

**DERLEME**

**DOĞUM SONU DÖNEMDE İYİ BAKIM UYGULAMALARI:  
KANITLARLA TAMAMLAYICI TERAPİLER**

**İlkay BOZ\***

**Nida SELVİ\*\***

Alınış Tarihi: 10.02.2016

Kabul Tarihi: 27.07.2016

**ÖZET**

*Doğum sonu dönem önemli anatomik ve fizyolojik değişikliklerin yanı sıra, anneliğe geçişin yaşandığı, yeni rollerin ve sorumlulukların üstlenildiği zor bir süreçtir. Doğum sonu meydana gelen problemlerle baş etmede kadınlar giderek daha fazla doğal yolları ve tamamlayıcı terapileri tercih etmektedirler. Sağlık bakım profesyonelleri ve hastaların tamamlayıcı terapiler hakkında bilgi sahibi olması, bu terapilerin bilinçli tüketilmesi ve olumsuz etkilerinin azaltılması açısından son derece önemlidir. Bu makalenin amacı doğum sonu dönemdeki kadınların yaşadıkları rahatsızlıklara yönelik tamamlayıcı terapiler hakkında son 20 yılda yapılmış kanıta dayalı çalışmalarını incelemektir. Yapılan literatür incelemesi sonucunda zihin-beden, manipülatif ve beden, enerji ve biyolojik temelli terapilerin daha çok araştırıldığını ve yaşam kalitesi, depresyon, anksiyete, stres, hüznün, epizyo iyileşmesi, ağrı, bulantı, yorgunluk, uykusuzluk, emzirme, meme çatlakları, vücut ağırlığı ve lipid düzeyine etkilerinin incelendiği ortaya çıkmıştır. Ülkemizde yapılan çalışmaların sınırlı olduğu ve daha kaliteli randomize kontrollü çalışmalarla doğum sonu dönemde kanıta dayalı bilgiye ihtiyaç olduğu saptanmıştır.*

**Anahtar kelimeler:** Doğum sonu dönem, kanıt, tamamlayıcı terapiler, iyi bakım uygulamaları

**ABSTRACT**

**Good Caring Practices in The Postpartum Period: Complementary Therapies with Evidences**

*In addition to major anatomical and physiological changes, postpartum period is a difficult process that is undertaken new roles and responsibilities and experiencing the transition to parenthood. Women increasingly prefer the use of natural and complementary therapies to cope with the problems that occur postpartum period. Information about complementary therapies of health care professionals and patients is extremely important that have conscious consumption of therapies and reducing adverse effects. The purpose of this article was examined complementary therapies within evidence-based studies for the last 20 years about the living conditions of women in the postpartum period. As a result of the conducted literature review it has emerged that mind-body, manipulative and body, energy and biologically based therapies being researched more and looking at the effects on quality of life, depression, anxiety, stress, sadness, epizyo healing, pain, nausea, fatigue, insomnia, breastfeeding, nipple cracks, body weight and lipid levels. It was identified that studies from our country are limited and we need more evidence-based information with high-quality RCTs on postpartum period.*

**Key Words:** Postpartum period, evidence, complementary therapies, good caring practices

**GİRİŞ**

Doğum sonu dönem kadınlar için önemli anatomik ve fizyolojik değişikliklerin yanı sıra, anneliğe geçişin yaşandığı, yeni rollerin ve sorumlulukların üstlenildiği, eş ve diğer aile üyeleri ile olan ilişkilerin yeniden düzenlendiği zor bir süreçtir (Güleşen ve Yıldız 2013). Doğum sonu meydana gelen problemlerle baş etmede kadınlar giderek daha fazla doğal yolları tercih etmektedirler (Afshar, Behboodi, Taghizadeh, Bekhradi, Montazeri and Mokhtari 2015). Modern tıp yaklaşımlarındaki başarısızlık veya tedavinin ilaçların istenmeyen yan etkilerinin olması, kendine ve bebeğine zarar vereceği endişesi kadını ve yakınlarını tamamlayıcı

terapileri denemeye yöneltmektedir (Hammes, Sebold, Kempfer and Gironi 2014).

Dünya Sağlık Örgütü tamamlayıcı terapileri, modern tıp ile birlikte kullanılan destekleyici terapiler olarak tanımlamaktadır. Tamamlayıcı terapilerin kullanımı hem genel popülasyonda hem de hasta bireyler arasında giderek artmaktadır (Lafçı ve Kaşıkçı 2014). Tamamlayıcı terapiler ile ilgili çalışmalar bu terapilerin daha çok iyi eğitilmiş, yüksek sosyoekonomik düzeye sahip, kadın ve gençler tarafından tercih edildiğini ortaya koymuştur. Türk toplumunda özellikle kırsal kesimlerde çok eski zamanlara dayanan tamamlayıcı terapiler

\*Yrd.Doç.Dr. Akdeniz Üni, Hemşirelik Fak, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği AD.

e-posta: ilkayarslan@akdeniz.edu.tr

\*\*Yüksek Lisans Öğr. Akdeniz Üni, Hemşirelik Fak, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği AD

günümüzde tekrar değer kazanmaya başlamıştır. Ancak tamamlayıcı terapilerin bilinçsiz kullanımı olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Sağlık bakım profesyonelleri ve hastaların tamamlayıcı terapiler hakkında bilgi sahibi olması bu terapilerin bilinçli tüketilmesi ve olumsuz etkilerinin azaltılması açısından son derece önemlidir.

