

DERLEME

DOĞUM AĞRISINDA KULLANILAN TAMAMLAYICI TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Zümrüt YILAR ERKEK *

Türkan PASİNLİOĞLU**

Alınış Tarihi: 12.11.2015

Kabul Tarihi: 22.02.2016

ÖZET

Doğum ağrısı, anneyi mekanik olarak yoran, stres ve anksiyeteye neden olan hiperventilasyon ile oksijen ihtiyacını arttıran bir olaydır. Ağrı ile mücadelede başarısız olunması; annenin tükenmesine sebep olarak, anne bebek etkileşimini zorlaştırmakta, doğum eyleminden alınacak mutluluğu engellemekte, doğum sonu konforu azaltmakta ve annenin diğer doğumlara yönelik tepkisini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu durum, doğum ağrısının kabul edilebilir veya gerekli olduğu düşüncelerini ortadan kaldırmış ve doğum ağrısının varlığı tedavi için bir endikasyon olarak kabul edilmiştir. Bu nedenle doğumu ağrıdan bağımsız kılmak amacıyla çok fazla yol denenmiştir. Fakat doğum ağrısının azaltılmasındaki ilerlemelere karşın, ağrı kadınların tamamında belirgin olarak yönetilememiştir. Bu durum hem kadınları hem de bakım verenleri ağrının yönetiminde farklı arayışlara yönlendirmiştir. Bu amaç doğrultusunda Tamamlayıcı Tedavi yöntemleri kadınların ve sağlık profesyonellerinin son zamanlarda doğum ağrısıyla baş etmelerinde çok fazla tercih edilir duruma gelmiştir.

Bu derlemede konu ile ilgili kaynaklar taranarak doğum ağrısını hafifletmek amacıyla en sık kullanılan Tamamlayıcı Tedavi yöntemlerine yönelik sağlık çalışanları başta olmak üzere tüm bireylere bakış sağlamak amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Tamamlayıcı tedavi yöntemleri; doğum ağrısı; ebe/hemşire

ABSTRACT

Complementary Treatment Methods Used for Labor Pain

Labor pain is an event that tires the mother mechanically, causes stress and anxiety, and increases the need for oxygen by hyperventilation. Failure at the competition with pain could complicate the mother-infant interaction, decrease or prevent the pleasure generated by giving birth, and decrease comfort levels after the labor and delivery. Labor pain can exhaust the mother and make her fear future labors. Thus, labor pain needs to be addressed, and many treatment methods have been tried. However, labor pain is not managed to a significant degree in all women. Thus, many mothers and health care workers have sought alternative medicine approaches for labor pain management, and many women and health care workers prefer such Complementary Treatment methods.

This review was prepared to provide especially healthcare workers to all individuals a description of the most frequently used Complementary Medicine treatment methods by making a literature review about complementary treatment methods that are used for the management of labor pain.

Key Words: Complementary Treatment Methods; Labor Pain; Nursing/Midwifery

GİRİŞ

Tamamlayıcı Tedavi Yöntemleri (TTY) “çağdaş tıp bilimince hastalık sebeplerini önlemede kanıtlanmış bir tedavi yöntemi olmadığı halde; bireyin isteğiyle çağdaş tıp tedavilerinin yanında, onlara destekleyici olarak bireyin rahatlaması, bağışıklık sisteminin güçlenmesi, psikolojisinin düzelmesi gibi amaçlarla uygulanabilen alternatif tıp yöntemleridir.” Bu yöntemler modern tıp biliminde hastalık sebeplerini önlemede somut verilerin olmadığı veya kanıtlanmış bir tedavi yöntemi olmadığı durumlarda

kullanılmaktadır (Bulduklu 2015).

Gelişmiş ve gelişmekte olan birçok ülkede TTY’ne olan ilgi ve toplumdaki kullanım sıklığı giderek artış göstermektedir. Üreme çağındaki kadınların yaklaşık %49’u TTY’ni yaygın olarak kullanmaktadır (Smith, Collins, Cyna and Crowther 2010). Kansere başta olmak üzere astım, romatoid artrit, inflamatuvar barsak hastalıkları ve karaciğer hastalıkları, multiple sklerozis, böbrek yetmezliği, hipertansiyon gibi kronik hastalıklar, alerjik hastalıklar, kistik fibrozis, ağrı, anksiyete, depresyon ve yorgunluk gibi durumlarda hastalar TTY’ni kullanmaktadır. Bu kadar geniş bir kullanım alanına sahip olmalarından dolayı,

* Yrd.Doç.Dr. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Ebelik Bölümü, e-posta: zyilar@hotmail.com

** Prof.Dr., Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi-Erzurum

sağlık bakım kurumlarında tamamlayıcı tedaviler hasta bakım hizmetlerine dahil edilmektedir (Set 2011; Turan, Öztürk ve Kaya 2010). Bu doğrultuda derlemede doğum ağrısında tercih edilen TTY'ne yönelik tüm bireylere konuyla ilgili bakış açısı sağlamayı amaçlamaktadır.

