

# **DOĞUM AĞRISINA İLAÇSIZ YÖNLEMLERLE YAKLAŞIM**

# DOĞUM.....

- Doğum, kadın ve ailesi için çok özel bir deneyimdir.
- Bu deneyimi tek, eşsiz, mükemmel, mutlu, huzurlu kılmak tüm sağlık ekibinin görevidir.



Gebelik ve doğum fizyolojik bir olay olmakla birlikte doğum ağrısı, bugün bilinen ve tanımlanan en kuvvetli ağrılardan birisidir.

Purposeful

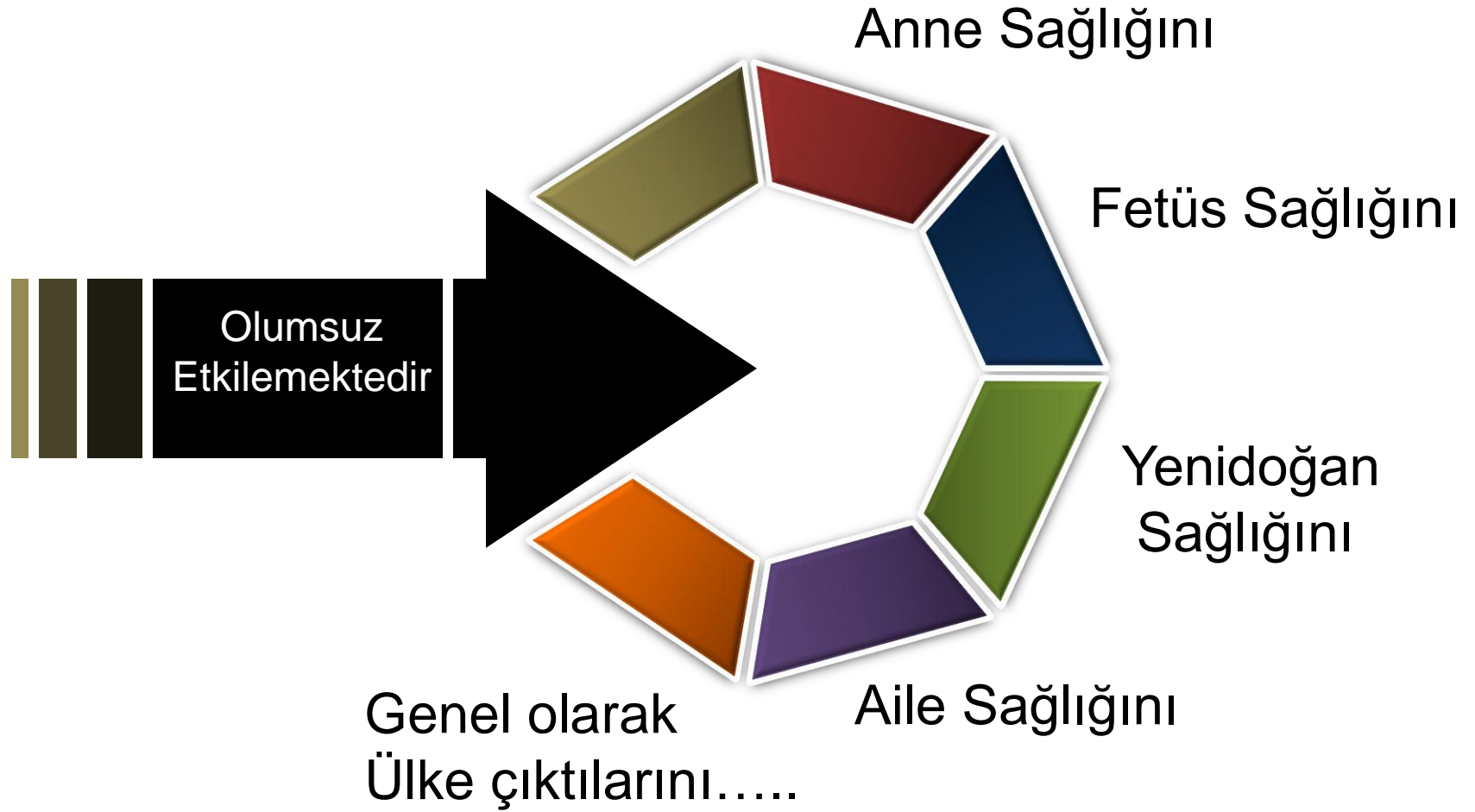
Anticipatory

Intermittent

Normal

- Doğumda ağrı fizyolojik bir olaydır. Ancak doğum ağrısının kontrol altına alınamadığı durumlarda oluşan stres anne, fetüs ve yenidoğan sağlığını olumsuz olarak etkilediği için obstetrik anlamda önemlidir

Doğum ağrısının kontrol altına alınamadığı durumlarda oluşan stres.....



# Doğum ağrısı ve doğuma bağlı yaşanan stres sonucunda;

- Sempatik sinir sistemi aktive olmaktadır. Sempatik sinir sisteminin uyarılmasına bağlı annenin plazma katekolamin, kortizol ve glukojen konsantrasyonu yükselmektedir.
- Periferel vazokonstrüksiyon nedeniyle plesantal kan akımı azalmaktadır. Uteroplasental dolaşımın engellenmesi, fetüsün oksijenlenmesinin bozulmasına, fetüste metabolik asidoza ve fetal hipoksiye neden olmaktadır.

# Doğum ağrısı ve doğuma bağlı yaşanan stres sonucunda;

- Yoğun katekolamin sentezinin bir etkisi de oksitosinin salınımını inhibe etmesidir. Buna bağlı olarak uterus kontraksiyonların süresi kısalmakta, sıklığı ve doğum sürecine etkisi azalmaktadır.
- Sık sık ve yoğun gelen ağrı annenin anksiyete seviyesini artırmakta ve annenin yorulmasına neden olmaktadır. Eylemde artan anksiyete ise kas gerginliğini artırmakta ve doğum ağrısının daha şiddetli hissedilmesine yol açmaktadır.

- Sonuç olarak korku, anksiyete ve ağrı arasında bir kısır döngü oluşmaktadır. Bu durum doğum eyleminin ilerlemesini olumsuz etkilemektedir





- Doğum ağrısı, kadının doğum eylemine yönelik algısını da olumsuz etkilemektedir.



- Doğum ağrısının kontrol altına alınamaması gebelerin doğumu negatif algılamasına, doğumla ilgili olumsuz deneyimler yaşamasına ve memnuniyetlerinin azalmasına neden olmaktadır.
- Kadınların doğum eylemine yönelik algısı, kadının kendi sağlığını, bebeğinin sağlığını ve aile ilişkilerini etkilemektedir.

