



Gebe Okulları Doğum Korkusunu Azaltmada Etkili Bir Uygulama mıdır?

Is Pregnant Schools an Effective Application in Reducing Fear of Birth?

Abdullah Tok¹, Hilal Sakalioğlu²

¹Kabramanmaraş Sütçü İmam Üniversite Hastanesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Ana Bilim Dalı; ²Sağlık Bakanlığı, Kabramanmaraş Necip Fazıl Şehir Hastanesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Kliniği, Kabramanmaraş, Türkiye

ABSTRACT

Aim: In the period when the woman's life passes into the adult period, although the pregnancy period is a physiological change, it is important because it covers psychological and social changes. Pregnancy is also called "developmental crisis" and "situational crisis" and it is a change process that requires the management of these crises in the family. Especially the first pregnancies can be perceived as a fearful process as it contains many unknowns together. In this study, our aim is to determine the level of anxiety and fear related to birth and post-education fears of expectant mothers who applied to pregnant information classes we created in our institution.

Material and Method: It was planned prospectively to evaluate the effectiveness of pregnant school in overcoming birth fears by reaching pregnant women by phone after training and after birth, after obtaining data for 1000 pregnant women face to face question and answer.

Results: 30.4% of our pregnant women who applied to the pregnant information class are high school graduates, 85.5% are not working, 88.4% are health assured, 68.2% are living in the city center, the number of rural residents is low (6.5%), 48% is 1 It was determined that 98.6 had previous birth in hospital. It was determined that the majority of the applicants (69.2%) had concerns about pregnancy and delivery, the worries were more (35.9%), birth fear and less (29.3%) concerns about the health of the baby. It was found that pain at birth was frightening (81.4%), they did not have a planned method to cope with birth pain (85.2%), and the delivery room environment was mostly perceived as frightening.

Conclusion: It has been determined that the reasons for applying to pregnant information classes are to have knowledge about the birth and postpartum period, to learn the methods of comfortable delivery, to learn the exercises and to reduce their anxiety.

Key words: pregnancy fears; fear of birth; pregnant education

ÖZET

Amaç: Kadın hayatının erişkin dönemine geçtiği süreçte gebelik dönemi her ne kadar fizyolojik bir değişim olmasına rağmen, psikolojik ve sosyal değişimleri de kapsadığı için önem taşımaktadır. Gebelik, 'gelişimsel kriz' ve "durumsal kriz" olarak da adlandırılmakta olup, ailece bu krizlerin yönetimini gerektiren bir değişim sürecidir. Özellikle ilk gebelikler birçok bilinmeyi bir arada barındırdığı için korkulu bir süreç olarak da algılanabilmektedir Bu çalışmada amacımız kurumumuzda oluşturduğumuz gebe bilgilendirme sınıflarına başvuran anne adaylarının doğumla ilgili endişe ve korku düzeylerini ve eğitim sonrası korkularını belirlemektir.

Materyal ve Metot: 1000 gebeye yüz yüze soru cevap şekline veriler elde edilmesi arkasından eğitim ve doğum sonrasında telefon ile gebelere ulaşarak gebe okulunun doğum korkularının yenmesinde etkinliğinin değerlendirilmesi prospektif olarak planlandı.

Bulgular: Gebe bilgilendirme sınıfına başvuran gebe kadınlarımızın %30,4'ünün lise mezunu, %85,5'inin çalışmadığı, %88,4'ünün sağlık güvencesinin olduğu, %68,2'sinin il merkezinde oturduğu, kırsal kesimden gelenlerin sayısının düşük (%6,5), %48'inin gebelik sayısının 1 olduğu, %98,6'sının daha önceki doğumunu hastanede yaptırdığı tespit edildi. Başvuranların çoğunluğunun (%69,2) gebelik ve doğumla ilgili endişelere sahip, endişelerin daha çok (%35,9) doğum korkusu ve daha az oranda (%29,3) bebeğin sağlığı ile ilgili endişeler olduğu tespit edildi. Doğumda ağrı çekmenin korkuttuğu (%81,4), doğum ağrısı ile baş etmek için planlanan bir yöntemlerinin olmadığı (%85,2), doğumhane ortamının çoğunlukla korkutucu olarak algılandığı tespit edildi.