Dünyada 200'den fazla TTY kullanılmaktadır Complementary and Alternative Medicine (NCCAM) temel olarak bu yöntemlerini beş grupta sınıflandırmaktadır (Tablo 1).

Tablo 1. Tamamlayıcı Tedavi Yöntemleri

| | |
|---|--|
| 1) Zihin-Beden Yöntemleri Bedensel fonksiyonları geliştirecek ve iyileştirecek zihinsel becerinin ortaya çıkarılması esasına dayanır. | Müzik, sanat terapisi, hipnoz, yoga, biyolojik geri bildirim, meditasyon, dua, mental iyileşme, odaklanma, hayal kurma... |
| 2) Alternatif Medikal Yöntemler Vücudun kendi içinde var olduğu düşünülen iyileşme gücünün ortaya çıkarılması esasına dayanır. | Homeopati, naturapati, ayurveda, akupunktur, TENS (Traskütan Elektriksel Sinir Stimülasyonu) , intradermal su enjeksiyonu... |
| 3) Biyolojik Temelli Tedavi Yöntemler | Bitkiler (fitoterapi, aromaterapi), yiyecekler, özel diyetler, vitaminler... |
| 4) Manipülatif ve Beden Temelli Yöntemler Bedenin manipüle veya hareket ettirilmesidir. Çeşitli masaj tekniklerini içerir. | Masaj, refleksoloji, hidroterapi, akupressure, şiropraktik... |
| 5) Enerji Tedavi Yöntemleri Biyoeenerji ve manyetik enerji alanını kullanır. | Terapötik dokunma, reiki, elektromanyetik alan kullanma, biyoenerji... |

(Turan, Öztürk ve Kaya 2010; Set 2011; Ertem ve Sevil 2005; Tournaire and Theau-Yonneau 2007)

Doğum Ağrısında Kullanılan Tamamlayıcı Tedavi Yöntemleri

Literatürde doğum ağrısı kontrol yöntemleri için basitlik, güvenilirlik ve fetal hemostazın koruması özellikleri aranmaktadır. Doğum ağrısının yönetiminde uygulanacak yöntemler ağrının azaltılmasını ve kadının doğumdan memnuniyetini de artırmalıdır. TTY bu özellikleri desteklemektedir (Karabulutlu 2014). Ayrıca TTY'yi, hem kadınlar hem de sağlık çalışanları aşağıdaki nedenlerden dolayı doğum ağrısının yönetiminde medikal yöntemlere oranla daha çok tercih etmektedirler.

- TTY invaziv değildir, uygulaması kolay ve güvenilirdir.
- Gebenin ve çevresindeki destek veren kişilerin aktif olarak eyleme katılmasına olanak sağlarlar. Maliyeti azaltmada etkilidirler.
- Anne ve fetüs sağlığı açısından zararsızdırlar.
- Yan etki ya da alerji riskleri yoktur.
- Algılanan doğum ağrısını azaltarak gebenin anksiyete düzeyini düşürürler
- Annenin doğumda daha olumlu deneyimler yaşamasını sağlarlar.
- Uterin kan akımını artırırılar.

- Kas gerilimini azaltırlar.
- Doğum eylemini yavaşlatmazlar.
- Anne-bebek ilişkisinin kurulmasını desteklerler.
- Eşler arasında yakınlığı pekiştirirler (Brown, Douglas and Flood 2001;Ertem ve Sevil 2005)

Doğum ağrısını gidermek amacıyla en sık kullanılan TTY ise şunlardır:

Müzik

Müzik, belirli ritm ve melodi gibi organize bileşenleri içeren işitsel bir uyarandır. Müzik terapisi; stres, ağrı, kaygı ve izolasyonun azaltılmasıyla bir davranış değişikliği yaratma ve duygu durumunu değiştirmeyi, yaşam kalitesini geliştirmeyi, kendini ifade etme kabiliyetini artırmayı, rahatlamayı öğretmeyi, baş etme stratejilerine yardımcı olmayı ve normal bir çevre sağlamayı hedefler (Yıldırım ve Gürkan 2007). Farklı müzik türlerinin eylemdeki gebelerin ağrı ve anksiyete düzeylerinde olumlu düşüş sağladığı, eylemin seyrini hızlandırdığı, ağrı toleransını, destek ve güçlülük durumunu, ritmik olarak nefes almayı, hareket etme durumunu artırdığı bilinmektedir (Tournaire and Theau-Yonneau 2007; Simkin and Boldig 2004). Doğu kültüründe Rehavi makamındaki müziğin ikindiyle yatsı arası ve seher zamanı etkili olduğu bilinir. Özellikle doğum ağrısına yardımcı olan bu makam içerdiği ney sesi ile

kadında huzur ve rahatlama duygusu yaratarak ağrının giderilmesinde, ayrıca ruhsal durumun tedavisinde de faydalı olabilmektedir (Mamuk ve Davas 2010).

