

Postpartum Dönemde Uygulanan Farkındalık ve Merhamet Temelli Ebeveynlik Müdahaleleri: Derleme

Burcu KÜÇÜKKAYA¹, Hafsa Kübra IŞIK²

¹ Bartın Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Bartın

² Bayburt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Bayburt

Burcu Küçükkaya: <https://orcid.org/0000-0002-3421-9794>

Hafsa Kübra Işık: <https://orcid.org/0000-0002-2472-6987>

Öz

Amaç: Postpartum dönem, ebeveynler ile bebekleri arasında gelişen etkileşimlerin kalitesini etkileyebilecek müdahaleleri kapsarken, bebek gelişimini yavaşlatabilecek, ebeveyn ruh sağlığıyla birlikte ebeveyn bebek bağlanmasını olumsuz etkileyebilecek çeşitli psikolojik ve duygusal güçlükleri de içermektedir. Farkındalık ve şefkat temelli ebeveynlik müdahaleler, birbiriyle uyum içinde etkileşime destek olan ebeveynlik becerileri geliştirmelerine ve bu hassas dönemde bebeğin doğumuyla başlayan ebeveynlik rolüne daha iyi uyum sağlamalarına yardımcı olmakta ve ebeveynlerin sosyal, fiziksel ve ruhsal durumları üzerinde pozitif etkileri bulunmaktadır. Bu müdahaleler kapsamında postpartum dönemde dahil olmak üzere erken ebeveynlik sürecinde anne-baba-bebek ilişkilerini ebeveynlik becerilerini ve kalitesini olumlu yönde geliştirmek için faydalı görünen farklı terapötik teknikleri kullanılmaktadır.

Yöntem: Derleme türündeki bu makalede Türkçe ve İngilizce “postpartum”, “farkındalık temelli ebeveynlik” ve “merhamet temelli ebeveynlik” anahtar kelimeleri kullanılarak Google Scholar, Pubmed, Science Direct ve Ulakbim veri tabanları taranmıştır. Mart 2013 - Mart 2023 tarihleri arasında ulusal ve uluslararası dergilerde yayınlanmış çalışmalar değerlendirilmiştir.

Bulgular: Literatür incelemesi sonucunda, farkındalık ve merhamet temelli ebeveynlik müdahaleleri; ebeveynlerin, ebeveynlik sürecinde düşüncelerini ve duygularını daha iyi aktarmalarına, aktarımların düzenlemelerine, yeni edindikleri ebeveynlik rol ve sorumluluklarını yerine getirmelerine imkân veren, bu rol sorumlulukları geliştirilebilen ve bebekle güvenli bağlanma kurulmasına katkı sağlayan koruyucu beceriler olarak tanımlanmaktadır.

Sonuç: Farkındalık ve şefkat temelli ebeveynlik müdahaleleri, sağlıklı ve güvenli ebeveynlik becerilerini pozitif yönde etkilemekte postpartum dönemde ebeveyn-bebek bağlanmasının yanı sıra ebeveyn bebek ilişkilerinin kalitesini artırabilmektedir.

Anahtar kelimeler: Postpartum dönem, farkındalık temelli ebeveynlik, merhamet temelli ebeveynlik, ebeveynlik müdahalesi

Yazışma Adresi/Address for Correspondence:

Burcu KÜÇÜKKAYA

Bartın Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü 74100 Ağdacı Kampüsü, Bartın

Telefon/Phone: +90 378 223 53 94 **E-mail:** bkucukkaya@bartin.edu.tr

Geliş Tarihi/Received: 28.05.2023 | **Kabul Tarihi/Accepted:** 18.10.2023 | **Yayın Tarihi/Published:** 30.12.2023

Atıf/Cited: Küçükkaya B, Işık HK. Postpartum Dönemde Uygulanan Farkındalık ve Merhamet Temelli Ebeveynlik Müdahaleleri: Derleme. Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi. 2023;6(3): 496-509
doi: 10.54803/sauhsd.1304939



Mindfulness and Compassion-Based Parenting Interventions in the Postpartum Period: Review

Abstract

Objective: While the postpartum period includes interventions that may affect the quality of interactions between parents and their babies, it also includes various psychological and emotional difficulties that may slow down baby development and negatively affect parental mental health and attachment to the baby. Mindfulness and compassion-based parenting and interventions help them develop parenting skills that support harmonious interaction with each other and better adapt to the parenting role that begins with the birth of the baby in this sensitive period, and have positive effects on the social, physical and mental states of the parents. Within the scope of these interventions, different therapeutic techniques are used that seem useful to positively improve parenting skills and quality of parent-infant relationships during the early parenting process, including the postpartum period.

Methods: In this review article, Google Scholar, Pubmed, Science Direct and Ulakbim databases were searched using “postpartum”, “mindful parenting”, and “compassionate parenting” as keywords in Turkish and English. Studies published in national and international journals between March 2013 and March 2023 were evaluated.

Results: As a result of the literature review, compassion-based and mindfulness parenting interventions; It is defined as protective skills that allow parents to better convey their thoughts and feelings during the parenting process, to regulate transfers, to fulfill their newly acquired parenting roles and responsibilities, which can be improved and contribute to the establishment of a secure attachment with the baby.

Conclusion: Mindfulness and compassion-based parenting interventions positively affect healthy and safe parenting skills and can improve parent-infant attachment and the quality of their relationships with each other in the postpartum period.

