



गर्भावस्था के दौरान योग के प्रभाव

शोधकर्ता

सुनीता सिंह भदौरिया

सह. अध्यापक शास. योग प्रशिक्षण केंद्र भोपाल

शोध निर्देशक

डॉ. मनोज कुमार शर्मा

योग विभाग श्री कृष्णा विश्वविद्यालय छतरपुर

सारांश

इस लेख का उद्देश्य गर्भावस्था के दौरान योग के प्रभाव का अध्ययन करना है, गर्भावस्था में योग के प्रभाव से संबंधित नवीन जानकारी उपलब्ध कराना है और गर्भावस्था और श्रम के दौरान योग और ध्यान के अभ्यास का अध्ययन करना है। जिन्होंने गर्भावस्था पर योग के स्वास्थ्य प्रभावों को देखा है, और गर्भवती महिलाओं और उनके शिशुओं को योग के लाभ प्राप्त करने के विशिष्ट तरीकों पर अपना साक्ष्य प्रस्तुत करना है। उद्देश्य यह भी निर्धारित करना है कि गर्भावस्था के दौरान योगअन्य शारीरिक व्यायामों की तुलना में अधिक फायदेमंद है या नहीं। गर्भावस्था के दौरान योग के प्रभाव पर किया जाने वाला यह शोध अनुभवजन्य होगा जो विशुद्ध रूप से तथ्य निष्कर्षों और डेटा संग्रह के आधार पर होगा। अनुसंधान करने के लिए प्राथमिक डेटा का उपयोग किया जाएगा और डेटा को प्रश्नावली और व्यक्तिगत बातचीत के माध्यम से एकत्र किया जाएगा। निष्कर्ष बताते हैं कि गर्भावस्था के दौरान योग एक सुरक्षित और अधिक प्रभावी है।

वाक्यांशःप्रसव, स्वास्थ्य, योग, गर्भावस्था, मानसिक,

प्रस्तावना

गर्भावस्था एक ऐसो अवधि है जब शरीर में बढ़ते भ्रूण को सहारा देने के लिए अनुकूल होने पर बायोमेकेनिकल और शारीरिक परिवर्तन तेजी से होते हैं। हर महिला गर्भावस्था को अलग तरह से अनुभव करती है और इसके साथ मेल खाने वाले विभिन्न प्रकार के शारीरिक और भावनात्मक लक्षण हो सकते हैं। जटिलताओं के जोखिम को कम करने और स्वस्थ गर्भधारण और प्रसव की संभावना बढ़ाने के लिए गर्भवती माताओं को गर्भावस्था के दौरान सहायता, उपकरण, संसाधन और उचित प्रकार और व्यायाम की



मात्रा प्रदान की जानी चाहिए। एरोबिक व्यायाम जैसे चलना, और तैराकी, स्ट्रेंगिंग व्यायाम, जल व्यायाम और योग सभी को गर्भावस्था के दौरान प्रदर्शन करने के लिए सुरक्षित बताया गया है।¹

योग सूत्र, जिसमें शारीरिक योग स्थितियों का वर्णन किया गया है और कहा जाता है कि “योग” शब्द की उत्पत्ति एक संस्कृत विद्वान और एक भारतीय चिकित्सक द्वारा की गई है। ऐतिहासिक लेखों के अनुसार, पतंजलि ने योग को “जुड़ने या एक साथ जुड़ने” के रूप में परिभाषित किया।² बीसवीं शताब्दी के उत्तरार्ध तक राज्य में योग लोकप्रिय नहीं हुआ था। पिछले एक दशक में गर्भवती महिलाओं को आगे बढ़ने और चिंता कम करने के तरीके के रूप में योग की लोकप्रियता आसमान छू गई है। सर्वेक्षण में शामिल 422 गर्भवती महिलाओं में से आधे से अधिक (55 प्रतिशत) ने संकेत दिया कि यदि उन्हें एक चिकित्सक द्वारा सिखाया जाता है तो वे योग सत्र लेने की “अधिक संभावना” होंगी, और 65 प्रतिशत ने कहा कि यदि यह सुविधाजनक होगा तो वे योग का अभ्यास करेंगी। योग की लोकप्रियता का श्रेय आंशिक रूप से इस तथ्य को दिया जा सकता है कि यह किसी के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण को बढ़ावा देने के लक्ष्य के साथ एक प्राचीन प्रकार का मन—शरीर उपचार है। योग के अधिकांश रूपों में आसन कार्य (आसन), साँस लेने के व्यायाम, विश्राम तकनीक (योग निद्रा) और ध्यान परावर्तन के कुछ मिश्रण शामिल हैं।³ योग पुराने दर्द सिंड्रोम जैसे गठिया, पुरानी पीठ के निचले हिस्से में दर्द और माइग्रेन सिरदर्द के लक्षणों में कमी के साथ—साथ वयस्कों में उच्च रक्तचाप और मधुमेह जैसी अन्य पुरानी बीमारियों के लक्षणों में सुधार से जुड़ा है। योग के मनोवैज्ञानिक लाभों में कम तनाव, चिंता और अवसाद और वजन कम होना शामिल है।⁴ प्रसवपूर्व योग में एक गर्भवती महिला को अपने अजन्मे बच्चे से अधिक जुड़ा हुआ महसूस कराने की क्षमता होता है। शोधकर्ताओं ने पिछले एक दशक में पश्चिम में लोकप्रियता में उल्कापिंड वृद्धि के बाद से माताओं के स्वास्थ्य की अपेक्षा के लिए योग के कथित लाभों पर अधिक ध्यान दिया है। प्रसव पूर्वके रूप में योग की प्रभावशीलता पर 2012 के बाद तक व्यापक रूप से चर्चा नहीं की गई थी।⁵

¹चट एस-एम. व एट अल., “वाकिग प्रोग्राम ऑफ लव और विगोरोस इंटेंसिटी दुरिना प्रेगनेंसी कॉनफरेस एन एरोबिक बेनिफिट”, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन, 33(8), 2012, पृष्ठ: 661–666।

²किम के. व एट अल., “स्विमिंग एक्सरसाइज दूरिंग प्रेगनेंसी अलवीटस प्रेगनेंसी-एसोसिएटेड लॉन्ग-टर्म मेमोरी इम्प्रेस्ट”, फिजियोलॉजी बिहेवियर, 107(1), 2012, पृष्ठ: 82–86।

³थेओ एस., “प्रीनेटल स्ट्रेंगिंग एक्सरसाइज एंड ऑटोनोमिक रेस्पॉन्सेस: प्रिलिमिनार्य डाटा एंड अ मॉडल फॉर रेड्डिंग प्रीक्लेम्प्सिया”, जर्नल ऑफ नर्सिंग स्कॉलरशिप, 42(2), 2010, पृष्ठ: 113–121।

