



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
SAĞLIK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Geleneksel, Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları
Daire Başkanlığı

**GEBELİK, DOĞUM VE
DOĞUM SONRASI SÜRECE
İNTEGRATİF YAKLAŞIM ÇALIŞTAYI
SONUÇ RAPORU**



ANKARA | 2025

www.saglik.gov.tr



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
SAĞLIK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Geleneksel, Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları
Daire Başkanlığı

**GEBELİK, DOĞUM VE DOĞUM SONRASI SÜRECE
İNTEGRATİF YAKLAŞIM ÇALIŞTAYI
SONUÇ RAPORU**



ANKARA, 2025



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
SAĞLIK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**Geleneksel, Tamamlayıcı ve Fonksiyonel
Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı**

Genel Müdür

Uzm. Dr. Hasan Basri VELİOĞLU

Daire Başkanı

Dr. Esra KARABAL ARDA

Düzenleme Kurulu

Prof. Dr. Eda BECER

Doç. Dr. Elif GÜLER KAZANCI

Dr. Eray YAZ

Dr. Esra KARABAL ARDA

Hazırlama Kurulu

Prof. Dr. Senem ALKAN ÖZDEMİR

Doç. Dr. Deniz GÜVEN

Uzm. Dr. Elif KOÇ

Uzm. Dr. Gizem SÖĞÜTLÜK DIĞRAK

Dr. Fatma BECANIM

GEBELİK, DOĞUM VE DOĞUM SONRASI SÜRECE İNTEGRATİF YAKLAŞIM ÇALIŞTAYI SONUÇ RAPORU

T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın Numarası : 1391

e-ISBN : 978-625-8644-03-6

Yayın Tarihi : Şubat 2026

Telif Hakkı Sahibi: ©Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2025.

Bu raporun yayın hakları T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğüne aittir. Kaynak gösterilmeksizin alıntı yapılamaz. Kısmen dahi olsa alınamaz, çoğaltılamaz, yayımlanamaz. Ücretsizdir, para ile satılamaz.

Alıntı yapıldığında kaynak gösterimi "T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2025). Gebelik, Doğum ve Doğum Sonrası Sürece İntegratif Yaklaşım Çalıştayı Sonuç Raporu." şeklinde olmalıdır.

İLETİŞİM

T.C. Sağlık Bakanlığı, Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Geleneksel, Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı

Adres: Üniversiteler Mahallesi, Şehit Mehmet Bayraktar Caddesi, No: 3, Çankaya/ANKARA

Tel: 0 312 471 77 77

e-posta: shgm.getat@saglik.gov.tr

Web: https://shgmgetatdb.saglik.gov.tr



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
SAĞLIK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**Geleneksel, Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları
Daire Başkanlığı**



**GEBELİK, DOĞUM VE DOĞUM SONRASI SÜRECE
İNTEGRATİF YAKLAŞIM ÇALIŞTAYI SONUÇ RAPORU**



ANKARA, 2025

SUNUŞ

Bakanlığımızın öncelikli hedefleri arasında yer alan anne ve bebek sağlığının korunması bağlamında; ülkemizde sezaryen oranlarının, Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği sınırların çok üzerine çıkması, gebelik ve doğum süreçlerinin yönetiminde önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Bakanlığımızca hazırlanan Normal Doğum Eylem Planı, anne ve bebeğin sağlığını koruyarak doğumun doğal ve güvenli gerçekleşmesini hedeflemektedir. Bu çerçevede, gebelik ve doğum süreçlerinde bütüncül ve kanıta dayalı yaklaşımların önemi giderek artmaktadır. Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp (GETAT) uygulamaları, Normal Doğum Eylem Planı'nın hedefleriyle bütünleştğinde, doğumun konforlu ve insana yakışır bir biçimde gerçekleşmesine katkı sağlar.

Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü kordinasyonunda 'Gebelik, Doğum ve Doğum Sonrası Sürece İntegratif Yaklaşım Çalıştayı' 16 Eylül 2025 tarihinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalıştayın amacı gebelik, doğum, postpartum ve yenidoğan sürecinde kullanılabilecek Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp yöntemlerini tanıtmak; kanıta dayalı veriler ışığında klinik entegrasyonlarını tartışmak ve semptom temelli bir karar ağacı yaklaşımı geliştirmektir. Bu yöntemler, anne adaylarının hem fiziksel hem de psikolojik olarak doğuma hazırlanmasına, müdahalesiz ve anne dostu doğumun desteklenmesine, doğum süresinin kısılmasına, anne-bebek bağının güçlenmesine ve annenin toparlanma süreci ile emzirme başarısının artmasına katkı sağlamaktadır. Ayrıca, GETAT destekli gebelik ve doğum süreci, anne-bebek dostu sağlık hizmetlerinin güçlendirilmesini destekler.

Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü olarak Normal Doğum Eylem Planı'nı destekliyor, gebelik, doğum, postpartum ve yenidoğan sürecine GETAT uygulamalarının güvenli ve etkin bir şekilde entegrasyonunu sağlamayı hedefliyoruz. Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp uygulamaları, doğru yöntem ve standartlarla uygulandığında Türkiye'nin anne-bebek sağlığı göstergelerini yükseltecek ve sağlık sistemine bütüncül bir değer katacaktır. Çalıştay çıktılarının mevcut sağlık sistemine entegrasyonu sağlamak üzere önemli bir adım olarak görüyor katkı sağlayan tüm katılımcılara teşekkür ediyoruz.

Uzm. Dr. Hasan Basri VELİOĞLU

Genel Müdür

KISALTMALAR

DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
GETAT	Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp
RKÇ	Randomize Kontrollü Çalışma
TÜSEB	Türkiye Sağlık Enstitüleri Başkanlığı
UNICEF	United Nations International Children's Emergency Fund (Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu)
YÖK	Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı
NCCIH	National Center for Complementary and Integrative Health (Ulusal Tamamlayıcı ve İntegratif Sağlık Merkezi)
SUT	Sağlık Uygulama Tebliği

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	11
AÇILIŞ KONUŞMALARI	12
ÇALIŞTAYIN AMACI	12
OTURUMLAR	14
7.1. Gebelik Sürecine İntegratif Yaklaşım	14
7.1.1. Gebelik Sürecinde Tamamlayıcı Uygulamalar ve Yaklaşımlar.....	15
Müzik Terapi.....	15
Fitoterapi.....	15
Akupunktur.....	16
Osteopati.....	16
Refleksoloji.....	16
Homeopati.....	17
Hipnoz.....	17
OTURUM SONU DEĞERLENDİRİLMESİ	17
7. 2. Doğum ve Postpartum Sürecine İntegratif Bakış Açısı ve Sağlık Hizmet Sunumuna Entegrasyonu	18
7.2.1. Doğum ve Postpartum Sürecinde Tamamlayıcı Uygulamalar ve Yaklaşımlar.....	18
Müzik Terapi.....	18
Hipnoz.....	18
Fitoterapi.....	18
Akupunktur.....	19
Refleksoloji.....	19
Homeopati.....	19
Osteopati.....	19
OTURUM SONU DEĞERLENDİRİLMESİ	20
7. 3. Yenidoğan Döneminde İntegratif Tıp Uygulamaları: Kanıta Dayalı Yaklaşım	20
7.3.1. Yenidoğan Döneminde Tamamlayıcı Uygulamalar ve Yaklaşımlar.....	20
Müzik Terapi.....	20
Refleksoloji.....	20
Fitoterapi.....	21
Akupunktur.....	21
Kanguru Bakımı.....	21
İnfant Masajı.....	21
7.3.2. Emzirme döneminde Tamamlayıcı Uygulamalar ve Yaklaşımlar.....	21
Müzik Terapi.....	22
Refleksoloji.....	22
Akupunktur.....	22
Kayropratik.....	22
Hipnoz.....	22
Fitoterapi.....	22
OTURUM SONU DEĞERLENDİRİLMESİ	23
İNTEGRATİF YAKLAŞIMIN SAĞLIK HİZMET SUNUMUNA ENTEGRASYONU	23
SONUÇ ve ÖNERİLER	24
KAYNAKLAR	26

1. YÖNETİCİ ÖZETİ

Toplum sağlığının temel unsurlarından biri olan anne ve bebek sağlığı, gebelikten başlayarak doğum ve doğum sonrası döneme kadar uzanan bütüncül bir bakım yaklaşımı gerektirmektedir. Anne ve bebek sağlığının korunması ve geliştirilmesi, Bakanlığımızın öncelikli hedefleri arasında yer almakta olup, bu doğrultuda doğumun fizyolojik bir süreç olarak desteklenmesi, ülkemizde tıbbi gereklilik dışında artış gösteren sezaryen oranlarının azaltılması, normal doğumun teşvik edilmesi ve nüfus artış hızının sürdürülebilir bir seviyede tutulması amaçlanmaktadır.

16 Eylül 2025 tarihinde Ankara'da "Gebelik, Doğum ve Doğum Sonrası Sürece İntegratif Yaklaşım Çalıştayı" gerçekleştirilmiştir. Çalıştayda, gebelik ve doğum süreçlerine ilişkin hizmetlerin bütüncül bir anlayışla ele alınması, doğumda ve doğum sonrası süreçte güvenliği ve konforu artıracak kanıta dayalı integratif yaklaşımların sağlık sistemine entegrasyonu konuları değerlendirilmiştir.

Çalıştayın amacı, gebelik, doğum ve doğum sonrası süreçlerde geleneksel, tamamlayıcı ve fonksiyonel tıp uygulamalarının doğum hizmetlerine entegrasyonunu değerlendirmek; normal doğumun fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönlerini bütüncül bir bakış açısıyla ele alarak, güvenli doğumu destekleyici yöntemlerin yaygınlaştırılmasına ilişkin öneriler geliştirmektir.

Çalıştayın açılış oturumunda Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) temsilcisi Prof. Dr. Petr VELEBİL, gerçekleştirdiği sunumda dünya genelinde artış gösteren sezaryen oranlarına dikkat çekmiş ve bu artışın özellikle sezaryene bağlı komplikasyonlar nedeniyle anne mortalitesinde yükselmeye neden olduğunu belirtmiştir. Açılış konuşmaları, Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Geleneksel, Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları Daire Başkanı Dr. Esra Karabal Arda, Türkiye Sağlık Enstitüleri Başkanlığı (TÜSEB) Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Enstitüsü Başkanı Doç. Dr. Elif Güler Kazancı ve Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Ofisi Başkanı Dr. Tasnim Atatrah tarafından gerçekleştirilmiştir. Ardından üç oturum şeklinde gerçekleştirilen çalıştayda; "Gebelik Sürecine İntegratif Yaklaşım", "Doğum ve Postpartum Sürecine İntegratif Bakış ve Sağlık Hizmet Sunumuna Entegrasyonu" ve "Yenidoğan Sürecine İntegratif Yaklaşım" başlıkları ele alınmış; bu başlıklar kapsamında hedefler, stratejiler ve faaliyet önerileri geliştirilmiştir.

Çalıştay sonucunda; doğum hizmetlerinin yalnızca tıbbi değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal bir deneyim olarak ele alınması gerektiğini ortaya koymuştur. Bu kapsamda, sağlık profesyonellerinin doğumda destekleyici yöntemler konusunda bilgi ve farkındalıklarının artırılması, eğitim müfredatlarında integratif yaklaşımlara yer verilmesi ve doğumhanelerde uygun fiziksel koşulların sağlanması önerilmiştir. Ayrıca, uygulamaların standardizasyonu, bilimsel kanıt temelli rehberlerin oluşturulması ve multidisipliner ekip anlayışının güçlendirilmesi gerekliliği vurgulanmıştır.

Bu rapor, çalıştay sürecinin ve çıktılarının sistematik bir özetini sunmakta olup anne ve bebek sağlığına ilişkin politikaların geliştirilmesine, doğum hizmetlerinin kalitesinin artırılmasına ve sağlık sisteminde integratif yaklaşımların sürdürülebilir biçimde yer bulmasına katkı sağlayacaktır.