- Olumsuz bir doğum deneyimi kadında; postpartum depresyon, posttravmatik stres bozukluğu, istenmeyen gebeliklerde kürtaj, sonraki doğumlarda sezeryan isteği, cinsel disfonksiyon, anne-bebek bağlanmasında yetersizlik, emzirme sorunları, bebeği ihmal gibi durumlara neden olabilmektedir.
- Doğum ağrısının rahatlatılması anne adayının doğumda memnuniyetinin artırılmasını ve olumlu bir doğum deneyimi yaşamasını sağlayacaktır.





- Anne ve fetüs sağlığına olumsuz etkilerinden dolayı doğum ağrısı ve doğuma bağlı yaşanan anksiyete ile baş etmede anneye yardımcı olunması gerekmektedir.

# DOĞUM AĞRISININ KONTROLÜNDE



# İlaç Dışı Yöntemler

İlaç dışı yöntemler invaziv değildir, uygulaması kolaydır ve güvenilirdir.

Gebenin ve çevresindeki destek kişilerin aktif olarak eyleme katılmasına olanak sağlar.

Maliyeti azalmada etkilidir.

Anne ve fetüs sağlığı açısından zararsızdır.

Doğum eylemini yavaşlatmaz, yan etki ya da allerji riskleri yoktur.

Algılanan doğum ağrısını azaltarak gebenin anksiyete düzeyini düşürürler ve annenin doğumda daha olumlu deneyimler yaşamasını sağlarlar.

# İLACI DIŞI YÖNTEMLER.....

## GEVŞEME TEKNİKLERİ

- Gevseme ve rahatlama nonfarmakolojik ağrı kontrol yöntemlerinin temelini oluŐturmaktadır. Gevseme ve rahatlama tekniklerinde doğum yapan kadının gerginliği ve anksiyetesi azaltılarak algılanan ağrı düzeyi azalmakta, ağrıya olan toleransı artırmaktadır

## ZİHİNSEL- MENTAL TEKNİKLER

- Zihinsel/mental uyarılma teknikleri ile annenin dikkati ve düşüncelerinin başka uyaranlara çekilmesi durumudur. Bu teknik aynı zamanda sakin bir hayal kurma ortamı sağlayarak gevsemeye de yardımcı olur.

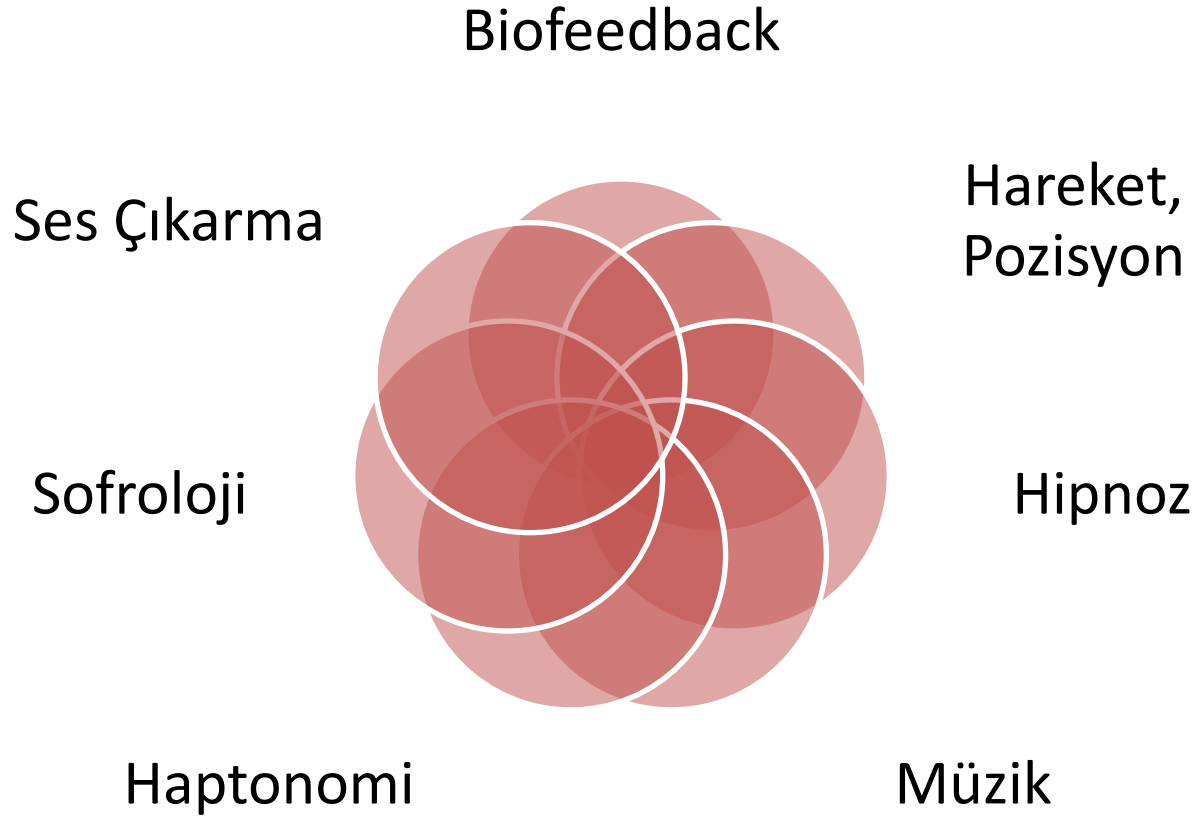
## TENSEL UYARILMA TEKNİKLERİ

- Tensel uyarılma teknikleri kapı kontrol ve endorfin teorilerine göre ağrı kontrolünü sağlamaktadır.

## SOLUNUM TEKNİKLERİ

- Solunum tekniklerinin doğumda kullanımı, kadının dikkatini başka yöne çekerek doğum ağrısıyla baş etmesi yardımcı olmaktadır. Solunum teknikleri doğru kullanıldığında annenin ağrı eşiğini yükseltmekte, gevsemesini ve rahatlamasını sağlamaktadır

# GEVŞEME TEKNİKLERİ



# Biyolojik Geri Bildirim (Biofeedback)

- Biyolojik geri bildirim yönteminde temel ilke; vücutta meydana gelen fizyolojik değişikliklerin düşünce ve duygularda değişikliklere yol açabilecek olmasıdır.
- Yaşanılan fizyolojik olaylar (kalp hızı, kan basıncı v.b) hakkında kadına bilgi verilmektedir.
- Literatürde, doğumda ağrı kontrolünde biofeedback tekniğinin kullanıldığı kadınların intrapartum ve post partum dönemde algılanan ağrıyı düzeyinin daha düşük olduğu, ağrı yönetiminden memnuniyet oranlarının ve doğuma ait kontrol duygularının yüksek olduğu, doğumun 1. evresinin istatistiksel olarak anlamlı derecede kısa olduğu belirtilmektedir.



