

# DOĞUMDA HAREKET VE POZİSYONLAR

# DOĞUMDA HAREKET VE POZİSYONLAR

- Doğum eylemi esnasında hareket etmek daha rahat hissettirir, daha fazla kişisel özgürlük duygusu verir. Kadının hareket etmesi, olumlu doğum sonuçlarına ve kadının doğum eyleminden memnuniyetinin artmasını sağlayabilir.
- Doğum eyleminde yürüme ya da hareket etme, bir kas olan uterusun daha etkili çalışmasını sağlar. Pozisyon değiştirmek, pelvis kemiklerinin bebeğin kolayca kaymasına yardım ederken dik pozisyonlarda olmak bebeğin yerçekimi etkisi ile doğum kanalından ilerlemesini sağlar.

# Dayanarak Ayakta Durma

## *Artıları*

- Pelvisin açılmasına %15 oranında destek olur
- Eşten, duvardan yararlanma imkanı sağlar
- Yerçekimi etkisi ile bebeğin inişi kolaylaştırır
- Dalga/kasılmaların daha etkili ve rahat olmasını sağlar
- Bebeğin pelviste hareketini rahatlatır
- Hareket, bebeğe doğum kanalında yardımcı olacak pelvik eklem hareketlerini sağlar
- Doğumun ikinci evresinde ıkınma dürtüsünü artırabilir

## *Eksileri*

- Güçlü bir destekçi gerektirir
- Her ikiniz için de yorucu olabilir
- Doğum anında kan kaybı artabilir

# Yürüme

## *Artıları*

- Yerçekimini kullanır
- Dalgalar/kasılmalar daha rahattır
- Bebek, pelvise daha uygun yerleşir, ilerler
- Doğumu hızlandırır
- Sırtı rahatlatır
- Bebeğin doğum kanalında inişini destekler

## *Eksileri*

- TA yüksekse kullanamazsınız
- Sürelik fetal monitörizasyona (NST) uygun değildir

# Ayakta Durma

## *Artıları*

- Yerçekimini kullanır
- Bebeğin oksijenlenmesini destekler
- Dalgalar/kasılmalar daha etkili ve rahattır
- Doğumu hızlandırır
- İkinma dürtüsünün oluşmasına yardım eder

## *Eksileri*

- Doğumun kontrolünü azaltır
- Sağlık çalışanın bebeği görmesi zorlaşabilir

# Tuvalette Oturma

## *Artıları*

- Perinenin rahatlamasını sağlar
- Bacakların açık kalması ve pelvik basınca alışmayı sağlar
- Yerçekimi etkisi kullanılır

## *Eksileri*

- Tuvalette oturmaya bağılı basınç rahatsız edebilir

# Çömelme

## *Artıları*

- Bebeğin inişini hızlandırır
- Yerçekimini kullanır
- Bebeğin dönmesine yardım edebilir
- Bebeğe giden kanı artırır
- Pelvis genişliğini 2cm'ye kadar artırabilir
- Doğum için daha az çaba gerektirir
- Bebeğin inişini destekler

## *Eksileri*

- Sağlık çalışanları bebek kalp seslerini dinlemekte zorlanabilir
- Doğum anında olası kan kaybını artırabilir

# Oturma

- Dik durma, bir sandalyede, bir yatakta, doğum topu ile veya yerde yapılabilir

## *Artıları*

- İyi dinlenme sağlar
- Yerçekimi etkisi sağlar
- Sürekli fetal monitör (NST) ile izlem sağlanabilir

## *Eksileri*

- HT'DA kullanılamayabilir



# Yan Yatış

## *Artıları*

- Bebeğin oksijenlenmesini artırır
- İyi bir dinlenme pozisyonudur
- HT'da faydalıdır
- Epidural kullanılmışsa rahattır
- Dalga/kasılmaları daha etkili hale getirebilir
- Çok hızlı giden bir doğumu biraz yavaşlatabilir
- EŞ/ebe bacakları destekleyerek doğuma yardımcı olabilir
- Laserasyonları ve epizyotomi gereksinimini azaltır
- Perineye erişimi kolaylaştırır

# Yan Yatış

## *Eksileri*

- Sağlık çalışanları bebek kalp seslerini dinlemekte zorlanabilir
- Yerçekimi yardımı yoktur
- Bacaklarınızı tutacak biri olmadığında kendi desteklemeli
- Bu pozisyonda pasif hissedebilir

# Diz-Göğüs (Secde)

## *Artıları*

- Beli rahatlatır
- Eğer gerekli ise, bebeğin dönmesine yardım eder
- Hemoroid varsa üzerindeki basıncı azaltır
- Kendiliğinden laserasyonu ve epizyotomi gereksinimini azaltır
- İri bebekler için uygun doğum pozisyonudur
- Bebeğin kalp seslerinin düzenlenmesine yardım eder

## *Eksileri*

- Destek ekibinin göz kontağı kurmasını zorlaştırır

# Yarı oturur pozisyon

## *Artıları*

- Rahattır
- Yerçekimini iyi kullanır
- İyi bir dinlenme pozisyonudur
- Hastane yatakları bu şekilde rahatça kullanılabilir
- Doğum destek ekibinin doğumu izlemesini kolaylaştırır
- Sağlık çalışanlarının bebek kalp seslerini alması kolaylaştırır

## *Eksileri*

- Perineye erişim zorlaşabilir
- Koksiksin hareketi kısıtlanabilir
- Perine üzerinde gerilim yapabilir ama bu sırtüstü yatmaktan daha azdır

# Sırt üstü yatıp bacakların toplandığı pozisyon (Litotomi)

## *Artıları*

- Sağlık çalışanlarının müdahalelerini kolaylaştırır

## *Eksileri*

- Yerçekimine karşı doğum yapılıır
- Hipotansiyon riski
- Epizyotomi ihtimalini artırır
- Pelvik çıkışı küçültür
- Doğumda girişim kullanılma ihtimalini artırır
- Bu pozisyon son anda kullanılırsa olumsuz etkileri azaltılabilir