Keywords: Postpartum period, mindful parenting, compassion-based parenting, parenting intervention

EXTENDED ABSTRACT

With the birth of the baby, the parents who are responsible for their care find themselves in a new process. In the postpartum period, which is the 12-month period after birth, the infant's capacity to be sensitive, such as the ability to relate to others, the formation of positive emotions, and the ability to respond to them, depends on their parents. Mindfulness and compassion-based parenting interventions help parents develop a secure relationship with their infants by developing adaptation strategies, both together and separately, to cope with fragile and sensitive parenting skills and the challenges that arise in postnatal parenting roles and responsibilities. Mindfulness and compassion-based interventions, which are known to be extremely beneficial for parents experiencing the difficulties of the postpartum period, help improve parenting skills and quality of care for infant parents. Mindfulness means deliberately bringing a non-judgmental understanding of events that are happening in the present moment, especially in conjunction with scientific evidence of physical and mental health benefits. Awareness increases the activity of the cortical region in the frontal region and decreases functional communication in nerve regions that are important in the fight-or-flight response. Mindfulness practice consists of three components: intention, attention, and attitude. When practiced regularly and with the appropriate intention and attitude, mindfulness helps people reduce stress, increase compassion, and develop positive attitudes.

It is a way of parenting that starts with applying mindfulness to the context of parenting and includes conscious parenting and conscious mindfulness through the continuation of parent-infant interactions. The safety and quality of the verbal and nonverbal relationship established between the parent and the infant can be improved by perceiving and supporting these

dimensions holistically. Conscious parenting is characterized by parenting practices that are sensitive to the needs of the baby and encourage and encourage the care of the baby, and it also facilitates the establishment of healthy and safe relationships between the parent and the baby. Mindfulness-based interventions improve postpartum adverse situations, reduce parenting stress, improve parent well-being, and promote better parent-infant interactions. However, compassion-based interventions are used in the postpartum period as well as mindfulness-based interventions. Compassion-based interventions have been reported to provide improvements in the psychological well-being of mothers in the postpartum period and have benefits on parenting skills. In general, mindfulness and compassion-based practices affect the mother's self-efficacy, self-perception, various dimensions of awareness, awareness levels, self-compassion positively, and can be effective in reducing the anxiety, worry, stress, mood swings and psychological distress experienced by mothers.

In the postpartum period, many parents may have difficulties/problems in adapting. For this reason, it is necessary to know the adaptation strategies to cope with the difficulties of this period, and midwives and nurses should use these interventions in the postpartum period and use their roles that can be effective in solving the problems that the parents will experience in the postpartum period. As a result, in the development of conscious parenting behavior in the postpartum period, it is important to maintain a healthy parent-infant interaction and to know mindfulness and compassion-based practices to improve its quality.

Keywords: Postpartum period, mindful parenting, compassion-based parenting, parenting intervention

GİRİŞ

Bebeğin doğumuyla birlikte bakımından sorumlu olan ebeveynler, kendilerini yeni bir sürecin içinde bulurlar. Ebeveynler bu süreçte genellikle mutlu, neşeli ve meraklı hissederken, aynı zamanda gergin ve stresli de hissedebilirler (1, 2). Ebeveynlerin yenidoğan ile etkileşime geçememeleri, anksiyete ve stres yaşamalarına neden olur ve bu durumun sonucunda ebeveyn-bebek etkileşimleri zayıflar. Bununla birlikte ebeveyn-bebek etkileşimindeki bozukluklar bebeğin hem sosyal hem de duygusal gelişimini olumsuz etkilemektedir (3-5).

Doğumdan sonraki 12 aylık dönem olan postpartum dönemde, bebeğin başkalarıyla ilişki kurabilmesi, olumlu duyguların

oluşması ve bunlara yanıt verebilme becerisi gibi duyarlı olma kapasitesi ebeveynlerine bağlıdır (6, 7). Bebeklerin verilen uyarıyı yeterince algılama ve uyarılara yanıt verme becerisi olan duyarlı olma kapasitesi, ebeveynler ve bebek arasında güvenli bağlanma gelişiminin en güçlü ve sağlam yordayıcılarından biri olarak tanımlanmaktadır (8, 9). Benzer şekilde, bebeğin uyarılarına uygun şekilde yanıt verme durumu olan ebeveyn duyarlılık kapasitesi, sağlıklı bebeğin ebeveynlere ve çevreye uyumunu desteklemektedir (10). Bu nedenle, bebeğin duyarlılık ve yanıt verebilirlik düzeyi, ebeveynin etkili bakım sağlama becerisini belirleyen ve ebeveyn-bebek ilişkisinin

kalitesini artıran iki temel nitelik olarak kabul edilmektedir (11, 12). Ebeveyn-bebek ilişkisinde sıcak ve olumlu bir etkileşim olmadığında bebeklerde davranışsal ve duygusal sorunlar gelişirken aynı zamanda ebeveynlerine karşı güvenli bir bağlanma gerçekleşmeyecektir (8).

Erken dönemde sağlanan ebeveyn-bebek ilişkisinin kalitesi, uzun dönemde çocuğun refahı ve gelişimi üzerinde etkili olmasından dolayı, bebeğin doğumuyla birlikte edinilen ebeveynlik rolüne geçiş önemli hale gelmektedir (13, 14). Ayrıca, hassas ve duyarlı ebeveynlik becerileri ve postpartum dönemin zorluklarıyla başa çıkmak için uyum sağlama stratejileri geliştirmek ve ebeveynlerin bebekleriyle güvenli bir ilişki kurmalarına yardımcı olmak gerekmektedir (13, 15). Postpartum dönemin zorluklarını yaşayan ebeveynler için son derece yararlı olduğu bilinen koruyucu başetme yöntemleri arasında farkındalık ve öz-şefkat yer almaktadır (16, 17).