⁴वल्लीम ए.एल. व एट अल., “वाटर एक्सरसाइज एंड क्वालिटी ऑफ लाइफ दूरिंग प्रेगनेंसी”, रिपोर्टविटव हेल्थ, 8, 2011, पृष्ठ: 1–14।

⁵बब्बर, शिल्पा व चौहान, सुनीता पी., “एक्सरसाइज एंड योग दूरिंग प्रेगनेंसी: अ सर्वे”, जर्नल ऑफ मैटरनल फेटल एंड नियोनेटल मेडिसिन, 28(4), 2015, पृष्ठ: 431–436।



गर्भावस्था के दौरान योग के प्रभाव

योगाभ्यास से गर्भवती महिलाओं के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को काफी फायदा हो सकता है। गर्भवती महिलाओं के लिए योग के कुछ लाभों में शामिल हैं:

शारीरिक सुखः

गर्भावस्था के दौरान नियमित प्रसवपूर्व योगाभ्यास आपकी फिटनेस, लचीलेपन और शक्ति को बनाए रखने और यहां तक कि इसमें सुधार करने का एक शानदार तरीका है। गर्भावस्था शरीर के लिए कई शारीरिक और हार्मोनल परिवर्तनों का समय है, और अपने संरेखण, आसन और संतुलन को बनाए रखना महत्वपूर्ण है।

कम बेचौनीः

प्रसवपूर्व योग गर्भावस्था से जुड़ी कई असुविधाओं को कम करने में मदद कर सकता है, जिसमें पीठ दर्द, कूल्हे का दर्द और साइटिका शामिल हैं। हल्की स्ट्रेचिंग और व्यायाम मांसपेशियों और जोड़ों को ढीला करने में मदद कर सकते हैं, जिससे आराम में काफी सुधार हो सकता है।⁶

विश्राम में वृद्धिः

प्रसवपूर्व योग में अक्सर साँस लेने के व्यायाम, विश्राम तकनीक और चिंतनशील अभ्यास शामिल होते हैं जो तनाव को कम करने और स्वस्थ नींद को बढ़ावा देने में मददगार साबित हुए हैं। यह विशेष रूप से तब उपयोगी होता है जब हार्मोनल और भावनात्मक परिवर्तन होते हैं, जैसा कि कभी-कभी गर्भावस्था के दौरान होता है।

बेहतर परिसंचरणः

नियमित रूप से योगाभ्यास करने वाली गर्भवती महिलाओं में परिसंचरण और लसीका जल निकासी पर लाभकारी प्रभाव के कारण सूजन और द्रव प्रतिधारण कम हो सकता है। परिसंचरण में सुधार शारीरिक और मानसिक रूप से अपना ख्याल रखने का एक तरीका है।⁷

⁶बिजलानी, आर. एल., "योग: एन एंसिट टूल इन मॉडर्न मेडिसिन", नेशनल मेडिकल जर्नल ऑफ इंडिया, 21(5), 2008, पृष्ठ: 215–6।

⁷क्रिस्टल, एआर. व. एट अल., "योग प्रैविट्स इज एसोसिएटेड विथ अनेनुएटेड वेट गेन इन हेल्थी, बिडिल-एजड मैन एंड वीमेन", अल्टरनेटिव थरपीएस इन हेल्थ एंड मेडिसिन, 11(4), 2005, पृष्ठ: 28–33।



बढ़ी शरीर जागरूकता:

योग गर्भवती महिलाओं को अपने शरीर से अधिक जुड़ा हुआ महसूस करने में मदद कर सकता है और गर्भावस्था के दौरान होने वाले आंतरिक परिवर्तनों के प्रति अधिक जागरूक हो सकता है। वे गर्भावस्था के साथ आने वाले शारीरिक परिवर्तनों से निपटने के लिए अधिक तैयार होंगी।

श्रम और जन्म की तैयारी:

प्रसवपूर्व योग गर्भवती महिलाओं को प्रसव के लिए तैयारी करते समय अधिक शांति महसूस करने में मदद करने के लिए कई प्रकार की तकनीकों और स्थितियों का उपयोग करता है। पेल्विक फ्लोर एक्सरसाइज, गहरी सांस लेने की तकनीक और सावधानी से चुनी गई बर्थिंग पोजीशन बच्चे को एक सहज प्रसव के लिए स्थिति में लाने में मदद कर सकती हैं।⁸

बच्चे के साथ संबंध बनाना:

योग गर्भावस्था के दौरान मां और बच्चे को जुड़ने का एक विशेष अवसर प्रदान करता है। गर्भवती महिलाओं को अपने विकासशील बच्चों के साथ अपने संबंधों को गहरा करने के लिए ध्यान, दिमागी गति और गहरी सांस लेने की तकनीक का अभ्यास करने से फायदा हो सकता है।

प्रसवोत्तर रिकवरी:

प्रसवपूर्व योग आपकी शारीरिक फिटनेस, मानसिक शांति और भावनात्मक स्थिरता को बढ़ाकर मातृत्व के लिए तैयार होने में आपकी मदद कर सकता है। प्रसवोत्तर, ये अभ्यास ऊर्जा बहाली, तनाव प्रबंधन और भावनात्मक कल्याण में मदद कर सकते हैं।⁹

प्रसवपूर्व विकारों पर प्रभाव

गर्भावस्था के दौरान उत्पन्न होने वाले चिकित्सा बीमारियों या कठिनाइयों को सामूहिक रूप से जन्मपूर्व विकार कहा जाता है, और वे मां और भ्रूण दोनों के स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डाल सकते हैं। हालांकि योग गर्भावस्था से संबंधित बीमारियों का इलाज नहीं कर सकता है, लेकिन यह उनसे जुड़े लक्षणों

⁸अलेकजेंडर जी. व लॉकवुड एस., “इफेक्ट ऑफ योग ऑन स्लीप क्वालिटी अमंग एडल्ट कैंसर पेशेंट्स: अ सिस्टेमेटिक रिव्यु प्रोटोकॉल”, स्कीमागो जनरल एंड कंट्री रैक, 11(1), 2013, पृष्ठ: 260–269।

⁹हार्टफिल एन. व एट अल., “द इफेविटवनेस ऑफ योग फॉर द इम्प्रूवमेंट ऑफ वैल-बीइंग एंड रेसिलिएंस तो स्ट्रेस इन द वर्कप्लेस”, स्कॉन्डिनेवियन जनरल ऑफ वर्क एनवायरनमेंट एंड हेल्थ, 37(1), 2011, पृष्ठ: 70–76।