2. KATILIMCI LİSTESİ

AD SOYAD	KURUM
Prof. Dr. Ayşen Sumru Kavurt	SBÜ Ankara Etilik Şehir Hastanesi
Prof. Dr. Cenk Güray	Hacettepe Üniversitesi
Prof. Dr. Eda BECER	T.C Cumhurbaşkanlığı
Prof. Dr. Elif Yılmaz	SBÜ Atatürk Sanatoryum Eğitim ve Araştırma Hastanesi
Prof. Dr. Esra Özer	İzmir Tınaztepe Üniversitesi Tıp Fakültesi
Prof. Dr. Petr VELEBİL	Dünya Sağlık Örgütü Temsilcisi
Prof. Dr. Resul Arsoy	Üsküdar Üniversitesi Tıp Fakültesi
Prof. Dr. Senem Alkan Özdemir	SBÜ İzmir Tıp Fakültesi
Prof. Dr. Sertaç Aslanoğlu	İstanbul Medeniyet Üniversitesi Tıp Fakültesi
Doç. Dr. Çağanay Soysal	T.C Sağlık Bakanlığı Ankara Etilik Şehir Hastanesi Kadın Doğum Hastanesi
Doç. Dr. Ali Ramazan Benli	T.C Sağlık Bakanlığı Kayseri Şehir Hastanesi
Doç. Dr. Ali Timuçin Atayoğlu	Serbest Hekim-Medipol Üniversitesi Uluslararası Tıp Fakültesi
Doç. Dr. Deniz Güven	T.C Sağlık Bakanlığı Ankara Etilik Şehir Hastanesi
Doç. Dr. Elif Güler Kazancı	SBÜ Bursa Tıp Fakültesi Bursa Şehir Hastanesi
Doç. Dr. Ferit Kulalı	SBÜ Ankara Etilik Şehir Hastanesi
Doç. Dr. Nefise Nazlı Yenigül	Acıbadem Bursa Hastanesi
Doç. Dr. Suna Yıldırım Karaca	İzmir Bakırçay Üniversitesi Tıp Fakültesi
Doç. Dr. Turgay Altınbilek	Serbest Hekim-Okan Üniversitesi Tıp Fakültesi
Uzm. Dr. Artun Onuker	Gaziantep İl Sağlık Müdürlüğü
Uzm. Dr. Buket Uysal Aladağ	T.C Sağlık Bakanlığı Kumluca Devlet Hastanesi
Uzm. Dr. Elif Koç	T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü GETAT Daire Başkanlığı
Uzm. Dr. Elif Öye	Bursa Şehir Hastanesi
Uzm. Dr. Semra Özer	Serbest Hekim
Uzm. Dr. Sümeyye Ertek	T.C Sağlık Bakanlığı Bursa Şehir Hastanesi
Uzm. Dr. Gizem Söğütük Diğrak	T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü GETAT Daire Başkanlığı
Op. Dr. Gizem Nur Köyan Karadeniz	T.C Sağlık Bakanlığı İstanbul Esenler Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi
Op. Dr. Şule Selman	Serbest Hekim-Kadın Sağlıkçılar Eğitim ve Dayanışma Vakfı(KASAV)
Dr. Öğrt. Üyesi Hicran Uşan Demir	Yüksek İhtisas Üniversitesi Tıp Fakültesi
Dr. Ali Özden Öztürk	Serbest Hekim
Dr. Damla Kılıç	Diyarbakır İl Sağlık Müdürlüğü
Dr. Esra Karabal Arda	T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü GETAT Daire Başkanlığı
Dr. Tasnim Atatrah	Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Temsilcisi
Dr. Tuba Esra Şahlar	T.C Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü
Nezide Topuz	T.C Sağlık Bakanlığı Sağlığın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü
Aylin Atakır	T.C Sağlık Bakanlığı Bayrampaşa Devlet Hastanesi
Selime Hayriye Sancar Alptekin	Serbest Ebe
Emel Çaldır	T.C Sağlık Bakanlığı Ankara Etilik Şehir Hastanesi
Birgül Aras Ata	SBÜ Atatürk Sanatoryum Eğitim ve Araştırma Hastanesi
Eda Karasu	T.C Sağlık Bakanlığı Bursa Şehir Hastanesi



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
SAĞLIK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**Geleneksel, Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları
Daire Başkanlığı**

GİRİŞ

Bakanlığımız, anne ve bebek sağlığını koruma ve geliştirmeye yönelik politikaları çerçevesinde, gebelik, doğum ve doğum sonrası süreçlere özel önem atfetmektedir. Bu doğrultuda, doğumun fizyolojik bir süreç olarak desteklenmesi, tıbbi gereklilik dışındaki sezaryen oranlarının azaltılması, normal doğumun teşvik edilmesi ve nüfus artış hızının sürdürülebilir bir seviyede tutulması amacıyla “Normal Doğum Eylem Planı” hayata geçirilmiştir.

Söz konusu plan kapsamında, doğum hizmetlerinin niteliğini artırmaya yönelik bütüncül yaklaşımlar benimsenmekte; anne dostu, güvenli ve fizyolojik doğum uygulamalarının yaygınlaştırılması amaçlanmaktadır. Gebelik, doğum ve doğum sonrası dönemde bütüncül bir yaklaşımla sunulan bakım hizmetlerinin, anne ve bebek sağlığının sürdürülebilir biçimde iyileştirilmesinde kritik bir rol oynadığı değerlendirilmektedir. Bu çerçevede, bilimsel kanıt temelli geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının söz konusu süreçlere entegrasyonu, bütüncül sağlık anlayışının desteklenmesi açısından önemli bir bileşen olarak görülmektedir.

Sezaryen, yalnızca normal doğumun anne veya bebek açısından ciddi risk oluşturduğu durumlarda, tıbbi endikasyonla uygulanması gereken cerrahi bir müdahaledir. Ancak tıbben gereklilik bulunmadığı halde gerçekleştirilen sezaryenler, kısa ve uzun dönemde anne ve bebek sağlığı açısından çeşitli komplikasyonlara yol açabilmektedir. Gereksiz sezaryen uygulamaları; maternal morbidite ve mortalite oranlarının artmasına, sonraki gebeliklerde komplikasyon riskinin yükselmesine, neonatal dönemde solunum problemleri ve ilerleyen dönemlerde obezite ile astım gibi sağlık sorunlarının daha sık görülmesine neden olabilmektedir. Oysa sezaryen ameliyatı, yalnızca tıbbi gereklilik halinde uygulandığında, anne ve bebeğin yaşamını koruyan etkili bir cerrahi yöntemdir.

Buna karşın, normal doğum hem anne hem de bebek açısından çok sayıda fizyolojik ve psikolojik avantaj sunmaktadır. Doğum sürecinde salgılanan hormonlar, doğum sonrasında süt üretimini hızlandırarak emzirmeyi kolaylaştırmakta; anne ile bebek arasındaki duygusal bağın daha kısa sürede kurulmasını sağlamaktadır. Ayrıca, bebeğin doğum kanalından geçişi, akciğerlerindeki sıvının boşalmasına yardımcı olarak solunum sıkıntısı riskini azaltmakta; anne açısından ise genel anesteziye bağlı komplikasyonların ve cerrahi risklerin önüne geçmektedir. Normal doğumun ardından iyileşme süreci daha hızlı olmakta, hastanede kalış süresi kısalmakta ve anne günlük yaşamına daha kısa sürede dönebilmektedir. Bu yönleriyle normal doğum, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlık hizmetlerinin etkinliğini artıran bir doğum şeklidir (T.C. Sağlık Bakanlığı, Sağlığın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü, 2025).

Bakanlığımız, bir yandan güvenli doğumu ön planda tutarken, diğer yandan gebenin huzurunu, konforunu ve mahremiyetini esas alan doğum ortamlarını teşvik etmekte; doğum hizmetlerinin kalite ve standartlarını yükseltmeye yönelik politikalar geliştirmektedir.

ÇALIŞTAYIN AMACI

Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Geleneksel, Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı ve TÜSEB GETAT Enstitüsü tarafından koordine edilen “Gebelik, Doğum ve Doğum Sonrası Sürece İntegratif Yaklaşım Çalıştayı” düzenlenmiştir. Çalıştay, gebelikten doğum ve doğum sonrasına uzanan süreçte bütüncül, kanıta dayalı ve hasta merkezli yaklaşımların sağlık sistemine entegrasyonuna yönelik farkındalığı artırmak, semptom temelli karar ağacı yaklaşımı geliştirmek, iyi uygulama örneklerini paylaşmak ve anne-bebek sağlığını güçlendirmeye yönelik yeni stratejiler geliştirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

GEBELİK, DOĞUM VE DOĞUM SONRASI SÜRECE İNTEGRATİF YAKLAŞIM ÇALIŞTAYI PROGRAM AKIŞI	
AÇILIŞ KONUŞMALARI	
10:00-10:30	Dr. Esra KARABAL ARDA (SHGM Geleneksel, Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları Daire Başkanı)
	Doç. Dr. Elif Güler KAZANCI (TÜSEB GETAT Enstitüsü Başkanı, SBÜ Bursa Tıp Fakültesi Dekan Yardımcısı, Çocuk Hematoloji Onkoloji Eğitim Sorumlusu)
	Dr. Tasnim ATATRAH (Dünya Sağlık Örgütü Uzmanı/ Cambridge Üniversitesi)
10:30-11:00	SUNUM Prof. Dr. Petr VELEBİL (Dünya Sağlık Örgütü Yetkilisi- Online katılım)
1. OTURUM: GEBELİK SÜRECİNE İNTEGRATİF YAKLAŞIM	
11:00-12:30	Uzm. Dr. Gizem SÖĞÜTLÜK DIĞRAK (SHGM Geleneksel, Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı)
	Katılımcı Değerlendirmeleri
12:30-14:00	ÖĞLE YEMEĞİ
2. OTURUM: DOĞUM VE POSTPARTUM SÜRECİNE İNTEGRATİF BAKIŞ AÇISI VE SAĞLIK HİZMET SUNUMUNA ENTEGRASYONU	
14:00-15:30	Prof. Dr. Senem ALKAN ÖZDEMİR (SBÜ İzmir Tıp Fakültesi Dekan Yardımcısı / TÜSEB GETAT Enstitüsü Akademisyen)
	Uzm.Dr. Elif KOÇ (SHGM Geleneksel, Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı)
	Katılımcı Değerlendirmeleri
15:30-15:45	ÇAY/KAHVE ARASI
3. OTURUM: YENİDOĞAN SÜRECİNE İNTEGRATİF YAKLAŞIM	
15:45-17:15	Doç. Dr. Deniz GÜVEN (SBÜ Ankara Etilik Şehir Hastanesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği Eğitim Görevlisi/ TÜSEB GETAT Enstitüsü Akademisyen)
	Katılımcı Değerlendirmeleri
17:15	KAPANIŞ

AÇILIŞ KONUŞMALARI

Çalıştay programı, katılımcıların kayıt işlemlerinin tamamlanmasının ardından başlamıştır. Açılış bölümünde; çalıştayın amacı, kapsamı ve önemi açılış konuşmalarıyla vurgulanmış, ardından “Gebelik Süresine İntegratif Yaklaşım” başlıklı oturum gerçekleştirilmiştir. Açılış konuşması Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Geleneksel, Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları Daire Başkanı Dr. Esra KARABAL ARDA, Türkiye Sağlık Enstitüleri Başkanlığı Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Enstitüsü Başkanı Doç. Dr. Elif GÜLER KAZANCI ve Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Ofisi Başkanı Dr. Tasnim ATATRAH tarafından yapılmıştır.



Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Geleneksel, Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları Daire Başkanı Dr. Esra KARABAL ARDA konuşması

Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Geleneksel, Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları Daire Başkanı Dr. Esra KARABAL ARDA konuşmasında Türkiye’de Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp (GETAT) Uygulamalarının mevcut durumu hakkında kapsamlı bir sunum gerçekleştirmiştir. Sunumda, ülkemizde GETAT alanında yürürlükte olan mevzuat çerçevesi detaylandırılmış; mevcut yönetmelik, ilgili yasal düzenlemeler ve uygulamaların yasal zemini hakkında katılımcılara ayrıntılı bilgiler verilmiştir.

Ayrıca, güncel istatistiki veriler ışığında Türkiye’de GETAT uygulamalarının yaygınlığı, uygulayıcı kurum ve hekim sayıları ile hizmet sunum kapasitesine ilişkin veriler paylaşılmıştır. Bununla birlikte, GETAT Uygulama Kılavuzları’nın içeriği, kullanım alanları ve sağlık hizmet sunumundaki rolü üzerinde durulmuştur.

Sunumun bir diğer önemli başlığı olan “GETAT Hekimim” web sitesi üzerinden, vatandaşlara ve sağlık çalışanlarına yönelik sunulan bilgi ve hizmetler tanıtılmış; sitenin amacı, erişim kolaylığı ve içeriği hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Dr. Arda’nın gerçekleştirdiği bu bilgilendirme, katılımcıların GETAT uygulamalarına ilişkin güncel gelişmeler ve uygulama standartları hakkında farkındalıklarını artırmıştır.



**Türkiye Sağlık Enstitüleri Başkanlığı Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Enstitüsü Başkanı
Doç. Dr. Elif GÜLER KAZANCI konuşması**

Türkiye Sağlık Enstitüleri Başkanlığı Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Enstitüsü Başkanı Doç. Dr. Elif GÜLER KAZANCI konuşmasında; Türkiye Sağlık Enstitüleri Başkanlığı'nın (TÜSEB) vizyonu, misyonu ve stratejik hedeflerine değinmiştir. Bu çerçevede, doğum hizmetlerinde kaliteyi artırmak ve anne-bebek sağlığını önceleyen bir yaklaşımı yaygınlaştırmak amacıyla, normal ve müdahalesiz doğumun teşvik edilmesinin önemine dikkat çekmiştir. Bu doğrultuda, doğum hizmetlerinde yeni bir dönemin kapısının aralandığı ifade edilmiştir.

