

Tokofobi, Sosyal Medya Kullanımı ve Gebelikte Psikososyal Etkiler

Yeter Çuvadar Baş¹

Nargizahon Erkaboeva²

Özet

Tokofobi, doğuma ilişkin yoğun korku, kaygı ve kaçınma davranışları ile karakterize edilen; gebelik sürecini, doğum deneyimini ve maternal ruh sağlığını önemli ölçüde etkileyebilen psikolojik bir durumdur. Son yıllarda internet ve sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte gebeler, gebelik ve doğum sürecine ilişkin bilgi edinmek, deneyim paylaşmak, sosyal destek almak ve sağlık sorunlarına çözüm aramak amacıyla dijital platformlara daha sık başvurmaktadır. Sosyal medya; bilgiye hızlı erişim, çevrim içi destek grupları ve sağlık profesyonelleri tarafından paylaşılan eğitici içerikler sayesinde kadınların doğuma yönelik bilgi düzeyini ve öz yeterlilik algısını artırabilmektedir. Bununla birlikte yanlış bilgi yayılımı, travmatik doğum hikâyeleri, olumsuz doğum videoları ve idealize edilmiş annelik temsilleri gebelerde kaygı, stres, yetersizlik hissi ve doğum korkusunu artırabilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Amerikan Obstetrisyenler ve Jinekologlar Koleji (ACOG), doğum korkusunun prenatal bakım sürecinde değerlendirilmesi gereken önemli bir psikososyal sorun olduğunu vurgulamaktadır. Literatürde özellikle primigravid kadınların sosyal medya içeriklerinden daha fazla etkilenebildiği ve olumsuz doğum deneyimlerine maruz kalmanın tokofobik düşünceleri güçlendirebildiği bildirilmektedir. Buna karşın güvenilir dijital içerikler, çevrim içi sosyal destek grupları ve ebe/sağlık profesyonelleri tarafından sunulan danışmanlık hizmetleri kadınların doğuma yönelik olumlu algı geliştirmesine katkı sağlayabilmektedir. Bu bölümde tokofobinin tanımı, yaygınlığı, psikososyal etkileri ve sosyal medya kullanımı ile ilişkisi güncel literatür doğrultusunda ele alınmıştır. Ayrıca gebelerin dijital sağlık okuryazarlığının desteklenmesi, doğru bilgi kaynaklarına yönlendirilmesi ve prenatal bakım sürecinde psikososyal değerlendirmenin önemine dikkat çekilmiştir.

1 Öğr., Gör., Gedik Üniversitesi, yeter.cuvadar@gedik.edu.tr, 0000-0001-9020-1655

2 Yl. Öğr., Karabük Üniversitesi, nargizerkaboeva95@gmail.com, 0009-0004-5000-6390

1. Giriş

Gebelik, kadının yaşamında fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerin yoğun olarak yaşandığı önemli bir süreçtir. Bu dönemde artan bilgi ihtiyacı, gebelerin internet ve sosyal medya platformlarını sağlıklı ilgili bilgi edinme amacıyla daha sık kullanmalarına neden olmaktadır. Sosyal medya, gebelere deneyim paylaşımı, sosyal destek ve bilgiye hızlı erişim gibi olanaklar sunarken; yanlış veya eksik bilgiye maruz kalma, olumsuz doğum deneyimlerinin aktarılması ve gerçekçi olmayan beklentilerin oluşması gibi bazı riskleri de beraberinde getirmektedir. Bu durum, gebelerin psikososyal sağlığını etkileyebildiği gibi doğum sürecine yönelik korku ve kaygıların artmasına da katkıda bulunabilmektedir. Özellikle doğuma ilişkin yoğun ve patolojik korku olarak tanımlanan tokofobi, anne ve bebek sağlığını olumsuz etkileyebilen önemli bir ruh sağlığı sorunu olarak öne çıkmaktadır. Bu nedenle sosyal medya kullanımı, psikososyal sağlık ve tokofobi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi, gebelik döneminde bütüncül bakımın önemli bir bileşenidir (Adewunmi vd., 2017). Bu nedenle gebelik döneminde dijital bilgi kaynaklarının kadınların psikolojik iyi oluşu ve doğum algısı üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi, prenatal bakımın güncel ve önemli bileşenlerinden biri haline gelmiştir.

