



Derleme Makalesi / Review Article, 4(3): 23 - 39, 2023

<https://dergipark.org.tr/en/pub/batd/article/1256165>

DOI: 10.53445/batd.1256165

Geliş Tarihi: 27 Şubat 2023,

Kabul Tarihi:

02 Mayıs 2023,

Yayın Tarihi:

28 Ağustos 2023

Received: 27 February 2023,

Accepted:

02 May 2023,

Published:

28 August 2023

Ebelikte Geleneksel ve Tamamlayıcı Uygulamalara Bakış

Ebru KAYA BAYIROĞLU * , Ceylan BAŞ DURDU , Melek BALÇIK ÇOLAK 

Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ebelik ABD., Serdivan, Sakarya, Türkiye

Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Ebru KAYA BAYIROĞLU, e-mail: mawis_ebruu@hotmail.com

ÖZET

Geleneksel ve Tamamlayıcı uygulamalar, tanı, tedavi amacıyla kullanılmasının yanı sıra sağlığın sürdürülmesi ve desteklenmesi için yapılan uygulamalardır. Bu uygulamalar, enerji temelli, biyolojik temelli, manipülatif ve beden temelli, beden temelli uygulamalar olmak üzere sınıflandırılmıştır. Ebelik alanında ise gebelik, doğum ve postpartum süreç sırasında rahatsızlıkları gidermek, rahatı ve konforu sağlamak amacıyla kullanılmaktadır. Ebelerin doğum ve postpartum sürecinde, gevşeme aromaterapi, masaj gibi uygulamalarla kadınlarda konfor sağladığı, ağrıyı azalttığı, destek sağladığı ve sürece olumlu etkisinin kanıtlandığı birçok çalışma bulunmaktadır. Bu anlamda ebelerin yasal olarak bu uygulamalarda rol ve sorumluluklarının tanımlanması sağlığın sürdürülmesi ve yükseltilmesi açısından önem taşımaktadır. Derlemede, gebelik, doğum ve postpartum süreçte geleneksel ve tamamlayıcı uygulamalara ebelerin rolleri açısından bakış sağlamak amaçlanmıştır.

Anahtar kelimeler: Ebelik, Geleneksel ve Tamamlayıcı Uygulamalar, Gebelik, Doğum, Postpartum Dönem

A View of Traditional and Complementary Practices in Midwifery

ABSTRACT

Traditional complementary applications are applications for maintaining and supporting health as well as being used for diagnosis and treatment. These applications are classified as body-based, manipulative and body-based, energy-based and biological-based applications. In the field of midwifery, it is used to relieve discomfort and provide comfort during pregnancy, birth and postpartum process. There are many studies that prove that midwives provide comfort, reduce pain, provide support and have a positive effect on the process with applications such as relaxation, aromatherapy and massage during the birth and postpartum period. In this sense, defining the legal roles and responsibilities of midwives in the practices is important in terms of maintaining and promoting health. In this review, it is aimed to provide a perspective on the role of midwives in traditional and complementary practices in pregnancy, child birth and postpartum period.

Keywords: Midwifery, Traditional and Complementary Practices, Pregnancy, Delivery, Postpartum Period



GİRİŞ

Alternatif tıp, modern tıbbi tedavi ya da bağımsız tedavi yerine kullanılan metotları ifade ederken, modern tıbbi tedavi ile birlikte uygulanan veya bu tedavileri tamamlayan uygulamalar tamamlayıcı tıp olarak adlandırılmaktadır (Ünal ve Dağdeviren, 2019). Son zamanlarda hastalıkların tanı, tedavi ve bakım esnasında gözlemlenen hızlı gelişmelere paralel olarak hastalar kendi tedavilerinde daha fazla kontrol sahibi olup ve sorumluluk almayı istedikleri, semptomları azaltmak için birtakım girişimlere ulaşma istekleri, sağlık profesyonellerinin yeterli vakit ayıramayı, yeni tedavilerin yüksek maliyetli olması, psikolojik olarak daha iyi hissetme isteği ve geleneksel tedavi yöntemlerinden tatmin olamama gibi sebepler sonucunda tamamlayıcı ve alternatif sağlık yöntemlerine olan ilgiyi artırmıştır (Talhaoğlu, D., 2021; Arı ve Yılmaz, 2016).

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre tamamlayıcı ve alternatif tıp; bulunduğu ülkenin geleneklerinde uygulanmayan ve mevcut sağlık sistemine entegre edilmemiş olan kapsamlı sağlık hizmetleri olarak belirtilmiştir (World Health Organization, 2019).

Türkiye'de tamamlayıcı tıp hakkındaki yasal düzenleme ilk olarak 11/04/1928 tarihinde yayınlanan 1219 sayılı yasa gereğince "Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği" adı altında yapılmış ve

"Tabiplerce veya tabiplerin yönlendirmesiyle ilgili sağlık meslek mensubu tarafından uygulanmak şartıyla insan sağlığına yönelik geleneksel/tamamlayıcı tedavi yöntemlerinin alanları, tanımları, şartları ve uygulama usul ve esasları Sağlık Bakanlığınca çıkarılacak yönetmelikle düzenlenir" şeklinde ifade edilmiştir (Talhaoğlu, D., 2021). "Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği" Sağlık Bakanlığı tarafından Ekim 2014 yılında Resmî Gazetede yayınlanmış ve GETAT kullanım amacı, endikasyonları ve kimlerin uygulanabileceğine dair ifadeler belirtilmiştir (Resmî Gazete, 2014).

Bu yönetmeliğe göre tamamlayıcı terapiler; homeopati, akupunktur, karyopraktik uygulaması, hipnoz, osteopati, apiterapi, mezoterapi, fitoterapi, müzik terapi, sülük tedavisi, proloterapi, kupa uygulaması, larva (magot) uygulaması, ozon, refleksoloji uygulamasıdır (Talhaoğlu, D., 2021; Ünal ve Dağdeviren, 2019). Bu uygulamalar, Bakanlıkça yetkilendirilmiş ünitelerle uygulama merkezlerinde ve ilgili alanlarda "uygulama sertifikası" bulunan hekim ve yalnızca alanında uzman olan diş tabibi tarafından yapılabileceği; uygulama alanında temel eğitimi olan sağlık meslek mensuplarının merkez ve ünitelerde sertifikalı hekimlere uygulamada yardımcı olabileceği belirtilmektedir. Sertifikası olmayan hiçbir meslek grubu ve yönetmelikte belirtilmiş olan,



yetkilendirilmiş uygulama merkezleri kapsamı dışındaki merkezlerde tamamlayıcı terapi uygulaması yapamamaktadır (Talhaoğlu, D., 2021).