Ayrıca, Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp alanında bilimsel bilgi üretiminin artırılmasına yönelik olarak, klinik araştırmaların destekleneceği vurgulanmıştır. Bu alanda yapılacak nitelikli çalışmaların sağlık sistemine katkı sağlayacağı belirtilmiştir.



Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Ofisi Başkanı Dr. Tasnim ATATRAH konuşması

Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Ofisi Başkanı Dr. Tasnim ATATRAH konuşmasında; Türkiye'nin Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp alanındaki sağlık politikalarının, DSÖ'nün önemle üzerinde durduğu temel ilkeler olan hakkaniyet ve saygı, güvenlik ve kalite, liderlik ve inovasyon çerçevesinde şekillendiğini ifade etmiştir. Bu bağlamda, Türkiye'nin sadece bölgesel düzeyde değil, küresel ölçekte de örnek gösterilebilecek bir ülke konumunda olduğunu altını çizmiştir.

Türkiye'nin sağlık sunumunda izlediği bütüncül yaklaşım, güçlü mevzuat altyapısı, hizmet sunumundaki kalite standartları ve bilimsel çalışmalara verdiği destek sayesinde, bu alanda öncü ülkelerden biri haline geldiğini vurgulamıştır. Ayrıca, Türkiye'nin bu lider konumunun, diğer ülkelere model olabilecek nitelikte olduğunu belirtmiştir.

OTURUMLAR



7.1. Gebelik Sürecine İntegratif Yaklaşım

Çalıştay oturumu, Uzm. Dr. Gizem SÖĞÜTLÜK DIĞRAK'ın (Geleneksel, Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı-Aile Hekimliği) "Gebelik Sürecinde İntegratif Yaklaşım" başlıklı sunumuyla başlamıştır.

Uzm. Dr. Gizem SÖĞÜTLÜK DIĞRAK: "Gebelik Sürecinde İntegratif Yaklaşım" konulu sunumunda, gebelik dönemine yönelik bütüncül ve multidisipliner bir bakış açısı ile integratif tıp uygulamalarının gebelik sürecindeki rolünü bilimsel veriler ışığında ele almıştır. Sunum kapsamında, özellikle anne adaylarının fiziksel, ruhsal ve duygusal iyilik hâlini desteklemeye yönelik uygulamalar üzerinde durulmuş; geleneksel ve tamamlayıcı tıp yöntemlerinin gebelikteki etkinliğine dair güncel ve kanıta dayalı bilgiler paylaşılmıştır. Bu çerçevede, oturum genelinde öne çıkan temalar ve değerlendirmeler aşağıda özetlenmiştir.

7.1.1. Gebelik Sürecinde Tamamlayıcı Uygulamalar ve Yaklaşımlar

Müzik Terapi

Bireyin veya grubun sağlık ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik oluşturulan kendine özgü yöntemlere göre yapılandırılmış müzik aracılı uygulamaların terapötik bir ilişki içinde gerçekleştirildiği klinik ve kanıta dayalı bir süreçtir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2025).

Yapılan çalışmalar, müzik terapisinin gebelerde kaygı ve stres düzeyini azaltabileceğini, uyku kalitesini iyileştirebileceğini ve genel duygusal refahı artırabileceğini göstermektedir. Ayrıca, müzik terapinin maternal ve fetal fizyolojik parametrelerde iyileşme sağladığı ve doğum sırasında ağrı ve kaygının azalmasına katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Ji, Zhao, Nie, & Wang, 2024; Willenswaard et al., 2017; Estrella-Juarez et al., 2023).

Fitoterapi

Geleneksel veya modern yöntemlerle hazırlanan bitkisel tıbbi ürünlerin etkin madde olarak bir veya birden fazla bitkisel drogu, bitkisel preparatı ya da bitkisel preparatlardan bir veya birden fazlasının yer aldığı karışımları ihtiva eden tıbbi ürünler, uçucu yağlar, sabit yağlar, geleneksel bitkisel tıbbi ürünler, bitkisel ilaçların kullanıldığı koruyucu, tamamlayıcı ve destekleyici bir uygulama yöntemidir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2025).

Fitoterapi uygulamalarının bulantı-kusma, hafif anksiyete ve uyku bozukluğu gibi bazı semptomların hafifletilmesinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, gebelerin bitkisel ilaçları gebelik ve doğum sürecinde mutlaka takip eden hekimlerine danışarak kullanmaları önerilmektedir.

Yapılan çalışmalarda zencefil takviyelerinin gebelerde bulantı ve kusma semptomlarını anlamlı düzeyde azalttığı gösterilmiştir (Özgöli, Goli, & Simbar, 2009; Gao, Chen, & Wang, 2025). Ayrıca, limon ve nane esansiyel yağlarının inhalasyon aromaterapisi ile gebelerde bulantı ve kusmanın azaltılmasının araştırıldığı bir randomize kontrollü çalışmada (RKÇ), kusma şiddetinin anlamlı şekilde azaldığı gözlemlenmiştir (Safajou et al., 2020). Üçüncü trimester gebelerde lavanta yağı inhalasyon aromaterapisi ile yapılan bir RKÇ'de uyku kalitesinin arttığı ve yorgunluk düzeyinin azaldığı saptanmıştır (Celik & Nazik, 2025). Benzer şekilde, başka bir RKÇ'de portakal çiçeği aromaterapisinin maske olarak kullanımı sonucunda uyku kalitesi skorlarının anlamlı şekilde iyileştiği görülmüştür (Mohammadi et al., 2022).

Akupunktur

İğne, lazer ışınları, elektrik uyarısı, kulak içi tohum, ışın, manyetik topçuklar, ısı uyarısı, basınç ve ses, elektrik veya manyetik titreşimler gibi çeşitli yöntemler aracılığıyla vücuttaki özel noktaların uyarılması suretiyle ağrı iletimini modüle eden otonom dengeyi düzenleyen ve endokrin nöropeptid yanıtlarını etkileyen tamamlayıcı bir uygulamadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2025).

Yapılan çalışmalar akupunktur uygulamasının gebelerde bulantı kusma, bel ağrısı, anksiyete gibi semptomların yönetiminde faydalı olduğunu göstermekle birlikte; gebelerde özellikle akupunktur noktalarının seçiminin dikkat gerektirdiği belirtilmiştir.

Bazı akupunktur noktalarının doğum eylemini tetikleyebileceği için uygulamada komplikasyonlara neden olabileceği vurgulanmıştır. Bunun yanında enfeksiyon gibi yan etkilerin görülmemesi için kullanılan iğnelerin ve malzemelerin aseptik koşullarda uygulanmasının son derece önemli olduğu söylenmiştir (Jin et al., 2024; Yang et al., 2022). Gebelikte akupunktur uygulamasının değerlendirildiği bilimsel bir çalışmada; gebelikte düşük riski, bulantı kusma gibi gastrointestinal problemler, dispne, öksürük, idrara sıkışma, doğum süreci, ağrı yönetimi, postpartum süt üretimi ile ilgili konularda akupunkturun düşük-orta düzeyde yarar sağladığı gösterilmiştir. Ayrıca iğne akupunktur ve moksa uygulamasının birlikte yapıldığı durumda miadında olan makat geliş insidansında azalma olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçları; gebelik boyunca göbek altındaki tüm akupunktur noktalarının kullanılmaması, özellikle 2. ve 3. trimesterde üst karın akupunktur noktalarından kaçınılması gerektiğini ortaya koymuştur (Savona-Ventura & Mahmood, 2022).

Osteopati

Osteopati uygulamasında ruh beden zihin ilişkisini temel alan ağrı yönetiminde, hastalıkların teşhis ve tedavisinin desteklenmesinde kas iskelet istemi başta olmak üzere vücuttaki tüm sistemleri bütüncül değerlendiren, kısıtlılıkları gidererek sinir, kan ve lenf sisteminin olumlu etkileşimini sağlayan, dolaşımın düzenlenmesini ve bedenin kendini iyileştirmesini uyaran temel bir disipline dayanır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2025).

Osteopati uygulamaları ile ilgili araştırmalar incelendiğinde; fonksiyonel iyileşmenin sağlanması, omurga ve pelvisin hareket kabiliyetinin artması, gebelerde hem fiziksel hem psikolojik olarak yaşam kalitesinin artması, bel ve pelvik ağrıların hafiflemesi gibi avantajlar rapor edilmiştir (Franke et al., 2017; Hensel et al., 2013; Majchrzycki et al., 2015; Nenashkina, 2022). Gebelikte osteopatik tekniklerin seçiminin, annenin özel risk durumları ve gebelik haftası göz önünde bulundurularak yapılması gerektiği belirtilmiştir. Özellikle 3. trimesterde fetüs üzerindeki baskıyı artırabilecek aynı zamanda kasılmalara neden olabilecek tekniklerden kaçınılması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu nedenle gebeliğin her aşamasına uygun ve fetüse zarar vermeyen tekniklerin tercih edilmesinin önemi vurgulanmıştır.

Refleksoloji

Vücudun tümünü simgeleyen el, ayak ve kulaklarda yer alan mikro sistemleri kullanarak iyileştiren ve refleks noktalarına manuel bası teknikleri uygulayarak blokajları kaldıran bedensel, zihinsel ve ruhsal dengeyi korumayı veya yeniden sağlamayı hedefleyen bütüncül bir uygulamadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2025).

Gebelikte refleksoloji uygulamasının etkilerinin incelendiği sistematik bir değerlendirmede, yöntemin doğum ağrısını, doğum süresini ve anksiyeteyi azalttığı; yorgunluk, uyku kalitesi ve kabızlık üzerinde olumlu etkiler sağladığı, ancak bel ve pelvik ağrı ile ayak bileği ödemi üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı bildirilmiştir (Liang et al., 2023). Doğum sonuçlarına odaklanan bir randomize kontrollü çalışmada, gebelik sırasında bel, pelvik ve lumbosakral bölgede ağrı yaşayan kadınlarda doğum süresinin azaldığı saptanmıştır (McCullough et al., 2017). Ayrıca, gebelerde ayak refleksoloji masajının etkilerinin incelendiği bir RKÇ’de anksiyete, ağrı, doğum süresi ve doğum memnuniyeti üzerinde olumlu etkiler gözlemlenmiş; nabız ve solunum hızında azalma kaydedilmiş, ancak kan basıncı üzerinde anlamlı bir değişiklik görülmemiştir (Yang et al., 2024). Gebelik sürecinin doğum aşaması hariç herhangi bir evresinde, doğumu başlatan refleks noktalarına derin ve uzun süreli bası uygulanmaması ve riskli gebeliklerde uygulamanın ilgili uzman kontrolünde yapılması önerilmektedir.

Homeopati

Kendi kuralları ve ilkeleri temelinde kişiye özgü seçilmiş ve homeopatik prensiplere göre hazırlanmış remedi kullanılarak sağlık durumunu iyileştirmeyi hedef alan bütüncül bir uygulama yöntemidir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2025).

Yapılan çalışmalarda homeopati uygulamasının gebelerde bulantı-kusma, çatlak, varis, konstipasyon, tekrarlayan düşüklerin önlenmesi gibi alanlarda kullanımı mevcut olmakla birlikte yararlı olduğuna dair mevcut kanıtlar henüz yeterli bulunmamıştır. Bu nedenle etkinlik ve güvenilirlik için daha fazla kanıta dayalı klinik çalışmalara ihtiyaç olduğu belirtilmiştir.

Hipnoz

Hipnoz, duyu, düşünce, davranış, algı, hafıza, dikkat, kişilik, sensorial ve motor sistemler üzerinde etkileri olan bir bilinç değişikliği durumudur. Bilinçli, yapılandırılmış, sistematik ve kontrollü olarak deneyimli kişiler tarafından tıbbi sınırlar içinde uygulandığında bazı hastalıklarda düzelmeye sağlayabilen, bilinen en eski terapi yöntemlerinden birisidir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2025).

Yapılan sistematik derleme ve meta-analiz çalışmaları, hipnozun gebelerde hiperemesis gravidarum semptomlarını azalttığını, annenin genel iyilik halini desteklediğini ve doğum korkusunu azaltıcı etkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır (Ozgunay et al., 2022; Catsaros & Wendland, 2023).

