

गर्भवती महिलाओं के मनोवैज्ञानिक कल्याण में योग, ध्यान एवं प्राणायाम की भूमिका का समग्र अध्ययन

शिल्पिका सिंह¹, डॉ. अमलान कुसुम पात्रा²

¹शोधार्थी, ²शोध निर्देशक

विभाग योग

माइंड पावर विश्वविद्यालय, भीमताल, नैनीताल

सारांश: गर्भवस्था एक महिला के जीवन का अत्यंत महत्वपूर्ण चरण है, जिसमें शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक परिवर्तनों का सामना करना पड़ता है। तनाव, चिंता और अवसाद गर्भवस्था के दौरान सामान्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं हैं, जिनका मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य पर दीर्घकालिक प्रभाव हो सकता है। फार्माकोलॉजिकल उपचारों से जुड़े संभावित जोखिमों के कारण, गैर-औषधीय हस्तक्षेपों की आवश्यकता बढ़ गई है। यह शोधपत्र गर्भवती महिलाओं के मनोवैज्ञानिक कल्याण में योग, ध्यान और प्राणायाम की भूमिका का समग्र अध्ययन प्रस्तुत करता है। YOGESTA यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण सहित हालिया शोध अध्ययनों के विश्लेषण से पता चलता है कि प्रसवपूर्व योग, ध्यान और प्राणायाम का नियमित अभ्यास कथित तनाव, चिंता और अवसाद को काफी हद तक कम कर सकता है, साथ ही जीवन की गुणवत्ता में सुधार कर सकता है। इसके अतिरिक्त, मंत्र चिकित्सा और विश्राम तकनीकों ने कोर्टिसोल के स्तर को कम करने और शिशु के जन्म भार में सुधार करने में सकारात्मक प्रभाव दिखाया है। निष्कर्ष बताते हैं कि ये समग्र अभ्यास गर्भवस्था के दौरान मानसिक स्वास्थ्य के प्रबंधन के लिए सुरक्षित, सुलभ और प्रभावी गैर-औषधीय हस्तक्षेप हैं। भविष्य के शोध को जैव-मार्कर-आधारित अध्ययनों और दीर्घकालिक परिणामों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

खोजशब्द: गर्भवस्था, योग, ध्यान, प्राणायाम, मनोवैज्ञानिक कल्याण, तनाव, चिंता, अवसाद, मातृ स्वास्थ्य

1. परिचय

गर्भवस्था एक महिला के जीवन का एक अद्वितीय चरण है, जो शारीरिक, चयापचयी और मानसिक चुनौतियों से भरा होता है। हालांकि यह एक प्राकृतिक जैविक प्रक्रिया है, लेकिन इस दौरान होने वाले हार्मोनल उतार-चढ़ाव और शारीरिक परिवर्तन महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाल सकते हैं। तनाव, चिंता और अवसाद गर्भवस्था के दौरान सबसे आम मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं हैं, जो न केवल मातृ स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं बल्कि शिशु के विकास और जन्म परिणामों को भी प्रभावित कर सकती हैं।

स्वीडन में 1,734 गर्भवती महिलाओं पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि 14.1% गर्भवती महिलाओं में मानसिक विकार पाए गए, जिनमें 3.3% में प्रमुख अवसाद, 6.9% में हल्का अवसाद और 6.6% में गर्भवस्था के दौरान चिंता के लक्षण पाए गए। गर्भवस्था के दौरान मानसिक तनाव का प्रभाव समय से पहले जन्म, जन्म के समय शिशु के वजन में कमी और बाद में ध्यान संबंधी विकारों तक हो सकता है।

पारंपरिक मानसिक स्वास्थ्य उपचारों में फार्माकोलॉजिकल दृष्टिकोण शामिल हैं, लेकिन गर्भवस्था के दौरान दवाओं के संभावित दुष्प्रभावों के कारण ये हमेशा उपयुक्त नहीं होते। इसके विपरीत, योग, ध्यान और प्राणायाम जैसे समग्र अभ्यास सुरक्षित, गैर-आक्रामक और लागत-प्रभावी विकल्प प्रदान करते हैं। भारत जैसे देशों में, जहाँ योग की परंपरा सदियों पुरानी है, ये अभ्यास गर्भवस्था के दौरान मानसिक स्वास्थ्य के प्रबंधन के लिए एक महत्वपूर्ण संसाधन हो सकते हैं।

