic approach. As in midwifery care, a holistic approach is central to T&CM practices. In this context, midwives can benefit from T&CM practices while providing holistic care. In addition, including these

practices in the undergraduate curriculum of midwives and organizing in-service training will help increase midwives' knowledge and awareness on the subject. As a result of the development of technology and the increase in scientific evidence on T&CM methods, these methods have become more common in midwifery and nursing professions. In this direction, it is vital that these practices can be carried out by midwives and nurses in order to improve the quality of care by using the most substantial evidence and to use the methods correctly and effectively. Midwives and nurses with independent roles are competent to apply these methods. In line with these needs, it is foreseen that the necessary legal arrangements may be made in the future.

In addition to the positive effects of traditional practices on health, there are also life-threatening adverse effects. Harmful traditional practices can prolong the healing process in the postpartum period, prevent effective health care and even cause the mother's death. For this reason, midwives and nurses should also evaluate the culture and beliefs of the woman they care for. In addition, the family should be informed about the possible harms of traditional practices during this period to the mother and baby.

In conclusion, in the postpartum period, midwives should determine the care needs of women and provide women-centered care with a holistic care approach that includes T&CM practices. More studies are needed to evaluate the effect of T&CM applications in the postpartum period. Midwives; should know T&CM methods, include them in their applications, and guide women and their families about these methods. In addition, the regulations should allow midwives to fulfill their independent roles by authorizing these practices. T&CM practices can increase the quality of care by reflecting a holistic and woman-centered approach to individualized midwifery care.

Keywords: Traditional and complementary medicine, postpartum, midwifery

GİRİŞ

Fetüsün doğumu ile başlayan ve yaklaşık olarak 6 hafta süren postpartum dönem; annede önemli anatomik, fizyolojik ve sosyal değişikliklerin yaşandığı bir dönemdir (1, 2). Bu dönemde meydana gelen değişikliklere uyum sağlamada anneler doğal yöntemleri tercih etmektedirler (3). Modern tedavide başarısızlık yaşanması veya ilaçların yan etkilerinin olması, bu tedavilerin anneye ve bebeğine zarar vereceği düşüncesi, aileleri geleneksel ve tamamlayıcı tıp (GETAT) uygulamalarına yöneltmektedir (4).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), geleneksel tıbbı “Fiziksel ve ruhsal hastalıkların önlenmesinde, tanı ve tedavisinde, sağlığın korunması ve iyileştirilmesinde farklı kültürlerle özgü teoriler, inançlar ve deneyimlere dayanan bilgi, beceri ve uygulamaların bütünü” olarak tanımlamaktadır (5). GETAT uygulamalarının kullanımı giderek daha da artmaktadır (6). Yapılan çalışmalarda GETAT kullanım oranlarının; Amerika’da %42, Avusturalya’da %48,2, Kanada’da %70,4 iken; gelişmekte olan ülkelerde ise, Çin’de %70, Şili’de %71 ve Afrika’da %80 civarında olduğu bildirilmiştir (7).

Ülkemizde ise; Kayseri’de yapılan bir çalışmada, aile sağlığı merkezine başvuran hastalarda GETAT kullanım oranının %65,8 olduğu, Eskişehir’de yapılan başka bir çalışmada ise bu oranın %60 olduğu bildirilmiştir (8). Şimşek ve arkadaşlarının (2017) yaptığı çalışmada ülkemizde GETAT kullanım oranının %60,5 olduğu bildirilmiştir (9). GETAT ile ilgili yapılan çalışmalar; bu uygulamaları daha çok eğitim seviyesi ve sosyoekonomik düzeyi yüksek, kadın ve gençlerin kullandığını bildirmektedir (10).

Malezya’da kadınların doğum sonu GETAT kullanım durumlarını inceleyen kesitsel bir çalışmada, doğum sonrası anneler arasında GETAT kullanım prevalansının %85,5 olduğu; masaj, refleksoloji, sıcak taş sıkıştırma ve vücut sarma gibi manipülatif vücut terapilerinin doğum sonrası anneler arasında en yaygın kullanılan GETAT yöntemleri (%84,1) olduğu; eğitim seviyesi yüksek olan ve vajinal yolla doğum yapan kadınların GETAT kullanma oranlarının yüksek olduğu bildirilmiştir (11).

Toplumumuzda, özellikle kırsal kesimlerde, çok eski zamanlara dayanan GETAT uygulamaları; gittikçe daha da önem kazanmaktadır. Ancak bu uygulamaların yanlış kullanımı annenin iyileşme sürecinin uzamasına, etkili tedavi almamasına, ilerleyen dönemde üreme sağlığı sorunlarına, ayrıca yenidoğan

enfeksiyonları gibi istenmeyen durumlara neden olabilmektedir. Bu dönemde annelere en yakın kişi olan ebelerin, GETAT uygulamaları hakkında yeterli bilgiye sahip olmaları; annelere bu konuda danışmanlık hizmeti sunmalarını sağlayarak, bu yöntemlerin bilinçsiz kullanımını engeller ve ortaya çıkabilecek istenmeyen durumların da önüne geçmesi bakımından oldukça önemlidir.

Bu derlemenin amacı; doğum sonu dönemde kadınların yaşadığı sorunlara yönelik yapılan GETAT uygulamaları ile ilgili çalışmaları incelemek ve bu konuda ebeler başta olmak üzere, tüm sağlık profesyonellerine ışık tutmaktır. Bu amaçla yapılan kapsamlı literatür taraması sonucunda, son 4 yıla ait doğum yapan annelerle yapılmış GETAT uygulamalarını içeren 32 adet makale çalışmaya alınmıştır.

Doğum Sonu Dönemde Kullanılan Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Yöntemleri

National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH), GETAT yöntemlerini beş başlık altında toplamıştır. Buna göre (12);

1. Zihin Beden Yöntemleri; müzik ve yoga
2. Alternatif Medikal Yöntemler; akupunktur, TENS ve biofeedback
3. Biyolojik Temelli Tedavi Yöntemleri; fitoterapi ve

aromaterapi

4. Manipülatif ve Beden Temelli Yöntemler; akupresür ve refleksoloji

5. Enerji Temelli Yöntemler; reikidir

1.Zihin Beden Yöntemleri

Müzik Terapisi

Müzik terapi; uygulanması kolay, yan etkileri olmayan, fiziksel ve psikolojik iyileşmede kullanılan bir yöntemdir (13). Aynı zamanda, beynin sinirsel işlevini ve vücudun hormonal dengesini de sağlar. Sağlık çalışanları; ağrı, endişe ve stresi azaltmak amacıyla müziği kullanabilmektedir (14). Ayrıca müziğin; ateş, nabız ve solunum hızını düşürmede; ağrı ve kemoterapiye bağlı oluşan bulantı ve kusmanın azaltılmasında; uyku kalitesini ve terminal dönemdeki hastaların yaşam kalitesini arttırmada etkili olduğu bilinmektedir (15). Bunun yanında herhangi bir yan etkisinin olmaması, uygulamasının kolay ve maliyetinin düşük olması, etkisinin hemen gözlenmesi gibi önemli avantajları da vardır (16).