Yönetmeliğe göre, *akupunktur, fitoterapi, sülük, homeopati, mezoterapi, proloterapi, osteopatisertifikalı* diş hekimi tarafından; *apiterapi, larva* sertifikalı hekim tarafından; *refleksoloji, kayropratik* sertifikası olan hekim ve hekim gözetimi ile sertifikalı sağlık çalışanı tarafından; *kupa, osteopati* sertifikası olan hekim, diş hekimi ve hekim gözetimi ile sertifikalı sağlık çalışanı tarafından; *müzikterapi* sertifikalı hekim ve hekim gözetimi ile sağlık çalışanlarıyla en az lisans düzeyinde müzik eğitimi aldıktan sonra müzik terapi sertifika programını tamamlamış olan uygulamaya yardımcı kişi tarafından uygulanabilmektedir (Talhaoğlu, D., 2021).

Tamamlayıcı sağlık uygulamaları, yaşam kalitesini artırmak, hastalık semptomlarını ve ilaçların yan etkilerini azaltmak, fiziksel ve psikolojik destek sağlamak amacıyla modern tıba ek olarak yapılan tedavilerdir. Geleneksel ve Tamamlayıcı Uygulamalarda yöntemlerin tıbbi standardının olmaması sebebiyle aydınlatma büyük öneme sahiptir. Her tıbbi müdahale için bireyin ayrıntılı bir şekilde bilgilendirilmesi ve hür iradesi ile onay vermesi gerekmektedir. Verilen onayın geçerli sayılabilmesi için kişiye öncesinde hastalığına yönelik bilgilendirme yapılmalı ve tedavisinde

hangi yolun izleneceği, tedavinin etkileri, ortaya çıkacak komplikasyonları ve farklı tedavi seçenekleri belirtilmelidir.

1. ZİHİN BEDEN TEMELLİ UYGULAMALAR

1.1. Sanat Terapi

Gebelik ve doğum esnasında en önemli nokta doğru zamanda doğru iletişimdir. Eğitim düzeyi, sosyo-kültürel faktörler ve farklı dilleri kullanma sebepleri ile her zaman sözel iletişim yeterli ve etkin olamamaktadır. Sanat terapi, sözsüz iletişim açısından en etkin yöntemlerden biridir (Bostanoğlu ve Kahraman, 2017). Çeşitli müzik aletleri, semboller ve teknikler ile bireyin iç dünyasında yaşadığı ruhsal problemlere ulaşıp destek sağlanmasını kolaylaştırır.

1.2. Müzik Terapi

Müzik ritimleri beyine gönderdiği uyarı sinyalleri ile endorfin salınmasını sağlar. Böylece vazodilatasyon oluşur, tansiyonu normale döner, mutlu ve pozitif bir ruh haline sahip bir gebelik görülür. Doğum süresince kullanılan müzik ile hem kalp hem beyin olumlu etkilendiğinden vücuda giden sinyaller ile anksiyete azalır, gebenin uyumu sağlanır ve daha bilinçli bir doğum gerçekleşir. Ayrıca bebek için de olumlu bir ruh hali olacağından bebek de ilk sürecini daha rahat atlatır. Yapılan araştırmalarda klasik müzik dinleyerek



büyüyen çocukların IQ değerinin, diğer çocuklara göre beş puan daha fazla olduğu görülmektedir (Alkaya Yener, 2011).

1.3. Meditasyon

Latince "meditatio" kelimesinden türeyen ve derin düşünme olarak bilinen meditasyon; sükûnet, iç huzur, rahatlamak anlamına da gelmektedir. Meditasyonda konsantrasyon en önemli faktördür ve tek bir kelimeye, şarkıya, objeye veya duaya odaklanarak farklı düşüncelerin oluşması önlenir (Şaul, 2020). Meditasyon ucuzdur, olası bir yan etkisi yoktur ve kolay ulaşılabilir. Bu sebeple gebelik ve doğumda kullanımı güvenilirdir (Alkan ve Aslantekin Özçoban, 2017).

1.4. Yoga

Yoga, Sanskritçe'de "yuj" kelimesinden türeyen, bir bütün olmak, birleşmek anlamlarına gelmektedir. İnsanın kendini tanıması ile ortaya çıkan yoga, kişinin bilinç içine girmesi ve orada bütünleşmesi olarak bilinir. Yoga ve meditasyon uygulanarak doğum yaptırılan kadınlardaki mental ruh halinin, doğum eylemi süresince ve doğumdan sonrası ilk iki saat daha rahat olduğu görülmüştür (Alkan ve Aslantekin Özçoban, 2017).

1.5. Hipnoz

Hipnoz tamamen kişinin kendi isteğiyle bilinçli bir derin gevşeme durumudur ve bilinçaltının da aktif olduğu derin bir uyanıklık şeklidir. Hipnoz uygulamaları tıbbi alanda kullanılan başarılı bir yöntemdir. Hipnoz ile kişilerde geçici dikkat değişikliği oluşturularak dış etkenlere duyarlılık azaltılır. Derin gevşeme ile birlikte bilinçaltında oluşan olumsuz duygu ve davranışlar hipnoz ile kaldırılabilir. Smith ve ark. çalışmasında, hipnoz uygulayan kadınların analjezi ihtiyacının düşük ve doğumda memnuniyet düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmiştir (Kızılkaya Beji vd., 2022; Öztürk ve Öztürk, 2019; Smith vd., 2006).

1.6. Gevşeme Teknikleri

Gevşeme egzersizleriyle gebe rahatlar, stres düzeyi azalır, uterusu giden kan akımı artar, kan basıncı normale döner ve fetal kalp atımı normal sınırlarda ilerler (Gültepe ve İldan Çalım, 2021). Gebelikte annenin tüm stres faktörlerinden arınması, kendini rahat hissetmesi gebeliğin seyri, fetüsün iyilik hali ve doğum açısından önem arz etmektedir (Arslan ve Başgül Yiğiter, 2016). Ebelerin aktif olarak rol aldığı doğum eylemi sürecinde, bu teknikleri kolaylıkla uygulatabilmektedir. Non-farmakolojik olması nedeniyle de son derece kolay uygulanabilir, güvenli ve etkilidir.



Tablo 1. Zihin Beden Temelli Uygulamaların Gebelik ve Doğum üzerine Etkisi (Bostanoğlu ve Kahraman, 2017; Aydın vd., 2019; Alkaya Yener, 2011; Alkan ve Aslantekin Özçoban, 2017; Kızılkaya Beji vd., 2022; Öztürk ve Öztürk, 2019; Arslan veBaşgül Yiğiter, 2016; Gültepe ve İldan Çalım, 2021; Atalay, 2014; Arıöz Düzgün ve Ege, 2017; Yüksel vd., 2017; Cicek ve Basar, 2017).