OTURUM SONU DEĞERLENDİRİLMESİ

Sağlık Bakanlığı tarafından Aile Sağlığı Merkezlerinde Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp uygulamalarının yapılmasına yönelik çalışmalar yürütüldüğü bilgisi paylaşılmıştır. Ayrıca, tıp fakültelerinde GETAT uygulamalarının eğitim müfredatlarına dahil edilmesi amacıyla Yükseköğretim Kurulu (YÖK) ile iş birliği çalışmalarının devam ettiği ifade edilmiştir. Bu çalışmaların, hekimlerin mezuniyet öncesi dönemde bu alanda bilgi ve farkındalık kazanmasını sağlayarak, GETAT uygulamalarının sağlık hizmetlerine daha hızlı ve etkin şekilde entegre edilmesine katkı sağlayacağı belirtilmiştir.

Bununla birlikte, gebelik sürecinde sadece hekimlerin değil, ekibin diğer üyelerinin de aktif rol almasının önemi vurgulanmıştır. Özellikle gebelik ve doğum alanında uzmanlaşmış psikologların ve ebelerin, rutin muayene ve takip süreçlerinde daha etkin bir şekilde yer alması gerektiği önerilmiştir. Böylece gebeye sunulan hizmetin biyopsikososyal bütünlük içinde, çok disiplinli bir yaklaşımla planlanabileceği ifade edilmiştir.

Toplantıda ayrıca, gebelik sürecinde GETAT uygulamalarının entegrasyonuna yönelik özgün bir proje önerisi sunulmuştur. Bu öneride, hekimin sürecin koordinatörü olarak yer aldığı, gebenin düzenli aralıklarla (iki haftada ya da ayda bir) hekim muayenesinden geçtiği, ardından ebenin bakım sürecini yürüttüğü bir yapıdan söz edilmiştir. Gerektiğinde ise gebelerin, sertifikalı GETAT uygulayıcılarına (osteopati, akupunktur, fitoterapi vb.) gebelik ve doğum konusunda uzman psikologlara yönlendirilmesi öngörülmüştür. Bu çok disiplinli ve bütüncül bakım modeliyle, gebelerin fiziksel, ruhsal ve duygusal ihtiyaçlarına daha etkili şekilde yanıt verilmesi hedeflenmektedir.

GETAT uygulamalarının gebelik dönemine entegrasyonuna ilişkin değerlendirmelerde özellikle güvenlik konusunun öncelikli olduğu vurgulanmıştır. Bu kapsamda, gebelerde uygulanmaması gereken bazı yöntemlere dikkat çekilmiş; kupa (hacamat), kayropraksi, mezoterapi, proloterapi ve ozon uygulamalarının (krem veya topikal yağ formları hariç) gebelikte kullanılmasının uygun olmadığı belirtilmiştir.

Sonuç olarak, gebelik dönemine özgü sağlık hizmetlerinin yalnızca tıbbi muayene ile sınırlı kalmaması, aynı zamanda tamamlayıcı ve destekleyici uygulamaları da içeren kapsamlı güvenli bir sistemle yürütülmesi önerilmiştir. Bu yaklaşımın hem hizmet kalitesini artıracak hem de anne adaylarının doğuma daha hazırlıklı ve bilinçli bir şekilde ilerlemesini sağlayacağı değerlendirilmiştir.

7. 2. Doğum ve Postpartum Sürecine İntegratif Bakış Açısı ve Sağlık Hizmet Sunumuna Entegrasyonu

Çalıştay da Uzm. Dr. Elif KOÇ (Geleneksel, Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı- Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı) ve Prof. Dr. Senem ALKAN ÖZDEMİR 'in (SBÜ İzmir Tıp Fakültesi Dekan Yardımcısı/TÜSEB GETAT Enstitüsü Akademisyen) iş birliği içerisinde hazırladıkları "Doğum ve Postpartum Sürecine İntegratif Bakış Açısı ve Sağlık Hizmet Sunumuna Entegrasyonu" başlıklı sunum ile 2. oturuma geçilmiştir.

Prof. Dr. Senem ALKAN ÖZDEMİR: "Doğum ve Postpartum Sürecine İntegratif Bakış Açısı ve Sağlık Hizmet Sunumuna Entegrasyonu" başlıklı sunumuyla doğum ve postpartum sürecindeki GETAT yöntemlerini tanıtarak, kanıta dayalı veriler ışığında klinik entegrasyonu tartışmış ve semptom temelli karar ağacı yaklaşımının geliştirilmesine yönelik önerilerde bulunmuştur. Oturum boyunca vurgulanan temel noktalar ve değerlendirmeler aşağıda özetlenmiştir.

7.2.1. Doğum ve Postpartum Sürecinde Tamamlayıcı Uygulamalar ve Yaklaşımlar

Müzik Terapi

Yapılan meta-analiz çalışmaları, müzik terapinin stres ve anksiyete düzeylerini azaltarak doğum deneyimini olumlu yönde etkilediğini; maternal hemodinamik ve fetal sağlık parametrelerinde iyileştirici etkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca müzik terapinin doğum ağrısını hafifletme, anne-bebek bağını güçlendirme ve hasta memnuniyetini artırma açısından da etkili olduğu belirlenmiştir (Matvienko-Sikar et al., 2023; Shorey et al., 2025).

Hipnoz

Bu uygulama ile ilgili yapılan yedi adet randomize kontrollü çalışmayı içeren sistematik derlemede, hipnozun doğum korkusu ve ağrısını anlamlı şekilde azalttığı; epidural ve ilaç kullanımını düşürdüğü, doğum süresi ve tipi üzerinde olumlu etkiler gösterdiği ve doğum deneyimini iyileştirdiği gözlemlenmiştir (Fernández-Gamero et al., 2024). Benzer şekilde, yapılan bir diğer sistematik derlemede, hipnoz temelli müdahalelerin doğum korkusu ve ağrıyı azalttığı; doğum sırasında kontrol hissini artırdığı, kadınların duygusal deneyimlerini iyileştirdiği, anksiyeteyi azalttığı, memnuniyeti artırdığı, doğum müdahalelerini azalttığı, epidural ve farmakolojik analjezik kullanımını düşürdüğü, doğum sonrası iyilik halini desteklediği, emzirme motivasyonunu artırdığı ve sütün yetersiz olma algısını azalttığı tespit edilmiştir (Catsaros & Wendland, 2020).

Fitoterapi

Fitoterapi çerçevesinde incelenen aromaterapi; aromatik bitkilerin genellikle distilasyon yöntemiyle sekonder metabolitler ve uçucu yağlar elde edilerek fiziksel ve psikolojik düzeyde vücudun doğal dengesini korumak ve rejenerasyon sağlamak amacıyla inhalasyon, masaj, kompres, banyo uygulamaları kapsamında kullanılan bir yöntemdir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2025).

Aromaterapinin değerlendirildiği bir randomize kontrollü çalışmada, üç hafta boyunca manolya çayı tüketiminin müdahale grubunda depresyon semptomlarını ve yorgunluğu azalttığı; uyku kalitesinde ise anlamlı bir artış sağladığı gözlemlenmiştir (Xue et al., 2020). Yapılan 17 RKÇ içeren sistematik derlemede aromaterapinin postpartum psikolojik ve fizyolojik semptomların azaltılmasında etkili olduğu bulunmuştur (Rezaie-Keikhaie et al., 2019). Aromaterapinin anksiyete, depresyon, ağrı,

yorgunluk, uyku kalitesi ve stres gibi doğum sonrası psikolojik ve fizyolojik sorunları iyileştirmede faydalı olduğu görülmüş; ciddi yan etkiler tespit edilmemiş ve doğum sonrası kadınlarda fizyolojik rahatlama sağlayan güvenli, invaziv olmayan bir tamamlayıcı yöntem olarak önerilmiştir. Bununla birlikte, güvenlik konusundaki kanıtların hâlen yetersiz olduğu vurgulanmıştır. Fitoterapinin doğum ve postpartum sürecinde perianal yara iyileşmesini ve ağrının azaltılmasını, depresif ruh halinin ve yorgunluğun giderilmesini ve uyku kalitesinin artırılmasını desteklediği görülmüştür (Kazemi et al., 2021; Xue et al., 2020). Ayrıca zeytin yağı ve çörek otu kombinasyonunun epizyotomi bakımında faydalı olduğu saptanmıştır (Fili et al., 2024). Gebelerin bitkisel ilaçları kullanırken gebelik ve doğum sürecinde mutlaka doktorlarına danışmaları önerilmektedir.

Akupunktur

Gebelikle ilişkili bel ve pelvis ağrıları, bulantı-kusmalar, doğum ağrısı ve anksiyete, sezaryen sonrası ağrılar, postpartum iyileşme süreçleri ve bazı makat geliş bebeklerde akupunktur uygulamalarının kullanıldığı görülmüştür. Akupunkturun doğum ağrısını azalttığı, farmakolojik ağrı kesici kullanımını düşürdüğü ve doğum memnuniyetini artırdığı bildirilmiştir (Lin, Kotha, & Chen, 2022). 17 RKÇ'nin dahil edildiği bir çalışmada, akupunktur uygulanan gebelerde spontan doğum oranının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Zamora-Brito, 2024). Doğum sırasında akupunktur ve akupresürün etkilerini inceleyen 28 RKÇ'de ise ağrı şiddeti üzerine etkiler belirsiz bulunmuş; buna karşın memnuniyet artışı ve farmakolojik analjezik kullanımında azalma gözlemlenmiştir. Akupresürün ağrı şiddetini ve sezaryen oranını azaltma potansiyeli gösterdiği bildirilmiştir (Smith et al., 2020). Bulgular, doğum sırasında ilaçsız ağrı yönetimi için umut verici olmakla birlikte, daha yüksek kaliteli çalışmalara ihtiyaç olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, akupunktur uygulamalarının asepsi-antisepsi kurallarına dikkat edilerek, eğitilmiş uygulayıcılar tarafından gerçekleştirilmesinin önemli olduğu vurgulanmıştır.

Refleksoloji

Obstetrik alanda refleksoloji, genellikle doğum ağrısını azaltma, doğum süresini kısaltma ve postpartum iyileşmeyi hızlandırma amacıyla uygulanmaktadır. Refleksoloji uygulamasının kan akımını hızlandığı, lenfatik dolaşımı artırdığı, denge, adaptasyon, kuvvet ve homeostazisi sağladığı; endorfin salınımını artırarak ağrı ve gerginliği azalttığı ve parasempatik sinir sistemi üzerinde rahatlama sağladığı bildirilmektedir. Refleksoloji uygulamasının etkileri, çeşitli çalışmalarda incelenmiştir. 100 primer doğum yapan annenin yer aldığı bir çalışmada, üç gün boyunca günde üç seans ve her seansta 30 dakika refleksoloji uygulanmış; sezaryen doğum yapan annelerde laktasyonu hızlandırdığı, emzirme dönemini desteklediği ve postpartum dönemde konforu artırdığı gözlemlenmiştir (Çankaya & Ratwish 2020). Başka bir çalışmada, 80 multipar gebe incelenmiş ve doğum sonrası ilk 1-2 saatte ağrı skorları arasında anlamlı fark bulunmamış; ancak toplam dört saatlik ağrı skoruna bakıldığında, refleksoloji grubunda ağrının anlamlı şekilde azaldığı saptanmıştır. Ayrıca ayak refleksolojisinin doğum sonrası rahim ağrılarının azaltılmasında etkili olduğu bildirilmiştir (Sharifi et al., 2022). Bir başka çalışmada, 88 primipar kadın üzerinde refleksoloji uygulanmış; kadınlarda tüm doğum aşamalarında ağrıların anlamlı düzeyde azaldığı, beşinci dakikadaki APGAR skorlarının daha yüksek olduğu ve postpartum kanamanın azaldığı gözlemlenmiştir. Bu non-invaziv tekniğin, doğum sırasında ağrıyı hafifletmek ve kaygıyı azaltmak amacıyla ebeler tarafından anneleri vajinal doğuma teşvik etmek için kullanılmasının, kadın doğum uzmanları tarafından önerildiği belirtilmiştir (Valiani et al., 2010). Yapılan başka bir çalışmada ise refleksoloji uygulamasının doğum ağrısının şiddetini, doğum süresini ve kaygıyı azalttığı; APGAR skorlarını artırdığı görülmüştür (Moghimi-Hanjani, Mehdizadeh-Tourzani, & Shoghi, 2015).

Homeopati

Yapılan çalışmalar, homeopati uygulamasının gebelikte fazla kilo alımını engellemede etkisiz olduğunu göstermiştir; ancak yenidoğanlarda 10. dakikadaki APGAR skorlarını olumlu yönde modüle edici etkiler gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, bu alanda güçlü ve yüksek kaliteli randomize kontrollü çalışmalara ihtiyaç duyulduğu vurgulanmıştır.

