



Ebelik öğrencilerinin gebelikte yoga hakkında bilgi ve görüşleri

Midwifery students' knowledge and opinions about yoga during pregnancy

Zeliha Burcu Yurtsal¹, Vasviye Eroğlu²

¹Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Sivas, Türkiye
²Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Tokat, Türkiye

ÖZ

Amaç: Bu çalışmanın amacı ebelik öğrencilerinin yoga hakkında bilgi ve görüşlerini belirlemektir.

Yöntem: Tanımlayıcı nitelikte araştırma 15-30 Mart 2022 tarihleri arasında bir üniversitenin ebelik bölümündeki 134 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Veriler araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi ve yoga bilgi düzeyi formu ile toplanmıştır.

Bulgular: Öğrencilerin %59'u dördüncü sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin %86.6'sı yoganın gebelikte faydalı olduğunu bildirmiştir. Katılımcıların %90.3'ü stresi, %73.9'u doğum korkusunu, %70.9'u doğum süresini, %73.1'i sezeryan oranını, %76.1'i doğumda kullanılan analjeziyi, %78.4'ü induksiyonu azaltmada etkili olduğunu düşünmektedir. Öğrencilerin %91'i yoganın gebenin doğumda nefesi doğru kullanmasında, %88.1'i gebenin öz yeterliliğini ve %73.9'u anne bebek iletişimini arttırmada etkili olduğunu düşünmektedir. Ayrıca öğrencilerin %59'u yenidoğanın APGAR skorunu yükseltmede etkili olduğunu düşünmektedir. Öğrencilerin %50'si yoganın maliyetli olduğunu ve %47'si yogayı gebenin kendi başına uygulayamayacağını düşünmektedir. Dördüncü sınıf öğrencilerinin gebelikte yoganın faydalı olduğunu düşünme oranı 3. sınıf öğrencilerinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir ($p<0.05$).

Sonuçlar: Araştırmada ebelik öğrencilerinin yoganın gebelik, doğum ve doğum sonu maternal faydaları hakkında yeterince bilgi sahibi olduğu, fetal sağlığa faydaları hakkında yeterince bilgi sahibi olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: ebelik; gebelik; öğrenci; yoga

ABSTRACT

Aim: The aim of this study is to determine the knowledge and opinions of midwifery students about yoga.

Methods: The research was conducted with 134 students in the midwifery department of a university between 15-30 March 2022. Data were collected with personal information and yoga knowledge level form developed by the researcher.

Results: 59% of the students are fourth grade students. 86.6% of the students reported that yoga was beneficial during pregnancy. 90.3% of the participants thought that it was effective in reducing stress, 73.9% in reducing fear of childbirth, 70.9% in reducing the duration of childbirth, 73.1% in reducing the cesarean section rate, 76.1% in reducing analgesia used during childbirth, and 78.4% in reducing induction. 91% of the students think that yoga is effective in helping pregnant women use their breathing correctly during birth, 88.1% in increasing their self-sufficiency, and 73.9% in increasing mother-baby communication. Additionally, 59% of the students think that it is effective in increasing the newborn's APGAR score. 50% of the students think that yoga is costly and 47% think that the pregnant woman cannot practice yoga on her own. The rate of fourth grade students thinking that yoga is beneficial during pregnancy is statistically significantly higher than that of third grade students ($p<0.05$).

Conclusion: It was determined that midwifery students had enough information about the maternal benefits of yoga during pregnancy, birth and postpartum, but did not have enough information about its benefits for fetal health.

Keywords: midwifery; pregnancy; student; yoga

Giriş

Gebelik ve doğum bir kadının fiziksel ve psikolojik olarak çeşitli değişiklikler geçirdiği ve strese maruz kaldığı benzersiz bir süreçtir (Babbar & Shyken, 2016; Rächitá ve ark., 2022). Stresten uzaklaşmak, gebelik semptomlarından korunmak, sağlığı geliştirmek ve doğuma fiziksel zihinsel ve ruhsal yönden hazır olmak için gebeler bu süreçte ebeler tarafından desteklenmelidir (Lin ve ark., 2022). Gebelerin gebelik ve doğumlarını rahat, huzurlu ve konforlu geçirmelerinde yardımcı olacak yöntemler hakkında kendilerini geliştirmeleri son derece önemlidir. Bu yöntemlerden biri de yogadır. Gebelik ve doğumun tüm aşamalarında meydana gelen değişikliklerin fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak yönetilmesinde yoganın önemi giderek artmaktadır (Devi & Renuka, 2020; Sarkar ve ark., 2022). Duygusal, zihinsel, fiziksel ve ruhsal boyutlarda denge yaratma potansiyeli ile bilinen yoga, fiziksel duruşlar (asana), nefes egzersizleri (pranayama), gevşeme ve