Hipnoz

Hipnoz uygulaması doğumda ağrıyı ve endişeyi azaltmak ya da ortadan kaldırmak için Amerikan Tıp Birliği tarafından kabul edilen bir yöntemdir. Hipnoz derin konsantrasyon gerektiren farklı bir bilinç durumudur. İyi hipnoz olabilen bir kadın farkındalığını kaybetmeden doğum ağrısını tam kontrolü altına alabilir. Ağrı ortadan kalkmaz ancak kadının ağrı algılamasında değişiklik olur. Kadın ağrıyı hisseder fakat canı yanmaz. Kadın kontraksiyonlar arasındaki dinlenme süresini olduğundan daha uzun ve ağrılı bir periyodu olduğundan daha kısa hisseder (Şenel 2005). Hipnoz doğumun ilk evresini kısalttığı, daha iyi analjezi sağladığı, doğumu hoş ve doyum verici bir tecrübe haline getirdiği, doğum süresince korkuyu, gerilimi ve ağrıyı azalttığı ve ağrı eşiğini arttırdığı da belirtilmektedir (Roberts, Raynes-Greenow, Nassar, Trevena and McCaffery 2004). Ayrıca doğum ağrısının azaltılması konusunda etkin ve diğerlerine oranla farmakolojik ajan ve ekipman gerektirmemesi, fetüs ve yenidoğan üzerinde olumsuz etkilere sahip olmaması gibi avantajları da vardır. Bu avantajlara rağmen yaygın bir şekilde uygulanmamasının nedeni ise; gebeliğin son aylarında anne adayını ile birlikte eğitim toplantıları gerektirmesi, hipnozun yapılabilmesi için bu konuda uzman bir kişiye gereksinim olması ve bazı uygulamalar da etkin sonuç alınamamasıdır (Smith, Collins, Cyna and Crowther 2010; Tournaire and Theau-Yonneau 2007; Kömürcü ve Berkiten Ergin 2008; Jones, Othman, Dowswell, Alfirevic, Gates, Newburn et. al. 2012; Tiran 2009).

Yoga

Yoga kökeni Hindistana dayanan çok eskiden beri kullanılan bir zihin-beden uygulamasıdır. Kelime anlamı olarak “bedenin, zihin ve ruh bütünleşmesi” demektir. Yoganın amacı vücut mekaniklerini, solunum tekniklerini, zihin kontrolünü, meditasyonu ve tefekkür uygulamalarını kullanarak duygusal, zihinsel, bedensel ve ruhsal boyutta denge yaratmaktadır (Curtis, Weinrib and Katz 2012). Fiziksel gücü koruyarak, artırarak ve esnekliği sağlayarak doğumda annenin enerjisinin ve dayanıklılığının artmasını sağlar. Gebeliğe bağlı duruş bozuklukları en aza indirir. Solunum ve dolaşım sistemi ile karın kasları güçlenir bu sayede gebe

doğum sırasında kontraksiyonları ve solunum kaslarını etkin kullanır. Gebenin gerginlik ve dengesizlik alanlarını belirleyerek vücut farkındalığı öğretir ve doğum sırasında ağrının yapmış olduğu rahatsızlığı gidermek için esneklik ve dinlenme yeteneğini artırır. Doğumun kolay ve hızlı olmasını sağlar. Bedensel ve zihinsel gerginlikten uzaklaştırır. Gebenin stresini, öfkesini azaltır daha sakin ve daha kontrollü daha huzurlu olmasını sağlar. Doğum sonrasında da annenin bebeği kabullenme sürecini hızlandırır (Curtis, Weinrib and Katz 2012; Wren, Wright, Carson and Keefe 2011).

