

# Obstetride kullanılan solunum ve gevşeme egzersizleri: Lisansüstü tezlere yönelik sistematik bir derleme

## Breathing and relaxation exercises used in obstetry: A systematic review of postgraduate theses

Remziye Gültepe<sup>1</sup>, Selda İldan Çalım<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, rgultepe@comu.edu.tr, 0000-0002-3706-7255

<sup>2</sup>Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, seldaildan@gmail.com, 0000-0001-8500-4251

### ÖZ

**Giriş ve Amaç:** Solunum ve gevşeme egzersizleri günlük yaşam içerisinde uygulanması en kolay olan gevşeme yöntemlerinden biridir. Kadınlar özellikle gebelik, doğum ve postpartum dönemlerinde gereksinim duydukları rahatlama ve gevşemeye bu yöntemleri kullanarak ulaşabilmektedirler. Bu çalışmanın amacı, obstetride kullanılan solunum ve gevşeme egzersizleri ile ilgili Türkiye’de yapılan lisansüstü tezleri incelemektir. **Gereç ve Yöntem:** Çalışmada “nefes egzersizleri”, “gevşeme egzersizleri”, “solunum egzersizleri” ve “gevşeme teknikleri” anahtar kelimeleri kullanılarak Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanı, 15 Kasım- 15 Aralık 2020 tarihlerinde sistematik olarak taranmış ve 230 çalışmaya ulaşılmıştır. Gebelik, doğum ve postpartum dönemle ilgili olan, tam metin erişilebilen 20 tez çalışmaya dâhil edilmiştir. **Bulgular:** Tez çalışmalarının çoğu 2014 yılından sonra yapılmış ve Hemşirelik Anabilim Dalı’nda yürütülmüştür. Tezlerin çoğunda solunum ve gevşeme egzersizlerinin gebelik dönemindeki sonuçlarına bakılmış olup solunum egzersizi olarak sıklıkla Lamaze tekniği, gevşeme egzersizi olarak da sıklıkla progresif gevşeme egzersizi kullanılmıştır. Stres ve anksiyetenin azaltılmasını sağlamak amacıyla kullanılan solunum ve gevşeme egzersizlerinin, gebelik ve doğumda korku, ağrı, anksiyete, konfor ve doğum deneyimi üzerine olumlu etkilerinin olduğu belirlenmiştir. Postpartum döneme yönelik tez çalışmaları genellikle sezaryen sonrası yapılmış olup bu dönemde kullanılan solunum ve gevşeme egzersizlerinin ağrı, emzirme davranışı, emzirme öz yeterlilik ve konfor düzeyi üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. **Sonuç:** İncelenen tezlerde solunum egzersizi olarak sıklıkla Lamaze tekniğinin kullanıldığı, gevşeme egzersizi olarak da sıklıkla progresif gevşeme egzersizinden yararlandığı saptanmıştır. Solunum ve gevşeme egzersizleri ile ilgili farklı tekniklerin uygulandığı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

### ABSTRACT

**Introduction and Aim:** Breathing and relaxation exercises are one of the easiest relaxation methods to be applied in daily life. Women can achieve the relaxation and relaxation they need especially during pregnancy, birth and postpartum periods by using these methods. The aim of this study pregnancy, birth and the postpartum period for postgraduate thesis is to study breathing and relaxation exercises held in Turkey. **Material and Method:** Using the keywords “breathing exercises”, “relaxation exercises”, “respiratory exercises” and “relaxation techniques” in the study, the National Thesis Center Database was systematically scanned between 15 November to 15 December 2020 and 230 studies were reached. 20 theses related to pregnancy, birth and postpartum period are included in the study, which can be accessed in full text. **Results:** Most of the thesis studies were carried out after 2014 and were conducted in the Nursing Department. Most of the theses examined the results of breathing and relaxation exercises during pregnancy, and the Lamaze technique was used as a breathing exercise and progressive relaxation exercise was often used as a relaxation exercise. It has been determined that breathing and relaxation exercises used to reduce stress and anxiety have positive effects on fear, pain, anxiety, comfort and birth experience during pregnancy and birth. Thesis studies for the postpartum period were generally carried out after cesarean section and it was found that the breathing and relaxation exercises used in this period were effective on pain, breastfeeding behavior, breastfeeding self-efficacy and comfort level. **Conclusion:** In the theses studied, it was found that the Lamaze technique was often used as a breathing exercise, and progressive relaxation exercise was often used as a relaxation exercise. Studies involving different breathing and relaxation exercises are needed.

**Anahtar Kelimeler:**  
Gevşeme Egzersizleri, Gevşeme Teknikleri, Nefes egzersizleri, Sistematik Derleme, Solunum Egzersizleri.

**Key Words:**  
Relaxation Exercises, Relaxation Techniques, Breathing Exercises, Systematic Review, Respiratory Exercises

**Sorumlu Yazar/Corresponding Author:**  
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, rgultepe@comu.edu.tr.

**Gönderme Tarihi/Received Date:**  
04.01.2021

**Kabul Tarihi/Accepted Date:**  
11.08.2021

**Yayımlanma Tarihi/Published Online:**  
01.09.2021

### GİRİŞ

Kadınlar gebelik, doğum ve postpartum gibi dönemlerde fizyolojik ve psikolojik değişiklikler nedeniyle farklı semptomlar yaşamaktadır (1,2). Bu değişiklikler ve yaşanan belirtiler nedeniyle kadınlar hem kendi sağlığı hem de bebeğinin sağlığı için endişe duyarlar (3).

Semptomların şiddetinin artması anksiyete ve stresin yükselmesine neden olurken; anksiyete ve stresin artmış olması da semptomların yoğunluğunun daha fazla yaşanmasına neden olarak kısır bir döngü yaşanır (4,5). Bu kısır döngünün kırılması için kadını rahatlatmaya yönelik farmakolojik olmayan yöntem olarak sıklıkla solunum ve gevşeme egzersizleri kullanılmaktadır

(6-9). Farmakolojik olmayan yöntem olarak sıklıkla kullanılan Dick Read ve Lamaze felsefesine dayalı solunum ve gevşeme teknikleri, kadınların baş etme mekanizmalarını güçlendirmektedir (6). Gebelik döneminde ve doğum eyleminin her fazında farklı solunum tekniklerinin bir arada kullanıldığı bu yöntemler ile kadınların kendi bedenlerinin farkında olması sağlanarak gevşemelerine yardımcı olmaktadır (1,10-13). Spiby ve arkadaşlarının (2003) yapmış oldukları çalışmada, solunum ve gevşeme egzersizlerini kullanan kadınların, kullanmayanlara oranla gevşemeyi başarabildikleri, ağrı esnasında dikkatlerini başka yöne çekebildikleri ve daha düşük seviyede ağrı hissettikleri belirtilmektedir (14). Gevşemeyi sağlamak için kullanılan solunum teknikleri etkili ve doğru biçimde kullanıldığında uteroplasental dolaşımı rahatlatmakta ve kadının uterus kontraksiyonları ile baş edebilmesine yardımcı olmaktadır (11). Gevşeme egzersizleri, özellikle doğum eyleminin erken evrelerinde kullanıldığında stres hormon seviyelerini azaltmakta ve annenin doğum sürecinde yaşadığı ağrıya daha pozitif biçimde yanıt vermesini sağlamaktadır (15). Solunum ve gevşeme egzersizleri, aynı zamanda gebenin sakin kalmasını ve oto kontrolünü kolaylaştırmaktadır (4). Anarado ve arkadaşlarının (2015) çalışmasında doğum ağrısında kullanılan farmakolojik olmayan yöntemlerden en çok solunum tekniklerinin (%51,8) bilindiği, sırasıyla bilinen diğer tekniklerin masaj (%36,9), pozisyon değişiklikleri (%32,2), gevşeme teknikleri (%26,2) olduğu bulunmuştur (6). Solunum teknikleri, doğum eyleminde gebeleri rahatlatmak için sıklıkla kullanılması tercih edilen ve oldukça etkili olduğu düşünülen bir yöntemdir (6,16).

