

Farkındalık Yoluyla Öz ve Fetüs ile Yeniden Bağ Kurma: Gebelikte İçsel Denge ve Bağlanmanın Desteklenmesi

Reconnecting with the Self and Fetus through Mindfulness: Supporting Inner Balance and Bonding during Pregnancy

 Ebru Sağıroğlu¹,  Esmanur Körsü²

¹Fenerbahçe Üniversitesi, İstanbul

²Üsküdar Üniversitesi, İstanbul

ÖZ

Gebelik, kadınların bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan büyük değişimler yaşadığı, karmaşık bir süreçtir. Gebelikte hormonal dalgalanmalar, fiziksel değişiklikler ve çevresel etkenler; stres, doğum korkusu, anksiyete ve depresyon gibi psikososyal ve psikiyatrik sorunlara zemin hazırlayabilir. Gebelikte ruhsal dengeyi desteklemek ve stresle başa çıkma becerilerini artırmak amacıyla mindfulness temelli yaklaşımların kullanımı artmaktadır. Bu derlemede "Farkındalıkla Bağlantıyı Kes, Yeniden Bağlan" yaklaşımı temel alınarak mindfulness temelli müdahalelerin gebelik sürecinde stres, anksiyete ve depresyon yönetimine katkıları ile maternal-fetal bağlanmayı destekleyici etkileri incelenmiştir. Birçok araştırma, Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) ve Mindfulness Temelli Doğuma ve Ebeveynliğe Hazırlık (MBCP) programlarının stres ve anksiyete yönetiminde ve depresif belirtilerin azaltılmasında önemli faydalar sağladığını göstermektedir. Ayrıca bu programların doğum korkusunu azaltarak anne adaylarının doğuma ilişkin öz-yeterlik düzeyini artırdığı ve maternal-fetal bağlanmayı güçlendirdiği çeşitli çalışmalarda raporlanmıştır. Bazı çalışmalar ayrıca bu yaklaşımların beden imajını olumlu etkilediğini, öz şefkati artırdığını ve emzirme süreçlerine uyumu kolaylaştırabileceğini raporlamaktadır. Mindfulness temelli müdahaleler, gebelik sürecinde ruhsal ve fiziksel iyi oluşu destekleyen etkili bir yaklaşım olarak öne çıkmakta olup gelecekte yapılacak çalışmalarla uzun dönemli etkilerinin kapsamlı biçimde değerlendirilmesi önerilmektedir.

Anahtar sözcükler: Anksiyete, mindfulness, depresyon, psikolojik stres, perinatal ruh sağlığı

ABSTRACT

Pregnancy is a complex period during which women experience profound physical, emotional, and social changes. Hormonal fluctuations, physiological transformations, and environmental factors during pregnancy can contribute to a range of psychosocial and psychiatric issues, such as stress, fear of childbirth, anxiety, and depression. In recent years, mindfulness-based approaches have been increasingly utilized to support emotional regulation and enhance coping skills during pregnancy. This review explores the effects of mindfulness-based interventions on managing stress, anxiety, and depressive symptoms during pregnancy, and on supporting maternal-fetal bonding, within the framework of the "Disconnect to Reconnect" model. Numerous studies have demonstrated that Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Mindfulness-Based Childbirth and Parenting (MBCP) programs are effective in reducing stress and anxiety, as well as alleviating depressive symptoms. Furthermore, several studies have reported that these programs contribute to a reduced fear of childbirth, enhanced childbirth-related self-efficacy, and strengthened maternal-fetal attachment. Some research also suggests that mindfulness practices have a positive influence on body image, increase self-compassion, and facilitate adaptation to breastfeeding during the postpartum period. Mindfulness-based interventions have emerged as promising tools to promote psychological and physical well-being during pregnancy. Future studies are recommended to examine their long-term effects in greater depth.

Keywords: Anxiety, mindfulness, depression, perinatal mental health, psychological stress

Giriş

Gebelik, kadın yaşamında belirgin fizyolojik, hormonal ve psikososyal değişimlerin yaşandığı kritik bir dönemdir (Fışkın ve Işık 2022). Bu süreçte maternal bedende fetal gelişimi desteklemek amacıyla kardiyovasküler, endokrin ve bağışıklık sistemlerinde önemli adaptasyonlar meydana gelir (Coşkun ve ark. 2020). Bu biyolojik adaptasyonlar yalnızca fiziksel değil aynı zamanda psikolojik düzeyde de belirgin etkiler göstermektedir. (Parcells 2010). Stres, anksiyete, doğum korkusu ve depresyon gibi psikolojik zorlukların ortaya çıkmasına yol açtığı gösterilmektedir (Parcells 2010). Gebelikte artan psikososyal stres faktörlerinin maternal-fetal bağlanmayı zayıflatabileceği ve bu durumun perinatal dönemde maternal sağlığı ve psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyebileceği bildirilmiştir (Tsao ve ark. 2019, Nowicki 2025).

Son yıllarda mindfulness (bilinçli farkında) temelli yaklaşımlar gebelikte ruhsal dengeyi koruma ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirme amacıyla giderek daha yaygın şekilde kullanılmaktadır (Nadholta ve ark. 2023, Gkintoni ve ark. 2025). Bilinçli farkındalık, bireyin mevcut anı yargılamadan, bilinçli bir farkındalık ve kabul ile deneyimlemesini temel alan bir yaklaşımdır (Kabat-Zinn ve Clinic 1990, Kabat-Zinn 2003). Bu yaklaşım bireylerin dikkatlerini geçmiş ya da geleceğe değil "şimdi ve burada" deneyimlerine yönlendirmelerini teşvik eder ve bedensel duyular, düşünceler ile duygular gibi içsel yaşantıların bilinçli bir farkındalıkla gözlemlenmesine olanak tanır (Kabat-Zinn 1990, Duncan ve Bardacke 2010). Mindfulness uygulamaları bireylerin otomatik tepkiler geliştirmek yerine, içsel deneyimlerine bilinçli ve kabul edici yanıtlar verebilmelerini kolaylaştırır (Langer 1992). Gebelik sürecinde ise şimdiki ana bilinçli farkındalıkla odaklanmak, stres, anksiyete ve doğum korkusu gibi zorluklarla başa çıkmayı kolaylaştırmakta ve maternal-fetal bağlanmanın güçlenmesine katkı sunmaktadır (Nejad ve ark. 2021, Nasrollahi ve ark. 2022). Özellikle MBSR (Mindfulness Temelli Stres Azaltma) ve MBCP (Mindfulness Temelli Doğum ve Ebeveynlik) programlarının stres yönetimi, anksiyete ve depresyon üzerinde olumlu etkileri olduğu gösterilmiştir (Kabat-Zinn 2001, 2003, Kabat-Zinn 2014, Fındık ve ark. 2025). Bu programlar bireylerin mevcut deneyimlerini eleştiri, ön yargı veya değerlendirme olmaksızın kabul ederek gözlemlenmesini desteklemekte ve gebelik sürecinde psikolojik dayanıklılığı artırmaktadır (Özer ve Dışsöz 2025). Bu olumlu etkiler, mindfulness uygulamalarının temelini oluşturan yedi tutum (yargılamama, sabır, yeni başlayan zihni, güven, çabasızsızlık, kabullenme ve bırakma) ile desteklenmekte ve bireylerde bilinçli farkındalık yaklaşımının gelişimini teşvik etmektedir (Kabat-Zinn 2001, 2003, Duncan ve Bardacke 2010).

1. Yargısızlık: Bireyin deneyimlerini herhangi bir eleştiri, etiketleme veya değerlendirme yapmadan kabul etmesi anlamına gelir. Bu tutum, bireylerin içsel dünyalarını daha tarafsız bir şekilde gözlemlenmelerine olanak tanır.
2. Sabır: Bireyin her şeyin kendi doğal zamanında gerçekleşmesine izin verme ve acele etmeme anlayışını benimsemesi anlamına gelir. Bu tutum, hem kendine hem de deneyimlerine karşı daha nazik ve kabul edici bir yaklaşım geliştirmeye yardımcı olur.
3. Yeni Başlayan Zihni: Bireyin her deneyime ilk kez karşılaşıyormuş gibi açık, meraklı ve ön yargısız bir şekilde yaklaşmasını ifade eder. Bu tutum, kişinin geçmiş deneyimlerinden kaynaklanan otomatik düşünceler veya varsayımlardan sıyrılarak şimdiki anın gerçekliğini olduğu gibi görmesine olanak tanır.
4. Güven: Bireyin kendi içsel deneyimlerine, hislerine, sezgilerine ve sürecin doğal akışına inanmasını ifade eden temel bir tutumdur.
5. Çabalamamak: Bireyin bir hedefe ulaşma, bir durumu değiştirme ya da bir sonucu kontrol etme çabasından vazgeçmesini ifade eder. Bu tutum, kişinin anı olduğu gibi kabul etmesine ve deneyimlerini herhangi bir müdahale veya zorlama olmaksızın gözlemlenmesine olanak tanır.
6. Kabul: Bireyin mevcut deneyimlerini değiştirmeye ya da reddetmeye çalışmadan, olduğu gibi benimsemesini ifade eden temel bir tutumdur. Bu tutum, bireyin içsel ve dışsal gerçekliklerine açık bir farkındalıkla yaklaşmasını ve yaşananları direnç göstermeden kabul etmesini teşvik eder.