Sonuç: Gebe bilgilendirme sınıflarına başvuru nedenlerinin doğum ve doğum sonrası dönem ile ilgili bilgi sahibi olmak, rahat doğum yapmanın yöntemlerini öğrenmek, egzersizleri öğrenmek ve endişelerini azaltmak nedeniyle olduğu tespit edildi. Tüm dünyada ve ülkemizde dikkatleri üzerine çekmeye başlayan, kurulması aşamasında çok fazla ekonomik yük ve çaba gerektirmeyen gebe eğitim sınıflarının yaygınlaştırılarak daha geniş kitlelere ulaşması, bu konu ile farkındalığın artırılmasının önemli olduğu kanaatindeyiz.

Anahtar kelimeler: gebelik korkuları; doğum korkusu; gebe eğitimi

İletişim/Contact: Abdullah Tok, Kabramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Ana Bilim Dalı, Kabramanmaraş, Türkiye • Tel: 0532 201 11 12 • E-mail: abdullabtok@windowslive.com • Geliş/Received: 27.03.2020 • Kabul/Accepted: 12.10.2020

ORCID: Abdullah Tok, 0000-0003-0998-5531 • Hilal Sakalioğlu, 0000-0003-2148-932X

Giriş

Gebelik dönemi her ne kadar fizyolojik bir değişim olmasına rağmen, psikolojik ve sosyal değişimleri de içerdiği için kadın hayatında büyük bir önem taşımaktadır¹. Gebelik, 'gelişimsel kriz' ve "durumsal kriz" olarak da adlandırılmakta olup, sadece gebe kadının kendisinin değil, aile bireyleriyle birlikte bu krizlerin yönetimini gerektiren bir değişim sürecidir². Özellikle ilk gebelikler birçok bilinmeyi bir arada barındırdığı için korkulu bir süreç olarak da algılanabilmektedir³.

Gebelik süreci fizyolojik bir süreç olmasına rağmen, birçok bilinmeyi ve korkuları da barındırdığı için bu süreçte anne ve baba adayları prenatal bakım ve yardım alma çabasında olurlar. Ulaşabildikleri sağlık kuruluşları, bu konu ile ilgili kitaplar, doğuma hazırlık sınıflarına katılmak gibi aktiviteler bu çabalardan birkaçıdır². Üreme yaşındaki kadınların önde gelen ölüm ve sakatlık nedenlerinin gebelik, doğum eylemi ve sonrası dönemde oluşan komplikasyonlar olduğu bilinmekte olup, bu durumun birçok gelişmekte olan ülke için önemli bir halk sağlığı problemi olduğu bilinmektedir. Anne ölüm oranının çok boyutlu bir kalkınma göstergesi olup üreme sağlığının hizmet sunum kalitesi ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Her yıl dünyada 400.000 civarında anne ölüm vakaları bildirilmektedir⁴. 'Barselona Anne Hakları Bildirgesi' her kadının üreme sağlığı, gebelik, doğum ve yeni doğan bakımı konusunda eğitim ve bilgi alma hakkının olduğunu belirtmektedir⁵.

Doğum öncesi bakım (DÖB) anne/bebek sağlığını koruma ve geliştirme amacıyla anne ve fetüsün gebelik süresince düzenli aralıklarla izlenerek muayenelerinin yapılması, acil durumlarda gerekli müdahalelerin yapılması, eğitilmiş sağlık personeli tarafından izlenmesi ve gerekli önerilerde bulunulması olarak tanımlanmaktadır⁶. DÖB'nin amacı, hem anne hem de bebeğin sağlığını korumak ve geliştirmek, gebelik öncesi olan veya gebelik döneminde oluşan sağlık sorunlarının erken dönemde tanınarak tedavisinin yapılması, böylece maternal, fetal ve neonetal mortalite ve morbiditenin azaltılmasıdır⁷. Bu amaçla oluşturulan gebe bilgilendirme sınıfları, verdikleri eğitimlerle, anne adaylarına gebelik, doğum ve doğum sonrası dönem hakkında bilgi sahibi olmalarını ve bilinçli doğum yapma, normal doğum eylemi, ağrı yönetimi ve 'anne' rollerini benimsemeleri konularında bilgi ve beceri kazandırma amaçları doğrultusunda oluşturulmuştur⁸.