Gebelik ve doğum sürecinde kullanılan gevşeme teknikleri kas gerginliklerini azaltmaya ve nefes alıp vermeyi yavaşlatmaya odaklanırken aynı zamanda zihnin rahatlamasına da yardımcı olmaktadır (17). Progresif gevşeme egzersizleri (PGE) ilk defa 1920'li yıllarda Amerikalı Dr. E. Jacobson tarafından bulunmuştur. Bernestein ve Borkovec tarafından 1973 yılında geliştirilip, kısaltılmış ve bir teknik olarak sunulmuştur. PGE bedendeki 16 kas grubunun (el, ön kol, üst kol, alın, yanak, burun, çene, boyun, göğüs, omuz, bel, karın, mide, kalça, baldır, ayak vb.) önce kontraksiyonunu daha sonrasında ise gevşemesini sağlamaktadır (18). PGE'nin yaşam kalitesi ve ağrı algısı üzerine olumlu etkileri bulunmaktadır (19,20). PGE gebelik döneminde yapılabildiği gibi postpartum dönemde de kullanılabilir. Postpartum dönemde kullanılan PGE doğum sonu konfor düzeyini arttırmakta (21) ve emzirme öz yeterliliğini olumlu yönde etkilemektedir (22).

Ebeler ve hemşireler gebelik, doğum, doğum sonu dönemde bakım verdiği kadınların rahatlaması,

gevşemesi ve bu süreci daha kolay geçirmesi için farmakolojik olmayan yöntemleri kadınlara öğretirler ve uygulamalarına yardımcı olurlar (2). Kadınların rahatlamasına ve gevşemesine yönelik yapılan lisansüstü düzeydeki tez çalışmaları bilimsel alana katkı sunacak yenilikleri içermesi nedeniyle önemlidir. Ayrıca, farklı gevşeme ve solunum tekniklerinin geliştirilmesi amacıyla bilimsel araştırmalar yapmak isteyen araştırmacıların, konuyla ilgili yapılan tezlerin derlendiği bir kaynağa ulaşması yol gösterici olacaktır. Bu sistematik derlemenin amacı, obstetride kullanılan solunum ve gevşeme egzersizleri ile ilgili Türkiye'de yapılan lisansüstü tezleri incelemektir. Çalışmada yanıtları aranan sorular şunlardır: Türkiye'de yapılan lisansüstü tezlerde gebelik, doğum ve doğum sonu dönemde solunum ve gevşeme egzersizi olarak hangi teknikler kullanılmıştır? Gebelik, doğum ve doğum sonu dönemde kullanılan solunum ve gevşeme egzersizlerinin sonuçları nelerdir?

## YÖNTEM

Bu çalışma sistematik derleme niteliğinde olup Yüksek Öğretim Kurulu (YÖK) Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi veri tabanı kullanılarak hazırlanmıştır. Veri tabanı, 15 Kasım- 15 Aralık 2020 tarihleri arasında, Türkçe dilinde "nefes egzersizleri", "gevşeme egzersizleri", "solunum egzersizleri" ve "gevşeme teknikleri" anahtar kelimeleri kullanılarak taranmıştır. Tezlerin yapıldığı tarihlerle ilgili bir sınırlama yapılmadan ulaşılan 230 tez (yüksek lisans, doktora, tıpta uzmanlık) çalışmanın evrenini oluşturmuştur. Evreni oluşturan tüm tezlerin özetleri sistematik olarak incelenmiş, çalışmanın amacına uygun olan gebelik, doğum ve doğum sonrası dönemle ilgili, tam metin ulaşılabilen 20 tez araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Çalışma, Sistematik Derlemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Ögeleri (PRISMA)'ne göre metodolojik açıdan düzenlenmiş olup bu süreç Şekil 1'de sunulmuştur.

### Çalışmaya Dâhil Edilme Kriterleri

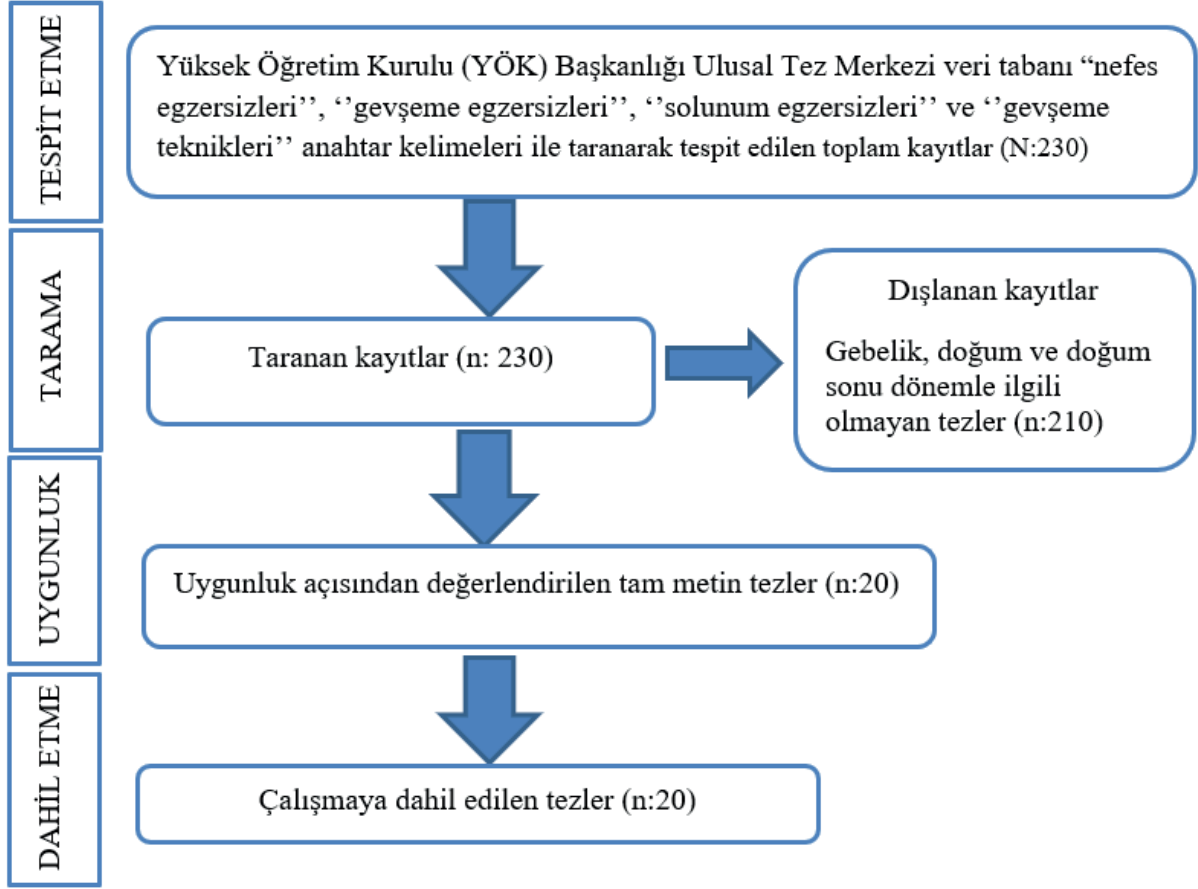
- Tam metne ulaşılması,
- Obstetri alanında (gebelik, doğum ve doğum sonu dönem) yapılmış olması.

### Çalışmanın Sınırlılıkları

Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi veri tabanında yer almayan, sisteme kayıtlı olmayan lisansüstü tezlere ulaşılamaması çalışmanın sınırlılığdır.

### Araştırmanın Etik Yönü

Çalışmada erişime açık veri tabanı kullanılarak lisansüstü tezler sistematik olarak taranmıştır; etik kurul izni gerektirmemiştir.



Şekil 1. PRISMA Akış Şeması

### Çalışmaların Belirlenmesi ve Seçimi

Çalışmanın dâhil edilme kriterlerine uyan, solunum ve gevşeme egzersizleri kullanılarak yürütülen veri tabanına kayıtlı 230 teze ulaşılmıştır. Erişime kapalı veya farklı anahtar sözcükle tarandığında tekrar eden çalışma bulunmamıştır. Tam metin ulaşılan 230 tez incelenerek çalışmanın amacına ve dâhil edilme kriterlerine uygun 20 tez saptanmıştır. Tezler her iki araştırmacı tarafından ayrı ayrı incelenerek araştırma sorularına yönelik yanıtlar aranmıştır. Çalışmanın akış şeması Şekil 1'de verilmiştir.