Kırca ve Gül' ün (2020), primipar kadınlarda epizyotomi onarımı sırasında müzik ve yenidoğan ile tentene temasın ağrı ve anksiyete üzerine etkisini belirlemek amacıyla yaptığı çift kör randomize kontrollü çalışmada; epizyotomi onarımı sırasında bir gruba müzik dinletilmiş, bir gruba ten tene temas yapılmış ve bir grup da

kontrol grubu olarak alınarak rutin epizyotomi onarımı yapılmıştır. Çalışmada her iki müdahale grubunda da kontrol grubuna göre, daha düşük ağrı ve anksiyete puanları gözlemlenmiş; özellikle müzik dinletilen grupta, ağrı puanının tentene temas yapılan gruba göre önemli ölçüde düşük olduğu saptanmıştır. Çalışma sonuçları epizyotomi onarımında ağrıyı azaltmada müzik terapisinin, tentene temastan daha etkili olduğunu; ancak anksiyeteyi azaltmada müdahale grupları arasında önemli fark olmadığını göstermektedir (17). Arisdiani ve arkadaşlarının (2021), müzik terapinin doğum sonrası annelerin rahatlığını arttırmada etkisini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada; özellikle kulaklık ile günde 2 defa 20-30 dakika dinletilen Mozart müziğinin, anneler için rahatlık sağladığı; kaygı düzeyini, ağrı ve yorgunluğu azalttığını bildirmişlerdir (18).

Yoga

Zihin beden tıbbı grubunda yer alan yoga, “dikkati yoğunlaştırmak, birleştirmek, kavuşma, birleşme, birlik” anlamlarına gelmektedir. İnsan sağlığını doğrudan etkileyen duygusal, sosyal, ruhsal faktörlere ek olarak beyin, zihin, beden ve davranışlara odaklanmaktadır (19). Yapılan çalışmalarda postpartum dönemde yapılan yoganın; kadınların depresyon düzeylerini ve anksiyetesini azalttığı, yaşam kalitesini ve anne bebek bağlanmasını arttırdığı,

zayıflamış pelvis ve abdominal kasları güçlendirmede, bel ve boyun ağrısını hafifletmede etkili olduğu belirlenmiştir (20).

Endonezya’da postpartum dönemde yoganın uterus involüsyonu üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan ön test son test yarı deneysel müdahale grubuna 38, kontrol grubuna 19 kadın dahil edilmiştir. Müdahale grubuna yoga uygulaması yapılırken kontrol grubuna ise genel doğum sonu egzersiz yaptırılmıştır. Her iki gruba da doğum sonu 7 gün boyunca her gün 30 dakika uygulama yapılmıştır. Çalışma sonucunda araştırmacılar; postpartum dönemde uygulanan yoganın, uterus kaslarını güçlendirmede, kan dolaşımını kolaylaştırmada ve nörohormonal uyarmada etkili olduğunu ve uterus involüsyonunu hızlandırdığını bildirmiştir (21).

Doğum sonrası annelerin uterus involüsyonundaki azalmayı hızlandırmak için yoga uygulamasının etkinliğini değerlendirmek amacıyla yapılan nitel çalışmada, postpartum 5 kadına yoga yaptırılmıştır. Araştırma sonunda; doğum sonrası yoga uygulaması, doğum sonrası annelerin uterus involüsyonundaki azalmayı hızlandırdığı bildirilmiştir (22).

Ünver ve Taşhan (2021)’in yoganın ilk kez anne olanlarda travma sonrası büyüme ve yaşam kalitesi üzerine etkisi belirlemek amacıyla yaptığı randomize kontrollü

çalışmada; 80 deney, 80 kontrol grubu olmak üzere toplam 160 kadın ile çalışılmıştır. Deney grubundaki kadınlara 10 hafta boyunca haftada bir kez 60 dakika süren yoga yaptırılmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırmada postpartum dönemdeki kadınlarda yoganın, doğum sonrası dönemde psikolojik büyümeyi ve yaşam kalitesini arttırdığı saptanmıştır (23).

2. Alternatif Medikal Yöntemler

Akupunktur

Akupunktur; geleneksel Çin tıbbında yüzyıllardır kullanılmış ve batı tıbbında da kendine yer edinmiş, vücudun belli noktalarına ince iğnelerin batırılması ile uygulanan bir GETAT yöntemidir (24, 25). Akupunkturun amacı; Qi akışını ve Yin-Yang dengesini oluşturmak, oto regülasyonu ve vücudun kendi kendini iyileştirmesini sağlamaktır (26).

Akupunktur tedavisinin, endorfinleri artırarak emosyonel bozuklukların iyileştirmesinde etkili olduğu bilinmektedir. Yapılan bazı çalışmalarda, akupunkturun postpartum depresyonda etkisi araştırılmıştır (24). Li ve arkadaşlarının (2019); postpartum depresyon tedavisinde akupunkturun etkinliğini değerlendirmek amacıyla yürüttükleri sistematik derleme ve metaanalize, 8 randomize kontrollü çalışma dâhil edilmiştir. Araştırma sonucunda; akupunkturun Hamilton Depresyon

Değerlendirme Ölçeği puanlarını düşürdüğü, ancak Edinburg Postpartum Depresyon Ölçeği puanlarında ve serum estrodiol seviyelerinde anlamlı bir etki yaratmadığı bildirilmiştir (27).

Akupunktur, birçok alanda yaygın olarak kullanılmasına rağmen, doğum sonu dönemde kullanımına yönelik yapılan çalışmalar sınırlıdır.

Transkütan Elektriksel Sinir Stimülasyonu (TENS)

TENS, cilde yerleştirilen elektrotlar ile sinir sistemine kontrollü düşük voltajlı elektrik akımı uygulama yöntemidir. Kullanımı kolay, ucuz ve noninvaziv olduğu için ağrının giderilmesinde en sık kullanılan elektroterapi yöntemidir (28). Düşük yoğunluklu ve yüksek frekanslı elektrik darbeleri ile oluşturulan TENS uyarımı, beyinden endojen opioidlerin salınmasına neden olur. Endorfin ve oksitosin gibi opioidlerin salınımı, ağrıdan kurtulmayı sağlayabilen bir analjezik etki yaratır (29).

Duzyj ve arkadaşlarının (2020) sezaryen sonrası ağrı yönetiminde, TENS tedavisinin etkisini araştırdıkları çalışma sonucunda; doğum sonrası ağrı yönetiminde, TENS tedavisinin etkili bir yöntem olduğu saptanmıştır (30).

Kasapoğlu ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan çalışmada da, sezaryen sonrası ağrısının azaltılmasında TENS

uygulamasının etkili bir yöntem olduğu bildirilmiştir (31).

Velingkar ve arkadaşlarının (2022) sezaryen sonrası TENS uygulamasının ağrı ve fonksiyonel aktiviteler üzerine etkisini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışma sonucunda; sezaryen sonrası TENS uygulamasının, ağrı yoğunluğunda ve fonksiyonel aktivitelerde iyileşme sağladığı saptanmıştır (32).