Bu çalışmada amacımız kurumumuzda oluşturduğumuz gebe bilgilendirme sınıflarına başvuran anne adaylarının doğumla ilgili endişe ve korku düzeylerini belirlemektir.

Materyal ve Metot

Sağlık bakanlığı Necip Fazıl Şehir Hastanesi Kadın hastalıkları ve doğum bölümüne başvuran 2018 Haziran ayından itibaren 1000 gebenin gebelik süreci, doğum ve doğum sonrası dönem hakkındaki bilgilerini değerlendirmek amacıyla ve bu gebelerimize yapılan eğitimler hakkında yapılan bir anket çalışmasıdır. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 13 Temmuz 2018 tarih ve 2018/12 sayılı oturumda 283 numaralı etik kurul onayı alındıktan sonra 1000 gebeden yüz yüze görüşme ile sorulara cevap vermeleri sağlanarak veriler elde edildi. Gebelerden 88 tanesi anketleri tamamlayamadı ve araştırmadan çıkarıldı. Araştırmamıza katılan ve anketi başarı ile tamamlayan gebelerimize doğumdan sonra tekrar telefonla ulaşıldı. Gebelerimizin %74 ü (n=680), doğum olayı ve bebeğin durumuyla ilgili korku ve endişelerinin ve ayrıca doğumhaneye yönelik endişelerin azaldığını bildirdi.

Bulgular

Gebe bilgilendirme sınıfına başvuran gebe kadınlarımızın %30,4'ünün lise mezunu, %85,5'inin çalışmadığı, %88,4'ünün sağlık güvencesinin olduğu, %68,2'sinin il merkezinde oturduğu, kırsal kesimden gelenlerin sayısının düşük (%6,5) (Tablo 1), %48'inin gebelik sayısının 1 olduğu, %98,6'sının daha önceki doğumunu hastanede yaptırdığı tespit edildi (Tablo 2).

Başvuranların çoğunluğunun (%69,2) gebelik ve doğumla ilgili endişelere sahip olduğu, endişelerinin daha çok (%35,9) doğum korkusu ile ilgili ve daha az oranda (%29,3) bebeğin sağlığı ile ilgili endişeler olduğu tespit edildi (Tablo 3). Doğumda ağrı çekmenin korkuttuğu (%81,4), doğum ağrısı ile baş etmek için planlanan bir yöntemlerinin olmadığı (%85,2) (Tablo 4), doğumhane ortamının çoğunlukla korkutucu olarak algılandığı tespit edildi (Tablo 5). Gebe bilgilendirme sınıflarına başvuru nedenlerinin doğum ve doğum sonrası dönem ile ilgili bilgi sahibi olmak, rahat doğum yapmanın yöntemlerini öğrenmek, egzersizleri öğrenmek ve endişelerini azaltmak nedeniyle olduğu tespit edildi (Tablo 6).

Tablo 1. Gebelerimizin eğitim düzeyleri ve sosyodemografik özellikleri

	N	%
Eğitim durumu		
Okur-yazar değil	12	1,3
İlkokul	118	12,9
Ortaokul	247	26,9
Lise	279	30,4
Lisans ve üstü	261	28,5
İkametgâh durumu		
İl	597	68,2
İlçe	146	16,7
Köy	57	6,5
Diğer	74	8,5
Çalışma durumu		
Evet	132	14,5
Hayır	780	85,5
Aylık gelir düzeyi		
Gelir giderden az	266	30,3
Gelir gider eşit	510	58,1
Gelir giderden fazla	102	11,6

