

Bir Doğuma Hazırlık Eğitim Programı “Doğumda Farkındalık”

Samiye Mete* Merve Ertuğrul** Elif Uludağ***

Öz

Doğuma hazırlık eğitimlerinin önemi her geçen gün daha çok anlaşılmaktadır. Bu nedenle doğuma hazırlık eğitimlerinde birçok felsefe ve model kullanılmaktadır. Bir eğitimin niteliğini, temellendiği model ve felsefeler kadar eğitimin uygulandığı toplumun kültürüne ve sağlık sistemine uygunluğu da belirler. Bu nedenle doğuma hazırlık eğitimi uygulayacakların eğitim içeriklerini, kullanacakları yöntemleri ülke koşullarına uygun hale getirmeleri ve değişen gereksinimlere göre yeniden revize etmeleri başarılı bir eğitim için önkoşuldur. Bu makalede on beş yıllık bir deneyim sonrasında, 2013 yılında oluşturulmuş bir Doğuma Hazırlık Eğitim Programı paylaşılacaktır. Bu program Hypnobirthing, Lamaze ve Bradley yöntem ve felsefelerinden yararlanılarak hazırlanmıştır. Ayrıca eğitim programının içerik ve yöntemi oluşturulurken sosyal bilişsel öğrenme kuramı ve yetişkin eğitim ilkeleri de kullanılmıştır. Her dersin amacına uygun isimler verilmiş ve uygun içerik hazırlanmıştır. Eğitim programı dört haftalık ve haftada iki saat olmak üzere toplam sekiz saatten oluşmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Doğuma Hazırlık Eğitimi, Program, Teoriler.

Abstract

The Childbirth Education Program “Awareness in childbirth”

The importance of childbirth education is understood much more every day. Therefore, many philosophies and models are used in childbirth education. Quality of childbirth preparation education is determined by appropriateness of education to the social culture and health system as well as its basic model and philosophy. Therefore, it is necessary for childbirth preparatory educators to adjust education content, their methods to the local conditions and revising them into changing requirements are prerequisite for successful education. In this article, after fifteen years of experience, which was created in 2013, the program will be shared. Program is prepared using the Dick Read, HypnoBirthing, Lamaze, Bradley, Social Cognitive Learning Theory and Adult Education methods and philosophy. Each course have a name according to aim and the content. The education program consists of four weeks and a total of eight hours a week for two hours.

Keywords: Childbirth education, program, theory

Geliş tarihi: 07.12.2014 Kabul tarihi: 10.04.2015

Türkiye’de doğuma hazırlık eğitimleri uzun yıllardan bu yana farklı biçimlerde eğitim ve uygulamada yer almaktadır. Doğuma hazırlık sınıfı (DHS) ile ilgili eğitimler 1990’lı yıllarda başlamıştır. Bu programların bir kısmı herhangi bir felsefeye odaklanmazken bazıları tek bir felsefeye bazıları ise birden fazla felsefeye odaklanmaktadır. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu’nda DHS 1999 yılında başlamıştır. Bu program yıllar içerisinde çeşitli değişikliklere uğramıştır. Program 1999 - 2006 yılları arasında sekiz haftalık olarak uygulanmıştır. Haftada iki saat olmak üzere toplam 16 saat olarak uygulanan programın sekiz saati teorik, sekiz saati de egzersiz uygulamalarından oluşmaktaydı. Teorik içerik gebelik, doğum, doğum sonu dönem, yenidoğan ve emzirme konularından oluşmaktaydı. Bu program, 2006 yılından sonra sekiz saatlik DHS, dört saatlik emzirme ve dört saatlik yenidoğan bakımı kursları olmak üzere üç ayrı kursa ayrılmıştır. Doğuma hazırlık sınıfı için 2006-2013 yılları arasında uygulanan program Lamaze, Dick Read, Bradley, HypnoBirthing felsefelerine ve erişkin eğitim ilkelerine dayalı olarak yürütülmüştür.

Doğuma hazırlık programında 2013 yılından sonra bazı yenilikler yapılarak standardize hale getirilmiştir. Programın haftada iki saat olmak üzere toplam sekiz saat olarak devam etmesine karar verilmiştir. Daha sonra programın genel ve haftalık amaç ve hedefleri belirlenmiş. Programın felsefesine ve içeriğine uygun bir isim belirlenmiş ve her bir ders için de aynı yol izlenerek isimlere karar verilmiştir. Programa ve her bir haftaya isim belirlenirken içeriği yansıması kadar anne ve baba adaylarına yol göstermesi ve onlarda olumlu bir duygu yaratması da hedeflenmiştir.

*Prof.Dr. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, samiye.mete@deu.edu.tr, **Arş. Gör. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, ***Arş. Gör. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi

Program her bir ders için adım adım izlenerek kolayca anlaşılabilir şekilde hazırlanmıştır. Her ders teorik ve egzersiz olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Teorik dersler amaç ve hedeflerin tanıtılması, ısınma, öğrenmeye

ilgi çekmeyi amaçlayan başlangıç, günün amacına uygun öğrenme etkinliğinin bulunduğu ana bölüm ve özetlemeyi içeren sonuç bölümünden oluşmaktadır. Programın içerisine çok sayıda gevşeme egzersizi, oyunlar eklenerek interaktif bir eğitim hazırlanmıştır. Her dersin ikinci bölümünü kas egzersizleri ve gevşeme egzersizleri oluşturmaktadır. Program bu yapısı ile çiftlerin derslere aktif olarak katılımını amaçlamaktadır. Eğitim programı hazırlanırken doğuma hazırlık felsefelerinden Dick Read, Hypnobirthing, Lamaze, Bradley; eğitim felsefesi olarak ise Bandura’nın sosyal bilişsel öğrenme kuramını ve yetişkin eğitim ilkeleri kullanılmıştır. Aşağıda bu felsefelerin neler olduğu kısaca açıklanacaktır. Programın anlatıldığı Tablo 1’de tüm bu felsefelerden nasıl yararlandığı gösterilmektedir. Bu program DHS’lerinde uygulanabileceği gibi bireysel eğitimler içinde kullanılabilir.