Osteopati

Osteopati uygulamasının kanıt düzeyinin gebelikte orta, postpartum sürecinde düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Gebede ağrı ve fonksiyon kaybını azaltarak doğum süresini kısaltma ve doğum komplikasyonlarını azaltmada potansiyel fayda sağlayacağı öne sürülmüştür. Güçlü randomize kontrollü çalışmalara ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir.

OTURUM SONU DEĞERLENDİRİLMESİ

Gebe okullarında görev yapan sağlık personeline yönelik merkezi bir eğitim programının düzenlenmesi gerekliliği vurgulanmıştır. Bu kapsamda, hizmet sunumunun standartlaştırılması, bilgi düzeyinin güncellenmesi ve uygulama birliğinin sağlanması amacıyla tüm gebe okulu çalışanlarını kapsayan kapsamlı bir eğitim planlamasının yapılması önerilmiştir. Katılımcılar, bu uygulamaların gebelerin stres yönetimi, rahatlama ve doğuma hazırlık süreçlerine olumlu katkılar sağlayabileceğini ifade etmiştir.

Bu uygulamaların etkili ve güvenli bir şekilde yürütülebilmesi için ise hekimlerin, ebelerin ve diğer sağlık çalışanlarının GETAT uygulamaları hakkında eğitilmesinin önemli olduğu vurgulanmıştır. Eğitimin hem teorik hem de uygulamalı içeriklerle desteklenerek, sağlık profesyonellerinin yetkinliklerinin artırılması ve kanıta dayalı uygulamaların teşvik edilmesi gerektiği belirtilmiştir. Bu doğrultuda, tıp, ebelik ve hemşirelik programlarına gebelik ve doğum süreçlerine yönelik kanıta dayalı GETAT modüllerinin eklenmesi, sağlık profesyonellerinin eğitim sürecini güçlendirecek ve hizmet sunumunda standardizasyonu destekleyecek önemli bir adım olarak değerlendirilmiştir.

Sonuç olarak, gebe okullarında görev yapan personelin mesleki gelişiminin desteklenmesi, alternatif ve tamamlayıcı sağlık yaklaşımlarının uygun çerçevede entegre edilmesi ve bu alandaki eğitimlerin kurumsal düzeyde planlanarak yaygınlaştırılması önerilmiştir.

7. 3. Yenidoğan Döneminde İntegratif Tıp Uygulamaları: Kanıta Dayalı Yaklaşım

Çalıştayda 3.oturuma Doç. Dr. Deniz GÜVEN'in (Ankara Etlik Şehir Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği, TÜSEB GETAT Araştırmacı) Yenidoğan Döneminde İntegratif Tıp Uygulamaları: Kanıta Dayalı Yaklaşım başlıklı sunumu ile geçilmiştir.

Doç. Dr. Deniz GÜVEN: Yenidoğan döneminin hem anne hem de bebek açısından en hassas ve kritik süreçlerden biri olduğunu; bu dönemde beslenme ve bakımın büyük önem taşıdığını vurgulamıştır. Sunumunda, yenidoğan döneminde karşılaşılan sorunların yönetiminde yalnızca medikal tedavilerin değil, kimyasal içeriği bulunmayan ve güvenilir tamamlayıcı tıp uygulamalarının da kullanılmasının gerekliliğine dikkat çekmiştir. Ayrıca, integratif tıp yaklaşımlarının anne ve bebek sağlığını destekleyerek medikal tedavilere tamamlayıcı bir seçenek sunduğunu ifade etmiştir.

Yenidoğanlarda uygulanacak tüm yöntemlerin kanıta dayalı, güvenli ve etkin olması gerektiği özellikle vurgulanmıştır. Bu çerçevede, oturumda tartışılan temel konular aşağıda özetlenmiştir.

7.3.1. Yenidoğan Döneminde Tamamlayıcı Uygulamalar ve Yaklaşımlar

Müzik Terapi

Prematürelde yapılan bir randomize kontrollü çalışmada, müzik terapinin kalp ritmini düzenlediği, fizyolojik stabiliteyi sağladığı, solunumda iyileşme sağladığı ve oksijen saturasyonunu artırdığı görülmüştür (Loewy et al., 2013). İnfantlarda yapılan RKÇ'lerden elde edilen nörogelişimsel sonuçlar, müzik terapinin kognitif, dil ve motor gelişim üzerinde anlamlı değişiklik yaratmadığını, ancak sosyal-duygusal gelişimi desteklediğini, ebeveyn stresini azalttığını, fonksiyonel bağlantıları artırdığını ve beyaz cevher gelişimini desteklediğini göstermektedir (Bieleninik et al., 2024; Haslbeck et al., 2020). Ayrıca, yapılan sistematik derlemelerde müzik terapinin ağrıyı azaltmaya, anne-bebek bağına güçlendirmeye, hastanede kalış süresini kısaltmaya, oral beslenmeye geçişi hızlandırmaya ve kilo artışı desteklemeye katkı sağladığı gözlemlenmiştir (Filippa et al., 2017; Yue et al., 2021).

Refleksoloji

Yenidoğanlarda yapılan randomize kontrollü çalışmalarda, refleksoloji uygulamasının ağrı kontrolüne katkı sağladığı öne sürülmüştür. Topuk kanı öncesi uygulanan refleksoloji ile ağrı skorunda ve kalp tepe atışında azalma, oksijen saturasyonunda ise artış gözlemlenmiştir (Yılmaz & Yılmaz Kurt, 2021; Deniz & Açıkgoz, 2023). Prematürelde non-invaziv ventilasyon sırasında uygulanan refleksoloji, solunum sayısında azalma, oksijenlenmede artış ve yenidoğan solunum sıkıntısı sendrom skorunda düşüş sağlamıştır (Miralizadeh et al., 2022). Ayrıca, yenidoğanlarda yapılan diğer RKÇ'lerde refleksoloji uygulamasının emzirme başarısını ve süt üretimini artırdığı, kolik ve huzursuzluk düzeyini azalttığı, postpartum dönemde anksiyeteyi düşürdüğü bildirilmiştir (Al Qahtani & Ahmed, 2021; Menekşe, Yıldız, & Aktaş, 2024).

Fitoterapi

Yapılan değerlendirmelerde, yenidoğanlarda fitoterapinin cilt veya gastrointestinal yolla uygulanmadığı; inhalasyon yoluyla uygulamalarda ise dikkatli olunmasının önem taşıdığı vurgulanmıştır. Yenidoğanda uygulama yapılırken kısa süreli düşük doz inhalasyon önerilmiş, absorpsiyon, iritasyon ve solunum depresyon riski yüksek olduğu için topikal veya oral kullanım önerilmemiştir. Neonatal ağrı ile ilgili yapılan çalışmalarda, lavanta inhalasyonunun neonatal ağrı skorunu ve fizyolojik parametreleri (kalp hızı, oksijen satürasyonu) iyileştirdiği (aşı, kan alma, frenotomi ağrısı) gösterilmiştir (Vaziri et al., 2019; Maya-Enero et al., 2022a; Maya-Enero et al., 2022b). Ayrıca, yapılan bir çalışmada anne sütü ve amniyotik sıvı kokusu ile gül yağı ve lavanta inhalasyonunun neonatal ağrı skorunu azalttığı ve ağlama süresini kısalttığı gözlemlenmiştir (Askarinia et al., 2024; Akcan & Polat, 2016).

Yenidoğan döneminde kullanımı önerilmeyen aromaterapötik ajanlar; mentol, okaliptüs, narenciye yağları, çay ağacı yağı ile güçlü fenolik ve ketonik yapıdaki uçucu yağlar (örneğin nane, mentol, kajeput, kekik, timol ve biberiye yağları) olarak sınıflandırılmıştır (Tisserand & Young, 2014).

Akupunktur

Yapılan çalışmalarda, akupunktur uygulamasının anne sütü hacmini artırdığı, annede gevşeme ve rahatlama sağladığı, ayrıca bebeğin kilo alımını desteklediği belirlenmiştir. Ancak enfeksiyon ve kontüzyon riski nedeniyle yenidoğanlarda iğneli akupunktur yerine akupresür uygulamasının tercih edilmesi önerilmektedir. Bununla birlikte, yöntemin etkinliğini ve güvenliğini değerlendirmek amacıyla daha geniş örneklemler ve kanıt düzeyi yüksek çalışmalara ihtiyaç olduğu vurgulanmıştır.

Kanguru Bakımı

Bebeğin çıplak göğse, sadece bebek beziyle temas ettirilmesi yani ten tene temastır. Prematüre bebekler için geliştirilmiş olmakla birlikte term bebekler içinde etkin bir bakım olduğu belirtilmiştir. Kanguru bakımında GETAT'ın, dokunmaya dayalı ve farmakolojik olmayan bir yaklaşım olarak tanımlandığı; bu bakım yönteminin ise DSÖ ve Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) tarafından yaşam kurtarıcı ve düşük maliyetli bir uygulama olarak önerildiği ifade edilmiştir. Yapılan araştırmalarda, kanguru bakımı sonucunda neonatal mortalite oranında %36-40 oranında azalma, sepsis ve hipotermi riskinde düşüş olduğu gösterilmiştir. Ayrıca bu yöntemin, hastaneden taburculuk sırasında anne sütü ile beslenme oranlarını artırdığı, büyüme, kilo alımı ve antropometrik gelişim parametrelerinde iyileşme sağladığı; anne-bebek bağlanmasını güçlendirdiği, ağlama ve uyku sorunlarını azalttığı yönünde güçlü kanıtlar bulunduğu bildirilmiştir (Conde-Agudelo, Diaz-Rossello, & Belizan, 2003; Boundy et al., 2016).

İnfant Masajı

İnfant masajı, hafif dokunuşlarla gerçekleştirilen bir temas terapisi olarak tanımlanmış ve osteopatinin ayrılmaz bir parçası olduğu vurgulanmıştır. Her ne kadar Dünya Sağlık Örgütü infant masajını rutin olarak önermese de, birçok ülkenin neonatal bakım protokollerine bu uygulamayı entegre ettiği belirtilmiştir. Dünya genelinde yaygın, düşük maliyetli ve güvenli bir tamamlayıcı yöntem olarak kabul edilen infant masajının, fizyolojik ve psikolojik birçok yarar sağladığı ifade edilmiştir. Yapılan araştırmalarda, infant masajının kalp atım hızını ve kortizol düzeyini azalttığı, vagal tonus ve aktiviteyi artırdığı; mide motilitesini, oksijenlenmeyi ve uyku süresini iyileştirdiği, huzursuzluğu azalttığı; ayrıca IGF-1 ve büyüme hormonu düzeylerini artırarak kilo alımını desteklediği gösterilmiştir. Bununla birlikte, anne-bebek bağlanma skorlarının yükseldiği, hastanede kalış süresinin ve postpartum depresyon skorlarının azaldığı, kolik ağrısı ve ağlama süresinde ise anlamlı düzeyde azalma sağladığı bildirilmiştir (Bennett, Underdown, & Barlow, 2013; Mrljak et al., 2022; Weerakul et al., 2025).

7.3.2. Emzirme Döneminde Tamamlayıcı Uygulamalar ve Yaklaşımlar

DSÖ ve UNICEF'in yeni doğanın ilk 6 ayında anne sütü ile beslenmeyi önerdiği ve emzirme oranlarını artırmayı hedeflediği açıklanmış, yetersiz süt nedenlerinin yanlış emzirme teknikleri, hormonal dengesizlik, maternal stres, anksiyete, farmakolojik ilaçlar, obezite ve erken doğumdan kaynaklandığı konusunda bilgi verilmiştir.

Müzik Terapi

Yenidoğan yoğun bakım ünitelerinde standart bakımın bir parçası olarak uygulanabileceği belirtilmiştir. Yapılan araştırmalar sonucunda, uygulamanın kanıt kalitesinin orta düzeyde, sonuçlarının tutarlı ve klinik olarak anlamlı olduğu rapor edilmiştir. Bu uygulama ile anne sütü hacmi ve süt bileşiminde anlamlı artış, emzirmenin devamlılığı ve süresinde uzama, anne anksiyete skorlarında ise azalma gözlenmiştir. Etkinin en belirgin şekilde prematüre bebek annelerinde ortaya çıktığı bildirilmiştir (Düzgün & Özer, 2020; Levene et al., 2024).

Refleksoloji

Refleksoloji uygulanan annelerde süt üretiminin daha erken başladığı ve miktarının daha fazla olduğu, postpartum dönemde belirgin bir iyileşme gözlemlendiği bildirilmiştir. Ayrıca süt bileşenlerinde yer alan protein, yağ ve laktoz oranlarında olumlu yönde değişimler tespit edilmiştir. Kanıt düzeyinin giderek güçlendiği belirtilmekle birlikte, yöntemin uzun dönem etkilerini değerlendirebilmek için ek çalışmalara ihtiyaç olduğu vurgulanmıştır. Refleksolojinin, laktasyon destek programlarına dahil edilebilecek non-invaziv ve güvenilir bir yöntem olduğu ifade edilmiştir (Nodehi et al., 2024; Çankaya & Ratwisch, 2020).