meditasyon (dharana ve dhyana) pratiklerini içeren kapsamlı bir sistemdir (Işıklar, 2023). Modern toplumda sunulan çok sayıda yoga türü olmasına rağmen, uygulamalar tipik olarak en genelinde fiziksel duruşları ve nefes egzersizlerini içermektedir.

Yoganın stres, kaygı, depresyon ve ağrı tepkisini azalttığı bildirilmiştir (Devi & Renuka, 2020). Özellikle ilk gebeliği olan kadınlarda bilinmezlikten ve doğuma kendini hazır hissetmemeden dolayı doğum korkusunun daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu süreçte ebeler, gebelerin doğum korkusuyla baş etmelerinde ve olumlu doğum deneyimleri yaşamalarında kilit konumdaki kişilerdir (Barimani ve ark., 2017; Lederman & Weis, 2020). Ebeler tarafından verilen profesyonel destek ve eğitimin, kadınların gebelik ve doğumla ilgili korkularını gidermede, öz kontrolünü, öz güvenini, öz yeterliliğini ayrıca doğum tatmin düzeyini arttırmada etkili olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Haapio ve

ark., 2017; McLachlan ve ark., 2016; Onchonga ve ark., 2020). Bir ebeğin özellikleri, yetenek, bilgi ve becerileri ile birleşerek ebelik hizmetlerinde, anne ve bebeğe fayda sağlayacak yeni bir fikir, yeni bir hizmet veya yöntem geliştirmesine yardımcı olabilir. Literatür verilerine bakıldığında ebelerin ebeveynlik için hazırlık sınıfı, gebe sınıfı, emzirme sınıfı, oksitosin masajı, perine masajı, doğum sonrası masajı, meme masajı, gebelik ve anne-bebek yogası gibi sunduğu profesyonel hizmetlerin sayısı dünya genelinde artmaktadır (Yuniati ve ark., 2021). Gebelik yogasının doğuma hazırlanmaya yönelik doğum eğitimi ile bütüncül bir yaklaşım içinde sunulması gerekmektedir. Bu doğrultuda ebelik eğitiminde yoga eğitimi öğrencilere seçmeli ders olarak verilebilir. Gebelerin doğum ve erken doğum sonu döneme hazırlık eğitimine, yogayı da içeren yenilikçi programların denenmesi ve ebelik eğitimine uygulamalı olarak girmesi ve ebelik öğrencilerinin bu bilinçle yetiştirilmesi önem arz etmektedir.

Yöntem

Araştırmanın türü

Bu araştırma ebelik öğrencilerinin gebelikte yoga hakkında bilgi ve görüşlerini belirlemek amacıyla tanımlayıcı tipte yapılmıştır.

Araştırmanın evren ve örneklem

Araştırmanın evrenini 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Sivas Cumhuriyet Üniversitesi'nde öğrenim gören ebelik öğrencilerinin tamamı oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem hesaplaması yapılmamış ve temel gebelik ve doğum bilgilerini alan 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin tamamına (210 öğrenci) ulaşılması hedeflenmiştir. Çalışma 15 Mart- 30 Mart 2022 tarihlerinde çalışmaya gönüllü katılan 134 öğrenci ile tamamlanmıştır.

Verilerin toplanması

Veriler araştırmacı tarafından geliştirilen 7 soruluk Kişisel Bilgi Formu ve 29 sorudan oluşan Yoga Bilgi Düzeyi Formu ile toplanmıştır. Formların doldurulması yaklaşık 10-15 dakika sürmüştür ve formlar yüz yüze öğrencilere ders öncesi dağıtılarak veriler toplanmıştır.

