

DOĞUM KORKUSUNUN NEDENLERİ VE BAŞ ETME

Gözde DEMİRSOY*, Hilmiye AKSU**

Doğum korkusu kadınlar arasında oldukça yaygın bir durumdur. Kadınlar doğumun çok öncesinde korku hissetmeye başlamaktadır. Kadının korkularının nedenini bebeği, kendisi, sağlık personeli ve partner/yakınları ile ilgili korkuları oluşturmaktadır. Korku, doğumun doğal döngüsünü bozabilmektedir. Doğumun evrelerinde süre değişikliği yapabildiği gibi, doğum sonu komplikasyonlarının oluşumuna neden olmaktadır. Kadınlar korkuyla baş etmede pek çok baş etme davranışı göstermektedir. Hypno-birthing, lamaze ve farklı rahatlama teknikleri korku yönetimi konusunda etkili olabilmektedir. Korkunun kaynaklarından birisi olan da sağlık personelinin davranışları olabilmektedir. Bu korkunun nedeninin altında sağlık personeline güvenmeme, sağlık personelinin hata yapmasından korkma gibi nedenler yer almaktadır. Sağlık personeli kaynaklı korkuların en aza indirilmesi, ve karşılaşılabilecek riskleri azaltarak daha başarılı ve konforlu doğumların yapılmasını sağlayabilir. Sağlık personelinin kadını uygun şekilde rahatlatması ve doğum için gerekli fiziki koşulların sağlanması hem kadın hem sağlık personeli açısından doğumu olumlu yönde etkileyecektir.

Anahtar kelimeler: Doğum, Kadın, Korku, Baş etme

Reasons of Fear And Coping Associated With Childbirth

The childbirth fear is very common condition among women which begin to be felt a long period before birth. The reasons why they feel strong fear are related with health conditions about the baby/theirselves and behaviour of health staff /partners / relatives. Feeling fear also may disrupt the natural cycle of birth, make changes in stage's speed and cause postpartum complications. There are some methods which are Hypno-birthing, Lamaze and different relaxation techniques may be effective to cope with fear. Health professionals is also one of the strong causes for fear. The reasons why women do not feel comfortable with health professionals are about not rely on their intentions and scared of failures of the medical staff. It may entail more successful and comfortable birth If the factors which are related with health professionals are reduced. It is important to minimize the risk of induced fear and encountered. If medical staff appropriately and ensuring the necessities of physical relief for labor, there will be a positive effect in terms of both health personnel and women.

KeyWords: Childbirth , Women, Fear, Coping

*Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Sağlık Yüksekokulu, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Araş. Gör., e-mail: gzdmrsy@gmail.com

**Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Sağlık Yüksekokulu, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Doç. Dr.

Doğum pek çok kadının farklı deneyimler yaşadığı bir eylemdir. Bu süreçte hem fiziksel hem de duygusal pek çok etkene maruz kalınmaktadır. Aynı zamanda ebeveynlik başlangıcına rastlayan bu dönem, rol özelliklerine adaptasyonu gerektiren bir kriz sürecidir. Süreçle ilgili bazı etkenler kadında çoğunlukla anksiyete ve korkuya neden olmaktadır. Bu korku sadece kadınlarda değil, partnerlerinin %80'inden fazlasında da oluşmaktadır (Szevereniyi ve ark, 1998). Çeşitli ülkelerde yapılan araştırmalarda korkunun yaygınlığıyla ilgili farklı sonuçlar elde edilmiştir. Waldemstroem ve arkadaşlarının (Waldemstroem ve ark, 2006) İsveç'te yaptıkları araştırmada doğum korkusu yaşayanların yaygınlığını %10 olarak belirlemişlerdir. Fenwick ve arkadaşlarının (Fenwick ve ark, 2008) Avustralya'da yaptıkları araştırmada kadınların %48'inin orta derecede, %28'inin ise yüksek derecede doğum korkusu yaşadıkları bulmuştur. Dönmez ve arkadaşlarının (Dönmez ve ark, 2014) Türkiye'de gebelerin kaygı düzeyleri ile yaptıkları araştırmada, katılımcıların %58.5'inin doğumdan korktuğunu saptamıştır.