Bu makalenin amacı, Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesinde 2013 yılından bu yana uygulanmakta olan doğuma hazırlık eğitim programını tanıtmaktır. Bu makalenin hazırlanma amacı; bireysel veya grup doğuma hazırlık eğitimi yapmayı düşünen kişilere örnek bir program sunmaktır. Ancak bu programı uygulamayı düşünen kişilerin mutlaka makalede adı geçen kuramları inceleyip içselleştirmeleri gerekmektedir. Programı DHS’inde kullanmayı planlayan kişilerin bunlara ilave olarak grup dinamikleri ve grup yönetimi, yönlendirmeyi öğrenmeleri gerekmektedir. Kuramlara hâkim oldukça makalede sözü edilen her bir noktanın ne anlama geldiği daha iyi somutlaşacaktır.

Doğumda Farkındalık Eğitim Programının Dayandığı Eğitim İlke ve Kuramları

Yetişkin Eğitim İlkeleri

Yetişkin eğitimi kavramı Yunanca androgoji kelimesinden gelmekte olup, yetişkinlere yol gösterme veya öğretme anlamlarına gelmektedir. Androgoji, bu günkü anlamında ilk olarak 1970’lerde Malcom Knowles tarafından kullanılmaya başlanmıştır (Zmeyov, 1998). Günümüzde androgoji

kelimesi yetişkin eğitimini ifade ettiği gibi aynı zamanda “öğrenen merkezli” eğitim olarak da tanımlanmaktadır (Merriam, 2001). Yetişkin eğitimi dört varsayım üzerine kurulmuştur. Knowles’a (1970) Bunlar;

Yetişkinlerin benliği oluşmuş ve bu onun kendi kararlarını almasını, kendisini yönetmesini, kısaca bağımsız bir kişi olmasını sağlar.

Yetişkin tecrübe sahibidir ve bu tecrübeler onun öğrenmesini kolaylaştırmaktadır.

Yetişkinlerin öğrenmeye hazır olmaları ile sosyal rolle arasında bir bağ vardır. Kişi sosyal rolünde faydası olacağına inandığı şeyleri öğrenmeye hazırdır.

Yetişkin eğitiminde problem merkezli eğitim metodu uygulanmalıdır.

Yetişkin eğitimi için belirlenen bu varsayımlardan yola çıkarak yetişkin eğitim ilkeleri belirlenmiştir. (Kurt, 2008). Bu ilkeler yetişkinlerine eğitim verirken eğitimcilere yol gösterici olarak kullanılacak dokuz maddede toplanmıştır (bkz. Tablo 1).

Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı

A. Bandura, British Columbia Üniversitesi’nde psikoloji eğitimini 1949 tamamlamıştır. Klinik psikoloji alanında yüksek lisans ve doktorasını Iowa Üniversitesi’nde yapmıştır (1952). Bandura Sosyal Öğrenme Teorisi 1977 yılında geliştirmiş ve 1986 yılında teorisinin adını Sosyal Bilişsel Teori olarak değiştirmiştir (Bandura, 1982). Bandura’ya göre: bireyler diğer insanları gözlem yaparak, yapılan davranışın pekiştirildiğini ya da cezalandırıldığını gözlemleyerek öğrenirler. Birey toplumla etkileşimi sonucunda düşüncelerini ve deneyimlerini paylaşarak zaman içinde kendine özgü belleğini oluşturur (Çelen, 2010).

Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramının Dayandığı Temel İlkeler

1. *Karşılıklı belirleyicilik:* Çevresel faktörler; bireysel özellikler ve davranış arasındaki ilişkiye dayalıdır. Öğrenmeyi; birey, çevre ve davranış olarak üç temel faktör oluşturur. Bireyin karakteristik özellikleri, kişiliği, düşünceleri, beklentileri ve inançları üçgenin bir köşesinde yer almaktadır. Diğer köşede ise davranış yer almaktadır. Kişi kendi davranışı ile hem kendi kararlarını hem de diğerlerinin kişiye göstereceği tepkiyi belirlemektedir. Üçüncü köşede ise; çevre yer almaktadır. Bir yandan çevresel faktörler bireyin kararlarını etkilerken diğer yanda çevrede olan olaylar, bireye nasıl davranması gerektiği ile ilgili olarak yol gösterici olabilmektedir (Yeşilyaprak ve ark., 2002). Doğuma hazırlık eğitimi verirken birey, gebe ve eşi bireysel özellikleri oluşturur. Davranış çiftleri ve eğitimcinin davranışlarını içerir. Çevre ise öğrenme ortamını tanımlar.
2. *Sembolleştirme kapasitesi:* Dünya, bilişsel semboller ile algılanır. Semboller düşünceleri ve daha sonra davranışı etkiler. Gelecekteki olası davranışlar, zihinde sembolik olarak yapılır, daha sonra test edilirler, davranışları oluştururlar. Eğitim süresince çiftlerin zihninde semboller oluşturulur, pekiştirilir, olumsuz ise yeni semboller oluşturulur. Bunlar test edilir ve daha sonra davranış oluşur. Örneğin doğum ağrılıdır sembolü yerine doğum ağrılı olmak zorunda değildir.

3. *Öngörü kapasitesi:* Gelecek için plan yapabilmek kapasitesi olarak tanımlanır. İnsanlar hedef belirleyebilmeli, geleceği planlayabilmelidir. İnsanlar geçmişte yaşadıklarını, düşünce ve sembollerle zihinlerinde kodlayarak ileriye dönük planlar yapma gücüne sahiptirler. Gelecekte başkalarından göreceği olası davranışlara nasıl davranması gerektiği ile ilgili ön hazırlık yaparlar. Kısacası düşünce davranıştan önce gelir.
4. *Dolaylı öğrenme kapasitesi:* Başkalarının deneyimlerini gözleyerek öğrenme, sosyal öğrenmede etkilidir.

Dikkat Etme: Modele ve model alınan davranışa dikkat etme sürecidir. Modeli yaş, cinsiyet, saygınlık, statü, güç, ün gibi özellikleri ile süreci etkiler. Model, gerçek bir insan olmayabilir; kurgu, tarihi karakter, genelleşmiş ideal kişi tanımı da olabilir. Model alınan etkinliğin basit, yalın, açık ve çarpıcı, önemli sonuçlar doğuran bir etkinlik olması dikkat etme sürecini etkileyen diğer unsurlardır (Bandura, 1989; Bandura, 1994; Bandura, 1998; Çelen, 2010). Örneğin, model oluşturmak amacıyla, DHS eğitimine katılmış ve güzel bir doğum yapmış bir kişinin öyküsünün paylaşılması olabilir.

