

Zihin-Beden Bütünlüğü ile Destekleyici Bir Yaklaşım: Riskli Gebeliklerde Mindfulness Uygulamaları

A Supportive Approach With Mind-Body Integration: Mindfulness Practices in High-Risk Pregnancies

Özge Şiir DAĞLAR*

Özge Şiir DAĞLAR*
0000-0001-6287-6380
ozgesiirdaglar@gmail.com
İstanbul Kent Üniversitesi,
İstanbul, Türkiye

Recieved / Geliş:

22/11/2025

Accepted / Kabul:

03/06/2026

**Published Online / Online
Yayın**

11/08/2026

Cite This Article:

Dağlar, Ö.Ş. (2026) 'Zihin-beden bütünlüğü ile destekleyici bir yaklaşım: Riskli gebeliklerde mindfulness uygulamaları', İstanbul Kent University Journal of Health Sciences, 2026, pp. 56-59

ÖZET

Mindfulness, bireyin dikkatini yargısız bir şekilde şimdiki ana odaklamasını sağlayan bir farkındalık yaklaşımı olup, son yıllarda kadın sağlığı ve perinatoloji alanında önemli bir uygulama alanı bulmuştur. Riskli gebeliklerde zihin-beden bütünlüğünü destekleyen mindfulness temelli uygulamaların hem fizyolojik hem de psikolojik iyileşmelere katkı sağladığı güncel literatürde geniş biçimde gösterilmektedir. Mindfulness programlarının gebelikte hipertansiyon, gestasyonel diyabet, erken doğum tehdidi ve psikolojik sorunlar vb. durumlarda olumlu etkileri olduğu bildirilmiştir. Obstetrik sonuçlar açısından da mindfulness uygulamalarının koruyucu etkileri dikkat çekmektedir. Sonuç olarak, mindfulness temelli yaklaşımlar riskli gebeliklerde hem maternal ruh sağlığı hem de obstetrik ve neonatal sonuçlar üzerinde birçok fayda sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Ebe, farkındalık, hemşire, yüksek riskli gebelik.*

SUMMARY

Mindfulness is an awareness approach that enables individuals to focus their attention on the present moment without judgment, and in recent years it has found an important field of application in women's health and perinatology. Current literature extensively demonstrates that mindfulness-based practices supporting mind-body integrity in high-risk pregnancies contribute to both physiological and psychological improvements. Mindfulness programs have been reported to have positive effects in conditions such as hypertension during pregnancy, gestational diabetes, threatened preterm labor, and psychological problems. The protective effects of mindfulness practices are also noteworthy in terms of obstetric outcomes. In conclusion, mindfulness-based approaches provide numerous benefits for both maternal mental health and obstetric and neonatal outcomes in high-risk pregnancies.

Keywords: *Midwifery, mindfulness, nurse, high-risk pregnancy.*

GİRİŞ

Mindfulness, bireyin dikkatini yargısız ve kabullenici bir şekilde içinde bulunulan şimdiki ana yöneltmesini ifade eden bir farkındalık yaklaşımıdır. Son yıllarda kadın sağlığı alanında giderek daha fazla kullanılan mindfulness temelli uygulamalar, perinatoloji alanında da önemli bir yer edinmeye başlamıştır. Özellikle riskli gebeliklerde, zihin-beden bütünlüğünü destekleyen bu uygulamaların fizyolojik ve psikolojik iyileşmelere katkı sağladığı görülmektedir (Crovetto ve ark. 2021; Wang ve ark. 2021).

Riskli gebelik yaşayan kadınlarda belirsizlik, kaygı ve korku nedeniyle stres düzeyi artmaktadır. Bu durum hipotalamus-hipofiz-adrenal eksenli aktivasyonuna yol açar. Düzenli olarak mindfulness uygulamalarının yapılması ile kortizol düzeyleri azalır, sempatik sinir sistemi aktivitesi baskılanır ve parasempatik sistemi aktive olmaktadır. Sonucunda da anne ve fetus için daha dengeli bir fizyolojik ortam oluşmaktadır. Mindfulness özellikle nefes ve beden farkındalığı egzersizleriyle kalp atım hızını düzenler, kan basıncını düşürür ve kalp hızı değişkenliğini artırır. Bu durumun özellikle preeklampsi ve gestasyonel hipertansiyon gibi durumlarda koruyucu/iyileştirici rol oynadığı düşünülmektedir (Bublitz ve ark. 2023). Mindfulness uygulamaları ile duygular yargısız şekilde fark edilir, kaçınma yerine kabul geliştirilir ve bilişsel yeniden çerçeveleme desteklenir. Sonucunda da anne adayının psikolojik iyilik hali artar ve baş etme becerileri güçlenir (İbıcı Akca ve ark. 2023). Mindfulness temelli müdahaleler, riskli gebeliklerde biyopsikososyal bir etki mekanizması üzerinden işlev görerek, maternal stres yanıtını düzenlemekte, nöroendokrin ve immün süreçleri modüle etmekte ve psikolojik dayanıklılığı artırmaktadır. Bu çok boyutlu etki, hem maternal hem de fetal sonuçların iyileştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Korukcu ve Kukulu, 2017).