Ülkeler ve bölgesel farklılıkların görüldüğü korkunun temelini pek çok neden oluşturmakta, korkunun başlangıcı ise doğumdan oldukça önce olmaktadır. Doğum korkusu doğum ile birlikte postpartum evresinde azalmakta ve yerini başka korkulara bırakmaktadır (Fenwick ve ark, 2008). Bununla beraber doğum korkusunun doğumdan yaklaşık bir sene sonrasında da hala devam ettiğini gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Larsson ve ark, 2015).

Doğum korkusu yaşayan kadınların özellikleri

Doğum korkusunun primiparlarda ve doğumun ilk fazında daha yüksek olduğu saptanmıştır (Alehagen ve ark, 2001). Şahin ve arkadaşlarının (Şahin ve ark, 2009) çalışmasında, bir defa doğum yapanlar ve birden fazla doğum yapanlar arasında korku puanları açısından istatistiksel olarak bir fark saptanmamıştır. Yapılan çalışmalarda, düşük sosyo ekonomik düzey, sosyal çevre eksikliği, genç yaşta olmak, önceki doğumlarda yaşadığı olumsuz deneyimler/sorunlar, işsizlik, sigara içme, obsesif kişilik, şimdiki doğumlarında negatif deneyim yaşama ve bireysel sağlık değerlendirme skorunun düşük olmasının doğum korkusuyla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Laursen ve ark, 2008; Ryding ve ark, 2007; Nilsson ve Lundgren, 2011; Subaşı ve ark, 2013). Kadınlar gebeliklerinin erken ve geç evresinde de aynı oranda korku hissetmelerine rağmen, korku hissedenlerin ancak yarısı bunu ifade etmiştir (Laursen ve ark,

2008). Danışmanlık alan kadınların %86'sı da doğum korkusu yaşamaktadır (Ryding ve ark, 2007).

Doğumda korku nedenleri

Korku; Türk Dil Kurumu'nda 'gerçek veya beklenen bir tehlike ile yoğun bir acı karşısında uyanan coşku' olarak tanımlanmaktadır.

http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.564dbaf3a261f7.86186187

Korku nedir ve doğum gibi kadının doğasında yer alan ve kendine has doğal bir mekanizması bulunan bu süreç kadında neden 'tehlike' uyandırmaktadır?

Modernize olmuş toplumlarda teknolojinin her alanda kullanılması yaygınlaşmıştır, bu akımdan doğum da etkilenmiş ve doğumda yapılan girişimler artmıştır. Doğumun kollektif yapılması, kadının doğum performansını cinsiyetinin bir yeteneği olarak sergilemek durumunda kalması, kültürel normların "kadın olma"ya yükledikleri oldukça ağır sorumlulukların olması ve kişisel endişeler, kadının bu sürece korkuyla girmesine neden olmaktadır (Reiger ve ark, 2006). Kadınların korkularını tetikleyen pek çok neden vardır. Korkmanın nedenleri arasında negatif duygu durumu, daha önce anlatılan kötü hikâyeler ve hastalıklar sayılmaktadır (Melender, 2002). Doğum korkusu bebeğe yönelik, kendisine yönelik ve sağlık personelinin davranışıyla ilgili korkuları içermektedir.

Bebekle İlgili Korku

Geissbuehler ve Eberhard'ın (Geissbuehler ve Eberhard, 2002) araştırmasında bebekle ilgili nedenler korkunun %50'sini oluşturmaktadır. Dönmez ve arkadaşlarının (Dönmez ve ark, 2014) araştırmasında da annelerin %60'ı kendileri ve bebeklerinin sağlığı için endişe ettiklerini ve gergin olduklarını belirtmiştir. Gebeler bebeği kaybetmekten (Dönmez ve ark, 2014), özürlü çocuk sahibi olmaktan, fetal yaralanmalardan (Szevereniyi ve ark, 1998), ölü doğum yapmaktan, yanlış bir davranışta bulunarak fetüse zarar vermekten, doğumda bebeğin yaralanmasından, doğumdan sonra bebeğin hasta olmasından ve kaçırılmasından (Saisto ve ark, 1999; Melender, 2002; Subaşı ve ark, 2013) korkmaktadırlar. Kitapçioğlu ve arkadaşlarının (Kitapçioğlu ve ark, 2008) yaptığı doğum korkusuna yönelik araştırmada,

bebek sağlığına ilişkin endişelerin hamilelik döneminde en yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Kendisi ve Eşiyle İlgili Korku