Zihin Beden Temelli Uygulamalar	Gebelik	Doğum
Sanat terapi	<ul style="list-style-type: none">• İletişimi kolaylaştırır,• Kaygı ve anksiyete düzeyini düşürür,• Gebe ve fetüs üzerinde pozitif etki oluşturur.	<ul style="list-style-type: none">• Dikkati tek bir noktada toplar,• Gevşemeyi sağlar• Ağrı eşliğini düşürür• Kontraksiyonları hissetme toleransını yükseltir.
Müzik Terapi	<ul style="list-style-type: none">• Fetal kalp atımını düzenler,• Stres ve kaygı düzeyini azaltır,• Rahatlatır, gevşetir, pozitif bir ruh haline çevirir,	<ul style="list-style-type: none">• Doğum esnasında gevşetir, rahatlatır, sakinleştirir,• Gebenin doğuma aktif katılımını sağlar,• Ağrı daha tolere edilebilir hale gelir,• Doğum süreci daha uyumlu geçer.
Meditasyon ve Yoga	<ul style="list-style-type: none">• İç huzuru oluşturarak gebeliğin pozitif bir ruh haline dönüşmesini sağlar,• Gebeyi sakinleştirir, stres ve kaygıyı azaltır.	<ul style="list-style-type: none">• Doğum esnasında anne adayının gevşemesini sağlar,• Gebeyi sakinleştirir, doğum eylemine odaklanmasını sağlar,• Gebenin doğum eylemine katılımını kolaylaştırır.• Stresi azaltarak doğum ağrıları ile baş etmeyi kolaylaştırır
Hipnoz	<ul style="list-style-type: none">• Gebenin odaklanmasını sağlayarak bilinçaltındaki rahatsızlıklarının tespiti ve tedavisi sağlanabilir,• Sakin, huzurlu bir iç ortam sağlar,• Kaygı ve stres düzeyini azaltır.• Fetal ve maternal iyilik hali oluşturur.	<ul style="list-style-type: none">• Gebenin doğum eylemine aktif katılımını sağlar,• Analjezi ihtiyacı azalır,• Ağrı daha tolere edilebilir hale gelir,
Gevşeme Teknikleri	<ul style="list-style-type: none">• Gebenin gevşemesini ve sakinleşmesini sağlar,• Fetal ve maternal iyilik hali oluşturur,• Fetal kalp atımlarını düzenler,• Gebeliğe bağlı oluşan bel ağrısı veya mide bulantısı gibi durumların hafifletir,• Kaygı ve stresi azaltır,• Anne bebek bağlanması güçlenir,	<ul style="list-style-type: none">• Gebenin gevşemesini sağlayarak stres ve korkuyu azaltır,• Ağrıyı azaltır ve doğum süresini kısaltır,• Gebenin doğuma aktif katılmasını sağlar,• Doğum sonrası dönemde olumlu ruh halinin devamını sağlayarak postpartum depresyon riskini azaltır,



Gevşeme egzersizlerini yapan preterm eylem riski olan gebelerin stres ve kaygı ile baş ettiği görülmüştür. Nefes egzersizleriyle pilates egzersizlerinin, duygu durumu, ağrı, yaşam kalitesini ve olumlu ruh halini koruduğu görülmüştür (Gültepe ve İldan Çalım, 2021; Arıöz Düzgün ve Ege, 2017).

2. MANİPÜLATİF VE BEDEN TEMELLİ UYGULAMALAR

2.1. Masaj

Eller kullanılarak veya mekanik yollarla vücudun yumuşak dokularının uyarılmasına masaj denir. Masaj esnasında ciltte bulunan periferik reseptörler uyarılır ve bu uyarılar spinal kord yoluyla beyine iletilmektedir. Masaj, lenf ve kan dolaşımını artırarak, kasları gevşetir, arteriollerini dilate ederek, hem psikolojik ve hem de duygusal açıdan hastaları rahatlatmaktadır (Metin, 2015).

2.2. Refleksoloji

Refleksoloji kulak, el, yüz ve ayak tabanındaki refleks noktalarına el ile bası uygulayarak, enkefalinler ve endorfin salgısını artırarak ağrı üzerine kapı-kontrol mekanizmasını gerçekleştirerek, kaygı ve ağrı düzeyini azaltmakta, vücuttaki kan akımını hızlandırarak, uyarılmış toksinlerin atılmasını kolaylaştırmaktadır. Refleksoloji bedenin iyileştirici gücünü kullanarak, vücutta bir denge

oluşturarak kişinin kendisini ruhsal ve fiziksel açıdan iyi hissetmesini sağlar. Refleksoloji sadece hastalık semptomları üzerinde değil, oluşabilecek hastalıklara karşı önlem almak amacıyla da kullanılmaktadır (Uğurluyol ve Dönmez, 2022; Yılar Erkek ve Pasinlioğlu, 2017).

2.3. Egzersiz

Egzersiz; planlı olarak yapılan vücudun tekrarlayan hareketlerdir. Sağlıklı bir yaşam tarzının bir parçası olarak düzenli fiziksel aktivite tüm bireyler için tavsiye edilir. Düzenli fiziksel aktivitenin kalp sağlığı ve kemik yoğunluğunun üzerine birçok faydası vardır. Hafif egzersizlerin gebelik öncesi ve sırasında güvenli olduğu gösterilmiştir (Opray vd., 2015). Gebelikte kilo kontrolü, sırt ağrısı ve konstipasyonun önlenmesi, kasların güçlendirilmesi, kalp ve damar sağlığının korunması ve doğum sonu kilo kaybı sağlayabilme açısından önemlidir (Uzun Aksoy ve Gürsoy, 2021).

2.4. Soğuk ve Sıcak Uygulamalar

Soğuk ve sıcak uygulamalar lokal olarak uygulandığında olumlu sonuçlar ortaya çıkarabilir. Soğuk ve sıcak uygulamalar rahatlatıcı ve tedavi edici etkilerinden dolayı kullanılmaktadır (Kaçar, 2020). Kullanımının kolay, ucuz ve non-invazif olması, hekim



istemine gerek olmaması, yan etkisinin olmaması önemli avantajlarındandır (Elmas, 2019).

2.5.1. Sıcak Uygulama

Sıcak uygulama vazodilatasyon etki yaparak ağrıyı azaltır. Terapötik etkisinden yararlanabilmek için uygulamanın süresinin 30 dakikayı geçmemesi gerekmektedir. Uygulamanın 30-45 dakikaya uzaması durumunda dokularda konjesyon, 60 dakikayı aşması durumunda ise vazokonstriksiyona neden olmaktadır (Çolakoğlu vd., 2021).

2.5.2. Soğuk Uygulama

Soğuk uygulama sıcak uygulamaya nazaran ağrının giderilmesinde daha uzun süreli bir etkiye sahiptir ve travmadan sonra 24-48 saat içinde uygulanabilir. Soğuk uygulamalar bölge ya da dokunun ısınısını düşürerek gelen kan akımını azaltır, vazokonstriksiyon oluşturarak doku metabolizmasını yavaşlatır ve anestezi etkisiyle ağrı duygusu azaltır (Mert, 2018).