1.1. Tokofobinin Tanımı ve Önemi

Gebelik ve doğum süreci, kadın yaşamında yalnızca fizyolojik değil aynı zamanda psikolojik ve sosyal değişimlerin yoğun olarak yaşandığı önemli dönemlerden biridir. Gebelik sürecinde yaşanan kaygı ve korkular belirli bir düzeyde normal kabul edilmekle birlikte, bazı kadınlarda bu korkular yoğunlaşarak klinik düzeyde bir probleme dönüşebilmektedir. Doğuma ilişkin yoğun korku, kaygı ve kaçınma davranışları ile karakterize edilen bu durum “tokofobi” olarak tanımlanmaktadır. Tokofobi; gebelik sürecini, doğum tercihlerini, maternal ruh sağlığını ve postpartum uyumu etkileyebilen önemli bir psikolojik sorun olarak değerlendirilmektedir (O’Connell vd., 2017).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), olumlu doğum deneyiminin yalnızca fiziksel güvenlik ile sınırlı olmadığını; aynı zamanda kadının psikolojik olarak desteklenmesi, kendini güvende hissetmesi ve doğum korkusunun azaltılması ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Bu nedenle prenatal dönemde kadınların psikososyal gereksinimlerinin değerlendirilmesi önerilmektedir (WHO, 2018). Amerikan Obstetrisyenler ve Jinekologlar Koleji (ACOG) de doğum korkusunun prenatal bakım sürecinde ele alınması gereken önemli bir psikososyal risk faktörü olduğunu belirtmekte; yoğun doğum korkusunun prenatal anksiyete, depresyon ve sezaryen isteği ile ilişkili olabileceğini ifade etmektedir (ACOG, 2021).

Tokofobi primer ve sekonder olmak üzere iki grupta incelenmektedir. Primer tokofobi daha önce doğum deneyimi yaşamamış kadınlarda görülürken; sekonder tokofobi travmatik doğum deneyimi, düşük, obstetrik komplikasyonlar veya olumsuz sağlık deneyimleri sonrasında gelişebilmektedir. Gür ve arkadaşlarının (2022) çocuk sahibi olmayan bireylerde gerçekleştirdiği çalışmada, gebelik öncesi dönemde dahi belirgin düzeyde doğum korkusu bulunduğu ve bu korkunun özellikle kadınlarda daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Bu durum, tokofobinin yalnızca gebelik sürecine özgü bir korku olmadığını, doğum algısının yaşamın erken dönemlerinden itibaren şekillenebildiğini göstermektedir (Gür vd., 2022).

Tokofobi; prenatal stres, uyku problemleri, depresif belirtiler, travma algısı, doğumdan kaçınma davranışı ve elektif sezaryen istemi ile ilişkilendirilmektedir. Ayrıca yoğun doğum korkusunun maternal-fetal bağlanmayı olumsuz etkileyebileceği ve postpartum dönemde annelik rolüne uyumu zorlaştırabileceği bildirilmektedir. Bu nedenle tokofobi yalnızca bireysel bir korku durumu değil, maternal ruh sağlığını ve obstetrik sonuçları etkileyen önemli bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmektedir (O'Connell vd., 2017). Tokofobinin yalnızca bireysel bir korku deneyimi olmadığı; kadınların doğum tercihlerini, sağlık hizmeti kullanımını ve maternal ruh sağlığını etkileyen çok boyutlu bir süreç olduğu görülmektedir.

1.2. Gebelikte Psikososyal Sağlığın Önemi

Gebelik ve doğum sonrası ilk bir yıl, bireyin psikososyal sağlığını önemli ölçüde etkileyebilen kritik bir dönemdir. Bu süreçte en sık görülen ruhsal sorunlar arasında duygu durum bozuklukları, anksiyete ve ilişkili psikolojik rahatsızlıklar yer almaktadır. Tedavi edilmediğinde veya yeterince yönetilmediğinde, perinatal duygu durum ve anksiyete bozuklukları yalnızca annenin yaşam kalitesini ve iyilik halini olumsuz etkilemekle kalmamakta; aynı zamanda bebeğin gelişimi, anne-bebek bağlanması ve aile sağlığı üzerinde de uzun süreli olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Bu nedenle gebelik döneminde psikososyal sağlığın korunması ve desteklenmesi, anne ve çocuk sağlığının geliştirilmesinde temel bir öneme sahiptir (Vigod vd., 2025).

