

Gebelikte Aromaterapi: Bakıma Tamamlayıcı Bir Yaklaşım *

Aromatherapy in Pregnancy: A Complementary Approach to Care

Gamze TESKERECİ ¹, İlkay BOZ ²

1. Akdeniz Üniversitesi Kumluca Sağlık Bilimleri Fakültesi, Doğum ve Kadın Hast. Hemşireliği Anabilim Dalı, Antalya, Türkiye
2. Akdeniz Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Antalya, Türkiye

ÖZET

Gebelikte oluşan bazı yapısal ve fonksiyonel değişiklikler kadının fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkileyerek kadının yaşam kalitesini azaltabilmektedir. Bu makale ile aromaterapi kullanarak gebelik sürecindeki semptomların önlenmesi, azaltılması ya da iyileştirilmesi üzerine yürütülen kanıt temelli çalışmaların incelenmesi amaçlanmıştır. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, gebelerde aromaterapinin bulantı, kusma, yorgunluk, enerji düzeyi, anksiyete, öfke, parasempatik sinir aktivitesi, stria gravidarum, kaşıntı ve sırt ağrısı üzerine etkisini inceleyen çalışmalara ulaşılmıştır. Bu sonuç gebelikteki semptomlar üzerine aromaterapinin etkisiyle ilgili yüksek kaliteli randomize kontrollü çalışmalara gereksinim olduğunun göstergesidir.

Anahtar Kelimeler: gebelik, semptom, tamamlayıcı terapiler, aromaterapi

ABSTRACT

Structural and functional changes that occur in pregnancy can affect women's physically and psychologically health and quality of life negatively. In this article, it is aimed to review the evidence-based studies carried out aiming at preventing, reducing or improving the symptoms in pregnant process using aromatherapy. When the literature is examined, studies investigating the effect of aromatherapy on nausea and vomiting, fatigue, energy level, anxiety, anger, parasympathetic nerve activity, stria gravidarum, pruritus, backpain in pregnancies have been reached. It shows that there is a need for high quality randomised control trials related to the effect of aromatherapy on symptoms in pregnancy.

Keywords: pregnancy, symptom, complementary therapies, aromatherapy

GİRİŞ

Doğal bir süreç olan gebelik kadını anatomik, fizyolojik, bedensel ve ruhsal yönden etkilemektedir. Gebelikte meydana gelen yapısal ve fonksiyonel değişiklikler kadının sağlığını ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir(1). Pek çok kadın yan etkilerinden dolayı gebelikte ilaç kullanmaktan kaçınmakta ya da bu değişikliklerle baş edebilmek için bitkisel terapiler, vitamin ve mineraller desteği, gevşeme egzersizleri ve aromaterapi gibi tamamlayıcı terapi yöntemlerine başvurabilmektedirler.

İletişim

Sorumlu Yazar: Gamze TESKERECİ

Adres: Akdeniz Üniversitesi Kumluca Sağlık Bilimleri Fakültesi, Antalya, Türkiye

Tel: +90 (242) 887 09 10

E-Posta: gteskereci@akdeniz.edu.tr

Makale Geliş: 08.06.2018

Makale Kabul: 02.04.2019

DOI: <http://dx.doi.org/10.16948/zktpb.431968>

Gebelikte tamamlayıcı terapileri yöntemlerinin kullanım sıklığı %20-60 arasında değişmektedir (2, 3). Avustralya'da gebelerin %15.2'sinin sağlık personelinin bilgisi dışında aromaterapi kullandıkları saptanmıştır (3). Sağlık personelinin bilgisi dışında gebelikte aromaterapi kullanımının gelişmekte olan ülkelerde daha da yaygın olduğu varsayılmaktadır. Bu durum hemşirelerin gebelikte aromaterapi kullanımını konusunda bilgi ve beceriye sahip olmasını zorunlu kılmaktadır. Hemşireler aromaterapi konusunda bilgi sahibi olarak, bakım verdikleri kadınlara danışmanlık yapabilmelidir (4-6).