3. ENERJİ TEMELLİ UYGULAMALAR

3.1. Reiki ve Dokunma Terapisi

Rei ve Ki kelimelerinden türeyen ve Japonca kökenli olan reiki, genel olarak evrensel anlamı ifade etmektedir. Rei, her yerde var olan anlamında ve Ki ise ruhsal yaşam enerjisi anlamında kullanılmıştır. Evrensel yaşam enerjisi, bitmeyen enerji olarak anlandırılan

reiki, doğal bir şifa enerjisidir ve enerji, elle dokunularak aktarılır. İnsan bedeninde çakra olarak da isimlendirilen birçok enerji merkezi vardır. Çakralar ile insan bedeninde hayat enerjisi dolaşır ve enerji akışını güzel bir dengeye sokar. Çakralardan biri tıkanırsa vücuda enerji alınmaz ve çeşitli hastalıklar oluşmaya başlar (Kılavuz ve Okumuş, 2022; Erdoğan ve Çınar, 2011; Vitale, 2007). Reiki uygulaması, parasempatik sistemi uyarır, immünoglobulini artırır, kortizölü düşür ve tam anlamıyla gevşeme sağlar. Böylece içsel blokajları çözülerek, toksinler vücuttan uzaklaştırılır (Erdoğan ve Çınar, 2011; Vitale, 2007).

3.2. Biyoenerji

Latince hayat ve canlı anlamlarına gelen biyo ve enerji kelimelerinden oluşmuş olan “biyoenerji” bedende var olan enerjinin dengeli bir şekilde enerji merkezlerine doğru yönlendirilmesiyle oluşan şifalandırma faaliyetidir ve vücuttaki enerji blokajlarının düzenlenmesi, çakraların uyumlanması ve bilinçaltı temizliği yapılan bir tekniktir. Bu tekniği özel eğitim almış biyoenerjist yapabilmektedir. Biyoenerjist düzenli şekilde enerji çalışmaları yapması, enerjisini temizlemesi, kıskançlık, şüphe, hırs gibi negatif hislerden arınmalıdır. Şifalandırma, ellerini tedavi edilecek kişinin bedenine ellerin 20-25



cm. uzakta tutularak pozitif enerji gönderilmesi
şeklinde yapılır (Yalvaç Arıcı, 2021).

Tablo 2. Manipülatif ve Beden Temelli Uygulamaların Gebelik ve Doğum üzerine Etkisi (Ergin, Mallı, 2019; Bayer, 2021; Metin, 2015; Yılar Erkek, Pasinlioğlu, 2017; Akbayrak ve Kaya, 2008; Mert, 2018; Kaya Şenol ve Aslan, 2016; Mamuk ve Gençalp, 2013).

Manipülatif ve Beden Temelli Uygulamalar	Gebelik	Doğum
Masaj	<ul style="list-style-type: none">Masaj ile gevşeme rahatlamaya sağlanır,Stres ve kaygı azalır,Bel, sırt ağrıları ve bacak ağrılarını rahatlatır,Fetal ve maternal iyilik hali oluşturur.	<ul style="list-style-type: none">Özellikle perine masajı ile doğum eyleminin kolaylaşması sağlanır,Ağrı ile baş etmeyi kolaylaştırır.Dokunmanın sağladığı pozitif enerji akışı ile gebe daha iyi hissetmesini sağlar.
Refleksoloji	<ul style="list-style-type: none">Ağrı, stres ve kaygı düzeyleri egzersiz ile azalır,Mide yanması, baş ağrısı gibi durumları azaltarak konforu artırır,Gebe ve fetüs kendini daha iyi hisseder,Pozitif bir ruh hali oluşur,Gebe gevşer, rahatlar,Bölgesel rahatlamada etkilidir.	<ul style="list-style-type: none">Ayak tabanındaki refleks noktalarına yapılan uygulama ile ağrı düzeyi azalır,Doğum eylemi süreci kolaylaşır,Doğum süresini kısaltır.
Egzersiz	<ul style="list-style-type: none">Sindirim işlevlerini ve dolaşımı düzenler,Annenin kilo kontrolüne yardımcı olur,Güç ve kuvvetin artmasına yardımcı olur,Doğum için gerekli kas gücünü destekler,Gestasyonel diyabetin önlenmesinde önemlidir,Egzersiz ile sosyal etkileşim sağlanır, sosyal ve psikolojik bakımdan iyilik hissinin artırılmasına yardımcı olur.	<ul style="list-style-type: none">Doğum sürecinde olası sorunların azaltılmasını sağlar,Doğum esnasında perine kaslarının daha rahat açılmasını sağlar,Doğum sürecinin daha kolay geçmesini sağlar,Anne doğum sürecine aktif olarak katılabilir,Doğum sonrası iyileşmeyi hızlandırır.
Sıcak ve soğuk uygulamalar	<ul style="list-style-type: none">Vücut ısısını düşürmede kullanılır,Bölgesel ağrıyı azaltmada etkilidir.	<ul style="list-style-type: none">Vajinal doğumda perineye yapılan sıcak uygulama perineyi korumada etkili, perine ağrısını azaltmaktadır,Soğuk jel ped uygulaması oturma, bebek bakımı, miksiyon ve defekasyon sırasında ağrının azaltır,Bu uygulamalar anneler tarafından kabul görmekte ve memnuniyet düzeylerini arttırmaktadır.



Tablo 3. Enerji Temelli Uygulamaların Gebelik ve Doğum üzerine Etkisi (Kılavuz ve Okumuş, 2022; Erdoğan ve Çınar, 2011; Vitale, 2007; Amanak vd.,2013; Yalvaç Arıcı, 2021).

Enerji Temelli Uygulamalar	Gebelik	Doğum
Reiki ve dokunma terapisi	<ul style="list-style-type: none">• Gevşeme ve rahat bir gebelik geçirmeyi sağlar.• Mide bulantılarını hafifletir.• Anne ve fetüs arasında iletişim sağlar.	<ul style="list-style-type: none">• Doğum sürecinde kasları gevşeterek gebenin rahatlamasını sağlar.• Ağrı ile baş etmeyi kolaylaştırır.• Doğum sonrası süreçte depresyonun önlenmesini sağlar.
Biyoenerji	<ul style="list-style-type: none">• İnsan vücudundaki kapalı çakraları açarak enerji akışını sağlar,• Böylelikle gebelikte oluşan rahatsızlıkların giderilmesi sağlanır,	<ul style="list-style-type: none">• Doğum esnasında enerji akışı sağlanarak sürecin daha rahat geçmesi sağlanır,• Anne adayını rahatlar, gevşer ve doğuma daha uyumlu davranabilir.