Tamamlayıcı terapilerin birçoğunun etkinliğine dair bir takım bilimsel kanıtlar bulunsa da hala iyi düzenlenmiş bilimsel çalışmalarla yanıtlanmayan önemli sorular vardır. Bu sorular; terapinin güvenli olup olmadığı ve kullanıldıklarında sağlıklı/hasta bireyin bakım ve tedavisini olumsuz yönde etkileyip etkilemediğidir.

Bu derlemenin amacı Dünya çapında doğum sonu dönemdeki kadınların yaşadıkları rahatsızlıklara yönelik tamamlayıcı terapiler hakkında son 20 yılda yapılmış kanıta dayalı çalışmaların kapsamını belirlemek, incelemek ve doğum sonu alanında çalışan sağlık bakım profesyonellerine ışık tutmaktır.

### **Doğum Sonu Dönemde Kullanılan Tamamlayıcı Terapiler**

Yapılan kapsamlı literatür incelemesinde elde edilen doğum sonu dönemde tamamlayıcı terapilerle ilgili kanıta dayalı araştırmalar Tablo 1'de verilmiştir. Araştırmalar NCCAM sınıflandırmasına göre; zihin-beden, manipülatif ve beden, enerji, biyolojik temelli ve alternatif medikal sistem üzere terapi başlıkları ve yaşam kalitesi, depresyon, anksiyete, stres, hüznün, epizyotomi iyileşmesi, ağrı, bulantı, yorgunluk, uykusuzluk, emzirme, meme çatlakları, vücut ağırlığı ve lipid düzeyi olmak üzere terapilerin etkilerine göre gruplandırılarak sunulmuştur.

#### **A. Zihin-Beden Temelli Tamamlayıcı Terapiler**

##### **Hipnoz**

Doğum sonu dönemde hipnoz kullanımıyla ilgili yapılan çalışmalar sınırlıdır. Bir Cochrane sistematik incelemesinde, hipnozun postpartum depresyonu önlemediği ortaya çıkmıştır (Sado, Ota, Stickley and Mori 2012). Yexley (2007) ise vaka çalışmasında hipnozun postpartum depresyonun tedavisinde etkili olabileceğini iddia etmektedir. Wong, Cyna ve Matthews (2011) bir vaka çalışmasıyla hipnozun postpartum vulvar hematoma boşaltılmasında analjezi olarak kullanımının mümkün olabileceğini ifade etmektedir. Hipnoz konusunda daha çok çalışma yapılması gerekmektedir.

##### **Müzik Terapi**

Müzik terapi en eski terapi yöntemlerinden biri olup, 4 bin yıldan beri çeşitli kültürlerde hastaları tedavi etmek amacıyla kullanıldığı bilinmektedir (Esch, Guarna, Bianchi, Zhu and Stefano 2004). Doğum sonu dönemdeki çalışmalar incelendiğinde olumlu etkileri olduğu görülmektedir. Doğum sırasında dinletilen müziğin vaginal doğum yapan 156 primipara kadın ile Türkiye'de yapılan deneysel bir çalışmada doğum sonu dönem analjezi ihtiyacını azalttığı sağlanmıştır (Sınavlı, Gümüş, Kaygusuz, Yıldırım, Usluoğulları ve Kafalı 2014). Kore'de 60 postpartum kadınla yapılan bir deneysel çalışmada doğum sonu dinletilen müziğin annelik hüznünü azalttığı ve anne bebek bağlanmasını arttırdığı belirlenmiştir (Lee 2010). Başka bir randomize kontrollü çalışmada (RKÇ)'da 77 postpartum kadına dinletilen doğum sonu müziğin, stress ve anksiyeteyi azaltmada etkili olmadığı bulunmuştur (Tseng, Chen and Lee 2010). Benzer olarak Reza, Ali, Saeed, Abul-Qasim ve Reza (2007) yaptığı RKÇ'da intraoperatif dinletilen İspanyol müziğinin post-op dönemde sezaryenda ağrı ve anksiyeteyi azaltma üzerinde etkisi olmadığı saptanmıştır.

##### **Yoga**

Doğum sonu dönemde yapılan yoga, batı dünyasında giderek popüler hale gelmektedir. Doğum sonu dönemdeki kadınlara yönelik hazırlanan yoga programlarının etkinliğini inceleyen deneysel çalışmalarda, yoganın kadınlarda depresyon ve anksiyete düzeylerini azalttığı ve yaşam kalitesini arttırdığı saptanmıştır (Ko, Yang, Fang and Lee 2013; Buttner, Brock, O'Hara and Stuart 2015)

#### **B. Manipülatif ve Beden Temelli Tamamlayıcı Terapiler**

##### **Akupresür**

Doğum sonu dönemde akupresür akupunkturdan daha yaygın olarak araştırmalarda test edilmiştir. Taiwanlı sezaryen olmuş 104 kadın ile yapılan bir çalışmada girişim grubuna 3 kez P6 noktasına akupresür uygulanırken (sezaryen olmadan önceki gece, sezaryenden 2-4 saat sonra ve 8-10 saat sonra) kontrol grubu rutin hemşirelik bakımı almışlardır. Girişim grubunun ağrı, bulantı, kusma ve anksiyete düzeyleri kontrol grubuna göre düşük bulunmuştur (Chen, Chang and Hsu 2005). Akbarzadeh, Ghaemmaghami, Yazdanpanahi, Zare, Azizi ve Mohagheghzadeh (2014), RKÇ ile doğum sonu sırt ağrısını azaltmaya BL23 noktasına yapılan akupresürün etkili olduğunu bulmuşlardır.