म मदद कर सकता है। भ्रून के रोगों पर योग के कुछ संभावित प्रभावों की सूची नीचे दी गई है।

गर्भावस्थाजन्य मधुमेह:

गर्भावस्था के दौरान उच्च रक्त शर्करा के स्तर को गर्भावधि मधुमेह कहा जाता है। योग, नियमित व्यायाम के अन्य रूपों की तरह, ग्लूकोज नियंत्रण और इंसुलिन संवेदनशीलता में सहायता कर सकता है। योग में अभ्यास किए जाने वाले कोमल आंदोलनों, खिंचाव और विश्राम तकनीकों को तनाव के स्तर को कम करने के लिए दिखाया गया है, जो गर्भकालीन मधुमेह के प्रबंधन में सहायता कर सकता है।

उच्च रक्तचाप:

उच्च रक्तचाप और अंग क्षति प्रीक्लेम्प्सिया, गर्भावस्था की स्थिति के लक्षण हैं। प्रीक्लेम्प्सिया को योग से ठीक या इलाज नहीं किया जा सकता है, लेकिन यह तनाव और विश्राम में मदद कर सकता है। जब पारंपरिक चिकित्सा के साथ प्रयोग किया जाता है, तो इसमें स्वास्थ्य और रक्तचाप में सुधार की क्षमता होता है।¹⁰

पीठ दर्द:

बदलते शरीर और बढ़ते वजन के कारण कई गर्भवती महिलाएं कमर दर्द से परेशान रहती हैं। पीठ दर्द को कम किया जा सकता है और योगाभ्यास के माध्यम से बेहतर मुद्रा और रीढ़ की हड्डी का संरेखण प्राप्त किया जा सकता है, जो कोमल खिंचाव, व्यायाम को मजबूत करने और सचेत आंदोलनों पर जोर देता है।

पेड़ू में दर्द:

गर्भावस्था के दौरान पेल्विक दर्द हल्के असुविधा से लेकर गतिहीनता तक हो सकता है, जो अंतर्निहित कारण पर निर्भर करता है। एक अनुभवी शिक्षक के निर्देश के साथ विशिष्ट योग मुद्राओं और अभ्यासों का अभ्यास करने से पेल्विक की मांसपेशियों को मजबूत करने, स्थिरता बढ़ाने और पेल्विक दर्द को कम करने में मदद मिल सकती है।

¹⁰खालसा, एस.बी.एस. व एट अल., "योग अमेलियोरेटस परफॉर्मेंस एंजायटी एंड मूड डिस्टर्बेंस इन यंग प्रोफेशनल मुसिसिअन्स", एप्लाइड साइक्लोफिस्सोल एंड बायोफीडबैक, 34(4), 2009, पृष्ठ: 279–289।



चिंता और अवसाद:

गर्भवती महिलाओं में चिंता और उदासी के बढ़े हुए स्तर को प्रसवपूर्व बीमारियों और हार्मोनल परिवर्तनों से जोड़ा गया है। याग के अभ्यास से तनाव और अवसाद को कम किया जा सकता है, जिसमें शारीरिक आसन, श्वास तकनीक और ध्यान शामिल हैं। पूरक चिकित्सा के रूप में, यह उम्मीद करने वाली माताओं को अधिक भावनात्मक और मानसिक रूप से स्थिर महसूस करने में मदद कर सकता है।¹¹

साहित्य की समीक्षा

(शिल्पा बब्बर व जय शायकेन, 2016)¹²योग एक मन-शरीर अनुशासन है जिसमें आसन (आसन), प्राणायाम (साँस लेने के व्यायाम) और ध्यान शामिल हैं। राज्य में योग करने वालों में प्रसव उम्र की महिलाएं बड़ी संख्या में हैं। इस दृष्टिकोण के समर्थन में साहित्य का एक छोटा, लेकिन बढ़ता हुआ संग्रह है। प्रसवपूर्व योग उन गर्भवती महिलाओं की मदद कर सकता है जो चिंता, अवसाद, तनाव, पीठ के निचले हिस्से में दर्द या नींद की समस्या का सामना कर रही हैं। उच्च जोखिम वाली गर्भधारण के साथ भी कुछ अध्ययनों ने बेहतर परिणाम दिखाए हैं। गर्भावस्था के दौरान अभ्यास करने पर योग को मौं और बच्चे दोनों के लिए सुरक्षित दिखाया गया है।

(ए. मूर्वेथन, 2019)¹³गर्भावस्था के दौरान महिलाएं विभिन्न शारीरिक परिवर्तनों और तनाव से गुजरती हैं जो विभिन्न शारीरिक और मनोवैज्ञानिक मांगों के साथ होती हैं। योग एक पूरक चिकित्सा है जो आमतौर पर गर्भवती महिलाओं द्वारा उपयोग की जाती है और स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा अनुशंसित की जाती है। इस प्रकार, इसके साक्ष्य आधारित प्रभावों को जानना बहुत महत्वपूर्ण है, जिसमें सभी प्रकार के शोधों से प्रतिकूल प्रभाव शामिल हैं। अन्डमक/डमकसपदम इलेक्ट्रॉनिक डेटाबेस में शुरुआत से 23 सितंबर 2017 तक एक व्यापक साहित्य खोज “गर्भावस्था के लिए योग” कीवर्ड का उपयोग करके की गई थी। 1979 से प्रकाशित कुल 137 लेख उपलब्ध थे। 137 लेखों में से 53 लेखों को समीक्षा के लिए शामिल किया गया था। इस व्यापक समीक्षा से पता चलता है कि योग को गर्भावस्था (सामान्य और उच्च जोखिम), प्रसव और प्रसव के बाद गर्भवती महिलाओं में शारीरिक और मनोवैज्ञानिक कल्याण दोनों में सुधार करने के लिए साक्ष्य-आधारित पूरक चिकित्सा के रूप में माना जा सकता है। हालांकि, योग अभ्यासों के प्रकार, अवधि

¹¹बब्बर, एस. व एट अल., “योग दूरिंग प्रेगनेंसी: अ रिव्यु”, अमेरिकन जर्नल ऑफ पेरिनटोलोग्य, 29(6), 2012, पृष्ठ: 459–464।

¹²बब्बर, शिल्पा व शायकेन, जय, “योग इन प्रेगनेंसी”, क्लीनिकल आब्सट्रेटिक्स एंड गायनोकॉलोजी, 59(3), 2016, पृष्ठ: 600–612।