Özellikle son yıllarda ebeveynlerin ruh sağlığının desteklemesinin bir ihtiyaç haline geldiği ve farkındalığın bu desteği sağlamada iyi bir seçenek olduğu vurgulanmıştır (14). Perinatal dönem için farkındalık temelli müdahalelere (mindfulness-based interventions (MBI's)) odaklanan sistematik derlemelerde, postpartum dönemde uygulanan mevcut bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin çoğunun, ebeveynlik becerilerini geliştirme

ve ebeveyn-bebek etkileşimi kalitesini artırma odaklı değil, anne psikopatolojisine ve bu semptomlara odaklı olduğu belirtilmiştir (18, 19). Benzer şekilde, pozitif ebeveynlik için bir başka önemli faktör ise öz-şefkattir. Öz-şefkat ile ebeveynler, postpartum dönemde zor ve istenmeyen duyguları deneyimlemenin, sürecin bir parçası olduğunu düşünerek kendilerinin destekleyici bir tutum içerisinde olmalarını sağlamaktadırlar (8). Öz-şefkat, ebeveynlik stresinin daha az yaşanması, bebekler için daha yüksek yaşam kalitesi, bilinçli ebeveynlik gibi olumlu ebeveyn ve bebek sonuçlarıyla ilişkilendirilmektedir (20, 21).

Literatürde yer alan çok çeşitli müdahale programları inceleyen araştırmalara rağmen, postpartum dönemde uygulanan mevcut farkındalık ve şefkat temelli ebeveynlik müdahalelerinin derlemesi bulunmamaktadır. Güvenli bir ebeveyn-bebek ilişkisinin ve bebeğin gelişimi için postpartum dönemin önemi göz önüne alındığında, etkinin değerlendirilmesi, farkındalık ve şefkat temelli müdahaleler üzerine yayınlanmış literatürün kapsamlı bir şekilde gözden geçirilmesi ve sentezlenmesi kritik öneme sahiptir. Bu nedenle, bu derlemede, ebeveynlik becerilerini ve bebeklerin ebeveynleri arasında bakım kalitesini artırmaya katkı sağlamayı amaçlanmaktadır. Derlemenin birincil amacı, ebeveynlik becerilerini

geliştirmeyi ve ebeveyn bakımının kalitesini artırmayı amaçlayan postpartum dönemde uygulanan farkındalık ve şefkat temelli ebeveynlik müdahalelerinin etkisini literatür doğrultusunda incelemektir.

Farkındalık temelli ebeveynlik müdahaleleri

Kökleri Budist geleneğine dayanan farkındalık kavramının tanımı, Batı bağlamında psikolojik bir yapı olarak benimsendiğinden beri sürekli olarak revize edilmektedir (19). Farkındalık birçok şekilde ve farklı bağlamlarda tanımlanmaktadır. Çağdaş Batı psikolojisinde farkındalık, özellikle fiziksel ve zihinsel sağlık yararlarına ilişkin bilimsel kanıtlarla bağlantılı biçimde, kasıtlı olarak şimdiki anda gerçekleşen olaylara yargılayıcı olmayan bir anlayış getirmek anlamına gelmektedir (22). Bu açıklama aynı zamanda sağlık bağlamında bireylere sağlanan müdahalelerde tipik olarak sunulan tanımdır. Farkındalık, frontal bölgede kortikal aktivitesini artırarak savaş ya da kaç tepkisinde önemli olan sinir bölgelerinde fonksiyonel iletişimi azaltmaktadır (23). Kabat-Zinn, 1979'da Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi'nde kronik ağrı hastaları için farkındalığı tanıtmaya başlamıştır. Günde 8 veya 12 saatlik haftalık derslerden ve bu dersler kapsamında uzun sessiz inziva veya 45-60 dakikalık günlük

meditasyondan oluşan bir MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) müdahale programı geliştirmeye devam etmiştir (22, 24). Yoğunluğuna rağmen, bu müdahale geniş çapta yeniden düzenlenmiştir. Kanıtlar, çeşitli kronik hastalıklarda semptomları ve yaşam kalitesini iyileştirmek, sağlık hizmeti sağlayıcılarında ve sağlık mesleği öğrencilerinde stres ve kaygıyı azaltmak için MBSR ve ilgili programların kullanımını desteklemektedir (25-27).

Farkındalık, konuşma veya yürüme kapasitesi gibi bireylerin doğuştan sahip olduğu bir kapasite olup, pratik gerektirirken ve özellikle dikkat dağınıklığını besleyen teknolojik bir toplumda geliştirilmesi gereken önemli bir kavramdır. Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman (2006) tarafından önerilen paradigmaya göre, bilinçli farkındalık uygulaması niyet, dikkat ve tutum olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır (28). Birçok yetişkin eğitim programı, insanların bir farkındalık uygulaması geliştirmede ve sürdürmede daha başarılı olmalarına yardımcı olmak amacıyla bu üç bileşen hakkında eğitim almak veya vermek için zaman harcaması gerekmektedir. Çoğu zaman, farkındalığın ardındaki niyet, başlangıçta özdenetim ve iyilikseverlik olarak görülmektedir. Uygulama ilerledikçe, kişinin niyeti kendini keşfetmeye ve son olarak da otomatik

tepkilerden kurtulmaya doğru kayabilmektedir. Farkındalığın dikkat nitelikleri hem içsel hem de dışsal doğrudan deneyimin doğasına ve yorumlamanın etkisini en aza indirmeye odaklanmaktadır. Son olarak, geliştirilmesi gereken tutum, bir tür merak olmaktadır. Bu, soğuk ayrılma riskini en aza indirmekte ve bunun yerine şefkati beslemektedir. Bu nedenle sağlık hizmetlerinde ve işyerinde savunulmaktadır. Kısacası düzenli olarak, uygun niyet ve tutumla uygulandığında, farkındalığın insanların stresi azaltmasına, şefkati artırmasına ve olumlu tutum geliştirmesine yardımcı olduğu gösterilmektedir (29).