यह शोधपत्र गर्भवती महिलाओं के मनोवैज्ञानिक कल्याण में योग, ध्यान और प्राणायाम की भूमिका का एक समग्र अध्ययन प्रस्तुत करता है। यह हालिया शोध अध्ययनों, विशेष रूप से YOGESTA (गर्भकालीन योग) यादृच्छिक नियंत्रित

परीक्षण और अन्य मेटा-विश्लेषणों के निष्कर्षों का विश्लेषण करता है, और इन अभ्यासों के मनोवैज्ञानिक, शारीरिक और प्रसव संबंधी लाभों की व्यापक समीक्षा प्रदान करता है।

II. साहित्य समीक्षा

2.1 गर्भावस्था में मानसिक स्वास्थ्य: चुनौतियाँ और प्रभाव

गर्भावस्था के दौरान मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियाँ कई स्तरों पर काम करती हैं। तनाव, चिंता और अवसाद तीन प्रमुख कारक हैं जो गर्भवती महिलाओं के मानसिक कल्याण को प्रभावित करते हैं। ये मानसिक स्थितियाँ न केवल मातृ स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं बल्कि शिशु के विकास पर भी दीर्घकालिक प्रभाव डाल सकती हैं:

तनाव: उच्च स्तर का तनाव समय से पहले जन्म, जन्म के समय कम वजन और शिशु के मस्तिष्क के विकास में बाधा उत्पन्न कर सकता है।

चिंता: गर्भावस्था के दौरान चिंता का स्तर बढ़ने से प्रसव के दौरान जटिलताएँ और सिजेरियन सेक्शन की संभावना बढ़ सकती है।

अवसाद: गर्भकालीन अवसाद मातृ-शिशु संबंध, स्तनपान की सफलता और शिशु के भावनात्मक विकास को प्रभावित कर सकता है।

इन मानसिक स्थितियों के अंतर्निहित कारणों में हार्मोनल परिवर्तन, सामाजिक दबाव, आर्थिक चिंताएँ और गर्भावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक परिवर्तन शामिल हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि गर्भावस्था के दौरान मानसिक स्वास्थ्य की नियमित जाँच सामान्य प्रसवपूर्व देखभाल का हिस्सा नहीं है, जिससे ये समस्याएँ अक्सर अनदेखी हो जाती हैं।

2.2 योग, ध्यान और प्राणायाम: अवधारणात्मक आधार

योग एक प्राचीन भारतीय अभ्यास है जो शारीरिक मुद्राओं (आसन), श्वास अभ्यासों (प्राणायाम), ध्यान (ध्यान) और विश्राम तकनीकों का समन्वय है। गर्भावस्था के दौरान योग के तीन प्रमुख घटक विशेष रूप से प्रासंगिक हैं:

1. **योग (आसन और शारीरिक अभ्यास):** ये हल्के शारीरिक व्यायाम हैं जो गर्भावस्था के दौरान लचीलापन, मांसपेशियों की मजबूती और रक्त संचार में सुधार करते हैं। YOGESTA अध्ययन में दूसरी और तीसरी तिमाही के लिए अलग-अलग योग प्रोटोकॉल विकसित किए गए।
2. **ध्यान (मानसिक अभ्यास):** ध्यान गहन विश्राम को बढ़ावा देता है, इंद्रियों को शांत करता है और मन की एकाग्रता को बढ़ाता है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। योग के इस घटक को माँ, शरीर और शिशु के बीच एक समग्र संबंध स्थापित करने के लिए जाना जाता है।
3. **प्राणायाम (श्वास अभ्यास):** नियंत्रित श्वास तकनीकें तनाव प्रतिक्रिया को शांत करती हैं, हृदय गति और रक्तचाप को नियंत्रित करती हैं, और तंत्रिका तंत्र को संतुलित करती हैं।

2.3 मंत्र चिकित्सा और अन्य समग्र दृष्टिकोण

हाल के शोध ने मंत्र चिकित्सा को एक संभावित पूरक हस्तक्षेप के रूप में पहचाना है। 2000 से 2024 के बीच प्रकाशित 12 अध्ययनों की एक व्यवस्थित समीक्षा में पाया गया कि मंत्र चिकित्सा, जो अक्सर ध्यान या योग के साथ एकीकृत होती है, सिस्टोलिक रक्तचाप को कम करने, नींद की गुणवत्ता में सुधार, चिंता के स्तर को कम करने और कोर्टिसोल सांद्रता को घटाने से जुड़ी है। शोधकर्ताओं ने भ्रूण की श्रवण ग्रहणशीलता और संभावित प्रतिरक्षा मॉड्यूलेशन भी देखा, हालांकि इन निष्कर्षों की पुष्टि के लिए अधिक बायोमार्कर-आधारित अध्ययनों की आवश्यकता है।