### Metadolojik Kalitenin Değerlendirilmesi ve Verilerin Analizi

Çalışmanın kalitesini değerlendirmek amacıyla Critical Appraisal Skill Programme (CASP) kullanılmıştır. Program çalışmanın sonuçlarının sistematik olarak değerlendirildiği 10 soruluk bir kontrol listesinden oluşmakta ve kontrol listesinde bir puanlama sistemi önerilmemektedir. Programda soruların cevapları "evet" şeklinde devam etmekte, "hayır" cevabının verildiği sorular için ise açıklama yapılmasını gerektirmektedir.

Değerlendirme her araştırmacı tarafından bağımsız olarak yapılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen verilerin istatistiksel analizinde Statistical Package for the Social Sciences (SPSS for Windows 16.00) istatistik programı kullanılarak sayı ve yüzde değerleri bulunmuştur.

### Araştırmanın Fonu

Bu çalışmanın giderleri için herhangi bir yerden destek alınmamıştır.

### BULGULAR

Lisansüstü düzeyde yapılan "nefes egzersizleri", "gevşeme egzersizleri", "solunum egzersizleri" ve "gevşeme teknikleri" anahtar kelimeleri kullanılarak ulaşılan tezlerin %50'si gebelik dönemi ile ilgili yapılan deneysel (%95) çalışmalardır. Bu tezlerin %55'i 2014 yılı ve sonrasında yapılmıştır; %50'si doktora tezidir. Tezlerin %55'i Hemşirelik Anabilim Dalı'nda, %25'i Ebelik Anabilim Dalı'nda, %15'i Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı'nda ve %5'i Aile Hekimliği Anabilim Dalı'nda yürütülmüştür (Tablo 1). Araştırma

**Tablo 1:** İncelenen tezlerin bazı özelliklere göre dağılımı (n=20)

Dönem	Sayı	Yüzde
Gebelik Dönemi	10	50
Doğumda	6	30
Postpartum Dönem	4	20
<b>Tez Türü</b>		
Yüksek Lisans	9	45
Doktora	10	50
Uzmanlık Tezi	1	5
<b>Yıllar</b>		
1998-2005	3	15
2006-2013	6	30
2014-2019	11	55
<b>Araştırma Türü</b>		
DeneySEL	19	95
Yarı deneySEL	1	5
<b>Anabilim Dalı</b>		
Hemşirelik Anabilim Dalı	11	55
Ebelik Anabilim Dalı	5	25
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı	3	15
Aile Hekimliği Anabilim Dalı	1	5
<b>Toplam</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

kapsamına alınan tezler üç başlık altında incelenmiştir: "Gebelik döneminde kullanılan solunum ve gevşeme egzersizleri" (Tablo 2), "Doğumda kullanılan solunum ve gevşeme egzersizleri" (Tablo 3) ve "Postpartum dönemde kullanılan solunum ve gevşeme egzersizleri" (Tablo 4).

### Gebelik Döneminde Kullanılan Solunum ve Gevşeme Egzersizleri

Gebelik döneminde kullanılan solunum ve gevşeme egzersizleri ile ilgili on çalışma bulunmuştur. Gebelerde solunum ve progresif egzersizlerinin uygulama sonrası gevşeme sağladığı, vital bulgu değerlerinde anlamlı farklılıklar elde edildiği ve doğum yapılan gebelik hafta ortalamasının kontrol grubuna göre bir hafta daha uzun olduğu belirlenmiştir (23). Gevşeme egzersizlerinin gebelerin ağrı algısını azalttığı, yaşam kalitesini arttırdığı (24), üçüncü trimester gebelerde uyku kalitesi üzerine etkili olduğu (25), gebelerde huzursuz bacak sendromu semptomlarının şiddetini hafiflettiği bulunmuştur (26). Düzenli hafif tempolu yürüyüş ve derin solunum egzersizlerinin gebelerin tansiyon değerlerini düzenlediği, anksiyete düzeylerinde anlamlı bir değişim olmadığı saptanmıştır (27). Doğum öncesi eğitim sınıfında eğitim alan ve solunum, gevşeme egzersizleri yapan gebelerin doğum sonu maternal bağlanmalarının yüksek olduğu (28), gevşeme egzersizlerinin preterm eylem tehdidi yaşayan gebelerde kaygı ve stresle baş etmede etkili bir yöntem olduğu bulunmuştur (29). Yoga ve meditasyonun ağrı ve korku algısını azalttığı, öz yeterlilik duygusunun ve vajinal doğum oranlarının

yükselmesinde etkili bir yöntem olduğu belirlenmiştir (30). Solunum ve gevşeme egzersizlerinin doğum haftası, normal doğuma müdahale, yoğun bakıma gitme durumu, fetal kalp atım hızı değerlendirme, yenidoğanın ağırlığı, 1. ve 5. dakika APGAR (kas tonüsü-kalp atım hızı- uyarılara cevap-cilt rengi-solunum) puanı parametrelerini pozitif yönde etkilemiştir (31). Nefes çalışmaları ile pilates egzersizlerinin; denge, ağrı, duygu durumu ve yaşam kalitesini geliştirme ve korumada etkili olduğu bulunmuştur (32), (Tablo 2).

### Doğumda Kullanılan Solunum ve Gevşeme Egzersizleri

Doğumda kullanılan solunum ve gevşeme egzersizleri ile ilgili altı çalışma bulunmuştur. Gebelik döneminde ve doğumun evrelerine göre değişen solunum ve gevşeme egzersiz uygulamalarının gebelerin durumluk kaygı düzeyini düşürdüğü saptanmıştır (10,33). Doğumda gebelere verilen hemşirelik desteği doğum korkusunu azaltmıştır (34). Doğum eyleminde uygulanan nefes egzersizleri eğitiminin doğum ağrısı algısını azaltmada ve eylemin süresini kısaltmada etkili olduğu bulunmuştur (35). Solunum tekniklerinin doğru bir şekilde uygulanmasının gebelerin anksiyete düzeylerini azaltmada ve travay süresini kısaltmada etkili olduğu belirlenmiştir (36). Başka bir çalışmada ise doğum korkusunu azaltmada duyguları özgürleşme tekniğinin (Emotional Freedom Techniques-EFT), nefes farkındalığına göre daha etkili olduğu sonucuna varılmıştır (37), (Tablo 3).

Tablo 2. Gebelik döneminde kullanılan solunum ve gevşeme egzersizleri ile ilgili lisansüstü tezler