7. Bırakma (Bırakabilme): Bireyin gereksiz yere tuttuğu, sıkıca bağlandığı ya da uzaklaştırmaya çalıştığı düşünce, duygu ve deneyimlerden bilinçli bir şekilde ayrılmasını ifade eder. Bu tutum, kişinin deneyimleri olduğu gibi kabul etmesine olanak tanır.

Bu yedi tutum, anne adaylarının gebelik sürecinde yaşadıkları duygusal dalgalanmalara karşı daha dayanıklı olmalarını desteklemekte ve doğum sürecine fiziksel ve ruhsal açıdan daha hazırlıklı olmalarına katkı sağlamaktadır (Reangsing ve ark. 2024).

Bu temel tutumlara ek olarak özellikle MBP programında yer alan bazı özgün ilkeler, doğum sürecine ve erken ebeveynlik dönemine uyarlanmış farkındalık yaklaşımını daha da derinleştirmektedir. Bu ilkeler arasında; doğumda hissedilen ağrıyı “zararlı bir tehdit” yerine “geçici ve anlamlı bir deneyim” olarak karşılamayı öğreten ağrıyla kalabilme, doğum ve ebeveynlik sürecine özgü endişe ve korkularla yüzleşmeyi kolaylaştıran korkuyla kalabilme, eş veya destekçi figürle kurulan ilişkiyi mindful bir tutumla yürütmeye odaklanan ilişkide farkındalık ve kendine ve başkalarına karşı sevgi dolu bir anlayış geliştirmeyi hedefleyen şefkatli farkındalık (lovingkindness) yer almaktadır (Bardacke 2012). Ayrıca doğumdan sonraki yeni yaşam sürecine zihinsel olarak hazırlanmayı kolaylaştıran ebeveynliğe mindful geçiş anlayışı da bu programa özgü bir bakış açısı sunmaktadır (Duncan ve Bardacke 2010, Bardacke 2012). MBP, bireyin yalnızca şimdiki anla kurduğu ilişkiyi güçlendirmekle kalmaz; aynı zamanda partner ilişkileri, doğuma hazırlık süreci ve fetüsle bağlanma gibi alanlarda da bilinçli farkındalık temelli bir yaklaşımın gelişimine katkı sağlar (Bardacke 2012).

Mindfulness uygulamaları, bireylerin mevcut düşünce, duygu ve bedensel duyuları yargılamadan fark etmelerini ve bu deneyimlere karşı kabul edici bir yaklaşım geliştirmelerini teşvik eder (Kabat-Zinn 2003, Kabat-Zinn 2014). Gebelik sürecinde bu kabul edici yaklaşım, anne adaylarının bedenlerinde ve zihinlerinde meydana gelen değişimlere direnç göstermeksizin yaklaşımlarını içerir. Bu tutum, söz konusu değişimleri “iyi” ya da “kötü” olarak yargılamadan yalnızca o anın bir parçası olarak gözlemlemeyi kapsar (Duncan ve Bardacke 2010). Araştırmalar, mindfulness temelli uygulamaların stres veya kaygı yaratan düşüncelerle karşılaşıldığında bu düşünceleri bastırmak ya da değiştirmeye çalışmak yerine, onları fark etmek ve kabullenmek yoluyla psikolojik esnekliği artırdığını göstermektedir (Duncan ve Bardacke 2010, Dağlar ve Şahin 2021, Fındık ve ark. 2025). Bu süreçte bireylerin kendi deneyimlerine şefkatli bir şekilde yaklaşımları ve bu deneyimleri insan olmanın doğal bir parçası olarak değerlendirmeleri teşvik edilir (Lange ve Grünbaum 2024). Bu doğrultuda mindfulness uygulamalarının gebelikte yaşanan psikososyal zorluklarla başa çıkmayı kolaylaştırdığı ve anne adaylarının ruhsal dengesini ve psikolojik iyi oluş düzeyini desteklediği bildirilmektedir (Arslan ve ark. 2019, İbici Akca ve ark. 2023).

Gebelik süreci, kadınların bedensel ve ruhsal düzeyde yoğun değişimler yaşadığı; stres, anksiyete, doğum korkusu ve depresyon riskinin arttığı kritik bir dönemdir. (Arslan ve ark. 2019, Anık Çankaya 2023). Birinci trimesterde hormonal dalgalanmalar ve fizyolojik adaptasyon süreçleri, ruhsal denge üzerinde belirgin etkiler oluşturabilirken (Çetin ve ark. 2017, Arslan ve ark. 2019); ikinci trimesterde gebelikte birlikte artan karın hacmi ve kilo alımının getirdiği beden algısı değişiklikleri ve psiko-sosyal uyum gereksinimi, anksiyete düzeylerinde artışa neden olabilmektedir (Arslan ve ark. 2019, Tokman ve Yılmaz 2024). Üçüncü trimesterde ise doğumun yaklaşmasıyla birlikte doğum korkusu ve doğuma ilişkin kaygı belirgin şekilde artmakta ve bu durum anne adaylarının ruh sağlığını tehdit etmektedir (Çetin ve ark. 2017, Arslan ve ark. 2019). Doğum korkusu, gebelikten doğum sonrasına kadar olan süreçte sağlıklı uyumu tehdit eden önemli bir risk faktörüdür (Duncan ve ark. 2017). Düşük doğum öz-yeterliliği; artan ağrı kesici kullanımı, istenmeyen obstetrik müdahaleler ve doğum sonrası depresyon riskiyle ilişkilidir (Duncan ve ark. 2017). Bu nedenle trimesterlere özgü bu psikolojik değişimlerin mindfulness temelli müdahalelerle desteklenmesi; ruhsal dengeyi koruma ve gebelik deneyimini daha olumlu algılama açısından önemli bir katkı sağlayabilir.

Bu derlemenin amacı, gebelik döneminde yaygın olarak gözlemlenen stres, anksiyete, depresyon ve doğum korkusu gibi psikolojik risk durumlarına yönelik mindfulness temelli müdahalelerin potansiyel katkılarını güncel literatür doğrultusunda kavramsal bir çerçevede irdelemektir. Bu doğrultuda, gebelik sürecinde uygulanan mindfulness yaklaşımlarının psikolojik iyi oluş, ruhsal dayanıklılık, doğuma zihinsel hazırlık ve maternal-fetal bağlanma üzerindeki etkilerine ilişkin bulgular gözden geçirilmiştir. Çalışma, mindfulness temelli yaklaşımların perinatal bakım süreçleri bağlamındaki potansiyel yararlarını ele alarak bu

yaklaşımların klinik ve eğitsel uygulamalar açısından nasıl katkı sunabileceğine dair literatür temelli bir bakış açısı geliştirmeyi amaçlamaktadır.

Gebelikte Mindfulness Temelli Müdahalelere İlişkin Genel Bulgular ve Etki Alanları

Literatürde, mindfulness temelli yaklaşımların gebelikte stres ve anksiyete düzeylerini azalttığı ve bu etkinin psikolojik iyi oluşu destekleyerek doğuma yönelik olumlu bir bakış açısı geliştirilmesine katkı sağladığı gösterilmiştir (Pan ve ark. 2019, Van der Meulen ve ark. 2023). Ayrıca bu uygulamaların bedensel ve zihinsel farkındalığı artırarak öz-farkındalık ve benlik algısını güçlendirdiği ve maternal-fetal bağlanmayı pekiştirdiği bildirilmektedir (Gibson 2019, Goltmakani ve ark. 2021b). Randomize kontrollü araştırmalar, düzenli mindfulness uygulamalarının annelerin kendilerine ve fetüslerine karşı daha şefkatli bir tutum geliştirmeleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Duncan ve Bardacke 2010, Duncan ve ark. 2017, Veringa-Skiba ve ark. 2022, Fındık ve ark. 2025).

Mindfulness temelli müdahaleler, anne adaylarında öz-farkındalık gelişimini destekleyerek anne adaylarının hem kendilerine hem de fetüslerine yönelik algılarının derinleşmesini desteklemektedir. (Duncan & Bardacke, 2010; Nejad et al., 2021). Bu uygulamalar sayesinde gebeler, günlük stresörler ve duygusal dalgalanmalara karşı daha dayanıklı bir tutum geliştirebilmekte; bedenlerine ve gebelik süreçlerine karşı daha kabul edici ve şefkat odaklı bir tutum geliştirebilmektedir (Shahtaheri et al., 2021). Bu içsel farkındalık ve kabul süreci, doğum öncesi dönemde anne adaylarının bedenlerine ve fetüslerine yönelik bireyde bedeni ve bebeğiyle kurduğu güven ilişkisini desteklemekte, doğuma ve doğum sonrasına dair daha olumlu bir perspektif geliştirmelerine olanak tanımaktadır (Sun et al., 2024). Bu doğrultuda, mindfulness temelli uygulamaların gebelik süresince ruhsal dayanıklılığı artırarak hem psikolojik iyi oluşu hem de prenatal bağlanmayı güçlendirdiği gösterilmiştir (van Steensel ve ark. 2024, Laurent ve ark. 2025).

Düzenli mindfulness pratiğinin, maternal-fetal etkileşimde güven, bağlılık ve olumlu duyguların gelişimini desteklediği literatürde gösterilmiştir (Veringa ve ark. 2016, Shahtaheri ve ark. 2021). Bu bulgular, mindfulness temelli yaklaşımların yalnızca bireysel psikolojik iyi oluşu değil, aynı zamanda annenin fetüsüyle kurduğu duygusal bağı da güçlendirebildiğini ortaya koymaktadır.