Farkındalığın ebeveynlik bağlamına uygulanması ile başlayan sürecin bilinçli ebeveynlik ve ebeveyn-bebek etkileşimleri sürmesiyle bilinçli farkındalık kazandırmayı içeren bir ebeveynlik yolu olarak tanımlanmaktadır (30). Bu nedenle bilinçli ebeveynlik, ebeveynlerin bebekle daha kabul edici, duygusal olarak uyumlu ve şefkatli bir şekilde etkileşim kurma kapasitesini, tüm dikkatini bebeğine vererek ebeveynlik ilişkisinde öz düzenlemeyi sağlamayı, bebeğin duygusal farkındalığının arttırmayı ve ebeveynlerin bebeğe karşı şefkat ve ebeveyn işlevlerini yargılayıcı olmayan bir şekilde kabul etme sürecini yansıtmaktadır (31, 21). Ebeveyn-bebek ilişkisinin kalitesi, belirtilen boyutların bütüncül olarak desteklenmesi

yoluyla iyileştirilebilmekte ve bilinçli ebeveynlik, bebeğin ihtiyaçlarına duyarlı ve bebeğin bakımına teşvik eden ebeveynlik uygulamaları ile karakterize edildiğinden, güvenli ilişkilerin kurulmasını da kolaylaştırabilmektedir (32, 33).

Son yıllarda, farkındalığa dayalı müdahalelerin postpartum dönemde ortaya çıkan olumsuz durumları iyileştirdiği, ebeveynlik stresini azalttığı, ebeveynlerin refah düzeyini arttırdığı ve daha iyi ebeveyn-bebek etkileşimlerini teşvik ettiği gösterilmektedir (34). Birkaç farkındalık temelli ebeveynlik müdahalesi, özellikle perinatal döneme uyarlanmıştır. Uyarlanan müdahalelerin örnekleri incelendiğinde; Farkındalık Temelli Doğum ve Ebeveynlik (Mindfulness-Based Childbirth and Parenting (MBCP)), katılımcıların duygusal esenlikleri ve ebeveyn-bebek ilişkisinin kalitesi için farkındalık uygulamalarının kullanımına ilişkin algılanan faydalarla sonuçlanmakta, Farkındalık Temelli Doğum Eğitimi Mindfulness-Based Childbirth Education (MBCE)), postpartum dönemde daha düşük kaygı düzeyleriyle sonuçlanmakta ve Bebeğinizle Farkındalık Eğitimi (Mindful with Your Baby Training (MYBT)), daha düşük ebeveynlik stresi, depresyon, kaygı ve ebeveyn psikopatolojik belirtileri gözlemlenirken, daha yüksek seviyelerde farkındalık, öz-şefkat, bilinçli ebeveynlik, esenlik, ebeveyn güveni ve

sorumluluk gibi çeşitli faydalarla sonuçlanmaktadır (35, 36).

Van der Meulen ve ark.'nın (2023) "Doğum korkusu yüksek olan gebe kadınlar ve eşleri için farkındalık temelli doğum ve ebeveynlik müdahalesinin psikolojik iyi oluş, doğum ve gebelik deneyimi üzerindeki kısa ve uzun vadeli etkilerini" inceledikleri çalışmada, müdahalenin doğum yapan kadınlar için daha iyi bir doğum deneyimi yaşama konusunda ve psikolojik iyilik hallerini artırmada etkili olduğu bulunmuştur (37). Veringa-Skiba ve ark.'nın (2022) farkındalık temelli doğum ve ebeveynlik müdahalesinin doğum korkusu, acil olmayan obstetrik müdahaleler ve yenidoğan sonuçları üzerine etkisini inceledikleri çalışmada, farkındalık temelli doğum ve ebeveynlik müdahalesinin annelerin doğum korkusunu, doğum sırasında acil olmayan obstetrik müdahaleleri azalttığı ve doğum sonuçlarını iyileştirdiği saptanmıştır (38). Lönnberg ve ark.'nın (2020) farkındalık temelli doğum ve ebeveynlik programının doğum korkusunu, doğum sırasında acil olmayan obstetrik müdahaleleri azaltıp azaltmadığını, yenidoğan sonuçlarını iyileştirip iyileştirmediğini inceledikleri çalışmada gebe kadınların algılanan stresi ve depresif belirtileri azalttığı, olumlu zihin durumlarını ve öz bildirimli farkındalık düzeylerinin önemli ölçüde arttırdığı belirlenmiştir (39). Ayrıca, farkındalıktaki