Tablo 2. Daha önceki gebeliklere ait bilgiler

	N	%
Gebelik sayısı		
1	384	48
2	172	21,5
3	150	18,8
4	64	8
5	20	2,5
6	10	1,3
Canlı doğum sayısı		
1	191	47,8
2	144	35
3	51	12,8
4	13	3,3
5	1	0,3
Daha önceki doğum		
Hastanede	412	98,6
Evde	6	1,4

Tablo 3. Gebelik ve doğumla ilgili endişeler

	N	%
Gebelik ve doğumla ilgili endişeniz var mı?		
Evet	613	69,2
Hayır	273	30,8
Endişenizin sebebi		
Doğum beklerken neler yaşanacağını bilmeme	103	14,5
Doğum korkusu	255	35,9
Bebeğin sağlığı ile ilgili endişeler	208	29,3
Diğer	65	9,1

Tablo 4. Doğumda ağrı ile ilgili korkular

	N	%
Doğumda ağrı çekmek sizi korkutuyor mu?		
Evet	687	81,4
Hayır	157	18,6
Doğum ağrısı ile baş etmek için planladığınız bir yöntem var mı?		
Evet	128	14,7
Hayır	744	85,2

Tablo 5. Doğumhane ortamı hakkında düşünceler

	N	%
Doğumhane ortamı hakkında ne düşünüyorsunuz?		
Gürültülü	56	7
Kalabalık	174	21,8
Korkutucu	398	49,9
Diğer	169	21,2

Tablo 6. Gebe bilgilendirme sınıflarına başvuru nedenleri

	N	%
Gebe bilgilendirme sınıfına başvuru nedeniniz nedir?		
Gebelik, doğum ve doğum sonu süreç hakkında bilgi sahibi olmak	207	23,1
Gebelik ve doğum sonrası egzersizler hakkında bilgi edinmek	20	2,2
Rahat doğum yapmanın yollarını öğrenmek	101	11,3
Endişelerimi azaltmak	67	7,5
Hepsi	502	56

Tartışma

Başvuran gebelerimizin yarısından fazlasının doğumla ilgili endişelerinin olduğu, bununda daha çok doğum korkusu şeklinde olduğu tespit edildi. En fazla korku sebebinin “doğum ağrısı” korkusu olduğu saptandı. Ayrıca doğumhane ortamının korkutucu olduğunu düşünenlerin sayısının fazla olduğu tespit edildi.

Gebe Eğitimlerinin Doğum Korkusu Üzerine Etkileri

Korku doğal bir dürtü olup, genellikle korumayı esas alır, ancak korkunun nedeni ne olursa olsun kaygı ve endişeyi artırdığı bilinmektedir⁹. Doğum olayının kendisi kadına hayat boyu sürecek canlı anılar bırakmasına rağmen, yapılan çalışmalar her anne adayının doğumdan korktuğunu göstermiş olup bunun doğum öncesi duygu durum bozuklukları ile doğrudan ilişkili olduğu da gösterilmiştir^{10,11}. Yapılan diğer bir çalışmada sosyal

çevreden doğumla ilgili olumsuz hikâyelerin anlatılması, sağlık personelinin davranışı, multipar gebelerin daha önce geçirilen gebelikte olumsuz olaylar yaşaması gibi nedenlerden dolayı doğum olayına karşı bir korkunun geliştiği gösterilmiştir¹². Ülkemizde nullipar gebelerde yapılan bir çalışmada, doğum ağrısı düşüncesinin, sağlık personeli tutum ve davranışının, doğumla ilgili çevreden edinilen olumsuz bilgilerin korkuya neden olduğu gösterilmiştir¹³. İsveç'te 24–41 yaş arası gebelerde yapılan çalışmada korku deneyiminin doğum olayının kendisinden, kişinin kendi kişisel özelliklerinden ve başkalarının algılarına göre yargılarla ilişkili olduğu gösterilmiş olup, sağlık çalışanlarının doğum korkusu olan kadınlara ulaşarak bu korkuyla nasıl mücadele edecekleri konusunda eğitim verilmesi gerektiği sonucuna varılmıştır¹⁴. Yapılan bir derlemede kadınların doğum ağrısı ile baş etme yönteminde bireye özel uygulanan, sürekliliği olan bir desteğin olması, ağrının fizyolojik bir süreç olduğunun kabullenilmesi sonucuna ulaşılmış olup, ayrıca kadınların doğum sırasında kendilerini savunmasız hissettikleri ve bu nedenle sağlık personeli ile olan ilişkilerine, onların tutum ve davranışlarına önem verdikleri görülmüştür¹⁵. Bize başvuran gebelerimizde de en az bir gebelik geçirmiş olmaları, doğum ağrısı korkusunu hissetmelerinin daha önceki deneyimlerine dayandığı bilgisini destekler niteliktedir. Doğum ağrısı ile baş etmek için herhangi bir planlarının olmaması, daha önceki gebeliklerinde destek almadıklarını düşündürmektedir. Çoğunluğunun çalışmayan kadınlar olmaları, il merkezinde ikamet etmelerine ve bir önceki doğumlarını hastanede yapmış olmalarına rağmen sağlık kuruluşlarına ulaşamadıklarını veya ulaşıyor olsalar bile bu konuda farkındalığın yeterince oluşmamış olabileceğini de düşündürmektedir.