¹³मूर्वेथन, ए., “अ कम्प्रेहैनिंस रिव्यु ऑन साइटिक एडिङ्स-बेर्स्ट इफेक्ट्स (इन्कल्यूडिंग एडवर्स इफेक्ट्स) ऑफ योगा फॉर नार्मल एंड हाई-रिस्क प्रेगनेंसी-रिलेटेड हेल्थ प्रोब्लेम्स”, जर्नल ऑफ बॉडीवर्क एंड मूवमेंट थेरेपीज, 23(4), 2019, पृष्ठ: 721–727।



और आवृत्ति अध्ययनों के बीच भिन्न हैं और योग के प्रभावों के पीछे सटीक तंत्र कम समझे गए हैं और उन्हें तलाशने की आवश्यकता है।

(शिंटानोवेलिया, व अन्य, 2018)¹⁴ गर्भावस्था के दौरान स्व-रिपोर्ट किए गए मातृ मूड के लक्षण खराब जन्म परिणामों से संबंधित हैं, जिनमें जन्म के समय कम वजन, समय से पहले प्रसव का खतरा और गर्भवती महिलाओं में प्री-एक्लेमप्सिया शामिल हैं। गर्भावस्था के दौरान चिंता जैसे मूड के लक्षणों को दूर करने के लिए एक गैर-औषधीय पद्धति की आवश्यकता होती है। इस अध्ययन का उद्देश्य तीसरी तिमाही में गर्भवती महिलाओं में चिंता के स्तर पर योग विश्राम के प्रभावों का मूल्यांकन करना था। इस अध्ययन ने एक अर्ध-प्रायोगिक अनुसंधान डिजाइन को नियोजित किया और तीसरी तिमाही में 30 गर्भवती महिलाओं को शामिल किया, जिन्हें समान रूप से दो समूहों में विभाजित किया गया था। हैमिल्टन चिंता रेटिंग स्केल (\pm ५८) का उपयोग करके चिंता के स्तर को मापा गया। स्वतंत्र ज-परीक्षण और युग्मित नमूना ज-परीक्षण का उपयोग करके डेटा का विश्लेषण किया गया। परिणामों से पता चला कि प्रायोगिक समूह ($J=7.56$, $\alpha=0.005$) में हस्तक्षेप से पहले और बाद में चिंता के स्तर में महत्वपूर्ण अंतर था, और प्रयोगात्मक और नियंत्रण के बीच हस्तक्षेप के बाद चिंता के स्तर में महत्वपूर्ण अंतर था। समूह ($J= -9.289$, $\alpha=0.005$)। तीसरी तिमाही में गर्भवती महिलाओं में चिंता के स्तर को कम करने पर योग विश्राम का प्रभाव पड़ा। यह उम्मीद की जाती है कि गर्भवती महिलाएं चिंता कम करने के लिए योग विश्राम का उपयोग करें।

(नंदिनी वेंकटनरायणा, व अन्य, 2019)¹⁵ गर्भावस्था के दौरान मातृ अवसाद का शीघ्र और प्रभावी उपचार महत्वपूर्ण है क्योंकि यह नकारात्मक मातृ और भ्रूण परिणामों का एक स्वतंत्र भविष्यवक्ता है। योग एक तेजी से लोकप्रिय गैर-औषधीय पद्धति है। इस प्रकार इस अध्ययन का उद्देश्य गर्भावस्था के दौरान मातृ अवसाद के लिए योग-आधारित हस्तक्षेपों की प्रभावकारिता का मेटा-विश्लेषण करना है। कुल 8 नैदानिक अध्ययनों की व्यवस्थित रूप से समीक्षा की गई, और कुल 405 गर्भवती माताओं के साथ 6 अध्ययनों को अंतिम मेटा-विश्लेषण में शामिल किया गया। प्रति-प्रोटोकॉल विश्लेषण और एक यादृच्छिक-प्रभाव मॉडल को लागू करते हुए, बेसलाइन डिप्रेसिव स्कोर से जमा मानकीकृत माध्य अंतर (डक) -0.452 (95 प्रति%) तब्बल -0.816 से -0.880 , $\alpha=0.015$) था, जो सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण लाभकारी प्रभाव का

¹⁴ नोवेलिया, शिंटा व एट अल., "इफेक्ट्स ऑफ योग रिलैक्सेशन औन अन्सिएटी लेवल्स अमंग प्रेग्नेंट वीमेन", नर्स मीडिया जर्नल ऑफ नर्सिंग, 8(2), 2018, पृष्ठ: 1-10।

¹⁵ वेंकटनरायणा, नंदिनी व एट अल., "अ मेटा-एनालिसिस ऑफ द इफेक्ट्स ऑफ योग-बेस्ट इंटरवेंशंस फॉर मैट्रनल डिप्रेशन दूरिंग प्रेग्नेंसी", कॉम्प्लमेंटरी थेरपीएस इन क्लीनिकल प्रैक्टिस, 34, 2019, पृष्ठ: 8-12।



समर्थन करता है। कुल मिलाकर, योग—आधारित हस्तक्षेप एक आशाजनक गैर—औषधीय विकल्प हैं, हालांकि, जांच किए गए अधिकांश परीक्षण प्रारंभिक थे, केवल हल्के अवसाद वाले प्रतिभागियों की भर्ती की गई, अध्ययन प्रतिभागियों को अंधा नहीं किया और अपेक्षाकृत छोटे नमूना आकार थे। बड़े यादृच्छिक, नियंत्रित परीक्षणों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

(सिलरो, विवंटाना व अन्य, 2012)¹⁶ संतुलन खेने और भ्रूण के आघात के जोखिम को कम करने के लिए गर्भवती महिलाओं के लिए शारीरिक गतिविधि को नियंत्रित और अनुकूलित किया जाना चाहिए। गर्भवती महिलाओं पर शारीरिक गतिविधि के प्रभावों को बेहतर ढंग से समझने के लिए गैर—इनवेसिव तकनीकों की आवश्यकता होती है। इन्कारेड थर्मोग्राफी मानव त्वचा पर सटीक तापमान को मापने और प्रदर्शित करन के लिए दूर से, सुरक्षित रूप से और बिना किसी संपर्क के अनुमति देता है।