Perinatal dönemde herhangi bir noktada depresyon prevalansı %6,5 ile %12,9 arasında değişmekte olup, yapılandırılmış klinik görüşmelerle majör depresyon doğrulandığında bu oran daha düşüktür. Doğum sonrası dönemde depresyon prevalansı daha yüksek olup, klinik olarak anlamlı depresif semptomların görülme sıklığının %19'a, majör depresif epizot prevalansının ise %7'ye kadar ulaştığı tahmin edilmektedir (Gavin vd., 2005; Bai vd., 2023).

Bireysel ve Sağlıkla İlişkili Risk Faktörleri

- Daha önce perinatal ruhsal sorun yaşama öyküsü
- Depresyon, anksiyete veya diğer psikiyatrik hastalık öyküsü
- Ailede ruhsal hastalık öyküsü
- Kronik fiziksel hastalıkların varlığı

Gebelik, Doğum ve Doğum Sonrası Risk Faktörleri

- İstenmeyen veya plansız gebelik
- Primiparite
- Çoğul gebelikler
- Gebelik komplikasyonları (preeklampsi, gestasyonel diyabet vb.)
- Preterm doğum, düşük doğum ağırlığı veya ölü doğum gibi neonatal komplikasyonlar
- Gebelik kaybı öyküsü
- Gebelik ve postpartum dönemde uyku sorunları
- Emzirme güçlükleri veya emzirmenin erken sonlandırılması

Sosyal ve Çevresel Risk Faktörleri

- Ergen yaşta veya ileri yaşta gebelik
- Düşük sosyoekonomik düzey
- Travmatik ve stresli yaşam olayları
- Yetersiz sosyal destek
- Eş desteğinin azlığı veya ilişki sorunları
- Aile içi/eş şiddeti
- Cinsel veya fiziksel şiddet öyküsü (Vigod vd., 2025).

Gebelikte psikososyal sağlık, anne, bebek ve aile sağlığını etkileyen temel unsurlardan biridir. Gebelik ve doğum sonrası dönemde görülen depresyon ve anksiyete bozuklukları, anne adayının yaşam kalitesini azaltmanın yanı sıra düşük doğum ağırlığı, preterm doğum, anne-bebek bağlanmasında güçlükler ve bebeğin gelişiminde olumsuz sonuçlar gibi çeşitli risklerle ilişkilendirilmektedir. Özellikle gebelik sırasında ortaya çıkan depresif ve anksiyöz belirtiler, doğum sonrası ruhsal sorunların önemli bir habercisi olarak kabul edilmektedir. Ayrıca önceki ruhsal hastalık öyküsü, perinatal kayıp deneyimi ve eş şiddeti gibi faktörler bu riskleri artırabilmektedir. Bu nedenle gebelik sürecinde psikososyal

sağlığın düzenli olarak değerlendirilmesi, riskli bireylerin erken dönemde belirlenmesi ve uygun destek hizmetlerine yönlendirilmesi, anne ve bebek sağlığının korunması açısından büyük önem taşımaktadır (Shea vd., 2024). Psikososyal sağlığı etkileyen bu faktörler, gebelik ve doğum sürecine ilişkin korku ve kaygıların artmasına zemin hazırlayabilmekte; bu korkuların en belirgin yansımalarından biri ise tokofobidir.

1.3. Tokofobinin Psikososyal Sonuçları

Tokofobi kadınların psikolojik iyi oluşunu çok yönlü biçimde etkileyebilmektedir. Yoğun doğum korkusu yaşayan kadınlarda prenatal anksiyete, depresif belirtiler, uyku problemleri ve sosyal izolasyon daha sık görülmektedir. Ayrıca doğum korkusunun kadınların doğum planlarını etkileyebildiği ve sezaryen doğuma yönelimi artırabildiği bildirilmektedir (O'Connell vd., 2017).