Kişisel bilgi formu

Öğrencilerin yaş, sınıf, anne ve baba eğitim ve gelir durumu, egzersiz yapma ve gebelikte egzersiz yapmaya yönelik düşüncelerinin sorulduğu 7 sorudan oluşmaktadır.

Yoga bilgi düzeyi formu

Araştırmacı tarafından yoganın gebelik, doğum ve doğum sonu dönemdeki etkilerini inceleyen literatür taraması doğrultusunda hazırlanmıştır. Araştırmacı 200 saat temel yoga eğitici eğitimi ve 40 saat gebelik yogası eğitici eğitimine sahip yoganın hem bireysel hem de gebe ve doğum üzerine etkileri hakkında bilgiye sahip alanında uzman bir yoga eğitmenidir. Sorularda yoganın gebeliğe uygun olma, faydalı olma, stresi azaltma, nefesi doğru kullanmada, doğumu kısaltmada, doğumda uygulanan müdahaleleri azaltmada, doğum sonrası yenidoğanın APGAR skorunda, doğum kilosunda, anne bebek iletişimde ve emzirmede vb. etkili olup olmama durumlarına yönelik düşünceleri sorgulanmıştır.

Verilerin değerlendirilmesi

Elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirmesi bilgisayar ortamında SPSS 22.0 paket programı ile yapılmıştır. Araştırmanın bulgularının değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel analizler frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleri belirtilmiştir ve Ki-kare testi kullanılmıştır.

Sonuçlar %95'lik güven aralığında, anlamlılık $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

Çalışmanın etik yönü

Çalışmanın uygulanması Cumhuriyet Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 2022-01/19 karar numaralı ve 13/01/2022 tarihli toplantısında etik açıdan uygun görülmüştür. Araştırmaya katılan öğrencilerden "Bilgilendirilmiş onam" alınmıştır. Veri toplama aşamasında Helsinki Bildirgesi'nde yer alan kurallara uygun olarak davranılmıştır.

Bulgular

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamasının 21.76 ± 1.06 olduğu, %41'inin 3. sınıf, %59'unun 4. sınıf öğrencilerinden oluştuğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %71'inin annesinin, %49.3'ünün babasının eğitim düzeyi ilköğretimdir ve %47.8'i gelir düzeyini kötü olarak değerlendirmektedir (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre dağılımı (n=134)

Değişken	n	%
Sınıf		
3. sınıf	55	41.0
4. sınıf	79	59.0
Anne eğitimi		
İlköğretim	95	71.0
Lise ve üzeri	39	29.0
Baba eğitimi		
İlköğretim	66	49.3
Lise ve üzeri	68	50.7
Gelir düzeyi		
İyi	9	6.7
Orta	61	45.5
Kötü	64	47.8

Öğrencilerin %59.0'ı düzenli olarak egzersiz yapmadığını ve %99.3'ü gebelikte egzersiz yapmanın gerekli olduğunu bildirmişlerdir. Öğrencilerin %83.5'i yürüyüşü, %67.1'i solunum egzersizini, %60.4'ü pilatesi, %49.2'si yogayı %34.3'ü de yüzme gebeliğe en uygun egzersiz olarak görmektedir (Tablo 2). Öğrencilerin %86.6'sı gebelikte yoga yapmanın faydalı olduğunu ve %77.6'sı yogayı yalnız esnek kadınların yapmadığını, %81.3'ü yoga hareketlerinin gebelere uygun olduğunu düşünmektedir. Öğrencilerin %85.0'i yoganın uyku kalitesini artırdığını, %90.3'ü stres seviyesini azalttığını ve %88.1'i de gebelerin öz yeterliliğini artırdığını düşünmektedir.