YAZAR/ DANIŞMAN/ YIL	LİSANSÜSTÜ DÜZEY	ÖRNEKLEM	ARAŞTIRMA TİPİ/ YÖNTEM	VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	SONUÇ
Hilmiye AKSU, Ahşen ŞİRİN (2003)	Doktora	31 Deney 31 Kontrol	Yarı deneysel / Deney grubundaki gebeler, doğuma kadar her gün 30 dk diyafragmatik solunum egzersizi ve Türk Psikologlar Derneğinin hazırlanmış olduğu progresif gevşeme egzersizleri uygulanmıştır.	-Sosyo-demografik anket -Preterm doğum risk faktörleri skor sistemini -Vital bulguları değerlendirme formu	Diyafragmatik solunum ve progresif gevşeme egzersizlerinin gebelerde gevşemeyi sağladığı, vital bulgu değerlerini pozitif yönde etkilediği, gebelik hafta ortalamasının kontrol grubuna göre bir hafta daha uzun olduğu belirlenmiştir.
Zehra BAYKAL, Nazan TUNA ORAN (2008)	Y. Lisans	33 Deney 33 Kontrol	Deneysel / Deney grubundaki gebelere gevşeme egzersizleri hakkında eğitim verilmiş ve Türk Psikologlar Derneğinin hazırladığı progresif gevşeme egzersizleri CD'si dimletilerek uygulaması sağlanmıştır. Gebelere gevşeme egzersizi eğitim kitapçığı ve progresif gevşeme egzersizleri CD'si verilmiş, günde iki seans (her seans 29 dk), iki ay süreyle yapılması istenmiştir. Program süresince her gün sabah ve akşam ağrı günlüğünü doldurmaları istenmiştir.	-Gebe tanıtım formu -SF 36 Yaşam Kalitesi Ölçeği -Visual Analog Skala (VAS), Görsel Kıyaslama Ölçeği (GKO) -Mc Gill Melzack Ağrı Formu -Ağrı Günlüğü	Deney grubundaki gebelerin ağrı algısının azaldığı, gebelerin yaşam kalitelerinin arttığı bulunmuştur.
Hacer GÜLEN SAVAŞ, Lale TAŞKIN (2011)	Doktora	30 Deney 30 Kontrol	Deneysel / Deney grubundaki gebelere düzenli hafif tempolu yürüyüş ve derin solunum egzersizleri hazırlanan broşürler eşliğinde anlatılmış ve haftada en az üç gün, günde yarım saat, 16 hafta bu egzersizleri uygulaması istenmiştir. Yapıkları egzersizleri takip çizelgesine işaretlemeleri istenmiştir.	-Gebelere Ait Tanıtıcı Özellikler Formu -Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri -Gebe İzlem Formu -Solunum Egzersizi ve Yürüyüş Takip Çizelgesi	Kontrol grubundaki gebelerin tansiyon değerlerinin deney grubuna oranla yüksek olduğu, deney ve kontrol grubunun anksiyete düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.
Semiha AYDIN, Gülşay RATHFİSCH (2014)	Doktora	42 Deney 42 Kontrol	Deneysel/ Deney grubu gebelerden dört hafta süresince akşamları 40 dk süresince Türk psikologlar derneği tarafından hazırlanan CD eşliğinde progresif gevşeme egzersizi uygulamaları istenmiştir.	-Yapılandırılmış Bilgi Formu -Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi -Epworth Uyukuluk Ölçeği -Uyku Kalitesi Değerlendirme Formu	Gevşeme egzersizlerinin üçüncü trimester gebelerde uyku kalitesi üzerine ve uyku kalitesini geliştirmede etkili bir yöntem olduğu belirlenmiştir.
Berna ATALAY, Birsen KARACA SAYDAM (2014)	Y. Lisans	45 Deney 45 Kontrol	Deneysel/ Deney grubundaki gebelere 4 hafta boyunca, haftada bir kez-günde 4 saat "doğum öncesi, doğum ve doğum sonrası" anne-bebek bağlanmasını güçlendirici teorik bilgiler ile solunum ve gevşeme egzersizlerinden oluşan bir eğitim paketi uygulanmıştır. Bütün gebelere doğum sonrası birinci ve dördüncü ayda yapılan ev ziyareti ile maternal bağlanma değerlendirilmiştir.	-Gebelerin Sosyo-demografik Verileri/Soy geçmişi ve Mevcut Gebeliğine İlişkin Bilgileri İçeren Anket Formu -Maternal Bağlanma Ölçeği	Deney grubunu oluşturan annelerin maternal bağlanmalarının kontrol grubuna oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
Ayten ARIÖZ, Emel EGE (2014)	Doktora	30 Deney 30 Kontrol	Deneysel/ Deney grubundaki gebelere Türk Psikologlar Derneğinin hazırladığı progresif gevşeme egzersizleri CD'si kullanılarak eğitim verilmiş ve taburculuk sonrası haftada en az 3 kez yapılması istenmiştir. Her hafta telefonla gebelerle iletişim kurulup egzersizlerin yapıma durumu değerlendirilmiştir. İlk eğitimden sonra tekrarlı ölçümler; uygulamanın 2. ve 4. haftalarında yapılmıştır.	-Gebe Tanıtıcı Bilgi Formu -Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği -Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği	Progresif gevşeme egzersizlerinin preterm eylem tehdidi yaşayan gebelerde kaygı ve strese baş etmede etkili olduğu bulunmuştur.

**Tablo 2.** Gebelik döneminde kullanılan solunum ve gevşeme egzersizleri ile ilgili lisansüstü tezler (Devamı)

YAZAR/ DANIŞMAN/ YIL	LİSANSÜSTÜ DÜZEY	ÖRNEKLEM	ARAŞTIRMA TİPİ/ KULLANILAN YÖNTEM	VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	SONUÇ
Esmâ YÜKSEL, Nazan TUNA ORAN (2017)	Y. Lisans	Progresif Gevşeme Egzersiz (PGE) uygulama grubu (n:23) Gevşeme Fon Müziği (GFM) uygulama grubu (n:22)	Deneysel/ Çalışmada deney grubundaki gebeler PGE ve GFM kullanılmıştır. PGE grubundaki gebelere, PGE'yi nasıl yapacakları konusunda eğitim verilmiştir. Türk Psikologlar Derneğinin hazırladığı PGE CD'si verilerek bir ay süresince egzersizleri günde bir kez yapması istenmiştir. GFM grubundaki gebelere bir ay süresinde günde bir kez gevşeme müziği dinlemesi istenmiştir.	-Gebe Tanıtım Formu -Huzursuz Bacak Sendromu Hastalık Şiddet Skalası -Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi	PGE'nin, gebelerde huzursuz bacak sendromu semptomlarının şiddetini hafifletmede ve gebelerin uyku kalitesini artırmada GFM'den daha etkili olduğu belirlenmiştir.
Tuğba YILMAZ ESENÇAN, Gülşay RATHFİSCH (2018)	Doktora	30 Deney 60 Kontrol	Deneysel / Deney grubundaki gebelere haftada bir gün, altı hafta süreyle, günde 4 saat doğuma hazırlık eğitimi verilmiştir. Deney grubunda yer alan gebelere araştırmacı tarafından 10 hafta boyunca haftada 2 kez 60 dakika süren nefes çalışmaları ile yoga ve meditasyon uygulamaları yapılmıştır. Doğum eylemi süresince deney grubunda innatal yoga ve meditasyon uygulamalarına devam edilmiştir.	-Tanıtıcı Bilgi Formu -Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri -Wijma Doğum Beklentisi/Deneyimi Ölçeği A (W-DEQ) ve B (W-DEQ) -Doğum Eyleminde Öz-Yeterlilik Ölçeği Kısa Form -Visual Analog Skala	Nefes çalışması içeren yoga ve meditasyonun doğum ağrısı ve korkusunu azalttığı, öz yeterlilik duygusu ve vajinal doğum oranlarını artırdığı bulunmuştur.
Canan ÖRÜKLÜ, Gülşay RATHFİSCH (2018)	Doktora	43 Deney 37 Kontrol	Deneysel/ Deney grubundaki gebelere, derin gevşeme egzersizleri hakkında 20 dk bilgilendirme ve eğitim yapılarak broşür verilmiştir. Derin gevşeme egzersizlerinin her gün, günde üç kez Vivaldi Four Seasons" (30 dakika) dinleyerek yapılması önerilmiştir.	-Sosyo-Demografik ve Obstetrik Bilgi Formu -Non Stress Test Takip Formu -Derin Gevşeme Egzersizleri Takip Formu -İnnatal Gözlem Formu -Durumluk ve Süreklilik Kaygı Ölçeği -Prenatal Bağlanma Envanteri	Çalışmada doğum haftası, normal doğuma müdahale, yoğun bakıma gitme durumu, fetal kalp atım hızı değerlendirme, yenidoğanın ağrılığı, 1. ve 5. dakika APGAR (kas tonüsü-kalp atım hızı-uyarılar cevap-cilt rengi-solunum) puanı parametrelerinde deney ve kontrol grupları arasında anlamlılık bulunmuştur. Kontrol grubunun ilk görüşmede ve son görüşmede Durumluk ve süreklilik kaygı, prenatal bağlanma ortalamaları yüksek bulunmuştur.
Halil İbrahim BULGURLUOĞLU Arzu GÜÇLÜ GÜNDÜZ (2019)	Doktora	31 Deney 27 Kontrol	Deneysel/ Deney grubundaki gebeler 8 hafta süresince haftada iki gün yaklaşık 1 saatlik pilates eğitimine alınmış, solunum ve gevşeme egzersizleri uygulanmıştır. Kontrol grubuna gevşeme ve solunum egzersizlerinden oluşan bir ev programı verilmiştir. Uygulama öncesi ve sonrası değerlendirilmiştir.	-Demografik bilgi formu -Vizüel analog skala -Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği -Wijma Doğum Beklentisi/Deneyimi Ölçeği-A -Versiyonu -Durumluk-Süreklilik Kaygı Ölçeği -Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi	Çalışmada nefes çalışmaları ile pilates egzersizlerinin; denge, ağrı, uygu durumu ve yaşam kalitesini geliştirme ve korumada etkili olduğu bulunmuştur.