Gebelikte sosyal medya kullanımının yoğun olduğu bireylerde sosyal karşılaştırma davranışının artabileceği belirtilmektedir. Kadınlar sosyal medyada “mükemmel annelik”, “kolay doğum” veya “kusursuz gebelik” temsilleri ile karşılaştıklarında kendilerini yetersiz hissedebilmekte; bu durum suçluluk duygusu, özeleştirme ve psikolojik baskıyı artırabilmektedir (Staneva vd., 2017). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı arttıkça gebelik stresinin de arttığı bildirilmektedir (Kandemir, 2022).

Sosyal medya kullanımının anneler açısından hem olumlu hem de olumsuz yönleri bulunmaktadır. Bilgiye hızlı erişim ve sosyal destek sağlama gibi avantajlarının yanında, çocukların ve annelik deneyimlerinin karşılaştırılmasına neden olarak yetersizlik hissi artırabildiği belirtilmektedir. Bu nedenle sosyal medya kullanımının etkileri bireyin psikolojik dayanıklılığı, sağlık okuryazarlığı ve maruz kaldığı içeriğin niteliği doğrultusunda değişebilmektedir (Başoğlu, 2020).

1.4. Gebelikte Sosyal Medya ve İnternet Kullanımı

Dijital teknolojilerin gelişmesiyle birlikte internet ve sosyal medya günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Özellikle gebelik döneminde kadınlar; bilgi edinmek, deneyim paylaşmak, sosyal destek almak ve sağlık sorunlarına çözüm aramak amacıyla sosyal medya platformlarını yoğun biçimde kullanmaktadır. Gebelik sürecinde yaşanan fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimler kadınların bilgi gereksinimini artırmakta; kadınlar gebelik belirtileri, fetal gelişim, doğum süreci ve postpartum bakım gibi konularda bilgi arayışına yönelmektedir (Değirmenciler vd., 2022).

Kavlak ve arkadaşlarının (2012) Türkiye’de gerçekleştirdiği çalışmada, gebelerin büyük çoğunluğunun gebelik sürecinde internet kullandığı ve özellikle fetal gelişim, doğum belirtileri, beslenme ve doğum süreci hakkında bilgi aradığı bildirilmiştir. Benzer şekilde Öztürk ve arkadaşları (2020), gebelerin bilgi kaynağı olarak internet ve sosyal medyayı yaygın biçimde kullandığını belirtmiştir.

Gebeler sosyal medya aracılığıyla benzer deneyim yaşayan kadınlarla bağlantı kurabilmekte ve yüz yüze paylaşmakta zorlandıkları konuları çevrim içi ortamlarda daha rahat ifade edebilmektedir (Johnson, 2015). Özellikle ilk gebeliğini yaşayan kadınların fetüs sağlığı, doğum şekli, emzirme ve annelik rolleri konusunda sosyal medyaya daha fazla başvurduğu bildirilmektedir. Ayrıca sosyal medya platformlarının gebelere sosyal destek hissi sağladığı, yalnızlık duygusunu azalttığı ve ebeveynliğe geçiş sürecinde psikolojik rahatlama oluşturduğu belirtilmektedir (Baker & Yang, 2018; Chan & Chen, 2019).

Sosyal medya aracılığıyla kadınlar gebelik, doğum ve bebek bakımıyla ilgili deneyimlere kolayca ulaşabilmekte; bu durum bazı kadınlarda desteklenmiş hissetmeye katkı sağlayabilmektedir (Lupton, 2016). Özellikle emzirme, postpartum bakım ve yenidoğan bakımı gibi konularda sosyal medyada paylaşılan deneyimlerin kadınlar tarafından güvenilir bilgi kaynağı olarak değerlendirildiği bildirilmektedir (Dündar & Özsoy, 2020).

Sistemantik incelemeler, sosyal medya kullanımının özellikle yüksek gelirli ülkelerde prenatal bakım hizmetlerini desteklemek, sağlıklı yaşam davranışlarını geliştirmek ve sağlık bilgilerine erişimi artırmak açısından yararlı olabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte sosyal medya kullanımının kontrolsüz hale gelmesi, yanlış bilgiye maruz kalma ve olumsuz deneyim içeriklerinin yoğunluğu nedeniyle gebelerin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebileceği de belirtilmektedir (Overdijkink vd., 2018; Chen vd., 2018).