Tablo 2. Öğrencilerin egzersiz hakkında görüşlerinin dağılımı (n=134)

Değişken	n	%
Düzenli egzersiz yapma durumu		
Evet	72	41.0
Hayır	62	59.0
Gebelikte egzersizi gerekli görme durumu		
Evet	133	99.3
Hayır	1	0.7
Gebeliğe en uygun egzersiz		
Yürüyüş	112	83.5
Solunum egzersizleri	90	67.1
Pilates	81	60.4
Yoga	66	49.2
Yüzme	46	34.3

*Öğrenciler birden fazla seçenek işaretlemiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin gebelikte yoga hakkındaki görüş ve düşüncelerinin dağılımı (n=134)

Değişken	n	%	Değişken	n	%
Gebelikte yoga yapmak faydalı mı?			Gebelikte yoga yapmanın doğumda doğru nefes kullanmada etkili olduğunu düşünüyor musunuz?		
Evet	116	86.6	Evet	122	91.0
Hayır	9	6.7	Hayır	4	3.0
Fikrim yok	9	6.7	Fikrim yok	8	6.0
Yoganın sadece esnek kadınlara uygun olduğunu düşünüyor musunuz?			Gebelikte yoga yapmanın doğum dalgalarıyla baş etmede etkili olduğunu düşünüyor musunuz?		
Evet	20	14.9	Evet	113	84.3
Hayır	104	77.6	Hayır	9	6.7
Fikrim yok	10	7.5	Fikrim yok	12	9.0
Yoga hareketlerinin gebeler için uygun olduğunu düşünüyor musunuz?			Gebelikte yapılan yoganın doğum süresini kısaltmada etkili olduğunu düşünüyor musunuz?		
Evet	109	81.3	Evet	95	70.9
Hayır	7	5.2	Hayır	19	14.2
Fikrim yok	18	13.4	Fikrim yok	20	14.9
Gebelikte yoga yapmanın uyku kalitesini arttırdığını düşünüyor musunuz?			Gebelikte yoga yapmanın doğumda gebenin doğumu gerçekleştirecek gücün kendisinde olduğunu hissetmesinde etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?		
Evet	114	85.0	Evet	110	82.1
Hayır	8	6.0	Hayır	7	5.2
Fikrim yok	12	9.0	Fikrim yok	177	12.7
Gebelikte yoga yapmanın stres düzeyini azalttığını düşünüyor musunuz?			Gebelikte yoga spontan doğum oranını artırır?		
Evet	121	90.3	Evet	96	71.6
Hayır	6	4.5	Hayır	16	11.9
Fikrim yok	7	5.2	Fikrim yok	12	16.4
Gebelikte yoga yapmanın gebenin öz yeterliliğini arttırdığını düşünüyor musunuz?			Gebelikte yoga sezaryen doğum oranını azaltır?		
Evet	118	88.1	Evet	98	73.1
Hayır	9	6.7	Hayır	19	14.2
Fikrim yok	7	5.2	Fikrim yok	17	12.7
Gebelikte yoga gebenin bel, sırt, pelvik ağrılarını azaltmada etkili olduğunu düşünüyor musunuz?			Gebelikte yoga doğumda analjezi gereksinimini azaltır?		
Evet	117	87.3	Evet	102	76.1
Hayır	7	5.2	Hayır	15	11.2
Fikrim yok	10	7.5	Fikrim yok	17	12.7
Gebelikte yoga yapmanın esnekliği arttırdığını düşünüyor musunuz?			Gebelikte yoga yapmak doğumda induksiyon ihtiyacını azaltır?		
Evet	112	83.6	Evet	105	78.4
Hayır	10	7.5	Hayır	13	9.7
Fikrim yok	12	9.0	Fikrim yok	16	11.9
Gebelikte yoga yapmanın doğum korkusunu azaltmada etkili olduğunu düşünüyor musunuz?			Gebelikte yoga yapmak doğumda uygulanan vajinal muayene sıklığını azaltır?		
Evet	99	73.9	Evet	83	61.9
Hayır	22	16.4	Hayır	31	23.1
Fikrim yok	13	9.7	Fikrim yok	20	14.9
Gebelikte yoga yapmanın doğumu kolaylaştırmada etkili olduğunu düşünüyor musunuz?					
Evet	116	86.6			
Hayır	6	4.5			
Fikrim yok	12	9.0			

Yoganın gebelerin bel, sırt, pelvik ağrılarını azaltmada etkili olduğunu düşünen öğrencilerin oranı %87.3 iken, esnekliği arttırdığını düşünenlerin oranı %83.6'dır. Yoganın doğum sürecine etkisi ile ilgili öğrencilerin görüşleri incelendiğinde; öğrencilerin %73.9'u yoganın doğum korkusunu azaltmada, %86.6'sı doğumu kolaylaştırmada, %91.1'i doğumda nefesi doğru kullanmada ve %84.3'ü doğum dalgalarıyla baş etmede, %70.9'u doğum süresini kısaltmada etkili olduğunu düşündüklerini bildirmişlerdir. Ayrıca öğrencilerin %82.1'i gebelikte yoga yapmanın doğumda gebenin doğumu gerçekleştirecek gücün kendisinde olduğunu hissetmesinde etkisi olduğunu düşünmektedir.