Gebelikte aromaterapi uygulaması, gevşeme, rahatlama, yorgunluk ve fiziksel semptomları azaltmak amacıyla kullanılmaktadır. Esansiyel (uçucu ya da aromatik) yağların hızlı etkisi, uygulama kolaylığı, kontrol kolaylığı ve yan etkilerin olmaması nedeniyle tercih edebilmektedir. Esansiyel yağların gebelikte uygun ve güvenli kullanımını üzerine çok az kanıt bulunmaktadır. Gebelikte aromaterapi uygulamasında esansiyel yağlar küçük dozlarda ve gebeler için onaylanan yağların kullanılmalıdır. Gebeler uygulama öncesinde esansiyel yağları %2-4 oranında temel yağlarla seyreltmelidirler. Gebeliğin ilk trimestrinde hiçbir esansiyel yağın kullanılması önerilmektedir (7-11). Gebelik döneminde; anason tohumu, arnika, huş (kayın ağacı), fesleğen, buchu, kavun, kafur, kimyon, tarçın, ardıç, tarçın, adaçayı, karanfil, sedir ağacı, selvi, acı rezene, geranium, zencefil, yasemin, sassafaras, sedif otu, zufa otu, hardal, mercan köşk, mür, muskad, keklik otu, pennyroyal, biberiye, adaçayı, savory, solucan otu, tarhun otu, mazi ağacı, kekik, keklik üzümü, pelinotu, kaz ayağı, mersin, nane, defne yaprağı yağları kesinlikle kullanılmamalıdır. Bu yağlardan bazıları gebeliğin son haftalarında düşük oranda seyreltilerek dikkatli şekilde kullanılabilir. Gebeler için kullanımı güvenli olan yağlar ise; kakule, papatya, günlük, geranium, mandalina, limon, melisa, lavanta, ylang ylang, yasemin, sandal ağacı, gül, çay ağacı, biberiye, sedir ağacı, okaliptus, bergamut, paçuli, turunc, selvi, portakal çiçeği yağlarıdır (7, 9-14).

Bu makale ile gebelik sürecinde aromaterapi uygulaması kullanılarak, gebelerin yaşadıkları fizyolojik ve ruhsal rahatsızlıkları önlemeyi, azaltmayı ya da iyileştirmeyi amaçlayan randomize kontrollü çalışmaların incelenmesi amaçlanmıştır. Literatürde aromaterapi uygulamasının gebelikteki görülen bulantı-kusma, yorgunluk, enerji düzeyi, anksiyete, öfke, parasempatik sinir aktivitesi, stria gravidarum, kaşıntı, bel ağrısı üzerine etkisini inceleyen çalışmalara ulaşılmıştır (Tablo 1).

Bulantı-Kusma

Gebelerde bulantı ve kusma oldukça sık görülmektedir. Gebelerin ilk trimestirlerinde en sık yaşadığı fiziksel semptomların başında sık idrara çıkma (%88.9) ve yorgunluktan (%83.3) sonra, bulantı (%76.5) gelmektedir (26). Gebelerin %50-

80'inde bulantı ve %50'sinde kusma görülebilmektedir (27). Gebelikte deneyimlenen bulantı-kusma kadının fiziksel sağlığını ve psikososyal durumunu olumsuz etkileyerek, işe gidememe, enerji düzeyinde azalma, yorgunluk, huzursuzluk, yaşamdan zevk almamasına neden olabilmektedir.

Tablo 1: Gebelikte Aromaterapi Uygulamasının Etkisini İnceleyen Çalışmalar.