Liteartürde; doğum sonu dönemde TENS uygulamasının, sezaryen sonrası ağrıyı azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

Biyofeedback

Biyofeedback fizyolojik olayların bir ekran ve ses düzeneği aracılığı ile görsel ve işitsel sinyaller halinde hastaya yansıtılması işlemidir (33). Biofeedback, pelvik taban kaslarının kasılıp gevşemesini öğretmeye yardımcı olan bir yöntemdir (34). Biyofeedback uygulamasında yüzeysel veya internal elektrotlar (anal veya vajinal prob) kullanılabilir. Kaslarını kastığı esnada görsel ve işitsel sinyaller görülerek, kaslarını kasmayı ve gevşetmeyi doğru şekilde öğrenebilmektedir (35). Haftada 3 kez 25-35 dk, 10-20 seans uygulanabilmektedir (33).

Wu ve arkadaşları (2021) tarafından ikinci derece perine yırtığı olan primipar kadınlarda erken postpartum dönemde uygulanan biofeedback destekli pelvik taban kas eğitiminin cinsel fonksiyon ve ait üriner sistem semptomlarına etkisini

belirlemek amacıyla yapılan çalışma sonucunda; biofeedback destekli pelvik taban kas eğitiminin, postpartum cinsel işlev ve alt üriner sistem semptomlarında ek bir iyileşme sağlamadığı gösterilmiştir (34). Elektromyografik (EMG) biofeedback klavuzluğunda pelvik taban kas eğitiminin postpartum stres inkontinans(PPSİ) üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada; postpartum stres inkontinansı olan 100 kadın, 2 grupta randomize edilmiştir. Bir gruba EMG biofeedback klavuzluğunda pelvik taban eğitimi verilirken, diğer gruba ise düzenli kegel egzersizleri uygulanmıştır. Çalışma sonunda EMG biyofeedback pelvik taban kas eğitimi, kegel egzersizi ile karşılaştırıldığında; pelvik taban kaslarının kasılmasını arttırarak idrar kaçırma semptomlarında önemli iyileşme sağladığı bildirilmiştir (36).

Zhong ve arkadaşlarının (2021) yaptığı çalışmada, pelvik taban fonksiyonel egzersizi ile birlikte elektrik stimülasyonu biofeedback tedavisinin doğum sonrası pelvik organ prolapsusu üzerindeki klinik etkisi araştırılmıştır. Çalışma sonunda; pelvik taban fonksiyonel egzersizi ile birlikte elektrik stimülasyonu biofeedback tedavisinin, pelvik organ prolapsusu üzerinde iyileştirici etkisinin olduğu saptanmıştır (37).

3.Biyolojik Temelli Tedavi Yöntemleri

Fitoterapi

Fitoterapi, kelime anlamı “phyton” (bitki) ve “therapeia” (tedavi) kelimelerinden oluşmakta olup günümüzde bitkilerle tedavi anlamında kullanılmaktadır (38). Kökeni çok eskilere dayanan fitoterapi; hastalıklardan koruma ya da tedaviyi desteklemek amacıyla kullanılan, etkisi bilimsel olarak kanıtlanmış uygulamalardır (39).

Xue ve arkadaşlarının (2019), manolya çayının postpartum depresyon üzerinde palyatif bir etkisinin olup olmadığını belirlemek amacıyla yaptıkları randomize kontrollü bir pilot çalışmada; müdahale grubunda rutin bakıma ek olarak 3 hafta boyunca, günde bir fincan manolya çayı içirilmiştir. Kontrol grubuna ise rutin doğum sonu bakım verilmiştir. Çalışma sonunda; manolya çayının, postpartum depresyon semptomlarını hafiflettiği ve uyku kalitesini arttırdığı saptanmıştır (40).

Kazemi ve arkadaşlarının (2021), epizyotomi sonrası yeşil çay merheminin perine ağrısı ve yara iyileşmesi üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla yaptıkları çalışmada; müdahale grubuna epizyotomi sonrası 10 gün, günde iki defa yeşilçay merhemi, kontrol grubuna ise plasebo uygulanmıştır. Çalışma sonucunda; yeşil çay merheminin epizyotomi ağrısını iyileştirdiği, ancak yara iyileşmesini

değiştirmedeği bildirilmiştir (41).

Literatür incelendiğinde, doğum sonu dönemde fitoterapi uygulaması ile ilgili sınırlı sayıda çalışma olmasıyla birlikte; doğum sonu depresif semptomların, yorgunluğun ve perineal ağrının azaltılmasında etkili olduğu görülmüştür.

Aromaterapi

Aromaterapi, bitkilerin tedavi edici etkilerinden yararlanmak amacıyla uçucu yağların kullanıldığı bir uygulamadır (42). Aromaterapi; uçucu bitkisel kaynaklardan konsantre edilmiş yağlar ile masaj, kompres, buhar ve banyo yoluyla uygulanan, terapötik tedavi şeklidir (43).

Keikhaie ve arkadaşları (2019), aromaterapinin doğum sonrası dönemde kadınların sıklıkla yaşadığı semptomları iyileştirip iyileştirmedeğini belirlemek amacıyla yaptığı sistematik derlemede; aromaterapinin, doğum sonrası dönemde yaygın olarak yaşanan depresyon, stres, ağrı, anksiyete ve yorgunluk gibi semptomları iyileştirebileceğini bildirmişlerdir (44).

Moradi ve arkadaşlarının (2020), lavanta yağının epizyotomi iyileşmesine ve ağrı tedavisine etkisini belirlemek amacıyla yaptıkları sistematik derlemede; günde iki kez oturma banyosu şeklinde kullanılan lavanta yağının, epizyotomi iyileşmesi ve ağrının giderilmesinde etkili olduğunu bildirmişlerdir (45).

Tsai ve arkadaşlarının (2020) yaptığı sistematik derlemede ise; aromaterapi müdahalesinin doğum sonrası fizyolojik ve psikolojik sağlığı iyileştirdiğini; anksiyete, depresyon, distres, yorgunluk, meme başı çatlak ağrısı, fiziksel ağrı, sezaryen sonrası mide bulantısı ve ağrı, epizyotomi sonrası ağrı, iyileşme, uyku kalitesi ve stres üzerine pozitif etkisinin olduğu bildirilmiştir. Ayrıca; çalışmaların çoğunda, müdahaleyle ilgili ciddi bir yan etkinin olmadığı da belirtilmiştir (46).

Tosun ve Pınar'ın (2021), lavanta yağı masajı ile kombine kuru kupa uygulamasının doğum sonrası perine ağrısına etkisini belirlemek amacıyla yaptığı bir vaka çalışmasında; lavanta yağı ile birlikte uygulanan kuru kupanın, perine ağrısını hafiflettiği saptanmıştır (47).