Literatürden elde edilen bilgiler doğum olayının fizyolojik bir süreç olmasına rağmen psikolojik bir etkisinin de olduğunu, doğum ağrısı ile baş etmenin ve gebeyi doğum olayının klinik sürecine hazırlamanın önemli olduğunu göstermektedir¹⁰. Doğum ağrılarıyla mücadelede yetersiz kalan kadınların doğum olayı ile ilgili olumsuz duygulara daha fazla sahip oldukları, doğum olayı esnasında kendine güvenleri tam olan gebelerin daha az ağrı hissettikleri gösterilmiştir^{16,17}. Günümüzde doğum öncesi sınıflar anne-baba adaylarını doğum olayına sağlıklı ve bilinçli bir şekilde hazırlamak, doğum sürecini anneye tanıtmak ve sağlıklı bebek için uygulamaya konulmuş olup, sayısı gün geçtikçe artan ve her gebe adayının rahatlıkla ulaşabileceği bir hizmet alanı olma durumundadır¹⁸. Bize başvuran gebelerden elde ettiğimiz verilerde doğum korkusu ile baş etmek için bir yöntemlerinin olmadığı yönünde sonuç elde etmiş

olmamız bu hizmet alanının bu açığı da kapatacağı düşüncesini doğurmaktadır. Doğum korkusu ile baş etme yöntemi geliştiren gebelerin kendine güvenlerinin artarak literatür de bildirildiği gibi daha az ağrı hissedecekleri ve böylece daha sağlıklı ve güvenli bir doğum süreci geçirecekleri için doğumla ilgili komplikasyonların da azalacağını düşündürmektedir. Bizim elde ettiğimiz verilerde özellikle doğumhane ortamının korkutucu olarak düşünülüyor olmasının doğumla ilgili korkularda önemli olduğu göz önüne alınır, bu süreçte doğumhane ortamının tanıtılması, doğum sürecinin daha sağlıklı ilerlemesini sağlayacağı sonucuna götürmektedir.

Gebelerin Eğitim Düzeylerinin Etkisi

Gebe okuluna başvuran gebelerimizin eğitim durumları incelendiğinde lise mezunu olanların daha çoğunlukta olduğu tespit edildi. Yapılan bir çalışmada üniversite düzeyinde olanların daha çoğunlukta olduğu gösterilmiş olup, bölgesel farklılıkların eğitim düzeyini etkileyebileceğini düşündürmektedir¹⁹. İstanbul bölgesinde yapılan bir çalışmada üniversite mezunu olanların oranlarının yüksek olması bölgesel farklılık düşüncesini destekler nitelikte görülmektedir¹⁸. Gebelerin eğitim düzeyi yükseldikçe sağlıklı gebelik ve bebekle ilgili bilgilere ulaşma düzeyinin arttığı ülkemizde ve dünyada yapılan çalışmalarda gösterilmiştir²⁰. Bize başvuran gebelerimizde lisans ve lisansüstü eğitim alanların daha düşük olması hatta okur-yazar olmayanlarında bulunması eğitim düzeyinin bilgiye ulaşmada önemli olduğunu destekler niteliktedir. Eğitimin bölgesel ve kişisel farklılıkları göz önüne alındığında gebe okulları veya doğum öncesi sınıfların eğitimdeki fırsat eşitsizliğine bağlı dezavantajları da gidereceğini düşündürmektedir.