Hatırda Tutma: Gözlem yoluyla edinilen bilgiyi kullanmak için, modelin davranışlarının hatırlanması gerekir. Bilgi sembolleştirilir ve bellekte saklanır. Bilginin zihinsel resimlere, imgelere dönüştürülmesi ve bilginin sözel sembollere dönüştürülerek saklanması olmak üzere iki yol tanımlanmıştır. Bireyin zihinsel yapı ve kapasitesi bu süreçte etkilidir. Örneğin, sınıfta öğretilen gevşeme egzersizlerinin tekrar edilmesini sağlamak.

Davranışı Meydana Getirme: Öğrenilenlerin performansla dönüştürülmesi olarak tanımlanmaktadır. Bandura öğrenilen davranışın yapılabilmesi için yeterli isteğe ve başarabilme inancına yani ‘özyeterlilik kapasitesi’ne sahip olunması gerektiğini vurgular. Zihinsel tekrarlar, davranışın daha doğru ve ustaca yapılmasını sağlar. Örneğin, gebenin kendi kendine egzersiz yapabilmek kapasitesi olduğunu anlaması, inanması.

Güdülenme: Bireyler, gözlem yoluyla yeni davranışları ve becerileri kazanabilirler ancak onu yapmaya güdüleninceye kadar ya da ihtiyaç duyuncaya kadar performans göstermezler. Gözlemlenen davranışa verilen ödül ve cezaya göre karar verilir. Dış pekiştireçler yerine, o davranış yapmaya istek uyandıracak pekiştirme türü, ‘içsel pekiştirme’dir (Bandura, 1989; Bandura, 1994; Bandura, 1998). Örneği; doğum eyleminin başlaması ile eğitimde öğrendiklerini uygulamaya güdülenmesi.

5. *Öz düzenleme kapasitesi:* İnsanların kendi davranışlarını kontrol edebilme yeteneğini yansıtır. Nasıl davranacağına, ne zaman ne yapacağına kendi karar verir. Eğitimle kendine güveninin artması ve kararlar verebilmesi.
6. *Öz yargılama kapasitesi:* Bireyin, bir işi yapmada ne kadar yeterli olacağına ilişkin görüşlerini içerir. Bu yargıya, öz yeterlilik denir (Bandura, 1989; Bandura, 1994; Bandura, 1998). Öz yeterlilik sosyal öğrenme kuramının temel kavramı olup kişinin kendinin farkında olmasıdır. Bireyin yapması gereken performans ile kendi kapasitesini karşılaştırıp duruma göre harekete geçmesidir. Bireyin karşılaşmış olduğu güçlük-

lerde nasıl başarılı olabileceğine ilişkin kendisi hakkındaki inancı, kısaca kişinin kendini bilmesi olarak da tanımlanabilir (Yeşilyaprak ve ark., 2002). Örneğin, doğumu başarabileceğine inanması.

Doğumda Farkındalık Eğitim Programının Dayandığı Doğuma Hazırlık Felsefeleri

Dick Read

Grantly Dick-Read Londra'da Whitechapel'de tıp eğitimi almış, İngiliz doğum doktorudur. Dick Read 1913 yılında Londra'da klorofom almadan sessiz bir şekilde kendi doğumu yapan annenin doğumunu izler. Bu deneyim onu derinden etkiler ve doğum hakkında öğrendiklerini sorgulamaya iter. Bu deneyimlere dayanarak yaptığı çalışmalar sonucunda korku olmadığı zaman ağrının da olmadığını fark eder ve 1920'lerde korku-gerginlik-ağrı üçgenini tanımlar. Dick Read 1933 yılında doğal doğum adlı ilk kitabını, daha sonra korkusuz doğum isimli ikinci kitabını yayımlar. Dick Read yönteminde, anne adayının doğum korkularından kurtulması ve içinde var olan doğum yapma güdülerini keşfetmesi için derin gevşemenin önemini vurgular (Mongan, 2012; Dick-Read, 2004).

Hypnobirthing

Kadını fiziksel ve psikolojik olarak doğuma hazırlayan Marie F. Mongan tarafından geliştirilen bir doğum tekniği ve felsefesidir. Mongan HypnoBirthing doğum ilke ve felsefesini ilk kez 1990 yılında bir doğumda kullanmıştır (Mongan, 2012). 1990 yılından itibaren giderek yaygınlaşan bu yöntem birçok doğum öncesi eğitimin temelini oluşturmuştur. Son yıllarda Türkiye'de de kullanılmaya başlanan bu yöntem giderek yaygınlaşmaktadır.

HypnoBirthing yöntemi doğuma hazırlık eğitimlerinde kullanılmaktadır. HypnoBirthing yönteminin temel ilkesi çocuk doğurmanın kadınlar için normal, doğal ve sağlıklı bir işlev olduğudur. Mongan bu yöntemi, Dr. Grantly Dick-Read'in korku-gerginlik-ağrı siklusuna dayalı olarak geliştirmiştir. Yöntem; doğum öncesi dönemde verilen eğitimle doğumda kadının kendi kendine hipnoz uygulayarak korkularından arınmasını ve gevşemesini sağlamayı hedefler. HypnoBirthing yöntemi doğumda korkularından arınmış ve gevşemiş olan bir kadının ağrı duymayacağı, mutlu ve huzurlu bir doğum yaşayacağı esasına dayanmaktadır (Mongan, 2012).