Çobanoğlu ve Şendir'in (2021), epizyotomi yaralarının bakımında sarı kantaron (*hypericum perforatum*) yağının iyileşme sürecine etkisini belirlemek amacıyla, yaptıkları öntest-sontest tek kör ve randomize deneysel çalışmada; 135 kadını 3 gruba randomize etmişlerdir. Bir gruba saline solüsyonu, bir gruba sarı kantaron (*hypericum perforatum*) yağı uygulanmış ve bir gruba da rutin epizyotomi bakımı uygulanmıştır. Çalışma sonucunda; sarı kantaron sarı kantaron (*hypericum perforatum*) yağının epizyotomili kadınlarda kızarıklık, ödem, ekimoz, akıntı ve ağrıyı azalttığı saptanmıştır (48).

Chen ve arkadaşları (2022), bergamot esansiyel yağı aromaterapisinin doğum sonrası kadınlarda depresif ruh halini ve uyku kalitesini iyileştirme üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yaptıkları randomize kontrollü çalışmada; deney grubunda bergamot yağı, kontrol grubunda ise saf su kullanılmıştır. Çalışma sonunda; bergamot yağının doğum sonrası kadınlarda depresif ruh hali üzerinde olumlu etkisinin olduğu ancak, uyku kalitesini arttırmadığı saptanmıştır (49).

Literatürde, portpartum dönemde aromaterapi; en çok epizyotomi ağrısının hafifletilmesinde, iyileşmesinde ve depresif ruh hainin tedavisinde etkili olduğu görülmüştür.

4.Manipülatif ve Beden Temelli Yöntemler

Akupresür

Vücutta akupunktur meridyenleri üzerinde olan belli noktalara; parmaklar, buz kesesi gibi farklı tekniklerle bası ya da ovma benzeri manipülasyonların yapıldığı bir uygulamadır. Yapılan bu basınç sayesinde; vücudun farklı bölgelerinde bulunan gerginlikler ve kaslardaki gerilim azalır, ağrı kesici nörokimyasallar olan endorfin salgılanması artar; böylece kan dolaşımı ve oksijen miktarı da artarak gevşeme ve rahatlamayı sağladığı düşünülmektedir (50).

Kırca ve Gül (2020)'ün, epizyotomili vajinal doğum sonrası LV₄ ve LL₄ noktalarına uygulanan akupresürün algılanan akut postpartum perineal ağrı üzerine etkisini belirlemek amacıyla, yürüttükleri randomize kontrollü bir çalışmada; doğumdan sonra 10 dakika boyunca bir gruba akupresür, bir gruba buz paketi uygulanmış ve bir grup da kontrol grubu olarak alınmıştır. Uygulamadan 30, 60 ve 120 dakika sonra; Visual Analog Scale (VAS) değerlendirilmiş ve üç grupta da VAS'ın giderek düştüğü saptanmıştır. En fazla düşüşün ise; akupresür grubunda olduğu saptanmış ve doğum sonu dönemde perineal ağrının üzerinde, akupresürün etkili bir yöntem olduğu bildirilmiştir (51). Akupresürün doğum sonrası bel ağrısı, tükürük kortizol, fiziksel kısıtlamalar ve doğum sonrası depresyon üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan randomize kontrollü pilot çalışmada; 35 müdahale, 35 kontrol grubunda toplam 70 kadınla çalışılmıştır. Müdahale grubuna, 10 akupresür seansı (günde 1 seans, haftada 5 gün) uygulanırken; kontrol grubuna ise, 10 sahte akupresür seansı uygulanmıştır. Çalışma sonucunda; müdahale grubundaki katılımcıların, kontrol grubundakilere göre; bel ağrısının, günlük aktivite kısıtlamalarının, fiziksel aktivite kısıtlamalarının ve doğum sonrası depresyon seviyelerinin önemli ölçüde daha düşük olduğu; tükürük kortizolünde ise,

gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (52).

Sezaryen sonrası kulak akupresürün uterus subinvolüsyonuna etkisini belirlemek amacıyla yapılan randomize kontrollü çalışmada; deney grubuna 3 gün boyunca, günde 3 kez kulak acupresür uygulanmıştır. Çalışma sonunda; 42. günde deney grubunda uterus boyutunun 6.3 cm daha kısa olduğu, hidrometra (uterusta sıvı birikmesi) insidansının düşük olduğu, loşia süresi ve sezaryen sonrası ilk anal eksüflasyon (gaz çıkışı) zamanının kontrol grubuna göre daha kısa olduğu saptanmıştır (53).

Doğum sonu dönemde, annelik hüznü yaşayan 30 anne ile tek gruplu ön test- son test tasarımı çalışmada; akupresürün depresyon puanını düşürdüğü saptanmıştır (54). Benzer bir çalışma da, Salama ve arkadaşları (2022) tarafından Mısır'da yapılmıştır. Akupresürün postpartum depresyon üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla yapılan çalışmada; postpartum depresyon tanısı almış 40 kadın, rastgele iki eşit gruba ayrılmıştır. Çalışma grubuna, haftada üç kez LU₁, GV₂₀ ve GB₂₀ akupunktur noktalarına dört hafta boyunca akupresür uygulaması yapılırken, kontrol grubuna rutin bakım uygulanmıştır. Çalışma sonunda, akupresür uygulamasının postpartum depresyonu iyileştirmede etkili olduğu saptanmıştır (55).

Kırca ve Gül (2022) tarafından yapılan başka bir çalışmada da; sezaryen sonrası spinal anestezi altında uygulanan akupresürün, analjezik kullanım süresini ve gastrointestinal sistem üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Çalışma sonunda; akupresür uygulamasının sezeryan sonrası ağrıyı azalttığı, analjezik ihtiyacını geciktirdiği, gaz çıkışını ve dışkılamayı hızlandırdığı belirlenmiştir (56).

Literatürde doğum sonu dönemde akupresür uygulamasının; perineal ağrıyı azalttığı, uterus involüsyonunu hızlandırdığı, analjezi kullanım ihtiyacını geciktirdiği ve postpartum depresyonu iyileştirmede etkili olduğu görülmüştür.

Refleksoloji

Refleksoloji; vücuttaki organ ve bölgelerin aynası olarak görülen kulaklar, eller ve ayaklardaki refleks noktalarını masajla uyarılma anlamına gelmektedir. Uluslararası Refleksoloji Enstitüsü refleksolojiyi, “tüm salgı bezleri, organlar ve vücut bölümleri ile ilişkili olan ellerde, ayaklarda ve kulaklardaki refleks noktalarına elle uygulanan, vücut fonksiyonlarının normalleşmesine yardım eden bir teknik” olarak tanımlamaktadır (57). Bu refleks noktaları uyarılarak kan akışının hızlanması, lenfatik akımın artırılması; denge, adaptasyon, kuvvet ve homeostazisin sağlanması; endorfin salınımındaki artışa bağlı olarak ağrı ve

gerginliğin azaltılması, parasempatik sinir sisteminin rahatlatılması sağlanmaktadır (58).