Kadınlar doğumda acı çekmekten, doğum sürecinin kötü geçmesinden, deneyimsiz olmaktan, anestezi almaktan (Dönmez ve ark, 2014) şiddetli ağrı yaşamaktan, doğumun uzamasından, paniklemeden, müdahalelerden (epizyotomi, rüptür vb), kendine zarar vermekten, acilen sezaryen doğuma alınmaktan; fazla kanama, plasenta parçasının kalması, tansiyonun yükselmesi gibi risklerden, doğum sırasında komplikasyon gelişmesinden ve yeterince ıkınıp nefes alamayacağından korkmaktadır (Melender, 2002; Gözükara ve Eroğlu, 2008; Subaşı ve ark, 2013; Dönmez ve ark, 2014). Vajinal ve sezaryen doğum yapan kadınlar doğumdan sonra doğumla ilgili olumlu duygulara sahip olmalarına rağmen ağrılı, korkunç, ürkütücü ve ölmesine neden olabilecek bir deneyim hissettiklerini ifade etmişlerdir (Kitapçioğlu ve ark, 2010). Kadınlar korkunun yanı sıra başka pek çok duyguyla da baş etmektedirler. Arap ülkelerinde yapılan bir çalışmada kadınlar doğumu ‘utanç’ ‘güçsüzlük’ ‘acı çekme’ olarak nitelendirirken, partnerlerinin doğuma şahit olmalarını istememektedir (Kabakian-Khasholian ve ark, 2015).

Saisto'nun (Saisto, 2006) çalışmasında kadınların doğumla ilgili hissettiği en yaygın duygunun utanç ve korku olduğu görülmüştür. Kadınlar doğum için yeterince hazırlanmadıklarından, eşlerinin onlara bu süreçte yardımcı olup olmayacağından, eşlerinin işleri nedeniyle doğumu kaçırabileceğinden, ebeveynliği başarılı bir şekilde yürütüp yürütemeyeceğinden ve emzirme konusunda yeterli olup olmayacağına kadar pek çok korkuyu bu süreçte aynı anda yaşamaktadır (Fenwick ve ark, 2009). Kadınların daha doğmamış çocuklarının ihtiyaçlarını karşılayabilmede kendilerini yetersiz hissettikleri ve bu nedenle korku yaşadıkları görülmektedir.

Pek çok araştırmada ağrının doğumun hiçbir evresinde doğum korkusuyla ilişkili olmadığı saptanmıştır. Alehagen ve arkadaşlarının (Alehagen ve ark, 2006) yaptığı çalışmada çalışmasında da epidural anestezi alan kadınların ağrı hissetmedikleri halde daha çok korku hissettikleri saptanmıştır (Alehagen ve ark, 2006). Buna rağmen kadınlar doğumu tanımlarken ‘ağrı’ ifadesini oldukça sık kullanmaktadırlar.

Sağlık Personelinin Davranışıyla İlgili Korku

Sağlık personelinin bağırmaması, hata yapması ve destek olmaması gibi nedenler gebelerde korkuyu arttırmaktadır. Çalışmalarda kadınların sağlık personelinin hata yapmasından korktukları belirtmiştir (Saisto ve ark, 1999; Melender, 2002; Subaşı ve ark, 2013). Kadınlar, korku nedenleri arasında personele güvenmemenin de yer aldığını ifade etmiştir. Sağlık personelinin korkunun sadece kadından kaynaklı olmadığını anlaması ve yardımcı olması gerekmektedir (Fenwick ve ark, 2015).

Ağrı, sağlık personeline güvenmeme, kendi ve bebeğine bağlı endişeler gibi kadınların korku kaynağı olarak ifade ettiği nedenler olmakla birlikte kadının toplumdaki statüsü, modern kültürün kadına getirdiği etiketler, medyada doğumla korku ve ağrının sürekli beraber ifade edilmesi doğum korkusunun temelini oluşturmaktadır (Reiger ve Dempsey, 2014).