Öğrencilerin %71.6'sı yoganın spontan doğum oranını arttırdığını, %76.1 doğumda analjezi kullanma ihtiyacını, %78.4'ü induksiyon gereksinimini, %61.9'u vajinal muayene sıklığını ve %73.1'i sezaryen doğum oranını azaltmada etkili olduğunu düşünmektedir (Tablo 3). Gebelikte yapılan yoganın yenidoğan sonuçları ile ilgili öğrencilerin bilgi ve görüşleri sorgulandığında; öğrencilerin %73.9'u yoganın anne bebek iletişimini, %55.2'si emzirme kalitesini, %59.9'u bebeğin Apgar skorunu arttırmada, %52.2'si prematüre oranını, %52.2'si ise preterm eylem riskini azaltmada etkili olduğunu düşündüklerini bildirmişlerdir. Öğrencilerin %80.6'sı gebelikte yoga yapmanın depresyon riskini azaltmada etkisi olduğunu düşünmektedir.

Ayrıca öğrencilerin %21.6'sı yoganın riskli olduğunu, %35.1'i maliyetli olduğunu ve %14.2'si günah olduğunu düşünürken, %53.0'ü gebelerin yogayı evde kendi başına uygulayabileceklerini düşündüklerini bildirmişlerdir (Tablo 4).

Tablo 4. Öğrencilerin yoganın doğum sonu dönemde etkileri hakkındaki görüş ve düşüncelerinin dağılımı (n=134)

Değişken	n	%
Gebelikte yoga yapmak anne bebek iletişimini arttırmada etkilidir?		
Evet	99	73.9
Hayır	18	13.4
Fikrim yok	17	12.7
Gebelikte yoga yapmak emzirme kalitesini arttırmada etkilidir?		
Evet	74	55.2
Hayır	38	28.4
Fikrim yok	22	16.4
Gebelikte yoga yapmak prematüre doğum oranını azaltmada etkilidir?		
Evet	70	52.2
Hayır	36	26.9
Fikrim yok	28	20.9
Gebelikte yoga yapmak preterm eylem oranını azaltmada etkilidir?		
Evet	70	52.2
Hayır	38	28.4
Fikrim yok	26	19.4
Gebelikte yoga yapmak bebeğin APGAR skorunun yüksek olmasında etkilidir?		
Evet	79	59.0
Hayır	31	23.1
Fikrim yok	24	17.9
Gebelikte yoga yapmak doğum sonu depresyon riskini azaltmada etkilidir?		
Evet	108	80.6
Hayır	12	9.0
Fikrim yok	14	10.4
Gebelikte yoga yapmanın riskli olduğunu düşünüyor musunuz?		
Evet	29	21.6
Hayır	78	58.2
Fikrim yok	27	20.1
Gebelikte yoga yapmanın maliyetinin yüksek olduğunu düşünüyor musunuz?		
Evet	47	35.1
Hayır	67	50.0
Fikrim yok	20	14.9
Gebelikte yoga yapmanın günah olduğunu düşünüyor musunuz?		
Evet	19	14.2
Hayır	106	79.1
Fikrim yok	9	6.7
Gebenin yogayı evde kendi başına uygulayabileceğini düşünüyor musunuz?		
Evet	71	53.0
Hayır	44	32.8
Fikrim yok	19	14.2

