

S-100 Doğum Korkusuna Felsefik Bir Yaklaşım: Hypnobirthing

Cansu DEMİRDAĞ¹, Merlinda ALUŞ TOKAT²

A Philosophical Approach to Fear of Birth: Hypnobirthing

ÖZ

Doğurma bazı kadınların korku yaşamasına sebep olabilmektedir. Yaşanılan korku doğumun fizyolojisini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu süreçte gebeyi destekleyici uygulamalarda bulunmak oldukça önemlidir. Bu uygulamalardan biri doğumun normal, sağlıklı ve doğal bir süreç olduğunu savunan Hypnobirthing uygulamasıdır.

Anahtar Kelimeler: Doğum ağrısı, doğum korkusu, hypnobirthing.

ABSTRACT

Giving birth can cause some women to experience fear. The fear experienced can negatively affect the physiology of birth. In this process, it is very important to apply supportive practices to the pregnant woman. One of these applications is the Hypnobirthing application, which argues that birth is a normal, healthy and natural process.

Keywords: Labor pain, fear of childbirth, hypnobirthing.

¹ Sorumlu Yazar; Uzman Hemşire Bursa Yüksek İhtisas Eğitim Araştırma Hastanesi Bursa, Türkiye. e-mail: cansudemirdag1996@gmail.com ORCID ID: 0000-0002-7260-8766

² Doç. Dr. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye. e-mail: merlinda_alus@yahoo.com ORCID ID: 0000-0002-5899-0524

Atıf/Citation: Demirdağ, C. ve Aluş Tokat, M. (2023). Doğum korkusuna felsefik bir yaklaşım: hypnobirthing. Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi, 9 (Özel Sayı-1); 73-75.

GİRİŞ

Kadınların çoğu onlara atfedilen doğurabilme yeteneğini deneyimlemek istemektedir. Çoğu zaman gebe kaldığını öğrenen kadın bu durumu mutlulukla karşılamakta; aynı şekilde eşinden, diğer aile bireylerinden ve sosyal çevresinden de aynı tepkiyi almaktadır. Sevinçle ve istekle karşılanan gebelik durumunun doğurma ile noktalanma noktasında ise kadınlar korku yaşayabilmektedir. Kadının doğum öncesinde ve doğum sırasında hissettiği korku onun doğum eylemini yakından etkilemektedir. Korku ile yaşanan fizyolojik değişimler doğum süresinin uzamasına ve ilerlemesine engel olur. Literatür incelendiğinde var olan doğum ağrısının yönetilmesinde farmakolojik ağrı kontrol yöntemleri ve nonfarmakolojik ağrı kontrol yöntemleri kullanılmaktadır. Nonfarmakolojik yöntemler ağrıyla baş etmeye, ağrının azaltılmasına, yönetilmesine ve giderilmesine yardımcı olan noninvaziv uygulamalardan oluşmaktadır. Bu yöntemlerden bir tanesi de HypnoBirthing uygulamasıdır. Hypnobirthing, Mongon tarafından kadını her anlamda doğuma hazırlamak amacıyla geliştirilmiş bir doğum tekniği ve felsefesidir. HypnoBirthing; kadınlara doğum öncesi verilen gerekli eğitimlerle doğuma karşı oluşan stresi azaltarak kadının doğum korkularından uzaklaşıp gevşemesini ve doğuma yardımcı olmasını amaçlar. Dünyada olduğu gibi ülkemizde de diğer metotlar ile birlikte bu metodun kullanıldığı eğitim sınıflarının yaygınlaşması kadınların doğum korkularını azaltmadaki başarısını arttırabilir.

Amaç

Bu çalışma doğum korkusunun doğuma etkilerine ve korkuların azaltılmasında HypnoBirthing felsefesinin yararlarını literatür ışığında ortaya koymayı amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Bu çalışma; Google Scholar, PubMed ve Elsevier veri tabanlarından 1-25 Temmuz 2022 tarihlerinde “doğum korkusu, doğum ağrısı, HypnoBirthing” anahtar kelimeleri ile sistematik olarak taranmıştır. İngilizce ve Türkçe olarak yayınlanmış 13 çalışma ele alınmıştır.