(राचेल एल. पोलिस व अन्य, 2015)¹⁷ तीसरी तिमाही में स्वरथ गर्भवती महिलाओं के संभावित समूह में योग आसनों और संदिग्ध विपरीत आसनों के तीव्र मातृ और भ्रूण प्रभावों की जांच करना। यह एक संभावित अध्ययन था जिसने एक—एक योग सत्र में 35 0/7 और 37 6/7 सप्ताह के गर्भ के बीच गर्भवती महिलाओं का मूल्यांकन किया। एक बेसलाइन नॉनस्ट्रेस टेस्ट, वाइटल साइन्स और पल्स ऑक्सीमेट्री का प्रदर्शन किया गया। इसके बाद प्रतिभागियों ने योग के 26 आसन किए। प्रत्येक आसन में महत्वपूर्ण संकेत, नाड़ी ऑक्सीमेट्री, टोकोमेट्री और निरंतर भ्रूण की हृदय गति की निगरानी प्राप्त की गई। पोस्टसेशन नॉनस्ट्रेस टेस्ट, वाइटल साइन्स और पल्स ऑक्सीमेट्री प्राप्त किए गए। सत्र के 24 घंटे बाद प्रतिभागियों से संपर्क किया गया। पच्चीस स्वरथ गर्भवती महिलाओं का मूल्यांकन किया गया। दस ने नियमित योग अभ्यास की सूचना दी, आठ योग से परिचित थे, और सात को योग का कोई अनुभव नहीं था। योग समूह आयु, नस्ल, बॉडी मास इंडेक्स, गर्भकालीन आयु और समता में समान थे। प्रीसेशन और पोस्टसेशन नॉनस्ट्रेस टेस्ट रिएक्टिव थे। प्रेसेशन और पोस्टसेशन डेटा ने मातृ हृदय गति, तापमान, नाड़ी ऑक्सीमेट्री, या भ्रूण हृदय गति में कोई बदलाव नहीं दिखाया। 26 योग मुद्राओं के दौरान, सभी महिलाओं और सभी मुद्राओं में महत्वपूर्ण संकेत, नाड़ी ऑक्सीमेट्री और गर्भाशय टोकोमेट्री सामान्य रह। सभी 26 मुद्राओं में भ्रूण की हृदय गति सामान्य थी। कुल संचयी 650 पोज़ के दौरान कोई गिरना या घायल नहीं हुआ। 24 घंटे के फॉलो—अप में किसी भी प्रतिभागी ने भ्रूण की गति, संकुचन, तरल पदार्थ के रिसाव या

¹⁶विवंटाना, सिलरो व एट अल., “इफेक्ट ऑफ़ योग एंड स्विमिंग ऑन बॉडी टेम्परेचर ऑफ़ प्रेर्नेंट वीमेन”, यूरोपियन कांग्रेस ऑफ़ थर्मोलोजी, 34, 2012, पृष्ठ: 143–149।

¹⁷पोलिस, राचेल एल. व एट अल., “योग इन प्रेगनेंसी”, आब्सट्रेक्ट्स एंड गायनोकॉलोजी, 126(6), 2015, पृष्ठ: 1–5।



योनि से रक्तस्राव में कमी की सूचना नहीं दी। सभी 26 योग मुद्राओं को बिना किसी तीव्र प्रतिकूल मातृ शारीरिक या भ्रूण के हृदय गति में बदलाव के साथ अच्छी तरह से सहन किया गया।

(क्षमा कुलकर्णी, व अन्य, 2021)¹⁸ मातृत्व हर महिला के जीवन का सबसे सुखद चरण होता है। यह शरीर में शारीरिक, शारीरिक, भावनात्मक परिवर्तन लाता है। इस चरण में शरीर को स्वयं गर्भवती महिला, भ्रूण के विकास और जन्म के परिणामों के लिए अतिरिक्त देखभाल की आवश्यकता होती है। हालांकि यह एक सुंदर प्रक्रिया है, गर्भावस्था में अंतर्गर्भाशयी विकास मंदता, गर्भावस्था प्रेरित उच्च रक्तचाप और समय से पहले प्रसव आदि जैसी कई जटिलताएं हो सकती हैं, जो मां और भ्रूण दोनों को प्रभावित कर सकती हैं। योग में स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज, शारीरिक आसन, सांस लेने की तकनीक और ध्यान शामिल हैं जो गर्भावस्था की जटिलता को कम करता है और मां, अजन्मे बच्चे को विभिन्न तरीकों से कई प्रकार की गतिविधि और लाभ प्रदान करता है। गर्भावस्था के दौरान एक नियमित योगाभ्यास जन्म के समय वजन में सुधार कर सकता है, समय से पहले प्रसव को कम कर सकता है, आईयूजीआर को कम या बिना किसी जटिलता के कम कर सकता है जिसके परिणामस्वरूप स्वस्थ गर्भावस्था हो सकती है। यह पेपर गर्भावस्था के सभी चरणों में महिलाओं के लिए फायदेमंद योगासन, प्राणायाम और मुद्रा के बारे में समीक्षा करता है।

(कैथरीन कर्टिस व अन्य, 2012)¹⁹ योग का उपयोग विभिन्न प्रकार के प्रतिरक्षाविज्ञानी, न्यूरोमस्कुलर, मनोवैज्ञानिक और दर्द की स्थितियों के लिए किया जाता है। हाल के अध्ययनों से संकेत मिलता है कि यह गर्भावस्था, श्रम और जन्म के परिणामों को बेहतर बनाने में प्रभावी हो सकता है। इस पेपर का उद्देश्य गर्भावस्था के लिए योग पर मौजूदा साहित्य का मूल्यांकन करना है। छह डेटाबेस “योग और गर्भावस्था” और “योग और ख्यासवोत्तर या प्रसवोत्तर,” शब्दों का उपयोग करके खोजे गए थे। परीक्षणों पर विचार किया गया था यदि उन्हें नियंत्रित किया गया था और योग का मूल्यांकन किया गया था। जदद पैमाने और डेल्फी सूची के अनुसार पद्धतिगत गुणवत्ता के लिए सभी अध्ययनों का मूल्यांकन किया गया था। परिणाम। छह परीक्षणों की पहचान की गई: तीन यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण (आरसीटी) थे और तीन नियंत्रित परीक्षण (सीटी) थे। कार्यप्रणाली की गुणवत्ता और रिपोर्टिंग जदद पैमाने पर 0–5 से और डेल्फी सूची पर 3–6 से थी। आरसीटी अध्ययनों से पता चलता है कि योग तनाव के स्तर, जीवन की गुणवत्ता, पारस्परिक संबंधों के पहलुओं, स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के कामकाज और आराम, दर्द और अवधि जैसे श्रम

¹⁸ कुलकर्णी, क्षमा व एट अल, “एक्सप्लोरिंग द कॉन्सेप्ट्स एंड बेनेफिट्स ऑफ योग इन प्रेगनेंसी: एन ओवरव्यू”, यूरोपियन कांग्रेस ऑफ थर्मोलोजी, 15(2), 2021, पृष्ठ: 137–145।