değişim Farkındalık Temelli Doğum ve Ebeveynlik'in stres, depresyon semptomları ve olumlu zihin durumları üzerindeki tedavi etkilerine aracılık etmektedir. Çalışmalarda ek olarak, içsel deneyime tepki vermeme ve deneyimi yargılamama alt ölçekleri en güçlü arabulucu etkiye sahip olduğu bulunmuştur (39). Petteys ve Adoumie'nin (2018) farkındalık temelli nörogelişimsel bakımın YYBÜ'de ebeveyn stresi ve bebek kalış süresi üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmada, 8 ile 12 seans arasında bir farkındalık müdahalesi uygulanmış olup, bebeğin YYBÜ'de hastanede kalış süresinin ve ebeveyn stres düzeyini azalttığı belirlenmiştir (40). Benzer bir çalışmada yenidoğan yoğun bakım ünitelerindeki bir bebeğe sahip olan annelere farkındalık müdahalesi uygulanmış olup annelerin bebeklerini beslemeleri desteklenerek daha iyi etkileşim sağladığı, stresli durum karşısında farklı bir bakış açısı kazandıkları bildirilmiştir (41). Sajadian ve ark, (2022) ilk kez anne olacak kadınlarda farkındalık temelli müdahalenin annelik rolü uyumu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu vurgulanmıştır (14).

Merhamet temelli ebeveynlik müdahaleleri

Yetişkin popülasyonlarda, merhamete dayalı müdahaleler, orta düzeyde bir etki boyutu öneren meta-analitik verilerle

depresif semptomları azaltmada etkili olduğu belirtilmektedir (43). Merhamet temelli müdahalelerle ilgili olarak, 2010 yılında annelere kendileriyle olan ilişkilerini, utanç ve suçlamadan uzak, nezaket, yargılamama ve merhamete nasıl dönüştüreceklerini öğretmeyi amaçlayan perinatal dönem için şefkat odaklı terapi geliştirilmiştir (44).

Gammer ve ark.'nın (2020) "Postpartum birinci yılda annenin psikolojik iyi oluşuna yönelik uygulanan ve çevrimiçi yürütülen merhamet temelli müdahaleyi" inceledikleri çalışma, postpartum dönemde annelerde, öz-şefkatin erişilebilir, düşük yoğunluklu, web tabanlı, kendi kendine yardım programı aracılığıyla artırılabilirliğini göstermektedir (45). Alhusen ve ark.'nın (2017) evsiz kadınlar ile küçük çocuklar arasında farkındalık temelli müdahalelerin algılanan faydalarını inceledikleri çalışmada, çoğu annenin yaşadıkları olumlu etkileri farkındalık ve merhamet temelli müdahalelere katılımlarına bağladığı, bu müdahalelerin annelerin sağlıkları ve ebeveynlik becerileri üzerine faydalı olduğunu algıladıkları, çocuklarıyla etkileşimlerinden daha fazla keyif aldıkları belirlenmiştir (46). Özellikle çocuğun davranışına ne zaman tepki vermeyi ve tepki vermemeyi öğrenerek kendilerine şefkat ve öz düzenleme için zaman ayırmayı öğrendiklerini belirttikleri, müdahalelerin ebeveyn-çocuk iletişimini

geliştirdiğini, durumlara çocuğun bakış açısıyla bakmalarını ve çocuğun duygularını daha iyi anlamalarını sağladığı saptanmıştır (46). Perez Blasco ve ark.'nın (2013) emziren annelerde farkındalık temelli müdahalenin psikolojik sıkıntı, refah ve anne öz yeterliliği üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmada, uygulanan müdahalenin annelik öz yeterliliğini, farkındalığın çeşitli boyutlarını (gözleme, farkındalıkla hareket etme, yargılamama ve tepki vermeme) geliştirmede, öz-şefkat (kendine şefkat, farkındalık, aşırı özdeşleşme ve toplam öz-şefkat) ve annelerin kaygı, stres ile psikolojik sıkıntılarını azaltmada etkili olduğu bulunmuştur (47). Ek olarak çalışmada, birçok annenin, kişisel uygulamalarının eşleri gibi diğer aile üyelerinde de olumlu değişikliklere yol açtığını bildirdiği saptanmıştır (47). Benzer şekilde Poehlmann Tynan ve ark.'nın (2019) çalışmasında, Bilişsel Temelli Merhamet Eğitime (CBCT) katılan annelerin çocuklarıyla stresli durumlarda daha sakin hissettiklerini bildirdiği ve öz-şefkat ile şükran da dahil olmak üzere belirli konularda farklı düşündüklerini ve hissettiklerini belirttiği bulunmuştur (48). Potharst ve ark.'nın (2017) yaptıkları çalışmada, "Bebeğinizle Farkındalık Eğitimi" müdahalesini uygulamış olup, müdahale sonrası uygulanan üç değerlendirmede (son test, sekiz haftalık ve

bir yıllık takip) farkındalık, öz-şefkat, dikkatli ebeveynlik, esenlik, psikopatoloji, ebeveyn güveni ve duyarlılık teşvik ediyor gibi görüldüğü, farkındalık ve öz-şefkat düzeyleri bir yıllık takibin son test ve sekiz haftalık takibe kıyasla daha da geliştiği belirlenmiştir. Ebeveynlik stresi ve ebeveyn şefkatinin özellikle ikinci takipte düzeldiği, fakat annenin ilgisinin değişmediği görülmüştür. Genel olarak, uygulanan bu müdahalenin bebeği olan ve postpartum dönemde stres yaşayan anneler için uygulanabilir ve kabul edilebilir bir program olduğu bulunmuştur (49). Zeegers ve ark.'nın (2019) farkındalık eğitiminin anne davranışında ve anne-çocuk etkileşim kalitesinde gözlemlenen değişikliklere yol açıp açmadığını inceledikleri çalışmalarında, aynı müdahaleyi kullanarak müdahalenin ebeveynlik stresini azalttığı, çocuğa karşı daha fazla kabullenmeye ve daha fazla uyum tavrına teşvik ettiği ve müdahalenin anne davranışına teşvik ettiği, müdahalenin, annenin özellikle (aşırı) reaktif ebeveynlik davranışlarını etkilediği belirlenmiştir (50).