Yazar adı (yıl)	Ülke	Örneklem	Etki alanı	Yöntem	Aromaterapi yağı	Uygulama şekli	Etkisi
Pasha ve arkadaşları (15)	İran	60 gebe	Bulantı-kusma	Gebeliğinin ilk trimestirinde ve bulantı-kusması olan 30 gebeye, dört gece süreyle uyku öncesi yatağın kenarına yere konulan dört damla yağın inhalasyonu	Nane yağı	İnhalasyon	Bulantı-kusma değişmemiş
Ghani ve Ibrahim (16)	Suudi Arabistan	100 gebe	Bulantı-kusma	8-16 gebelik haftasında ve bulantı-kusması olan 50 gebeye uykudan ya da istirahatından önce üç gün süreyle günde iki kez beş damla yağın inhalasyonu	Lavanta ve nane yağı karışımı	İnhalasyon	Bulantı-kusma azalmış
			Yorgunluk				Yorgunluk azalmış
			Enerji düzeyi				Enerji düzeyi artmış
Yavari kia ve arkadaşları (17)	İran	100 gebe	Bulantı-kusma	6-16 gebelik haftasında ve bulantı-kusması olan 50 gebe bulantı hissettiklerinde pamuğun üzerine damlattıkları iki damla yağın üç kez derin inspirasyonu ve 5 dakika sonra uygulamanın tekrarı	Limon yağı	İnhalasyon	Bulantı-kusma azalmış
Igarashi ve Fujita (18)	Japonya	16 gebe	Ankiyete	28. gebelik haftasında olan dokuz kadının seçtiği yağlarından biri ile beş dakika süreyle yapılan yağ inhalasyonu	Lavanta, turunç, bergamut yağı	İnhalasyon	Ankiyete azalmış
Igarashi (19)	Japonya	13 gebe	Ankiyete	28. gebelik haftasında olan yedi kadının seçtiği yağlarından biri ile beş dakika süreyle yapılan yağ inhalasyonu	Lavanta, turunç, bergamut yağı	İnhalasyon	Ankiyete azalmış
			Öfke				Öfke azalmış
			Parasempatik sinir aktivitesi				Parasempatik sinir aktivitesi artmış
Osman ve arkadaşları (20)	Lübnan	210 gebe	Stria gravidarum	12-15 gebelik haftasında olan 91 gebeye doğuma kadar her gün abdomene, meme ve bacaklara krem uygulaması	Kakao yağı kremi	Masaj	Stria gravidarum oluşumu değişmemiş
Buchanan ve arkadaşları (21)	Jamaika	300 gebe	Stria gravidarum	12-15 gebelik haftasında olan 150 gebeye doğuma kadar her gün abdomene krem uygulaması	Kakao yağı kremi	Masaj	Stria gravidarum oluşumu değişmemiş
Timur Taşhan ve Kafkaslı (22)	Türkiye	141 gebe	Stria gravidarum	19. gebelik haftasını tamamlayan 47 gebeye her gün 15 dakika süreyle 32. gebelik haftasına kadar yağ ile uygulanan masaj	Acı badem yağı	Masaj	Stria gravidarum oluşumu azalmış
Hernández ve arkadaşları (23)	İspanya	198 gebe	Stria gravidarum	12. gebelik haftasında olan 101 gebeye doğuma kadar günde en az iki kez abdomene, meme, kalça ve bacaklara yağ uygulaması	Kuşburnu yağı	Masaj	Stria gravidarum oluşumu azalmış
Amjadi ve arkadaşları (24)	İran	96 gebe	Kaşıntı	Gebeliğinde yaşayan 47 gebeye iki hafta süresince günde iki kez topikal yağ uygulaması	Nane yağı	Topikal	Kaşıntı azalmış
Shirazi ve arkadaşları (25)	İran	120 gebe	Bel ağrısı	Gebeliğinde bel ağrısı yaşayan 40 gebenin bel bölgesine dört hafta süreyle günde iki kez yağ uygulaması	Gül yağı	Topikal	Bel ağrısı azalmış

Literatürde gebelikte yaşanan bulantı-kusma deneyimine aromaterapinin etkisini inceleyen üç Randomize Kontrollü Çalışma (RKÇ)'ya ulaşılmıştır. Ghani ve Ibrahim (16)'nin Suudi Arabistan'da 8-16 haftalık 101 gebeyle yürüttükleri bir çalışmada, gebelere uykudan ya da istirahatından önce üç gün süreyle günde iki kez lavanta ve nane yağı karışımı inhalasyonu yaptırılmıştır. İnhalasyondan üç gün sonra gebelerin bulantı, kusma sayısının ve yorgunluk düzeyinin azaldığı, enerji düzeyinin arttığı saptanmıştır. Pasha ve arkadaşlarının (15) İran'da yürüttükleri RKÇ'da, bulantı ve kusma deneyimleyen gebelere rutin tedaviye ek olarak dört gece uyku öncesi uygulanan nane yağı inhalasyonunun bulantı ve kusma şiddetini azalttığı ancak bu azalmanın deney ve kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yaratmadığı saptanmıştır. İran'da yürütülen bir başka çalışmada ise, gebelere uygulanan limon yağı inhalasyonundan iki ve dört gün sonra, deney grubundaki gebelerin bulantı ve kusma sıklığının kontrol grubundaki gebelere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azaldığı saptanmıştır (17).