Lamaze

Lamaze yöntemi 1951 yılında, Fransız Dr. Fernand Lamaze'in Rusya'da Uluslararası Obstetrisyenler ve Cerrahlar kongresinde doğumda psikoprofilaksi olarak adlandırılan yeni bir yöntemi duymasıyla başlar. Psikoprofilaksi bilincin kontrol edilmesi anlamına gelmektedir. Bir kişinin beyni, belli bir uyarıyı kabul edip, analiz etmeye ve doğru olan cevabı vermeye göre eğitilebilir. Lamaze ülkesine döndüğünde psikoprofilaktik yöntemi doğumda kullanmak için kendi kültürüne göre bir yöntem oluşturmuştur (<http://www.lamazeinternational.org/History>). Lamaze, rahatlama ve solunum tekniklerini kullanarak ve anneye sürekli duygusal destek vereme üzerine odaklanan kendi adını verdiği yöntemini oluşturmuştur. Solunum Lamaze'in en belirgin özelliğidir (<http://www.lamazeinternational.org/History>).

Günümüzde Lamaze normal doğumu desteklemekte ve kadınların bebeklerini normal doğurma yeteneklerini kabul etmektedir. Lamaze'e göre ağrı şartlanmış bir tepkidir. Kadınlar doğum öncesi dönemde ağrı çekmemeye şartlan-

dırılabilirler. Kadınlar bağırarak ya da kontrolü kaybetmek yerine, gevşeme ve solunum egzersizleriyle ağrı yönetimini sağlayabilirler. Lamaze göre kadınlar doğum ağrıları sırasında kendilerini kasma yerine gevşetebilir ve bilinçli nefes almayla kendilerini kontrol edebilirlerse, doğum süreçleri daha kısalar ve ağrı düzeyleri azalabilir (<http://www.lamazeinternational.org/History>).

Bradley

Bu model Bradley'in hayvanların doğumları ile kadınların hastane şartlarındaki doğumlarını ve sonuçlarını gözlemlemesi sonucu ortaya çıkmıştır. Bradley Metodu, çifti doğuma gereksiz müdahalelerden kaçınarak normal ve doğal yollardan hazırlamayı hedefleyen bir modeldir. Bradley, Doğum Koçluğu (Husband-Coached Childbirth) kavramını tanımlamıştır. Bradley Metodu sadece eşin koçluğu üzerine odaklanmaz; aynı zamanda doğumun eşler arasında paylaşılan bir deneyim olması üzerinde de durur. Gevşemede beyin-beden arasındaki ilişkiyi vurgular (<http://www.bradleybirth.com/>).

Kas ve Gevşeme Egzersizleri

Kas Egzersizleri

Egzersizlere yavaş başlanmalı ve hızı zaman içinde arttırılmalıdır. Egzersiz öncesi ve sonrası su içilmelidir. Egzersizin sonlandırılması gereken dikkat edilmesi gereken durumlar gebelere anlatılmalıdır. Tüm uygulamalar sırasında vücut duruşuna dikkate edilmelidir. Egzersizlere mutlaka ısınma ile başlanmalı daha sonra pelvik taban hareketleri ve germe egzersizleri ile devam edilir (ACOG, 2002; Okumuş, Mete, Yenil, Tokat ve Şerçekuş, 2009). Egzersizler ortalama 15-30 dakika sürmeli, düzenli olarak haftada en az 3 kez yapılmalıdır. Egzersiz şiddeti tıbbi ve obstetrik komplikasyonu olmayan gebelerde orta şiddette olmalıdır. Sedanter gebelerde hafif orta şiddetli egzersizler, haftada/3 gün 15 dk, haftada/4 gün 30 dk olmalıdır. Aktif kadınlarda haftada/4 gün 30 dk orta şiddette yapılmalıdır. Egzersiz öncesi ya da sırasında herhangi bir rahatsızlık hissedilen gebe egzersizi sonlandırılmalıdır. (ACOG, 2002; Clapp, 2008; Ferraro, Gaudet ve Adamo, 2012; Zavorsky ve Longo, 2011).

Gevşeme Egzersizleri

Gevşeme egzersizleri gebelik, doğum ve doğum sonrası dönemde stres yaratan durumlardan kurtulabilmek için sıklıkla kullanılan tekniklerdir. Zihni sakinleştirmek ve bedeni gevşetmek için kullanılabilir. Gevşeme egzersizleri sırasında nefes egzersizlerinden, hayal kurma, imgeleme, zihin alanından yararlanılır. Bu birkaç yöntem bir arada kullanılabilir. Zihinsel odaklanma tüm gevşeme tekniklerinin temelini oluşturur. Gevşeme egzersizleri öncesinde grup üyelerinin uyumunu sağlamak için gevşeme egzersizleri sırasında dikkat edilecek noktalar anlatılır. İlk uygulamalarda gevşeme durumuna geçmek kolay olmayabilir. Eğitiminin ses tonu ve sınıf ortamı önemlidir. Eğitmeni hazırlayıcı gevşemelerle bireye yavaş yavaş gevşemeyi öğretmelidir. Gevşemeyi kolaylaştırmak için egzersiz sırasında müzik kullanılabilir. Sevdikleri hoşlandıkları kendilerini rahatlatan müzikleri seçmeleri istenir. Gevşeme metninin içinde kişiyi gevşemeye motive edecek olumlu cümleler olmalıdır. Gevşeme ortalama 45 dakika minimum 20 dakika olmalıdır. Gevşeme loş bir ortamda, rahat kıyafetlerle, kişinin kendisini rahat hissettikleri pozisyonda ve rahatlatıcı müzikler eşliğinde yapılmalıdır. Bireylere kendi gevşeme programlarını oluşturmaları ve gebelik

boyunca düzenli yapmaları konusunda cesaretlendirilmelidir. Gebelere öğrendikleri bu egzersizleri doğumda kullanabilecekleri söylenir. Gebeler doğumda kullanmak için öğrendikleri bu egzersizin benzerini kendisinin de yazabileceği konusunda cesaretlendirilebilir. Egzersizler ne kadar çok uygulanırsa gevşeme o kadar hızlı sağlanabilir. Kadınlar gebelikleri süresince ne kadar hızlı gevşeyebilirler ise doğumda sırasında da o kadar hızlı gevşeyebilirler. (Mamuk ve Davas, 2010; Mongan, 2005; Okumuş, Mete, Yenal, Tokat ve Şerçekuş, 2009; Smith, Levett, Collins ve Crowther, 2011).