Tartışma

Bu çalışma ebellek öğrencilerinin yoga hakkında bilgi ve görüşlerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmalar, yoganın gebelikte sık karşılaşılan rahatsızlıklarda, doğum sürecinde ve doğum sonu kısa ve uzun vadede anne ve yenidoğan sonuçlarını olumlu etkilediğini göstermektedir (George ve ark., 2019). Yoga, kadınların doğum ve doğum

sonu süreci yönetme ve süreçten tatmin olma düzeyini arttırmada kullanılabilecek, yenilikçi ve maliyeti düşük bir yöntemdir. Çalışmamızda ebellek öğrencilerinin gebelikte yoganın gebelik ve doğum sürecine olumlu etkileri hakkında yeterince bilgi sahibi olduğu ancak, doğum sonu dönemdeki olumlu etkileri hakkında yeterince bilgi sahibi olmadığı görülmektedir. Yurtsal ve Eroğlu'nun (2019) yapmış olduğu çalışmada gebelerin yoga hakkında bilgi ve görüşleri değerlendirilmiş, gebelerin yoganın gebelik, doğum ve doğum sonu döneme etkileri hakkında yeterince bilgi sahibi olmadığı saptanmıştır. Gebelik ve doğum, öz yeterliliğin, başa çıkma yeteneğinin önemli bir rol oynadığı stresli bir deneyimdir. Bu süreçler uyum sağlanması, doğuma hazırlanması durumunda olumlu sonuçlarla deneyimlenmektedir (Bolanthakodi ve ark., 2018). Bu süreçte farkındalığı yüksek gebelerin stresle baş etme, doğuma fiziksel, ruhsal ve mental olarak hazırlanmada etkili yöntemlerin başında yoga gelmektedir. Yapılan araştırmalar gebelikte yapılan yoganın gebelik stresi, gebelik komplikasyonları, doğum korkusunu gibi gebelik sonuçlarında azalmaya; uyku kalitesinde, öz yeterliliğinde artmaya sebep olduğunu göstermektedir (Bolanthakodi ve ark., 2018; Kulkarni ve ark., 2021; Kwon ve ark., 2020). Çalışmamızda ebellek öğrencilerinin yoganın gebelik komplikasyonları ve stresi azaltmada, gebenin uyku kalitesini, öz yeterliliğini arttırmada etkili olduğunu düşündükleri görülmektedir.

Çalışmamızda ebellek öğrencilerin çoğunluğu yoganın doğum korkusunu, doğum süresini, analjezi ve indüksiyon gibi müdahaleleri azaltmada etkili olduğunu düşünürken yapılan vajinal muayene sayısını azaltmada etkili olduğunu düşünenlerin sayısı nispeten azdır. Bu durumun ebellek öğrencilerinin rutin olarak yapılan vajinal muayeneyi sık aralıklarda yapılması gereken bir müdahale olarak algılamasından ileri gelebileceği düşünülmektedir. Vajinal muayene doğumun ilerleyişinin izlenmesi ve yüksek riskli durumların erken dönemde tespit edilip müdahale edilmesi için gerekli bir uygulamadır. Fakat sık aralıklarla yapılması doğum memnuniyetinin azalmasına neden olmaktadır (Erkek & Özer, 2020). Çalışmalar gebelikte yapılan yoganın doğumun ikinci evresinde açılmayı kolaylaştırdığı, epizyotomi ve vajinal travma riskini, doğum süresini ve vajinal muayene sayısını azalttığını göstermektedir (Setyowati ve ark., 2017; Yekefallah ve ark., 2021; Wadhwa ve ark., 2020). Yine çalışmamızda gebelikte yapılan yoganın yenidoğanın APGAR skorunu, preterm ve prematüre doğum oranını azaltmada, emzirme kalitesini arttırmada etkili olduğunu düşünen öğrencilerin sayısı azdır. Yapılan çalışmalar gebelikte yapılan yoganın yenidoğanın APGAR skorunu, preterm, prematüre doğum oranını azaltmada (Yekefallah ve ark., 2021) ve emzirme öz yeterliliğini arttırmada etkili olduğunu göstermektedir (Dal ve ark., 2021).

Ebellek, gebelik, doğum ve doğum sonu ebeveynliğe geçiş sürecinde kadınlara yardımcı olmak için baş etme becerilerini öğretmede uzman kişilerdir. Geleneksel ebellek bakım modelinin dışına çıkılarak, yogayı içeren ebe liderliğinde bakım modelinin sunumu ile ülkemizde normal vajinal doğum oranlarının ve kadınların pozitif doğum öykülerinin artması beklenmektedir (Yurtsal & Eroğlu, 2021). Çalışmamızda ebellek öğrencilerinin gebelikte yapılan yoganın gebelik, doğum ve doğum sonuçları üzerinde olumlu etkileri olduğuna dair bilgileri literatürü destekler niteliktedir. Bu doğrultuda bu çalışma yoga hakkında olumlu düşünceleri olan öğrencilere yoga derslerinin verilmesi için bir dayanak olabilir.