SONUÇ

Postpartum dönemde birçok ebeveyn uyum sağlamada güçlük yaşayabilmektedir. Bu nedenle bu dönemin zorluklarıyla baş etmede uyum sağlama stratejilerinin bilinmesi önem taşımaktadır. Uyum sağlamada ebeveynlerin bebeklerine karşı

duyarlı olması ve bebeğin tepkilerine yanıt verebilir durumda olmalarını gerektirmektedir. Böylelikle ebeveynlere yardımcı koruyucu becerilerin kazandırılması ve ebeveyn-bebek etkileşiminin iyileştirilmesiyle ebeveyn stres azaltılmış olacaktır. Sonuç olarak postpartum dönemde bilinçli ebeveynlik davranışının gelişmesinde, ebeveyn-bebek etkileşiminin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi ve kalitesini geliştirmeye yönelik farkındalık ve merhamet temelli uygulamaların bilinmesi önem taşımaktadır. Bu sonuçlar doğrultusunda, doğum ve kadın hastalıkları hemşirelerinin ve ebelerinin postpartum dönemde farkındalık ve merhamet temelli ebeveynlik müdahale sertifikalı eğitimlere katılması, gebelik süreciyle başlayarak postpartum dönemde de ebeveynlere farkındalık ve merhamet temelli müdahaleler hakkında eğitim vermesi ve müdahalelerin etkinliğini ile etkililiğini inceleyen kanıt düzeyi yüksek çalışmalarda yer alması önerilmektedir.

Çalışma literatüre ne kattı?

- Ebeveyn döneminde karşılaşılan birçok problemle baş etmede farkındalık ve merhamete dayalı müdahalelerinin etkili olduğu görülmüştür.
- Farkındalık ve merhamete dayalı müdahalelerin, ebeveynlik davranışının, bilinçli ebeveynlik düzeyinin, annelik

farkındalığının, öz-şefkatin, esenliğin, ebeveyn- bebek etkileşiminin ve duyarlılığın kalitesinin yükseltilmesinde etkili olduğu gösterilmiştir.

- Farkındalık ve merhamete dayalı müdahalelerinin annelerin sağlıkları ve ebeveynlik becerileri üzerine faydalı olduğunu göstermiştir.
- Postpartum dönemdeki ebeveynlere uygulanan, ebeveynlik becerilerini ve ebeveyn-bebek ilişkisinin kalitesini geliştirmeye odaklanan çalışmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

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

Yazar Katkıları: *Fikir/kavram:* BK, HKI; *Tasarım:* BK, HKI; *Danışmanlık:* BK; *Analiz ve/veya Yorum:* BK, HKI; *Kaynak Tarama:* BK; *Makalenin Yazımı:* BK, HKI; *Eleştirel inceleme:* BK, HKI.

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek: Herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

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. Izzulhaq B, Simanjuntak MB. The Importance of Communication In The Family" Ali and The Queens of Queens". LITERACY: International Scientific Journals of Social, Education, Humanities, 2022, 1(2), 45-56. doi: 10.56910/literacy.v1i2.214
2. Huopainen A, Satama S. 'Writing'aesthetics on the child's body: Developing maternal subjectivities through clothing our children. Gender, work & organization, 2020, 27(1), 98-116. doi: 10.1111/gwao.12404
3. Erdei C, Liu CH, Machie M, Church PT, Heyne R. Parent mental health and neurodevelopmental outcomes of children hospitalized in the neonatal intensive care unit. Early Human Development, 2021, 154, 105278. doi: 10.1016/j.earlhumdev.2020.105278
4. Federica G, Renata T, Marzilli E. Parental Postnatal Depression in the Time of the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review of Its Effects on the Parent-Child Relationship and the Child's Developmental Outcomes. International journal of environmental research and public health, 2023, 20(3), 2018. doi: 10.3390/ijerph20032018
5. Spinell M, Lionetti F, Pastor M, Fasolo M. Parents' stress and children's psychological problems in families facing the COVID-19 outbreak in Italy. Frontiers in psychology, 2020, 11, 1713. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01713