Sonuç

Bu makalede doğuma hazırlık eğitimi vermek isteyen kişilere ve kuruluşlara uygulayabilecekleri bir program sunulmuştur. Ayrıca programın hazırlanmasında kullanılan felsefe ve modellerin nasıl kullanıldığını gösteren kısa açıklamalara yer verilmiştir. Kişiler doğuma hazırlık eğitimlerinde bu programı uygulayabilecekleri gibi kendi programlarını geliştirebilmek için örnek olarak da kullanabilirler. Bu makalede bir eğitim programının hazırlanması ve uygulanması aşamasında dikkat edilmesi gereken noktalara kısaca değinilmiştir. Böylece eğitim programlarının hazırlanması ve uygulanması aşamalarında bilimsel bir yaklaşımın gerekliliğine dikkat çekilmiştir.

Kaynaklar

- ACOG Committee Opinion. (2002). Exercise during pregnancy and postpartum period. 267, 1-3.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy the exercise of control. USA, WH Freeman an Company.
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. Greenwich: CT: JAI Press.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology and Health*, (13), 623-49.
- Clapp, J.F. (2008). Long-term outcome after exercising throughout pregnancy: fitness and cardiovascular risk. *Am J Obstet Gynecol*, 199(5), 489.e1-489.e6.
- Çelen, H.N. (2010). Öğrenme Psikolojisi/Kuramlar. Ankara: İmge Yayıncılık.
- Dick-Read, G. (2004) *Childbirth without fear*. London: Pinter&Martin Ltd.
- Ferraro, Z.M., Gaudet, L., Adamo, K.B. (2012). The potential impact of physical activity during pregnancy on maternal and neonatal outcomes. *Obstet Gynecol Surv*, 67(2), 99-110.
- Knowles, M.S. (1970). *The Modern Practice of Adult Education Andragogy Versus Pedagogy*. New York: Association Press.
- Kurt, İ. (2008). *Yetişkin Eğitimi*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Mamuk, R., Davas, N.İ. (2010). Doğum ağrısının kontrolünde kullanılan nonfarmakolojik gevşeme ve tensel uyarılma yöntemleri. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, (44), 137-144.
- Merriam, S.B., (2001). Andragogy and Self-Directed Learning: Pillars of Adult Learning Theory. *New Directions For Adult And Continung Education*, (89), 3-13.
- Mongan, M.F (2012) *HypnoBirthing, Mongan yöntemi*. İstanbul: Gün Yayıncılık.
- Okumuş, H., Mete, S., Yenal, K., Tokat, M., Şerçekuş, P. (2009) *Anne Babalar için Doğuma Hazırlık*. İstanbul: Deomed.
- Smith, C.A., Levett, K.M., Collins, C.T., Crowther, C.A. (2011). Relaxation techniques for pain management in labour. *The Cochrane Library*, (12), 1-50.
- Yeşilyaprak, B. (Ed.). (2002). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Zavorsky, G.S., Longo, L.D. (2011). Exercise guidelines in pregnancy: new perspectives. *Sports Med*, 41(5), 345-60.
- Zmeyov, S.I. (1998). Androgogy: Origins, Developments, and Trends. *International Review of Education*, (44), 103-108.
- <http://www.bradleybirth.com/> (2015) The Bradley Method of Husband-Coached Natural Childbirth. Erişim: 31.03.2015.

<http://www.lamazeinternational.org/History> (2015) [Lamaze International](http://www.lamazeinternational.org/). Erişim: 31.03.2015.

Tablo 1. 'Doğumda Farkındalık' Eğitim Programı

“DOĞUMDA FARKINDALIK” EĞİTİM PROGRAMI		
<p>Programın Tanıtımı; Amaç: Kadınların doğum korkularını ortadan kaldırıp doğal doğum sürecinin yaşanmasını sağlamak. Programın Hedefleri: Kadının;</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Doğumun her anını farkında olarak yaşamasını, ❖ Kendi bedenini anlamasını, ❖ Güçlü ve zayıf yönlerini fark etmesini, ❖ Hangi yönlerini güçlendirmesi gerektiğini fark etmesini, ❖ Bedeninin ve zihninin gücünü fark etmesini, ❖ Doğum için yeterli gücün kendinde olduğunu fark etmesini, ❖ Doğumun mucizevi bir süreç olduğunu fark etmesini, ❖ Bebeği ile iletişime geçmesinin önemini fark etmesini, ❖ Anne, baba ve bebek etkileşimini fark etmesini sağlamak <p>Programın Süresi: İki saatlik dört ders olmak üzere toplam sekiz saatten oluşmaktadır. Programın Yürütülüşü: Her bir ders iki bölüm olarak yürütülmektedir. Birinci Bölüm: Teorik Ders, İkinci Bölüm: Kas Egzersizleri ve Gevşeme Egzersizlerinden oluşmaktadır.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Eğitim Felsefeleri</u></p> <p>Yetişkin Eğitim İlkeleri (Y) Yetişkin; Y-1: İhtiyaçları doğrultusunda öğrenir. Y-2: İçeriğin belirlenmesinde yer almak ister Y-3: Hemen ya da kısa sürede uygulayabileceği bilgi ve becerileri öğrenmek ister. Y-4: Grup etkileşiminden hoşlanır. Y-5: Öğrenme sürecine kendi deneyimleri ve görüşleri ile katılmak ister. Y-6: Bilgi, beceri, davranışlarını geliştirecek, problemlerini kendi başına çözebilecek duruma gelmek ister. Y-7: Zamanı değerlidir. Y-8: Eğitimde rahat ve dinamik bir atmosferden hoşlanır. Y-9: Sertifika, ödül v.b. almak motivasyonunu artırır.</p> <p>Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı (S) S-1: Dolaylı öğrenme kapasitesi: Dikkat etme süreci Hatırda tutma süreci Davranışa dönüştürme süreci Güdülenme süreci/Motivasyon S-2: Karşılıklı belirleyicilik S-3: Sembolleştirme kapasitesi, S-4: Öngörü kapasitesi, S-5: Ön düzenleme kapasitesi, S-6: Öz yeterlik algısı</p>	<p style="text-align: center;"><u>Doğuma Hazırlık Felsefeleri</u></p> <p>Dick Read (D) D-1: Korku-Gerginlik-Ağrı siklusu</p> <p>HypnoBirthing (H) H-1: Beyin beden ilişkisi H-2: Olumlu düşünce H-3: Patoloji yerine doğallığa odaklanma H-4: Anne bebek bağlanması H-5: Gevşeme Teknikleri</p> <p>Lamaze (L) L-1: Solunum teknikleri L-2: Gevşeme teknikleri L-3: Kas egzersizleri L-4: Doğal doğum</p> <p>Bradley (B) B-1: Eş Desteği B-2: Gevşeme Teknikleri</p>
Birinci Ders: 'Güzel Bir Doğum Deneyimine İlk Adım'		
<p>Birinci ders hedefleri;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doğuma hazırlık eğitiminin amacının anlaşılmasını, • Doğuma ilişkin duyguların fark edilmesini, • Doğuma ilişkin duygu ve düşüncelerin paylaşılmasını, • Korku-gerginlik-ağrı arasındaki ilişkinin anlaşılmasını, 		