Sınırlılıklar

Araştırmanın kesitsel olarak Türkiye'de bir ildeki üniversitenin bir bölümünde yapılması ve sınırlı bir örnekleme olması, sonuçların genelleştirilmesini kısıtlamaktadır. Araştırmada durum tespiti yapılmıştır. Yoga hakkında bilgi ve görüşleri belirlemek için bu araştırma konusu daha geniş örneklemelerde çalışılabilir.

Sonuç ve Öneriler

Çalışmamızdan elde edilen bulgular doğrultusunda ebelik öğrencilerinin yoganın gebelik, doğum ve doğum sonu döneme maternal faydaları hakkında yeterince bilgi sahibi olduğu, fetal sağlığa faydaları hakkında yeterince bilgi sahibi olmadığı tespit edilmiştir. Yararını bildikleri bir konu hakkında öğrenmeye daha açık olabilecekleri düşünülen ebelik öğrencilerinin müfredatına yoga derslerinin seçmeli ders olarak konulması önerilmektedir. Böylelikle öğrencilerin hem yoga bilgi düzeyleri artacak hem de stajlarında gebelere yoga uygulatma şansları olacaktır. Ayrıca meslek hayatlarında danışmanlık yaptıkları gebelere yogayı tavsiye etmelerinde ve uygulatmalarında, gebe okullarında uygulatmalarında yoga seçmeli derslerinin etkili olacağı düşünülmektedir.

Çıkar Çatışması

Araştırmacılar arasında herhangi bir çıkar çatışması yoktur. Araştırma süresince herhangi bir kişi veya kurumdan destek alınmamıştır.

Teşekkür

Araştırmada yer alan tüm öğrencilere teşekkür ediyoruz.

Finansal Destek

Çalışmada araştırmacılar herhangi bir finansman desteği almamıştır.

Etik Komite Onayı

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 2022-01/19 karar numaralı ve 13/01/2022 tarihli toplantısında etik açıdan uygun görülmüştür. Veri toplama aşamasında Helsinki Bildirgesi'nde yer alan kurallara uygun olarak davranılmıştır.

Hakem Değerlendirmesi

Dış bağımsız.

Bilgilendirilmiş Onam

Araştırmaya başlamadan önce Araştırmaya katılan öğrencilerden "Bilgilendirilmiş onam" alınmıştır.

Yazar Katkıları

Z.B.Y.: Fikir, Tasarım, Literatür Taraması, Makale Yazımı, Eleştirel İnceleme/Kritik Okuma.

V.E.: Fikir, Tasarım, Literatür Taraması, Verilerin Toplanması ve/veya İşlemesi, Makale Yazımı.

Kaynaklar

- Babbar, S., & Shyken, J. (2016). Yoga in pregnancy. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 59(3), 600-6012. <https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000210>
- Barimani, M., Frykedal, K. F., & Rosander, M. (2017). Childbirth and parenting preparation in antenatal classes. *Midwifery*, 57, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2017.10.021>