# Hareket ve Pozisyon



- Doğum ağrısını hafifletmek için en sık kullanılan hareket ve pozisyonlar; ayakta durma, yürüme, yavaş dans etme, oturma ve yarı oturma, partnerine, yatağa ya da doğum topuna doğru eğilme, çömelme, el-diz ve diz-göğüs pozisyonudur .

## **DIKEY POZİSYONLARIN DOĞUM AÇISINDAN YARARLARI**

- Bebeğin baş ve gövdesinin ağırlığı, yer çekiminin etkisiyle serviks üzerinde baskı yapmakta ve serviksin daha hızlı açılmasını sağlamaktadır.
- Uterus, kasılmalar sırasında öne ve yukarı doğru yükselmektedir. Dikey pozisyonlar bunu kolaylaştırırken, yatar pozisyonda uterusun bu hareketini gerçekleştirmesi, yerçekiminin direnci ile engellenmektedir.
- Sırtüstü pozisyondasupin hipotansiyon gelişme riski artmakta, dik pozisyonda bu engellenmektedir.
- Sırt üstü pozisyonlarda vena kava inferiora bası sonucu plasental akım bozulduğu için fetüsün kalp atımlarında bozulma olabilmektedir. Dik pozisyonlarda ise plasental dolaşım daha iyi olduğundan, oksijen fetüse daha rahat ulaşmaktadır.

# DİKEY POZİSYONLARIN DOĞUM AÇISINDAN YARARLARI

- Dik pozisyonlarda sinirler üzerine olan baskı azaldığından uterus kasılmaları sırasında ağrı daha az hissedilmektedir.
- Kadının koksiksi, bebeğin başı doğum kanalında rotasyonlarını gerçekleştirirken, pelvisin hacmini arttırmak için geriye doğru esnemekte ve pelvis çıkımının genişlemesi sağlanmaktadır.
- Kadın dik pozisyonda olduğunda, pelvisteki eklemler serbestçe genişler, hareket eder ve bebeğin inen başına uyum sağlar. Yarı yatar ya da tam yatar pozisyonlarda bu mümkün olmamaktadır.
- Kadın dik pozisyonda olduğunda perinedeki dokular genişleyip, bebeğin çıkan başı çevresinde geriye doğru sıyrılmaktadır. Bu nedenle dik pozisyonlar epizyotomi ihtiyacını azaltmaktadır.

- Çevre hareket özgürlüğünde önemlidir. Bu nedenle anne adayının bulunduğu oda uygun hale getirilmeli ve kadın pozisyon değişimine cesaretlendirilmelidir .



Elektronik fetal izlemin, intravenöz infüzyonlar ve farklı analjezi metotlarının kullanımı, kadının mobilizasyonunu ve doğum boyunca pozisyon değişikliğini etkileyebilir. Bu nedenle gereksiz müdahalelerden kaçınılmalıdır.

# Ses ıkarma

- Ses ıkarma inleme, figan etme, mırıldanma ve bazı cümleleri ritmik Şekilde tekrarlamayı içerir. Bu durum kadının ağrıdan çok korktuğu için bağırması anlamına gelmez, tam aksine kendi bedenine dikkatini yönelmiŐ olan kadının var olan enerjisinin bir kısmının sesli ifadelerle dışarı yneltilmesidir.



# MÜZİK



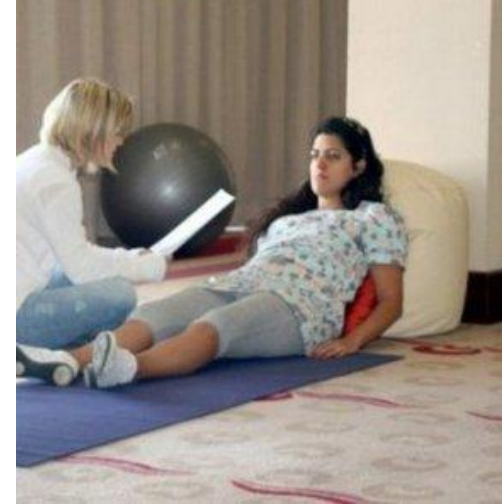
- Doğum ağrısında, müzik kullanımının gevşemede, dikkati başka yöne çekmede ve odaklanmada etkisi olduğu düşünülmektedir.
- Müzik, hoş gitmeyen ağrılı uyarılardan bireyi uzaklaştırmaktadır.
- Endorfin salınımını artırmakta, anksiyeteyi azaltmakta ve bireyin gevşemesini sağlamaktadır.

# Haptonomi; Sevginin Dokunuşu

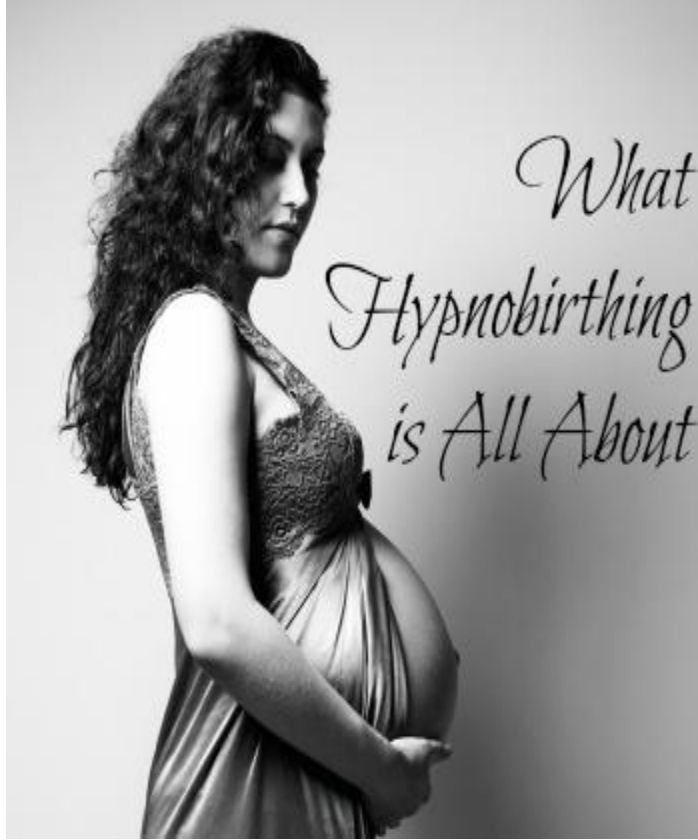
- Dokunma ve hissetmenin bilimi olarak bilinen haptonomi, insanlar arasındaki duygusal ilişki ve etkileşimi konu edinir.
- Amacı, iyileştirmek, başkasının varlığını onaylamak, temel özgüveni yaratmak için sözlerle ve hareketlerle dokunmak olarak tanımlanır. **Konuşan hareketler olduğu gibi, dokunan sözcükler de vardır...**
- Bu tedavide uyguladığımız en önemli araç, duygusal onaylamadır.