Çankaya ve Rathfisch'in (2020), sezaryen ile doğum yapan primiparalarda refleksolojinin laktasyon ve postpartum konfor üzerine etkisini araştırdıkları randomize kontrollü çalışma, sezaryen ile doğum yapan 100 primipar anne ile yürütülmüştür. Anneler rastgele bir müdahale ve bir kontrol grubuna dâhil edilmiş ve müdahale grubuna; 3 gün boyunca, 30 dakika, sekiz saatte bir (günde üç kez) refleksoloji uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; deney grubundaki annelerin emzirmeye daha erken başladığı, refleksolojinin emzirme sürecini desteklediği ve annelerin doğum sonrası konforunu artırdığı bildirilmiştir (59).

Aksu ve Karaca'nın (2021), sezaryen olan kadınlarda, refleksolojinin laktasyon üzerine etkisini belirlemek amacıyla yürüttükleri randomize kontrollü çalışmada; kontrol grubuna rutin hemşirelik bakımı verilirken; müdahale grubuna ise, birinci ve ikinci günlerde, her iki ayağa da 20 dakika olmak üzere 8 saat ara ile günde 2 kez refleksoloji uygulanmıştır. Çalışma sonucunda; refleksoloji uygulanan annelerin, Emzirme Tablosu Sistemi ve Dökümantasyon aracı skorunun ve emzirmeye başlama belirtilerinin yüksek olduğu belirlenmiştir (60).

Modares ve arkadaşlarının (2021), primer kadınlarda ayak refleksolojisinin doğum sonrası yorgunluğa etkisini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada; kontrol grubuna rutin bakım, müdahale grubuna ise, üç gün süreyle her ayak için 15'er dakika toplam 30 dakika boyunca refleksoloji uygulanmıştır. Çalışma sonunda, ayak refleksolojisinin normal doğum sonrası yorgunluğun azaltılmasında etkili olduğu bildirilmiştir (61).

Sharifi ve arkadaşları (2022) tarafından multipar kadınlarda doğumun dördüncü evresindeki ayak refleksolojisinin uterus ağrılarına etkisini araştırmak amacıyla İran'da yapılan tek kör randomize çalışmada; deney grubuna doğum sonrası birinci ve ikinci saatlerde 10 dakika süre ile refleksoloji uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise, 10 dakikalık genel masaj ve ardından topuğun yan tarafında nötr bir noktaya rotasyonel masaj uygulanmış; ağrı skalası 4 saat boyunca, saatte bir ölçülmüştür. Çalışmada, birinci ve ikinci saatlerde, ağrı skalasında önemli fark saptanmazken; üçüncü ve dördüncü saatlerdeki ölçümlerde refleksoloji grubunun ağrı skalasının önemli ölçüde daha düşük olduğu bulunmuştur (62).

Yapılan çalışmalarda; doğum sonu uygulanan refleksolojinin, laktasyon sürecini olumlu etkilediği, ağrı ve yorgunluğu azalttığı, uyku kalitesini ve konforu artırdığı görülmüştür.

5.Enerji Temelli Yöntemler

Reiki

Reiki; biyo-psiko-spiritual iyileştirmeye ve enerji çakralarına odaklı çalışarak zihin, beden ve ruh arasındaki uyumu yeniden sağlamaktadır. Aynı zamanda insan bedenindeki enerjinin akışını düzenlemekte ve dengelemektedir (63). Reiki; gevşeme, rahatlama, huzur ve enerjik hissetme etkileri ile masajın etkilerine benzetilmektedir (64).

Aydemir (2021) tarafından vajinal doğum yapan lohusalara uygulanan reiki uygulamasının, doğum sonu epizyotomi iyileşmesi ve perineal ağrı üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla ön test-son test düzende randomize kontrollü bir çalışma yapılmıştır. Müdahale grubuna doğum yaptıkları 1. gün, 2. gün ve 7. gün, 35-40 dakika 3 seans reiki uygulanmıştır. Her iki gruba da doğum sonu 1. gün, 2. gün, 7. gün ve 14. günde olmak üzere 4 izlem yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda; vajinal doğum yapmış lohusalara uygulanan reikin, ödem üzerine etkisinden dolayı epizyotomi iyileşmesine olumlu etkisi olduğu ve perineal ağrıyı azalttığı belirlenmiştir (65).

Bondi ve arkadaşlarının (2021) antepartum, intrapartum, postpartum, jinekoloji ve jinekolojik ortamlarında uygulanan reikin kadınlar da ağrı ve anksiyete üzerine etkisini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada;

reiki uygulamasının ağrı ve anksiyeteyi azaltmada etkili olduğu saptanmıştır (66). Literatür incelendiğinde, postpartum dönemde reiki uygulaması ile ilgili çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür.

Doğum Sonu Dönemde Yapılan Geleneksel Uygulamalar

Ülkemizde doğum sonu dönemde; lohusanın karnını sarma, annenin 40 gün dışarı çıkarılmaması, lohusa kadına kırmızı tül bent veya kurdele bağlanması, doğum sonu 40 gün cinsel ilişkiye girmeme, lohusanın karnına sıcak tuğla sarma, lohusa şerbeti(kaynar) içirilmesi, meme başına soğan sürme gibi geleneksel uygulamalar yapılmaktadır. Bu uygulamaların bir kısmı sağlık üzerinde olumsuz etki oluşturmazken, bazıları da sağlığı olumsuz etkilemektedir (67, 68).

Doğum Sonu Dönemde Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamalarında Ebelik Bakımı

Doğum sonu dönem, kadın ve ailesinde önemli değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde, kadın ve ailesine en yakın olan sağlık çalışanı ebelerdir. Doğum sonu dönemde ebeler; kadının sosyal, kültürel, fiziksel ve ruhsal ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak, buna yönelik kadının bireysel gereksinimine ve beklentilerine göre bütüncül bakım planlamalıdır. DSÖ; kadınlara sunulan ebelik bakımının,

destekleyici ve bireyselleştirilmiş olmasını önermekle birlikte, bütüncül bir yaklaşım içinde olması gerektiğini savunmaktadır (69). Ebelik bakımında olduğu gibi GETAT uygulamalarının merkezinde de bütüncül yaklaşım yer almaktadır. Bu bağlamda, ebeler bütüncül bakım sağlarken GETAT yöntemlerinde de faydalanabilmektedir. Ülkemizde ebelerin GETAT kullanımı ve tutumlarını belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada, ebelerin %58,9'unun GETAT yöntemlerini önerdiği; en fazla bitkisel tedavi, diyet ve egzersizlerin, en az ise akupunktur, gevşeme teknikleri olduğu görülmüştür (70). Yapılan başka bir çalışmada da; ebe ve hemşirelerin GETAT hakkında bilgi sahibi olmamasına rağmen, tutumlarının olumlu olduğu ve eğitim almaya istekli oldukları bildirilmiştir (71). Bu doğrultuda ebelerin lisans müfredatında GETAT uygulamalarına yer verilmesi ve hizmet içi eğitimlerin düzenlenmesi, ebelerin GETAT uygulamalarına yönelik bilgi ve farkındalığını arttırmaya yardımcı olacaktır. Sağlık Bakanlığı'nın 27 Ekim 2014 Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliğinde, ebelerin sadece masaj ve yoga uygulayabileceği; aromaterapi, müzikterapi ve refleksolojiyi ise hekim gözetiminde uygulayabileceği; akupunktur, akupresür, fitoterapi ve hipnozun ise ebelik uygulamaları içinde yer almadığı bildirilmiştir (72).