Qu, Cao ve Wang (2000), 34 kadınla yaptıkları vaka çalışmasında kulak akupresürün epizyo ağrısında etkili olduğu ortaya konmuştur. Ancak örneklem sayısı küçük ve deneysel bir çalışma değildir. Çinli vaginal doğum yapan 266 kadın ile yapılan RKÇ'da kulak akupresürü uygulanmış ancak perineal ağrı açısından gruplar arasında fark olmadığı görülmüştür (Kwan ve Li 2014).

Direkvand-Moghadam ve Khosrav (2013) sezaryen postop 102 kadınla yaptıkları bulantı-kusma üzerine akupresürün etkilerini inceleyen RKÇ'da, bulantı-kusmayı azaltmasa antiemetiklerle P6 akupresürün etkisinin aynı olduğu ortaya konulmuştur. Noroozina, Mahoori, Hasani, Gerami-Fahim ve Sepehrvand (2013) sezaryen doğum sonrası 152 kadın ile yapılan deneysel çalışmada, spinal anestezi 30 dk önce P6 noktasına bantla uygulanan akupresürün doğum sonu bulantı ve kusmayı azaltmada etkili olduğu bulunmuştur.

#### **Masaj**

Abbaspoor, Akbari ve Najar (2014) İran'da post-op sezaryen olan 80 kadınla yaptıkları RKÇ'da el ve ayak masajının postop ağrıyı azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Mısır'da da 150 kadınla yapılmış deneysel çalışma (Hanan, Kamilia, Ahmed and Amina 2014) ve Türkiye'den 75 kadınla yapılmış RKÇ'da (Değirmen, Özerdoğan, Sayiner, Köşgeroğlu ve Ayrancı 2010) benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Irani, Kordi, Tara, Bahrami ve Nejad (2015) el ve ayak masajının postop sezaryen ağrısı ile birlikte anksiyeteyi de azaltmada etkili olduğunu bulmuşlardır. Ko ve Lee (2014) postpartum uykusuzluk sorunu olan 48 Taiwanlı kadına postpartum 5 gün boyunca uygulanan 20 dk'lık sırt masajının etkisini inceleyen RKÇ'larında, sırt masajının uyku kalitesini arttırdığını saptamışlardır.

#### **Refleksoloji**

Doğum sonu dönemde refleksoloji yönteminin ağrı, uykusuzluk, yorgunluk, depresyon, anksiyete, stress, vücut ağırlığı ve serum lipitleri ve tam emzirme üzerine etkileri araştırmalarla incelenmiştir.

Li, Chen, Li, Gau ve Huang (2011) uyku problemi olan postpartum 65 kadınla yapmış oldukları çalışmada, refleksoloji uygulaması sonrası, müdahale grubundaki annelerde uyku kalitesini anlamlı derecede arttırdığını belirtmişlerdir. Choi ve Lee (2015) doğum sonu dönemdeki Koreli kadınlara uygulanan ayak refleksolojisinin kadınların yorgunluk, stres ve depresyon düzeyini istatistiksel olarak anlamlı

oranda azalttığını saptamıştır. Bastani, Rouhi ve Haghani (2015) da sezaryen doğum sonrası aksiyetenin azalmasında ayak refleksolojisinin etkili olduğunu bulmuşlardır. Varghese, George, ve Gowda (2014) sezaryen sonrası 60 Hintli kadınla yaptıkları deneysel çalışmada ayak refleksolojisinin postoperative ağrıyı ve uykusuzluğu azattığını saptamışlardır.

Park (2007) ayak refleksolojisinin, doğum sonu 31 kadında vücut ağırlığı ve serum lipitleri üzerine etkisini incelemiştir. Girişim grubuna, ayak refleksolojisi 2 hafta boyunca ve haftada 5 seans şeklinde uygulanmış ve kontrol grubuna göre, kan serumunda trigliserid düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalma olduğu saptanmıştır.

Ayak refleksolojisinin tam emzirme üzerine etkisini inceleyen bir çalışmaya ulaşılmıştır. Li (1996) deneysel çalışmasında postpartum 200 kadını, doğumdan sonraki 30 saat içinde ayak refleksolojisi uyguladığı girişim ve rutin bakım alan kontrol grubu olarak ikiye ayırarak refleksolojinin tam emzirme üzerine etkisini incelemiştir. Ayak refleksolojisi uygulanan grupta laktasyon 43.47 saat içinde, kontrol grubunda ise 66.97 saat sonra başladığı, 72 saat içinde tam emzirme düzeyleri ise girişim grubunda %98 ve kontrol grubunda %67 olarak bildirilmiştir.

#### **C. Enerji Temelli Tamamlayıcı Terapiler**

##### **Reiki**

Sezaryen doğum sonrası reiki uygulamasını test eden iki araştırmaya ulaşılmıştır. Bu çalışmalardan biri Türkiye'den 90 kadın ile post-op 1. ve 2. günlerde yapılmış, kontrol grubuna göre reiki uygulanan girişim grubundaki kadınların post-op ağrı yoğunluğu, anksiyete düzeyi, analjezik ihtiyacı ve solunum sayısı azalırken, kan basıncı ve nabızda değişim olmamıştır (Midilli ve Eser 2015). Vandervaart, Berger, Tam, Goh, Gijzen, Wildt et al. (2011) Amerika'da 80 kadınla yaptıkları çift körlü RKÇ'da, uzaktan reikinin sezaryen sonrası ağrıda etkili olmadığını saptamışlardır.