# Hipnoz

- Hipnoz, bilinçaltında yer alan korkuların çözümlendiği bir metottur.
- Doğumda hipnoz tekniğinin kullanılmasında, kadının doğumunda ağrı çekmesine neden olan tüm korkuların aslında bilinçaltında gizli olduğu düşüncesiyle bu korkuların ve negatif duyguların açığa çıkarılarak temizlenmesini amaçlamaktadır





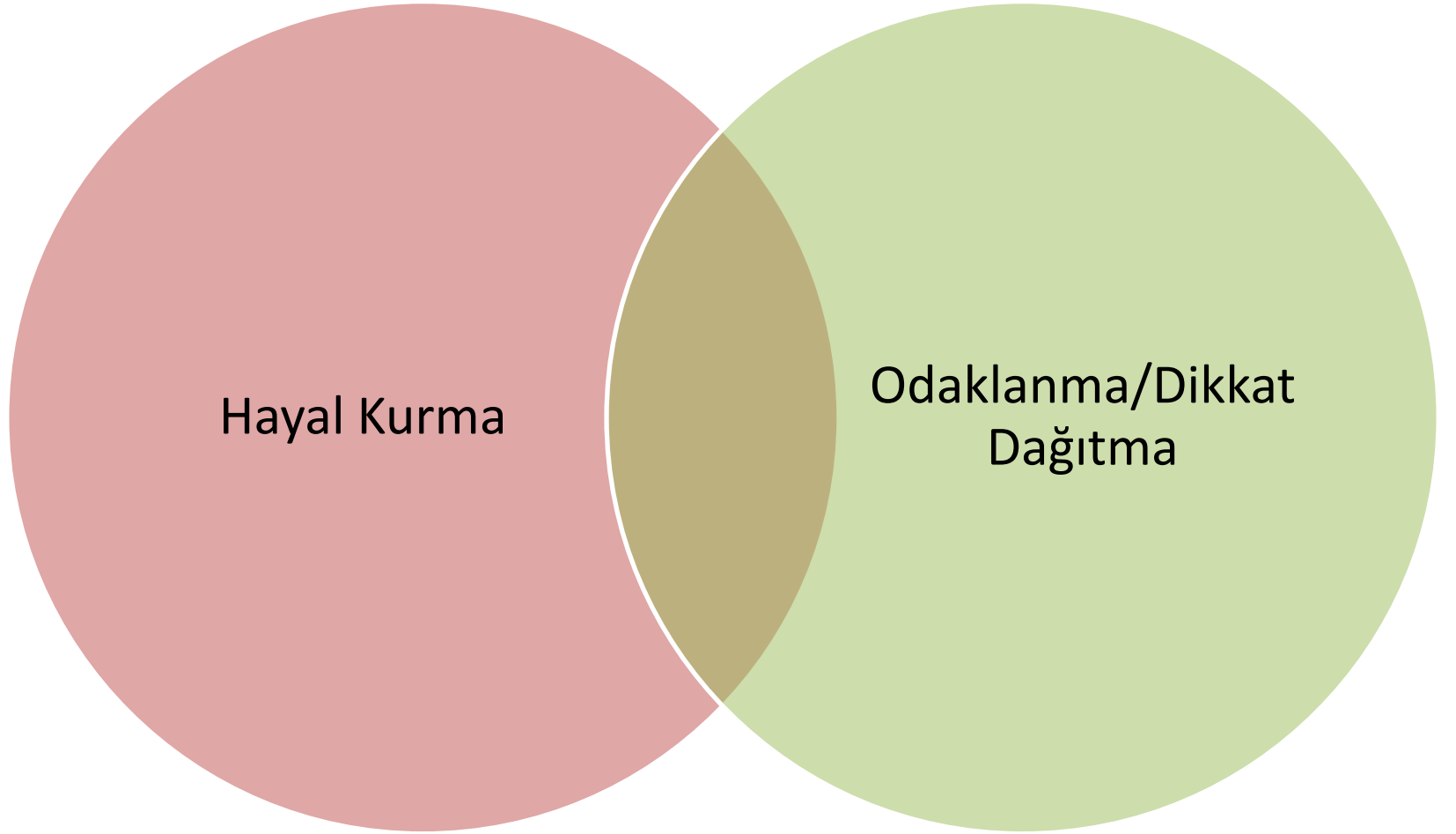


- HypnoBirthing bilinçaltında yer alan korkuların çözümlendiği bir metottur. Bir kadının doğumunda ağrı çekmesine neden olan tüm korkular aslında bilinçaltında gizlidir. Çünkü doğum yapacak olan annenin, küçük yaşlardan itibaren doğumla ilgili duyduğu her olumsuz söz bilinçaltında depolanmıştır. HypnoBirthing bu korkuların ve negatif duyguların açığa çıkarılarak temizlenmesini sağlar.

# Sofroloji

- Hipnoz, derin gevşeme teknikleri, telkin ve meditasyon yöntemlerini kapsayan bir alan olup, şuur hallerinin dengelenmesini böylece kişinin kendini eğitmesi ve iyileştirmesini sağlayan bir yöntemdir.
- Doğuma hazırlık sınıflarında kullanılan bu yöntemlerle yüksek düzeyde memnuniyet sağlanmış olsa da doğum ağrısı ile baş etmede kullanımına ilişkin bilimsel bir çalışma yoktur

# MENTAL UYARILMA



# Hayal Kurma

- Hayal kurma kadının, doğum eyleminin güç ve acı veren durumlarından uzaklaşmasına yardımcı olmaktadır.
- Hayal kurma, dikkatin ağrı dışında başka bir noktaya odaklanmasını ve gevşemeyi sağlamaktadır.