Gebe Eğitimlerinin Etkinliği

Doğum öncesi yapılan eğitimlerin doğum süreci ve sonrasında etkilerinin nasıl olduğuna dair yapılan çalışmalar sınırlı olmakla birlikte, elde edilen veriler eğitimin olumlu etkisinin olduğu yönündedir. Doğum öncesi eğitim almış İsveç'li kadınlarla yapılan bir çalışmada ilk kez anne olan kadınların %74'ünde doğum öncesi eğitimin doğum sürecine faydalı etkisinin olduğu gösterilmiştir²¹. Yine doğum öncesi eğitim sınıflarına katılan anne adaylarının bebek bakımı ve emzirme konusunda daha fazla bilgi sahibi oldukları, doğum olayını daha sağlıklı ve sorunsuz bir şekilde gerçekleştirdikleri tespit edilmiştir²². Doğum öncesi eğitimlerde ilaç dışı yöntemler kullanıldığından doğum ağrısını hafifletmek için daha etkili olduğu, anne adayının stresini azalttığı ve doğumdan

memnuniyetini artırdığı bildirilmiştir²³. Ülkemizde yapılan bir çalışmada gebe eğitim sınıflarında eğitim alan gebelerin gebelik ve doğumla olayı ile ilgili bilgi düzeylerinin belirgin bir şekilde arttığı gösterilmiştir¹⁸.

Destekleyici ve empati yapan sağlık çalışanları eşliğinde doğum sürecini gerçekleştirmek, anneliğe güçlü hislerle geçişi sağlayan psikolojik bir yolculuk olarak yorumlanmaktadır. Bu yolculukta fiziksel, ruhsal ve sosyal desteğin sağlanması, fizyolojiyi bozmadan doğurma yeteneğinin artabileceğini göstermektedir¹⁰. Gebe eğitim sınıflarının daha geniş kitlelere ulaştırılması ve ulaşılabilirliğinin kolay olması sayesinde 'sağlıklı anne sağlıklı bebek' düşüncesiyle, gebelik, doğum ve doğum sonrası döneme ait fetal ve maternal komplikasyonların azalacağını, anne adaylarının normal vajinal doğum yöntemini tercih etmelerini sağlayarak ülkemiz için önemli bir sorun haline gelmiş olan sezaryen ile doğum sayısının da azalabileceğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak; Tüm dünyada ve ülkemizde dikkatleri üzerine çekmeye başlayan, kurulması aşamasında çok fazla ekonomik yük ve çaba gerektirmeyen gebe eğitim sınıflarının yaygınlaştırılarak daha geniş kitlelere ulaştırılması, bu konu ile farkındalığın artırılmasının önemli olduğu kanaatindeyiz. Sağlıklı annelerden doğan çocukların toplum sağlığını devam ettirmek açısından önemi de tartışılmaz bir gerçeklik olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu eğitimlerin gebelerde normal vajinal doğum korkularının azalmasına katkıda bulunarak, son yıllarda ülkemiz için önemli bir sorun haline gelen sezaryen ile doğum yöntemi tercihinin azalmasına neden olacağı ve sağlık harcamalarının da azalarak ülke ekonomisine katkı sağlayacağını düşünmekteyiz.

Çalışmanın Kısıtlılıkları

Gebe okuluna ilk başvuran gebelerden oluşmaları, eğitim sonrasına ait değerlendirmelerin telefon ile ulaşılarak yapılmasıdır.