Tablo 3. Doğumda kullanılan solumun ve gevşeme egzersizleri ile ilgili lisansüstü tezler

YAZAR/ DANIŞMAN/ YIL	LİSANSÜSTÜ DÜZEY	ÖRNEKLEM	ARAŞTIRMA TİPİ/ KULLANILAN YÖNTEM	VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	SONUÇ
Hatice GÜLDEREN ÖZER, Nazife AKAN (2004)	Y. Lisans	50 gebe	Deneysel/ Çalışma üç aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada formlar uygulanmış, ikinci aşamada latent fazdaki gebelere gevşeme, solumun egzersizleri ve dokunma teknikleri öğretilmiş ve gebeyle birlikte uygulanmıştır. Üçüncü aşamada, doğum eyleminin üçüncü evresinin bitiminde durumluk kaygı envanteri tekrar uygulanmıştır.	-Anket Formu -Durumluk Kaygı Envanteri -Yüz İfadelerini Derecelendirme Skalası (Wong/Baker Ağrı Skalası)	Çalışma sonucunda gebelere uygulanan doğal ağrı hafifletme yöntemlerinin durumluk kaygı düzeyini düşürdüğü saptanmıştır.
Burcu AVCIBAY, Sultan ALAN (2009)	Y. Lisans	30 Deneysel/ 30 Kontrol	Doğumun latent fazında tüm kadınlara durumluk anksiyete ölçeği uygulanmıştır. Deneysel grubundaki kadınlara doğumun evrelerine göre değişen solumun egzersizleri öğretilerek doğumda solumun ve gevşeme egzersizleri yapılmış, pozisyon değişiklikleri uygulanmıştır. Gevşeme egzersizlerinden 30-40 dk sonra tekrar durumluk anksiyete ölçeği uygulanmıştır. Kontrol grubundaki gebelere rutin bakım verilmiştir.	-Tanıtıcı Bilgi Formu -Durumluk Anksiyete Ölçeği	Doğumda ağrıyı hafifletmek için kullanılan yöntemlerin gebelerin durumluk kaygı düzeyini düşürdüğü saptanmıştır.
Tuğba ÖZTÜRK, Nurdan DEMİRÇİ (2014)	Y. Lisans	44 Deneysel/ 46 Kontrol	Deneysel/ Deneysel grubu gebelerin ağrısı olduğunda masaj, gevşeme ve solumun egzersizleri uygulanmıştır. Kontrol grubu gebeler travay boyunca rutin bakım verilmiştir. Deneysel ve kontrol grubuna travayın sonunda, postpartum ilk 2 saat içinde ve postpartum 6 saat sonra değerlendirilmiştir.	-Gebe Tanımlama Formu -Wijma Doğum Beklentisi/ Deneysel Ölçeği-A versiyonu (WDEQ-A) -Görsel Kıyaslama Ölçeği -Hemşirelik Destegi Ölçeği (BANSILQ)	Travayda primipar gebelere verilen hemşirelik desteğinin doğum korkusunu azalttığı saptanmıştır.
Hilal YÜKSEL, Yasemin ÇAYIR (2016)	Tıpta Uzmanlık	125 Deneysel/ 125 Kontrol	Deneysel/ Deneysel grubundaki gebelere eylemin birinci evresinde bir seans nefes egzersizleri eğitimi verilmiştir. Kontrol grubuna ise herhangi bir eğitim verilmemiştir. Doğum sonrasında ise her iki grubun ağrı algısı, doğum eyleminin ikinci evresinin süresi, yenidoğanın birinci dakika APGAR (Activity- Pulse- Grimace- Appearance – Respiration) skoru incelenmiştir.	-Görüme Formu -Vizüel Analog Skala	Nefes egzersizleri eğitiminin doğum ağrısı algısını azalttığı, doğum eyleminin süresini kısalttığı bulunmuştur. Deneysel ve kontrol gruplarındaki bebeklerin APGAR skorlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.
Sevil ÇİÇEK, Fatma BAŞAR (2017)	Y. Lisans	35 Deneysel/ 35 Kontrol	Deneysel/ Deneysel grubuna doğum eyleminin latent fazında solumun teknikleri eğitimi verilmiş ve her fazda uygun solumun teknikleri uygulanmıştır. Kontrol grubundakilere ise rutin bakım uygulanmıştır. Anksiyete düzeyleri latent fazın başında ve sonunda, aktif fazın sonunda olmak üzere üç kez değerlendirilmiş, doğum evrelerinin süresi kaydedilmiştir.	-Kişisel Bilgi Formu -Doğum Eylemi İzlem Formu -Durumluk Anksiyete Ölçeği	Solumun tekniklerinin doğru bir şekilde uygulanmasının gebelerin anksiyete düzeylerini azaltmada ve travay süresini kısaltmada etkili olduğu bulunmuştur.
Pınar IRMAK VURAL, Ergül ASLAN (2017)	Doktora	35 NF (Nefes Farkındalığı) 35 EFT (Duyusal Özgürleşme Tekniği) (70 Deneysel) 50 Kontrol	Deneysel/ Deneysel grubundaki gebelere latent fazdan itibaren her kontraksiyonda EFT grubuna 3 tur EFT, NF grubuna ise her kontraksiyonda NF uygulaması yapılmıştır. Doğumun birinci evresinde her bir fazın başında ve sonunda doğum korkusu düzeyi belirlenmiştir. Doğumun ikinci evresinde, doğumdan 24 saat sonra değerlendirilmiştir.	-Tanıtıcı Özellikler Yeri Formu -Wijma Doğum Beklentisi/ Deneysel Ölçeği A versiyonu ve B (W-DEQ B) versiyonu -İnnatal Dönem Değerlendirme Formu -EFT / NF uygulaması anket formu	Çalışmada doğum korkusunu azaltmada EFT'nin, nefes farkındalığına göre daha etkili olduğu bulunmuştur.

## Postpartum Dönemde Kullanılan Solunum ve Gevşeme Egzersizleri

Yapılan literatür taramasında bu konu ile ilgili dört çalışma bulunmuştur. Solunum ve gevşeme egzersizleri yapan kadınların sezaryen sonrası dönemde daha kısa sürede ayağa kalktığı, barsak fonksiyonlarının daha erken başladığı, analjezik ilaç uygulama sayısının, insizyon yeri ağrı şiddetinin ve fonksiyonel aktivitelerdeki güçlük miktarının daha az olduğu bulunmuştur (38) Sezaryen sonrası ağrı, emzirme sorunlarının giderilerek konforun artırılmasında Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) ve Progresif Gevşeme Egzersizleri (PGE)'nin birlikte uygulanmasının etkili yöntem olduğu, TENS'in ağrı, emzirme öz yeterlilik ve konfor üzerinde, PGE'nin ağrı, emzirme davranışı, emzirme öz yeterlilik ve konfor üzerinde etkili olduğu rapor edilmiştir (39). Sezaryen sonrası erken dönemde verilen egzersiz ve ergonomik modifikasyonları içeren eğitimin kadınların bel ağrısını ve postpartum depresyon düzeylerini azalttığı, yaşam kalitelerini ve postpartum konfor düzeylerini arttırdığı, anneliğe uyumlarını iyileştirdiği bulunmuştur (40). Şahin'in çalışmasında PGE'nin annelerin emzirme öz-yeterliliğini arttırdığı, postpartum depresyon düzeyini düşürdüğü; bebeğin vücut ağırlığı artışını, emzirme ve sadece anne sütü alma oranlarını ise etkilemediği saptanmıştır (41), (Tablo 4).

## TARTIŞMA

Solunum egzersizleri günlük yaşam içerisinde uygulanması en kolay olan gevşeme yöntemlerinden biridir. Tek başına uygulandığında gevşemeye yardımcı olan solunum egzersizleri; farklı gevşeme tekniklerinin de vazgeçilmez bir parçasıdır (42).