Anksiyete

Aromaterapinin anksiyete üzerine etkisi yalnızca iki çalışmada incelenmiştir. Igarashi (19)'nin Japonya'da yürüttüğü RKÇ'da, 28. gebelik haftasında olan yedi kadının seçtiği lavanta, turuncu ya da bergamut yağlarından biri ile beş dakika aromaterapi inhalasyonu uygulanmış, uygulama sonrasında gebelerin anksiyete-gerginlik ve öfke-saldırganlık puanlarında kontrol grubundaki gebelere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalma saptanmıştır. Ayrıca yine bu çalışmada aromaterapi inhalasyonu uygulanan gruptaki gebelerin parasempatik sinir sistemi aktivitesinde kontrol grubundaki gebelere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artma bulunmuştur. Japonya'da yürütülen bir diğer RKÇ'da ise, benzer şekilde lavanta, turuncu ya da bergamut yağlarıyla yapılan aromaterapi inhalasyonu sonrasında gebelerin durumluluk-süreklilik anksiyete düzeylerinin kontrol grubundaki gebelere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azaldığı saptanmıştır (18).

Stria Gravidarum

Kadınlarda Stria gravidarum (SG) olarak adlandırılan çatlaklar gebelikte en sık görülen cilt değişikliklerinden biridir. SG gebe kadınların %50-90'ında çoğunlukla gebeliğin 6-7. aylarında sıklıkla abdomende, bazen kalça, meme, bacaklar ve aksillada ortaya çıkabilmektedir. SG'un kaşınması, beden imajında bozulma ve benlik saygısında azalmaya neden olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (28-30). SG oluşmasını önleyici ve oluşan SG'un şiddetini azaltıcı uygulamaların başında aromaterapi masajı gelmektedir. Literatürde SG'un önlenmesinde temel yağ olan zeytinyağı ile yapılan masajın etkisini inceleyen çalışmaların (31-33) yanı sıra, kakao yağı, kuşburnu yağı, acı badem yağ ile yapılan aromaterapi masajının etkisini inceleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Jamaikalı (21) ve Lübnanlı (20) kadınlarla yürütülen RKÇ'larda, kakao yağının SG gelişimini azaltmadığı ve önle-

mediği kanıtlanmıştır. Ülkemizde yürütülen deneysel bir çalışmada, acıbadem yağı ile 15 dakikalık masajın SG oluşumunu azalttığı saptanmıştır (22). İspanya'da yapılan RKÇ'da, kuşburnu yağı içeren nemlendirici kremin SG şiddetini azalttığı, SG oluşumunu önlediği ve mevcut olanlarında ilerlemesini de durduğu kanıtlanmıştır (23). Bu çelişkili sonuçlar bize halen SG'ü önleyici ya da mevcut SG'ü iyileştirici ya da şiddetini azaltıcı esansiyel yağların etkisini inceleyen iyi tasarlanmış RKÇ'lara ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Kaşıntı

Kaşıntı gebelikte %1-8 arasında görülen cilt değişikliklerinden biridir. Bu durum kadınları özellikle gece uykusunda rahatsız edebilmektedir. Aromaterapinin gebelikteki kaşıntıya etkisi yalnızca bir çalışmada incelenmiştir. Amjadi, Mojab ve Kamranpour (24)'un İran'da gebeliğe bağlı kaşıntı yaşayan 96 gebeyle yürüttükleri RKÇ'da, iki hafta süresince günde iki kez topikal nane yağı uygulaması yapan gebelerin plesebo grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde kaşıntısının azaldığını saptamıştır.