Akupunktur

Akupunktur uygulamasının prolaktin ve oksitosin salınımını artırarak stresi azaltacağı ve süt boşaltımını kolaylaştıracağı belirtilmiştir. 2025 yılı güncellemesine göre, son yıllardaki klinik çalışmalar özellikle 2019 ve 2022 sonrası Asya ve Avrupa kaynaklı RKÇ standart çalışmalar özetlenmiş, fakat kanıt düzeyinin hâlâ sınırlı olduğu belirtilmiştir. Akupunktur alanında yapılan randomize kontrollü bir çalışmada 60 postpartum anneden 30'una akupunktur, 30'una kontrol amaçlı uygulama yapılmıştır. Altı hafta boyunca yürütülen ve toplam 12 seans içeren çalışmada, süt üretiminin arttığı; prolaktin ve oksitosin düzeylerinde yükselme, bebek kilo alımı ve emzirme devamlılığında iyileşme, annelerin yaşam kalitesinde artış, anksiyete düzeylerinde azalma ile uyku ve genel yaşam kalitesi skorlarında anlamlı artış olduğu belirlenmiştir. (Baker-Fox et al., 2024).

Kayropratik

Kayropratik sinir, kas ve iskelet sistemi hastalıklarının önlenmesi, tanımlanması, tedavisi; omurga ile ekstremitelerdeki biyomekanik bozuklukların giderilmesi ve bu bozuklukların genel sağlık üzerindeki etkileriyle ilgili sağlık hizmeti sunan, ameliyat gerektirmeyen durumlarda vücudun sağlık halinin sürdürülebilirliğini destekleyen, manuel, masa destekli ve manipülasyon yapabilen cihazların kullanıldığı teknikleri içeren bir uygulamadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2025).

Annede doğum sonrası sırt, boyun ağrılarını azaltan, emzirme pozisyonlarında rahatlık sağlayarak emzirme konfor ve süresini artıran, genel olarak güvenli bir yöntem olduğu belirtilmiştir. Bebeklerde ise kas-iskelet sistemi gerginliklerini, tortikollisi, çene hizalanma sorunlarını düzelterek emme fonksiyonunu iyileştirebileceği bilgisi verilmiştir.

Hipnoz

Annelerin doğum sonrası dönemde fiziksel ve psikolojik iyilik halini desteklemeyi amaçlayan Hipnobreastfeeding yaklaşımının, bilinçaltı, telkin, gevşeme ve olumlu imgeleme teknikleriyle emzirme sürecine yönelik güven, motivasyon ve öz yeterlilik duygularını güçlendirmeye katkı sağladığı belirtilmiştir.

Ayrıca stres, korku ve kaygının süt üretimini baskıladığı; bu nedenle hipnoz temelli gevşeme yöntemlerinin oksitosin salınımını artırarak anne-bebek bağlanmasını kolaylaştırdığı ifade edilmiştir (İsbir & Alus Tokat, 2024; Dağlı & Aktaş Reyhan, 2024; Fikri et al., 2024).

Fitoterapi

Fitoterapi uygulamasında, sarımsak, hint kuşkonmazı, rezene, keçi sedefi, papatya-mayıs papatyası, anason, ısırgan otu, çemen otu, haytın rutin kullanımının önerilmediği belirtilmiştir. Belirtilen bitkilerin laktasyonu artırmadaki etkisine ilişkin mevcut kanıtların yetersiz ve düşük kalitede olduğu, ayrıca bazı bitkiler için klinik açıdan anlamlı güvenlik endişelerinin bulunduğu bildirilmiştir. Bu nedenle, uluslararası rehberlerde söz konusu bitkilerin rutin kullanımının önerilmediği ifade edilmiştir (Brodribb & Academy of Breastfeeding Medicine Protocol Committee, 2018; National Library of Medicine, 2025).

OTURUM SONU DEĞERLENDİRİLMESİ

İntegratif tıp uygulamalarının birinci basamak sağlık hizmetlerine entegrasyonunun önemi vurgulanmıştır. Özellikle doğum sonrası ilk 28 gün ve laktasyon dönemi gibi kırılgan süreçlerde annelerde stres, ağrı, uyku problemleri ve emzirme güçlüklerinin; yine yenidoğan bebeklerde kolik, uyku problemlerinin sık görüldüğü, bu sorunların sağlık sistemine ek yük oluşturduğu ifade edilmiştir.

Doğum sonrası ilk 28 gün ve laktasyon döneminde integratif tıp yaklaşımlarının birinci basamağa entegrasyonu anne ve bebek sağlığında bütüncül bir yaklaşımla gereksiz poliklinik yoğunluğunu azaltacağı, sistemde sürdürülebilirliği kolaylaştıracağı belirtilmiştir. Bu süreçte özellikle aile hekimleri ebe ve hemşirelerin, annenin desteklenmesi yoluyla laktasyonun sürdürülebilirliğini artırabileceği, genel sağlık yükünü azaltabileceği değerlendirilmiştir.

Kadınların annelik döneminde bitkisel çay, masaj, aromaterapi ve akupunktur gibi uygulamalara sıkça başvurduğu göz önünde bulundurularak, bu yöntemlerin güvenli ve doğru şekilde anlatımının ve yönlendirilmesinin önemi vurgulanmıştır. Bu nedenle, kanıta dayalı ve güvenlik profili uygun integratif tıp uygulamalarının birinci basamak sağlık hizmetlerine entegre edilmesi gerektiği belirtilmiştir.

Doğum sonrası ilk 28 gün ve laktasyon sürecinde yalnızca hekimin değil, hekimin kontrolü ve denetimiyle ebenin ve doğuma yönelik uzmanlaşmış psikologların da aktif rol aldığı çok disiplinli bir modelin gerekliliği dile getirilmiştir. Önerilen modelde, annelerin doğum sonrası düzenli aralıklarla hekime muayene olduğu, ardından ebenin hekim kontrolünde, hekimin uygun gördüğü integratif tıp yöntemlerini uygularken bakım sürecini yürüttüğü ve hekimin ihtiyaç halinde sertifikalı GETAT uygulayıcılarına ve psikoloğa yönlendirme yaptığı bütüncül bir sistem önerilmiştir. Bu sistemin temel amacı, annenin fiziksel ve psikolojik olarak güçlendirilmesi, laktasyonun sürdürülebilirliğinin desteklenmesi ve ilaç dışı yöntemlerle ağrı, stres, uyku ve emzirme sorunlarının çözümüne katkı sağlanması olarak belirtilmiştir.

Klinik protokollerin oluşturulmasıyla birlikte yenidoğanda topuk kanı alımı veya aşı sonrası ağrı yönetimi gibi durumlarda integratif tıp yöntemlerinin kullanılmasına yönelik eğitimler verilmesi ve birinci basamakta uygulanması önerilmiştir.

Yenidoğan yoğun bakım üniteleri ve yenidoğan kliniklerinde müzikterapi, kanguru bakımı, refleksoloji gibi integratif tıp yaklaşımlarının uygulanmasının klinik bulguları pozitif yönde etkilediği ve hastanede kalış süresini azalttığı belirtilmiştir. Yenidoğan yoğun bakım üniteleri ve yenidoğan kliniklerinde bütüncül bir yaklaşımın genel sağlık yükünü azaltabileceği değerlendirilmiştir.

Sonuç olarak, birinci basamakta doğum sonrası ilk 28 gün ve laktasyon sürecinde bütüncül, kanıta dayalı ve güvenli integratif tıp uygulamalarının sistematik biçimde entegrasyonunun; anne ve yenidoğan sağlığını güçlendirme, laktasyonun sürdürülebilirliğini artırma ve sağlık sistemindeki yükü azaltma açısından önemli bir fırsat sunduğu değerlendirilmiştir.

İNTEGRATİF YAKLAŞIMIN SAĞLIK HİZMET SUNUMUNA ENTEGRASYONU

Sağlık Bakanlığı, Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp uygulamalarının sağlık hizmet sunumuna entegrasyonuna yönelik çalışmaları yoğun biçimde sürdürmektedir. Hekim adaylarının mezuniyet öncesinde bu alanda bilgi ve farkındalık kazanmalarını sağlamak amacıyla, tıp fakültelerinin müfredatına GETAT derslerinin eklenmesi ve sürecin Yükseköğretim Kurulu iş birliğiyle desteklenmesi planlanmaktadır. Bununla birlikte, Aile Sağlığı Merkezlerinde GETAT uygulamalarının erişilebilirliğini artırmaya yönelik çeşitli girişimler yürütülmektedir.

Bu bağlamda, GETAT uygulamalarının sağlık hizmetlerine entegrasyonu yalnızca eğitim ve erişim ile sınırlı kalmayıp, hastane ortamında ve birinci basamak sağlık hizmetlerinde de güvenli kullanım ve standart uygulamaları kapsayacak şekilde genişletilmelidir.

Müzik terapinin hastane hizmetlerine etkin biçimde entegre edilebilmesi için kadın doğum hekimleri, yenidoğan uzmanları, ebeler, hemşireler ve psikologların farkındalıklarının artırılarak bilgilendirilmesi, hastanelerde sertifikalı uygulayıcıların istihdam edilmesi, ayrıca bu yaklaşımın gebe poliklinik takiplerine ve doğuma hazırlık programlarına dâhil edilmesi önerilmektedir.

Fitoterapi uygulamasının hastane bakımına entegrasyonu, kadın doğum hekimleri ve ebelerin, hemşirelerin gebelikte ve postpartum sürecinde kullanılabilecek güvenli ve riskli bitkiler hakkında bilgi sahibi olmaları, kontrendike durumlar konusunda gebeleri bilgilendirmeleri ve hastane eczanelerinde standardize edilmiş fitoterapotik ürünlerin bulundurulmasıyla mümkün olabileceği belirtilmiştir.

Akupunktur uygulamasının hastane hizmetlerine entegrasyonu sürecinde, sertifikalı uygulayıcıların istihdam edilmesi, kadın doğum hekimleri, ebelerin ve hemşirelerin akupunkturun endikasyonları ve kontrendikasyonları hakkında bilgilendirilmesi önemlidir. Ayrıca kadın doğum poliklinikleri ile GETAT polikliniklerinin koordineli çalışması, uygulamanın etkinliğini artıracığı belirtilmiştir.

Osteopati uygulamasının hastane bakımına entegrasyonu kapsamında, gebelikte kas ve iskelet sağlığına yönelik bir klinik ve multidisipliner bir çalışma ekibi oluşturulabilir. Bu ekipte kadın doğum uzmanları, ortopedi uzmanları, osteopati sertifikalı hekimler ve hekim kontrolünde fizyoterapistler yer alabilir. Bunun yanı sıra kadın doğum hekimleri, ebelerin ve hemşirelerin, osteopatinin gebelikteki sınırları ve potansiyel yararları konusunda bilgilendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Refleksoloji uygulamasının hastane hizmetlerine entegrasyonu doğuma hazırlık kursları ve gebelik eğitim programlarına bu uygulamanın dahil edilmesiyle desteklenebilir. Kadın doğum klinikleri, doğumhaneler ve yenidoğan yoğun bakım ünitelerinde refleksoloji destek birimlerinin yapılandırılması; kadın doğum ve yenidoğan uzmanları ile ebeler ve hemşirelerin refleksolojiye ilişkin güncel bilimsel kanıtları içeren farkındalık eğitimleriyle desteklenmesi önerilmektedir.

Hipnoz uygulamasının hastane bakımına entegrasyonu için hekim, hemşire ve ebelerin gebelikte hipnozun kullanım alanları ve sınırları hakkında bilgilendirilmesi gerekmektedir. Ayrıca kadın doğum klinikleri veya GETAT merkezlerinde “Gebelikte Hipnoz Ünitesi” kurulması, ağrısız doğum ile normal doğumun desteklenmesine katkıda bulunacağından, bu uygulamanın kontrollü ve etkili bir şekilde yürütülmesini sağlayabileceği belirtilmiştir.

Birinci basamak sağlık hizmetlerinde ise entegrasyonun güçlendirilmesi amacıyla, aile hekimleri, ebeler ve hemşirelerin GETAT ve integratif tıp uygulamaları konusunda hizmet içi eğitimlerle desteklenmesi önerilmektedir. Klinik protokollerin oluşturulmasıyla birlikte yenidoğanda topuk kanı alımı veya aşı sonrası ağrı yönetimi gibi durumlarda GETAT yöntemlerinin kullanılması, emzirme danışmanlığının sunulması önerilmektedir. Bu kurumlarda gebelik-doğum dönemine özel danışmanlık sağlayabilecek küçük ölçekli integratif destek birimlerinin kurulmasının, uygulamaların sürdürülebilirliğini artıracığı düşünülmektedir. Gebe okullarının eğitim kapsamının genişletilerek gebelik, yenidoğan ve postpartum dönemde uygulanabilecek GETAT yöntemlerine ilişkin temel bilgi ve becerilerin kazandırılması önerilmektedir. Bu doğrultuda, gebe okullarında görev yapan personelin güncel bilimsel kanıtlar ışığında eğitilmesini sağlayacak merkezi programların hayata geçirilmesi ve standartlaştırılmış bir entegrasyonun oluşturulması önemli bir gereksinimdir.