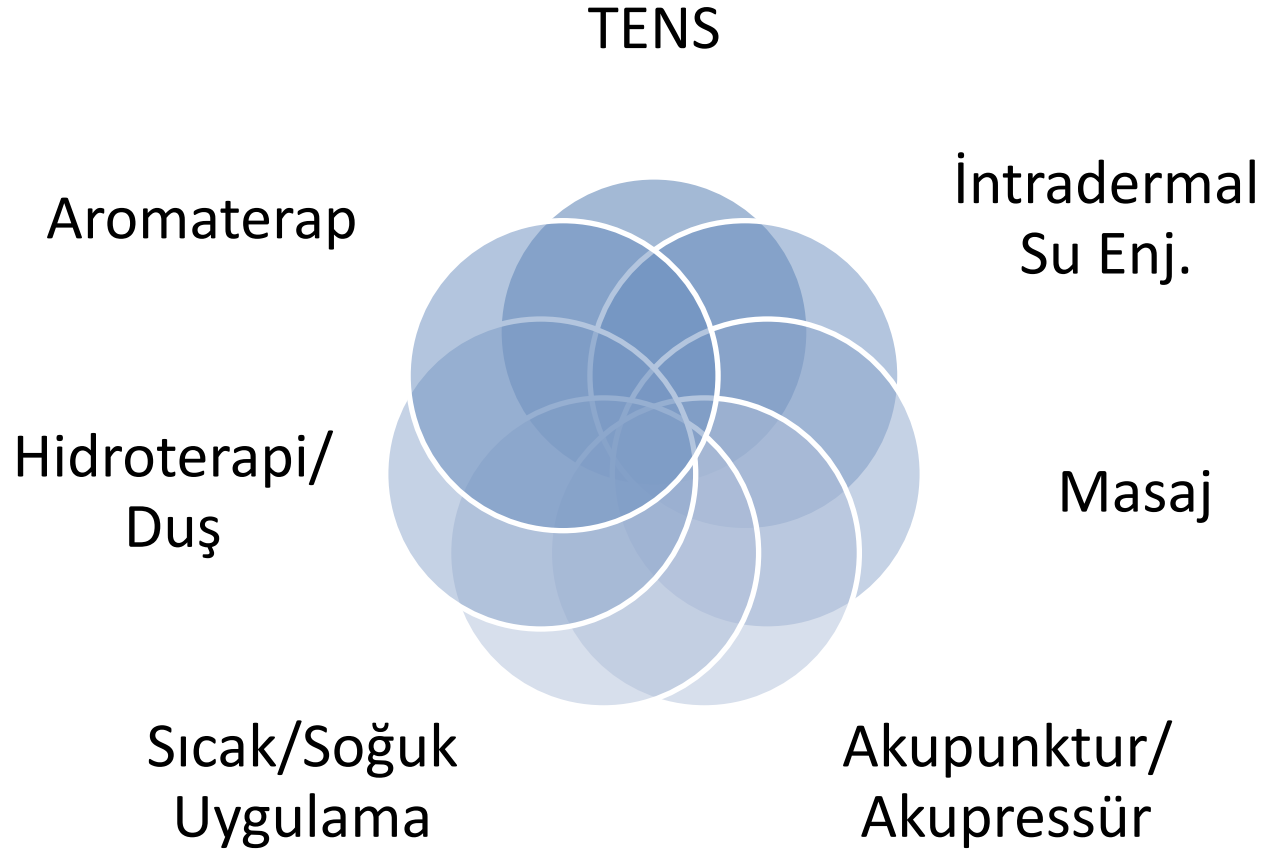


# Odaklanma ve Dikkati Dağıtma



- Dikkat dağıtma ortamda gelen bir uyarımla kadının dikkatinin ağrıdan uzaklaştırılması sürecidir.
- Odaklanma , birey odaklanabileceği bir nesne seçmekte ve doğum ağrıları sırasında bu nesneye odaklanmaktadır.
- Odaklanma ve dikkati dağıtma teknikleri ağrıyı tümüyle yok etmemekte bireyin ağrı toleransı artırmaktadır. Bireyin ağrı algılama eşiğini yükseltmekte ve algıladığı ağrı şiddeti azaltmaktadır. Aynı zamanda doğum sürecine ilişkin kontrol duygusunu geliştirmektedir

# TENSEL TEMAS TEKNİKLERİ



# Transkütanöz Elektriksel Sinir Stimülasyonu (TENS)



- TENS cihazı cilt üzerine yerleştirilen iki elektrot içermektedir. Bu elektrotlar aracılığıyla düşük voltajlı elektrik dalgaları deri yüzeyinden sinir sisteminin belirli bölgelerine taşınmaktadır.
- Elektrotlar, üst kısımda T10-11 alt kısımda S2-4 arasına yerleştirilmektedir.
- Elektrik stimülasyonunun yoğunluğu ve süresi ağrının şiddetine göre değiştirilebilmektedir.

# Transkütanöz Elektriksel Sinir Stimülasyonu (TENS)

- Doğum eylemi başladıktan sonra elektriksel uyarı şiddeti artırılmaktadır.
- Uygulama, ağrının başlamasından 3. dönemin sonuna kadar sürdürülmelidir. Ancak doğumun ikinci ve üçüncü evrelerinde başarı şansı düşüktür.
- Uyarıların büyüklüğü anne tarafından kontrol edilir. Bu nedenle anneye stimülatör kullanımı öğretilmelidir.
- Kontraksiyon süresince kadın stümülasyonu artırabilir.



# İntradermal Su Enjeksiyonu

- Yöntemde, kadının sakral bölgesine 4 ayrı noktadan 0,05-0.1 cc steril su intradermal yolla verilmektedir.
- Steril su, 25 gauge iğne uçlu bir enjektör ile deride geçici papüller bırakacak şekilde enjekte edilmektedir.
- İlk iki intradermal baloncuk her bir posterior superior iliak spina üzerine, diğer iki tanesi ise ilk yapılan yerlerin 3cm aşağısına ve 1cm medialine yapılmaktadır



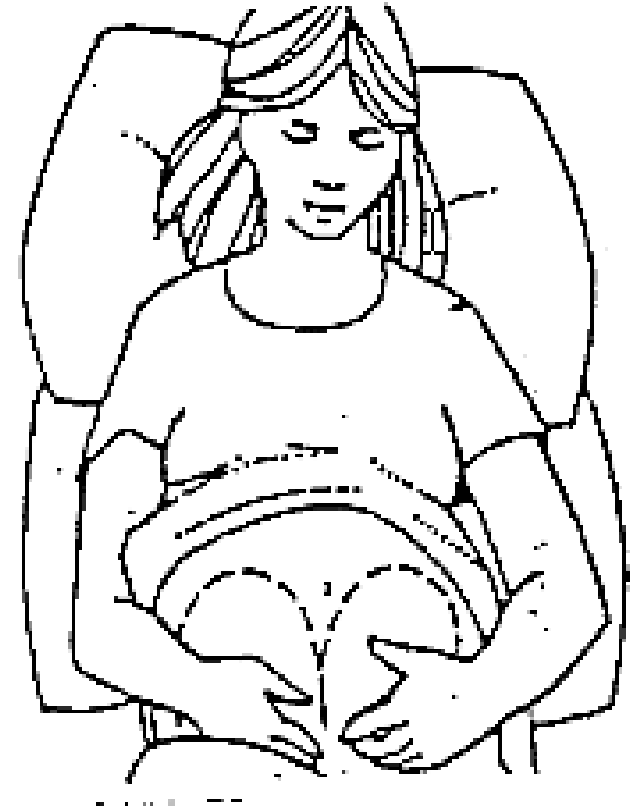
# Masaj

- Masaj, sağlık ve iyiliği artırmak için vücutun yumuşak dokularına sistematik ve amaçlı olarak elle yapılan işlemdir.
- Doğum sırasında gevşemeyi sağlamak, ağrı ve acı çekmeyi azaltmak için kullanılır.