Kaynaklar

- Mermer G, Bilge A, Yücel Ü, Çeber E. Gebelik ve Doğum Sonrası Dönemde Sosyal Destek Algısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Psychiatric Nursing* 2010;1(2):71-6.
- Littleton, LY, Engebreston. Maternal, neonatal and women's health nursing. In: Canada, Thomson 2005;293-94, 325-26.
- Altıparmak S. Doğum öncesi verilen eğitimin gebenin bilgi düzeyi ile memnuniyet durumuna etkisi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Yüksek Lisans Tezi 2014.
- T. C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Ankara 2014:924.

- Atasay B, Arslan S. Anne ve yeni doğan hakları Barselona deklarasyonu. *Sted* 2001;10(12):458-59.
- Turan T, Ceylan SS, Teyikçi S. Annelerin düzenli prenatal bakım alma durumları ve etkileyen faktörler. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 2008;3(9):157-72.
- Sönmez Y. Doğum Öncesi Bakım Hizmetleri. *Sted* 2007;16(1):9-12.
- T. C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Kadın ve Üreme Sağlığı Daire Başkanlığı. Gebe bilgilendirme sınıfı eğitimci kitabı, Ankara, 2013:2-17.
- Güler A. Türk Eğitim sisteminde korku kültürü ve disiplin sorunu. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı 2004:1-10.
- Olza I, Leahy-Warren P, Benyamini Y, Kazmierczak M, Karlsdottir SI, Spyridou A, et al. Women's psychological experiences of physiological childbirth: a meta-synthesis *BMJ Open* 2018;8(10): e020347.
- Bernazzani O, Saucier JF, David H, Borgeat F. Psychosocial factors related to emotional disturbances during pregnancy. *Psychosom Res* 1997;42(4):391-402.
- Melender HL. Experiences of fears associated with pregnancy and childbirth: a study of 329 pregnant women. *Birth* 2002;29(2):101-11.
- Serçekoş P, Okumuş H. Fears associated with childbirth among nulliparous women in Turkey. *Midwifery* 2009;25(2):155-62.
- Eriksson C, Jansson L, Hamberg K. Women's experiences of intense fear related to childbirth investigated in a Swedish qualitative study. *Midwifery* 2006;22(3):240-8.
- Van der Gucht N, Lewis K. Women's experiences of coping with pain during childbirth: a critical review of qualitative research. *Midwifery* 2015;31(3):349-58.
- Rijnders M, Baston H, Schönbeck Y, Van Der Pal K, Prins M, Green J, et al. Perinatal factors related to negative or positive recall of birth experience in women 3 years postpartum in the Netherlands. *Birth* 2008;35:107-16.
- Berentson Shaw J, Scott KM, Jose PE. Do self efficacy beliefs predict the primiparous labour and birth experience? A longitudinal study. *J Reprod Infant Psychol* 2009;27:357-73.
- Turgut N, Güldür A, Çakmakçı H, Şerbetçi G, Yıldırım F, Yumru AE, et al. Gebe Okulunda Eğitim Alan Gebelerin Bilgi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. *JAREN* 2017;3(1):1-8.
- Yenal K, Hülya Okumuş H, Sevi Ü. Web Ortamında İnteraktif- Antenatal Danışmanlık İle Gebeliğe İlişkin Bilgi Gereksinimlerinin İncelenmesi. *DEUHYO ED* 2010;3(1):9-14.
- Okumuş H, Yenal K, Ozan Y, Öztürk E. Ülkemizde doğuma hazırlık sınıflarına ilişkin yapılan bilimsel çalışmalar literatür derlemesi. *Türkiye Klinikleri Dergisi* 2015;1(1):16-24.
- Fabian HM, Radestad IJ, Waldenstrom U. Childbirth and parenthood education classes in Sweden. Women's opinion and possible outcomes. *Acta Obstet Gynecol Scand* 2005;84(5):436-43.
- Spinelli A, Baglio G, Donati S, Grandolfo ME, Osborn J. Do antenatal classes benefit the mother and the baby? *The Journal Maternal-Fetal and Neonatal Medicine* 2003;13(2):94-101.
- Spiby H, Henderson B, Slade P, Escott D, Fraser RB. Strategies for coping with labour: does antenatal education translate into practice. *Journal of Advanced Nursing* 1999;29(2):388-94.