- *Korku-Gerginlik-Ağrı sıklusu ile hormonlar ve doğum eylemi arasındaki ilişkiyi anlamasını sağlamak.*

Birinci Bölüm

İçerik	Yöntem	Eğitim Felsefeleri	Doğum Felsefeleri
Isınma Egzersizi: Tanışma	Burada yapılacak olan tanışma egzersizleri çok özenle seçilmelidir. Grup ilk kez bir araya gelmektedir. Gebelik ve doğum gibi mahrem bir deneyim ortak yönleridir. Gebelik, doğum ve bebeklerinden bahsetmekten hoşlanırlar.	Y-4	
<ul style="list-style-type: none"> • Doğuma hazırlık eğitimiyle ilgili düşünceler ve beklentiler 	Katılımcılara “bu eğitimden beklentileriniz neler?” sorusunu sorarak beklentilerini öğrenmeye başlayabilirsiniz. Beklentilerini yazmalarını isteyebilirsiniz. Ya da onlar söylerken siz kaydedebilirsiniz. Kursun sonunda bu beklentilerin karşılanıp karşılanmadığını tekrar gözden geçirebilmek için beklenti kayıtlarını saklayınız. Bu kursun amacını bu dersin ilerleyen bölümlerinde açıklayacağınızı belirterek bir sonraki bölüme geçiniz.	Y-1, 2, 4,5,7,8 S-1,2,4	-
<ul style="list-style-type: none"> • Doğum kavramı ile ilgili duygu ve düşünceler 	Bu konuyu işlemek için beyin fırtınası yöntemini kullanmak uygundur. Katılımcılara “ doğum deyince aklınıza neler geliyor” sorusunu sorunuz. Bunu bir kâğıda yazmalarını isteyebileceğiniz gibi onların söylediklerini tahtaya sizde sıralayabilirsiniz. Daha sonra söyledikleri bu sözcükleri grupla birlikte gözden geçiriniz. Bu aşamada kişilerin doğumla ilgili belirttikleri sözcüklerin hangilerinin olumlu hangilerinin olumsuz olduğunu birlikte belirleyiniz. (Bu bölümde yazılanlar son hafta yeniden gözden geçirmek için korunmalıdır. Doğumla ilgili olumsuz duyguların yoğun olup olmadığı birlikte değerlendirilir.)	Y-4,5,8 S-1,2,4	D-1 H-1,2
<ul style="list-style-type: none"> • Doğumla ilgili olumlu/olumsuz duygu ve düşüncelerin altında yatan nedenler: Korkunun rolü • Korkunun tarihçesi • Doğal doğum 	Yukarıda yaptığımız değerlendirmede olumsuz duygu ve düşüncelerin nerden kaynaklandığını konuşunuz. Bu duyguların altında yatan temel duygunun “korku” olduğunu fark etmelerini sağlayınız. Doğum korkusunun oluşmasını sağlayan faktörler tartışınız. Daha sonra doğum ve doğumda korkunun tarihçesi anlatınız.	Y-4,5 S-1,2,6	D-1 H-1,3
<ul style="list-style-type: none"> • Birinci Dersin amacının açıklanması 	Normalde her dersin başında açıklanması gereken amaç, kişilerin doğum eğitimi konusunda duygu ve düşüncelerini etkilemeden öğrenebilmek için burada açıklanır.	Y-1,3 S-1	-
<ul style="list-style-type: none"> • Korku-Gerginlik-Ağrı döngüsü 	Doğumda Korku, gerginlik, ağrı döngüsü açıklanır.	S-1	D-1 H-1
<ul style="list-style-type: none"> • Doğumda hormonların rolü • Korkunun doğum için 	Doğumda etkili olan hormonların hangileri olduğu açıklanır. Korkunun doğum hormonlarını ve doğumu nasıl etkilediği anlatılır. Korkunun ortadan kalkması ve gevşemenin	Y-3,4,5,6,8 S-1,4,6	D-1 H-1,2,3

gerekli hormonlara ve doğum eylemine etkisi.	sağlanmasının doğumu nasıl etkilediği açıklanır. Beynin bedeni etkilediğini ve kontrol ettiğini anlaması sağlanır. Buna inanmalarını sağlamak için Pawlov'un deneyini örnek olarak verilebilir. Daha sonra buna inanmalarını sağlamak için zihin beden ilişkisini gösteren bir egzersiz yaptırılır. Daha sonra hormonlarla ilgili bir egzersiz, oyun oynatılır		
• Doğuma hazırlık sınıflarının amacının açıklanması	Bu eğitimin amacı açıklanır.	Y-1,2	-
• Birinci dersin özetlemesi	Özetleme; Bu derste öğrendiklerini sembolleştirmesi ve hatırd tutması için önemlidir.	Y-8 S-1	-
• İkinci dersin içeriği hakkında bilgi verilmesi	İkinci derste korkulardan arınmanın olacağı öğretileceği söylenir.	Y-7 S-1	-

Ara (15 DAKİKA)