Gebelik döneminde uygulanan mindfulness temelli müdahalelerin, stres ve anksiyete düzeylerini azaltmaktan depresif semptomları hafifletmeye, fiziksel sağlık göstergelerinde olumlu değişiklikler sağlamaktan ruhsal istikrarı korumaya kadar çok boyutlu etkiler gösterdiği bildirilmektedir (Zeinabeh ve ark. 2023). Ayrıca doğum korkusunun azaltılması, öz yeterlik algısının artırılması, psikolojik iyi oluşun desteklenmesi ve maternal-fetal bağlanmanın güçlendirilmesi gibi çeşitli psikososyal alanlarda anlamlı etkiler sağladığı belirlenmiştir (Van der Meulen ve ark. 2023). Doğum sonrası dönemde mindfulness uygulamalarının emzirme sürecine adaptasyonu kolaylaştırdığına ve maternal psikolojik iyilik halinin sürdürülmesine katkı sağladığına ilişkin bulgular mevcuttur (Akdemir ve Özcan 2023). Bu bulgular doğrultusunda, mindfulness temelli müdahalelerin gebelik sürecindeki etkileri ayrıntılı olarak incelenecektir:

Stres ve Anksiyete Yönetimi

Gebelik dönemi, anne adaylarında stres ve anksiyete düzeylerinin arttığı; psikolojik ve fizyolojik değişimlerin yoğun olarak deneyimlendiği bir süreçtir. Bu dönemde yaşanan stres ve kaygının maternal-fetal bağlanmayı olumsuz etkileyebildiği ve gebelik sürecinin sağlıklı ilerleyişini zorlaştırabildiği çeşitli çalışmalarda bildirilmiştir (Atasever ve Çelik 2018, Coşkun ve ark. 2020). MBSR ve MCBP programları, gebelikte karşılaşılan bu tür psikososyal zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik yapılandırılmış, kanıta dayalı müdahaleler olarak öne çıkmaktadır (Nasrollahi ve ark. 2022, Zhang ve ark. 2023).

Bu programlar, bireylerin mevcut deneyimlerine yargısız bir farkındalıkla odaklanmalarını teşvik ederek stres faktörleriyle daha bilinçli ve esnek bir şekilde baş etmelerini hedeflemektedir. Mindfulness temelli uygulamalar, gebelik sürecinde anksiyete düzeyini artırabilecek durumlara karşı daha kabul edici bir tutum

geliştirmeyi desteklemekte, böylece psikolojik dayanıklılığı artırmaktadır (Shahtaheri ve ark. 2021, Sun ve ark. 2024). Özellikle Ibica Akça ve ark. (2023) tarafından yapılan bir araştırmada, yüksek riskli gebelerde sekiz oturumluk bir MBSR programının gebelikle ilişkili stres ve anksiyete düzeylerini anlamlı ölçüde azalttığı ortaya konmuştur (Ibica Akca ve ark. 2023). Bu bulgular, mindfulness temelli yaklaşımların yüksek risk grubundaki gebelerde hem stres yönetiminin güçlendirilmesi açısından etkili olduğunu göstermektedir (Duncan ve Bardacke 2010, Wang ve ark. 2023). Stres ve anksiyete yönetiminde sağlanan bu olumlu etkiler mindfulness temelli yaklaşımların diğer psikolojik semptomlar üzerindeki potansiyel etkilerini incelemeyi de gerekli kılmaktadır.

Depresif Belirtiler Üzerine Etkiler

Gebelik dönemi, ruhsal ve fiziksel sağlığı etkileyebilecek bir dizi psikolojik riskin artış gösterdiği bir süreçtir. Bu dönemde depresyon, anne adayları için önemli bir ruhsal sağlık sorunu olarak öne çıkmaktadır (Duncan ve ark. 2017). Gebelik sırasında artan hormonal değişimler ve yaşam tarzı değişiklikleri, depresif belirtilerin şiddetlenmesine zemin hazırlayabilir (Fışkın ve Işık 2022). Artan depresyon belirtilerinin anne adaylarının öz farkındalığını zayıflatarak hem kendilik algısına hem de fetüsle kurulan duygusal bağa zarar verebileceği bildirilmektedir (Duncan ve ark. 2017, Laurent ve ark. 2025). Depresyonun hem anne hem de fetüs üzerinde uzun vadeli olumsuz sonuçlar uzun vadeli olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilebileceği göz önüne alındığında etkili müdahale yöntemlerinin önemi daha da belirginleşmektedir.

Mindfulness temelli yaklaşımlar, gebelik sürecinde depresyon yönetiminde etkili bir destek stratejisi sunmaktadır. Bu uygulamalar, bireyin duygusal farkındalığını geliştirerek ruminatif düşünce döngülerinden çıkmasına ve şimdiki ana odaklanmasına olanak tanımaktadır (Duncan ve Bardacke 2010, Fındık ve ark. 2025). Özellikle MBSR programlarının, stresle başa çıkma becerilerini güçlendirmesi yoluyla depresif semptomları hafifletmede etkili olduğu gösterilmiştir (Nasrollahi ve ark., 2022). Nasrollahi ve arkadaşlarının İran'da gerçekleştirdiği bir araştırmada, erken gebelik kaybı yaşamış kadınlara uygulanan sekiz haftalık MBSR programı sonucunda depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde anlamlı azalma görülmüştür (Nasrollahi ve ark. 2022). Bu bulgular, mindfulness temelli uygulamaların yalnızca stres ve anksiyete üzerinde değil, depresyon belirtileri üzerinde de olumlu etkiler sağladığını göstermektedir.

Mindfulness uygulamalarının depresyon yönetimindeki olumlu etkisi, psikososyal risk faktörlerine maruz kalan gruplarda da gözlenmektedir (Corbally ve Wilkinson 2021, Nejad ve ark. 2021). Nejad ve arkadaşlarının (2021) yaptığı bir klinik çalışmada, plansız gebelik yaşayan kadınlarda MBSR uygulaması sonrası stres, anksiyete ve depresyon düzeylerinde anlamlı düşüşler rapor edilmiştir (Corbally ve Wilkinson 2021, Nejad ve ark. 2021). Benzer şekilde Duncan ve arkadaşlarının (2017) yürüttüğü randomize kontrollü bir çalışmada, mindfulness tabanlı doğuma hazırlık programlarına katılan kadınların doğum deneyimlerini daha olumlu algıladıkları ve doğum sonrası depresyon risklerinin azaldığı rapor edilmiştir (Duncan ve ark. 2017).

Lönnberg ve arkadaşlarının (2020) gerçekleştirdiği randomize kontrollü araştırmada, MBSP programına katılan kadınların algılanan stres düzeyi ve perinatal depresyon riski anlamlı düzeyde azalmıştır. MBSP grubunun, standart doğum eğitimi alanlara kıyasla daha düşük depresyon ve stres düzeylerine sahip olduğu gösterilmiştir (Lönnberg ve ark. 2021). Mindfulness temelli uygulamaların depresyon ve stres düzeylerini azaltıcı etkisi, bireylerin stres karşısındaki tepkiselliğinin azalması ve duygusal dengesini sürdürebilmesiyle ilişkilendirilmektedir (Lönnberg ve ark. 2021). Sonuç olarak mindfulness temelli müdahaleler, gebelik döneminde depresyonun önlenmesi ve yönetilmesinde etkili, kanıta dayalı bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Bu müdahaleler yalnızca bireysel psikolojik iyilik halini artırmakla kalmamakta aynı zamanda aile düzeyinde sürdürülebilir olumlu etkiler sunma potansiyeline sahiptir.

Fiziksel Sağlık Göstergeleri

Gebelik döneminde mindfulness temelli uygulamalar, fiziksel ve psikolojik sağlık alanlarında çeşitli olumlu sonuçlarla ilişkilendirilmektedir. Özellikle mindfulness temelli yoga programlarının, gebelik sürecinde fiziksel ağrıyı azaltmada ve genel fiziksel iyilik halini desteklemede etkili olduğu gösterilmiştir (Schussler ve ark. 2020) (Beddoe ve ark. 2009). Beddoe ve arkadaşlarının (2009) yürüttüğü araştırmada, ikinci trimesterde mindfulness temelli yoga programına katılan kadınlarda hem algılanan fiziksel ağrı hem de bu

ağrının günlük yaşam üzerindeki etkilerinde anlamlı azalma saptanmıştır (Beddoe ve ark. 2009). Üçüncü trimesterde katılım sağlayan kadınlarda ise ağrı düzeyinde anlamlı bir değişiklik gözlenmemiştir. Bunun yanı sıra stres ve anksiyete düzeylerinde düşüş olduğu bildirilmiştir (Beddoe ve ark. 2009). Bu bulgular, mindfulness temelli uygulamaların beden farkındalığını artırarak fiziksel ağrı ve stresin yönetiminde etkili olabileceğini göstermektedir.