Teknolojinin gelişmesi ve GETAT yöntemleri konusunda bilimsel kanıtların artması sonucu ebelik ve hemşirelik mesleklerinde bu yöntemlerin kullanımı daha yaygınlık kazanmıştır. Bu doğrultuda, en güçlü kanıtların kullanılarak bakımın kalitesini iyileştirme, yöntemlerin doğru ve etkili kullanılabilmesi bakımından bu uygulamaların ebeler ve hemşireler tarafından da gerçekleştirilebilmesi oldukça önemlidir. Bağımsız rolleri bulunan ebelerin ve hemşireler bu yöntemleri uygulayabilecek yetkinliktedirler. Bu ihtiyaçlar doğrultusunda gerekli yasal düzenlemelerin de ileriki dönemlerde düzenlenebileceği öngörülmektedir.

Geleneksel uygulamaların sağlık üzerinde olumlu etkilerinin yanı sıra hayatı tehdit eden olumsuz etkileri de vardır. Zararlı geleneksel uygulamalar, doğum sonu dönemde iyileşme sürecini uzatmakta, etkili sağlık bakımı alınmasını engellemekte hatta annenin ölümüne neden olabilmektedir. Örneğin doğum sonu dönemde ortaya çıkan puerperal enfeksiyonda görülen yüksek ateş, iştahsızlık, sayıklama gibi belirtiler halk arasında albasması olarak kabul edilmektedir. Bu durumda kadın hastaneye götürülmek yerine, hocaya okutulmakta ya da başka geleneksel uygulamalar yapılarak kadının hayatı tehlikeye atılmaktadır (73). Bu nedenle doğum sonu dönmede ebe ve hemşireler bakım verdiği kadının yaşadığı kültürü ve inançlarını değerlendirmelidir.

Ayrıca bu dönemde yapılan geleneksel uygulamaların anne ve bebeğe verebileceği olası zararlar konusunda aileyi bilgilendirmelidir (74).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Doğum sonu dönemde ebeler, kadınların bakım gereksinimlerini belirlemeli ve GETAT uygulamalarını kapsayan bütüncül bakım anlayışıyla kadın merkezli bakım sunmalıdır. Bu dönemde GETAT uygulamalarından akupresure ve aromaterapinin perineal ağrıyı azalttığı ve depresif ruh halinin iyileşmesinde etkili olduğu, fitoterapi ve müziğin ağrı ve yorgunluğu azalttığı, reikinin epizyotomi iyileşmesini hızlandırdığı, refleksolojinin laktasyon sürecini olumlu etkilediği, ağrı ve yorgunluğu azaltıp uyku kalitesi ve konforu arttırdığı, TENS'in sezaryen sonrası ağrının azaltılmasında etkili olduğu, yoganın uterus involüsyonunu ve yaşam kalitesini arttırdığı, biofeedback uygulamasının pelvik taban kaslarını güçlendirdiği görülmektedir. Doğum sonu dönemde GETAT uygulamalarının etkisini değerlendirmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. Ebeler; GETAT yöntemleri ile ilgili bilgi sahibi olmalı, uygulamalarında yer vermeli, kadın ve ailesine bu yöntemler hakkında rehberlik etmelidir. Ayrıca, yönetmeliklerle ebelere bu uygulamaları yapma yetkisi verilerek bağımsız rollerini yerine getirme fırsatı

verilmelidir. GETAT uygulamaları, bireyselleştirilmiş ebelik bakımına bütüncül ve kadın merkezli yaklaşımı yansıtarak ebelik bakımının kalitesini arttırabilir.

Etik Onay: Bu bir derleme makaledir. Etik kurul onayı gerekmez.

Yazar Katkıları: *Fikir:* EG, ŞGS, BAV; *Tasarım:* FYF, EG, ŞGS, BAV; *Literatür Tarama ve Yazım:* FYF; *Eleştirel İnceleme:* EG.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek: Finansal destek sağlanmamıştır.

Diğer Bilgi: “Kadın Sağlığında Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Sempozyumu II: Üreme Sağlığı ve Sorunları” sempozyumunda bildiri olarak sunulmuştur.

Telif Hakkı Bildirimi: Dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkı yazarlarına aittir ve çalışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayınlanmaktadır.

İntihal Beyanı: Bu makale iThenticate tarafından taranmıştır.

KAYNAKLAR

1. Ferber SG. The nature of touch in mothers experiencing maternity blues: The contribution of parity. *Early Human Development*. 2004; 79: 65-75.
2. Güleşen A, Yıldız D. Erken postpartum dönemde anne bebek bağlanmasının kanıta dayalı uygulamalar ile

- incelenmesi. TAF Preventive Medicine Bulletin. 2013; 12(2): 177 -82.
3. Afshar KM, Behboodi-Moghadam Z, Taghizadeh Z, Bekhradi R, Montazeri A, Mokhtari P. Lavender fragrance essential oil and the quality of sleep in postpartum women. Iran Red Crescent Medical Journal. 2015; 17(4):1-7.
 4. Hammes T, Sebold LF, Kempfer SS, Girondi JBR. Nursing care in postpartum adaptation: perceptions of brazilian mothers. Journal of Nursing Education and Practice. 2014; 4(12):125-133.
 5. World Health Organization. Traditional Medicine Strategy 2002. http://www.wpro.who.int/health_technology/book_who_traditional_medicine_strategy_2002_2005.pdf (Erişim Tarihi: 15 Mayıs 2022)
 6. Lafçı D, Kaşıkçı M. Yataklı sağlık kuruluşunda görev yapan sağlık personelinin tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerini bilme ve kullanma durumları. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2014; 3(4): 1-18.
 7. Ünal M, Dağdeviren HN. Geleneksel ve tamamlayıcı tıp yöntemleri. Eurasian Journal of Family Medicine. 2019;8(1): 1-9
 8. Oral B, Öztürk A, Balcı E, Sevinç N. Aile sağlığı merkezine başvuranların geleneksel/alternatif tıpla ilgili görüşleri ve kullanım durumu. TAF Prev Med Bull. 2016; 15(2): 75
 9. Şimşek B, Aksoy DY, Başaran NÇ, Taş D, Albasan D, Kalaycı M. Mapping traditional and complementary medicine in Turkey. European Journal of Integrative Medicine. 2022; 15:68-72
 10. Boz İ, Selvi N. Doğum sonu dönemde iyi bakım uygulamaları: kanıtlarla tamamlayıcı terapiler. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi. 2016; 19(özel sayı): 25-32.
 11. Fuad FNY, Ching SM, Dzulkarnain DHA, Cheong AT, Zakaria ZA. Complementary alternative medicine use among postpartum mothers in a primary care setting: a cross-sectional study in malaysia. BMC Complementary Medicine And Therapies. 2020; 20(1): 1-9.
 12. National Center for Complementary and Alternative Medicine .The National Institutes of Health Resource Guide April 2005. <https://www.nccih.nih.gov/health/complementary-alternative-or-integrative-health-whats-in-a-name> (Erişim tarihi: 19.11.2022)
 13. Wong HL, Lopez-Nahas V, Molassiotis A. Effects of Music Therapy on Anxiety in Ventilator Dependent Patients. Heart&Lung. 2001; 30(5): 376-87.
 14. Chlan LL, Weinert CR, Heiderscheita A, Tracy MF, Skaar DJ, Guttormson JL,