İkinci Bölüm

• Kas Egzersizi (Isınma Egzersizi)	Isınma Egzersizi: Baş-boyun egzersizi, omuzlar ve kollar için ısınma egzersizi, yan kaslar için ısınma egzersizleri, bacaklar ve ayaklar için ısınma egzersizleri uygulanır.	Y-3 S-3,6	L-3 B-1
• Gevşeme Egzersizi	Burada aşamalı gevşeme egzersizi ile başlayan daha sonra beden zihin ilişkisini gösteren bir egzersiz uygulanır. Beden zihin ilişkisini göstermek için egzersizin içinde hayal etme kullanılmalıdır. Örneğin esen serin bir rüzgâr, koklanan bir çiçek ya da ısırılan bir limonun etkisi egzersiz sonrası tartışılır. Böylece sözü edilenlerin gerçek olmamasına rağmen kişideki etkisinin beden zihin arasındaki ilişkiye bir örnek olduğu açıklanır.	Y-3 S-3,6	H-5 L-1,2 B-2
Ödev • Birinci dersin sonunda bir sonraki derse getirmek üzere dersle ilgili ödevler verilir.	Ödevler: • Gebelik ile ilgili olumlu cümleler/sözcükler yazınız. • Gebelik süreciyle ilgili deneyimlerinizi yazıp getiriniz. • Bebeklerinizle nasıl iletişime geçtiğinizi yazılı olarak getiriniz.	Y-6 S-1,6	-

İkinci Ders: ' Bedenim ve Zihnimin Farkındayım '

İkinci ders hedefleri

- *Beynin doğumda bedeni yönetme gücünü anlamasını*
- *Doğumla ilgili kendi olumlu cümlelerini oluşturmasını*

- *Gevşeme tekniklerinin gebelik ve doğum sürecine etkisini anlamasını*
- *Kişilerin gevşemeyi öğrenebileceklerine inanmalarını*
- *Gevşeme tekniklerini öğrenmelerini*
- *Kendilerinin uygulayacağı gevşeme tekniklerinin seçilmesini*
- *Kas egzersizlerinin gebelik ve doğum sürecine yararlarını anlamalarını kas egzersizlerini uygulamalarını sağlamak.*

Birinci Bölüm

• Birinci ders ödevlerinin paylaşılması		Y-4,5 S-5,6	-
• Bir önceki dersin özetlemesi	Tartışma Sunum	Y-7 S-1	-
• Doğuma olan bakışı değiştirmekte etkili olan üç kural ✓ Düşünce, duygu ve davranış ✓ Dilin gücü ✓ Motivasyon	Burada doğuma ilişkin olumsuz bakış açısının nasıl değiştirilebileceği anlatılmalıdır. Bireylerin düşüncelerinin duyguları etkilediği, duygularında davranışları oluşturduğu açıklanır. Bu nedenle doğum hakkındaki düşünceleri olumluya çevirmenin önemi vurgulanır. Daha sonra olumlu dil, ifade biçiminin ne olduğu anlatılır. Bilinçaltının olumsuz ekleri olan olumlu sözcükleri de olumsuz olarak algıladığı açıklanır (korkma kelimesi örnek olarak verilebilir). Motivasyonun doğumdaki etkisi açıklanır.	Y-4,5,6 S-1	H-1,2,3,4L-4
• Gevşemeyi sağlamak için kullanılacak yöntemler ✓ Nefes egzersizleri ✓ Görselleştirme/imeleme ✓ Hayal kurma ✓ Zihin alanı oluşturma	Nefes egzersizleri, Görselleştirme/imeleme, Hayal kurma, Zihin alanı oluşturma anlatılır. Örnekler verilerek kullanabilmeleri sağlanır.	Y-3,4,5 S-1, 3, 4, 5, 6	H-5 L-2 B-2

ARA (15 DAKİKA)

İkinci Bölüm

• Kas Egzersizi	Isınma egzersizleri Germe egzersizi: Kedi kamburu, ayakta pelvik tit, yatarak pelvik tilt, kalça germe egzersizi.	Y-3 S-3,6	L-3 B-1
• Gevşeme Egzersizi	Aşamalı gevşeme egzersizi ile başlayan ve hayal etmeyi içeren bir gevşeme egzersizi uygulanır.	Y-3 S-3,6	H-5 L-1,2 B-2
ÖDEV	Ödevler:	Y-6	
• İkinci dersin içeriğine uygun	✓ Hayal etme, imeleme, müzik seçimini yapması	S-1,6	

ödevler bir sonraki derse getirmek üzere verilir.	<p>önerilir.</p> <p>✓ Doğumla ilgili olumlu kelimeler/cümleler belirleyip bir sonraki derse getirmeleri istenir.</p> <p>✓ Eşlere ödev; gebelerin bilgisi olmayacak. (gebelere kendilerini özel hissettirecek bir sürpriz hazırlamaları konusunda eşlere öneride bulunulur isterlerse bunu sınıfta paylaşabilecekleri belirtilir)</p>		
---	--	--	--

Üçüncü Ders: 'Bebeğimize Kavuşuyoruz'

Üçüncü dersin hedefleri

- Çiftlerin doğumun başlama belirtilerini anlamalarını
- Doğumun evdeki aşamalarını nasıl yöneteceklerini bilmesini
- Doğum eylemi sürecini anlamalarını
- Doğum eylemi sürecini hastanede nasıl yöneteceklerini öğrenmelerini
- Doğumhanedeki uygulamaları anlamalarını sağlamak.

Birinci Bölüm

<ul style="list-style-type: none"> • İkinci ders ödevlerinin paylaşılması 		Y-4,5 S-5,6	
<ul style="list-style-type: none"> • Bir önceki dersin özetlemesi 	Tartışma Sunum	Y-7 S-1	
<ul style="list-style-type: none"> • Doğumun başlama belirtileri • Gerçek/yalancı doğum ağrıları • Doğumun Aşamaları, mekanizması ✓ Açılma ✓ Doğum ✓ Plasantanın Doğumu 	Bu aşamada power-point sunum ve kemik pelvis ve bebek başı olan bir maket kullanılarak doğum anlatılmalıdır. Doğum eylemi kısa ve sade bir şekilde ancak kişilerin kafasında soru işareti bırakmayacak şekilde anlatılmalıdır. Daha sonra bir animasyon ile doğum eyleminin somutlaşması sağlanmalıdır. Doğum animasyonları seçilirken olumsuz mesaj içermemesine özen gösterilmelidir.	Y-8 S-3	H-3 L-4
<ul style="list-style-type: none"> • Doğum başladığında evde yapılması önerilen uygulamalar • Hastane süreci 	Doğum başladığında hastaneye gelene kadar geçen süreçte neler yapmaları ve yapmamaları gerektiği anlatılır. Hastaneye gittiği zaman nelerle karşılaşacağı anlatılmalı. Burada özellikle hangi hastanede doğum yapacaksa oranın koşullarını bilmesi önemlidir. Mümkünse doğum yapacağı yeri önceden görmesini önermelisiniz. Burada önemli olan doğumhanede karşılaşabileceği olumsuz ortamın gebeyi olumsuz etkilememesi için yöntemler öğretilmelidir. Bu çok hassas bir noktadır. Eğitim sırasında kesinlikle doğum ekibine karşı güvensizlik, çatışma oluşturacak bir	Y-1, 3,6,8	H-1,2,3,5 L-1,2 B-1,2