## Gebelik Döneminde Kullanılan Solunum ve Gevşeme Egzersizleri

Literatürde gebelik döneminde yaşanan önemli sağlık sorunlarının önlenmesi veya azaltılmasında sıklıkla solunum tekniklerinden ve gevşeme egzersizlerinden yararlanıldığı belirtilmektedir (23-29,31,43-46). Bastani ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları çalışmada, gevşeme egzersizlerinin gebe kadınlarda anksiyeteyi ve algılanan stresi azaltmada faydalı olduğu ve gevşeme tekniklerini öğrenmenin annenin psikolojik sağlığını iyileştirmek için bir kaynak olabileceği bildirilmektedir (47). Stres ve anksiyetenin azaltılmasını sağlamak amacıyla kullanılan solunum ve gevşeme egzersizleri gebelik şikayetlerinin de kontrol altına alınmasına yardımcı olmaktadır (26,30,32, 48, 49). Janke (1999), solunum ve PGE'nin preterm eylemi önlemede etkili olduğunu belirtmiştir (50). Nickel ve arkadaşlarının çalışmasında bronşiyal astımlı gebelerde PGE'nin kan basıncı, akciğer parametreleri, nabız, anksiyeteyi azaltma, yaşam

kalitesini artırma yönünde olumlu etkileri bulunmuştur (44). Aalami ve arkadaşlarının (2016) çalışmalarında progresif kas gevşeme ve nefes egzersizlerinin hipertansif gebelerde kan basıncı değerlerini anlamlı olarak azalttığı bildirilmiştir (51). İncelenen tezlerde gebelik döneminde uygulanan solunum ve gevşeme egzersizlerinin stres ve anksiyeteyi azalttığı, preterm eylem tanısı alan gebelerin doğum zamanını bir hafta ertelediği, gebelerin ağrı algısının azalttığı, yaşam ve uyku kalitesinin arttığı, vital bulguların düzenlendiği ve doğum sonu maternal bağlanmayı yükselttiği saptanmıştır. Gebelik döneminde yapılan solunum ve gevşeme egzersizleri ile ilgili tez sonuçları literatürü desteklemektedir. Gevşeme tekniği olarak sıklıkla Türk Psikologlar Derneğinin hazırladığı PGE (23-26,28,29), bunun dışında derin solunum, gevşeme egzersizleri ve müzik kullanılmıştır (27,31). Gebelikte solunum ve gevşeme egzersizleri ile birlikte yoga, meditasyon (30) ve pilatesin (32) kullanılması farklı yöntem yaklaşımları açısından dikkat çekicidir.

## Doğumda Kullanılan Solunum ve Gevşeme Egzersizleri

Doğum eyleminde sağlık profesyonellerinin desteği ve kadının doğuma aktif katılımının sağlanması olumlu doğum deneyimlerinin yaşanması için oldukça önemlidir (11). Doğum eyleminde ağrı, kadınların en çok korktuğu ve baş edilmesi gereken en önemli sorun olarak görülmektedir. Doğum ağrısını azaltmaya yönelik pek çok farklı teknik bulunmaktadır ve bu tekniklerin doğuma hazırlık sınıflarında gebelere öğretilmesi kadınların doğum ağrısı ve korkusuyla baş etme mekanizmalarını güçlendirmektedir. Doğum ağrısıyla baş etmede Dick Read ve Lamaze teknikleri doğumda sıklıkla kullanılmaktadır (52,53). Doğum eyleminde yapılan solunum ve gevşeme egzersizleri ile ilgili tezlerde en sık kullanılan teknik Lamaze'dir. Solunum ve gevşeme egzersizlerinin gebelerin doğum ağrısını, doğum korkusunu ve anksiyetesini azalttığı, solunum egzersizlerinin doğum eyleminin süresini kısalttığı bulunmuştur. Doğum korkusunu azaltmak amacıyla EFT'nin (duygusal özgürleşme tekniği) nefes farkındalığı ile karşılaştırıldığı çalışmada (37), EFT'nin doğum korkusunu azaltmada daha etkili olduğunun bulunması bu konuyla ilgili yapılacak çalışmalar için dikkat çekici bir sonuçtur. Gevşeme ve solunum egzersizleri doğum eyleminin birinci fazında (latent faz) öğretilmiş veya uygulanmaya başlanmıştır. Gebelerin solunum egzersizlerini öğrenmesi ve uygulaması açısından kontraksiyonların şiddetinin az olduğu latent faz ideal bir dönemdir; kontraksiyonların şiddetinin ve sıklığının arttığı doğumun aktif fazında bu tekniklerin öğrenilmesi zorlaştırmaktadır. Solunum teknikleri ve gevşeme egzersizlerinin doğru şekilde uygulanması gebelerin doğum sonuçlarını pozitif yönde etkilemiştir



Tablo 4. Postpartum dönemde kullanılan solunum ve gevşeme egzersizleri ile ilgili lisansüstü tezler

YAZAR/ DANIŞMAN/ YIL	LİSANSÜSTÜ DÜZEY	ÖRNEKLEM	ARAŞTIRMA TİPİ/ KULLANILAN YÖNTEM	VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	SONUÇ
İlkim ÇITAK KARAKAYA İnci (YÜKSEL) AKARÇALI (2005)	Doktora	26 Deney 24 Kontrol	Deneysel/ Deney grubuna; sezaryen sonrası hastane yatış süresince solunum egzersizleri ve fizyoterapi uygulamaları yapılmıştır. Sezaryen sonrası ayağa kalkış zamanı, barsak hareketlerinin başlama zamanı ve ilk ambulasyon sırasındaki yaşamsal bulgular, doğum sonrası analjezik ilaç uygulama sayısı kaydedilmiştir.	-Tanıtıcı Özellikler Veri Formu -Vizüel analog skala	Deney grubu kadınların sezaryen sonrası daha kısa sürede ayağa kalktığı, barsak fonksiyonlarının daha erken başladığı; analjezik ilaç uygulama sayısının, insizyon yeri ağrı şiddeti ve fonksiyonel aktivitelerdeki güçlük miktarının ise daha az olduğu saptanmıştır.
Derya ÖZTÜRK, Dr. Öğr. Üyesi Gülten KOÇ (2019)	Doktora	30 Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) grubu, 30 Progresif Gevşeme Egzersizleri (PGE) grubu, 30 TENS+PGE 30 Kontrol (120 kadın)	Deneysel/ TENS grubuna 5 seans, PGE grubuna 5 seans (her seans 30 dk) uygulama yapılmıştır; TENS+PGE grubuna önce 30 dk PGE sonra 30 dk TENS uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir girişim yapılmamıştır. Taburculuk sonrası 4. ve 7. günlerde ev ziyareti yapılarak her iki grup değerlendirilmiştir.	-Veri Toplama Formu -Görsel Kıyaslama Ölçeği -LATCHEmzirme Tanılama Aracı -Emzirme Öz-Yeterlilik Kısa Form Ölçeği (Postnatal şekli), -Doğum Sonu Konfor Ölçeği -Anne İzlem Formu	TENS ve PGE'nin birlikte uygulanmasının ağrı, emzirme sorunlarının giderilmesi, konforun artırılmasında en etkili yöntem olduğu, TENS'in ağrı, emzirme öz-yeterlilik ve konfor üzerinde, PGE'nin ise ağrı, emzirme davranışı, emzirme öz-yeterlilik ve konfor üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.
Tuğçe BAYRAM, Emel SÖNMEZER (2019)	Y. Lisans	15 Deney 15 Kontrol	Deneysel/ Deney grubundaki kadınlara 6 hafta boyunca uygulayacakları alt ve üst ekstremitelere kuvvelendirme egzersizleri, postüral egzersizler, solunum egzersizleri, pelvik taban egzersizleri ve dikkat etmesi gereken ergonomik modifikasyonlar uygulamalı olarak anlatılmış ve eğitim kitapçıkları verilmiştir. Kontrol grubuna rutin postpartum bakım verilmiştir. Postpartum 6. haftanın sonunda her iki grup değerlendirilmiştir.	-Oswestry Özürlülük İndeksi -Doğum Sonrası Konfor Ölçeği -Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği -Postpartum Kendini Değerlendirme Ölçeği -Doğum Sonu Yaşam Kalitesi Ölçeği	Sezaryen sonrası erken dönemde verilen eğitimin kadınların bel ağrısını ve postpartum depresyon düzeyini azalttığı, yaşam kalitesini ve postpartum konfor düzeylerini arttırdığı, anneliğe uyumlarını iyileştirdiği saptanmıştır.
Kadriye ŞAHİN, Birsen MUTLU, 2019	Y. Lisans	35 Deney 35 Kontrol	Deneysel/ Deney grubundaki annelere progresif gevşeme egzersizi eğitimi ve uygulama yönergesi verilmiştir. Anneler 2 hafta süreyle sabah-akşam yönerge doğrultusunda progresif gevşeme egzersizleri yapmıştır. Her iki gruptaki anne ve bebekler doğum sonu 1. hafta ve 2. hafta izleminde değerlendirilmiştir.	-Tanıtıcı bilgi formu -Emzirme Öz-yeterlilik Ölçeği -Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği -Hasta Takip Formu	Progresif gevşeme egzersizlerinin annelerin emzirme öz-yeterliliğini arttırdığı, postpartum depresyon düzeyini düşürdüğü; bebeğin vücut ağırlığı artışı, emzirme ve sadece anne sütü alma oranlarını ise etkilemediği saptanmıştır.