- Bolanthakodi, C., Raghunandan, C., Saili, A., Mondal, S., & Saxena, P. (2018). Prenatal yoga: Effects on alleviation of labor pain and birth outcomes. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(12), 1181-1188. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0079>
- Dal, N. A., Gumussoy, S., & Saridogan, E. (2021). The effect of pregnancy yoga on breastfeeding self-efficacy and prenatal attachment: A semi-experimental study. *International Medicine*, 3(3), 80.
- Devi, M. A., & Renuka, K. (2020). Yoga in pregnancy. *Pondicherry Journal of Nursing*, 13(4), 96-100. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10084-12158>
- Erkek, Z. Y. & Özer, S. (2020). Doğum sürecinde yapılan vajinal muayeneye ilişkin annelerin görüşleri. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 23(1), 9-16. <https://doi.org/10.17049/ataunihem.457236>
- George, K., Enchelmaier, S., & Kearney, L. (2019). Yoga especially for mums by midwives [YeS Yoga]: An exploratory study. *The International Journal of Childbirth Education*, 34(1), 7-15.
- Haapio, S., Kaunonen, M., & Arffman, M., & Astedt-Kurki, P. (2017). Effects of extended childbirth education by midwives on the childbirth fear of first-time mothers: An RCT. *Scandinavian Journal of Caring Science*, 31, 293-301. <https://doi.org/10.1111/scs.12346>
- Işıklar, Ç. (2023). Integration of yoga into exercise and its relationship with core stabilization. *TOĞU Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 369-377. <https://doi.org/10.52369/togusagbilderg.1143825>
- Kulkarni, K., Mishra, R., & Mishra, A. (2021). Exploring the concepts and benefits of yoga in pregnancy: An overview. *International Journal of Ayurveda and Pharmaceutical Chemistry*, 12(2), 37-45.
- Kwon, R., Kasper, K., London, S., & Haas, D. M. (2020). A systematic review: The effects of yoga on pregnancy. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 250, 171-177. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2020.03.044>
- Lederman, R. P., & Weis, K. L. (2020). Preparation for labor. R. P. Lederman, & K. L. Weis (Ed.), *Psychosocial adaptation to pregnancy, seven dimensions of maternal development* (s.165-197). Springer.
- Lin, I. H., Huang, C. Y., Chou, S. H., & Shih, C. L. (2022). Efficacy of prenatal yoga in the treatment of depression and anxiety during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5368. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095368>
- McLachlan, H., Forster, D., Davey, M. A., Farrell, T., Flood, M., Shafiei, T., & Waldenström, U. (2016). The effect of primary midwife-led care on women's experience of childbirth: Results from the COSMOS randomized controlled trial. *BJOG*, 123(3), 465-74. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.13713>
- Onchonga, D., Varnagy, A., Keraka, M., & Wainaina, P. (2020). Midwife-led integrated pre-birth training and its impact on the fear of childbirth. A qualitative interview study. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 25, 100512. <https://doi.org/10.1016/j.srh.2020.100512>
- Răchită, A., Strete, G. E., Suci, L. M., Ghiga, D. V., Sălcudean, A., & Mărginean, C. (2022). Psychological stress perceived by pregnant women in the last trimester of pregnancy. *Journal of Environmental and Public Health*, 19(14), 8315. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148315>
- Sarkar, S., Choi, Y. K., & Kim, K. K. (2022). A structured review and evaluation of android mobile applications for yoga support. *Healthcare of the Future*, 16(292), 75-78. <https://doi.org/10.3233/SHTI220325>
- Setyowati, A., Suhartono, S., Ngadiyono, N., Pujiastuti, R. S. E., & Dyah, D. (2017). Effect of yoga on duration of the second stage of labor and perineal rupture in primigravida mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(6), 702-706. <https://doi.org/10.33546/bnj.295>
- Wadhwa, Y., Alghadir, A. H. & Iqba, Z. A. (2020). Effect of antenatal exercises, including yoga, on the course of labor, delivery and pregnancy: Aretrospective study. *International Journal of Environmental Research Public Health*, 17(5274). <https://doi.org/10.3390/ijerph17155274>

Yekefallah, L., Namdar, P., Dehghankar, L., Golestaneh, F., Taheri, S., & Mohammadkhaniha, F. (2021). The effect of yoga on the delivery and neonatal outcomes in nulliparous pregnant women in Iran: A clinical trial study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21, 351. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03794-6>

Yuniati, E., Viandika, N., Deviany, E., Rahayu, E. P., & Soetjipto, B. E. (2021). Enterprise innovation in service independent practice of midwives in Indonesia: Literature review. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education* 12(7), 1834-1840.

Yurtsal, Z. B., & Eroğlu, V. (2021). Ebe liderliğinde sürekli bakım. F. D. Sayiner (Ed.), *Ebelikte Güncel Çalışmalar* (s.1-16). Akademisyen Kitabevi. <https://doi.org/10.37609/akya.190>.

Yurtsal, Z. B., & Eroğlu, V. (2019). Gebe kadınların gebelikte yoganın faydaları hakkındaki bilgi ve görüşleri. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 45(3), 299-304. <https://doi.org/10.32708/uutfd.622187>