Güncel literatür, mindfulness temelli yaklaşımların gebelikte hipertansif hastalıklar, gestasyonel diyabet, erken doğum tehdidi ve psikolojik sorunlar vb. durumlarda olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Bublitz ve arkadaşlarının (2023) çalışmasında gebelikte hipertansif hastalık tanısı alan kadınlara 8 hafta boyunca haftada 1 kez 30 dakika telefondan uygulanan mindfulness temelli eğitim programı sonucunda gebelerin sistolik ve diastolik kan basıncı seviyelerinin önemli ölçüde azaldığı bildirilmiştir. Benzer şekilde, gestasyonel diyabet tanısı alan gebelere 50'er dakikalık 2 seans uygulanan mindfulness temelli beslenme ve yoga programı hakkında eğitim verilip 8 hafta boyunca haftada 5 gün evde mindful beslenme ve yoga egzersizlerine devam etmeleri teşvik edilmiş sonrasında katılımcıların açlık plazma glukozu, 2. saat postprandiyal kan glukozu ve glikozlanmış hemoglobin (HbA1c) düzeylerinde anlamlı derecede azalma olduğu görülmüştür (Youngwanichsetha ve ark. 2014).

Riskli gebeliklerde mindfulness uygulamalarının fetüsün gelişiminde de olumlu etkiler yarattığı bildirilmiştir. Erken doğum tehdidi olan gebelere haftalık 2,5 saatlik seanslar ve 1 tam günlük seans olmak üzere gebeliğe uyarlanmış 8 haftalık Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) programı uygulanmış, sonucunda yenidoğanlardaki gebelik haftasına göre küçük (small for gestational age, SGA) olma olasılığının önemli ölçüde azaldığı bildirilmiştir (Crovetto ve ark. 2021).

Tekrarlayan düşük öyküsü olan gebe kadınların anksiyete ve depresyon oranlarının yüksek olması beklenen bir durumdur. Wang ve arkadaşlarının (2021) tekrarlayan düşük öyküsü olan gebelerle gerçekleştirdiği çalışmada, hastanede yatış süreci boyunca katılımcılara ses kayıtları eşliğinde 1 saatlik bir eğitim oturumu uygulanmış ve buna ek olarak günlük mindfulness egzersizlerini içeren bir eğitim programı sunulmuştur. Çalışma sonucunda mindfulness eğitim grubuna dahil olan

gebelerde algılanan stres, depresyon belirtileri ve negatif duygulanımda önemli azalmalar olduğu ve müdahaleden sonra pozitif duygulanımda artış olduğu bildirilmiştir.

Psikolojik destek açısından da mindfulness uygulamalarının değerli olduğu görülmektedir. Yüksek riskli gebe kadınlara uygulanan toplam 1 ay süren ve haftada 2 seans olmak üzere 8 seanslık bir MBSR programı gebelerin kaygı düzeylerini azaltmış, doğum öncesi bağlanma düzeylerini arttırmıştır (İbıcı Akca ve ark. 2023). Psikiyatrik olarak yüksek riskli gebe kadınlara farmakolojik tedaviye alternatif olarak uygulanan 10 haftalık mindfulness temelli yoga programı, depresyon belirtilerinde önemli ölçüde azalma, farkındalık ve maternal-fetal bağlanmada ise önemli ölçüde artma sağlamıştır (Muzik ve ark. 2012). Benzer şekilde sağlıklı bir anneliğe geçişi sağlamak amacıyla farkındalığı artırmayı hedefleyen farkındalık temelli anneliğe geçiş programı, her biri 90 dakika süren 7 seanstan (1 hafta boyunca) oluşmuştur. Erken membran rüptürü (EMR) olan gebelerde uygulanan bu farkındalık temelli anneliğe geçiş programı, gebeliği kabul, doğuma hazır oluş, bağlanma ve annelik rolünde yeterlilik düzeylerini artırmıştır (Korukcu ve Kukulu, 2017).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, mindfulness temelli yaklaşımlar riskli gebeliklerde yalnızca maternal ruh sağlığı üzerinde değil, obstetrik sonuçlar ve yenidoğan sağlığı üzerinde de olumlu etkiler yaratmaktadır. Gebelerde kan basıncı ve glisemik kontrolün iyileştirilmesinden, depresyon ve kaygı düzeylerinin azaltılmasına; maternal-fetal bağlanmanın güçlendirilmesinden, düşük doğum ağırlığı ve erken doğum risklerinin azaltılmasına kadar geniş bir yelpazede yararlar bildirilmiştir. Bu sonuçlar, prenatal bakıma entegre edilebilecek destekleyici bir yaklaşım olarak mindfulness uygulamalarının önemini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, mevcut çalışmaların çoğu