	yaklaşımdan kaçınılmalıdır. Derslerde öğretilen gevşeme egzersizlerini kullanarak doğum anını olumlu bir şekilde yaşamının önemi vurgulanmalıdır. Olumlu düşünce ve cümlelerini kullanmalarının önemi açıklanır.		
• Doğum videosu	Gösterilecek olan doğum videosunun özellikleri çok önemlidir. Derslerde öğretilenleri uygulayan bir gebenin olduğu, olumlu bir doğum videosu seçilmelidir. Hypnobirthing doğum videoları bu kurs için uygun videolardır.	Y-8 S-3	H-1,2,3 L-4
• Doktor ve diğer sağlık personeli ile doğum hakkında konuşma	Genellikle gebeler doğum ekibi ile doğumlarını konuşmakta zorlanmaktadırlar. Bu nedenle nasıl bir konuşma yapmaları gerektiğinin açıklanması çok önemlidir. Gebeler ekiple uygun şekilde iletişim kuramaz ise doğum süreci gergin bir ortamda yaşanabilir. Bu durum gebenin anksiyete yaşamasına ve gevşeyememesine neden olabilir. Burada ekiple nasıl konuşulacağını içeren bir rol play oynanabilir.	Y- 3,6 S-1,2,3	H-2, 3 L-4

ARA (15 DAKİKA)

İkinci Bölüm

• Kas Egzersizi	Isınma Egzersizi Germe Egzersizi: ayakları her iki yana açarak oturma, çömelme, duvara karşı germe, köprü kurma, bükülme, sırt germe, karın kaslarını germe, bacak ve ayak germe egzersizleri	Y-3 S-3,6	L-3 B-1
• Gevşeme Egzersizi	Aşamalı gevşeme, hayal etme ve bebekle etkileşimi içeren bir egzersiz.	Y-3 S-3,6	H-5 L-1,2 B-2
ÖDEV Üçüncü dersin içeriğine uygun ödevler bir sonraki derse getirmek üzere verilir.	Ödevler: Hayalinizdeki doğumu yazınız.	S-1,6	

Dördüncü Ders: ‘Huzurlu Güzel Anılarla Dolu Yolculuğun Bitişi ve Yeni Başlangıçlar’

Dördüncü dersin hedefleri

- ✓ Gebeliğin son ayında yapılması gereken hazırlıkları bilmesi
- ✓ Doğum sonu dönemi nasıl yöneteceklerini öğrenmelerini
- ✓ Kursun amacına ulaşip ulaşmadığını değerlendirmelerini anlamalarını sağlamak

Birinci Bölüm

• Üçüncü ders ödevlerinin paylaşılması		Y-4 S-5,6	
• Bir önceki dersin özetlemesi	Tartışma Sunum	Y-7 S-1	

<ul style="list-style-type: none"> Doğum için son hazırlıklar <ul style="list-style-type: none"> ✓ Doğum çantası ✓ Hastaneye ulaşım 	Bu bölümde doğum çantasında anne ve bebek için bulunması gerekenler ve pratik bilgiler verilir. Ayrıca doğum başladığı zaman evden hastaneye giderken arabayı kimin kullanacağı, arabanın bakımı, park yeri v.b. gibi öncesinde yapılması gereken hazırlıklar ve planlar anlatılır.	Y-3,6 S-1,2,3	H-2 B-1
<ul style="list-style-type: none"> Sezaryen 	Burada sezaryen ile doğum kısaca açıklanır. Vajinal doğumda sorun yaşanırsa önemli bir kurtarma operasyonu olduğu söylenir. Ayrıntılı bilgi verilmez. Sadece soruları yanıtlanır.	Y-1 S-3	
<ul style="list-style-type: none"> Epidural Anestezi 	Sadece tanımı ve kısaca avantajı-dezavantajı açıklanır.	Y-1 S-3	
<ul style="list-style-type: none"> Doğum Sonu Erken Dönem 	Normal olan ve olmayan fizyolojik ve psikolojik belirtiler kısaca anlatılır.	Y-1 S-1,3	
<ul style="list-style-type: none"> Doğum videosu veya olumlu doğum öyküsü 	Doğum videosu izletilir ya da olumlu bir doğum hikâyesi okunur, ya da yazıp getirdikleri 'hayalinizdeki doğum öyküsü' ödevinin grupla paylaşılması sağlanır.	Y-4,5, 8 S-3,4, 5, 6	H-2
ARA (15 DAKİKA)			
İkinci Bölüm			
<ul style="list-style-type: none"> Gevşeme Egzersizi 	Doğum Anı Gevşemesi	Y-3 S-3,6	H-5 L-1,2 B-2
Eğitimi Değerlendirme	Beklentilerin karşılanıp karşılanmadığı sorulur. Doğumla ilgili panoya yada küçük kağıtlara yazdıkları korkulardan nelerin değiştiği sorulur. Kurstan beklentilerinin karşılanıp karşılanmadığı eğitimin başındaki beklentileri hatırlanarak değerlendirilir. Kendilerini doğuma hazır hissedip hissetmedikleri değerlendirilir.	Y-1,6,8 S-2	
Katılım Belgesi Töreni	Kursa katılım belgesi verilir. Bu belge anne ve baba adayını adı yer almalıdır. Onların kursa katılarak kendileri ve bebekleri için çok özel bir çaba gösterdiklerini belirtilen güzel sözler yer almalıdır.	Y-9	