Korkunun Doğuma Etkisi

Laursen ve arkadaşlarının (Laursen ve ark, 2008) yaptığı araştırmada doğum öncesi hissedilen korku ile doğum sonu depresyon ve anksiyetenin ilişkili olduğunu bulmuştur. Adams ve arkadaşlarının, (Adams ve ark, 2012) yürüttüğü çalışmada doğum korkusu olan kadınlarda doğum süresi 1 saat 32 dakika kadar uzamıştır. Korkusu olan kadınlarda doğum esnasında daha çok epidural analjezi ve yardımcı teknikler kullanılmış, bu uygulamalar doğum süresinin uzamasıyla ilişkili bulunmuştur. Doğum korkusu olan primipar ve multipar kadınların olmayan gruba göre doğum sürelerinin uzadığı, danışmanlık verilen gebelerde bu sürenin ancak 47 dakika uzadığı gözlenmiştir ve danışmanlığın doğum süresini az da olsa kısalttığıyla ilgili zayıf bir kanıt bulunmuştur (Adams ve ark, 2012).

Bir başka çalışmada da doğum korkusu olan kadınların doğumun birinci fazının 101 dakika, ikinci fazının ise 15 dakika uzadığı, kanama, laserasyon gibi postpartum komplikasyonlarının görülme oranının doğum korkusu olmayan kadınlara göre fazla olduğu bulunmuştur (Saisto ve ark, 1999). Doğum korkusu isteğe bağlı sezaryen oranlarını da artırabilmektedir (Gözükara ve Eroğlu, 2006; Şahin ve ark, 2009; Çopur ve ark, Erişim tarihi: 02/04/2015).

Baş Etme

Kişilere korku reaksiyonunu neden verdikleri sorulduğunda çoğu zaman rasyonel bir açıklama getiremezler, çünkü korku reaksiyonu durumdan değil durum için geliştirilen fikirlerden

kaynaklanmaktadır (Gençöz, 2000). Korkuyla baş etme sürecinde diğer önemli bir etken de, korku uyandıran olayların üstesinden gelebilecek becerilerin henüz öğrenilmemiş olmasıdır (Beidel ve ark, 1985).

Korkuyla baş etmedeki ana yaklaşımlar Erikson ve arkadaşlarının (Erikson ve ark, 2006) çalışmasında ‘kaçınma’, ‘yardım arama’ ve ‘oryantasyon’ şeklinde belirtilmiştir. Kaçınma davranışlarından kadınların bebekleri ile ilgili ayrıntılı bilgi almaktan kaçındığı görülmüştür. ‘Oryantasyon’ yaklaşımında olan kadınların ise alabildikleri kadar bilgi almaya çalıştığı ve kendilerini bu zor duruma alıştırmaya çalıştıkları belirlenmiştir. Kaçınma davranışı göstererek gebelik sürecinde bilgi almama, sağlık açısından riskli bir durumdur. Kadınları gebelikleri ile ilgili gerekli olmayan girişimlere yönelmeye itebilir. Nerum ve arkadaşlarının (Nerum ve ark, 2006) çalışmasında düşük obstetrik riski bulunmasına karşın sezaryen olmayı talep eden kadınların sağlık personeli tarafından korkularını ifade etmeleri sağlandığında, %93’ünün tercihlerini vajinal doğum olarak değiştirdiği görülmüştür. Bu süreçte korkuyla baş edilerek, gebenin oryantasyonun sağlanması gerekmektedir.