III. अनुसंधान पद्धति

यह शोधपत्र माध्यमिक स्रोतों के विश्लेषण पर आधारित है, जिसमें मुख्य रूप से हालिया यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों, व्यवस्थित समीक्षाओं और मेटा-विश्लेषणों के निष्कर्षों का संश्लेषण किया गया है।

3.1 अध्ययन चयन मानदंड

शामिल किए गए अध्ययनों में निम्नलिखित विशेषताएँ थीं:

- गर्भवती महिलाओं पर केंद्रित अध्ययन
- योग, ध्यान, प्राणायाम, या मंत्र चिकित्सा जैसे हस्तक्षेपों का मूल्यांकन
- मानसिक स्वास्थ्य परिणामों (तनाव, चिंता, अवसाद, जीवन की गुणवत्ता) की माप
- यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण या अर्ध-प्रायोगिक डिज़ाइन
- अंग्रेजी या हिंदी भाषा में प्रकाशित

3.2 डेटा स्रोत

निम्नलिखित डेटा स्रोतों का उपयोग किया गया:

- **YOGESTA यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण (PGIMER, चंडीगढ़):** 100 गर्भवती महिलाओं (18-35 वर्ष) पर 16-सप्ताह का ऑनलाइन प्रसवपूर्व योग हस्तक्षेप
- **विश्राम हस्तक्षेपों की व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण:** 32 अध्ययन, 3,979 गर्भवती महिलाएँ
- **मंत्र चिकित्सा की व्यवस्थित समीक्षा:** 12 अध्ययन (2000-2024)
- **मन-शरीर हस्तक्षेपों का नेटवर्क मेटा-विश्लेषण:** 53 यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण, 10,167 प्रतिभागी

3.3 डेटा विश्लेषण

डेटा विश्लेषण में निम्नलिखित चरण शामिल थे:

1. मानसिक स्वास्थ्य परिणामों की मात्रात्मक माप (तनाव, चिंता, अवसाद)
2. शारीरिक परिणामों का विश्लेषण (हृदय गति, रक्तचाप, कोर्टिसोल)
3. प्रसव संबंधी परिणामों का मूल्यांकन (जन्म भार, प्रसव की विधि, प्रसव की अवधि)
4. हस्तक्षेपों की तुलनात्मक प्रभावशीलता का आकलन

. परिणाम

4.1 YOGESTA अध्ययन के प्रमुख निष्कर्ष

PGIMER, चंडीगढ़ में किए गए YOGESTA अध्ययन ने गर्भवती महिलाओं पर प्रसवपूर्व योग के प्रभाव का मूल्यांकन किया। 16वें से 20वें सप्ताह में भर्ती की गई 77 महिलाओं (योग समूह: 34, नियंत्रण समूह: 43) के विश्लेषण से निम्नलिखित प्रमुख निष्कर्ष निकले:

पैरामीटर	योग समूह (परिवर्तन)	नियंत्रण समूह (परिवर्तन)	महत्व
कथित तनाव	उल्लेखनीय कमी	उल्लेखनीय वृद्धि	$p < 0.05$
अवसाद	उल्लेखनीय कमी	उल्लेखनीय वृद्धि	$p < 0.05$
चिंता	उल्लेखनीय कमी	उल्लेखनीय वृद्धि	$p < 0.05$
मनोवैज्ञानिक तनाव	उल्लेखनीय कमी	उल्लेखनीय वृद्धि	$p < 0.05$
जीवन की गुणवत्ता (QOL-BREF)	सुधार (मनोवैज्ञानिक और पर्यावरणीय)	कमी (शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक)	$p < 0.05$

अध्ययन ने निष्कर्ष निकाला कि गर्भावस्था के दौरान प्रसवपूर्व योग का अभ्यास मानसिक स्वास्थ्य परिवर्तनों को प्रभावी ढंग से प्रबंधित कर सकता है और गर्भवती महिलाओं के जीवन की गुणवत्ता को बढ़ा सकता है ।