Bel ağrısı

Ülkemizde Yanikkerem ve arkadaşlarının (26) yürüttükleri çalışmada, gebelerin ikinci ve üçüncü trimestirlerinde en sık yaşadığı fiziksel semptomların başında sık idrara çıkma ve yorgunluktan sonra bel ağrısı gelmektedir. Gebelerde aromaterapinin bel ağrısına etkisi yalnızca bir çalışmada incelenmiştir. Shirazi ve arkadaşlarının (25) İran'da gebeliğe bağlı bel ağrısı yaşayan 120 gebeyle yürüttükleri RKÇ'da, topikal gül yağının bel ağrısına etkisi değerlendirilmiştir. Çalışmada gül yağı uygulanan gebelerin, plasebo (taşıyıcı yağ) ve herhangi bir girişimin uygulanmadığı kontrol grubundaki gebelere göre bel ağrısı yoğunluğunun istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azaldığını saptamıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu makalede kadınların gebelik sürecinde yaşadıkları fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkları önlemek, azaltmak ya da iyileştirmek amacıyla aromaterapinin etkisini test eden kanıta dayalı çalışmalar incelenmiştir. Literatürde aromaterapi uygulamasının gebelikteki görülen bulantı-kusma, yorgunluk, enerji düzeyi, anksiyete, öfke, parasempatik sinir aktivitesi, SG, kaşıntı, bel ağrısı üzerine etkisini inceleyen çalışmalara ulaşılmıştır. Bu çalışmaların tamamı randomize kontrollü olarak yürütülse de örneklem sayısının küçük, girişim ve girişim sonrası izlem süresinin kısa olması, halen konuyla ilgili yüksek kaliteli çalışmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Tamamlayıcı terapilerin uygulamasında uygun pozisyonda olan hemşireler, sağlık bakımında esansiyel yağların kullanımıyla ilgili çalışmalara katkı sağlayabilirler. Hemşirelerin aromaterapinin yararları ve olası risklerinin farkında olmaları, gebelikte aromaterapi kullanmak isteyen kadınlara esansiyel yağları ne zaman ve nasıl kullanılacağını öğretmeleri önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Mecdi M, Rathfisch G. Gebelikte oluşan rahatsızlıklarda kanıta dayalı uygulamalar. Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi. 2013; 21(2): 129-138.
2. Adams J, Lui CW, Sibbritt D, Broom A, Wardle J, Homer C. et al. Women's use of complementary and alternative medicine during pregnancy: a critical review of the literature. Birth. 2009; 36(3): 237-245.
3. Sibbritt DW, Catling CJ, Adams J, Shaw AJ, Homer CSE. The self-prescribed use of aromatherapy oils by pregnant women. Women and Birth. 2014; 27: 41-45.
4. Cooke M, Mitchell M, Tiralongo E, Murfield J. Complementary and alternative medicine and critical care nurses: a survey of knowledge and practices in Australia. Australian Critical Care. 2012; 25: 213-223.
5. Halcon LL, Chlan LL, Kreitzer MJ, Leonard BJ. Complementary therapies and healing practices: faculty/student beliefs and attitudes and the implications for nursing education. Journal of Professional Nursing. 2003; 19: 387-397.
6. Yom YH, Lee KE. A comparison of the knowledge of, experience with and attitudes towards complementary and alternative medicine between nurses and patients in Korea. Journal of Clinical Nursing. 2008; 17: 2565-2572.
7. Ayçeman N. Aromaterapi: Doğanın Şifalı Dokunuşu. 1. Baskı. İnci Ofset, Konya; 2008.
8. Buckle J, Ryan K, Chin KB. Clinical aromatherapy for pregnancy, labor and postpartum. International Journal of Childbirth Education. 2014; 29(4): 29-27.
9. Halcon LL. Aromatherapy in pregnancy and childbirth. Avery MD. (Ed). Supporting a Physiologic Approach to Pregnancy and Birth, John Wiley & Sons, Inc, India, 2013. p.173-195.
10. Tillett J, Ames D. The uses of aromatherapy in women's health. Journal of Perinatal and Neonatal Nursing. 2010. 24(3): 238-245.
11. Walls D. Herbs and natural therapies for pregnancy, birth and breastfeeding. International Journal of Childbirth Education. 2009; 24(2): 29-37.
12. Goodfriend C. Aromatherapy for pregnancy and birth. International Journal of Childbirth Education. 2001; 16(3): 18-19.
13. Sheppard-Hanger S, Hanger, N. The importance of safety when using aromatherapy. International Journal of Childbirth Education, 2015. 30(1): 42-47.