Çalıştayda ayrıca, integratif yaklaşımların sağlık sistemi içerisindeki sürdürülebilirliğini güçlendirmeye yönelik somut öneriler geliştirilmiştir. Bu kapsamda, integratif uygulamaların Sağlık Uygulama Tebliği (SUT) kapsamına alınması ve belirli endikasyonlarda geri ödeme sistemine entegrasyonu ile doğumhanelerde aromaterapi, refleksoloji, gevşeme teknikleri ve müzik terapi gibi ilaçsız yöntemlerin uygulanmasına yönelik standart protokollerin oluşturulması önerilmiştir. Bu öneriler, klinik uygulamalarda bütüncül bakım anlayışını güçlendirmeyi, uygulama birliğini sağlamayı ve hizmet sunumunda ortak bir standardizasyon oluşturmayı hedeflemektedir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Çalıştay süresince yapılan sunumlar, paylaşılan görüşler ve öneriler doğrultusunda, gebelik ve sonrası sürece integratif yaklaşımların dahil edilmesinin önemi güçlü şekilde vurgulanmıştır. Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp uygulamalarının, gebelik, doğum, postpartum dönemi ile yenidoğan döneminde destekleyici bir rol üstlenebileceği, kanıta dayalı veriler ışığında yeniden değerlendirilmiştir. Gebelik sürecinde kullanılan tamamlayıcı yaklaşımlar arasında müzik terapi, fitoterapi (özellikle zencefil), osteopati, akupunktur, refleksoloji ve hipnoz uygulamalarının, gebelikle ilişkili bazı semptomların yönetiminde etkili olabileceği bildirilmektedir. Bu uygulamaların, anksiyete, bulantı, kusma ve kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarını azaltmada olumlu sonuçlar sağladığı belirtilmiştir. Doğum süreci ve postpartum dönemde kullanılan osteopati, yoga, aromaterapi, müzikterapi ve masaj gibi tamamlayıcı yöntemlerin klinik olarak yararlı etkiler sunduğu ifade edilmiştir. Bu uygulamaların, doğum süresini

kısaltma, ağrı algısını azaltma, doğum deneyimini olumlu yönde etkileme ve doğum sonrası dönemde anksiyete, stres ve uyku problemlerini azaltma açısından destekleyici rol oynadığı belirtilmiştir. Yenidoğan da Ulusal Tamamlayıcı ve İntegratif Sağlık Merkezi (NCCIH) tarafından tanımlanan integratif tıp yaklaşımları incelendiğinde; müzik terapi, kanguru bakımı, refleksoloji, infant masajı, fitoterapi (aromaterapi), akupunktur uygulamalarını içermektedir. Bu yöntemlerin yenidoğanın fizyolojik stabilitesini, bağlanma sürecini ve genel iyilik halini destekleyebileceği belirtilmekle birlikte, uzun dönem etkilerinin belirlenebilmesi için daha kapsamlı ve yüksek kaliteli kanıta dayalı yeni araştırmalara gereksinim bulunmaktadır. Ayrıca bu uygulamaların güvenli bir şekilde yürütülmesi için profesyonel danışmanlık ve sağlık sistemine entegre edilmiş yapılar aracılığıyla uygulanması gerektiği vurgulanmıştır.

- Geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının gebelik, emzirme ve doğum sonrası dönemdeki etkinliğine yönelik çalışmaların giderek arttığı ve bu alanda önemli bir bilgi birikimi olduğu görülmektedir. Bu olumlu gelişmelerin daha güçlü metodolojik tasarıma sahip randomize kontrollü çalışmalar ve sistematik derlemelerle desteklenmesi, hem klinik uygulamalarda standardizasyonun güçlendirilmesine hem de kanıta dayalı protokollerin geliştirilmesine önemli katkı sağlayacaktır. Ayrıca integratif ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının gebelikten yenidoğan dönemine kadar sağlık hizmetlerine sistematik olarak entegre edilebilmesi için, sürecin aşamalı ve kontrollü bir biçimde yürütülmesi adına GETAT entegrasyonuna yönelik pilot şehir ve pilot hastane uygulamalarının başlatılması önemli bir adım olarak önerilmektedir. Pilot şehir ve hastane uygulamalarından elde edilecek bulgular, ulusal düzeyde standardize edilmiş protokollerin geliştirilmesine, eğitim içeriklerinin güncellenmesine ve integratif yaklaşımların sağlık sistemi içinde sürdürülebilir bir yapıya kavuşturulmasına katkı sağlayacaktır.
- Tüm bu öneriler ve değerlendirmeler ışığında, gebelikten yenidoğan dönemine kadar uygulanan integratif ve tamamlayıcı tıp yaklaşımlarının anne ve bebek sağlığını destekleme potansiyeline sahip olduğu ve hizmetlerde tamamlayıcı bir rol üstlendiği görülmektedir. Bu nedenle, integratif ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının güvenli, etkili ve sürdürülebilir bir şekilde uygulanabilmesi için, sağlık profesyonellerinin eğitiminden klinik protokollerin geliştirilmesine kadar tüm süreçlerin kanıta dayalı ve standartlaştırılmış bir yaklaşımla planlanması gerekmektedir. Çalıştay raporu, mevcut sağlık sistemi kapsamında GETAT uygulamalarının durumunu analiz ederek, gebelikten yenidoğan dönemine kadar integratif ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının güvenli, etkili ve standartlaştırılmış biçimde sağlık hizmetlerine entegrasyonuna rehberlik edecektir.



KAYNAKLAR

- Akcan, E., & Polat, S. (2016). Comparative effect of the smells of amniotic fluid, breast milk, and lavender on newborns' pain during heel lance. *Breastfeeding Medicine*, 11, 309–314.
- Al Qahtani, A. M., & Ahmed, H. M. (2021). The Effect of Educational Program for New Mothers about Infant Abdominal Massage and Foot Reflexology for Decreasing Colic at Najran City. *Comprehensive child and adolescent nursing*, 44(1), 63–78. <https://doi.org/10.1080/24694193.2020.1740827>
- Askarinia, S., Razban, F., Nematollahi, M., & Mangolian Shahrabaki, P. (2024). Comparing the effect of aromatherapy with breast milk, *Lavandula stoechas*, and *Rosa damascena* on venipuncture pain in preterm infants. *Explore (New York, N.Y.)*, 20(2), 206–211. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2023.08.002>
- Baker-Fox, C., Hayakawa, J., McCarty, R., Hart, M., Schomberg, J., Shamapant, S., & Bixby, C. (2024). East Meets West: Effect of Acupuncture on Lactation and Maternal Quality of Life. *Breastfeeding medicine: the official journal of the Academy of Breastfeeding Medicine*, 19(4), 291–300. <https://doi.org/10.1089/bfm.2023.0278>
- Bennett, C., Underdown, A., & Barlow, J. (2013). Massage for promoting mental and physical health in typically developing infants under the age of six months. *The Cochrane database of systematic reviews*, 2013(4), CD005038. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD005038.pub3>
- Bieleninik, L., Kvestad, I., Gold, C., Stordal, A. S., Assmus, J., Arnon, S., Elefant, C., Ettenberger, M., Gaden, T. S., Haar-Shamir, D., Håvardstun, T., Lichtensztein, M., Mangersnes, J., Wiborg, A. N., Vederhus, B. J., & Ghetti, C. M. (2024). Music Therapy in Infancy and Neurodevelopmental Outcomes in Preterm Children: A Secondary Analysis of the LongSTEP Randomized Clinical Trial. *JAMA network open*, 7(5), e2410721. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.10721>
- Boundy, E. O., Dastjerdi, R., Spiegelman, D., Fawzi, W. W., Missmer, S. A., Lieberman, E., Kajeepeta, S., Wall, S., & Chan, G. J. (2016). Kangaroo mother care and neonatal outcomes: A meta-analysis. *Pediatrics*, 137(1), e20152238. <https://doi.org/10.1542/peds.2015-2238>
- Brodribb, W., & The Academy of Breastfeeding Medicine Protocol Committee. (2018). ABM Clinical Protocol #9: Use of Galactogogues in initiating or augmenting maternal milk production (2nd rev.). *Breastfeeding Medicine*, 13(5), 307-314. <https://doi.org/10.1089/bfm.2018.29092.wjb>
- Catsaros, S., & Wendland, J. (2020). Hypnosis-based interventions during pregnancy and childbirth and their impact on women's childbirth experience: A systematic review. *Midwifery*, 84, 102666. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2020.102666>
- Catsaros, S., & Wendland, J. (2023). Psychological impact of hypnosis for pregnancy and childbirth: A systematic review. *Complementary therapies in clinical practice*, 50, 101713. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.202.2101713>
- Celik, S., & Nazik, E. (2025). The effect of aromatherapy applied to pregnant women on sleep quality and fatigue level: A randomized clinical trial. *Explore (New York, N.Y.)*, 21(3), 103157. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2025.103157>
- Conde-Agudelo, A., Diaz-Rossello, J. L., & Belizan, J. M. (2003). Kangaroo mother care to reduce morbidity and mortality in low birthweight infants. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2), CD002771. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD002771>
- Çankaya, S., & Ratwisch, G. (2020). The Effect of Reflexology on Lactation and Postpartum Comfort in Caesarean-Delivery Primiparous Mothers: A Randomized Controlled Study. *International journal of nursing practice*, 26(3), e12824. <https://doi.org/10.1111/ijn.12824>
- Dağlı, E., & Aktaş Reyhan, F. (2024). The effect of online hypno-breastfeeding and solution-focused psychoeducation on mothers' breastfeeding motivation and perception of insufficient milk: Randomize controlled study. *Health care for women international*, 45(7), 796–810. <https://doi.org/10.1080/07399332.2023.2244903>

- Deniz, A. Ö., & Açıkgöz, A. (2023). A Randomized Controlled Trial: The Effect of Acupressure and Foot Reflexology on Pain During Heel-Lancing in Neonates. *Clinical nursing research*, 32(2), 306–312. <https://doi.org/10.1177/10547738211061815>
- Düzgün, M. V., & Özer, Z. (2020). The effects of music intervention on breast milk production in breastfeeding mothers: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of advanced nursing*, 76(12), 3307–3316. <https://doi.org/10.1111/jan.14589>
- Estrella-Juarez, F., Requena-Mullor, M., Garcia-Gonzalez, J., Lopez-Villen, A., & Alarcon-Rodriguez, R. (2023). Effect of Virtual Reality and Music Therapy on the Physiologic Parameters of Pregnant Women and Fetuses and on Anxiety Levels: A Randomized Controlled Trial. *Journal of midwifery & women's health*, 68(1), 35–43. <https://doi.org/10.1111/jmwh.13413>
- Fernández-Gamero, L., Reinoso-Cobo, A., Ruiz-González, M. D. C., Cortés-Martín, J., Muñoz Sánchez, I., Mellado-García, E., & Piqueras-Sola, B. (2024). Impact of Hypnotherapy on Fear, Pain, and the Birth Experience: A Systematic Review. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 12(6), 616. <https://doi.org/10.3390/healthcare12060616>
- Ferraz Barbosa, B., de Moraes, F. C. A., Araujo Alves da Silva, B., Bordignon Barbosa, C., Pereira da Silva, I., da Silva, E. R., Barros, J. C. M., Rebouças, L. W. C., Dos Santos, N. P. C., & Fernandes, M. R. (2024). The Use of Honey for Cicatrization and Pain Control of Obstetric Wounds: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutrients*, 16(2), 185. <https://doi.org/10.3390/nu16020185>
- Fikri, L. H., As'ad, S., Hatta, M., Syamsuddin, S., Prasetya, H., Maddeppungeng, M., Aminuddin, A., Zainuddin, A. A., & Hasanah, I. (2024). Hypnotherapy influence on maternal psychological, breastfeeding, mRNA-OXTR expression, and OXTR protein. *The American journal of clinical hypnosis*, 66(3), 273–287. <https://doi.org/10.1080/00029157.2023.2293288>
- Fili, R., Behmanesh, F., Nazmi, S., Nikpour, M., & Memariani, Z. (2024). Randomized controlled trial of the effectiveness of olive and black seed oil combination on pain intensity and episiotomy wound healing in primiparous women: A study protocol. *PloS one*, 19(5), e0302161. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0302161>
- Filippa, M., Devouche, E., Arioni, C., Imberty, M., & Gratier, M. (2017). Live maternal speech and singing for preterm infants: A systematic review. *Acta Paediatrica*, 106(9), 1566–1579. <https://doi.org/10.1111/apa.13937>
- Franke, H., Franke, J. D., Belz, S., & Fryer, G. (2017). Osteopathic manipulative treatment for low back and pelvic girdle pain during and after pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of bodywork and movement therapies*, 21(4), 752–762. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2017.05.014SR>
- Gao, P., Chen, B., & Wang, L. (2025). Effectiveness of ginger supplementation in alleviating hyperemesis gravidarum: a systematic review and meta-analysis. *American journal of translational research*, 17(3), 1568–1579. <https://doi.org/10.62347/TXKV6669>
- Gökçe İsbir, G., & Alus Tokat, M. (2024). The Philosophy That Enables the Return to Our Essence in Breastfeeding: HypnoBreastfeeding. *The Journal of perinatal education*, 33(4), 174–185. <https://doi.org/10.1891/JPE-2021-0019>
- Haslbeck, F. B., Jakab, A., Held, U., Bassler, D., Bucher, H. U., & Hagmann, C. (2020). Creative music therapy to promote brain function and brain structure in preterm infants: A randomized controlled pilot study. *NeuroImage. Clinical*, 25, 102171. <https://doi.org/10.1016/j.nicl.2020.102171>
- Ji, C., Zhao, J., Nie, Q., & Wang, S. (2024). The role and outcomes of music therapy during pregnancy: a systematic review of randomized controlled trials. *Journal of psychosomatic obstetrics and gynaecology*, 45(1), 2291635. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2023.2291635>
- Jin, B., Han, Y., Jiang, Y., Zhang, J., Shen, W., & Zhang, Y. (2024). Acupuncture for nausea and vomiting during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *Complementary therapies in medicine*, 85, 103079. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2024.103079>