#### **D. Biyolojik Temelli Tamamlayıcı Terapiler**

##### **Aromaterapi**

Doğum sonu dönem en yaygın kullanılan tamamlayıcı terapi yöntemi olan aromaterapinin etkilerini inceleyen 15 araştırmaya ulaşılmıştır. Bu çalışmalarda en çok kullanılan aromaterapik yağların lavanta, gül, nane ve okaliptus olduğu saptanmıştır. Çalışmalarda genel olarak aromaterapinin doğum sonu depresyon, anksiyete, hüzün, anne-bebek bağlanması, epizyotomi iyileşmesi, sezaryen sonrası ağrı ve bulantı,

**Tablo 1.** Tamamlayıcı terapilerin doğum sonu dönemde kullanım alanları

Tamamlayıcı Terapiler	Kullanım Alanları								
	Depresyon, anksiyete, stres, hüüzün, yaşam kalitesi	Epizyotomi iyileşmesi	Ağrı	Bulantı	Yorgunluk Uykusuzluk	Emzir me	Vücut ağırlığı ve lipid düzeyi	Uterin involusyonu	Meme ucu sorunları
Zihin ve Beden Temelli	Hipnoz	-Sado, Ota, Stickley and Mori 2012 -Yexley 2007	-Wong, Cyna and Matthews 2011						
	Müzik	-Simavlı, Gümüş, Kaygusuz ve ark. 2014 -Tseng, Chen and Lee 2010 -Lee 2010		-Reza, Ali, Saeed et al. 2007 -Simavlı, Gümüş, Kaygusuz ve ark. 2014					
	Yoga	-Buttner, Brock, O'Hara and Stuart 2015 -Ko, Yang, Fang et al. 2013							
Manipülatif ve Beden Temelli	Akupres	-Chen, Chang and Hsu 2005	-Qu, Cao and Wang 2000 -Kwan and Li 2014	-Chen, Chang and Hsu 2005 -Akbarzadeh, Ghaemmaghami, Yazdanpanahi et al. 2014	-Chen, Chang and Hsu 2005 -Direkvand-Moghadam and Khosrav 2013 -Noroozinia, Mahoori, Hasani et al. 2013				
	Masaj	-Irani, Kordi, Tara et al. 2015		-Değirmen, Özerdoğan, Sayiner ve ark. 2010 -Hanan, Kamilia, Ahmed and Amina 2014 -Abbaspoor, Akbari and Najjar 2014 - Irani, Kordi, Tara et al. 2015			-Ko and Lee 2014		
	Refleksoloji	-Choi and Lee 2015 -Bastani, Rouhi and Haghani 2015		-Varghese, George and Gowda 2014		-Li, Chen, Li et al. 2011 - Varghese, George and Gowda 2014 -Choi and Lee 2015	-Li 1996	-Park 2007	
Enerji Temelli	Reiki	-Midilli ve Eser 2015		-Vandervaart, Berger, Tam et al. 2011 -Midilli ve Eser 2015					
Biyolojik Temelli	Aromaterapi	-Imura, Misao and Ushijima 2006 -Conrad and Adams 2012	-Hur ve Han, 2004 -Vakilian, Atarha, Bekhradi et al. 2011 -Sheikhan, Jahdi, Khoei et al. 2012 -Mohammadi, Mohammad AC, Mirghafourvand et al. 2014	-Hadi and Hanid 2011 -Olapour, Behaeen, Akhondzadeh et al. 2013 -Metawie, Amasha, Abdraboo et al. 2015	-Lane, Cannella, Bowen et al. 2012	-Lee 2004 -Afshar, Behboodi, Taghizadeh et al. 2015			-Sayyah, Rashidi, Delazar et al. 2007 -Sayyah, Rashidi, Nokhoodchi et al. 2007 -Akbari, Alamolhoda, Baghban and Mirabi 2014
	Fitoterapi	-Chang and Chen 2016				-Chen 2014 -Chang and Chen 2016		-Ho, Li and Su 2011	
Alternatif	Akupunktur	-Chung, Yeung, Zhang et al. 2012							

uykusuzluk ve yorgunluk üzerine olumlu etkileri olduğu saptanmıştır (Tablo 1).

Conrad ve Adams 2012, doğum sonu dönemde 28 kadın ile yaptıkları pilot RKC'da, girişim grubuna gül ve lavanta yağı karıştırarak el masajı ve inhalasyon yolu ile 4 hafta üst üste haftada 2 kez 15 dk boyunca aromaterapi uygulamış, kadınların depresyon ve aksiyete riskinin azaldığını saptamıştır. Imura, Misao ve Ushijima (2006), yarı deneysel çalışmalarında vaginal doğum yapmış 16 primipara kadına postpartum 2. gün 30 dk aromaterapi masajı uygulamış, 20 kadın ise kontrol grubunu oluşturmuştur. Aromaterapi grubundaki kadınların doğum sonu dönem hüznün ve anksiyete oranları azalırken, anne-bebek bağlanmaları artmıştır.