- Savik K. Effects of Patient-Directed Music Intervention on Anxiety and Sedative Exposure in Critically Patients Receiving Mechanical Ventilatory Support: A Randomized Clinical Trial. *Jama*. 2013; 309(22): 2335-2344.
15. Karamızrak N. Kardiyovasküler hastalıklarda müzik ile terapi. *Koşuyolu Heart Journal*. 2019; 22(2): 120-125.
 16. Midilli T, Eşer İ, Yücel Ş. Cerrahi Kliniklerinde Çalışan Hemşirelerin Ağrı Yönetiminde Nonfarmakolojik Yöntemleri Kullanma Durumları ve Etkileyen Faktörler. *Acı Badem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2019; 10(1): 60-66.
 17. Kırca AŞ, Gül DK. The effect of music and skin contact with the newborn on pain and anxiety during episiotomy repair in primiparous women: a double-blind randomized controlled study. *Explore*. 2020.
 18. Arisdiani DR, Anggorowati A, Naviati, E. Music therapy as nursing intervention in improving postpartum mothers comfort. *Media Keperawatan Indonesia*. 2021; 4(1): 72-82.
 19. Ünver H. Postpartum dönemde yoganın psikolojik gelişim ve yaşam kalitesine etkisi. Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya, 2019.
 20. Cutinho SP, Gopal R, Rani SG. Effect of antenatal yoga on postnatal depressive symptoms among the primipara women of a selected hospital. *International Journal Of Nursing Education*. 2016; 8(1): 182-4
 21. Anggraeni PDA, Herawati L, Widyawati MN. The effectiveness of postpartum yoga on uterine involution among postpartum women in indonesia. *International Journal of Nursing and Health Services*. 2019; 2(3): 124-134.
 22. Sari MDA, Kusumastuti K, Indriyastuti HI. Application of postpartum yoga for accelerating the decrease of uterine involution. *Proceeding Of The Urecol*. 2021: 1058-1063.
 23. Ünver H, Tashan ST. Effect of yoga on posttraumatic growth and quality of life in first-time mothers: a randomized controlled trial. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*. 2021; 47(12): 4180-4188
 24. Çayır Y, Tanrıverdi EÇ. Kadın sağlığı ve hastalıklarında akupunktur. *Dicle Tıp Dergisi*; 2022; 49(1): 256-263.
 25. Herring MA, Roberts MM. *Complementary and Alternative Medicine: Fast Facts For Medical Practice*. Inc. A Blackwell Publishing Company, United States of America. 2002.
 26. Aung SK, Fay H, Hobbs RF. 3rd. *Traditional Chinese Medicine as a Basis for Treating Psychiatric Disorders: A*

- Review of Theory with Illustrative Cases. *Med Acupunct.* 2013; 25: 398-406.
27. Li W, Yin P, Lao L, Xu S. Effectiveness of acupuncture used for the management of postpartum depression: a systematic review and meta-analysis. *Biomed Research International*, 2019: 1-8
28. Öztürk D. Sezaryen ile doğum yapan kadınlara uygulanan progresif gevşeme egzersizleri ve transkütan elektriksel sinir stimülasyonunun akut ağrı, emzirme davranışı ve konfor düzeyine etkisi; randomize kontrollü çalışma. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2019.
29. Sulu R, Akbas M, Cetiner S. Effects of transcutaneous electrical nerve stimulation applied at different frequencies during labor on hormone levels, labor pain perception, and anxiety: A randomized placebo-controlled single-blind clinical trial. *European Journal of Integrative Medicine* 2022; 52: 102124.
30. Duzyj CM, Simonds A, Jones I, Hill JM, Khan S, Parrott JS. Transcutaneous electrical nerve stimulation to reduce pain and opioid use after cesarean: A pilot study. *American Journal of Obstetrics & Gynecology.* 2020; 222(1): S190.
31. Kasapoğlu I, Aksoy MK, Demir BÇ, Altan L. The efficacy of transcutaneous electrical nerve stimulation therapy in pain control after cesarean section delivery associated with uterine contractions and abdominal incision. *Turkish Journal Of Physical Medicine And Rehabilitation.* 2020; 66(2): 169.
32. Velingkar, KR, Ramachandra P, Pai MV, Rao, BK. Influence of transcutaneous electrical nerve stimulation on pain intensity and functional activities following lower segment cesarean section. *Physiotherapy Theory and Practice.* 2022: 1-7.
33. Eskiuyurt N, Karan A. Üriner İnkontinans Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon. Güner H, editör. *Ürojinekoloji ve Pelvik Rekonstrüktif Cerrahi.* Ankara: Güneş Kitabevi; 2008. 119-137.
34. Wu, TF, Huang LH, Lai YF, Chen GD, Ng SC. Early postpartum biofeedback assisted pelvic floor muscle training in primiparous women with second degree perineal laceration: Effect on sexual function and lower urinary tract symptoms. *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology.* 2021; 60(1): 78-83.
35. Hersh L, Salzman B. Clinical management of urinary incontinence in women. *Am Fam Physician.* 2013; 87(9): 634-640
36. Liu Z, Sun Z. Effects of electromyographic (EMG) biofeedback-