Homeopati

Homeopati Yunanca’dan gelen “homoios” (benzer) ve “pathos” (hastalıktan acı çekmek) kelimelerinden oluşmaktadır. Temel prensip, “benzeri benzerle tedavi” etmektir. Sağlıklı bir bireyde herhangi bir hastalık meydana getirerek, hastalık bulguları ortaya çıkartan doğal bir maddenin, aynı bulguları taşıyan sağlıklı bireye belli yöntemlerle sulandırılarak ve gücü artırılarak verilmesi sonucu bireyin sağlığına kavuşturulması prensibine dayanır. Yani daha basit olarak, bir madde sağlıklı bir kişide hastalık belirtileri oluştururken, aynı hastalık belirtilerini gösteren bir hasta o maddeyle tedavi edilebilir. Örneğin “sağlıklı bir insana tekrarlayan dozlarda verildiğinde beden ısısında yükselmeye yol açan Aconitum, soğuk havaya maruz kalan yüksek ateşli bir hastada ateşi düşürebilmektedir” (Turan, Öztürk ve Kaya 2010; Jones, Othman, Dowswell, Alfirevic, Gates, Newburn et. al. 2012; Bulduklu 2015).Doğru dozda ve doğru yolla uygulanan homeopatikler gebe doğum sırasında aşırı bel ağrısı yaşadığında, ilerlemeyen doğum eyleminde ve annenin çok bitkin olduğu durumlarda kullanılmaktadır (Smith, Collins, Cyna and Crowther 2010).

Şiropatik

Şiropatik (chiropractic) kelimesi Yunanca “chiros” (el) ve “practicos” (uygulama) kelimelerinden gelmekte ve elle yapılan uygulama anlamını taşımaktadır. Şiropaksi, kas, eklem, kemik, tendon, kıkırdak ve ligamentlerin yer aldığı bağ dokularının ve kas iskelet sistemi rahatsızlıklarının giderilmesinde kullanılan hareketlerdir (Turan, Öztürk ve Kaya 2010). Şiropatik uygulaması gebelik ve doğum sırasında bel ağrısını hafifletmede, sık karşılaşılan kas-iskelet problemlerinin giderilmesinde ve bebeğin doğumunun çok daha kolay olmasında etkili olmaktadır. Ayrıca şiropatik uygulaması doğum sırasında hem

vakum, forseps ve sezeryan uygulamalarına gereksinimi azaltmakta hem de vakum ve forseps uygulamalarına bağlı oluşabilecek servikal-spinal kord yaralanmalarını engellemektedir (Borggren 2007).

Akupunktur

Akupunktur, dünyanın en eski tedavi uygulamaları arasında yer almaktadır. Binlerce yıldır Çin ve diğer Asya ülkelerinde uygulanmaktadır. Akupunktur kelimesi Latince “acus” (iğne) ve “pungere” (delmek) anlamına gelmektedir. Geleneksel Çin tıbbının bir parçası olan akupunkturda; vücudun özel noktalarında cilde yerleştirilen ince metal iğneler aracılığı ile stimülasyon sağlanarak, derinin hemen altından geçen enerji kanalları ve bu kanallar üzerinde bulunan direnç noktalarının ilintili bulunduğu organlar arasında ilişki sağlanmaktadır (Smith, Collins, Cyna and Crowther 2010; Tournaire and Theau-Yonneau 2007; Kömürücü ve Berkiten Ergin 2008; Tiran 2009). Akupunkturun amacı, vücudun tekrar uyum ve dengeye ulaşmasını sağlamaktır. Bu denge ve uyumun meydana gelmesinde ise akupunktur uygulamasının analjezik, homeostatik, otoimmün, sedatif, psikolojik ve motor fonksiyon iyileştirici etkilerinden yararlanılmaktadır (Horasanlı, Usta ve Yeşilay 2008).

Çin’de 5000 yıldan bu yana akupunktur, doğum ağrısını azaltmak amacı ile kullanılmaktadır. Doğum ağrısını azaltmak amacıyla el, ayak ve kulaktaki akupunktur noktaları kullanılmaktadır. Akupunktur ile uyarılan bu bölgeler tüm vücut üzerinde genel analjezik etki gösterirler ve kasılmaları tetiklerler. İşleme başladıktan 20 dakika sonra kadın kendini rahat ve sakin hisseder (Smith, Collins, Cyna and Crowther 2010; Tournaire and Theau-Yonneau 2007; Kömürücü ve Berkiten Ergin 2008; Tiran 2009; Hsieh, Kuo, Yen and Chen 2004). Yapılan çalışmalarda akupunkturun meperidin, epidural anestezi ve doğum indüksiyonu kullanım ihtiyacını azalttığı, doğum ağrısını azalttığı ve memnuniyeti artırdığı belirtilmiştir (Şenel 2005)

TENS

TENS, rahatlamayı sağlamak ya da zihinden ağrıyı çıkarabilmek için, elektrik uyarılarını spesifik sinirlere ileten televizyon kumandası boyutunda bir araçtır. Cilde yerleştirilen elektrotlarla sinir sistemine kontrollü, düşük voltajlı elektrik akımı uygulanması esasına dayanır. Akut ve kronik ağrılarda çok geniş kullanımı vardır. Sırtta dört noktaya uygulanan TENS’in analjezik tüketimini belirgin olarak azalttığı ve doğumun birinci

evresinde çok etkili olduğu gösterilmiştir (Smith, Collins, Cyna and Crowther 2010; Tournaire and Theau-Yonneau 2007; Kömürücü ve Berkiten Ergin 2008; Camann and Alexander 2008; Tiran 2009; Jones, Othman, Dowswell, Alfirevic, Gates, Newburn et. al. 2012).