Aromaterapinin epizyotomi iyileşmesi üzerine etkilerini inceleyen beş çalışmaya ulaşılmıştır. Hur ve Han (2004) Koreli kadınlarda lavanta, mür, portakal çiçeği esansı, gül, greyfurt, mandalina ve romen papatyası karışık bir aromaterapi yağı ile uygulanan sitz banyosunun perine iyileşmesinde etkili olduğunu saptamışlardır. Vakilian, Atarha, Bekhradi ve Chaman (2011) epizyotomili vaginal doğum yapmış 120 primipara kadın ile yaptıkları RKC'da aromaterapi grubuna lavanta yağı, kontrol grubuna ise povidon iyodine uygulanmış, insizyon bölgesi postpartum 10. günde değerlendirilmiştir. İstatistiksel olarak anlamlı olmasa da aromaterapi grubunda ağrı oranı daha az bulunmuştur. İran'dan deneysel bir çalışmada ise 60 primipara kadından, yarısına lavanta yağı ile epizyotomi bakımı uygulanmış, kontrol grubuna hastanenin rutini olan betadin uygulanmıştır. Epizyotomi sonrası 4. saat ve 5. günlerde ağrı yoğunlukları, kızarıklık, ödem ve ekimoz belirtileri istatistiksel olarak anlamlı oranda lavanta yağı grubunda düşük bulunmuştur (Sheikhan, Jahdi, Khoei, Shamsalizaden, Sheikhan and Haghani 2012 ). Çift körlü RKC'da 89 mediolateral epiyotomisi olan kadın randomize olarak %2'lik lavanta yağlı (zeytinyağı temel yağına ek), %2'lik zeytinyağı ve distile su ile sitz banyosu olmak üzere üç gruba ayrılmış ve 10 gün boyunca kadınlara bakım uygulanmıştır. Sonuç olarak kızarıklık, ödem, ekimoz belirtileri ve ağrı, zeytinyağı temel yağına ek %2'lik lavanta yağlı sitz banyosu uygulanan grup istatistiksel olarak anlamlı oranda düşük bulunmuştur. İran'da yapılan başka bir çift körlü plasebo RKC'da ise, 144 postpartum kadın blok randomizasyon ile tarçın özünden oluşam bir krem grubu ve plasebo krem

grubu olarak ikiye ayrılmış, 10 gün boyunca günde 2 kez epizyo üzerine uygulama yaptırılmıştır. Sonuç olarak tarçın grubunun plaseboya göre istatistiksel olarak anlamlı oranda yara iyileşmesi hızlı ve perineal ağrısı düşük bulunmuştur (Mohammadi, Mohammad, Mirghafourvand, Javadzadeh, Fardiazar and Effati 2014).

Sezaryen sonrası ağrı üzerine inhalasyon yoluyla lavanta yağı uygulamasının etkilerini incelen bir yarı deneysel (Metawie, Amasha, Abdraboo and Ali 2015) ve iki RKC'da (Hadi ve Hanid 2011; Olapour, Behaeen, Akhondzadeh, Soltani, Razavi and Bekhradi 2013) lavanta grubunun ağrı düzeyi ve kalp hızı daha düşük bulunmuştur. Sezaryen sonrası bulantı üzerine aromaterapinin etkisi olup olmadığını değerlendiren bir çalışmaya ulaşılmıştır. Bu deneysel çalışmada, 35 kadın randomize olarak nane esansı inhalasyon grubu, plasebo (yeşil renkli steril su) ve standart antiemetik tedavi grubuna ayrılmıştır. Nane esansı inhalasyon grubundaki kadınların bulantı seviyeleri, uygulama sonrası 2. ve 5. dklarda diğer gruplardaki kadınlardan daha düşük bulunmuştur (Lane, Cannella, Bowen, Copelan, Nteff, Bames et al. 2012).

Doğum sonu aromaterapinin uyku kalitesi üzerine etkisini inceleyen iki çalışmaya ulaşılmıştır. Afshar, Behboodi, Taghizadeh, Bekhradi, Montazeri ve Mokhtari'de (2015) uyumadan önce inhalasyon yolu ile %10'luk lavanta yağı ve placebo susam yağı kullanarak yaptıkları araştırmada, aromaterapinin annelerin uyku kalitesini arttırdığını saptamışlardır. Doğum sonu dönemde aromaterapinin uyku ve yorgunluk üzerine etkilerini inceleyen bir çalışmada ise, 51 kadın girişim ve kontrol grubuna ayrılmış, girişim grubundaki kadınlara postpartum 1. günden itibaren 6 gün boyunca her gün günde iki kez lavanta ve okaliptus damlatılmış boyunluk giymeleri sağlanmıştır. Sonuç olarak girişim grubundaki kadınların yorgunluk düzeyleri kontrol grubuna göre düşük çıkarken, uyku kalitesi değişmemiştir (Lee 2004).

Aromaterapinin meme ucu sorunlarına etkisi üç çalışma tarafından incelenmiştir. Meme ucu çatlaklarını azaltmada placebo ve lanoline göre nane jelinin (Sayyah, Rashidi, Nokhoodchi, Tagavi, Farzadi, Sadaghat et al. 2007) ve nane suyunun (Sayyah, Rashidi, Delazar, Madarek, Kargar-Maher, Ghasemzadeh et al. 2007) daha etkili olduğunu RKC'lar ile kanıtlamıştır. Akbari, Alamolhoda, Baghban ve Mirabi (2014)

neli mentol esansını anne sütü ile karşılaştırdıkları RKÇ'da nanenin meme ucu çatlağı, ağrısı ve hassasiyetinde daha etkili olduğunu saptamışlardır.

#### **Fitoterapi**

Bitkisel terapilerle yapılan üç çalışmaya ulaşılmıştır. Vajinal doğum sonu 4-6. hafta arasında olan, doğumdan sonu ilk 1 ayda Çin tıbbına ait Ekomya bitkisi ve Sheng-hau-tang adlı bitki karışımı kullandığını ifade eden 127 kadın ile Çinde yapılan bir çalışmada, ultrason sonuçlarına göre bitkisel terapileri kullanan kadınların uterin involüsyonları artış göstermiştir (Ho, Li and Su 2011).