¹⁹ कर्टिस, कैथरीन व एट अल, “सिस्टेमेटिक रिव्यु ऑफ योगा फॉर प्रेनेंट वीमेन: करंट स्टेट्स एंड फ्यूचर डिरेक्शंस”, एविडेस-बेस्ड कॉम्प्लमेंटरी एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन, 2012, पृष्ठ: 1–13।



मापदंडों में सुधार कर सकता है। योग गर्भवती महिलाओं के लिए अच्छी तरह से संकेतित है और विभिन्न प्रकार की गर्भावस्था, श्रम आर जन्म के परिणामों में सुधार की ओर ले जाता है। हालांकि, गर्भावस्था के लिए योग की उपयोगिता के बारे में अधिक जानकारी प्रदान करने के लिए आरसीटी की आवश्यकता है। (**तुंगबा इल्माज़ एसेन्सेन व अन्य, 2023**)²⁰ श्रम के दौरान, विशेष रूप से दूसरे चरण में सचेत मातृ निष्कासन प्रयास महत्वपूर्ण होते हैं। समकालीन रूप से, चिकित्सा पेशेवर के बेडसाइड अवलोकन प्रसव की प्रक्रिया में मातृ योगदान में अपर्याप्तता का संकेत देते हैं जिसके कारण सीजेरियन सेवन और इंटरवेंशनल डिलीवरी की दर में वृद्धि हुई है। इसी कारण से गर्भावस्था और जन्म के दौरान योग, ध्यान और सांस—जागरूकता अभ्यासों का महत्व बढ़ जाता है। अध्ययन का उद्देश्य गर्भावस्था और श्रम के दौरान योग और ध्यान के अभ्यास की वितरण प्रक्रिया पर पड़ने वाले प्रभाव की जांच करना है। अनुसंधान दल ने एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण तैयार किया। जब श्रम डेटा का मूल्यांकन किया गया था, तो समूह में सांख्यिकीय रूप से उच्च योनि प्रसव दर, कम श्रम दर और एपीसीओटॉमी खोलने की आवृत्ति, कम दर्द माप स्कोर और प्र्वड। बी स्कोर और नियंत्रण समूह की तुलना में उच्च सीबीएसईआइ स्कोर था। हालांकि, समूह के एसटीएआई स्कोर में काफी वृद्धि हुई थी। श्रम प्रक्रिया के दौरान दर्द और भय की धारणा को कम करने और आत्म—प्रभावकारिता और योनि प्रसव दर बढ़ाने के लिए योग और ध्यान प्रभावी तरीके हैं।

कार्यप्रणाली

गर्भावस्था के दौरान प्रसव में योग पर किया जाने वाला यह शोध अनुभवजन्य होगा जो विशुद्ध रूप से तथ्य निष्कर्षों और डेटा संग्रह के आधार पर होगा। अनुसंधान करने के लिए प्राथमिक डेटा का उपयोग किया जाएगा और डेटा को प्रश्नावली और व्यक्तिगत बातचीत के माध्यम से एकत्र किया जाएगा। अध्ययन के लिए जनसंख्या में नई दिल्ली के उत्तरदाता शामिल हैं, जिसमें वे राज्य शामिल हैं जिनमें हम महिला उद्यमियों के साथ उनके उद्यमशीलता के इरादों के बारे में जानकारी एकत्र करने के लिए बातचीत करते हैं। शोध का नमूना आकार 80 उत्तरदाताओं का होगा। अध्ययन के प्रयोजन के लिए अपनाइ जाने वाली तकनीक यादृच्छिक प्रतिचयन होगी। इस अध्ययन के लिए अनुसंधान विश्लेषण करने के लिए है उपकरण का उपयोग किया जाता है। एकत्रित आंकड़ों के विश्लेषण के लिए एनोवा का प्रयोग किया जाता है।

²⁰एसेन्सेन, तुंगबा इल्माज़ व एट अल, “इफेक्ट्स ऑफ योग एंड मैडिटेशन अॉन द बर्थ प्रोसेस”, अल्टरनेटिव थेरेपीज, 29(1), 2023, पृष्ठ: 1–6।



अध्ययन के उद्देश्य

- गर्भावस्था के दौरान योग के प्रभाव का अध्ययन करना।
- गर्भावस्था में योग के प्रभाव से संबंधित नवीन जानकारी उपलब्ध कराना।
- गर्भावस्था और श्रम के दौरान योग और ध्यान के अभ्यास का अध्ययन करना।

अध्ययन की परिकल्पना

भ०: गर्भावस्था के दौरान योग के प्रभाव सकारात्मक भूमिका निभाता है।

भ१: गर्भावस्था के दौरान योग के प्रभाव नकारात्मक भूमिका निभाता है।

परिणाम एवं विश्लेषण

इसका परिणाम इस अध्याय में प्राप्त किया गया है। सर्वेक्षण के परिणामों की व्याख्या कैसे की गई, इसका गहन विवरण। ग्राफ की मदद से यह आवृत्ति और प्रतिशत तालिका का गहन विश्लेषण प्रदान करता है। एनोवा का उपयोग करके सांख्यिकीय मूल्यांकन किए गए। एक चर स्वतंत्र चर के रूप में कार्य करता है और दूसरा एनोवा विश्लेषण में आश्रित चर के रूप में कार्य करता है जब दो से अधिक चर होते हैं। योग ने क्या आपको आराम करने और तनाव के स्तर को कम करने में मदद पर अनोवा परीक्षण अनोवा तालिका में प्रस्तुत किया गया है।

तालिका क्र. 1: उत्तरदाताओं की आयुकी आवृत्ति व प्रतिशत

| उत्तरदाता की आयु | | |
|------------------|---------|---------|
| | आवृत्ति | प्रतिशत |
| 18 – 25 वर्ष | 4 | 5.0 |
| 26 – 35 वर्ष | 43 | 53.8 |
| 36 – 45 वर्ष | 28 | 35.0 |
| 45 वर्ष से ऊपर | 5 | 6.3 |
| योग | 80 | 100.0 |



उपयुक्त तालिका मैं उत्तरदाताओं की आयु की आवृत्ति और प्रतिशत की चर्चा की गई है। 18 – 25 वर्ष के आयु वर्ग में आवृत्ति 4 तथा प्रतिशत 5 है। 26 – 35 वर्ष आयु वर्ग में आवृत्ति 43 और प्रतिशत 53.8 है। 36 – 45 वर्ष के आयु वर्ग में आवृत्ति 28 और प्रतिशत 35 है। 45 वर्ष से ऊपर आयु वर्ग में आवृत्ति 5 और प्रतिशत 6.3 है।