- guided pelvic floor muscle training on postpartum stress urinary incontinence. *Int J Clin Exp Med.*, 2019; 12(4): 3742-3749.
37. 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.
38. İpek G, Ergül M. Fitoterapi ve kanser. *Health Sciences Student Journal.* 2021; 1(1): 15-23
39. Demirel ÖB, Tuğba ÖZ, Gürkan ÖC. Menopoz semptomlarının yönetiminde fitoterapi: kanıt temelli uygulamalar ne söylüyor?. *Bütünleyici Ve Anadolu Tıbbı Dergisi.* 2022; 3(3): 64-78.
40. Xue L, Zhang J, Shen H, Ai L, Wu R. A randomized controlled pilot study of the effectiveness of magnolia tea on alleviating depression in postnatal women. *Food Science & Nutrition.* 2020; 8(3): 1554-1561
41. Kazemi F, Masoumi SZ, Shayan A, Refaei M, Moradkhani S, Firozian F. Effect of green tea ointment on perineal pain and wound healing after episiotomy: a randomized double-blind clinical trial. *European Journal Of Integrative Medicine.* 2021; 41: 101258.
42. Bilgiç D, Dağlar G, Özkan SA, Kadioğlu M. Postpartum depresyonda tamamlayıcı ve alternatif tedaviler. *Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi.* 2015; 2(2): 13-35.
43. Şar S, Kahya E, Ataç A. History of aromatherapy and some examples of medicinal plants used in this area-aromaterapinin tarihçesi ve bu alanda kullanılan tıbbi bitkilerden örnekler. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi.* 2011; 32-33
44. Keikhaie K, Tolsma M, Bouya S, Shad FS, Sari M, Shoorvazi M, ... Balouchi A. Effect of aromatherapy on post-partum complications: A systematic review. *Complementary Therapies In Clinical Practice.* 2019; 35: 290-295.
45. Moradi M, Niazi A, Mazloomi E, Mousavi SF, Lopez V. Effect of lavender on episiotomy wound healing and pain relief: a systematic review. *Evidence Based Care Journal.* 2020; 10(1): 61-69.
46. Tsai S, Wang H, Chou F. The effects of aromatherapy on postpartum women: a systematic review. *Journal of Nursing Research.* 2020; 28(3): e96.
47. Tosun H, Pınar G. The effect of dry-cupping combined with lavender oil massage on postpartum perineal pain: a case study. *TMR Non-Drug Ther.* 2021; 4(2): 8.

48. Çobanoğlu A, Şendir M. The effect of hypericum perforatum oil on the healing process in the care of episiotomy wounds: a randomized controlled trial. *European Journal of Integrative Medicine*. 2020; 34: 100995.
49. Chen M, Chen Y, Iee H. The effect of bergamot essential oil aromatherapy on improving depressive mood and sleep quality in postpartum women: a randomized controlled trial. *Journal of Nursing Research*. 2022; 30(2): e201
50. Chuangui W. *Chinese Family Acupoint Massage*. Malaysia, Eastern Dragon Press, 1996: 47-146.
51. Kirca AŞ, Gul DK. The effect of acupressure applied to points lv4 and li4 on perceived acute postpartum perineal pain after vaginal birth with episiotomy: a randomized controlled study. *Archives Of Gynecology And Obstetrics*. 2020; 301(2): 473-481.
52. Cheng HU, Shieh C, Wu BW, Cheng YF. A randomized controlled pilot study: the effects of acupressure on postpartum low back pain, salivary cortisol, physical limitations, and depression. *Journal Of Traditional Chinese Medicine*. 2020; 40(1), 128-136.
53. Wang SX, Zeng JC, Li T, Zhang WL, Li YF, Zhou RJ., ... Lin GH. Auricular acupressure promotes uterine involution after cesarean section: a randomized controlled trial. *Integrative Medicine Research*. 2021; 10(3), 100724.
54. Bohari NH, As'ad S, Khuzaimah A, Miskad UA, Ahmad M, Bahar B. The effect of acupressure therapy on mothers with postpartum blues. *Enfermería Clínica*. 2020; 30: 612-614.
55. Salama N, Hasanin E, Hanafy H. Effect of acupressure on post natal depression. *Egyptian Journal Of Physical Therapy*. 2022; 9(1): 1-9
56. Kirca AS, Gül DK. Effect of acupressure applied after cesarean section under spinal anesthesia postpone the duration of taking analgesics and on the gastrointestinal system: a randomized controlled trial. *Explore*. 2022.
57. Çevik K. Hemşirelikte tamamlayıcı ve alternatif tedavi: Refleksoloji. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 2013; 29(2):71-82.
58. Gözüyeşil E. Refleksoloji. Başer M, Taşçı S, (Eds.). *Kanıtla dayalı rehberleriyle tamamlayıcı ve destekleyici uygulamalar*. Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi; 2015. p. 101-112.
59. Çankaya S, Rathfish G. The effect of reflexology on lactation and postpartum comfort in caesarean-delivery primiparous mothers: a randomized controlled study. *International Journal Of Nursing Practice*. 2020; 26(3): e12824.

60. Aksu S, Karaca KP. The effect of reflexology on lactation in women who had cesarean section: A randomized controlled pilot study. *Complement Med Res.* 2021; 28:336–343.
61. Modares M, Maleki S, Shadmehr A, Haghani S. The effect of foot reflexology on postpartum fatigue in primiparous women. *The Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility.* 2021; 24(5):19-30.
62. Sharifi N, Bahri N, Hadizadeh-Talasaz F, Azizi H, Nezami H, Tohidinik HR. (2022). A randomized clinical trial on the effect of foot reflexology performed in the fourth stage of labor on uterine afterpain. *BMC Pregnancy And Childbirth.* 2022; 22(1): 1-8.
63. Reiki. 2018 <https://www.nccih.nih.gov/health/reiki> (Erişim Tarihi: 27 Mayıs 2022).
64. Miles P, True G. Reiki-review of a biofield therapy history, theory, practice, and research. *Alternative Therapies in Health and Medicine.* 2003; 9(2): 62-72.
65. Aydemir H. Reiki uygulamasının epizyotomi iyileşmesi ve perineal ağrı üzerine etkisi. Doktora Tezi Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2021.
66. Bondi A, Morgan T, Fowler BS. Effects of reiki on pain and anxiety in women hospitalized for obstetrical and gynecological related conditions. *Journal of Holistic Nursing.* 2021; 39(1): 58-65
67. Çevik A, Alan S. Doğum sonu dönemde yapılan geleneksel uygulamalar. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi.* 2020; 10(1): 14-22
68. Sivri BB, Karataş N. Toplumun kültürel yönü: doğum sonu dönemde anne ve bebek bakımına yönelik yapılan geleneksel uygulamalar ve dünyadan örnekler. *Güncel Pediatri.* 2015; 13(3): 183-193.
69. World Health Organization. WHO recommendations: intrapartum care for a positive childbirth experience. 2018. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/260178/9789241550215-eng.pdf?sequence=1> (Erişim Tarihi:30 Mayıs 2022)
70. Koc Z, Topatan S, Sağlam Z. Use of and attitudes toward complementary and alternative medicine among midwives in Turkey. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology.* 2012; 160(2): 131-136.
71. Yamac SU, Terkes N. Evaluation of the knowledge, attitudes and behaviors of midwives and nurses with regard to traditional and complementary treatment methods. *International Journal of Traditional and Complementary Medicine Research.* 2022; 3(1): 18-24.

72. Geleneksel Ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği. T.C. Resmi Gazete; 2014
<https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2014/10/20141027-3-1.pdf> (Erişim Tarihi: 01 Eylül 2022)
73. Eğri GB, Konak A. Doğum sonu dönem ile ilgili geleneksel inanç ve uygulamalara dünyadan ve Türkiye'den örnekler. Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of world of Turks. 2011; 3(1): 143-155.
74. Gölbaşı Z, Eğri G. Doğum sonu dönemde annenin bakımına yönelik yapılan geleneksel uygulamalar. Cumhuriyet Medical Journal. 2010; 32(3): 276-282