Mindfulness temelli müdahalelerin fiziksel sağlık üzerindeki etkileri yalnızca ağrı yönetimiyle sınırlı kalmamakta; gebelikte görülen bazı medikal komplikasyonlar üzerinde de olumlu etkiler sağladığı gösterilmektedir. Moslemi Zadeh ve arkadaşlarının (2023) yürüttüğü bir araştırmada gestasyonel diyabet tanısı almış kadınlara uygulanan sekiz oturumluk MBSR programı sonucunda hem kan şekeri düzeylerinde hem de algılanan stres düzeyinde anlamlı düşüşler gözlemlenmiştir (Zeinabeh ve ark. 2023). Araştırmaya katılan gestasyonel diyabet tanılı kadınlarda haftada iki kez gerçekleştirilen sekiz oturumluk MBSR uygulamasının ardından hem biyokimyasal hem de psikolojik parametrelerde olumlu değişiklikler saptanmıştır. Benzer şekilde Irawan ve arkadaşlarının (2024) yüksek tansiyonlu gebelerle gerçekleştirdiği bir araştırmada mindfulness temelli uygulamaların kan basıncını düzenleyerek hipertansiyona bağlı riskleri azaltmada etkili bir non-farmakolojik yaklaşım sunduğu belirtilmiştir (Irawan ve ark. 2024). Bu çalışmada stres ve anksiyete düzeyleri doğrudan ölçülmemekle birlikte, mindfulness'ın dolaylı olarak stres yönetimini destekleyebileceği ifade edilmiştir (Irawan ve ark. 2024). Sari ve arkadaşlarının (2023) gerçekleştirdiği sistematik derleme ve meta-analizde ise, mindfulness temelli müdahalelerin gebelikte kas-iskelet sistemi kaynaklı ağrıları azalttığı ve beden farkındalığını artırarak fiziksel iyilik halini desteklediği vurgulanmıştır (Sari ve ark. 2023). Postüral farkındalık alışkanlıklarının gelişmesine katkı sağlayan bu müdahalelerin kas gerginliğini azaltma açısından da etkili olduğu belirtilmiştir (Sari ve ark. 2023). Ayrıca Krusche ve arkadaşlarının (2018) yürüttüğü randomize kontrollü araştırmada mindfulness eğitimi alan gebelerin bedenlerine yönelik farkındalıklarının arttığı ve doğuma ilişkin kaygılarının azaldığı saptanmıştır (Krusche ve ark. 2018). Özellikle nefes farkındalığı ve vücut tarama gibi uygulamaların, fiziksel stres belirtilerini hafifleterek genel iyilik halini desteklediği bildirilmiştir (Krusche ve ark. 2018). Tüm bu bulgular mindfulness temelli müdahalelerin gebelik sürecinde somatik semptom yönetimini desteklediği beden farkındalığını artırarak hem fiziksel hem de psikolojik iyilik halini destekleyen kanıta dayalı bir destek aracı olarak değerlendirilmektedir.

Ruhsal Sağlık Üzerindeki Etkileri

Gebelikte ruhsal sağlığın desteklenmesi yalnızca annenin psikolojik iyilik hali açısından değil fetal gelişim ve doğum sonrası bağlanma süreçleri bakımından da kritik bir rol oynamaktadır (Kaya ve Akdoğan 2022, Laurent ve ark. 2025). Bu bağlamda, mindfulness temelli müdahaleler, gebelik sürecinde yaygın olarak görülen ruhsal sağlık sorunlarının azaltılmasında etkili bir kanıta dayalı yaklaşım olarak öne çıkmaktadır (Krusche ve ark. 2018). Pan ve arkadaşlarının (2019) yürüttüğü randomize kontrollü bir çalışmada, 13-28. gebelik haftaları arasında MBCP programına katılan kadınların algılanan stres ve depresyon düzeylerinde, kontrol grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir azalma saptanmıştır (Pan ve ark. 2019). Mindfulness temelli uygulamalar, bireylerin mevcut ana odaklanmasını ve içsel deneyimlerini yargılamadan gözlemlemesini destekleyerek, olumsuz duyguların düzenlenmesine ve zihinsel dayanıklılığın artmasına katkı sağlamaktadır (Kabat-Zinn 2001, Kabat-Zinn 2014). Min ve arkadaşlarının (2023) gerçekleştirdiği meta-analiz, mindfulness temelli müdahalelerin postpartum depresyon ve anksiyete düzeylerini anlamlı düzeyde azalttığını ortaya koymuştur. Ancak, yüksek risk grubundaki gebelerde etkilerin daha sınırlı olabileceği ifade edilmiştir (Min ve ark. 2023). Zhang ve arkadaşlarının (2023) Hong Kong'da gerçekleştirdiği araştırmada, gebelik sürecinde uygulanan MBCP programının depresyon ve anksiyete düzeylerini anlamlı ölçüde azalttığı ve zihinsel sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini artırdığı belirlenmiştir. Bu araştırma, MBCP'nin yalnızca kaygı yönetiminde değil, aynı zamanda gebelik sürecindeki genel psikolojik iyi oluş üzerinde de olumlu etkiler sağladığını göstermektedir (Zhang et al., 2023). Shi ve MacBeth'in (2017) sistematik derlemesinde ise, mindfulness temelli programların perinatal anksiyete üzerinde orta ila yüksek düzeyde etkili olduğu; depresyon belirtilerinde ise daha değişken sonuçlar elde edildiği rapor edilmiştir (Shi ve MacBeth 2017). Reangsing ve arkadaşlarının (2024) sistematik derlemesi ve meta-analizi de bu bulguları desteklemekte; özellikle MBCT (Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi) ve MBSR programlarının depresyon belirtilerini

azaltmada anlamlı düzeyde etkili olduğunu göstermektedir (Reangsing ve ark. 2024). Mindfulness temelli müdahalelerin etkilerini fizyolojik düzeyde ele alan çalışmalar da bulunmaktadır. Traylor ve arkadaşları (2020), gebelikte yaşanan akut ve kronik stresin maternal-plesantal-fetal endokrin ve bağışıklık sistemlerini olumsuz etkileyerek erken doğum ve preeklampsisi gibi komplikasyonlara zemin hazırlayabileceğini belirtmiştir (Traylor ve ark. 2020). Bu bağlamda mindfulness uygulamaları; stres hormonları (ör. kortizol) üzerindeki düzenleyici etkisi, düşük maliyeti ve kolay erişilebilirliği ile farmakolojik olmayan güvenli bir seçenek olarak değerlendirilmektedir.

Tüm bu bulgular, mindfulness temelli müdahalelerin gebelik sürecinde ve doğum sonrasında ruhsal sağlık üzerinde çok boyutlu olumlu etkiler sağladığını; bu etkilerin bilimsel temelli ve klinik uygulamalara entegre edilebilir nitelikte olduğunu göstermektedir.

Doğum Korkusu ve Öz Yeterlik

Doğum korkusu, birçok anne adayının gebelik sürecinde karşılaştığı yaygın ve önemli bir psikolojik sorundur (Abdolalipour ve ark. 2023). Araştırmalar, mindfulness temelli müdahalelerin doğum korkusunu azaltmada ve öz yeterlik duygusunu artırmada etkili olduğunu göstermektedir (Bardacke 2012, Abdolalipour ve ark. 2023). Van der Meulen ve arkadaşlarının (2023) Hollanda'da yürüttüğü randomize kontrollü çalışmada, haftada üç saatlik oturumlardan oluşan dokuz haftalık MBCP programı doğum korkusu yüksek olan kadınlara uygulanmış; program sonunda doğuma yönelik korkularda anlamlı azalma ve doğum deneyimine ilişkin olumlu algıda artış bildirilmiştir. Katılımcılar, doğum sırasında daha kontrollü, hazırlıklı ve olumlu bir deneyim yaşadıklarını ifade etmişlerdir (Van der Meulen ve ark. 2023). Benzer şekilde, Abdolalipour ve arkadaşlarının (2023) gerçekleştirdiği sistematik derleme ve meta-analiz çalışmasında, mindfulness temelli programların doğum korkusunu azaltmada ve anne adaylarının doğuma ilişkin öz yeterlik algılarını artırmada etkili olduğu rapor edilmiştir (Abdolalipour ve ark. 2023). Bu tür programların, kadınların doğum sürecine dair daha esnek, olumlu ve güven temelli bir bakış açısı geliştirmelerine katkı sunduğu vurgulanmaktadır.

Öz yeterlik, doğum korkusunun yönetiminde kritik bir rol oynamaktadır (Abdolalipour ve ark. 2023). Veringa ve arkadaşlarının (2016) geliştirdiği teorik modele göre doğuma ilişkin olumsuz bilişsel ve duygusal değerlendirmeler; aşırı kaygı, kaçınma davranışları ve düşük öz yeterlik algısı ile ilişkilidir (Veringa ve ark. 2016). Bu süreç kadınların doğum sürecine uyum sağlamasını güçleştirebilmekte ve doğum deneyimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Veringa ve ark., 2016). Aynı araştırmada MBCP programının kadınların mevcut ana odaklanmalarını kolaylaştırarak doğuma yönelik daha olumlu bir tutum geliştirmelerine katkı sunduğu bunun da doğum sırasında kontrol ve güven duygularını artırdığı rapor edilmiştir (Veringa ve ark. 2016).

Sonuç olarak MBCP gibi mindfulness temelli müdahaleler doğum korkusunu hafifletmede ve öz yeterlik duygusunu güçlendirmede etkili araçlar sunmaktadır. Bu müdahalelerin gebelik ve doğum sürecine entegre edilmesi, yalnızca psikolojik iyi oluşu desteklemekle kalmayıp doğum deneyimini de daha olumlu ve güçlendirici bir hale getirebilir.