BULGULAR

Literatüre baktığımızda kadınların özellikle doğumun yaklaşmasıyla birlikte doğum korkusunun arttığı görülmüştür. Yapılan bir çalışmada 16. ve 31. gebelik haftalarında gebelerle iki görüşme yapmış, doğum korkusunun ikinci görüşmede daha yüksek olduğunu belirtmiştir (Laursen ve Hedegaard,2009). Bir

üniversite hastanesinde 1400 gebeyle yürüttükleri çalışmada ise 20. gebelik haftasından itibaren yükseldiğini belirlemiştir (Rouhe,2009). Doğumun yaklaşmasıyla birlikte artan ve doğum esnasında üst seviyelere çıkan doğum korkusu vücutta fizyolojik değişimlere sebep olarak uterus kasları etkin çalışamamasına yol açar. Bu da doğum eyleminin zorlaşmasına ve uzamasına sebep olur (Dick-Read,2013). İsveç’te yapılan bir çalışmada anksiyete oranı daha yüksek olan gebelerin daha az endişeli kadınlara göre daha fazla epidural anestezi aldığını göstermiştir (Sjögren Thomassen,1997). Bir diğer çalışmada ise karşılaştırılan iki gruptan doğum korkusu daha yüksek olan grubun daha fazla sezaryen oranına sahip olduğu bulunmuştur (Fenwick,2009). Alehagen ve arkadaşlarının çalışması ise doğum sırasında korku yaşamayan doğumda daha fazla analjezi kullanımına yol açtığını göstermiştir (Alehagen ve ark.,2001). Başka bir çalışmada doğum korkusu yaşayan kadınların korku yaşamayanlara göre doğumda ağrıya toleranslarının azaldığı, daha çok ağrı deneyimlediği sonucuna ulaşılmıştır (Saisto ve ark.,2001). Kadınların doğum şekline yönelik tercihlerini ve bunu etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada kadınların sezaryeni isteme nedenleri arasında doğum korkusu da yer almaktadır (Karabulutlu,2012).

Yaşanılan doğum korkusunun önüne geçebilmek hem anne hem de bebeği için oldukça önemlidir. Bunu sağlamak için Dünyada ve son yıllarda ülkemizde başvurulan yollardan biri HypnoBirthing uygulamasıdır. Literatürde HypnoBirthing uygulamasına ilişkin çalışmalar oldukça sınırlı sayıdadır. Bu çalışmalardan biri, 60 nullipar kadınla gerçekleştirilen bir çalışmada hypnobirthing felsefesine dayalı olarak verilen destekleyici bakımın doğum korkusu, ağrı, süre, memnuniyet ve maliyete etkisini görmeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın sonuçlarına baktığımızda müdahale grubunda doğum korkusu, ağrı süresi ve maliyet düzeylerinin daha düşük, doğum deneyiminden memnuniyet düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Uludağ ve Mete,2021). Bir diğer çalışmada da HypnoBirthing eğitimi alan 3286 kadının doğum sonuçları “Listening to Mothers II” ve “Amerikan Ulusal Verileri” ile karşılaştırılmıştır ve eğitim alan kadınların doğum ağrısının daha az olduğu bildirilmiştir (Swencionis ve ark.,2012). Gebelik döneminde verilen hypnobirthing eğitiminin doğum ağrısı ve korkusu üzerine etkisini belirlemeyi amaçlayan randomize kontrollü bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmada eğitim alan ve uygulayan kadınların kontrol grubundaki kadınlara göre daha az doğum ağrısı ve doğum korkusu yaşadıkları sonucu bulunmuştur. Ayrıca deney grubundaki kadınların doğumun ikinci ve üçüncü evlerinin sürelerinin daha kısa olduğu da saptanmıştır (Atış ve Rathfisch,2018). Başka bir çalışmada doğum