आकृति क्र. 1: उत्तरदाताओं की आयु का सचित्र प्रदर्शन।



तालिका क्र. 2: योग ने क्या आपको आराम करने और तनाव के स्तर को कम करने में मदद पर अनोवा विश्लेषण

| छव्ट । | | | | |
|--|---------------|-------|------|--|
| | उमंद ,नंतम | ? | पहण | |
| गर्भावस्था के दौरान योग के अभ्यास से आपको निम्नलिखित में से कौन सा लाभ हुआ है? | 5.767 | 2.862 | .029 | |
| क्या आपने अपनी गर्भावस्था के दौरान योग का अभ्यास किया था? | .643 | 2.816 | .031 | |
| आप प्रति सप्ताह में कितनी बार योगाभ्यास करते हैं? | 3.437 | 2.427 | .055 | |
| क्या आपने प्रसवपूर्व योग कक्षाओं में भाग लिया या स्वयं अभ्यास किया? | .646 | 2.815 | .031 | |



| | | | |
|---|-------|-------|------|
| गर्भावस्था के दौरान योग ने क्या आपको शारीरिक परेशानियों से निपटने में मदद की। | 5.201 | 2.736 | .035 |
| योग ने क्या आपके लचीलेपन और शक्ति में सुधार किया। | 4.521 | 2.427 | .055 |
| क्या आपको लगता है कि अन्य गर्भवती महिलाओं को योग करने से लाभ हो सकता है? | 4.082 | 2.436 | .054 |
| योग ने क्या आपके समग्र मनोदशा और भावनात्मक कल्याण में सुधार किया। | 2.910 | 1.758 | .146 |
| योग ने क्या आपके शरीर की जागरूकता और दिमागीपन को बढ़ाया। | .711 | .373 | .827 |
| योग ने क्या आपकी नींद की गुणवत्ता में सुधार किया। | 4.295 | 2.520 | .048 |
| योग ने क्या आपके आसन और शरीर के संरेखण में सुधार किया। | 4.840 | 2.498 | .050 |
| क्या योग ने गर्भावस्था के दौरान समुदाय और समर्थन की भावना प्रदान की। | 5.393 | 3.541 | .011 |
| योग ने क्या आपके प्रसव पीड़ा और बच्चे के जन्म के लिए तैयार होने में मदद की। | 5.808 | 2.909 | .027 |
| योग ने क्या आपके समग्र गर्भावस्था के अनुभव को सकारात्मक रूप से प्रभावित किया। | 5.212 | 2.566 | .045 |

उपयुक्त तालिका में योग ने क्या आपको आराम करने और तनाव के स्तर को कम करने में मदद पर अनोखा विश्लेषण को दिखाया गया। गर्भावस्था के दौरान योग के अभ्यास से आपको निम्नलिखित में से कौन सा लाभ हुआ है, का साईन मान 0.02 और एफ मान 2.86 है। क्या आपने अपनी गर्भावस्था के दौरान योग का अभ्यास किया था, का साईन मान 0.03 और एफ मान 2.81 है। आप प्रति सप्ताह में कितनी बार योगाभ्यास करते हैं, का साईन मान 0.05 और एफ मान 2.42 है। क्या आपने प्रसवपूर्व योग कक्षाओं में भाग लिया या स्वयं अभ्यास किया, का साईन मान 0.03 और एफ मान 2.81 है। गर्भावस्था के दौरान योग ने क्या आपको शारीरिक परेशानियों से निपटने में मदद की, का साईन मान 0.03 और एफ मान 2.73 है। योग ने क्या आपके लचीलेपन और शक्ति में सुधार किया, का साईन मान 0.05 और एफ मान 2.42 है।



अन्य गर्भवती महिलाओं का योग करने से लाभ हो सकता है, का साईन मान 0.05 और एफ मान 2.43 है। योग ने क्या आपके समग्र मनोदशा और भावनात्मक कल्याण में सुधार किया, का साईन मान 0.14 और एफ मान 1.75 है। योग ने क्या आपके शरीर की जागरूकता और दिमागीपन को बढ़ाया, का साईन मान 0.82 और एफ मान 0.37 है। योग ने क्या आपकी नोंद की गुणवत्ता में सुधार किया, का साईन मान 0.04 और एफ मान 2.52 है। योग ने क्या आपके आसन और शरीर के संरेखण में सुधार किया, का साईन मान 0.05 और एफ मान 2.49 है। क्या योग ने गर्भावस्था के दौरान समुदाय और समर्थन की भावना प्रदान की, का साईन मान 0.01 और एफ मान 3.54 है। योग ने क्या आपके प्रसव पीड़ा और बच्चे के जन्म के लिए तैयार होने में मदद की, का साईन मान 0.02 और एफ मान 2.90 है। योग ने क्या आपके समग्र गर्भावस्था के अनुभव को सकारात्मक रूप से प्रभावित किया, का साईन मान 0.04 और एफ मान 2.56 है।

निष्कर्ष

प्रसव पूर्व योग कार्यक्रम से स्वास्थ्य में सुधार न केवल शिशुओं के लिए बल्कि गर्भावस्था के दौरान माताओं के साथ-साथ प्रसव के दौरान और प्रसव के बाद भी देखे गए। इसके अलावा, यह भी पाया गया कि चलने और मानक प्रसवपूर्व व्यायामों की तुलना में योग अधिक फायदेमंद हो सकता है। कुल मिलाकर, सबूत बताते हैं कि योग गर्भावस्था के लिए उपयुक्त है। गर्भावस्था के दौरान योग एक सुरक्षित और अधिक प्रभावी है, ये परिणाम सकारात्मक हैं। विशेष रूप से गर्भवती महिलाओं के लिए मातृ और भ्रूण के परिणामों या शारीरिक चर के संबंध म। साहित्य के इस तरह के मूल्यांकन से भविष्य के शोधकर्ताओं को संभावित और व्यापक अध्ययन क्षेत्रों की पहचान करने में मदद मिलेगी और न केवल गर्भवती महिलाओं, बल्कि अस्पताल में देखभाल करने वालों की भी मदद करने के लिए साक्ष्य-आधारित दिशानिर्देश उपलब्ध होगे।



संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. रुचट एस-एम. व एट अल., “वाकिंग प्रोग्राम ऑफ लव और विगोरोस इंटेंसिटी दुरिना प्रेगनेंसी कॉनफरस एन एरोबिक बेनिफिट”, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन, 33(8), 2012, पृष्ठ: 661–666।
2. किम के. व एट अल., “स्चिमिंग एक्सरसाइज दूरिंग प्रेगनेंसी अलवीटस प्रेगनेंसी-एसोसिएटेड लॉना-टर्म मेमोरी इम्पेयरमेंट”, फिजियोलॉजी बिहेवियर, 107(1), 2012, पृष्ठ: 82–86।
3. येओ एस., “प्रीनेटल स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज एंड ऑटोनोमिक रेस्पॉन्सेस: प्रिलिमिनार्य डाटा एंड अ मॉडल फॉर रेडूसिंग प्रीकलेम्पसिया”, जर्नल ऑफ नर्सिंग स्कॉलरशिप, 42(2), 2010, पृष्ठ: 113–121।
4. वल्लीम ए.एल. व एट अल., “वाटर एक्सरसाइजेज एंड क्वालिटी ऑफ लाइफ दूरिंग प्रेगनेंसी”, रिप्रोडक्टिव हेल्थ, 8, 2011, पृष्ठ: 1–14।
5. बब्बर, शिल्पा व चौहान, सुनीता पी., “एक्सरसाइज एंड योग दूरिंग प्रेगनेंसी: अ सर्व”, जर्नल ऑफ मैटरनल फेटल एंड नियोनेटल मेडिसिन, 28(4), 2015, पृष्ठ: 431–436।
6. बिजलानी, आर. एल., “योग: एन एंसिंट टूल इन मॉडर्न मेडिसिन”, नेशनल मेडिकल जर्नल ऑफ इंडिया, 21(5), 2008, पृष्ठ: 215–6।
7. क्रिस्टल, ए.आर. व एट अल., “योग प्रैक्टिस इज एसोसिएटेड विथ अत्तेनुएटेड वेट गेन इन हेल्थी, मिडिल-एज्ड मैन एंड वीमेन”, अल्टरनेटिव थेरपीएस इन हेल्थ एंड मेडिसिन, 11(4), 2005, पृष्ठ: 28–33।
8. अलेकज़ेंडर जी. व लॉकवुड एस., “इफेक्ट ऑफ योग ऑन स्लीप क्वालिटी अमंग एडल्ट कैंसर पेशेंट्स: अ सिस्टेमेटिक रिव्यु प्रोटोकॉल”, स्कीमागो जर्नल एंड कंट्री रैंक, 11(1), 2013, पृष्ठ: 260–269।



9. हार्टफिल एन. व एट अल., “द इफेक्टिवनेस ऑफ योग फॉर द इम्प्रूवमेंट ऑफ वेल-बीइंग एंड रेसिलिएंस तो स्ट्रेस इन द वर्कप्लेस”, स्कॉन्डिनेवियन जर्नल ऑफ वर्क एनवायरनमेंट एंड हेल्थ, 37(1), 2011, पृष्ठ: 70–76।
10. खालसा, एस.बी.एस. व एट अल., “योग अमेलियोरेट्स परफॉरमेंस एंजायटी एंड मूड डिस्टर्बेस इन यंग प्रोफेशनल मुसिसिअन्स”, एप्लाइड साइक्लोफिक्सओल एंड बायोफीडबैक, 34(4), 2009, पृष्ठ: 279–289।
11. बब्बर, एस. व एट अल., “योग दूरिंग प्रेगनेंसी: अ रिव्यु”, अमेरिकन जर्नल ऑफ पेरिनटोलोग्य, 29(6), 2012, पृष्ठ: 459–464।
12. बब्बर, शिल्पा व शायकेन, जय, “योग इन प्रेगनेंसी”, क्लीनिकल आब्सट्रेटिंग्स एंड गायनोकॉलोजी, 59(3), 2016, पृष्ठ: 600–612।
13. मूर्वेथन, ए., “अ कम्प्रेहैन्सिव रिव्यु ऑन साइंटिफिक एविडेंस-बेस्ड इफेक्ट्स (इन्क्लूडिंग एडवर्स इफेक्ट्स) ऑफ योगा फॉर नार्मल एंड हाई-रिस्क प्रेगनेंसी-रिलेटेड हेल्थ प्रोब्लेम्स”, जर्नल ऑफ बॉडीवर्क एंड मूवमेंट थेरेपीज, 23(4), 2019, पृष्ठ: 721–727।
14. नोवेलिया, शिंटा व एट अल., “इफेक्ट्स ऑफ योग रिलैक्सेशन ऑन अन्सिएटी लेवल्स अमंग प्रेगनेंट वीमेन”, नर्स मीडिया जर्नल ऑफ नर्सिंग, 8(2), 2018, पृष्ठ: 1–10।
15. वेंकटनरायणां, नंदिनी व एट अल., “अ मेटा-एनालिसिस ऑफ द इफेक्टिवनेस ऑफ योग-बेस्ट इंटरवेंशंस फॉर मैटरनल डिप्रेशन दूरिंग प्रेगनेंसी”, कॉम्प्लिमेंटरी थेरपीएस इन क्लीनिकल प्रैक्टिस, 34, 2019, पृष्ठ: 8–12।
16. विवंटाना, सिलरो व एट अल., “इफेक्ट ऑफ योग एंड स्चिमिंग ऑन बॉडी टेम्परेचर ऑफ प्रेगनेंट वीमेन”, यूरोपियन कांग्रेस ऑफ थर्मोलोजी, 34, 2012, पृष्ठ: 143–149।
17. पोलिस, राचेल एल. व एट अल., “योग इन प्रेगनेंसी”, आब्सट्रेट्रिक्स एंड गायनोकॉलोजी, 126(6), 2015, पृष्ठ: 1–5।



18. कुलकर्णी, क्षमा व एट अल., “एक्सप्लोरिंग द कॉन्सेप्ट्स एंड बेनेफिट्स ऑफ योग इन प्रेगनेंसी: एन ओवरव्यू”, यूरोपियन कांग्रेस ऑफ थर्मोलोजी, 15(2), 2021, पृष्ठ: 137–145 |
19. कर्टिस, कैथरीन व एट अल., “सिस्टेमेटिक रिव्यु ऑफ योगा फॉर प्रेनेंट वीमेन: करंट स्टेटस एंड प्यूचर डिरेक्शंस”, एविडेंस–बेर्स्ड कॉम्प्लिमेंटरी एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन, 2012, पृष्ठ: 1–13 |
20. एसेन्सेन, तुंगबा इल्माज व एट अल., “इफेक्ट्स ऑफ योग एंड मैडिटेशन ऑन द बर्थ प्रोसेस”, अल्टरनेटिव थेरपीज, 29(1), 2023, पृष्ठ: 1–6 |