Masaj

İyileşme ve sağlığı destekleme amacıyla yumuşak dokunun değişik tekniklerle manipülasyonudur. Masaj, zihni ve kasları gevşeterek ağrı eşliğini yükseltmektedir. Birçok masaj tekniği bulunmaktadır. En sık kullanılan teknik, hafif basıncın kullanıldığı İsveç Masajıdır (Hsieh, Kuo, Yen and Chen 2004). Masaj, özellikle ebe/hemşireler tarafından, ağrı gidermede ve hastanın rahatlatılmasında yıllardır kullanılmaktadır. Doğum sırasında ise gevşemeyi sağlamak, ağrı ve acı çekmeyi azaltmak, doğum sürecini kısaltmak ve kadının doğum ağrısı ile baş etme yetisini artırmak için kullanılır. Aromaterapi yağları ya da losyonları kullanılarak masaj yapmak hem kontraksiyon sırasında hem de kontraksiyonlar arasında gevşeme ve rahatlamayı sağlamaktadır. (Smith, Collins, Cyna and Crowther 2010; Chang, Wang and Chen 2002; Jones, Othman, Dowswell, Alfirevic, Gates, Newburn et. al. 2012)

Refleksoloji

Refleksoloji, sinir noktalarının belirli tekniklerle uyarılması sonucu ortaya elektrokimyasal mesajlar çıkaran bir uygulamadır. Bu uygulama ile, nöronların yardımıyla ilgili organlar uyarılarak, fiziksel problemlerle ilgili gerginlik ve stresi azaltılır ve vücudun dengede kalması sağlanır. Doğumda refleksoloji uygulaması eylemin I. evresinde, her iki ayağın solar pleksus, beyin- omirilik, dalak, troid, barsak ve uterus-vajina-over refleks noktalarına yapılır. Doğum sırasında uterus kasılmalarını teşvik etmek için oksitosin salınımının uyarılmasında, doğum sırasındaki kasılmaların düzenlenmesinde, kasılmalar sırasında gevşemenin oluşmasında, deneyimlenen ağrı düzeyinin azaltılmasında ve doğumun süresinin kısalmasında etkilidir. (Valiani, Shiran, Kianpour and Hasanpour 2010; Dolation, Hasanpour, Montazeri, Heshmat and Alavi Majd 2011; Öztürk ve Sevil 2013)

Hidroterapi

Başlıca hidroterapi yöntemleri vücudun tamamına veya bir kısmına uygulanan; oturma banyoları, buhar banyoları, kolon irrigasyonu, sıcak/soğuk kompres ve buz uygulamalarıdır. Doğum sırasında hidroterapi kullanımının avantajları; ağrıyla başa çıkmada farmakolojik

yöntemlerin kullanımının azaltılması, gevşemeyi artırması, doğum ağrısını azaltması, doğum eylemini hızlandırması, annede doğum eylemini kontrol edebilme duygusunu yükseltmesi, doğum kanalı ve perinenin elastikiyetini artırması, yırtıkların şiddetini, insidansını ve epizyotomiye duyulan gereksinimi azaltmasıdır (Kömürcü ve Berkiten Ergin 2008; Karagülle 2008).

Akupressure

Parmaklarla veya küçük boncuklarla akupunktur noktalarına basınç uygulayarak, kan dolaşımı gibi enerji kanallarının düzgün çalışmasını sağlayan bir tedavi yöntemidir. Bu yöntemle kadının vücudunun enerji ve hormonal kontrolü de düzenlenmektedir. Akupressure doğum eyleminde ağrıyı azaltmak ve doğum eyleminin süresini kısaltmak amacıyla kullanılmaktadır. Doğumda güvenilir, etkili, maliyetsiz ve kolay uygulanabilir olduğu için tercih edilmektedir. Doğum eylemi sırasında birçok akupunktur noktası kullanılmaktadır. Bu noktalara yapılan basınç hipofiz bezini uyurarak oksitosin salınımını teşvik ederek, kontraksiyonları uyarmakta ve etkin hale getirmektedir. Doğum ağrısını gidermek ve eylemin ilerlemesi sağlamak amacıyla sıklıkla SP6 noktası kullanılmaktadır (Tournaire and Theau-Yonneau 2007; Hsieh, Kuo, Yen and Chen 2004).