öncesi dönemde gebelere verilen hypnobirthing eğitiminin doğum korkusu üzerine etkisini incelemek amaçlanmıştır. Eğitim almış kadınların kontrol grubunda bulunan kadınlara göre pozitif doğum algısının daha yüksek olduğu görülmüştür. Doğum sırasında hemşirelerin uygulayabildiği nonfarmakolojik yöntemlerin etkisini ortaya koymayı amaçlayan bir çalışmada masaj, aromaterapi ve nefes egzersizleriyle gevşeme sağlamıştır. Çalışmada yapılan uygulamaların doğum korkusunu azaltmada olumlu etki yaptığı ve düşük maliyetli olmasından dolayı kolay uygulanabilir olduğu görülmüştür (Bülez ve ark. 2019). Avusturalya’da 2007 ve 2010 yılları arasında HypnoBirthing programına katılan katılımcılarla yapılan çalışmada kadınlar kendilerini daha güvenli hissettiklerini, korkularının azaldığını ayrıca partnerlerinin de sürece dahil olup destek vermelerinden memnun olduklarını dile getirmişleridir (Phillips-Moore,2012).

SONUÇ

Çocuk sahibi olmak her ne kadar çiftler için mutluluğun kapılarını açan eşsiz bir deneyim olsa da doğum eylemi kadınların korku yaşamasına sebep olabilmektedir. Korku, doğum eylemini dolayısıyla anne ve bebeği olumsuz etkilemektedir. Sağlıklı bir doğum eylemi için hissedilen korkuyu en aza indirmek veya tamamen ortadan kaldırmak oldukça önemlidir. HypnoBirthing, doğuma yönelik korkuların antenatal dönemde çözülmesinde etkili bir doğuma hazırlık metodu ve felsefesidir. Hynobirthing felsefesi kadını bu korkulardan arındırıp ona pozitif bir doğum eylemi yaşatmayı amaçlamaktadır. Gebe kalmak nasıl ki doğal bir durumsa doğum eylemi de aynı şekilde doğal, spontan ve ağrısız bir şekilde ilerlemelidir. Kadına, eşine veya doğum destekçisi bireye verilen eğitimlerle bu konforlu doğum eylemini yaşamak mümkündür.

KAYNAKLAR

- Alehagen, S., Wijm, K., & Wijma, B. (2001). Fear during labor. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 80(4), 315-320.
- Atis, FY., & Rathfisch, G. (2018). The effect of hypnobirthing training given in the antenatal period on birth pain and fear. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 77-84.
- Dick-Read, G. (2013). *Childbirth without fear: the principles and practice of natural childbirth*. Canada: Pinter & Martin Ltd.
- Fenwick, J., Gamble, J., Nathan, E., Bayes, S., & Hauck, Y. (2009). Pre- and postpartum levels of

childbirth fear and the relationship to birth outcomes in a cohort of Australian women. *J Clin Nurs*, 18(5), 667-77.

- Hossen S., Pilevarzadeh, M., & Vazirinasab, H. (2016). Non-pharmacological strategies on pain relief during labor. *Biosci Biotech Res Asia*, 13(2).
- Karabulutlu, Ö. (2012). Kadınların doğum şekli tercihlerini etkileyen faktörler. *İÜFN Hem Dergisi*, 20(3), 210-218.
- Rouhe, H., Salmela-Aro, K., Halmesmaki, E., & Saisto, T. (2009). Fear of childbirth according to parity, gestational age, and obstetric history. *BJOG*, 116(1), 67-73.
- Laursen, M., Johansen, C., & Hedegaard, M. (2009). Fear of childbirth and risk for birth complications in nulliparous women in the danish national birth cohort. *BJOG*, 116(10), 1350-5.
- Phillips-Moore, J. (2012). Birthing outcomes from an australian hypnobirthing programme. *British Journal of Midwifery*, 20(8), 558–564.
- Saisto T., Salmela-Aro, K., Nurmi, J., & Halmesmaki, E. (2001). Psychosocial predictors of disappointment with delivery and puerperal depression. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 80(1), 39-45.
- Sjögren, B., & Thomassen, P. (1997). Obstetric outcome in 100 women with severe birth-related anxiety. *Acta Obstet Gynecol Scand*, 76 (10), 948-52.
- Swencionis, C., Rendell, SL., Dolce, K., Massry, S., & Mongan, M. (2012). Outcomes of hypnobirthing. *Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health*, 27(2), 120.
- Uludağ, E., & Mete, S. (2021). Hipnodoğum felsefesine dayalı olarak verilen hemşirelik bakımının korku, ağrı, süre, memnuniyet ve doğum maliyetine etkisi. *Health Care for Women International*, 42(4), 678-690.