(33-36,10). Yıldırım ve Şahin'in (2004) Türk kadınlarının doğum ağrısına nefes alma ve cilt stimülasyon tekniklerinin etkisini inceledikleri araştırmada, nefes alma ve kutanöz stimülasyon teknikleri eğitiminin gebe kadınların ağrı algısını azaltmada etkili olduğu ve gebelerin daha tatmin edici bir doğum deneyimi yaşadıkları bildirilmiştir (54).

### Postpartum Dönemde Kullanılan Solunum ve Gevşeme Egzersizleri

Postpartum dönem; kadın, bebek sağlığı ve aile dinamikleri açısından oldukça önemlidir. Postpartum dönemde yaşanan sağlık sorunları kadının yaşam kalitesini etkilediği gibi yenidoğanın sağlığını ve emzirmeyi de etkilemektedir. Literatürde postpartum dönemde yaşanan sorunlar; perineal ağrı, sezaryen sonrası insizyon yeri ağrısı, gastrointestinal problemler, emzirme problemleri, mastitis, sırt ağrısı, baş ağrısı, yorgunluk, postpartum depresyon, üriner/anal inkontinans ve cinsel fonksiyon bozukluğu olarak özetlenebilir (55-57,38). Postpartum dönemde yaşanan çeşitli sorunların önlenmesinde veya azaltılmasında solunum ve gevşeme egzersizlerinden yararlanılmaktadır (38-41,58,59). Postpartum dönemde yapılan tezlerin tümü deneysel olup üçü prospektif çalışmadır. İncelenen tezlerde, postpartum dönemde kullanılan solunum ve gevşeme egzersizlerinin ağrı, emzirme davranışı, emzirme öz yeterlilik ve konfor düzeyi üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Tez çalışmalarının dörtte üçü sezaryen sonrası kadınların bakımına ve şikayetlerine yöneliktir. Sezaryen sonrası artmış postpartum bakım ihtiyacının, araştırmacıların çalışma alanları ve amaçlarını etkilemiş olabileceği düşünülmüştür. Postpartum dönemde, gebelik döneminde olduğu gibi sıklıkla solunum egzersizleri PGE ile birlikte kullanılmıştır. Tezlerde elde edilen sonuçlar solunum ve gevşeme egzersizlerinin postpartum döneme etkisi ile ilgili literatür bilgisini desteklemektedir.

### SONUÇ

Obstetri alanında solunum ve gevşeme egzersizlerinin kullanıldığı Türkiye'de yapılan lisansüstü tezlerin 2014 yılından sonra arttığı, tezlerin daha çok Hemşirelik Anabilim Dalı'nda yürütüldüğü, neredeyse tümünün deneysel çalışmalar olduğu bulunmuştur. Tezlerin çoğunun solunum ve gevşeme egzersizlerinin gebelik dönemindeki sonuçları incelediği belirlenmiştir. Tezlerde solunum egzersizi olarak sıklıkla Lamaze tekniği, gevşeme egzersizi olarak da sıklıkla progresif gevşeme egzersizi kullanılmıştır.

Gebelik döneminde uygulanan solunum ve gevşeme egzersizlerinin stres ve anksiyeteyi azalttığı, preterm eylemde doğum zamanını ertelediği, ağrı algısını

azalttığı, yaşam ve uyku kalitesini artırdığı, maternal vital bulguları düzenlediği ve maternal bağlanmayı yükselttiği bulunmuştur. Solunum ve gevşeme egzersizlerinin kadınların doğum ağrısını, doğum korkusunu ve anksiyetesini azalttığı; solunum egzersizlerinin doğum eyleminin süresini kısalttığı bulunmuştur. Sorunların sıkça yaşandığı postpartum döneme yönelik tez çalışmaları genellikle sezaryen sonrası yapılmıştır. Doğum sonrası dönemde yapılan solunum ve gevşeme egzersizlerinin ağrı, emzirme davranışı, emzirme öz yeterlilik ve konfor düzeyi üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Solunum ve gevşeme egzersizleri ile ilgili farklı tekniklerin uygulandığı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Vajinal doğum sonrası yaşanan sorunları azaltmaya yönelik solunum ya da gevşeme egzersizleri ile ilgili çalışmalar planlanabilir. Ebelik alanında lisansüstü eğitim alan öğrencilere, solunum ve gevşeme egzersizlerine yönelik farklı yaklaşımların olduğu, farklı gruplara uygulanan, randomize kontrollü ve kanıt düzeyi yüksek tez çalışmaları yapılması önerilebilir.

### KAYNAKLAR

1. Köksal, Ö., Taşçı Duran, E. (2013). Doğum ağrısına kültürel yaklaşım. DEUHYO ED, 6 (3), 144-148.
2. Yıldırım, G., Hotun Şahin, N. (2003). Doğum ağrısının kontrolünde hemşirelik yaklaşımı. C. Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 7 (1), 14-20.
3. Ciobanu, D. I. (2010). Relaxation and breathing techniques—positive factors in the deployment of pregnant women's labor and delivery. Eur J Physic Health Educ, 3(2), 39-48.
4. Ciobanu, D.I., Deac, A., Lozinca, I. (2010). Comparative study regarding the influence of pain management on labor deployment. Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / Science, Movement And Health, 10(2), 883-892.
5. Ertem, G., Sevil, Ü. (2005). Doğum ağrısı ve hemşirelik yaklaşımı. Atatürk Üniv. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 8(2), 117-123.
6. Anarado, A., Ali, E., Nwonu, E., Chinweuba, A., Ogbolu, Y. (2015). Knowledge and willingness of prenatal women in Enugu Southeastern Nigeria to use in labour non-pharmacological pain reliefs. African Health Sciences, 15(2), 568-575.
7. Chaillet, N., Belaid, L., Crochetiere, C., Roy, L., Gagné, G. P., Moutquin, J. M., Bonapace, J. (2014). Nonpharmacologic approaches for pain management during labor compared with usual care: A Meta-Analysis. Birth, 41(2), 122-137.
8. Dehcheshmeh, F. S., Rafiei, H. (2015). Complementary and alternative therapies to relieve labor pain: A comparative study between music therapy and Hoku point ice massage. Complementary therapies in clinical practice, 21(4), 229-232.
9. Moghimi-Hanjani, S., Mehdizadeh-Tourzani, Z., Shoghi, M. (2015). The effect of foot reflexology on anxiety, pain, and outcomes of the labor in primigravida women. Acta Medica Iranica, 53(8), 507-511.
10. Avcıbay, B. (2009). Gevşeme tekniklerinin travaydaki gebelerin anksiyete düzeyleri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
11. Avcıbay, B., Alan, S. (2011). Doğum ağrısı kontrolünde nonfarmakolojik yöntemler. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 4(3), 18-24.