Doğum sürecine uyumlanmanın ve oryantasyonun doğum algısına olumlu etkileri bulunmaktadır. Doğum sürecini olduğu gibi kabul etmek ve dışarıdan yapılacak girişimleri azaltmaya dayalı bir felsefesi olan Lamaze’nin doğum algısını olumlu yönde arttırdığı Coşar ve Demirci’nin (Coşar ve Demirci, 2012) araştırmasında saptanmıştır. Lamaze felsefesinin temelini özetle; gereksiz tıbbi girişimler yerine doğumun kendi kendine başlamasına izin verme, hareket kısıtlılığının olmaması, sosyal destek olanağının sağlanması, doğumu istediği pozisyonda yapma, doğum sonrasında anne ve bebek bağlanması sağlama oluşturmaktadır. Coşar ve Demirci’nin (Coşar ve Demirci, 2012) çalışmasında Lamaze ve kontrol grubu arasındaki karşılaştırmalarda, kontrol grubunda korku, huzursuzluk, mahremiyet azalması, sessizce ağlama, dudak ısırma ve çığlık atma davranışlarının daha fazla görüldüğü ve deney grubunun sürekli gezinme davranışı gösterdiği belirtilmiş ve iki grup arasındaki bu fark istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı bulunmuştur.

Doğum korkusuyla baş etmede diğer bir yöntem olarak, doğumu bir sanat olarak ifade eden Hypno-Birthing bulunmaktadır. Hypno-Birthing bilinçaltında yer alan korkuların çözümlendiği bir yöntemdir. 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. Hypno-Birthing bu korkuların ve negatif duyguların açığa çıkarılarak temizlenmesini sağlar (Serçekuş, 2011). Bu yöntem sağlık personeli tarafından yapılan girişimleri azaltmakta, korku-duygusal gerginlik-ağrı arasındaki dengeyi kurarak gebeyi rahatlatmaktadır (Swencionis ve ark, 2012)

Kadının sosyal durumunun yanı sıra, sosyal destek düzeyi de önemlidir. Destek arttıkça doğum korkularının azaldığı saptanmıştır. Gebelerin sosyal destek kaynaklarının artırılması ile doğum korkusunun azaltılabileceği düşünülmektedir (Güleç ve ark, 2014). Bazı kadınlar korkuyla baş etmek için partnerlerinden, akrabalarından ve arkadaşlarından yardım arayışına girmektedir. Lübnan ve Suriye'deki kadınlar, ona doğumda destek verecek kişiyi; kadın, doğum ve bebek bakımıyla ilgili tecrübesi olan, ihtiyaçlarını tahmin edebilen, destekleyici ve duygusal açıdan güçlü kişiler olarak tanımlamışlardır (Kabakian-Khasholian ve ark, 2015).

Kadınların korkuları hakkında konuşmaktan çekindiği ve ona antenatal bakım veren personelin davranışından etkilendiği görülmüştür (Erikson ve ark, 2006). Yapılan bir çalışmada korkuların azalmasında, kadınların aile üyeleri veya sağlık personeliyle korkularını paylaşmalarının, doğum hakkında bilgi almanın ve doğuma ilişkin kendisinin veya diğerlerinin pozitif deneyimlerini düşünmenin etkili olduğu saptanmıştır. Bu gebelere doğum korkusuna yönelik uygulanan psikoteröpatik eğitimlerde; kadınların %68'i, destek almayı, %40'ı bilgi almayı doğum korkuları için yararlı bulmuştur. Doğum ile ilgili eğitimlerin gebelerde doğumla ilgili olan olumsuz düşüncelerin ve stres düzeyinin azalmasına yardımcı olduğu gösterilmiştir (Melender, 2002; Saisto ve ark, 2006). Subaşı ve ark.'nın (Subaşı ve ark; 2013) çalışmasında doğum öncesi eğitimin son trimesterdaki gebelerde doğum korkularının ve doğumla ilgili olumsuz düşüncelerinin azalmasına yardımcı olduğu bulunmuştur Bununla beraber Larsson ve ark. (Larsson ve ark, 2015), doğum öncesi alınan danışmanlığın korkuları azaltmada etkin olmadığını belirtmiştir.