1.5. Sosyal Medya Kullanımı ve Tokofobi Arasındaki İlişki

Son yıllarda sosyal medya kullanımının tokofobi üzerindeki etkisi dikkat çeken araştırma alanlarından biri haline gelmiştir. Özellikle YouTube, Instagram, TikTok ve çevrim içi forumlarda yer alan dramatik doğum hikâyeleri, travmatik doğum videoları ve komplikasyon odaklı içeriklerin kadınların doğuma ilişkin algısını etkileyebileceği belirtilmektedir. Negatif doğum deneyimlerine yoğun biçimde maruz kalmanın, özellikle primigravid kadınlarda doğuma ilişkin korkuyu artırabileceği düşünülmektedir. Bandura’nın sosyal öğrenme kuramına göre bireyler, başkalarının yaşantılarını gözlemleyerek belirli olaylara ilişkin tutum ve davranış geliştirebilmektedir. Bu bağlamda sosyal medya platformlarında paylaşılan olumsuz doğum deneyimlerinin kadınlarda

tokofobik düşünceleri tetikleyebileceği ifade edilmektedir. Kadınların doğum ağrısına ilişkin olumsuz anlatımlara sürekli maruz kalmaları; kontrol kaybı, komplikasyon korkusu, ölüm korkusu ve bebeğe zarar gelmesi endişesini artırabilmektedir.

Aftab'ın (2025) çalışmasında sosyal medya kullanımının gebeler açısından hem yararlı hem de riskli yönleri olduğu vurgulanmıştır. Çalışmada sosyal medya platformlarının sosyal destek hissini artırabileceği ve kadınların sağlık hizmetlerine erişim konusunda farkındalık geliştirmesine katkı sağlayabileceği belirtilmiştir. Ancak yanlış bilgi yayılımı, korku içerikli doğum paylaşımları ve idealize edilmiş annelik temsillerinin kaygı düzeyini artırabileceği ifade edilmiştir (Aftab, 2025).

Çavuş Solmaz ve Güngör Satılmış'ın (2026) gerçekleştirdiği çalışmada da yoğun internet ve sosyal medya kullanımının gebelerin psikososyal sağlık düzeyi ile ilişkili olduğu bildirilmiştir. Özellikle kontrolsüz sosyal medya kullanımının anksiyete, stres ve sosyal karşılaştırma davranışlarını artırabileceği belirtilmiştir.

Araştırmalar, aşırı sosyal medya kullanımı ile depresif belirtiler arasında pozitif yönlü ilişki bulunduğunu göstermektedir (Boer vd., 2020; Boer vd., 2021; Shensa vd., 2018). Gebelik sürecinde kadınların kendileri ve gebelikleri hakkında sürekli güvence arama davranışları kaygıyı güçlendirebilmekte; çevrim içi bilgi arama davranışı sağlık anksiyesini artırabilmektedir (Staneva vd., 2017). Özellikle fetal gelişim, gebelik komplikasyonları ve doğum sürecine ilişkin yoğun bilgi arayışının kaygıyı artırabileceği bildirilmektedir. Bununla birlikte sosyal medyanın tamamen olumsuz etkiler oluşturduğu söylenemez. Kanıta dayalı bilgi paylaşımı, ebe destekli dijital danışmanlık uygulamaları, doğuma hazırlık eğitimleri ve çevrim içi sosyal destek grupları bazı kadınlarda doğuma yönelik öz yeterlilik algısını güçlendirebilmekte ve doğum korkusunu azaltabilmektedir. Özellikle sağlık profesyonelleri tarafından yürütülen güvenilir dijital içeriklerin kadınların kaygı düzeyini azaltmada etkili olabileceği belirtilmektedir (Sayakhov & Carolan-Olah, 2016).