12. Gagnon, A. J., Sandall, J. (2007). Individual or group antenatal education for childbirth or parenthood or both. The Cochrane Library, 3.
13. Beksaç, M.S., Demir, N., Koç, A., Yüksel, A. (2001). Obstetrik maternal- fetal tıp ve perinatoloji. Ankara, Medikal ve Nobel Kozan Ofset.
14. Spiby, S., Slade, P., Escott, D., Henderson, B., Fraser, C. ve R. (2003). Selected coping strategies in labor: An investigation of women's experiences. BIRTH, 30(3), 189-194.
15. Lothian, J. A. (2011). Lamaze breathing. The Journal of perinatal education, 20(2), 118-120.
16. Brown, S. T., Douglas, C., Flood, L. P. (2001). Women's evaluation of intrapartum nonpharmacological pain relief methods used during labor. The Journal of Perinatal Education, 10(3), 1-8.
17. Tavafian, S.S., Jamshidi, A., Mohammad, K., Montazeri, A. (2007). Low back pain education and short term quality of life: A Randomized Trial. BMC Musculoskeletal Disorders, 8(21), 1-6.
18. Bernstein, D.A., Borkovec, T.D. (1973). Progressive relaxation training: A manual for the helping professions. Research Press, 2612 North Mattis Avenue.
19. Yıldız Topçu, S., Fındık, Ü.Y. (2012). Effect of relaxation exercises on controlling post operative pain. Pain Manag Nurs, 13(1), 11-7.
20. Çetinkaya, F. (2013). Progresif gevşeme egzersizlerinin total kalça protezi ameliyatı olan hastaların uyku kalitesine etkisi. Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
21. Gökşin, İ., Ayaz Alkaya, S. (2018). Effect of progressive muscle relaxation on the postpartum depression and general comfort levels. International Journal of Nursing and Health Sciences, 12(3), 2.
22. Karbandi, S., Hosseini, S.M., Hosseini, S.A., Sadeghi, F., Hesari, M., Masoudi, R. (2017). Evaluating the effectiveness of using a progressive muscle relaxation technique on the self-efficacy of breastfeeding in mothers with preterm infants. J Nurs Res, 25(4), 283-288.
23. Aksu, H. (2003). Preterm eylem tanısı almış gebelerde solunum ve progresif egzersizlerin gebelik süresine etkisi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
24. Baykal, Z. (2008). Bel ağrısı olan gebelerde progresif gevşeme egzersizlerinin ağrı algısına ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
25. Aydın, S. (2014). Gebelerde gevşeme egzersizlerinin gebelerin uyku kalitesine etkisi. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
26. Yüksel, E. (2017). Gebelerde progresif gevşeme egzersizlerinin huzursuz bacak sendromu şiddetine ve uyku kalitesine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
27. Gülen Savaş, H. (2011). Hipertansiyon riski taşıyan gebelerde yürüyüş ve solunum egzersizinin anksiyete ve tansiyon üzerine etkisi. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
28. Atalay, B. (2014). Doğum öncesi eğitimlerin anne bebek bağlanmasına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
29. Arıöz, A. (2014). Preterm eylem tanısı almış primipar gebelerde gevşeme egzersizlerinin stresle başa çıkma tarzı ve kaygı düzeyine etkisi. Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
30. Yılmaz Esencan, T. (2018). Yoga ve meditasyonun doğum sürecine etkisi. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
31. Örülkü, C. (2018). Erken Doğum Tehdidi (EDT) olan gebelerde derin gevşeme egzersizlerinin bebek sağlığı üzerine etkisi. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
32. Bulgurluoğlu, H.İ. (2019). Gebelikte pilates eğitiminin etkilerinin incelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
33. Gülderen Özer, H. (2004). Travaydaki gebelere uygulanan gevşeme, solunum egzersizi ve dokunmanın durumluluk anksiyetesi düzeyine etkisinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
34. Öztürk, T. (2014). Travayda primipar gebelerin doğum korkusunun giderilmesinde hemşirelik desteğinin etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
35. Yüksel, H. (2016). Normal doğumda nefes egzersizlerinin doğum travayına etkisi. Uzmanlık Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
36. Çiçek, S. (2017). Solunum teknikleri eğitiminin travay süresi ve anksiyete düzeyi üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
37. İrmak Vural, P. (2017). Doğum korkusunu azaltmada iki farklı teknik: Duygusal Özgürleşme ve Nefes Farkındalığı. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
38. Çıtak Karakaya, İ. (2005). Fizyoterapinin sezaryen sonrası ağrı ve fonksiyonel aktiviteler üzerine etkililiği. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
39. Öztürk, D. (2019). Sezaryen ile doğum yapan kadınlara uygulanan progresif gevşeme egzersizleri ve transkütan elektriksel sinir stimülasyonunun akut ağrı, emzirme davranışı ve konfor düzeyine etkisi: randomize kontrollü çalışma. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
40. Bayram, T. (2019). Sezaryenle doğum yapan kadınlarda postpartum dönemde uygulanan egzersiz ve ergonomik modifikasyonları içeren eğitim programının kadınlarda depresyon yeti yitimi ve yaşam kalitesi üzerine etkilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
41. Şahin, K. (2019). Preterm bebek annelerine uygulanan progresif kas gevşeme egzersizlerinin anne ve bebek üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Ankara.
42. Koehn, M.L. (2000). Alternative and complementary therapies for labor and birth: An application of Kolcaba's Theory of holistic comfort. Holistic Nursing Practice, 15(1), 66-77.
43. Lee, K.A. (2011). Sleep promotion in the childbearing family. In: Redeker, G.P, Mc Enany. (Eds.), Sleep disorders and sleep promotion in nursing practice, 263-265, New York, Springer Publishing Company.
44. Nickel, C., Lahmann, C., Muehlbacher, M. (2006). Pregnant women with bronchial asthma benefit from progressive muscle relaxation: A randomized, prospective, controlled trial. Psychotherapy and Psychosomatics, 75, 237-243.
45. Aksu, H., Şirin, A. (2007). Preterm eylem tanısı konmuş gebelerde solunum ve progresif egzersizlerin gebelik süresine etkisi. Türkiye Klinikleri Jinekoloji Obstetrik Dergisi, 17, 368-375.
46. Chuang, L.L., Lin, L.C., Cheng, P.J., Chen, C.H., Wue, S.C. ve Chang, C.L. (2012). The effectiveness of a relaxation training program for women with preterm labour on pregnancy outcomes: A controlled clinical trial. International Journal of Nursing Studies, 49, 257-264.
47. Bastani, F., Hidarnia, A., Kazemnejad, A., Vafaei, M., Kashanian, M. (2005). A randomized controlled trial of the effects of applied relaxation training on reducing anxiety and perceived stress in pregnant women. J Midwifery Womens Health, 50(4), 36-40.
48. Bobak, J.M., Sensen, M.D. (1993). Learning to relax, maternity and gynecologic care, Th. C.V. Mosby Comp., 274-276, St. Louis.
49. Tragea, C., Chrousos, G.P., Alexopoulos, E.C., Darviri, C. (2014). A randomized controlled trial of the effects of a stress management programme during pregnancy. Complement Ther Med, 22(2), 203-211.
50. Janke, J. (1999). The effect of relaxation therapy on preterm labor outcomes. JOGNN, 28(3), 569-592.
51. Aalami, M., Jafarnejad, F., ModarresGharavi, M. (2016). The effects of progressive muscular relaxation and breathing control technique on blood pressure during pregnancy. Iran J Nurs Midwifery Res, 21(3), 331-6.
52. Kuczkowski, M.K. (2004). Ethnicity, trans-cultural differences in childbirth experience and use of labor analgesia: A Real Life Experience. Annales Françaises D'anesthésie Et De Réanimation, 23(6), 662-3.

53. Kadayıfçı, O. (2005). Lamaze yöntemi ile doğuma hazırlık ve doğum. Nobel Kitabevi.
54. Yıldırım, G., Şahin, N.H. (2004). The effect of breathing and skin stimulation techniques on labour pain perception of Turkish women. *Pain Res Manag.*,9(4),183-7.
55. Thompson, J.F., Roberts, C.L., Currie, M., Ellwood, D. A. (2002). Prevalence and persistence of health problems after childbirth: associations with parity and method of birth. *Birth*, 29, 83-94.
56. Karaman Özlü, Z., Soydan, S., Çapık, A., Ejder Apay, S., Avşar, G., Özer, N. (2016). Sezaryen ameliyatı olan lohusalarda progresif gevşeme egzersizlerinin ağrı kontrolü üzerine etkisi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 19(1),0-0.
57. Boran, B, Turker, A., Ekiz, M., Dündar, Ö. (1999). Sezaryen oranları: Bizde ne durumda? *İstanbul Jinekoloji ve Obstetrik Dergisi*, 3(3),170-173.
58. Ismail, N.I.A.A., Elgzar, W.T.I. (2018). The effect of progressive muscle relaxation on postcesarean section pain, quality of sleep and physical activities limitation. *International Journal of Studies in Nursing*,3(3),14-29.
59. Devmurari, D., Nagrale, S. (2018). Effectiveness of Jacobson's progressive musclerelaxation technique for pain management in post-cesaerean women. *IndianJournal of Obstetrics and Gynecology Research*,5(2),228-232.