İntradermal Steril Su Enjeksiyonu (ISSE)

Uygulama 0.05-0.1 ml steril suyun sakrum çevresinde dört ayrı noktaya enjeksiyonu ile 4 su kabarcığının oluşturulması esasına dayanır (Simkin and Boldig 2004; Yılar 2014). Steril su sinir uçlarını uyurarak daha şiddetli olan diğer ağrı hislerini bloke eder. ISSE belirgin düzeyde bel ağrısını, minimal düzeyde de abdominal kontraksiyonların yarattığı ağrıyı azaltmaktadır. Anne ve yenidoğan üzerinde olumsuz bir etkiye sahip değildir. Ebe/hemşireler tarafından kolaylıkla uygulanabilecek basit bir işlemdir. Doğumdaki uterus kontraksiyonlarına bağlı ağrıda rahatlama sağlamaması ya da çok az sağlaması ve etkisinin kısa sürmesi dezavantajıdır (Tournaire and Theau-Yonneau 2007; Lee, Coxeter, Beckmann, Webster, Wright, Smith et. al. 2011; Camann and Alexander 2008). ISSE uygulamasının doğum eyleminde bel ağrısının azaltılması amacıyla kullanılan bir yöntemdir. Bunun yanında doğum eylemi sırasında fetal rotasyon, pelvik taban kasları ve servikal dilatasyon üzerine olumlu etkisi vardır. (Lee, Coxeter, Beckmann, Webster,

Wright, Smith et. al. 2011; Camann and Alexander 2008; Yılar 2014).

Beslenme Tedavileri

Sağlığın sürdürülmesi, hastalığın önlenmesi, yaşam süresinin uzatılması, enerjinin artırılması, kilo kontrolü ya da özel sağlık sorunlarının ortadan kaldırılması amacıyla çeşitli beslenme şekilleri kullanılır. Kalsiyum ve magnezyum ağrının tedavisinde en sık önerilen iki minerallerdir. Özellikle artrit ve osteoporozda tavsiye edilirler. Ağrıya bağlı semptomların giderilmesinde tamamlayıcı tedavide esansiyel yağ asitleri de kullanılmaktadır. Bunlar içerisinde özellikle gama-linolenik asitin (omega-6) ve balıktan türetilmiş eikosapentaenoik asitin (omega-3) ve glukozamin sülfatın kullanımı tercih edilmektedir (Turan, Öztürk ve Kaya 2010). Kordi ve arkadaşlarının aktardığına göre, beslenme tedavileri uterus adelesini güçlendirerek, oksitosin hormon salgısını artırarak ve servikal olgunlaşmayı hızlandırarak doğumun daha az ağrılı ve daha kolay olmasını sağlamaktadır. (Kordi, Aghaei Meybodi, Tara, Nemati and Shakeri 2014).

Terapötik Dokunma ve Reiki

Enerji terapileri olarak adlandırılan terapötik dokunma ve reiki insan vücudunun enerji merkezlerine elle dokunarak vücutta var olan enerji yetersizliklerini ve tıkanıklarını gideren bir şifa tekniğidir. Eller; baş, boyun, göğüs, karın boşluğu, kasıklara dokunmak suretiyle her bir pozisyonda 3-5 dakika tutulur. Problemler bölgelerde bu süre 10-20 dakikaya uzayabilir. Tedavi süresi ortalama 30-90 dakika sürer. Terapötik dokunma ve reiki; astım, hipertansiyon, kanser, yorgunluk, artrit, akut ağrı, kronik ağrı, stres, depresyon ve anksiyete gibi birçok sağlık probleminde kullanılır (Sağkal ve Eşer 2011). Doğumda terapötik dokunmanın amacı bakımda iletişim ve güveni sağlamaktır. Uterusun ağrılı kontraksiyonları, kadınların sırtlarına, karınlarına, kalçalarına, uyluklarına, sakrum ve perine bölgelerine ellerle basınç uygulanarak hafifletilir (Tournaire and Theau-Yonneau 2007).

Fitoterapi (Bitkisel Tedaviler)

Fitoterapi, “tıbbî bitkilerle tedavi” anlamına gelmektedir. Hastalıkların, tedavi edici değere sahip taze veya kurutulmuş bitki kısımları ya da bunlardan elde edilen ekstraksiyon ürünleri kullanılarak üretilen çay, damla, draje, kapsül, şurup, tablet ile tedavi edilmesi anlamındadır (Kömürcü ve Berkiten Ergin 2008). Anadolu halk kültüründe; “Meryem Ana Eli” denen bitkinin içine konduğu sudan içmenin doğumu

kolaylaştırdığına inanılmaktadır. Üzüm, badem, ayva yedirilmesinin doğum sırasında gebeye enerji verdiği, sıcak pekmezli kavrulmuş susam, karanfil, defne tohumu, bal karışımı macun, sarımsak ve nane karışımı, hemşe otu, ısırgan otu, manda yoğurdu yedirme ya da vajene yumurta akı sürme gibi uygulamaların ise doğumu yardımcı olduğu belirtilmektedir. Koçak ve arkadaşlarının aktardığına göre Tayland'da yeşil sebzenin ve özel bitki çaylarının üç gün süre ile içilmesinin, doğumu kolaylaştırdığına inanılmaktadır (Koçak, Can ve Soğukpınar 2010).