Sonuç

Günümüzde kadınlar pek çok nedenden ötürü doğum ile ilişkili korku yaşamaktadır. Kadının yaşadığı korkunun sebebini kültürel nedenler, toplumsal değerler, kişisel nedenler, kendisi ve bebeğiyle ilgili endişeler oluşturmaktadır. Kadının yaşadığı korkunun belli bir kısmı da sağlık personelinin davranışlarından kaynaklanmaktadır. Doğumda yaşanan korku, gebenin ve bebeğin konforunu bozmakta ve doğum sürecini olumsuz etkilemektedir Doğumun doğal

ritmini bozabilen bu korkunun aşılmasına kadının partneri, yakını veya sağlık personeli yardımcı olabilmektedir. Doğum sürecinde aileye gerekli danışmanlığı, uygun şekilde vermek sağlık personelinin verdiği hizmetin bir gerekliliğidir. Gebenin olumsuz bir deneyim yaşamaması ve doğum sürecinin gereksiz girişimlerden arındırılabilmesi için sağlık personelinin gebeyi uygun tekniklerle rahatlatması ve olumsuz davranışlardan kaçınması gerekmektedir. Bu şekilde doğum sürecine yönelik riskler azaltılarak daha başarılı ve konforlu bir doğum olması sağlanabilir

KAYNAKLAR

Adams S., Eberhard-Gran M., Eskild A., (2012). ‘ Fear Of Childbirth And Duration of Labour: A Study Of 2206 Women With Intended Vaginal Delivery’ BJOG, 119 (1238–1246)

Alehagen S., Wijma B., Wijma K., (2006). ‘ Fear Of Childbirth Before, During, And After Childbirth’ Acta Obstetrica et Gynecologica, 85 (56-62)

Beidel DC, Turner Sm, Dancu CV, (1985). ‘Physiological, Cognitive And Behavioral Aspects Of Social Anxiety. Behaviour Research And Therapy’, 23 (109-117)

Coşar F., Demirci N., (2012). ‘Lamaze Felsefesine Dayalı Doğuma Hazırlık Eğitiminin Doğum Algısı Ve Doğuma Uyum Sürecine Etkisi’ S.D.Ü Sağlık Enstitüsü Dergisi, 3: 1 (18-30)

Çopur A., Kayacık F., Özkan T., Özen B., Doğuma Hazırlık Kursuna Katılan Gebelerin Doğum Korkusu Yaşama Durumlarının Belirlenmesi, Acıbadem Hemşirelik e- Dergi , <http://www.acibademhemsirelik.com/e-dergi/79/docs/bilimsel-calisma-2.pdf> Erişim tarihi: 02/04/2015

Dönmez S., Yeniel Ö., Kavlak O., (2014). ‘Vajinal Doğum Ve Sezaryen Doğum Yapan Gebelerin Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması’ Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi /Gümüşhane University Journal of Health Sciences, 3:3 (908-920)

Eriksson C., Jansson L., Hamberg K., (2006). ‘ Women’s Experiences Of Intense Fear Related To Childbirth Investigated In A Swedish Qualitative Study’ Midwifery , 22 (240–248)

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’ Journal of Clinical Nursing, 18 (667–677)

Geissbuehler V., Eberhard J., (2002). ‘Fear Of Childbirth During Pregnancy: A Study Of More Than 8000 Pregnant Women’ J Psychosom Obstet Gynaecol., 23:4 (229-35)