Chen (2014) Alman sarı papatya çayının doğum sonu uykusuzluk ve depresyon belirtilerini azalttığını saptamıştır. Chang ve Chen (2016) ise 80 postpartum Taiwanlı kadın ile yaptıkları çalışmada, girişim grubundaki kadınlara 2 haftalık bir dönemde günlük olarak Alman sarı papatya çayı içirirken, kontrol grubuna girişimde bulunmamış, bu kadınlar rutin bakım almışlardır. Sonuçta girişim grubundaki kadınların uykusuzluk ve depresyon semptomları kontrol grubuna göre anlamlı oranda daha düşük bulunmuştur.

Türkiye'de en sık kullanılan tamamlayıcı terapi yöntemleri bitkisel terapilerdir. Bitkisel terapi uygulamalarının en yaygın kullanım şekillerinden biri bitkisel çaylardır. Ancak bu konuda yapılan bir araştırmaya ulaşılmamıştır.

#### **E. Alternatif Medikal Sistem Tedavileri**

##### **Akupunktur**

Doğum sonu dönemde akupunktur uygulamasını test eden yalnızca bir çalışmaya ulaşılmıştır. Chung, Yeung, Zhang, Yung, Man, Lee et al.(2012) Çin'de postpartum depresyonu olan 20 kadınla yaptıkları RKÇ'da akupunkturun depresyon semptomlarını azaltmada etkili olduğunu bulmuşlardır.

#### **KAYNAKLAR**

**Abbaspoor Z, Akbari M, Najar S.** Effect of Foot and Hand Massage in Post-Cesarean Section Pain Control: A Randomized Control Trial. American Society for Pain Manag Nurs 2014; 15(1):132-6.  
**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 Med J 2015;17(4):1-7.  
**Akbari SA, Alamolhoda SH, Baghban AA, Mirabi P.** Effects of Menthol Essence and Breast Milk on The Improvement of Nipple Fissures in Breastfeeding Women. J Res Med Sci 2014; 19(7):629-33.

#### **Hemşirelik Bakımında Tamamlayıcı Terapilerin Felsefik Temelleri**

Annenin doğum sonu döneme uyumunu kolaylaştırmada, laktasyonun erken başlaması ve devam etmesinde, anne-bebek etkileşiminin sağlanmasında, iyileşme sürecinin hızlanmasında, komplikasyonların önlenmesinde ve doğum sonu konforda anne ve bebeğe verilecek hemşirelik bakımı çok önemlidir (Hammes, Sebold, Kempfer and Girondi 2014). Doğum sonu dönemde hemşirelik bakım kalitesinin artırılmasında tamamlayıcı terapilerin yerinin azımsanamaz olduğu çalışmalarla kanıtlanmıştır. Dünya çapında yaygın kabul gören İnsan Bakım Kuramı'nın teorisyeni Jean Watson, insanın akıl-beden-ruh bütünlüğünün önemini ön plana almaktadır. Dahası Watson hemşirelik bakımında iyileştirici bakım süreçlerinin uygulanabilmesi için bakım-iyileşme yöntemlerini önermektedir ve bu yöntemlerin temelinde tamamlayıcı terapiler yer almaktadır (Watson 2012).

#### **SONUÇ**

Yapılan bu sistematik derlemede, dünya çapında doğum sonu dönemdeki kadınların yaşadıkları rahatsızlıklara yönelik tamamlayıcı terapiler hakkında yapılmış RKÇ'lar olmakla birlikte, ülkemizde yapılmış sınırlı çalışmaya ulaşılmıştır. Bu alanda daha kaliteli RKÇ'larla kanıta dayalı bilgi elde edilmelidir. Kadın-doğum alanında çalışan sağlık bakım profesyonelleri yaşam boyu öğrenme kapsamında tamamlayıcı terapiler konusunda kendilerini geliştirmeli, hemşirelik ve tıp eğitim müfredatlarında tamamlayıcı terapiler yer almalı, kadınlara tamamlayıcı terapiler konusunda eğitim programları düzenlenmelidir.

**Akbarzadeh M, Ghaemmaghami M, Yazdanpanahi Z, Zare N, Azizi A, Mohagheghzadeh A.** The Effect Dry Cupping Therapy at Acupoint Bl23 on the Intensity of Postpartum Low Back Pain in Primiparous Women Based on Two Types of Questionnaires: A Randomized Clinical Trial. Int J Community Based Nurs Midwifery 2014; 2(2): 112-20.

**Bastani F, Rouhi Rahim Begloo E, Haghani H.** Effect of Foot Reflexology on Anxiety of Mothers of High Risk Neonates undergone Cesarean Section: a Non Randomized Controlled Trial. J School of Nurs and Midwifery, Tehran University of Medical Sciences 2015; 21(2): 81-94.