1.6. Ebe ve Hemşirelerin Roller

Ebeler, gebelik, doğum ve postpartum dönemde kadınlarla en yakın iletişim kuran sağlık profesyonellerinden biri olarak bu süreçte kritik role sahiptir. Kadın merkezli bakım yaklaşımı doğrultusunda ebelerin yalnızca fiziksel bakım sunmaları değil, aynı zamanda kadınların psikososyal gereksinimlerini değerlendirmeleri ve dijital ortamda karşılaştıkları bilgileri eleştirel biçimde yorumlamalarına yardımcı olmaları beklenmektedir. Dijitalleşmenin doğum algısı üzerindeki etkisi her geçen gün daha karmaşık hale gelirken, bu sürecin ebeler perspektifinden bilimsel temelde değerlendirilmesi önemli

görülmektedir (Sağıroğlu, 2025). Sosyal medya platformlarının sunduğu fırsatların ve barındırdığı risklerin doğru analiz edilmesi, ebelerin antenatal dönemde kadın merkezli ve kanıta dayalı bakım planı oluşturmalarına katkı sağlamaktadır (Öztürk vd., 2020). Bu nedenle dijital sağlık okuryazarlığının desteklenmesi, çağdaş prenatal bakım uygulamalarının önemli bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir.

Ebeler, gebelerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını değerlendirerek güvenilir dijital kaynaklara yönlendirme yapabilir, yanlış bilgilerin neden olabileceği korku ve kaygıyı azaltabilir ve doğum sürecine yönelik olumlu algının gelişmesini destekleyebilir. Özellikle doğuma hazırlık eğitimleri, çevrim içi danışmanlık uygulamaları, dijital gebelik eğitim programları ve sosyal medya üzerinden yürütülen profesyonel bilgilendirme çalışmaları kadınların öz yeterlilik algısını güçlendirebilmektedir. Bunun yanında ebelerin dijital sağlık okuryazarlığını desteklemesi, kadınların internette karşılaştıkları bilgilerin doğruluğunu sorgulayabilmeleri açısından önem taşımaktadır (Öztürk vd., 2020).

Travma duyarlı bakım yaklaşımı doğrultusunda ebelerin kadınların korkularını yargılamadan dinlemesi, güven ilişkisi kurması ve doğuma ilişkin kaygılarını ifade etmelerine fırsat tanınması gerekmektedir. Özellikle tokofobi yaşayan kadınlarda empatik iletişim, bireyselleştirilmiş bakım ve psikososyal destek önemli bir gereksinimdir. Sosyal medya üzerinden paylaşılan olumsuz doğum deneyimlerinin kadınlarda korku oluşturabileceği göz önünde bulundurulduğunda, ebelerin olumlu doğum deneyimlerini görünür kılan, bilimsel temelli ve destekleyici dijital içeriklerin üretiminde aktif rol alması önerilmektedir (Sağıroğlu, 2025).

Günümüzde ebeler dijital sağlık dönüşümünde yalnızca pasif bilgi kullanıcıları değil; aynı zamanda güvenilir bilgiyi savunan, kadınları güçlendiren ve bakımın insani boyutunu dijital ortamlarda yeniden yapılandıran önemli profesyoneller olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle ebeler bakımının dijital sağlık uygulamaları ile bütünleştirilmesi, kadınların psikososyal gereksinimlerinin daha kapsamlı biçimde ele alınmasına ve maternal ruh sağlığının desteklenmesine katkı sağlayabilir (Sağıroğlu, 2025). Böylece dijital sağlık uygulamalarının kadın merkezli bakım anlayışıyla bütünleştirilmesi hem psikososyal desteğin güçlendirilmesine hem de doğum korkusunun azaltılmasına katkı sunabilir.

2. Sonuç

Tokofobi, gebelik ve doğum sürecini fiziksel, duygusal ve sosyal boyutlarıyla etkileyen önemli bir psikososyal sağlık sorunudur. Günümüzde