Aromaterapi

Aromaterapi, "tedavi edici" özelliklerini kullanabilmek için bitkilerden damıtılan yüksek konsantrasyonlu öz yağların ve kokuların kullanılmasıdır. Esansiyel yağların vücutta yatıştırıcı, uyarıcı ve rahatlatıcı etki gösteren nörotransmitterlerin (asetilkolin, dopamin, serotonin vd.) salgılanmasını artırdığı düşünülmektedir. Yağlar deriye masaj yöntemiyle, inhalasyon ve yağların yanması sonucu oluşan kokunun solunması şeklinde uygulanmaktadır. Doğum sırasında aromaterapi uygulaması; gül, lavanta, neroli, adaçayı vb. esansiyel yağlarının travaydaki annenin cildine sürülmesini içerir. Bebeğin inişi ve doğumunun gerçekleştiği ikinci evrede nane yağının güç hissi verdiği, lavanta yağının panik duygusunu azalttığı ve kontraksiyonları güçlendirdiği,

yasemin yağının analjezik ve antispazmotik etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Smith, Collins, Cyna and Crowther 2010; Tournaire and Theau-Yonneau 2007; Kömürücü ve Berkiten Ergin 2008; Camann and Alexander 2008; Tiran 2009; Jones, Othman, Dowswell, Alfirevic, Gates, Newburn et. al. 2012).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, doğum ağrısı kadınlar için önemli bir yaşam deneyimidir. Bu sürecin en iyi şekilde sonlanması bireyler açısından son derece önemlidir. TTY'de bilimsel tıbbi destek amaçlı yapılan tedavilerdir. Gebenin fiziksel ve psikolojik bakım gereksinimlerini karşılamak, gebenin doğum ağrısıyla baş etmesine yardımcı olmak, yaşam kalitesini geliştirmek, gebenin işbirliği ve katkılarını sağlayarak doğum eyleminin olabildiğince sorunsuz yaşanması amacıyla uygulanır. Bu nedenle doğum ebesi ve hemşiresi doğum ağrısıyla baş etmede TTY'ni, etkilerini, sınırlılıklarını bilmeli ve bu yöntemlerin etkin bir şekilde uygulanmasında gebeye yardımcı olmalıdır. Ayrıca TTY'nin uygulama alanlarında ebe ve hemşireler tarafından kullanım oranlarının artırılması ve konu ile ilgili daha geniş popülasyonu ve süreyi kapsayan doğumhanelerde ve gebe eğitim sınıflarında bilimsel çalışmaların yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Borggren CL. Pregnancy and Chiropractic: A Narrative Review of the Literature. *Journal of Chiropractic Medicine* 2007;6(2):70-74.

Brown TS, Douglas C, Flood PL. Women's Evaluation of Intrapartum Nonpharmacological Pain Relief Methods Used During Labor. *The Journal of Perinatal Education* 2001;10(3):1-8.

Bulduklu Y. Hedef Kitle Bağlamında Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Uygulamaları. *Türkiyat Araştırmaları Dergisi* 2015;37:607-27.

Camann W, Alexander KJ. Kolay Doğum. Günaydın B, editör. 1. Baskı. Ankara: İlke Yayınevi; 2008.p.203-10.

Chang M, Wang S, Chen C. Effects of Massage on Pain and Anxiety During Labour: A Randomized Controlled Trial in Taiwan. *Journal of Advanced Nursing* 2002;38(1):68-73.

Curtis K, Weinrib A, Katz J. Systematic Review of Yoga for Pregnant Women: Current Status and Future Directions. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2012;1-13.

Dolation M, Hasanpour A, Montazeri Sh, Heshmat R, Alavi Majd H. The Effect of Reflexology on Pain Intensity and Duration of Labor on Primiparas.

Iranian Red Crescent Medical Journal 2011;13(7): 475-79.

Ertem G, Sevil Ü. Doğum ağrısı ve hemşirelik yaklaşımı. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2005, 8(2): 117-23.

Horasanlı E, Usta B, Yeşilay A. Medikal Akupunktur. *Yeni Tıp Dergisi* 2008;25(2):70-5.