4. BİYOLOJİK TEMELLİ UYGULAMALAR

4.1. Aromaterapi

Farmakolojik olmayan, güvenilir ve düşük maliyetli olan aromaterapi, hastalıkları iyileştirebilen ve hastanın yaşam kalitesini arttıran iyi bir seçenektir. Bu uygulamaların ebelere daha fazla özerklik ve bağımsızlık sağladığı ve aynı zamanda hastanın yaşam kalitesini arttırdığı düşünülmektedir. Ayrıca ebelerin uçucu yağların uygulanması esnasında hastalar ile etkin zaman geçirmeleri ve aromaterapinin masaj yoluyla uygulanması neticesinde dokunmanın sağladığı faydaların verilen bakımın kalitesini arttırdığı düşünülmektedir. Ebelikte esansiyel yağların

kullanımı, ebelik felsefesine ve ebeliği oluşturan etik ilkelere uygundur (Karaaslan, 2020). Doğum ağrısıyla başa çıkmada kullanılan en eski ilaç dışı yöntemlerden birisi de aromaterapilerdir. Aromaterapilerin doğum sırasında ağrı ve psikolojik etkilerini yönetmek amacıyla çok etkili bir yol olduğuna ilişkin çalışmalar 1996-2002 yılları arasında hız kazanmakta ve günümüzde kanıt düzeyi yüksek çalışmalar artmaktadır (Ergin ve Mallı, 2019). Aromaterapi sırasında kullanılan uçucu yağlar, stresi ve kaygıyı azaltıp, ruhsal durumunu iyileştirerek bireylerin fiziksel ve zihinsel refahını artırmaktadır. Psikososyal semptomları azaltmasının yanında enflamasyon, kronik ağrı, uyku ve anksiyete gibi durumlarda da



etkilerinin çok olduğu bilinmektedir. Uçucu yağların enerji verici bir karaktere sahip olduğu bulunmuştur. Nazal yoldan ve solunumun ara yüzü, uçucu yağların verilmesinde ve emilmesinde en etkili araç olmaktadır (Bayer, 2021).

4.2. Fitoterapi

Fitoterapi “bitkilerle tedavi” anlamına gelmektedir. Fitoterapi, doğal kökenli bitkilerin geleneksel ve tamamlayıcı tedavi yöntemi olarak kullanılmasıdır. Bitkisel ilaçların

etkinliği tam olarak kanıtlanmamakla birlikte günümüzde jinekoloji, onkoloji, nöropsikiyatri ve kardiyoloji alanında kullanılmaktadır. Bitkisel tedavilerin yararlarının yanı sıra, ciddi yan etkileri ve diğer ilaçlarla etkileşimleri söz konusudur. Fitoterapiye yönelik bir uygulama protokolünün olmaması, çalışmaların geniş kitlelerle yapılmamış ve kanıt düzeylerinin yeterli olmaması nedeniyle, uzman kişiler tarafından fitoterapi uygulanmasının yapılması önem taşımaktadır (Yıldırım vd., 2020).

Tablo 4. Biyolojik Temelli Uygulamaların Gebelik ve Doğum üzerine Etkisi (Ergin ve Mallı, 2018; Bayer, 2021; Yıldırım vd., 2020).

Biyolojik Temelli Uygulamalar	Gebelik	Doğum
Aromaterapi	<ul style="list-style-type: none">Uçucu yağlar ile sinir sistemi üzerinde ve vücudun ihtiyaç duyduğu düzeyde gevşeme sağlar,Antibakteriyel, antiviral, antifungal, antienflamatuar etkisi ile bağışıklık sistemi üzerine olumlu etkileri olur,Gebelikte kullanılmaması gereken yağlar konusunda dikkatli olunmalıdır.	<ul style="list-style-type: none">Doğuma uyum sürecini kolaylaştırır,Anksiyeteyi azaltır, gevşemeyi kolaylaştırır,Doğum ağrısını hafifletir,Doğum süresini kısaltır,Yorgunluğu azaltır,Anne memnuniyetini artırır.
Fitoterapi	<ul style="list-style-type: none">Gebelikte oluşan çatlaklar veya farklı dermatolojik rahatsızlıklarda kullanılır.Stres ve kaygıyı azaltmak amacıyla bitkilerin sakinleştirici özelliği kullanılabilir (etkinliği ve güvenilirliği kanıtlanmamış olmakla birlikte).Yorgunluk ve baş ağrısı gibi semptomlarda kullanılır (özellikle nane yağının sürülmesi),Gebelikte bulantı ve kusmanın önlenmesi için kullanılır (zencefil çayı).	<ul style="list-style-type: none">Doğumu hızlandırıcı etkisi olduğuna inanılmaktadır,Doğum esnasında gebeyi rahatlatır,Doğum süresini kısaltır.

5. GELENEKSEL SAĞLIK SİSTEMLERİ TEMELLİ UYGULAMALAR

5.1. Akupunktur

Çin’de 2000 yıldan uzun bir süredir hastalıklardan korunmak ve tedavi etmek amacıyla kullanılmaktadır. Akupunkturda



beden meridyenlere bölünmekte ve periferel sinirlerine iğne uygulanma ve elektriksel akım verilmesiyle ağrı durumu azaltılmaktadır (Karabulutlu, 2014). Doğum sırasında ağrıyı azaltmak amacı ile eller, ayaklar ve kulaklardaki akupunktur noktalarını kullanarak, endorfin salınımını uyarılmaktadır ve analjezik etkisi yaklaşık 20 dakika sonra ortaya çıkmaktadır (Çolakoğlu vd., 2021). Anne, bebek veya doğum seyrine herhangi bir yan etki oluşturacak durum rapor edilmemiştir (Karabulutlu, 2014). Maliyetli ve özel ekipmanların kullanımını gerektirmesi olumsuz yönleri arasında sayılabilir (Kaplan, 2021).

5.2. Akupresür

Geleneksel Çin tıbbından doğan bu tekniğin temel amacı, istenilen bölgelere basınç uygulanması şeklinde uyarı vermektir. Akupresür kan akımını düzenleyerek, nörotransmitterlerin salgılanmasını destekleyerek vücudun normal fonksiyonlarının devamına yardımcı olur. Basınç oluşturma işlemi eller, parmaklar ya da tarak, buz kesesi, tenis topu gibi çeşitli nesnelere de uygulanabilir. Vücutta doğum ağrısının hafifletilmesini sağlayan farklı

akupresür noktaları bulunmaktadır. Bu noktalardan biri Handpoints (Hoko ya da L1-4 olarak adlandırılan elin başparmakla işaret parmağı arasındaki bölge) endorfin salınımını artırarak ağrıyı azaltmaktadır. SP6 noktasına (ayak bileğinin yaklaşık olarak dört parmak üzerindeki nokta) 10 saniye sürelerle başparmak ile yapılan basılarda doğum eylemi uyarılır ve ağrı kontrolü sağlanır (Karabulutlu, 2014; Yeşilçiçek Çalılık ve Kömürcü, 2014; Mamuk ve Davas, 2010).

5.3. TENS

Türkçe anlamı “Transkutanöz Elektriksel Sinir Uyarımı”dır. Deriye yerleştirilen küçük elektrotlar ile elektriksel darbeler ile var olan ağrının yönetimini sağlar. Elektrotların biri gebenin T10 - L1 seviyesine, diğeri ise S2 – S4 seviyesine yerleştirilir. Elektrotların elektriksel darbelerinin yoğunluğu düşükten yükseğe doğru ayarlanabilmektedir. PİL ile çalışan küçük veya büyük cihazlardır. Endorfin salınımı sağlayarak ağrıyı giderir veya azaltır. Kronik ağrılar, doğum ağrısı, nöropatik ağrı gibi durumlarda kullanılabilir (Mamuk ve Davas, 2010).