dijital teknolojilerin ve sosyal medya platformlarının yaygınlaşmasıyla birlikte kadınların gebelik ve doğuma ilişkin bilgi edinme biçimleri değişmiş, bu durum doğum algısının şekillenmesinde yeni fırsatlar ve riskler ortaya çıkarmıştır. Sosyal medya ve internet ortamları, kadınların bilgiye hızlı erişimini kolaylaştırırken aynı zamanda yoğun bilgi akışı, yanlış veya eksik bilgiler ve olumsuz doğum deneyimlerinin görünürlüğü nedeniyle doğuma ilişkin kaygı ve korkuların artmasına da zemin hazırlayabilmektedir. Buna karşılık, güvenilir dijital içerikler, profesyonel rehberlik ve destekleyici çevrim içi uygulamalar kadınların kendilerini daha hazırlıklı ve güçlü hissetmelerine katkı sağlayabilmektedir. Bu nedenle dijital ortamların tokofobi üzerindeki etkisi tek yönlü değil, bireyin maruz kaldığı içeriğin niteliği ve aldığı desteğin düzeyi ile şekillenen çok boyutlu bir süreç olarak değerlendirilmelidir. Sonuç olarak, dijitalleşmenin doğum algısı üzerindeki etkisinin giderek arttığı günümüzde, tokofobinin değerlendirilmesi ve yönetiminde sosyal medya kullanımının göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Ebelerin dijital sağlık okuryazarlığını destekleyen, kadınların psikososyal gereksinimlerini merkeze alan ve güvenilir bilgiye erişimi kolaylaştıran yaklaşımlar benimsemeleri, doğum korkusunun azaltılmasına ve maternal ruh sağlığının güçlendirilmesine katkı sağlayacaktır. Bu doğrultuda ebelik bakımının dijital sağlık uygulamalarıyla bütünleştirilmesi, kadınların hem bilgiye erişimlerini hem de psikososyal destek kaynaklarını güçlendirerek daha olumlu bir gebelik ve doğum deneyiminin oluşturulmasına yardımcı olabilir.

3. Kaynakça

- Adewunmi, A. A., Akinola, L. A., Olumodeji, A. M., Inyangudo, G. N., Ottun, T. A., Adegoke, A. S., Onwuka, J. U., & Ola, B. A. (2026). Tokophobia and associated factors in pregnancy: A community-based cross-sectional survey. *PLoS ONE*, 21(6), e0345900. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0345900>
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2021). *Approaches to limit intervention during labor and birth*.
- Aftab, N. (2025). Social media use during pregnancy: Risks and benefits for women's health. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.90410>
- Baker, B., & Yang, I. (2018). Social media as social support in pregnancy and the postpartum. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 17, 31–34. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2018.05.003>
- Bai, Y., Li, Q., Cheng, K. K., Caine, E. D., Tong, Y., Wu, X., & Gong, W. (2023). Prevalence of Postpartum Depression Based on Diagnostic Interviews: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Depression and anxiety*, 2023, 8403222. <https://doi.org/10.1155/2023/8403222>
- Başoğlu, R. (2020). Annelerin Sosyal Medya Kullanımı ve Instagramda Olan Popüler Anneler. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 7(1), 857-873. <https://izlik.org/JA66EL84BN>
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., de Looze, M. E., van den Eijnden, R. J. J. M., & ter Bogt, T. F. M. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, 116, 106645. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645>
- Chan, K. L., & Chen, M. (2019). Effects of social media and mobile health apps on pregnancy care: Meta-analysis. *JMIR mHealth and uHealth*, 7(1), e11836. <https://doi.org/10.2196/11836>
- Chen, H., Chai, Y., Dong, L., Niu, W., & Zhang, P. (2018). Effectiveness and appropriateness of mHealth interventions for maternal and child health: Systematic review. *JMIR mHealth and uHealth*, 6(1), e7. <https://doi.org/10.2196/mhealth.8998>
- Çavuş Solmaz, Y., & Güngör Satılmış, İ. (2026). Relationship between internet and social media use and psychosocial health in pregnant women: A cross-sectional study. *Medical Records*, (1). <https://doi.org/10.37990/medr.1771756>
- Dündar, H., & Özsoy, S. (2020). Emzirme döneminde annelerin sosyal medya kullanım deneyimleri. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 45–52. <https://doi.org/10.46971/ausbid.626427>