- Gençöz T.,(2000). ‘ Korku: Sebepleri, Sonuçları Ve Başetme Yolları’ Kriz Dergisi , 6:2 (9-16)
- Gözükara F., Eroğlu K., (2008). ‘ İlk Doğumunu Yapmış Kadınların (Primipar) Doğum Şekline Yönelik Tercihlerini Etkileyen Faktörler’ Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi, (32–46)
- Güleç D., Öztürk R., Sevil Ü., Kazandı M., (2014). ‘Gebelerin Yaşadıkları Doğum Korkusu ile Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki’ Türkiye Klinikleri J Gynecol Obst, 24:1 (36-41)
- Kabakıan-Khasholian T., El-Nemer A., Bashour H., (2015). ‘Perceptions About Labor Companionship At Public Teaching Hospitals In Three Arab Countries’ International Journal of Gynecology and Obstetrics, (1-4)
- Kitapçıoğlu G., Yanikkerem E., Sevil Ü., Yüksel D., Gebelerde Doğum Ve Postpartum Döneme İlişkin Endişeler; Bir Ölçek Geliştirme Ve Validasyon Çalışması, ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi 2008; 9:1 (47 – 54)
- Larsson B., Karlström A.,Rubertsson C., Hildingsson I., (2015). ‘ The Effects of Counseling on Fear Of Childbirth’ Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica,(1-16)
- Laursen M., Hedegaard M., Johansen C., (2008). ‘ Fear Of Childbirth: Predictors And Temporal Changes Among Nulliparous Women In The Danish National Birth Cohort’ BJOG, 115 (354–360)
- Melender H., (2002). ‘Experiences Of Fears Associated With Pregnancy And Childbirth: A Study Of 329 Pregnant Women, Birth’ , 29:2 (101-111)
- Nerum H., Halvorsen L., Sorlie T., (2006). ‘Maternal Request For Cesarean Section Due To Fear Of Birth: It Be Changed Through Crisis-Oriented Counseling?’ Birth, 33:2 (221-227)
- Nilsson C., Lundgren I., (2009). ‘Women’s Live Experience Of Fear Of Childbirth’ Midwifery 25(1-9)
- Reiger K., Dempsey R., (2006). ‘Performing Birth In A Culture Of Fear: An Embodied Crisis Of Late Modernity’ Health Sociology Review, 15 (364-373)
- Ryding E., Wırfelt E., Wangborg I., Sjögren B., Edman G, (2007). ‘ Personality And Fear Of Childbirth’ Acta Obstetricia et Gynecologica, 86 (814-820)
- Ryding E., Persson A., Onell C., Kvıst L., (2003). ‘ An Evaluation Of Midwives’ Counseling Of Pregnant Women In Fear Of Childbirth’ Acta Obstet Gynecol Scand, 82 (10–17)
- Saisto T., Halmesmakı E., (2003). ‘Fear Of Childbirth: A Neglected Dilemma’ Acta Obstet Gynecol Scand, 82 (201-208)
- Saisto T., Olavı Y., Halmesmakı E., (1999). ‘ Factors Associated With Fear of Delivery in Second Pregnancies’ , 94:5 (679-682)

Saisto T., Toivanen R., Salmelo-Aro K., Halmesmaki E., (2006). ‘ Therapeutic Group Psychoeducation And Relaxation In Treating Fear Of Childbirth, Acta Obstetricia et Gynecologica, 85 (1315-1319)

Saisto T, Ylikorkala O, Halmesmaki E., (1999). ‘Factors Associated With Fear Of Delivery in Second Pregnancies’ Obstetrics&Gynecology, 94:5 (679-682)

Serçekuş P.,(2011). ‘ Doğum Korkusuna Müdahale: Hypnobirthing’ TAF Preventive Medicine Bulletin, 10:2 (239-242)

Subaşı B., Özcan H., Pekçetin S., Göker B., Tunç S., Budak B., (2013). ‘ Doğum Eğitiminin Doğum Kaygısı ve Korkusu Üzerine Etkisi’ Selçuk Tıp Derg, 29:4 (165-167)

Swencionis C., Rendell, S.,Kathleen D., Massry S., Mongan M., (2012). ‘Outcomes of HypnoBirthing’ Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health, 27:2.(120-139)

Szeverenyi P, Poka R, Hetey M, Torok Z., (1998). ‘ Contents Of Childbirth-Related Fear Among Couples Wishing The Partner's Presence At Delivery’ Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynaecology, 19 (38–43)

Şahin N., Dinç H., Dişsiz M., (2009). ‘Gebelerin Doğuma İlişkin Korkuları ve Etkileyen Faktörler’ Zeynep Kamil Bülteni, 2:40 (57-62)

Waldenstroem U., Hildingsson I., Ryding El, (2006). ‘Antenatal Fear Of Childbirth And Its Association With Subsequent Caesarean Section And Experience Of Childbirth’ BJOG, 113 (638–646)

Yanikkerem E., Kitapçıoğlu G., Karadeniz G., (2010). ‘ Kadınların Dogum Yöntemlerine Bakış Açısı, Deneyim ve Memnuniyetleri’ Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 5:13 (108-118)

Zar M., Wijma K., Wijma B., (2002). ‘ Relations Between Anxiety Disorders And Fear Of Childbirth During Late Pregnancy, Clinical Psychology And Psychotherapy, 9 (122–130)