# Kadının Kendisinin Yaptığı Masajlar

- Gebe kadın, doğum eyleminde karnını, bacaklarını ya da belini parmak uçları ile hafif ve yavaşça bir şekilde ovabilir .
- Efloraj, doğum eyleminde abdominal bölgeye parmak uçları ile hafif ve yumuşakça yapılan masajdır.
- Daha çok I. evrenin erken dönemlerinde kullanılır.



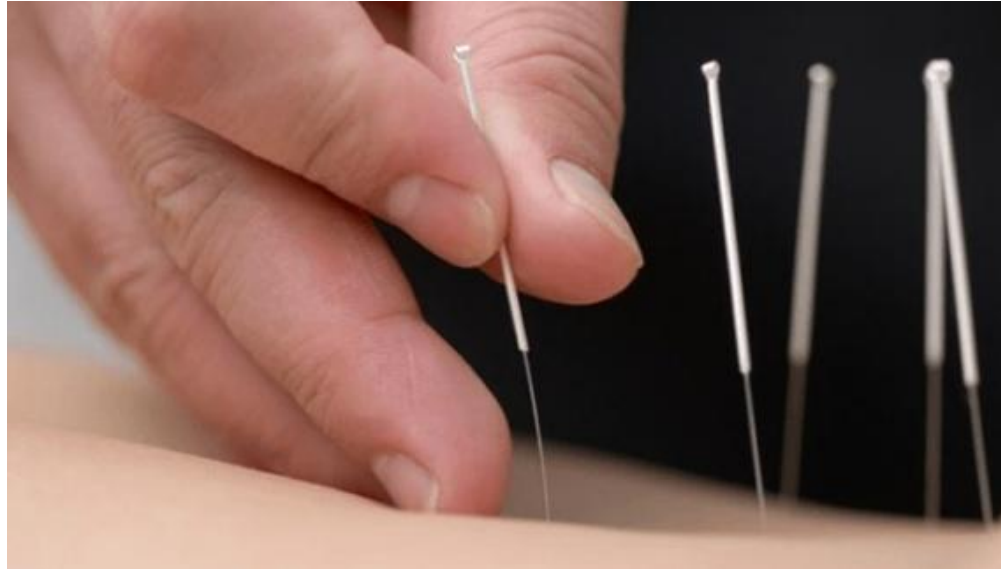
# BAŞKASININ YAPTIĞI MASAJLAR



- Bel ve sırtta yapılan masaj
- Sakral bölgeye yapılan masaj
- Omuz, boyun ve başa yapılan masaj
- Ayaklara ve ele yapılan masaj

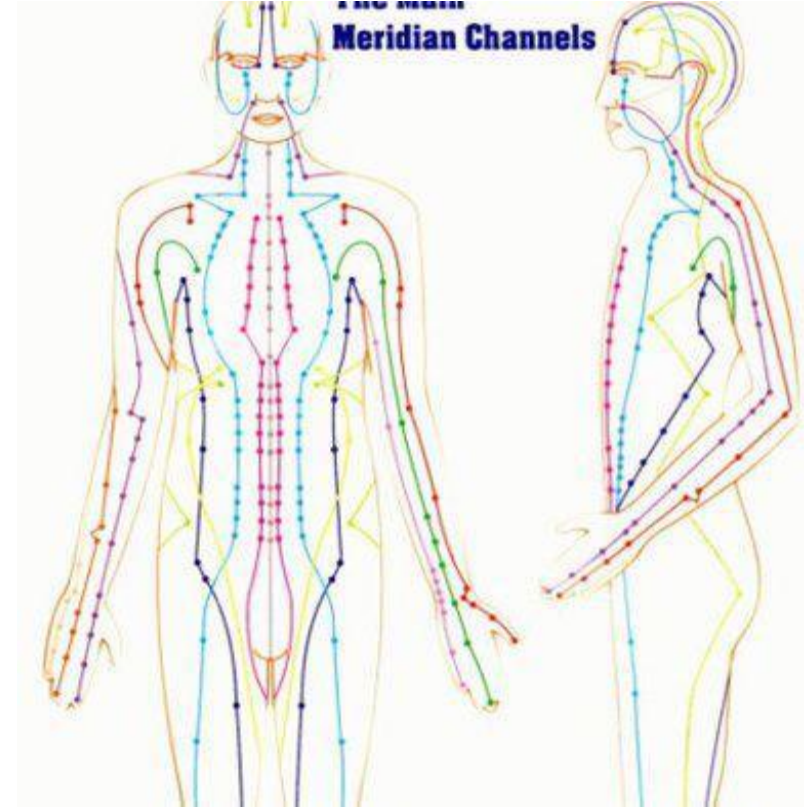
# Akupunktur

- Klasik Çin tıbbının önemli dallarından biri olan akupunktur, vücuttaki belli noktalara iğne batırarak veya ona es değer başka usulleri kullanarak gerçekleşen binlerce yıllık bir tedavi yöntemidir.



# AKUPUNKTUR

- Akupunktur bilgilerine göre vücutta kan damarları, sinir sistemi ve lenfadan ayrı ve periostla, damar içi cidarıyla, sinirlerin kılıflarıyla daha doğrusu hücrelerin birbiri ile birleştiği her durumda vücudu dolaşan meridyenler vardır.





- Yapılan çalışmalarda akupunkturun meperidin, epidural anestezi ve doğum indüksiyonu kullanım ihtiyacını azalttığı, doğum ağrısını azalttığı ve memnuniyeti artırdığı belirtilmiştir.