Psikolojik İyi Oluş ve Ruhsal Dayanıklılık

Mindfulness temelli müdahalelerin gebelik sürecinde psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkileri, son yıllarda giderek artan sayıda çalışmayla ortaya konmuştur (Abdolalipour ve ark. 2023). Bu müdahaleler bireylerin stres ve kaygı ile başa çıkma becerilerini geliştirerek zihinsel refah düzeyini artırmakta ve ruhsal dayanıklılığı desteklemektedir. Papini ve arkadaşlarının (2022) yürüttüğü çalışmada, gebelik ve doğum sonrası döneme yönelik kısa süreli öz şefkat meditasyonu uygulanmış; müdahale sonrasında beden memnuniyeti ve öz şefkat düzeylerinde anlamlı artış gözlemlenmiştir (Papini ve ark. 2022). Bu bulgu öz şefkat temelli uygulamaların beden imajı üzerinde pozitif etkiler sağlayabileceğini göstermektedir (Papini ve ark. 2022). Skovbjerg ve arkadaşlarının (2023) yaptığı randomize kontrollü bir çalışmada ise gebelere uygulanan mindfulness temelli eğitimin, depresyon ve stres düzeylerinde anlamlı düşüş sağladığı ve psikolojik iyi oluş puanlarını artırdığı gösterilmiştir (Skovbjerg ve ark. 2023). Bu çalışmada da mindfulness uygulamalarının etkilerinin izlem süresince korunduğu vurgulanmıştır (Skovbjerg ve ark. 2023).

Tablo 1. Gebelikte kullanılan mindfulness temelli müdahale türleri: hedef gruplar, program yapıları ve psikolojik etkiler

Müdahale Türü	Hedef Grup	Program Özelliği ve Zaman Çizelgesi	Ana Bulgular
MBSR	≥20. gebelik haftasına sahip, Primipar, tekil gebelik, 18 yaş üzeri sağlıklı gebeler	8 hafta boyunca haftada 1 kez 2,5 saatlik oturumlar ve ek olarak 1 tam gün inziva oturumundan oluşan toplam 9 haftalık bir müdahaledir Zaman çizelgesi: Müdahale öncesi, müdahale sonrası 3. ay, doğum sonrası 6. ay, doğum sonrası 9. ay	Müdahale grubunda 6 ay sonu ölçümlerine göre psikolojik iyi oluş düzeyinde %15,6, öz-şefkat düzeyinde %17,4, mindfulness düzeyinde %5,9, bilişsel mesafe alma (decentering) becerisinde %19,7 ve zihinsel durumları anlama kapasitesinde %2,9 oranında artış gözlenmiştir (Skovbjerg ve ark. 2025)
	İlk trimester düşük yaşayan, planlı gebelik geçiren, bilinen ruhsal hastalık öyküsü olmayan, çalışmanın başlamasından önceki iki ay içinde psikiyatrik ilaç kullanmamış olan kadınlar	8 hafta boyunca haftada 1 kez 2 saatlik bir müdahaledir Zaman çizelgesi: Müdahale öncesi, müdahale sonrası	Anksiyete düzeyinde %46,2, depresyon düzeyinde %57,5, stres düzeyinde %54,8 oranında azalma gerçekleşmiştir (Nasrollahi ve ark. 2022)
	32. gebelik haftasından önce ve istenmeyen gebeliği olan, nöropsikiyatrik bir rahatsızlığı olmayan kadınlar	8 hafta boyunca haftada 1 kez 2 saatlik bir müdahaledir Zaman çizelgesi: Müdahale öncesi, müdahale sonrası	Stres düzeyinde %62,9, endişe düzeyinde %74,8 ve depresyon düzeyinde %76,8 oranında azalma gözlenmiştir (Nejad ve ark. 2021)
MBCP	20-30 hafta arası gebelik haftasına sahip, nullipar, psikiyatrik tanı öyküsü olmayan ve riskli gebelik tanısı almamış sağlıklı gebeler	8 hafta boyunca haftada 1 kez 2,5 saatlik oturumlar ve ek olarak 1 tam gün inziva oturumundan oluşan toplam 9 haftalık bir müdahaledir Zaman çizelgesi: Müdahale öncesi, müdahale sonrası, doğum sonrası 1. ay ve 2. ay	Depresyon puanı %60, anksiyete %60, stres %46,1 oranında azalırken; prenatal bağlanma puanı yaklaşık %7,6 oranında artış göstermiştir Fındık ve ark. (2025)
	20–30 haftalık gebelik döneminde olan, doğum korkusu yüksek (W-DEQ ≥ 66), psikiyatrik tanısı ve obstetrik komplikasyonu bulunmayan gebeler	8 hafta boyunca haftada 1 kez, 3 saat süren ek olarak 1 tam gün inziva oturumundan oluşan toplam 9 hafta yüz yüze grup oturumları Zaman çizelgesi: Müdahale öncesi, müdahale sonrası, doğum sonrası 1. ay ve 2. ay	Doğum öncesinden doğum sonrası ikinci aya kadar geçen süreçte genel psikolojik sıkıntı düzeyinde %40,7 oranında azalma gözlenmiştir. Depresyon düzeyi %17 oranında azalmış, bu düşüş doğum sonrası ikinci ayda da korunarak %2,5 oranında devam etmiştir. Algılanan stres düzeyinde %18'lik bir azalma kaydedilmiş, doğum sonrası ikinci ayda bu azalma %9,2 olarak sürmüştür. Benzer şekilde, yorgunluk düzeyi doğum öncesinden doğum sonrası ikinci aya kadar %21 oranında azalmıştır. Ayrıca doğuma yönelik olumlu algı %11 oranında artış göstermiştir Van der Meulen ve ark. (2023)

Tablo 1. Gebelikte kullanılan mindfulness temelli müdahale türleri: hedef gruplar, program yapıları ve psikolojik etkiler

Müdahale Türü	Hedef Grup	Program Özelliği ve Zaman Çizelgesi	Ana Bulgular
	12 haftadan büyük gebelik, 18 yaş ve üstü, İnternete erişimi olan akıllı telefon/tablet kullanıcısı olan gebeler	8 hafta boyunca haftada 1 kez 2,5 saatlik oturumlar ve ek olarak 1 tam gün inziva oturumundan oluşan toplam 9 haftalık bir müdahaledir Zaman çizelgesi: Müdahale öncesi, müdahale sonrası, doğum sonrası 6-8 hafta ve doğum sonrası 6. ay	Genel psikolojik sıkıntı düzeyinde %22,4, depresyon düzeyinde %22,4, stres düzeyinde %22,4, anksiyete düzeyinde %22,4 oranında azalma görülmüştür. Ayrıca yorgunluk hissinde %14,6 oranında azalma, doğuma yönelik olumlu algıda ise %10,8 oranında artış tespit edilmiştir Zhang ve ark. (2023)
Mindful Yoga Programları	Ortaokulda görev yapan eğitmen ve yardımcı personeller	17 hafta haftada 4 gün süren mindful yoga grup müdahalesi Zaman çizelgesi: Son test zamanında yapılan nitel veri toplama	Bedensel farkındalık (%31,5) ve mindfulness (%22,5) becerilerinde belirgin artış yer almaktadır. Katılımcılar, bedenlerinde stresin etkilerini tanıma, gevşeme ve anda kalma becerilerinin güçlendiğini belirtmiştir. Ayrıca, stres ve tükenmişlikte azalma (%9,5), meslektaşlarla bağ kurma (%10,5), öz-yeterlik (%6,5) ve duygusal düzenleme (%5) gibi psikolojik ve sosyal kazanımlar da dikkat çekmektedir Schussler ve ark. (2020)
	12-32. gebelik haftaları arasında olan nullipar gebeler	7 hafta süren farkındalık temelli yoga grup müdahalesi Zaman çizelgesi: Müdahale öncesi, müdahale sonrası	İkinci trimesterdeki gebelerde, müdahale sonrası ağrı süresi %64,4, ağrı şiddeti %6,3, ağrının yaşam üzerindeki etkisi %36,4, ve genel ağrı puanı (BPI) %31,5 oranında azalmıştır. Üçüncü trimesterdeki gebelerde, müdahale sonrası algılanan stres düzeyi %33,1, sürekli anksiyete düzeyi %11,2 oranında azalmış ancak durumluk anksiyete %4,9 artmıştır. Aynı grupta kortizol düzeyinde %358,8'lik anlamlı bir artış gözlenmiştir (p <.000) Beddoe ve ark. (2009)
Öz Şefkat Temelli Programlar	22-44 yaş arasında olan, infertilite tanısı almış olan ve aktif olarak infertilite tedavisi gören kadınlar	Günde 2 video, haftada 7 gün, toplam 8 hafta boyunca dijital hikaye ve videolu öz-şefkat eğitimi müdahale uygulaması Zaman çizelgesi: Müdahale öncesi, müdahale sonrası, Müdahaleden 10 hafta sonra	Anksiyete düzeyinde %19,5, depresyon düzeyinde %29,1 azalma; öz-şefkatte %57,9 ve infertilite öz-yeterlikte %68,8 artış gözlenmiştir Njogu ve ark. (2023)
	18 yaş üzeri olan, gebelik veya postpartum dönemde olan kadınlar	3 hafta, günde 1 defa (20 dk), toplam 21 meditasyon uygulaması Zaman çizelgesi: Müdahale öncesi, müdahale sonrası	Öz-şefkat düzeyinde %18,6 artış, beden takdirinde %9,9 artış, vücut utancında %14,6 azalma, beden memnuniyetsizliğinde %28,1 azalma gözlenmiştir Papini ve ark. (2022)
Mobil Tabanlı Mindfulness Müdahaleleri	18 yaş ve üzeri olan, 1-32. gebelik haftaları arasında olan gebeler	4 hafta haftada en az 3 kez (20 dk) mobil tabanlı mindfulness müdahalesi	Farkındalık düzeyinde %13,1, duygusal iyi oluşta %10,5, anne-fetus bağlanmasının bazı alt boyutlarında ise %7 ile %8,9