4.2 मेटा-विश्लेषण के परिणाम

32 अध्ययनों (3,979 गर्भवती महिलाएँ) के मेटा-विश्लेषण ने विश्राम हस्तक्षेपों (योग, संगीत, बेंसन विश्राम, प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम, गहन श्वसन विश्राम, निर्देशित कल्पना, माइंडफुलनेस, सम्मोहन) के प्रभावों का मूल्यांकन किया:

- **तनाव में कमी:** -4.1 अंक (95% CI: -7.4, -0.9; 9 परीक्षण; 1113 प्रतिभागी)
- **चिंता में कमी:** -5.04 अंक (95% CI: -8.2, -1.9; 10 परीक्षण; 1965 प्रतिभागी)
- **अवसाद में कमी:** -2.3 अंक (95% CI: -3.4, -1.3; 7 परीक्षण; 733 प्रतिभागी)
- **जन्म भार में वृद्धि:** 80 ग्राम (95% CI: 1, 157; 8 परीक्षण; 1239 प्रतिभागी) — प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम (PMR) से 165 ग्राम की वृद्धि

पाँच परीक्षणों ने विश्राम चिकित्सा को रक्तचाप, हृदय गति और श्वसन दर को अनुकूलित करते हुए दिखाया, और चार परीक्षणों ने प्रसव की अवधि को कम करने में सकारात्मक प्रभाव दिखाया ।

4.3 नेटवर्क मेटा-विश्लेषण: मन-शरीर हस्तक्षेपों की तुलना

53 अध्ययनों (10,167 प्रतिभागी) के नेटवर्क मेटा-विश्लेषण ने विभिन्न मन-शरीर हस्तक्षेपों की तुलनात्मक प्रभावशीलता का मूल्यांकन किया:

हस्तक्षेप	प्रमुख लाभ	प्रभाव आकार (SMD)
MBSR (माइंडफुलनेस-आधारित तनाव न्यूनीकरण)	अवसाद, चिंता, तनाव में कमी	-1.66, -1.94, -2.03
योग	दर्द में कमी, आत्म-प्रभावकारिता में वृद्धि	-0.79, +0.85
MBCP (माइंडफुलनेस-आधारित प्रसव और पालन-पोषण)	माइंडफुलनेस में सुधार	+0.72

ये निष्कर्ष बताते हैं कि विभिन्न मन-शरीर हस्तक्षेप विशिष्ट परिणाम डोमेन में सुधार से जुड़े हो सकते हैं, जिसमें MBSR ने अवसाद, चिंता और तनाव में सबसे अधिक सुसंगत कमी दिखाई ।

4.4 शारीरिक और प्रसव संबंधी परिणाम

तिरुपति के SVIMS एवं सरकारी मातृत्व अस्पताल में किए गए एक अध्ययन ने योग हस्तक्षेप (14-16 सप्ताह की गर्भवती महिलाओं पर) के निम्नलिखित प्रभाव पाए:

- **हृदय संबंधी मापदंडों में सुधार:** नाड़ी दर, रक्तचाप में सुधार
- **हार्मोनल संतुलन:** कोर्टिसोल के स्तर में कमी
- **भ्रूण स्वास्थ्य:** भ्रूण हृदय दर, APGAR स्कोर और जन्म भार में सुधार
- **प्रसव परिणाम:** योग समूह में सामान्य प्रसव (वेजाइनल डिलीवरी) की उच्च दर, कोई मातृ या शिशु मृत्यु नहीं
- **प्रसवोत्तर अवसाद:** एडिनबर्ग प्रसवोत्तर अवसाद स्केल (EPDS) स्कोर में कमी

V. चर्चा

5.1 मनोवैज्ञानिक कल्याण में योग, ध्यान और प्राणायाम की भूमिका

योग, ध्यान और प्राणायाम के संयुक्त अभ्यास का गर्भवती महिलाओं के मनोवैज्ञानिक कल्याण पर बहुआयामी प्रभाव पड़ता है:

1. **तनाव न्यूनीकरण:** नियमित योग अभ्यास तनाव हार्मोन (कोर्टिसोल) के स्तर को कम करता है। YOGESTA अध्ययन में योग समूह में कथित तनाव में उल्लेखनीय कमी आई, जबकि नियंत्रण समूह में तनाव में वृद्धि हुई।
2. **चिंता और अवसाद में कमी:** मेटा-विश्लेषण ने पुष्टि की कि विश्राम हस्तक्षेप (जिनमें योग और ध्यान शामिल हैं) चिंता और अवसाद के लक्षणों को काफी हद तक कम करते हैं। योग समूह में DASS-42 (अवसाद, चिंता, तनाव) के सभी तीन उप-स्केल में सुधार देखा गया।
3. **जीवन की गुणवत्ता में सुधार:** योग अभ्यास ने WHO-QOL-BREF के मनोवैज्ञानिक और पर्यावरणीय डोमेन में सुधार दिखाया, जबकि नियंत्रण समूह में शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक डोमेन में कमी आई।