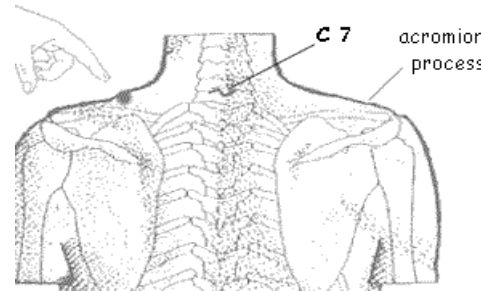
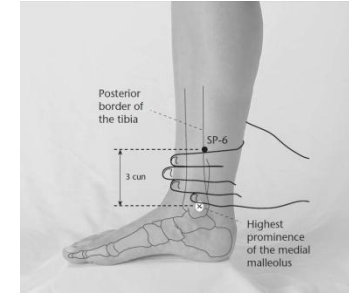
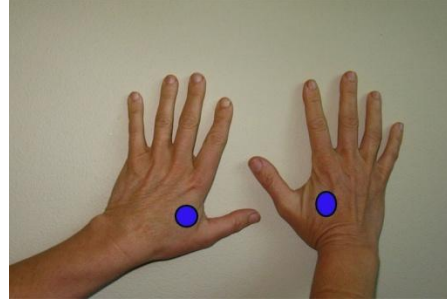
# AKUPRESSÜR

- Akupress, akupunkturda olduğu gibi geleneksel Çin Tıbbı' na dayanmaktadır. İğnesiz akupunktur da denilmektedir.
- Vücutta enerji taşıyan meridyenler üzerinde akupunktur noktalarına parmaklar, avuç içi, tenis topları ya da küçük taneciklerle (boncuk) veya özel stimülasyon bantlarıyla basınç uygulayarak yapılmaktadır.



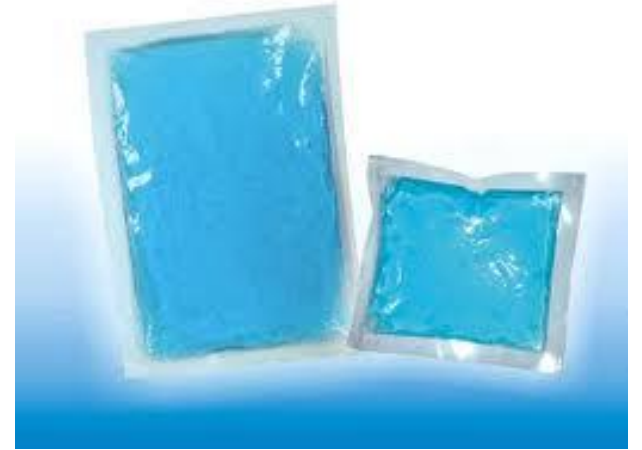
# AKUPRESSÜR

- Öğrenilmesi, uygulaması kolaydır, hasta kendi kendine de uygulayabilir.
- İğne kullanmayı gerektirmediğinden acısız, ağrısız, zahmetsiz, güvenli, etkili, ekonomik ve yan etkisi olmayan bir tedavi yöntemidir



# Sıcak Uygulama

- Doğumda uygulanan sıcak kompresler, sıcak pedler, duş v.b uygulamalar kadının gevşemesine ve rahatlamasını sağlamakta ve algılanan doğum ağrısını azaltmaktadır.
- Sıcak uygulama kan akımını artırarak kaslardaki iskemiye azaltmaktadır.



# Sıcak Uygulama

- Sıcak uygulama, uygulanan bölgedeki damarlarda vazodilatasyon yaparak dolaşımını artırmakta ve ağrı impulslarını stimüle eden hücre metabolitlerinin bölgeden uzaklaştırılmasını sağlamaktadır.
- Perineal bölgeye yapılan sıcak uygulama 3. ve 4. derece perineal travmalara karşı korumada etkili olduğu ve anne konforunu olumlu yönde etkilediğini belirtilmektedir



# SOĞUK UYGULAMA

- Soğuk uygulama kas spazmını azaltır, inflamasyonu ve ödemi azaltır.
- Kalın çaplı sinir liflerinin sitümlasyonu ile derinin duyarlılığını azaltarak, ağrının hafiflemesini sağlar.
- Eğer doğum eyleminde kadın çok terlemiş ve bunalmış ise soğuk uygulama kadının rahatlamasına yardımcı olabilir.
- Soğuk uygulama genellikle kadının bel, göğüs, alın, yüz, kol ve ellerine uygulanır.

# Solunum Teknikleri

- Solunum tekniklerinin doğumda kullanımı, kadının dikkatini başka yöne çekerek doğum ağrısıyla baş etmesi yardımcı olmaktadır. Solunum teknikleri doğru kullanıldığı takdirde annenin ağrı eşiğini yükseltmekte, gevşemesini ve rahatlamasını sağlamaktadır.
- Doğumun birinci evresinde kullanılan solunum teknikleri, abdominal kasların ve genital bölgenin gevşemesini ve pelvik relaksasyonu sağlamaktadır.
- Doğumun ikinci evresinde kullanılan teknikler ise abdominal basıyı artırarak fetüsün inişine yardımcı olmaktadır. Ayrıca, pudental kasların gevşemesini sağlayarak fetüs başının hızlı çıkışını engellemektedir.

# SOLUNUM TEKNİKLERİ

## İlk Düzey (Normal Solunum)

- Burundan nefes alınıp sıcak yemeği üfler gibi dudaklar büzülerek nefes verilir. Solunum sırasında sadece göğüs duvarı hareket eder. Solunum hızı 15 sn' de 2 kezdir. Latent fazın başlarında uygulanır.

## İkinci Düzey (Yavaş - Derin Göğüs Solunumu ):

- Bu solunum şekli aktif doğum eylemi başlayıncaya kadar kontraksiyonlarla başetmede yardımcı olur.
- Burundan nefes alınır ve ağızdan verilir. Başlangıçta normal solunum yapılır sonra burundan 5 sn nefes alınır ve ağız yoluyla nefes 5 sn' de dışarı verilir. Solunum hızı dakikada ortalama 6 ile 12 arasında değişir.
- Kontraksiyon süresince yavaş ve derin göğüs solunumu sürdürülür.

# Üçüncü Düzey (Hızlı - Yüzeysel Göğüs Solunumu) :

- Solunumun karın kaslarını kullanmaksızın üst göğüs kaslarını kullanarak yapılması gerekir.
- Her bir kontraksiyon normal solunum ile başlar. Kontraksiyon şiddetlendikçe solunum hızı da gittikçe artırılır. Kontraksiyonlar durulmaya başladığında solunum hızı da yavaşlar.
- İki kontraksiyon arasında normal solunuma devam edilir.