Tablo 1. Gebelikte kullanılan mindfulness temelli müdahale türleri: hedef gruplar, program yapıları ve psikolojik etkiler

Müdahale Türü	Hedef Grup	Program Özelliği ve Zaman Çizelgesi	Ana Bulgular
		Zaman çizelgesi: Müdahale öncesi, müdahale sonrası	arasında artış gözlenmiştir Park ve ark. (2025)
	18 yaş ve üzeri olan, 24-26 gebelik haftasında olan gebeler	8 hafta haftada 2 uygulama (her biri 10 dk) Zaman çizelgesi: Müdahale öncesi, müdahale sonrası Müdahale sonrası 2 hafta içerisinde nitel görüşme	Nitel bulgular, katılımcıların doğuma dair korku, kaygı ve olumsuz düşüncelerde azalma yaşadığını; bunun yanında pozitif duygulanım ve psikolojik iyi oluşta artış hissedildiğini ortaya koymuştur Rizzi ve ark. (2024) ve Rizzi ve ark. (2025)

Not. Tabloda yer alan program özellikleri ve ana bulgular; müdahalenin uygulama şekli (yüz yüze/çevrim içi), oturum sıklığı, uygulayıcı niteliği, örneklem büyüklüğü, gebelik haftası ve katılımcı özelliklerine göre değişiklik gösterebilir. Bu tabloda yalnızca literatürde belirtilen temel yapı ve özet bulgulara yer verilmiştir. **Kısaltmalar:** W-DEQ=Wijma Doğuma Yönelik Beklenti/Deneyim Ölçeği, MBCP=Mindfulness Temelli Doğuma ve Ebeveynliğe Hazırlık Programı, MBSR=Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı

Sun ve arkadaşlarının (2024) geniş örneklemli çalışmasında (n=713), mindfulness ve içsel huzurun gebelik stresinin ruhsal sağlık üzerindeki etkilerinde kısmi aracılık rolü oynadığı ortaya konmuştur (Sun ve ark. 2024). Bu bulgu mindfulness uygulamalarının stresin psikolojik etkilerini hafifletici bir tampon görevi üstlenebileceğini göstermektedir. Ayrıca Matvienko-Sikar ve Dockray'ın (2017) yürüttüğü üç haftalık mindfulness ve şükran temelli müdahale çalışmasında, gebelik stresinde ve kortizol düzeylerinde azalma bildirilmiş; ancak depresyon ve yaşam doyumu gibi psikolojik değişkenlerde anlamlı bir fark saptanmamıştır (Matvienko-Sikar ve Dockray 2017). Araştırmacılar, müdahale süresinin kısalığının etkili olabileceğini ve daha geniş örneklemle yapılan çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu vurgulamıştır. Kaya ve Akdoğan'ın (2022) çalışmasında ise öz-şefkat düzeyinin gebelikte psikolojik iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğu; öz-şefkatin duygusal dayanıklılığı artırarak stres ve anksiyetenin olumsuz etkilerini hafiflettiği gösterilmiştir (Kaya ve Akdoğan 2022).

Tüm bu bulgular, mindfulness ve pozitif psikoloji temelli müdahalelerin gebelikte psikolojik iyi oluşu artırmada etkili ve uygulanabilir araçlar sunduğunu ortaya koymaktadır. Bu tür yaklaşımların, kadınların stresle başa çıkma becerilerini güçlendirerek hem bireysel hem de ailesel düzeyde ruhsal dayanıklılığı destekleyebileceği değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, farklı örneklem gruplarında ve uzun vadeli izlem ölçümleriyle etkilerin sürdürülüp sürdürülmediğini ortaya koyan ileri düzey araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Maternal-Fetal Bağlanma ve Doğum sonrası Emzirme Sürecine Adaptasyon

Mindfulness temelli uygulamalar, yalnızca psikolojik iyi oluşu desteklemekle kalmamakta; aynı zamanda maternal-fetal bağlanmayı güçlendirerek anne ile fetüs arasındaki duygusal bağı derinleştirmektedir (Golmakani ve ark. 2021a, Van der Meulen ve ark. 2023, Findik ve ark. 2025). Gebelik, anne ile fetüs arasında duygusal bir bağın kurulduğu ve geliştiği kritik bir dönemdir (Laurent ve ark. 2025). Golmakani ve arkadaşlarının (2021a) araştırmasında mindfulness uygulamalarının fetüsle etkileşim ve özveri davranışlarını anlamlı düzeyde artırdığı gösterilmiştir (Golmakani ve ark. 2021a). Mindfulness pratikleri, annenin fetüse yönelik farkındalığını ve duygusal yakınlığını artırarak bağlanmayı güçlendirmektedir. Benzer şekilde, Tsao ve arkadaşları (2019), mindfulness uygulamalarının gebelikte stres düzeylerini azaltarak bağlanmanın duygusal bileşenlerini desteklediğini belirtmiştir (Tsao ve ark. 2019). Akdemir ve Özcan'ın (2023) çalışmasında da bu uygulamaların annelik rolüne daha olumlu bir yaklaşım geliştirmeyi desteklediği vurgulanmıştır (Akdemir ve Özcan 2023).

Doğum sonrası dönemde de mindfulness temelli müdahaleler, ruhsal sağlığı ve annelik uyumunu desteklemeye devam etmektedir (Laurent ve ark. 2025). Dağlar ve Şahin'in (2021) derlemesinde, sekiz haftalık mindfulness programlarının doğum sonrası dönemde stres, anksiyete ve depresyon düzeylerini azalttığı; öz-şefkati artırarak psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiği rapor edilmiştir (Dağlar ve Şahin 2021). Emzirme sürecine yönelik olarak, Akdemir ve Özcan (2023), mindfulness uygulamalarının emzirme sürecinde karşılaşılan güçlüklerle baş etmede ve annelik rolüne uyum sağlamada faydalı olduğunu ifade etmişlerdir (Akdemir ve Özcan 2023). Ayrıca, bu süreçte hemşire ve ebelerin mindfulness temelli

danışmanlık sunmasının gerekliliği, çeşitli çalışmalarda vurgulanmaktadır (Shorey ve ark. 2019, Tzitaridou-Chatzopoulou ve ark. 2024).

Hulsbosch ve arkadaşlarının (2021; 2023) yürüttüğü araştırmalarda, gebelik dönemindeki mindfulness düzeyinin doğum sonrası emzirme niyeti ve bu niyetin gerçekleştirilmesi üzerinde anlamlı etkileri olduğu gösterilmiştir. Özellikle mindfulness'ın "tepki vermeme" boyutunun, emzirme süresinin devamlılığıyla ilişkili olduğu, yüksek mindfulness düzeyine sahip kadınların altı ay ve üzeri süreyle emzirmeye devam etme olasılığının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Hulsbosch ve ark. 2021, Hulsbosch ve ark. 2023). Gheibi ve arkadaşlarının (2020) randomize kontrollü çalışmasında, sekiz haftalık MBCP maternal-fetal bağlanmayı artırdığı gösterilmiştir (Gheibi ve ark. 2020). Müdahale grubunda özellikle fetüsle etkileşim, anne rolünü kabullenme ve fetüse özellik atfetme boyutlarında anlamlı artışlar kaydedilmiştir (Gheibi ve ark. 2020). Bu bulgular, mindfulness temelli müdahalelerin doğum sonrası süreçte duygusal düzenlemeyi kolaylaştırarak hem bağlanma sürecini hem de emzirme davranışlarını olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir (Gheibi ve ark. 2020). Benzer şekilde, İbıcı Akca ve arkadaşları (2023), yüksek riskli gebelerle yürüttükleri çalışmada MBSR uygulamasının anksiyeteyi azaltarak prenatal bağlanmayı güçlendirdiğini ortaya koymuştur (İbıcı Akca ve ark. 2023). Bu etkilerin özellikle nefes farkındalığı ve beden tarama gibi mindfulness teknikleriyle ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Tüm bu bulgular, mindfulness temelli müdahalelerin gebelik ve doğum sonrası dönemde maternal-fetal bağlanmayı ve emzirme sürecine adaptasyonu destekleyen etkili psikososyal araçlar sunduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, mindfulness'in mevcut ana odaklanmayı ve duygusal düzenleme kapasitesini artırma potansiyeli, doğum öncesi ve sonrası bakım süreçlerine entegrasyonunu gerekli kılmaktadır. Bu kapsamda, mindfulness temelli müdahalelerin gebelik sürecindeki ana etkileri Tablo 2'de özetlenmiştir.