Tablo 5. Geleneksel Sağlık Temelli Uygulamaların Gebelik ve Doğum üzerine Etkisi (Çolakoğlu vd., 2021; Karabulutlu, 2014; Yeşilçiçek Çalılık ve Kömürcü, 2014; Kaplan, 2021; Mamuk ve Davas, 2010)

Geleneksel sağlık sistemleri	Gebelik	Doğum
Akupunktur	<ul style="list-style-type: none">Gebelikteki bulantı durumunu azaltıp, doğumdan sonra uterusu kalan plasentayı çıkarmak, hemoroid oluşumunu önlemek, annedeki sütün miktarını artırıp doğumdan sonra depresyonun azaltılması için de uygulanır. Vücut üzerindeki belirli noktalar kullanılarak gebelikte oluşan bulantıyı azaltır,Gebelikte meydana gelen bel, bacak ve diğer ağrıların azaltılmasında etkilidir,Fetal ve maternal rahatlık sağlar.	<ul style="list-style-type: none">Akupunkturun doğum ağrısını azalttığı, uterus kontraksiyonlarını güçlendirdiği, doğumun ikinci evresini hızlandırdığı belirtilmiştir Ağrı kontrolüne yardımcı olur,Doğum sürecinin daha hızlı geçmesini sağlar
Akupres	<ul style="list-style-type: none">Gebelikte meydana gelen bel, bacak ve diğer ağrıların azaltılmasında etkilidir,Vücut üzerindeki belirli noktalar kullanılarak gebelikte oluşan bulantıyı azaltır,Uyku kalitesini artırır.	<ul style="list-style-type: none">Doğum sırasında hipofiz bezini uyarıp oksitosinin salınımını teşvik eder uterus kontraksiyonlarını artırır ve doğum süresini kısaltır,Vücutta endorfin salınımını artırır,Doğum ağrısını azaltır,Doğumda akupresürün; hipofiz bezini uyarıp oksitosin salınımını teşvik eder uterus kontraksiyonlarını artırdığı ve doğum süresini kısalttığını ve doğum ağrısını azalttığını, postpartum dönemde emzirmeyi teşvik ettiği belirtilmektedir.Maliyetsiz, etkili, güvenilir ve kolay uygulanabilir olması avantajlarıdır
TENS	<ul style="list-style-type: none">TENS'in gebeliğin ilk 3 ayında embriyo üzerine etkileri bilinmediğinden kullanılmasının uygun olmadığı belirtilmiştir	<ul style="list-style-type: none">Doğum ağrısını azaltır,

GELENEKSEL SAĞLIK SİSTEMLERİ / TAMAMLAYICI TIBBİ SİSTEMLERDE EBELERİN ROL VE SORUMLULUKLARI

Zihin Beden Temelli Uygulamalarda Ebelerin Rol ve Sorumlulukları

Ebeler anneyi bilgilendirerek psikolojik rahatlık sağlar, gebelik sürecinin anne ve fetusu takip eder, değerlendirir. Olası

komplikasyonları tespit ederek aileyi yönlendirir, kendi sorumluluğunda doğu gerçekleştirir, anne ve bebeğin doğuma aktif katılmasını sağlar, annenin doğum ağrıları esnasında sanat terapi, nefes egzersizleri gibi yöntemlerle kadının gevşemesini ve rahatını sağlayarak anksiyetesini azaltır. Doğumun seyri açısından en iyi uygulamayı tespit edip uygular, doğum odasının uygun koşullara



gelmesini sağlar (mahremiyet, loş ışık, hijyen vs.). Doğum sonunda ilk ten tene teması sağlayarak, emzirmeyi hemen başlatır ve anne-bebek bağlanmasını destekler. Ebeler, gebelere fizyolojik ve psikolojik destek sağlayarak gebelik, doğum ve sonrası süreçte güvenli alan oluşmasını sağlarlar (Kaçar, 2020).

Manipülatif ve Beden Temelli Uygulamalarda Ebelerin Rol ve Sorumlulukları

Ebe lohusanın perineal ağrısını azaltmak ya da gidermek amacı ile; soğuk ve sıcak uygulamalardan yararlanabilir. Ebe lohusalık dönemindeki anneye; miksiyon, defekasyon veya öksürme sırasında perineal bölgenin desteklenmesini, miksiyon ya da defekasyon sonrasında perineal bölgenin kurulanmasını ve kuru tutulmasını, perineal bölgeye uygulanacak olan her türlü işlem öncesi veya sonrasında ellerinin yıkanması, ped değiştirme, perineal bölgeyi temiz tutmak, günlük duş almak, perineal bölgenin günlük kontrol edilmesi ve enfeksiyon belirtilerinin izlenmesi konularında eğitim vermelidir. Ebe anneyi gevşetir, rahatlatır ve yatıştırır. Ebeler gebelik, doğum ve doğum sonu ünitelerinde refleksolojiyi; baş ağrısı, sırt ağrısı mide yanması, konstipasyon, karpal tünel sendromu, postnatal baş ve sırt ağrısını azaltmada kullanmıştır. Ebeler refleksolojiyi, aynı zamanda uterus kasılmalarını ve oksitosin hormonunun

salınımının uyarılmasında, doğum esnasındaki kasılma ve gevşemenin oluşmasında, ağrı düzeyi azaltılmasında, doğum eyleminin ilerlemesini kolaylaştırmada ve süresini kısaltmada kullanmaktadır. Kadın ile ebe arasında güçlü bir bağ ve uyum oluşması önemlidir (Yılar Erkek ve Pasinlioğlu, 2017).

Enerji Temelli Uygulamalarda Ebelerin Rol ve Sorumlulukları

Yapılan çalışmalarda enerji temelli uygulamaların bilinmediği görülmüştür. Ebeler, gebe izlemlerinde enerji temelli uygulamaları anne adaylarına öğretmeli ve kendileri de özel eğitimlerini almalıdır. Bu sayede daha çok gebeye ulaşılabilir ve bu uygulamaların daha fazla duyulması sağlanır. Ebeler gebelik ve doğum esnasında en aktif role sahiptir. Gebeliğin güzel ve keyifli geçmesi, doğumun iyi seyretmesi için birçok girişimde bulunmaktadır. Enerji temelli uygulamalar özel eğitim isteyen gebeleri rahatlatan ve birtakım rahatsızlıklara tedavi olabilen uygulamalardır. Ebeler de bu özel eğitimleri alarak gebelere daha faydalı olabilmektedir (İskender, 2019).

Biyolojik Temelli Uygulamalarda Ebelerin Rol ve Sorumlulukları

Sağlık profesyonelleri yara iyileştirmede fitoterapiyi kullanmışlardır Ebeler doğum esnasında lavanta yağının sakinleştirici



etkisinden odada hoş koku yayarak gebeyi sakinleştirmede ve gevşemesinde kullanmışlardır. Bulantı ve kusmada gebelere zencefil tedavisi uygulamışlardır. Ebeler hastalara bitkisel ürün kullanımında riskli olduğunu bebeğin ve annenin hayatını risk altında bırakacağını anlatmalıdır ve bu konudaki bilgi eksiklikleri giderilmelidir (Özkorkmaz vd., 2009).