sınırlı örneklem büyüklükleriyle yürütülmüş olup, farklı risk gruplarında uzun dönemli etkileri değerlendiren randomize kontrollü çalışmalara ihtiyaç vardır. Klinik pratiğe entegrasyonunun artırılması, multidisipliner işbirliği ile birlikte hem anne hem de bebek sağlığına yönelik koruyucu ve iyileştirici bir strateji geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Bu bağlamda, hemşireler prenatal bakım sürecinde gebelerle en fazla temas eden sağlık profesyonelleri olarak mindfulness temelli girişimlerin planlanması, uygulanması ve sürdürülmesinde kilit bir role sahiptir. Hemşire liderliğinde yürütülen mindfulness temelli eğitim ve danışmanlık programları, riskli gebeliklerde stresle baş etme becerilerinin geliştirilmesine, öz bakım davranışlarının güçlendirilmesine ve gebelerin bakım sürecine aktif katılımının artırılmasına katkı sağlayabilir. Bu nedenle, hemşirelik bakımının bütüncül yaklaşımı doğrultusunda mindfulness uygulamalarının prenatal bakım protokollerine entegre edilmesi, hemşirelik eğitimi ve hizmet içi programlar aracılığıyla bu alandaki yetkinliğin artırılması önerilmektedir. Ayrıca, hemşirelik araştırmalarında mindfulness temelli girişimlerin bakım sonuçları üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi, kanıta dayalı uygulamaların geliştirilmesine ve hemşirelik bakımının standardizasyonuna katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

Bublitz, M.H., Salmoirago-Blotcher, E., Sanapo, L., Ayala, N., Mehta, N. and Bourjeily, G. (2023) 'Feasibility, acceptability, and preliminary effects of mindfulness training on antenatal blood pressure', *Journal of Psychosomatic Research*, 165, p. 111146. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2023.111146>.

Crovetto, F., Crispi, F., Casas, R., Martín-Asuero, A., Borràs, R., Vieta, E., Estruch, R. and Gratacós, E. (2021) 'Effects of Mediterranean diet or mindfulness-based stress reduction on prevention of small-for-gestational age birth weights in newborns born to at-risk pregnant individuals: The IMPACT BCN randomized clinical trial', *JAMA*, 326(21), pp. 2150–2160. <https://doi.org/10.1001/jama.2021.20178>

Ibıcı Akca, E., Cengizhan, S.O. and Gokbulut, N. (2023) 'Effectiveness of a mindfulness-based stress reduction (MBSR) program on stress, anxiety, and prenatal attachment for high-risk pregnant women: A randomized controlled trial', *Mindfulness*, 14(12), pp. 2963–2974. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02247-9>

Korukcu, O. and Kukulu, K. (2017) 'The effect of the mindfulness-based transition to motherhood program in pregnant women with preterm premature rupture of membranes', *Health Care for Women International*, 38(7), pp. 765–785. <https://doi.org/10.1080/07399332.2017.1318882>

Muzik, M., Hamilton, S.E., Rosenblum, K.L., Waxler, E. and Hadi, Z. (2012) 'Mindfulness yoga during pregnancy for psychiatrically at-risk women: Preliminary results from a pilot feasibility study', *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 18(4), pp. 235–240. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2012.04.006>

Wang, D.N., Weng, X.L. and Gao, L.L. (2021) 'Mindfulness-based intervention in Chinese pregnant women with recurrent miscarriage: A non-randomized controlled study', *Midwifery*, 103, p. 103152. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.103152>

Youngwanichsetha, S., Phumdoung, S. and Ingkathawornwong, T. (2014) 'The effects of mindfulness eating and yoga exercise on blood sugar levels of pregnant women with gestational diabetes mellitus', *Applied Nursing Research*, 27(4), pp. 227–230. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2014.02.002>