Tablo 2. Gebelikte trimester temelli mindfulness etkileri		
Trimester	Ana Etkiler	Bulgular
1. Trimester (0-13. hafta)	Stres farkındalığı artışı, beden farkındalığının başlaması, depresif belirtilerde erken farkındalık	Sun ve ark. (2024), Matvienko-Sikar ve Dockray (2017)
2. Trimester (14-26. hafta)	Beden imajı ve öz şefkat gelişimi, anksiyete azalması, prenatal bağlanma artışı, depresif belirtilerde azalma, psikolojik iyi oluşun artışı	Papini ve ark. (2022), Shahtaheri ve ark. (2021), İbıcı Akca ve ark. (2023), Nejad ve ark. (2021)
3. Trimester (27-40. hafta)	Doğum korkusunda azalma, öz-yeterlik artışı, doğuma olumlu hazırlık, doğum sonrası depresyon riskinde azalma	Abdolalipour ve ark. (2023), Veringa ve ark. (2016), Gheibi ve ark. (2020), Lönnberg ve ark. (2020), Min ve ark. (2023)

Sonuç

Bu derleme, mindfulness temelli yaklaşımların gebelikte ruhsal ve fiziksel iyilik halini desteklediğini göstermektedir. Özellikle MBSR ve MBCP programlarının stres, doğum korkusu, anksiyete ve depresyon belirtilerini azaltmada etkili olduğu; psikolojik iyi oluşu güçlendirdiği literatürle doğrulanmıştır (Bardacke 2012, İbıcı Akca ve ark. 2023, Zhang ve ark. 2023). Türkiye bağlamında değerlendirildiğinde, yaygın doğum korkusu, yüksek sezaryen oranları (%78,1) ve toplumsal doğum algılarındaki olumsuzluklar, kadınların gebelik sürecinde zihinsel ve bedensel uyumlarını zorlaştırmaktadır (Aslan ve Okumuş 2017, Bilgin 2020, Topaktaş ve Beylik 2024). Bu kapsamda mindfulness temelli müdahaleler, kadınların bedenleri ve fetüsleriyle kurdukları ilişkiyi güçlendirerek doğuma yönelik daha olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine katkı sunabilir. Böylece gereksiz tıbbi müdahalelerin azaltılması, vajinal doğum oranlarının artırılması ve olumlu doğum deneyimlerinin artmasına katkı sunabilir (Calpbınici ve ark. 2024).

Mindfulness temelli doğuma hazırlık programlarının Türkiye'de yaygınlaştırılması hem doğumun fizyolojik yönünü desteklemek hem de doğum sonrası dönemlerde ruhsal dayanıklılığı artırmak açısından önleyici bir ruh sağlığı yaklaşımı olarak değerlendirilebilir. Bu çerçevede, özellikle ebe ve kadın doğum hemşireliği

alanında görev yapan akademisyenlerin, mindfulness temelli yaklaşımlara yönelik eğitimler alarak bu becerileri hem meslektaşlarına hem de öğrencilere aktaracak şekilde yapılandırılmış programlar geliştirmeleri önerilmektedir. Bununla birlikte, mindfulness temelli müdahalelerin etkililiği bireysel farklılıklar, uygulama süresi ve örneklem özelliklerine bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Literatürde bazı çalışmalar mindfulness'ın kısa vadede faydalı olduğunu; ancak uzun vadeli etkilerin sürdürülebilirliği için düzenli uygulamaların gerekliliğini vurgulamaktadır (Hölzel ve ark. 2011, Wheeler ve ark. 2017). Bu nedenle farklı trimester dönemlerinde uygulanan müdahalelerin karşılaştırmalı olarak değerlendirildiği, doğum sonrası emzirme ve annelik uyumuna etkilerinin izlendiği, geniş örneklemli randomize kontrollü çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Sonuç olarak mindfulness temelli yaklaşımlar gebelik döneminde kadınların stres ve kaygı düzeylerini azaltmakta, beden ve fetüsleriyle kurdukları farkındalığı güçlendirmekte ve doğum sürecine ilişkin daha olumlu ve güven temelli bir tutum geliştirmelerine katkı sunmaktadır. Mindfulness'ın gebelik ve doğum süreçlerine entegrasyonu, Türkiye'de doğuma ilişkin olumsuz toplumsal algıların dönüşümünü destekleyebilecek, sezaryen oranlarının azaltılmasına katkı sağlayabilecek ve uzun vadede maternal-fetal sağlığını güçlendirebilecek potansiyele sahiptir. Gelecekte yapılacak araştırmaların, mindfulness temelli müdahalelerin trimester bazlı etkilerini, doğum sonrası psikolojik uyum ve emzirme süreçlerine yansımalarını bütüncül bir yaklaşımla incelemesi önerilmektedir. Böylece mindfulness'ın perinatal dönem boyunca sunduğu katkılar daha güçlü bir şekilde belgelenecek uygulama alanı daha da genişletilebilir.

Kaynaklar

- Abdolalipour S, Charandabi SM-A, Mashayekh-Amiri S, Mirghafourvand M (2023) The effectiveness of mindfulness-based interventions on self-efficacy and fear of childbirth in pregnant women: A systematic review and meta-analyses. *J Affect Disord*, 333:257-270.
- Akdemir A, Özcan E (2023) Mindfulness (bilinçli farkındalık) ve emzirme. *Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 9(Özel Sayı-1):62-66.
- Anık Y, Altuntuğ K (2021) Primigravidalara uygulanan çözüm odaklı yaklaşımın psikososyal sağlık, doğum korkusu ve doğum sonu güvenlik hislerine etkisi: Randomize kontrollü çalışma protokolü. *Güncel Hemşirelik Araştırmaları Dergisi*, 1:80-95.
- Arslan S, Okçu G, Coşkun AM, Temiz F (2019) Kadınların gebeliği algılama durumu ve bunu etkileyen faktörler. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 6:179-192.
- Aslan Ş, Okumuş F (2017) Primipar kadınların doğum deneyim algıları üzerine doğum beklentilerinin etkisi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 4:32-40.
- Atasever İ, Çelik AS (2018) Prenatal stresin ana-çocuk sağlığı üzerine etkisi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21(1):60-68.
- Bardacke N. 2012. *Mindful Birthing: Training the Mind, Body, and Heart for Childbirth and Beyond*. Harper Collins.
- Beddoe AE, Yang CPP, Kennedy HP, Weiss SJ, Lee KA (2009) The effects of mindfulness-based yoga during pregnancy on maternal psychological and physical distress. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*, 38:310-319.
- Bilgin NÇ. (2020). Hemşirelik öğrencilerinin doğuma ilişkin algıları: nitel bir çalışma. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10:348-356.
- Calpbiniçi P, Kızılırmak A, Taşhan ST (2024) Sezaryen için teori temelli niyet ölçeği: Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Health Research*, 5:99-106.
- Corbally LWilkinson M. (2021). The effect of mindfulness-based interventions on stress, depression and anxiety during the perinatal period in women without pre-existing stress, depressive or anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis of controlled trials. *Mindfulness*, 12(10), 2357-2370.
- Coşkun A, Arslan S, Okcu G (2020) Gebe kadınlarda gebelik algısının stres, demografik ve obstetrik özellikler açısından incelenmesi. *Journal of Education & Research in Nursing / Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 17:54-62.
- Çetin FC, Demirci N, Çalık KYAkıncı AÇ. (2017). Gebelikte Olağan Fiziksel Yakınmalar. *Zeynep Kamil Tıp Bülteni*, 48:135-141.
- Dağlar ÖŞ, Şahin NH (2021) Bilinçli farkındalık (mindfulness) ve perinatal ruh sağlığı: bir sistematik derleme. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 3:159-172.
- Duncan LG, Bardacke N (2010) Mindfulness-based childbirth and parenting education: promoting family mindfulness during the perinatal period. *J Child Fam Stud*, 19:190-202.
- Duncan LG, Cohn MA, Chao MT, Cook JG, Riccobono J, Bardacke N (2017) Benefits of preparing for childbirth with mindfulness training: a randomized controlled trial with active comparison. *BMC Pregnancy Childbirth*, 17:140.