Geleneksel Sağlık Temelli Uygulamalarda Ebelerin Rol ve Sorumlulukları

Geleneksel sağlık sistemlerindeki uygulamalar özel eğitim gerektiren, kişiyi rahatlatan ve birtakım rahatsızlıklarda tedavi sağlamaktadır. Akupresür uygulamasının gebeliğe bağlı olan bulantı ve kusma semptomlarını azaltmada, doğum ağrısını azaltmada ve konforu arttırmada etkili olduğu, akupunktur uygulaması ile doğum ağrısı ve süreç üzerine olumlu etkisi olduğu çalışmalarla gösterilmiştir (Yeşildağ, Gölbaş, 2018; Can Gürkan ve Arslan, 2008). Ebelerin bu uygulamalar konusunda eğitim alması, gebelik, doğum sürecinde bu yöntemleri uygulayabilmesi ve kadınları bilgilendirmesi önemlidir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Ebeler tamamlayıcı ve alternatif sağlık yaklaşımları hakkında yeterli bilgi birikimine sahip olması, hastaya ve hasta yakınlarına bu yöntemler konusunda bilgi vermeleri açısından

oldukça önemlidir. Çalışmalarda ebe ve hemşirelerin nonfarmakolojik girişimlerde bulunmasının ağrı skorlarının azalmasının yanında; doğumun birinci evresinin süresini azalttığı, epidural anestezi ve sezaryen oranını azaltıldığı, stresi önemli miktarda azalttığı, doğum ile ilgili olumlu duyguların yaşanmasını sağladığı, doğumda memnuniyeti arttırdığı, ilaca olan ihtiyacı azalttığı, yenidoğanın iyilik halinin arttırdığı gösterilmiştir (Koç, T., 2013; Kılavuz, M., 2017). Bu nedenle tamamlayıcı ve alternatif sağlık yaklaşımları kullanımının desteklenmeli ve aynı zamanda teşvik edilmelidir. Ebelerin doğum eyleminde gebeye destek olabilmesi ve non-farmakolojik uygulamalar ile ağrı kontrolünün sağlanmasında birçok pozitif etki bulunmaktadır. Tamamlayıcı ve alternatif sağlık yaklaşımlarında zararlarını ve yararlarını iyi bilen ebeler, kadını takip ederken yöntemin yan etkisinin gelişip gelişmediğini yakından gözleyebilir ve zarar görmesini önleyebilir (Köksoy, 2008). Ebelerin uygulamalarla ilgili bilgi seviyeleri, kişisel ilgi düzeyleri, hastaların deneyimleri, tamamlayıcı ve alternatif sağlık yaklaşımları hakkında bireysel kültürleri gibi faktörler kadınlara karşı cevap ve davranışlarını olumlu etkilemektedir.



KAYNAKLAR

- Akbayrak T, Kaya, S. (2008). Gebelik ve Egzersiz. Hacettepe Üniversitesi - Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Bölümü Klasmat Matbaacılık. Ankara.
- Alkan, E., Aslantekin Özçoban, F. (2017). Derleme Yoganın Gebelik, Doğum ve Doğum Sonuçları Üzerine Etkisi Effect Of Yoga On Pregnancy, Delivery Andbirthoutcomes.
- Alkaya Yener, Y. (2011). Müziğin Çocuklar ve Yaşlılar Üzerindeki Etkileri. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı 29 (Ocak 2011/I), Ss. 119-124
- Amanak, K., Karaöz, B., Sevil, Ü. (2013). Alternatif/ Tamamlayıcı Tıp ve Kadın Sağlığı. TAF Prevmedbull, 12(4):441-448
- Arı, E., Yılmaz, V. (2016). Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Kullanımına Yönelik Tutum ve Davranışların Önerilen Bir Yapısal Model İle Araştırılması. Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi, 8(1), 1.
- Arıöz Düzgün, A., Ege, E. (2017). Effects Of Relaxation exercises on The ways of Coping with stress and anxiety level inprimiparous pregnant women diagnosed with preterm labor. Journal Of Human Sciences, 14(4), 3158-3166. DOI:[10.14687/Jhs.V14i4.4820](https://doi.org/10.14687/Jhs.V14i4.4820)
- Atalay, B. (2014). Doğum Öncesi Eğitimlerin Anne Bebek Bağlanmasına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ebelik Anabilim Dalı. İzmir.
- Aydın, R., Yılmaz Güven, D., Karahan, N. (2019). Sen De Dinle: Yüksek Riskli Gebeliklerde Stresle Baş Etmede Müzik Terapinin Etkisi. Volume 2, Issue 1, 19-24
- Bayar R. (2021). Farklı Aromaterapi Yağları ile Yapılan Masajın Yorgunluk Ve Uyku Kalitesine Etkisi İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Tezi
- Berkiten Ergin, A., Mallı, P. (2019). Doğumda Kullanılan Aromaterapiler: Sistemik Derleme. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 5 (2), 72-80. Doi: 10.30934/Kusbed.496775
- Bostanoğlu, B., Kahraman, M.E. (2017). Sanat Terapisi Yönteminin ve Tekniklerinin Sağlık- İyileştirme Gücü Üzerindeki Etkisi. Beykoz Akademi Dergisi 5(2), 150-162.
- Can Gürkan O, Arslan H. (2008). Effect of acupressure on nausea and vomiting during pregnancy. Complement Ther Clin Pract.14(1):46-52. doi: 10.1016/j.ctcp.2007.07.002. Epub 2007 Sep 20. PMID: 18243942.
- Cicek S, Basar F. (2017). Theeffects Of Breathing techniques Training On The duration Of Labor and anxiety levels Of Pregnant women. Complement Ther Clin Pract. Nov; 29:213-219. Doi: 10.1016/J.Ctcp.2017.10.006.
- Çolakoğlu M.H., Öztürk, Ş., Kabalcı, E., Becit, İ., Derici, S. (2021). 750. Yıl Hünkâr Hacı Bektaş Veli Anma Ve Armağan Kitabı II.Cilt
- Elmas, G. (2019). Epizyotomi Uygulanan Lohusalarda Perineal Sıcak ve Soğuk Uygulamanın Ağrı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi (Master'sthesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Erdoğan, Z., Çınar, S. (2011). Reiki: Eski Bir İyileştirme Sanatı – Modern Hemşirelik Uygulaması. Kafkas J Medsci. 1(2): 86–91 DOI: 10.5505/Kjms.2011.70288
- Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği. Resmî Gazete Sayı No: 29158. (27.10.2014)
- Gültepe, R., İldan Çalım, S. (2021). Obstetride Kullanılan Solunum ve Gevşeme Egzersizleri. Lisansüstü Tezlere Yönelik Sistemik Bir Derleme. Sağlık Akademisyenleri Dergisi, 2021; 8(3): 233-244
- İskender, Ö. (2019). Hiperemzisgravidarum Tanısı Alan Gebelerde Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi Kullanımının Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin Belirlenmesi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi
- Kaçar, N. (2020). Doğum Ağrısının Yönetiminde Farmakolojik Olmayan Ebelik Uygulamaları. Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi. Cilt/Volume: 2 Sayı/Issue: 2 Ağustos /August 2020 Ss./Pp. 113-130
- Kaplan, E. (2021). Hemşire ve Ebelere Yönelik: Doğum Ağrısında Kullanılan Nonfarmakolojik Yöntemler. İksad Yayınevi. 1. Baskı. Adıyaman ISBN: 978-625-7562-31-7