- Buttner MM, Brock RL, O'Hara MVV, Stuart S.** Efficacy of Yoga For Depressed Postpartum Women: A Randomized Controlled Trial. *Complement Ther Clin Pract* 2015; 21(2):94-100.
- Chang SM, Chen CH.** Effects of an Intervention With Drinking Chamomile Tea on Sleep Quality and Depression in Sleep Disturbed Postnatal Women: A Randomized Controlled Trial. *J Adv Nurs* 2016;72(2), 306-15.
- Chen HM, Chang FY, Hsu CT.** Effect of Acupressure on Nausea, Vomiting Anxiety and Pain Among Post-Cesarean Section Women in Taiwan. *Kaohsiung J Med Sci* 2005; 21(8):341-50.
- Chen CH.** Effects of Herbal Tea on Postpartum Sleep Quality. 25th International Nursing Research Congress. July 2014; Hong Kong.
- Choi MS, Lee EJ.** Effects of Foot-Reflexology Massage on Fatigue, Stress and Postpartum Depression in Postpartum Women. *J Korean Acad Nurs* 2015; 45(4):587-94.
- Chung KF, Yeung WF, Zhang ZJ, Yung KP, Man SC, Lee CP et al.** Randomized Non-invasive Sham-controlled Pilot Trial of Electroacupuncture for Postpartum Depression. *J Affect Disord* 2012; 142(1-3):115-21.
- Conrad P, Adams C.** The Effects of Clinical Aromatherapy for Anxiety and Depression in the High Risk Postpartum Woman- A Pilot Study. *Complement Ther Clin Pract* 2012; 18(3): 168-8. DOI: 10.1016/j.ctcp.2012.05.002
- Değirmen N, Özerdoğan N, Saymer D, Köşgeroğlu N, Ayrancı U.** Effectiveness of Foot and Hand Massage in Postcesarean Pain Control in a Group of Turkish Pregnant Women. *Appl Nurs Res* 2010; 23(3):153-8. DOI: 10.1016/j.apnr.2008.08.001.
- Direkvand-Moghadam A, Khosrav A.** Effect of Acupressure on Post-Operative Nausea and Vomiting in Cesarean Section: A Randomised Controlled Trial. *J Clin Diagn Res* 2013; 7(10): 2247-49.
- Esch T, Guarna M, Bianchi E, Zhu W, Stefano GB.** Commonalities in the Central Nervous System's Involvement with Complementary Medical Therapies: Limbic Morphingenic Processes. *Med Sci Monit* 2004; 10(6):6-17.
- Güleşen A, Yıldız D.** Erken Postpartum Dönemde Anne Bebek Bağlanmasının Kanıta Dayalı Uygulamalar ile İncelenmesi. *TAF Prev Med Bull* 2013;12(2):177 -82.
- Hanan A, Kamilia R, Ahmed R, Amina M.** Investigate the Utilization of Natural Measures on Relieving Post Cesarean Incision Pain. *Asian Journal of Nursing Education and Research* 2014; 4(4): 388-9.
- Hadi N, Hanid AA.** Lavender Essence for Post-Cesarean Pain. *Pak J Biol Sci* 2011;14(11):664-7.
- Hammes T, Sebold LF, Kempfer SS, Girondi JBR.** Nursing Care in Postpartum Adaptation: Perceptions of Brazilian Mothers. *J Nurs Education and Pract* 2014; 4(12):125-133.
- Ho M, Li TC, Su SY.** The Association Between Traditional Chinese Dietary and Herbal Therapies and Uterine Involution in Postpartum Women. *Evid Based Complement Alternat Med* 2011; 2011:918291. DOI: 10.1155/2011/918291.
- Hur MH, Han SH.** Clinical Trial of Aromatherapy on Postpartum Mother's Perineal Healing. *Taehan Kanho Hakhoe Chi* 2004; 34(1): 53-62.
- Imura M, Misao H, Ushijima H.** The Psychological Effects of Aromatherapy-Massage in Healthy Postpartum Mothers. *J Midwifery Womens Health* 2006; 1(2):e21-e27.
- Irani M, Kordi M, Tara F, Bahrami HR, Nejad KS.** The Effect of Hand and Foot Massage on Post-Cesarean Pain and Anxiety. *Journal of Midwifery & Reproductive Health* 2015; 3(4):465-71.
- Ko YL, Lee HJ.** Randomised Controlled Trial of the Effectiveness of Using Back Massage to Improve Sleep Quality Among Taiwanese Insomnia Postpartum Women. *Midwifery* 2014; 30 (1):60-4.
- Ko YL, Yang CL, Fang CL, Lee MY, Lin PC.** Community-based Postpartum Exercise Program. *J Clin Nurs* 2013; 22(15-16):2122-31.
- Kwan WS, Li WW.** Effect of Ear Acupressure on Acute Postpartum Perineal Pain: A Randomised Controlled Study. *J Clin Nurs* 2014; 23(7-8):1153-64.
- Lafçı D, Kaşıkçı Kara 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):3.
- Lane B, Cannella K, Bowen C, Copelan D, Nteff G, Barnes K, et al.** Examination of the Effectiveness of Peppermint Aromatherapy on Nausea in Women post C-section. *J Holist Nurs* 2012; 30(2): 90-104.
- Lee SM.** The Effects of Music Therapy on Postpartum Blues and Maternal Attachment of Puerperal Women. *J Korean Acad Nurs* 2010; 40(1):60-8.
- Lee SH.** Effects of Aroma Inhalation on Fatigue and Sleep Quality of Postpartum Mothers. *Korean Journals of Women Health Nursing* 2004; 10(3):235-43.
- Li CY, Chen SC, Li CY, Gau ML, Huang CM.** Randomised Controlled Trial of the Effectiveness of Using Foot Reflexology to Improve Quality of Sleep Amongst Taiwanese Postpartum Women. *Midwifery* 2011; 27(2):181-6.
- Li SL.** Galactagogue Effect of Foot Reflexology in 217 Parturient Women. *Beijing International Reflexology Conference (Report), China Preventive Medical Association and the Chinese Society of Reflexology, Beijing, 1996; p. 14.*
- Metawie MAH, Amasha HAR, Abdraboo RA, Ali SE.** Effectiveness of Aromatherapy with Lavender Oil in Relieving Post Cesarean Incision Pain. *Journal of*