6. Cooke JE, Deneault AA, Devereux C, Eirich R, Fearon RP, Madigan S. Parental sensitivity and child behavioral problems: A meta-analytic review. *Child Development*, 2022, 93(5), 1231-1248. doi: 10.1111/cdev.13764
7. Phelan S, Clifton RG, Haire-Joshu D, Redma LM, Van Horn L, Evans M, LIFE-Moms Research Group. One-year postpartum anthropometric outcomes in mothers and children in the LIFE-Moms lifestyle intervention clinical trials. *International journal of obesity*, 2020, 44(1), 57-68. doi: 10.1038/s41366-019-0410-4
8. Fernandes DV, Martins AR, Canavarro MC, Moreira H. Mindfulness-and compassion-based parenting interventions applied to the postpartum period: A systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 2022, 1-25. doi: 10.1007/s10826-021-02175-z
9. King LS, Rangel E, Simpson N, Tikotzky L, Manber R. Mothers' postpartum sleep disturbance is associated with the ability to sustain sensitivity toward infants. *Sleep Medicine*, 2020, 65, 74-83. doi: 10.1016/j.sleep.2019.07.017
10. Smith J, Chetcuti L, Kennedy L, Varcin KJ, Slonims V, Bent CA, . AICES Team. Caregiver sensitivity predicts infant language use, and infant language complexity predicts caregiver language complexity, in the context of possible emerging autism. *Autism Research*. 2022, doi: 10.1002/aur.2879
11. Georg A K, Cierpka M, Schröder-Pfeifer P, Kress S, Taubner S. The efficacy of brief parent– infant psychotherapy for treating early regulatory disorders: A randomized controlled trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 2021, 60(6), 723-733. doi: 10.1016/j.jaac.2020.06.016
12. Georg A, Kress S, Taubner S. Strengthening mentalizing in a depressed mother of an infant with sleep disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 2019, 75(5), 859-873. doi: 10.1002/jclp.22762
13. Bakermans-Kranenburg M, Lotz A, Alyousefi-van K, van IJzendoorn M. Birth of a father: Fathering in the first 1,000 days. *Child Development Perspectives*, 2019, 13(4). doi: 10.1111/cdep.12347
14. Sajadian SZ, Javadifar N, Aslani K, Saki A. Effectiveness of mindfulness-based intervention in the improvement of maternal role adaptation among first time mothers: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 2022, 49, 101665. doi: 10.1016/j.ctcp.2022.101665
15. Chung FF, Wan GH, Kuo SC, Lin KC, Liu HE. Mother-infant interaction quality and sense of parenting competence at six months postpartum for first-time mothers in Taiwan: A multiple time series design. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 2018, 18 (1), 365 doi: 10.1186/s12884-018-1979-7
16. Guo L, Zhang J, Mu L, Ye Z. Preventing postpartum depression with mindful self-compassion intervention: a randomized control study. *The Journal of nervous and mental disease*, 2020, 208(2), 101-107. doi: 10.1097/NMD.0000000000001096
17. Kotera Y, Kaluzeviciut G, Bennett-Viliardos L. Qualitative investigation into pre-and

- post-natal experience of parents of triplets. *Journal of child and family studies*, 2021, 1-13. doi: 10.1007/s10826-021-02200-1
18. Abdolalipour S, Charandabi SMA, Mashayekh-Amiri S, Mirghafourvand M. The effectiveness of mindfulness-based interventions on self-efficacy and fear of childbirth in pregnant women: A systematic review and meta-analyses. *Journal of Affective Disorders*. 2023. doi: 10.1016/j.jad.2023.04.020
19. Mao F, Sun Y, Li Y, Cui N, Cao F. Internet-delivered mindfulness-based interventions for mental health outcomes among perinatal women: A systematic review. *Asian Journal of Psychiatry*, 2023, 103321. doi: 10.1016/j.ajp.2022.103321
20. Moreira H. Self-Compassion in Parenting. In *Handbook of Self-Compassion* (pp. 263-289). Cham: Springer International Publishing. 2023, doi: 10.1007/978-3-031-22348-8_16
21. Moreira H, Potharst E, Canavarro MC. Editorial: Application of the third generation of cognitive-behavioral approaches to parenting. *Frontiers in Psychology*, 2019, 10, 2207. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02207
22. Kabat-Zinn J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Books, Random House, 2013 (Revised Edition)
23. Zarenejad M, Yazdkhasti M, Rahimzadeh M, Mehdizadeh Tourzani Z, Esmaelzadeh-Saeieh S. The effect of mindfulness-based stress reduction on maternal anxiety and self-efficacy: A randomized controlled trial. *Brain and behavior*, 2020, 10(4), e01561. doi: 10.1002/brb3.1561
24. Zhang D, Tsang KW, Duncan LG, Yip BH, Chan DC, Lee EK, Gao TT, Tam WH, Lam KY, Tong WH, Bardacke N, Wong SYS. Effects of the Mindfulness-Based Childbirth and Parenting (MBCP) Program Among Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, 2023, 1-16. doi: 10.1007/s12671-022-02046-8
25. Gotink R, Chu P, Busschbach J, Benson H, Fricchione G, Hunink M. Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: An overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs. *PloS One*, 2015, 10(4), e0124344. doi: 10.1371/journal.pone.0124344
26. Lamothe M, Rondeau É, Malboeuf-Hurtubise C, Duval M, Sultan S. Outcomes of MBSR or MBSR-based interventions in health care providers: A systematic review with a focus on empathy and emotional competencies. *Complementary Therapies in Medicine*, 2016, 24, 19-28. doi: 10.1016/j.ctim.2015.11.001
27. O'Driscoll M, Byrne S, McGillicuddy A, Lambert S, Sahm LJ. The effects of mindfulness-based interventions for health and social care undergraduate students. A systematic review of the literature. *Psychology, Health & Medicine*, 2017, 22(7), 851-865. doi: 10.1080/13548506.2017.1280178
28. Shapiro S, Carlson L, Astin J, Freedman B. Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 2006, 62(3), 373-386. doi: 10.1002/jclp.20237