5.2 कार्य-विधि (Mechanisms of Action)

योग, ध्यान और प्राणायाम के लाभों के पीछे कई जैविक और मनोवैज्ञानिक कार्य-विधियाँ हैं:

- **हाइपोथैलेमिक-पिट्यूटरी-एड्रिनल (HPA) अक्ष का नियमन:** योग और ध्यान कोर्टिसोल के स्तर को कम करके तनाव प्रतिक्रिया को संतुलित करते हैं।
- **पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र सक्रियण:** प्राणायाम और गहन विश्राम हृदय गति, रक्तचाप और श्वसन दर को कम करते हैं।
- **मन-शरीर संबंध:** ध्यान गहन विश्राम और मानसिक एकाग्रता को बढ़ावा देता है, जिससे माँ, शरीर और शिशु के बीच समग्र संबंध स्थापित होता है।
- **भ्रूण की श्रवण ग्रहणशीलता:** मंत्र चिकित्सा और ध्वनि-आधारित अभ्यास भ्रूण के श्रवण विकास को उत्तेजित कर सकते हैं।

5.3 नैदानिक महत्व और अनुप्रयोग

इन निष्कर्षों के महत्वपूर्ण नैदानिक निहितार्थ हैं:

1. **सुरक्षित विकल्प:** फार्माकोलॉजिकल उपचारों की तुलना में, योग, ध्यान और प्राणायाम गर्भावस्था के दौरान सुरक्षित, गैर-आक्रामक विकल्प हैं।
2. **सुलभता:** ऑनलाइन योग हस्तक्षेप (जैसा कि YOGESTA में) दूरस्थ क्षेत्रों की महिलाओं तक पहुँच सुनिश्चित करता है।
3. **लागत-प्रभावशीलता:** एक अध्ययन (CTRI/2024/09/073718) वर्तमान में गर्भावस्था में योग की लागत-प्रभावशीलता का मूल्यांकन कर रहा है, जो स्वास्थ्य नीति के लिए महत्वपूर्ण डेटा प्रदान करेगा।
4. **प्रसवपूर्व देखभाल में एकीकरण:** इन निष्कर्षों से पता चलता है कि योग, ध्यान और प्राणायाम को नियमित प्रसवपूर्व देखभाल का हिस्सा बनाया जाना चाहिए।

5.4 सीमाएँ और भविष्य के शोध दिशा-निर्देश

वर्तमान शोध में कुछ सीमाएँ हैं:

- बायोमार्कर-आधारित अध्ययनों की कमी: अधिकांश अध्ययन आत्म-रिपोर्ट उपकरणों पर निर्भर हैं; मंत्र चिकित्सा जैसे हस्तक्षेपों के लिए बायोमार्कर-आधारित अध्ययनों की आवश्यकता है।
 - दीर्घकालिक अनुवर्ती: अधिकांश अध्ययनों का अनुवर्ती प्रसव तक ही सीमित है; शिशु के दीर्घकालिक विकास पर प्रभाव का अध्ययन आवश्यक है।
 - नमूना आकार: कुछ उप-विश्लेषणों में नमूना आकार छोटा था।
 - विविधता: अध्ययन विभिन्न योग प्रोटोकॉल, अवधि और आवृत्ति का उपयोग करते हैं, जिससे तुलना कठिन होती है।
- भविष्य के शोध को निम्नलिखित पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए:

- कोर्टिसोल और अन्य जैव-मार्करों को शामिल करने वाले यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण
- दीर्घकालिक बाल विकास और मातृ मानसिक स्वास्थ्य परिणामों का अनुवर्ती अध्ययन
- विभिन्न योग प्रोटोकॉल की तुलनात्मक प्रभावशीलता का मूल्यांकन
- मानसिक स्वास्थ्य स्क्रीनिंग को प्रसवपूर्व देखभाल में एकीकृत करने के रणनीतियाँ