- Surgery. Special Issue: Postoperative Pain Syndrome 2015; 3(2-1),8-13.
- Midilli TS, Eser I.** Effects of Reiki on Postcesarean Delivery Pain, Anxiety, and Hemodynamic Parameters: A Randomized, Controlled Clinical Trial. *Pain Manag Nurs* 2015; 16(3):388-99.
- Mohammadi A, Mohammad-Alizadeh-Charandabi S, Mirghafourvand M, Javadzadeh Y, Fardiazar Z, Effati-Daryani F.** Effects of Cinnamon on Perineal Pain and Healing of Episiotomy: A Randomized Placebo-Controlled Trial. *J Integr Med* 2014; 12(4): 359-66.
- Noroozinia H, Mahoori A, Hasani E, Gerami-Fahim M, Sepehrvand N.** The Effect of Acupressure on Nausea and Vomiting After Cesarean Section Under Spinal Anesthesia. *Acta Med Iran* 2013; 51(3): 163-7.
- Olapour A, Behaen K, Akhondzadeh R, Soltani F, Razavi FS, Bekhradi R.** The Effect of Inhalation of Aromatherapy Blend Containing Lavender Essential Oil on Cesarean Postoperative Pain. *Anesth Pain Med* 2013; 3(19):203-7.
- Park SH.** Effects of Foot-Reflexology Massage on Body Weight, Lower Extremity Edema and Serum Lipids in Postpartum Women. *Korean Journal of Women Health Nursing* 2007; 13(2): 105-14.
- Reza N, Ali SM, Saeed K, Abul-Qasim A, Reza TH.** The Impact of Music on Postoperative Pain and Anxiety Following Cesarean Section. *Middle East J Anaesthesiol* 2007; 19(3):573-86.
- Qu A, Cao W, Wang C.** Effect of Ear Acupressure on Relieving Mediolateral Episiotomy Wound Pain – A Report of 34 Cases. *Chinese Acupuncture & Moxibustion* 2000; 3(1):140
- Sado M, Ota E, Stickley A, Mori R.** Hypnosis During Pregnancy, Childbirth, and the Postnatal Period for Preventing Postnatal Depression. *Cochrane Database Syst Rev* Jun 2012; 13:6:CD009062. DOI: 10.1002/14651858.CD009062.pub2.
- Sayyah MM, Rashidi MR, Delazar A, Madarek E, Kargar-Maher MH, Ghasemzadeh A, et al.** Effect of Peppermint Water on Prevention of Nipple Cracks in Lactating Primiparous Women: A Randomized Controlled Trial. *Int Breastfeed J* 2007; 19(2):7.
- Sayyah MM, Rashidi MR, Nokhoodchi A, Tagavi S, Farzadi L, Sadaghat K. et al.** A Randomized Trial of Peppermint Gel, Lanolin Ointment, and Placebo Gel to Prevent Nipple Crack in Primiparous Breastfeeding Women. *Med Sci Monit* 2007; 13(9): CR406-411.
- Sheikhan F, Jahdi F, Khoei EM, Shamsalizadeh N, Sheikhan M, Haghani H.** Episiotomy Pain Relief: Use of Lavender Oil Essence in Primiparous Iranian Women. *Complement Ther Clin Pract* 2012; 18(1):66–70.
- Sınavlı S, Gümüş I, Kaygusuz I, Yıldırım M, Usluoğulları B, Kafalı H.** Effect of Music on Labor Pain Relief, Anxiety Level and Postpartum Analgesic Requirement: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Gynecologic and Obstetric Investigation* 2014; 78(4):244-50.
- Tseng YF, Chen CH, Lee CS.** Effects of Listening to Music on Postpartum Stress and Anxiety Levels. *J Clin Nurs* 2010; 19(7-8):1049-55.
- Vakilian K, Atarha M, Bekhradi R. and Chaman R.** Healing Advantages of Lavender Essential Oil During Episiotomy Recovery: A Clinical Trial, *Complement Ther Clin Pract* 2011;17(1):50-3.
- Vandervaart S, Berger H, Tam C, Goh YI, Gijzen VM, Wildt SN et al.** The Effect of Distant Reiki on Pain in Women After Elective Cesarean Section: A Double-Blinded Randomised Controlled Trial. *BMJ Open* 2011. DOI:26:1(1):e000021.
- Vakalian K, Atarha M, Berhradi R, Chaman R.** Healing Advantages of Lavender Essential Oil During Episiotomy Recovery: A Clinical Trial. *Complement Ther Clin Pract* 2011; 17(1): 50-3.
- Varghese J, George J, Gowda Y.** A Randomized Control Trial to Determine the Effect of Foot Reflexology on Intensity of Pain and Quality of Sleep in Post Cesarean Mothers. *IOSR J Nurs and Health Science* 2014; 3(4):39-43.
- Yexley MJ.** Treating Postpartum Depression With Hypnosis: Addressing Specific Symptoms Presented By The Client. *Am J Clin Hypn* 2007; 49(3):219-23.
- Watson, J.** *Human Caring Science: A Theory of Nursing.* Jones & Bartlett Learning. 2 nd edn. Sudbury, MA; 2012.
- Wong L, Cyna A.M, Matthews G.** Rapid Hypnosis as an Anaesthesia Adjunct For Evacuation of Postpartum Vulval Haematoma. *Aust N Z J Obstet Gynaecol* 2011;51(3):265-7.