- Kazemi, F., Masoumi, S. Z., Shayan, A., Refaei, M., Moradkhani, S., & Firozian, F. (2021). Effect of green tea ointment on perineal pain and wound healing after episiotomy: A randomized double-blind clinical trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 41, 101258. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2020.101258>
- Levene, I., Mohd Shukri, N. H., O'Brien, F., Quigley, M. A., & Fewtrell, M. (2024). Relaxation Therapy and Human Milk Feeding Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA pediatrics*, 178(6), 567–576. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.0814>
- Liang, X., Wu, S., Li, K., Zhang, H., Yang, F., Wang, X., & Yang, G. (2023). The effects of reflexology on symptoms in pregnancy: A systematic review of randomized controlled trials. *Heliyon*, 9(8), e18442. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e18442>
- Lin, J. G., Kotha, P., & Chen, Y. H. (2022). Understandings of acupuncture application and mechanisms. *American journal of translational research*, 14(3), 1469–1481.
- Loewy, J., Stewart, K., Dassler, A. M., Telsey, A., & Homel, P. (2013). The effects of music therapy on vital signs, feeding, and sleep in premature infants. *Pediatrics*, 131(5), 902–918. <https://doi.org/10.1542/peds.2012-1367>
- Matvienko-Sikar, K., Redsell, S., & Flannery, C. (2023). Effects of maternal stress and/or anxiety interventions in the first 1000 days: Systematic review of reviews. *Journal of reproductive and infant psychology*, 41(2), 114–151. <https://doi.org/10.1080/02646838.2021.1976400>
- Maya-Enero, S., Fàbregas-Mitjans, M., Llufríu-Marquès, R. M., Candel-Pau, J., Garcia-Garcia, J., & López-Vilchez, M. Á. (2022). Analgesic effect of inhaled lavender essential oil for frenotomy in healthy neonates: a randomized clinical trial. *World journal of pediatrics: WJP*, 18(6), 398–403. <https://doi.org/10.1007/s12519-022-00531-7>
- McCullough, J. E. M., Close, C., Liddle, S. D., Sinclair, M., & Hughes, C. M. (2017). A pilot randomised controlled trial exploring the effects of antenatal reflexology on labour outcomes. *Midwifery*, 55, 137–144. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2017.09.006>
- Menekşe, D., Yıldız, D., & Aktaş, S. (2024). Effects of reflexology on breastfeeding success, maternal comfort, and anxiety in postpartum women: A randomized controlled trial. *Breastfeeding Medicine*, 19(2), 137–144.
- Miralizadeh, A., Peyman, A., Jamali Soltani, N., & Ashktorab, T. (2022). Comparison of the Effect of Foot and Palm Reflexology Massage on Respiratory Distress Syndrome in Premature Infants under Noninvasive Ventilation. Vergleich der Auswirkungen einer Fuß- und Handreflexzonenmassage auf das Atemnotsyndrom bei Frühgeborenen unter nicht-invasiver Beatmung. *Complementary medicine research*, 29(2), 100–108. <https://doi.org/10.1159/000517982>
- 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.
- Mohammadi, F., Moradi, M., Niazi, A., & Jamali, J. (2022). The Impact of Aromatherapy with Citrus Aurantium Essential Oil on Sleep Quality in Pregnant Women with Sleep Disorders: A Randomized Controlled Clinical Trial. *International journal of communitybasednursingandmidwifery*, 10(3), 160–171. <https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2022.92696.1900>
- Mrljak, R., Arnsteg Danielsson, A., Hedov, G., & Garmy, P. (2022). Effects of Infant Massage: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 19(11), 6378. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116378>.
- National Library of Medicine. (2025). *Drugs and Lactation Database (LactMed®)* [Database]. U.S. National Library of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/>
- Nodehi, F. N., Aziznejadroshan, P., Nikbakht, H. A., Haqshanas, M., & Halakhor, S. (2024). The effect of foot reflexology on the volume and composition of breast milk in mothers of premature infants hospitalized in the neonatal intensive care unit: a randomized controlled trial. *BMC pediatrics*, 24(1), 799. <https://doi.org/10.1186/s12887-024-05270-4>

- Ozgili, G., Goli, M., & Simbar, M. (2009). Effects of ginger capsules on pregnancy, nausea, and vomiting. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)*, 15(3), 243–246. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0406>
- Ozgunay, S. E., Dincgez, B., Karasu, D., Ozgen, G., Taymur, I., Eminoglu, S., & Ceylan, I. (2022). Adjuvant Hypnotherapy for Hyperemesis Gravidarum: A Randomized Pilot Study. *The International journal of clinical and experimental hypnosis*, 70(3), 277–285. <https://doi.org/10.1080/00207144.2022.2098026>
- Rezaie-Keikhaie, K., Hastings-Tolsma, M., Bouya, S., Shad, F. S., Sari, M., Shoorvazi, M., Barani, Z. Y., & Balouchi, A. (2019). Effect of aromatherapy on post-partum complications: A systematic review. *Complementary therapies in clinical practice*, 35, 290–295. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.03.010>
- Savona-Ventura, C., & Mahmood, T. (2022). The role of traditional complementary physical interventions in obstetrics - A scientific review commissioned by the European board and college of obstetrics and gynaecology (EBCOG). *European journal of obstetrics, gynecology, and reproductive biology*, 279, 84–87.
- Sharifi, N., Bahri, N., Hadizadeh-Talasaz, F., Azizi, H., Nezami, H., & Tohidinik, H. R. (2022). A randomized clinical trial on the effect of foot reflexology performed in the fourth stage of labor on uterine afterpain. *BMC pregnancy and childbirth*, 22(1), 57. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04376-w>
- Shorey, S., Wong, J. C. M., Lim, D., Chua, C. M. S., Teng, J. Y., & Lim, L. H. K. (2025). Music-based interventions and maternal mental health in the postpartum period: A mixed-studies systematic review. *International journal of gynaecology and obstetrics: the official organ of the International Federation of Gynaecology and Obstetrics*, 170(3), 1091–1101. <https://doi.org/10.1002/ijgo.70133>
- Smith, C. A., Collins, C. T., Levett, K. M., Armour, M., Dahlen, H. G., Tan, A. L., & Mesgarpour, B. (2020). Acupuncture or acupressure for pain management during labour. *The Cochrane database of systematic reviews*, 2(2), CD009232. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009232.pub2>
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Sağlık Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü. (2025, 17 Haziran). Doğal olan normal doğum. <https://sggm.saglik.gov.tr/TR-106002/dogal-olan-normal-dogum.html>
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Geleneksel, Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı. (2025). *Müzik terapi uygulama kılavuzu* (ss. 38). Ankara.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2025). *Akupunktur uygulama kılavuzu* (Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Geleneksel Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı, ss. 73). Ankara, Türkiye.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2025). *Fitoterapi uygulama kılavuzu* (Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Geleneksel Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı, ss. 107). Ankara, Türkiye.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2025). *Hipnoz uygulama kılavuzu* (Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Geleneksel Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı, ss. 40). Ankara, Türkiye.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2025). *Homeopati uygulama kılavuzu* (Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Geleneksel Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı, ss. 37). Ankara, Türkiye.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2025). *Kayropratik uygulama kılavuzu* (Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Geleneksel Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı, ss. 41). Ankara, Türkiye.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2025). *Osteopati uygulama kılavuzu* (Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Geleneksel Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı, ss. 47). Ankara, Türkiye.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2025). *Refleksoloji uygulama kılavuzu* (Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Geleneksel Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı, ss. 70). Ankara, Türkiye.

Tisserand, R., & Young, R. (2014). *Essential oil safety: A guide for health care professionals* (2nd ed.). Elsevier.

Valiani, M., Shiran, E., Kianpour, M., & Hasanpour, M. (2010). Reviewing the effect of reflexology on the pain and certain features and outcomes of the labor on the primiparous women. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 15(Suppl 1), 302–310.

Vaziri, F., Khosropoor, M., Hidari, M., Pourahmad, S., Morshed Behbahani, B., & Saki, F. (2019). The Effect of Aromatherapy by Lavender Oil on Infant Vaccination Pain: a Double Blind Randomized Controlled Trial. *Journal of caring sciences*, 8(1), 17–21. <https://doi.org/10.15171/jcs.2019.003>

Weerakul, J., Apiraknapanon, Y., Sanjaiban, M., Intasen, S., Tipsuwan, S., & Bhumipraphat, M. (2025). The Effects of Infant Massage Therapy on Preterm Neonatal Outcomes: A Clinical Trial. *International journal of pediatrics*, 2025, 2451284. <https://doi.org/10.1155/ijpe/2451284>

Willenswaard, K. C. v., Lynn, F., McNeill, J., McQueen, K., Dennis, C., Lobel, M., & Alderdice, F. (2017). Music interventions to reduce stress and anxiety in pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1432-x>

Xue, L., Zhang, J., Shen, H., Ai, L., & Wu, R. (2020). A randomized controlled pilot study of the effectiveness of magnolia tea on alleviating depression in postnatal women. *Food science & nutrition*, 8(3), 1554–1561. <https://doi.org/10.1002/fsn3.1442>

Yang, J. M., Li, Z. Q., Ye, H., Wu, Y. L., Long, Y., Zhong, Y. B., Luo, Y., & Wang, M. Y. (2024). Effects of foot reflexology massage on pregnant women: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled studies. *Scientific reports*, 14(1), 1012. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-51107-13RCT>

Yang, J., Wang, Y., Xu, J., Ou, Z., Yue, T., Mao, Z., Lin, Y., Wang, T., Shen, Z., & Dong, W. (2022). Acupuncture for low back and/or pelvic pain during pregnancy: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ open*, 12(12), e056878. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-056878> (Retraction published *BMJ Open*. 2024 Jun 11;14(6):e056878ret. doi: 10.1136/bmjopen-2021-056878ret.)

Yilmaz, D., & Yilmaz Kurt, F. (2021). The effect of foot reflexology on procedural pain before heel lancing in neonates. *Archives de pediatrie: organe officiel de la Societe francaise de pediatrie*, 28(4), 278–284. <https://doi.org/10.1016/j.arcped.2021.02.015>

Yue, W., Wei, X., Zhao, Y., Zhang, Y., & Liu, L. (2021). Effect of music therapy on preterm infants in neonatal intensive care unit: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Advanced Nursing*, 77(2), 635–652. <https://doi.org/10.1111/jan.14664>

Zamora-Brito, M., Fernández-Jané, C., Pérez-Guervós, R., Solans-Oliva, R., Arranz-Betegón, A., & Palacio, M. (2024). The role of acupuncture in the present approach to labor induction: a systematic review and meta-analysis. *American journal of obstetrics & gynecology MFM*, 6(2), 101272. <https://doi.org/10.1016/j.ajogmf.2023.101272>



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
SAĞLIK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Geleneksel, Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları
Daire Başkanlığı



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
SAĞLIK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**Geleneksel, Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları
Daire Başkanlığı**



ANKARA | 2025

www.saglik.gov.tr