14. Steel A, Adams J, Sibbritt D, Broom A. The outcomes of complementary and alternative medicine use among pregnant and birthing women: current trends and future directions. Womens Health Issues, 2015. 11(3): 309-323.
15. Pasha H, Behmanesh F, Mohsenzadeh F, Hajahmadi M, Moghad-amnia AA. Study of the effect of mint oil on nausea and vomiting during pregnancy. Iranian Red Crescent Medical Journal. 2012. 14(11): 727-30.
16. Ghani MAR, Ibrahim ATA. The effect of aroma-therapy inhalation on nausea and vomiting in early pregnancy: a pilot randomized controlled trial. Journal of Natural Sciences Research. 2013. 3(5): 192-205.
17. Yavari kia P, Safajou F, Shahnazi M, Nazemiyeh H. The effect of lemon inhalation aromatherapy on nausea and vomiting of pregnancy: a double-blinded, randomized, controlled clinical trial. Iranian Red Crescent Medical Journal. 2014. 16(3): 1-6.
18. Igarashi T, Fujita M. Effects of aromatherapy for self-care during pregnancy. Journal of Nara Medical Association. 2010. 61(3-4): 101-112.
19. Igarashi T. Physical and psychologic effects of aromatherapy inhalation on pregnant women: A randomized controlled trial. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. 2013. 19(10): 805-810.
20. Osman H, Rubeiz N, Tamim H, Nassar AH. Risk factors for the development of striae gravidarum. American Journal of Obstetrics and Gynecology. 2007. 196: 62e1-62e5.
21. Buchanan K, Fletcher HM, Reid M. Prevention of striae gravidarum with cocoa butter cream. International Journal of Gynecology & Obstetrics. 2010. 108(1): 65-68.
22. Timur Taşhan S, Kafkaslı A. The effect of bitter almond oil and massaging on striae gravidarum in primiparous women. Journal of Clinical Nursing. 2012. 21(11-12): 1570-1576.
23. Hernández JÁG, Madera González D, Padilla Castillo M, Figueras Falcón T. Use of a specific anti-stretch mark cream for preventing or reducing the severity of striae gravidarum. Randomized, double-blind, controlled trial. International Journal of Cosmetic Science. 2013; 35: 233-137.
24. Amjadi MA, Mojab F, Kamranpour SB. The effect of peppermint oil on symptomatic treatment of pruritus in pregnant women. Iranian Journal of Pharmaceutical Research. 2012; 11(4): 1073-1077.
25. Shirazi M, Mohebitabar S, Bioos S, Yekaninejad MS, Rahimi R, Shahpiri Z. et al. The effect of topical rosa damascena (rose) oil on pregnancy-related low back pain: a randomized controlled clinical trial. Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine. 2017; 22(1): 120-126.
26. Yanikkerem E, Altıparmak S, Karadeniz G. Gebelikte yaşanan fiziksel sağlık sorunlarının incelenmesi. Aile ve Toplum. 2006. 8(3): 35-42.
27. Aliasl F, Toliyat T, Aliasl J, Minaee M. Nausea and vomiting remedies in Iranian traditional medicine. Iranian Journal of Public Health. 2015. 44(8): 1164-1165.
28. Akkoca AN, Ozdemir ZE, Kurt R, Sen BB, , Yengil E, Karatepe C. et al. The physiological changes in pregnancy and their distribution according to trimester. Journal of Gynecology and Obstetrics. 2014. 2(6): 86-90.
29. Bitirgen E, Köşüş A, Namli Kalem M, Duran M, Köşüş N. Gebelikte cilt hastalıkları. Jinekoloji-Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi. 2016; 13(2): 79-83.
30. Canpolat F, Akış HK, Cemil BÇ, Eskioğlu F. Türk toplumunda primipar gebelerde stria gravidarum ile ilişkili risk faktörlerinin araştırılması. Türkderm. 2010; 44: 28-31.
31. Soltanipoor F, Delaram M, Taavoni S, Haghani H. The effect of olive oil on prevention of striae gravidarum: A randomized controlled clinical trial. Complementary Therapies in Medicine. 2012; 20(5): 263-266.
32. Soltanipoor F, Delaram M, Taavoni S, Haghani H. The effect of olive oil and the saj® cream in prevention of striae gravidarum: a randomized controlled clinical trial. Complementary Therapies in Medicine. 2014; 22(2): 220-225.
33. Taavoni S, Soltanipoor F, Haghani H, Ansarian H, Kheirkhah M. Effects of olive oil on striae gravidarum in the second trimester of pregnancy. Complementary Therapies in Clinical Practice. 2011; 17(3): 167-169.

** Bu derleme Ankara'da 5-8 Kasım 2017 tarihleri arasında gerçekleşen 5. Uluslararası 16. Ulusal Hemşirelik Kongresi'nde poster bildiri olarak sunulmuştur.*