29. Goleman D, Davidson R. *Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*. New York: Penguin. 2017.
30. McDonald HM, Sherman KA, Kasparian NA. How Mindful Awareness and Psychological Distress Influence Mother-Infant Bonding and Maternal Perceptions of Infant Temperament. *Mindfulness*, 2022, 13(4), 955-966. doi: 10.1007/s12671-022-01848-0
31. Lathren CR, Rao S, Park J, Bluth K. Self-compassion and current close interpersonal relationships: A scoping literature review. *Mindfulness*, 2021, 12, 1078-1093. doi: 10.1007/s12671-020-01566-5
32. Zhang W, Wang M, Ying L. Parental mindfulness and preschool children's emotion regulation: The role of mindful parenting and secure parent-child attachment. *Mindfulness*, 2019, 10, 2481-2491. doi: 10.1007/s12671-019-01120-y
33. Lengua LJ, Thompso S F, Calhoun R, Long RB, Price C, Kantrowitz-Gordon I, ... Moini N. Preliminary Evaluation of the Effectiveness of Perinatal Mindfulness-Based Well-Being and Parenting Programs for Low-Income New Mothers. *Mindfulness*, 2023, 14(4), 933-952. doi: 10.1007/s12671-023-02096-6
34. Min W, Jiang C, Li Z, Wang Z. The effect of mindfulness-based interventions during pregnancy on postpartum mental health: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 2023. doi: 10.1016/j.jad.2023.03.053
35. Fernandes DV, Monteiro F, Canavarro MC, Moreira H. A Web-Based, Mindful, and Compassionate Parenting Training for Mothers Experiencing Parenting Stress: Results from a Pilot Randomized Controlled Trial of the Mindful Moment Program. *Mindfulness*, 2022, 1-18. doi: 10.1007/s12671-022-02016-0
36. Sutcliff KL, Dahle HG, Newnham E, Levett K. "You are either with me on this or not": A meta-ethnography of the influence birth partners and care-providers have on coping strategies learned in childbirth education and used by women during labour. *Women and Birth*. 2023. doi: 10.1016/j.wombi.2023.02.001
37. Van der Meule RT, Veringa-Skiba IK, Van Steensel FJA, Bögels SM, De Bruin EI. Mindfulness-based childbirth and parenting for pregnant women with high fear of childbirth and their partners: outcomes of a randomized controlled trial assessing short- and longer-term effects on psychological well-being, birth and pregnancy experience. *Midwifery*, 2023, 116, 103545. doi: 10.1016/j.midw.2022.103545
38. Veringa-Skiba IK, de Bruin EI, van Steensel FJ, Bögels S. M. Fear of childbirth, nonurgent obstetric interventions, and newborn outcomes: A randomized controlled trial comparing mindfulness-based childbirth and parenting with enhanced care as usual. *Birth*, 2022, 49(1), 40-51. doi: 10.1111/birt.12571
39. Lönnberg G, Jonas W, Unternaehrer E, Bränström R, Nissen E, Niemi M. Effects of a mindfulness based childbirth and parenting

- program on pregnant women's perceived stress and risk of perinatal depression- Results from a randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 2020 262, 133-142. doi: 10.1016/j.jad.2019.10.048
40. Petteys AR, Adoumie D. Mindfulness-Based Neurodevelopmental Care Impact on NICU parent stress and infant length of stay: A randomized controlled pilot study. *Advances in Neonatal Care*, 2018, 18(2), 12-22. doi: 10.1097/ANC.0000000000000474
41. Grieb SM, McAtee H, Sibinga E, Mendelson T. Exploring the Influence of a Mindfulness Intervention on the Experiences of Mothers with Infants in Neonatal Intensive Care Units. *Mindfulness*, 2023, 1-12. doi: 10.1007/s12671-022-02060-w
42. Ferrari M, Hunt C, Harrysunker A, Abbott MJ, Beath AP, Einstein DA. Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 2019, 10(8), 1455-1473. doi: 10.1007/s12671-019-01134-6
43. Kirby JN, Petrocchi N. Compassion Focused Therapy-What It Is, What It Targets, and the Evidence. In *Handbook of Self-Compassion* (pp. 417-432). Cham: Springer International Publishing. 2023. doi: 10.1007/978-3-031-22348-8_23
44. Gammer I, Hartley-Jones C, Jones FW. A randomized controlled trial of an online, compassion-based intervention for maternal psychological well-being in the first year postpartum. *Mindfulness*, 2022, 11, 928-939. doi: 10.1007/s12671-020-01306-9
45. Alhusen JL, Norris - Shortle C, Cosgrove K, Marks L. I'm opening my arms rather than pushing away: Perceived benefits of a mindfulness-based intervention among homeless women and young children. *Infant Mental Health Journal*, 2017, 38(3), 434-442. doi: 10.1002/imhj.21641
46. Perez-Blasco J, Viguer P, Rodrigo MF. Effects of a mindfulness-based intervention on psychological distress, well-being, and maternal self-efficacy in breast-feeding mothers: Results of a pilot study. *Archives of Womens Mental Health*, 2013, 16(3), 227-236. doi: 10.1007/s00737-013-0337-z
47. Poehlmann-Tynan J, Engbretson A, Vigna AB, Weymouth LA, Burnson C, Zahn-Waxler C, Kapoor A, Gerstein ED, Fanning A, Raison CL. Cognitively-Based Compassion Training for parents reduces cortisol in infants and young children. *Infant Mental Health Journal*, 2019, 41(1), 126-144. doi: 10.1002/imhj.21831
48. Potharst E S, Aktar E, Rexwinkel M, Rigterink M, Bögels SM. Mindful with your baby: Feasibility, acceptability, and effects of a mindful parenting group training for mothers and their babies in a mental health context. *Mindfulness*, 2017, 8, 1236-1250
49. Zeegers MAJ, Potharst ES, Veringa-Skiba IK, Aktar E, Goris M, Bögels SM, Colonesi C. Evaluating Mindful with Your Baby/Toddler: Observational changes in maternal sensitivity, acceptance, mind-mindedness, and dyadic synchrony. *Frontiers in Psychology*, 2019, 10, 753 doi: 10.3389/fpsyg.2019.00753