- Değirmenciler, B., Sercekus, P., & Özkan, S. (2022). İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Gebe Kadınları Nasıl Etkiler? *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 5(3), 453-458. <https://doi.org/10.38108/ouhcd.923961>
- Gavin, N. I., Gaynes, B. N., Lohr, K. N., Meltzer-Brody, S., Gartlehner, G., & Swinson, T. (2005). Perinatal depression: a systematic review of prevalence and incidence. *Obstetrics and gynecology*, 106(5 Pt 1), 1071–1083. <https://doi.org/10.1097/01.AOG.0000183597.31630.db>
- Gür, E. Y., Uzun Özer, B., & Ejder Apay, S. (2022). Fear of childbirth prior to pregnancy among childless individuals: Descriptive cross-sectional study. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*, 7(2), 412–419. <https://doi.org/10.5336/healthsci.2021-85383>
- Johnson, S. A. (2015). “Intimate mothering publics”: Comparing face-to-face support groups and Internet use for women seeking information and advice in the transition to first-time motherhood. *Culture, Health & Sexuality*, 17(2), 237–251. <https://doi.org/10.1080/13691058.2014.968807>
- Kandemir, A. (2022). Gebelik Stresi Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisi. Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. Ordu.
- Kavlak, O., Atan, S. Ü., Güleç, D., Oztürk, R., & Atay, N. (2012). Pregnant women’s use of the internet in relation to their pregnancy in Izmir, Turkey. *Informatics for Health and Social Care*, 37(4), 253–263. <https://doi.org/10.3109/17538157.2012.710686>
- Lupton, D. (2016). The use and value of digital media for information about pregnancy and early motherhood: A focus group study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 16, 171. <https://doi.org/10.1186/s12884-016-0971-3>
- O’Connell, M. A., Leahy-Warren, P., Khashan, A. S., Kenny, L. C., & O’Neill, S. M. (2017). Worldwide prevalence of tocophobia in pregnant women: Systematic review and meta-analysis. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 96(8), 907–920. <https://doi.org/10.1111/aogs.13138>
- Overdijkink, S. B., Velu, A. V., Rosman, A. N., van Beukering, M. D. M., Kok, M., & Steegers-Theunissen, R. P. M. (2018). The usability and effectiveness of mobile health technology-based lifestyle and medical intervention apps supporting health care during pregnancy: Systematic review. *JMIR mHealth and uHealth*, 6(4), e109. <https://doi.org/10.2196/mhealth.8834>
- Öztürk, R., Atan, Ş. Ü., Kavlak, O., & Güleç, D. (2020). Gebelerin Bilgi Kaynağı Olarak İnternet ve Sosyal Medya Kullanım Durumları. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* 2020: 4(3); 210-220. <https://dx.doi.org/10.46237/amusbfd.667048>
- Sayakhot, P., & Carolan-Olah, M. (2016). Internet use by pregnant women seeking pregnancy-related information: A systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 16, 65. <https://doi.org/10.1186/s12884-016-0856-5>

- Shea, A., Jumah, N. A., Forte, M., Cantin, C., Bayrampour, H., Butler, K., ... & Cook, J. (2024). Guideline No. 454: Identification and treatment of perinatal mood and anxiety disorders. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 46(10), 102696. <https://doi.org/10.1016/j.jogc.2024.102696>
- Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2018). Problematic social media use and depressive symptoms among U.S. young adults: A nationally representative study. *Social Science & Medicine*, 182, 150–157. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.061>
- Staneva, A., Bogossian, F., Pritchard, M., & Wittkowski, A. (2015). The effects of maternal depression, anxiety, and perceived stress during pregnancy on preterm birth: A systematic review. *Women and Birth*, 28(3), 179–193. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2015.02.003>
- Vigod, S. N., Frey, B. N., Clark, C. T., Grigoriadis, S., Barker, L. C., Brown, H. K., Charlebois, J., Dennis, C. L., Fairbrother, N., Green, S. M., Letourneau, N. L., Oberlander, T. F., Sharma, V., Singla, D. R., Stewart, D. E., Tomasi, P., Ellington, B. D., Fleury, C., Tarasoff, L. A., Tomfohr-Madsen, L. M., ... Van Lieshout, R. J. (2025). Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments 2024 Clinical Practice Guideline for the Management of Perinatal Mood, Anxiety, and Related Disorders: Guide de pratique 2024 du Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments pour le traitement des troubles de l'humeur, des troubles anxieux et des troubles connexes périnataux. *Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie*, 70(6), 429–489. <https://doi.org/10.1177/07067437241303031>
- World Health Organization (WHO). (2018). *WHO recommendations: Intrapartum care for a positive childbirth experience*.