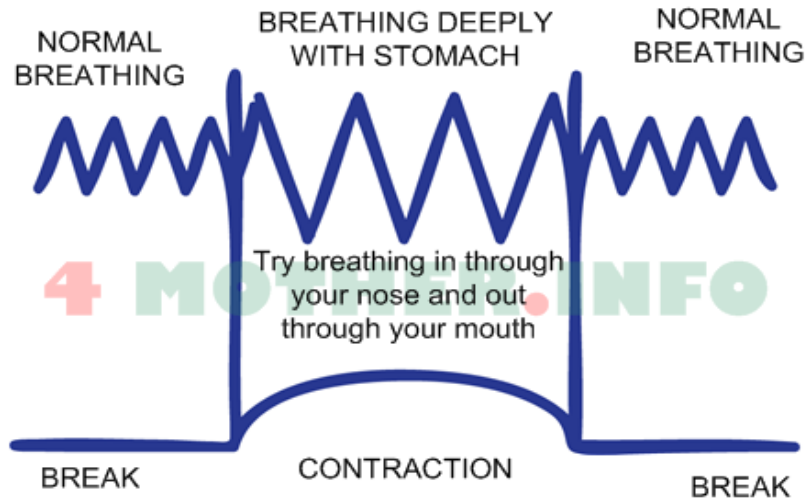
# Dördüncü Düzey

## (Üfleme - Abdominal Solunum) :

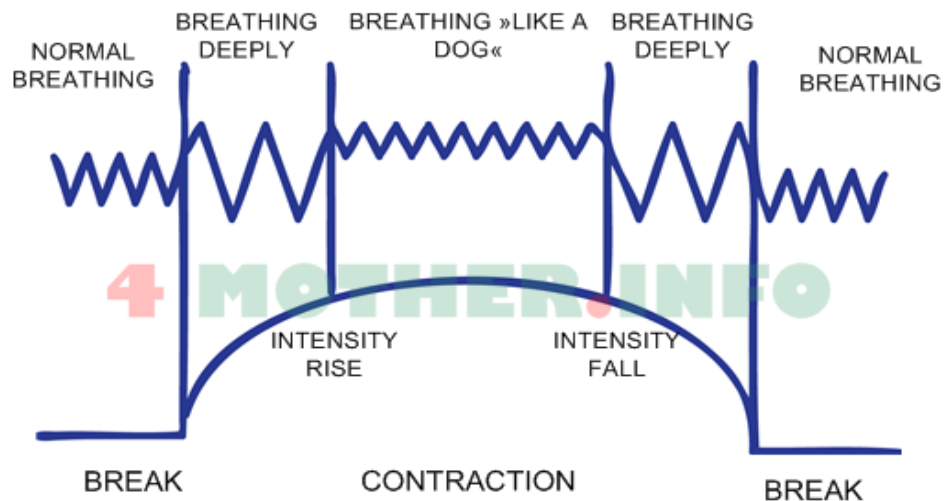
- Doğum eyleminin geçiş aşamasına gelindiğinde (dilatasyon 8 - 10 cm) bebek aşağıya doğum kanalına doğru hareket eder. Buna bağlı olarak rektuma doğru bir basınç oluşur ve her bir kontraksiyonla beraber bazen ıkınma hissi gelişebilir.
- Bu teknikte karından nefes alınır, nefes ağızdan alınıp verilir. Bu daha çok hızlı - yüzeysel solunum tipine benzer ancak burada solunum sırasında hava, sanki bir mumu üfler gibi dışarı verilir.

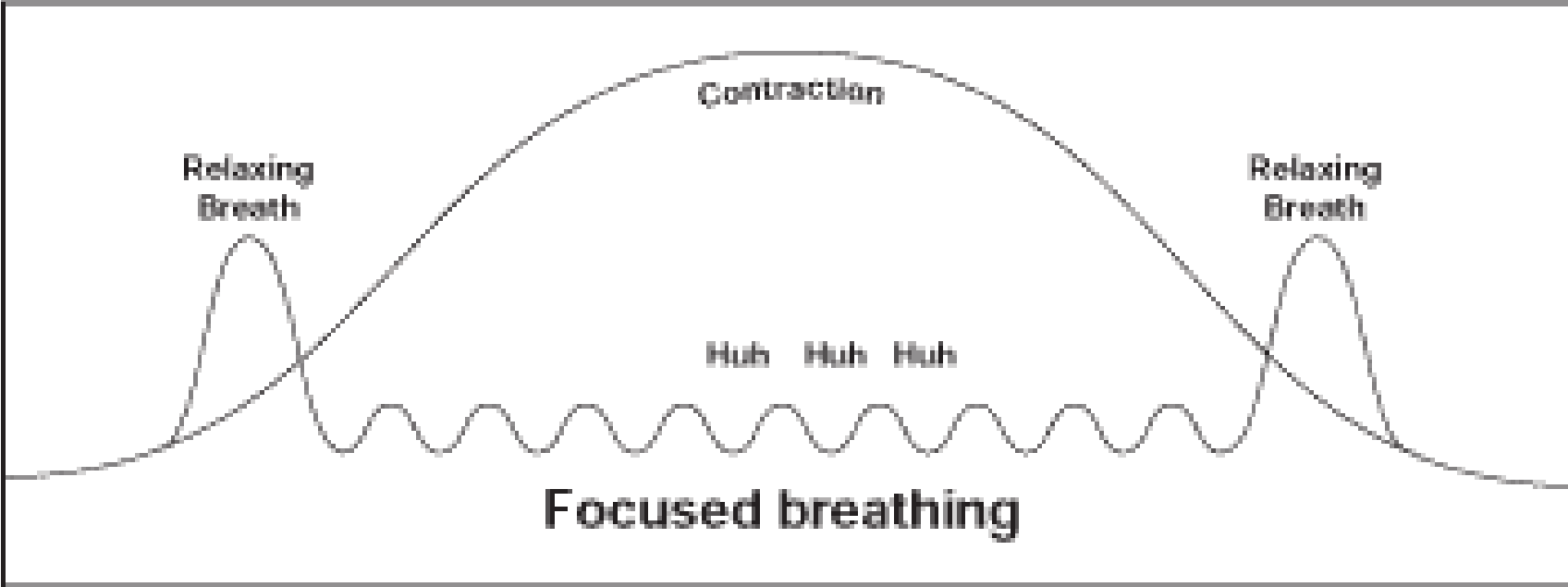
# BREATHING DURING CHILDBIRTH

## First stage: Contractions & Dilation



## Second Stage: Pushing





Hangi teknik kullanılırsa kullanılsın, bu konuda eğitim alınması, doğum öncesi hazırlık döneminde gebenin bu konuda eğitilmesi ve uygun ortamın hazırlanması gerekmektedir.