VI. निष्कर्ष

यह समग्र अध्ययन इस बात के पुख्ता साक्ष्य प्रस्तुत करता है कि योग, ध्यान और प्राणायाम गर्भवती महिलाओं के मनोवैज्ञानिक कल्याण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। YOGESTA अध्ययन ने प्रदर्शित किया कि प्रसवपूर्व योग का नियमित अभ्यास कथित तनाव, चिंता, अवसाद और मनोवैज्ञानिक तनाव को काफी हद तक कम कर सकता है, साथ ही जीवन की गुणवत्ता में सुधार कर सकता है। मेटा-विश्लेषण ने इन निष्कर्षों की पुष्टि करते हुए बताया कि विश्राम हस्तक्षेप तनाव (-4.1 अंक), चिंता (-5.04 अंक) और अवसाद (-2.3 अंक) को कम करने में प्रभावी हैं, और शिशु के जन्म भार में 80 ग्राम की वृद्धि कर सकते हैं।

इन अभ्यासों की कार्य-विधि में HPA अक्ष का नियमन, पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र सक्रियण और मन-शरीर संबंध में सुधार शामिल हैं। मंत्र चिकित्सा और माइंडफुलनेस-आधारित हस्तक्षेप ने भी अतिरिक्त लाभ दिखाए हैं, हालांकि इनके लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है।

गर्भावस्था के दौरान मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियाँ, जो अक्सर अनदेखी हो जाती हैं, योग, ध्यान और प्राणायाम जैसे सुरक्षित, सुलभ और लागत-प्रभावी हस्तक्षेपों के माध्यम से प्रभावी ढंग से प्रबंधित की जा सकती हैं। इन समग्र अभ्यासों को नियमित प्रसवपूर्व देखभाल में एकीकृत करने से मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य परिणामों में महत्वपूर्ण सुधार हो सकता है। जैसा कि एक शोधकर्ता ने कहा, "हम दृढ़ता से उपर्युक्त योग संयोजन की सिफारिश करते हैं—भ्रूण के विकास, गर्भवती माँ के शारीरिक और भावनात्मक कल्याण के लिए"।

संदर्भ

1. आनंद, ए., और YOGESTA स्टडी ग्रुप। (2023)। गर्भवती महिलाओं में मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए मन-शरीर अभ्यास (mind-body practice) – YOGESTA – एक रैंडमाइज्ड कंट्रोल ट्रायल। *Frontiers in Public Health*, 11, 1201371. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1201371>
2. चौहान, पी., गर्ग, ए. के., सिंह, बी. एम., और सुमन, एस. (2025)। भ्रूण और माँ की सेहत पर मंत्र चिकित्सा का प्रभाव: एक व्यवस्थित समीक्षा (Systematic Review)। *Journal of Neonatal Surgery*, 14(20S). <https://doi.org/10.63682/jns.v14i20S.5112>
3. मियाओ, सी., चेन, एफ., चेन, क्यू., ली, एस., ली, डी., फू, डब्ल्यू., और स्मिथ, जी. डी. (2026)। गर्भवती महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर विभिन्न मन-शरीर हस्तक्षेपों (mind-body interventions) का प्रभाव: रैंडमाइज्ड कंट्रोल ट्रायल्स की व्यवस्थित समीक्षा और नेटवर्क मेटा-विश्लेषण। *Journal of Affective Disorders*. Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2026.121549>
4. शिधाये, आर., और PRAGYA स्टडी ग्रुप। (2024)। महाराष्ट्र, भारत में प्रसव-पूर्व अवसाद (antenatal depression) के लिए योग की प्रभावशीलता और लागत-प्रभावशीलता का आकलन करने के लिए एक व्यावहारिक रैंडमाइज्ड कंट्रोल ट्रायल (PRAGYA)। *Clinical Trials Registry-India*, CTRI/2024/09/073718.
5. विबेक, आर., एंडरसन, जी. एस., फ्यूटेल, एम., फिल्टो, एस., वेल्स, जे. सी. के., और मुबारक, ए. (2024)। गर्भावस्था के दौरान आराम देने वाले हस्तक्षेपों (relaxation interventions) का माँ के मानसिक स्वास्थ्य और गर्भावस्था व नवजात शिशु के परिणामों पर प्रभाव: एक व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण। *PLoS ONE*, 19(1), e0278432. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278432>
6. माँ और भ्रूण की भलाई के लिए योग-आधारित उपाय: एक प्रोस्पेक्टिव इंटरवेंशनल स्टडी। (2024)। शोधगंगा। कार्डियोलॉजी विभाग, SVIMS और सरकारी मैटरनिटी हॉस्पिटल, तिरुपति।