Hsieh LL, Kuo CH, Yen MF, Chen TH. A Randomized Controlled Clinical Trial for Low Back Pain Treated by Acupressure and Physical Therapy. *Preventive Medicine* 2004;39(1):168-76.

Jones L, Othman M, Dowswell T, Alfirevic Z, Gates S, Newburn M, et.al. Pain Management for Women in Labour: An Overview of Systematic Reviews (Review). *The Cochrane Library* 2012;14(3):5-7.

Karabulutlu Ö. Doğum Ağrısı Kontrolünde Kullanılan Nonfarmakolojik Yöntemler. *Caucasian Journal of Sciencetley* 2014;1(1):43-50.

Karagülle Z. Hidroterapi, SPA, Balneoterapi, Talassoterapi. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi* 2008;28(1):224-9.

Koçak Y, Öztürk Can H, Soğukpınar N. Geleneksel Doğum Uygulamaları ve Doğum

Yardımcıları. e-Journal of New World Sciences Academy Life Sciences 2010;5(4):1-6.

Kordi M, Aghaei Meybodi F, Tara F, Nemati M, Shakeri MT. The Effect of Late-Pregnancy Consumption of Date Fruit on Cervical Ripening in Nulliparous Women. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*. 2014;2(3): 150-6.

Kömürcü N, Berkiten Ergin A. Doğum Ağrısının Kontrolünde Non-Farmakolojik Yöntemler. Kömürcü N, Berkiten Ergin A, editörler. Doğum Ağrısı ve Yönetimi. 1. Baskı. İstanbul: Bedray Yayıncılık; 2008.p.57-143.

Lee N, Coxeter P, Beckmann M, Webster J, Wright V, Smith T, et.al. A Randomised Non-Inferiority Controlled Trial of a Single Versus a Four Intradermal Sterile Water Injection Technique for Relief of Continuous Lower Back Pain During Labour. *BMC Pregnancy and Childbirth* 2011;11(21):1-9.

Mamuk R, Davas Nİ. Doğum Ağrısının Kontrolünde Kullanılan Nonfarmakolojik Gevşeme ve Tensel Uyarılma Yöntemleri. Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni 2010;44(3):137-44.

Öztürk R, Sevil Ü. Refleksolojinin Kadın Sağlığı Üzerine Etkisi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi* 2013;8(3):87-100.

Roberts CL, Raynes-Greenow CH, Nassar N, Trevena L, McCaffery K. Protocol for a Randomised Controlled Trial of a Decision Aid for the Management of Pain in Labour and Childbirth. *BMC Pregnancy Childbirth* 2004;4(1):24.

Sağkal T, Eşer İ. Hemşirelikte Yeni Bir Uygulama: Reiki Dokunma Terapisi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi* 2011;4(1):182-9.

Set T. Ağrı ile Baş Etmede Tamamlayıcı ve Alternatif Tedaviler. *Türkiye Klinikleri Journal of Family Medicine Special Topics* 2011;2(2):79-82.

Simkin P, Boldig A. Update on Nonpharmacologic Approaches to Relieve Labor Pain and Prevent

Suffering. *Journal Midwifery Womens Health* 2004;49(6):489-504.

Smith CA, Collins CT, Cyna AM, Crowther CA. Complementary and Alternative Therapies for Pain Management in Labour (Review). *The Cochrane Collaboration and Published in The Cochrane Library* 2010;9(4):1-43.

Şenel AC. Geriatrik Hastalarda Postoperatif Analjezi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Dergisi* 2005;22(1):33-7.

Tiran D. Complementary Therapies in Midfery. In: Fraser DM, Cooper MA, eds. *Myles Midwives*, 15th ed. New York: Elsevier Publish; 2009. p.959-97.

Tournaire M, Theau-Yonneau A. Complementary and Alternative Approaches to Pain Relief During Labor. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2007;4(4):409-17.

Turan N, Öztürk A, Kaya N. Hemşirelikte Yeni Bir Sorumluluk Alanı: Tamamlayıcı Terapi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi* 2010;3(1):94-8.

Valiani M, Shiran E, Kianpour M. and Hasanpour M. Reviewing the Effect of Reflexology on the Pain and Certain Features and Outcomes of the Labor on the Primiparous Women. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research* 2010;15(1):302-10.

Wren AA, Wright MA, Carson JW, Keefe FJ. Yoga for Persistent Pain: New Findings and Directions for an Ancient Practice. *Pain* 2011; 152(3):477-80.

Yılar Z. Doğum Eyleminde Bel Ağrısının Hafifletilmesinde İntradermal Steril Su Enjeksiyonu. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi* 2014;17(3):179-86.

Yıldırım S, Gürkan A. Müziğin, Kemoterapi Yan Etkilerine ve Kaygı Düzeyine Etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2007;8(1)37-45.