- Fındık E, Sezer NY, Aker MN, Badur D (2025) The effects of the mindfulness-based childbirth and parenting program (MBCP) on prenatal attachment, depression, stress, and anxiety in pregnant women: a randomized controlled trial. *J Affect Disord*, 376:341-346.
- Fışkın G, Işık C (2022) Gebelikte yaşanan görsel ve bedensel değişikliklerin postpartum dönemdeki bedeni beğenme ve psikolojik yakınmalarla ilişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 15:307-316.
- Gheibi Z, Abbaspour Z, Haghighyzadeh MH, Javadifar N (2020) Effects of a mindfulness-based childbirth and parenting program on maternal-fetal attachment: a randomized controlled trial among Iranian pregnant women. *Complement Ther Clin Pract*, 41:101226.
- Gibson J (2019) Mindfulness, interoception, and the body: a contemporary perspective. *Front Psychol*, 10:2012.
- Gkintoni E, Vassilopoulos SP, Nikolaou G (2025) Mindfulness-based cognitive therapy in clinical practice: a systematic review of neurocognitive outcomes and applications for mental health and well-being. *J Clin Med*, 14:1703.
- Golmakani N, Shaghaghı F, Ahmadi Z, Gholami M, Kamali Z, Mohebbi-Dehnavi Z (2021a) Investigating the relationship between the dimensions of mindfulness and maternal attachment to the fetus during pregnancy. *J Educ Health Promot*, 10:192.
- Golmakani N, Shaghaghı F, Ahmadi Z, Gholami M, Kamali Z, Mohebbi-Dehnavi Z (2021b) Investigating the relationship between the dimensions of mindfulness and maternal attachment to the fetus during pregnancy. *J Educ Health Promot*, 10:433.
- Hölzel BK, Lazar SW, Gard T, Schuman-Olivier Z, Vago DR, Ott U (2011) How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspect Psychol Sci*, 6:537-559.
- Hulsbosch LP, Nykliček I, Boekhorst MG, Potharst ES, Pop VJ (2023) Breastfeeding continuation is associated with trait mindfulness but not with trajectories of postpartum depressive symptoms. *Midwifery*, 124:103770.
- Hulsbosch LP, Potharst ES, Boekhorst MG, Nykliček I, Pop VJ (2021) Breastfeeding intention and trait mindfulness during pregnancy. *Midwifery*, 101:103064.
- Ibıcı Akca E, Cengizhan SO, 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*, 14:2963-2974.
- Irawan A, Putri AP, Hanifah L, Thongsalab JTJ (2024) Mindfulness training for pregnant women with high blood pressure. *Avicenna Journal of Health Research*, 7(2):1-7.
- Kabat-Zinn J (2014) *Everyday Blessings: Mindfulness for Parents*. London, UK; Hachette Books.
- Kabat-Zinn J (1990) *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. London, UK, Delta.
- Kabat-Zinn J (2001) *Mindfulness Meditation for Everyday Life*. London, UK, Piatkus.
- Kabat-Zinn J (2003) Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8:73.
- Kaya F, Akdoğan İY (2022) The examination of psychological well-being in pregnant women in terms of demographic and pregnancy-related features and self-compassion. *Journal of Education & Research in Nursing*, 19:85-92.
- Krusche A, Dymond M, Murphy SE, Crane C (2018) Mindfulness for pregnancy: a randomised controlled study of online mindfulness during pregnancy. *Midwifery*, 65:51-57.
- Lange V, Grünbaum T (2024) Transparency and the mindfulness opacity hypothesis. *Philos Q*, 74:822-843.
- Langer EJ. 1992. Matters of mind: mindfulness/mindlessness in perspective. *Conscious Cogn*, 1:289-305.
- Laurent HK, Haigler KL, Sbrilli MD, Suzuki K, Duncan LG (2025) The relational dimension in mindfulness intervention effects: results of a randomized controlled trial of mindfulness-based childbirth and parenting. *BMC Pregnancy Childbirth*, 25:560.
- Lönnberg G, Jonas W, Bränström R, Nissen E, Niemi M (2021) Long-term effects of a mindfulness-based childbirth and parenting program: a randomized controlled trial. *Mindfulness*, 12:476-488.
- Matvienko-Sikar K, Dockray S (2017) Effects of a novel positive psychological intervention on prenatal stress and well-being: a pilot randomised controlled trial. *Women Birth*, 30:e111-e118.
- Min W, Jiang C, Li Z, Wang Z (2023) The effect of mindfulness-based interventions during pregnancy on postpartum mental health: a meta-analysis. *J Affect Disord*, 331:452-460.
- Nasrollahi M, Ghazanfar Pour M, Ahmadi A, Mirzaee M, Alidousti K (2022) Effectiveness of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, and stress of women with the early loss of pregnancy in southeast Iran: a randomized control trial. *Reprod Health*, 19:233.
- Nejad FK, Shahraki KA, Nejad PS, Moghaddam NK, Jahani Y, Divsalar P (2021) The influence of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on stress, anxiety and depression due to unwanted pregnancy: a randomized clinical trial. *J Prev Med Hyg*, 62:E82.
- Nowicki P (2025) The mediating role of stress coping styles in the relationship between maternal attachment styles and maternal-fetal attachment. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 61:9-19.
- Özer D, Dişsiz M (2025) Effects of mindfulness-based practices in the perinatal and postpartum periods on women's health: a systematic review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 17:147-165.

- Pan WL, Chang CW, Chen SM, Gau ML (2019) Assessing the effectiveness of mindfulness-based programs on mental health during pregnancy and early motherhood: a randomized control trial. *BMC Pregnancy Childbirth*, 19:346.
- Papini NM, Mason TB, Herrmann SD, Lopez NV (2022) Self-compassion and body image in pregnancy and postpartum: a randomized pilot trial of a brief self-compassion meditation intervention. *Body Image*, 43:264-274.
- Parcells D (2010) Women's mental health nursing: depression, anxiety and stress during pregnancy. *J Psychiatr Ment Health Nurs*, 17:813-820.
- Reangsing C, Punsuwun S, Oerther S (2024) Effects of mindfulness-based interventions (MBIs) on depression in pregnant women: a systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord*, 352:51-59.
- Sari YP, Hsu YY, Nguyen TTB (2023) The effects of a mindfulness-based intervention on mental health outcomes in pregnant woman: a systematic review and meta-analysis. *J Nurs Res*, 31:e306.
- Schussler DL, Harris AR, Greenberg MT (2020) A qualitative investigation of a mindfulness-based yoga program for educators: how program attendance relates to outcomes. *Psychol Sch*, 57:1077-1096.
- Shahtaheri E, Jomehri F, Niknam M, Rafieipour A (2021) Effectiveness of mindfulness-based stress reduction program on anxiety and psychological well-being of nulliparous pregnant women. *J Health Res Community*, 7:46-56.
- Shi Z, MacBeth A (2017) The effectiveness of mindfulness-based interventions on maternal perinatal mental health outcomes: a systematic review. *Mindfulness*, 8:823-847.
- Shorey S, Ang L, Chee CYI (2019) A systematic mixed-studies review on mindfulness-based childbirth education programs and maternal outcomes. *Nurs Outlook*, 67:696-706.
- Skovbjerg S, Sumbundu A, Kolls M, Kjærbye-Thygesen A, Fjorback L (2023) The effect of an adapted mindfulness-based stress reduction program on mental health, maternal bonding and birth outcomes in psychosocially vulnerable pregnant women: a study protocol for a randomized controlled trial in a Danish hospital-based outpatient setting. *BMC Complement Med Ther*, 23:364.
- Sun S, Luo C, Zeng X, Wu Q (2024) The relationship between pregnancy stress and mental health of the pregnant women: the bidirectional chain mediation roles of mindfulness and peace of mind. *Front Psychol*, 14:1295242.
- Nadhola P, Kumar K, Saha PK, Suri V, Singh A, Anand A (2023) Mind-body practice as a primer to maintain psychological health among pregnant women-YOGESTA-a randomized controlled trial. *Front Public Health*, 11:1201371.
- Tokman E, Yılmaz ZD (2024) Trimesterden trimestere: gebelikte değişen cinsel işlevleri anlamak. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4:174-183.
- Topaktaş G, Beylik U (2024) Türkiye sezaryen oranı durum analizi ve politika önerileri. *Jinekoloji-Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi*, 21:102-113.
- Traylor CS, Johnson JD, Kimmel MC, Manuck TA (2020) Effects of psychological stress on adverse pregnancy outcomes and nonpharmacologic approaches for reduction: an expert review. *Am J Obstet Gynecol MFM*, 2:100229.
- Tsao CM, Hsing HC, Wang HH, Guo SHM (2019) The factors related to maternal-fetal attachment: examining the effect of mindfulness, stress and symptoms during pregnancy. *Archives of Nursing Practice and Care*, 5:1-7.
- Tziritidou-Chatzopoulou M, Orovou E, Zournatzidou G (2024) Digital training for nurses and midwives to improve treatment for women with postpartum depression and protect neonates: a dynamic bibliometric review analysis. *Healthcare (Basel)*, 12:1015.
- Van der Meulen R, Veringa-Skiba I, Van Steensel F, Bögels S, De Bruin E (2023) Mindfulness-based childbirth and parenting for pregnant women with high fear of childbirth and their partners: outcomes of a randomized controlled trial assessing short- and longer-term effects on psychological well-being, birth and pregnancy experience. *Midwifery*, 116:103545.
- Van Steensel FJ, Veringa-Skiba IK, Sauer AR, de Bruin EI, Bögels SM (2024) Cost-effectiveness of the mindfulness-based childbirth and parenting program for pregnant women with fear of childbirth. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*, 53:57-68.
- Veringa-Skiba IK, de Bruin EI, van Steensel FJ, Bögels SM (2022) Fear of childbirth, nonurgent obstetric interventions, and newborn outcomes: A randomized controlled trial comparing mindfulness-based childbirth and parenting with enhanced care as usual. *Birth*, 49:40-51.
- Veringa IK, de Bruin EI, Bardacke N, Duncan LG, van Steensel FJ, Dirksen CD et al. (2016) 'I've changed my mind': Mindfulness-based childbirth and parenting (MBCP) for pregnant women with a high level of fear of childbirth and their partners: Study protocol of the quasi-experimental controlled trial. *BMC Psychiatry*, 16:377.
- Wang S, Zhang C, Sun M, Zhang D, Luo Y, Liang K, Shangguan F et al. (2023) Effectiveness of mindfulness training on pregnancy stress and the hypothalamic-pituitary-adrenal axis in women in China: a multicenter randomized controlled trial. *Front Psychol*, 14:1073494.
- Wheeler MS, Arnkoff DB, Glass CR (2017) The neuroscience of mindfulness: how mindfulness alters the brain and facilitates emotion regulation. *Mindfulness*, 8:1471-1487.

Zeinabeh MZ, Atefeh A, Masumeh GHP, Tania D, Mojgan S, Katayoun A (2023) The effect of mindfulness-based stress reduction counseling on blood glucose and perceived stress in women with gestational diabetes. *Rev Bras Ginecol Obstet*, 45:e517-e523.

Zhang D, Tsang KW, Duncan LG, Yip BH, Chan DC, Lee EK et al. (2023) Effects of the mindfulness-based childbirth and parenting (MBCP) program among pregnant women: a randomized controlled trial. *Mindfulness*, 14:50-65.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Etik Onay: Bu çalışma bir derleme yazısı olduğu için etik onaya gerek yoktur.

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Ethical Approval: This review study does not require ethical clearance.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study..