- Karaaslan M. (2020). Bebeklere Uygulanan Aromaterapi ve Abdominal Masajın Konstipasyon ve Annenin Kaygı Düzeyine Etkisi, Atatürk Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Doktora Tezi
- Karabulutlu, Ö. (2014). Doğum Ağrısı Kontrolünde Kullanılan Nonfarmakolojik Yöntemler. *Caucasian Journal of Science*, 1 (1), 43-50. <https://Dergipark.Org.Tr/Tr/Pub/Cjo/Issue/33897/384968>
- Kaya Şenol, D., Aslan, E. (2016). Vajinal Doğum Sonrası Perineal Soğuk Uygulamanın Fiziksel Aktivitelere Etkisi. *F.N. Hem. Derg*, 24(3): 133-142
- Kılavuz, M. & Okumuş, F. (2022). Geleneksel ve tamamlayıcı sağlık yaklaşımlarının gebelik semptomlarında kullanımı. *Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 8(3), 125-132.
- Kılavuz, M. (2017). Tamamlayıcı ve Alternatif Sağlık Yaklaşımlarının Gebelikte Kullanımı. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Kızılkaya Beji, N., Kaya, G., Yıldız, A. (2022). Doğum Ağrısını Azaltmada Kullanılan Bir Gevşeme Tekniği: Hipnozla Doğum. *Tıp Fakültesi Klinikleri*. 5(1):1-10
- Koç T. (2013). Süt Çocuğunda Refleksoloji Tekniği İle Uygulanan Ayak Masajının Akut Ağrıya Etkisi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Uzmanlık Tezi.
- Köksoy, S. (2008). Yataklı Sağlık Kuruluşlarında Çalışan Doktor, Hemşire ve Ebelerin Tamamlayıcı Ve Alternatif Tedavi Yöntemlerini Bilme Ve Kullanma Durumları, Uzmanlık Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin Üniversitesi
- Mamuk, R., Davas, Nİ. (2010). Doğum Ağrısının Kontrolünde Kullanılan Nonfarmakolojik Gevşeme ve Tensel Uyarılma Yöntemleri. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 44(3):137-144
- Mamuk, R., Gençalp, N. S. (2013). Vajinal Doğumda Perineye Sıcak Uygulamanın Perine Bütünlüğü ve Ağrıya Etkisi. *International Journal Of Human Sciences*, 10(2), 48-66.
- Mert, S. (2018). Hemşirelerin Ameliyat Sonrası Ağrı Yönetiminde Nonfarmakolojik Yöntemleri Kullanma Durumlarının Belirlenmesi (Master'sthesis, Maltepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Metin Z. (2015). Romatoidartritli Hastalarda Aromaterapi Masajı ve Refleksoloji Uygulamalarının Ağrı ve Yorgunluğa Etkileri. T.C. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İç Hastalıkları Hemşireliği Programı Doktora Tezi
- Opray, N. At Al. (2015). Directed Preconception Health Programs and Interventions for Improving Pregnancy Outcomes for Women Who Are Overweight or Obese. *Cochrane Database of Systematic reviews*
- Özkorkmaz, E. G. & Özay, Y. (2009). Yara İyileşmesi ve Yara İyileşmesinde Kullanılan Bazı Bitkiler. *Türk Bilimsel Derlemeler Dergisi*, (2), 63-67 Retrievedfrom <https://Dergipark.Org.Tr/Tr/Pub/Derleme/Issue/35075/389004>
- Öztürk, A. Ö., Öztürk, G. (2019). Tıbbi Hipnozun Klinik Uygulamaları. *J Biotechnol and Strategic Healthres*. 2019;3(Özel Sayı):119-130 DOI: Bshr.554710
- Smith CA, Collins CT, Cyna AM, Et Al. (2006). Complementary and alternative therapies for pain management in Labour. *Cochrane Database Syst Rev.*, CD003521.
- Şaul, K. (2020). Meditasyonun İnsan Hayatına Etkileri. *İşikkent Kampüsü*
- Talhaoğlu, D. (2021). Geleneksel ve Tamamlayıcı Tedavi Uygulamaları. *Bütünleyici ve Anadolu Tıbbı Dergisi*, 3 (1), 16-29. DOI: 10.53445/batd.945893
- Uğurluyol, M., Dönmez, A. (2022). The Effect of Reflexology Treatment on Anxiety. *J Psychiatric Nurs*, 13(1): 24-30 DOI: 10.14744/Phd.2021.05579
- Uzun Aksoy M, Gürsoy E. (2021). An Exercisetype İn Pregnancy: Prenatal Yoga. *J Educresnurs*. 18(1):114-117
- Ünal, M., Dağdeviren, H. N. (2019). Geleneksel Ve Tamamlayıcı Tıp Yöntemleri. *Euras J Fammed*, 8(1), 1-9.
- Vitale A. (2007). An Integrative Review Of Reiki Touch Therapy Research. *Holist Nurs Pract*, 21: 167-79.
- World Health organization. (2019). WHO Global report On Traditional and complementary medicine 2019.



Yalvaç Arıcı, H. (2021). Modern Şifacılık Yönelimlerinden Enerji Şifacılığı Uygulamaları. Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi, 11, 233-267. DOI Number: <https://Doi.Org/10.53112/Tudear.904255>

Yeşilçiçek Çalılık, K., Kömürcü, N. (2014). SP6 Noktasına Akupresür Uygulanan Gebelerin Doğum Eylemine ve Akupresür Uygulamasına İlişkin Görüşleri. MÜSBED 2014; 4(1): 29-37 DOI: 10.5455/Musbed.20140207083603

Yeşildağ, B., Gölbaşı, Z. (2018). Doğum Ağrısının Yönetiminde Nonfarmakolojik Yöntemlerin Etkinliğini Değerlendiren Lisansüstü Tez Çalışmalarının İncelenmesi. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 8(3): 104-111

Yılar Erkek, Z., Pasinlioğlu, T. (2017). Doğum Ağrısında Alternatif Bir Yöntem: Ayak Refleksolojisi. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 4(1), 53-61

Yıldırım D, Baykal D, Can G. (2020). Kanıt Temelli Fitoterapi Uygulamalarının İncelenmesi. Jaren. 2020; 6(3): 571-6

Yuksel, H., Cayir, Y., Kosan, Z., Tastan, K. (2017). Effectiveness Of Breathing exercises during the second Stage of Laboron Labor pain and duration: A Randomized controlled Trial, Journal Of Integrative medicine, 15(6). 456-461. [https://Doi.Org/10.1016/S2095-4964\(17\)60368-6](https://Doi.Org/10.1016/S2095-4964(17)60368-6).