

Özet

Gebelik, doğum ve doğum sonrası dönem fizyolojik süreçlerdir. Ancak ailenin sağlık bakım gereksinimlerinin arttığı bir dönemdir. Kadının gebeliğe uyum sağlaması, sağlıklı bir gebelik geçirmesi fetal ve neonatal sağlık üzerinde de oldukça etkilidir. Aileye katılacak yeni birey mutluluk kaynağı olmakla beraber bazen endişe verici olabilir. Çiftler bu dönemde Doğum Öncesi Bakım ve Eğitim Hizmetlerinden haberdar olmalı ve danışmanlık hizmetlerinden faydalanmalıdır. Doğum öncesi eğitim hizmeti ebe ve hemşirelerin bağımsız rollerinin olduğu önemli bir alandır. Ülkemizde kurulan doğuma hazırlık sınıfları ailelerin gereksinimlerinin belirlenmesi ve karşılanması, eşlerin yeni rollerine uyum sağlaması, sağlıklı bir gebelik ve doğum süreci geçirmeleri amacıyla hizmet vermektedir.

Anahtar kelimeler: doğuma hazırlık eğitimi, gebe okulu, gebe eğitimi, ebe

Abstract

Pregnancy, birth and postpartum period are physiological process. However, it is a period when the need for healthy care increases. The woman's adaptation to pregnancy and having a healthy pregnancy are also very effective on fetal and neonatal health.

Although the new individual joining the family is a source of happiness, it can sometimes be alarming. During this period, couples should be aware of Antenatal Care and Education Services and benefit from consultancy services. Antenatal education service is an important area where midwives and nurses have independent roles. Birth preparation classes established in our country serve to identify and meet the needs of families, adapt to the new roles of spouses, and have a healthy pregnancy and birth process.

Keywords: childbirth preparation education, pregnancy school, pregnancy education, midwife

Giriş

Gebelik kadının bedenindeki fiziksel değişimlerle beraber psikolojik ve sosyal değişimlerinde aynı anda yaşandığı ve bu değişimlere adaptasyonu gerektiren önemli bir dönemdir. Gebelik fizyolojik bir süreç olmasına rağmen bilinmezlikler ile dolu bir yolculuktur. Bu bilinmezlikler çiftlerin çıktığı bu yolculukta korku ve endişe yaratabilir (Coşar ve Demirci, 2012; Rathfisch, 2012). Bu sürecin sağlıklı bir şekilde tamamlanması ailelerin gebelik ve doğum sırasında yeterli eğitim ve desteği almasıyla sağlanabilir.

Tüm toplumların ana hedeflerinden biri olan ana çocuk sağlığının yükseltilmesi aynı zamanda toplumların kalkınma düzeyinin de bir göstergesidir. 'Barcelona Anne Hakları Bildirgesi'nde de anne ve bebekler taşıdıkları riskler nedeniyle sağlık hizmetlerinde öncelikli ve özelliği hizmet alma hakkına sahip olduğu belirtilmiştir (Akın ve Turfan, 2016; Turgut ve vd., 2017; Atasay ve Arslan, 2001). Doğum öncesi bakımın amacı; anne ve bebeğin sağlığının korunması, gebelikte risklerin erken dönemde tanımlanması ve gerekli tedavinin planlanması, kadının gebeliğe uyumunun sağlanması, ailenin hayatlarındaki bu değişime fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak hazırlanması ve uyumlanmasına destek olmaktır (Esencan ve vd., 2018; Özceylan ve Toprak, 2020). Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırmaları 2018 verilerine göre Türkiye'de 2018 yılı öncesindeki 5 yıllık dönemde doğum yapan annelerin %96'sının gebeliği süresince en az 1 kez doğum öncesi bakım hizmeti aldığı görülmüştür. Doğum öncesi bakım hizmetleri ile önlenebilir anne bebek ölümlerinin önüne geçilebilmektedir. Bu sayede maternal ve fetal mortalite ve morbidite azaltılabilir (Akın ve Turfan, 2016; Özceylan ve Toprak, 2020).

Doğum öncesi bakım hizmetlerinin niceliği kadar niteliği de önemlidir. Bu bağlamda Sağlık Bakanlığı tarafından 'Güvenli Annelik' hizmetleri kapsamında ülkemizde de gebe okulu programı başlatılmıştır. Kadının nitelikli sağlık hizmetlerinin yanında mutlulukla ihtiyacı olan destek ile bebeğini karşılamak hakkıdır (Bodur vd., 2009:288; Şevket vd., 2010:64; Dağlar, 2004:42; Güler ve Kemik, 2007). Geçmişte kadınların gebelik ve doğum hakkında desteği sosyal çevresinden aldığı, doğumların da evlerde ara ebeler ve profesyonel ebeler tarafından yapıldığı bilinmektedir. Ancak sanayi devrimi ile birlikte enfeksiyon ve ağrının azaltılması, doğumlarda yaşanan komplikasyonların önlenmesi, anne bebek ölümlerinin önüne geçilmesi amacıyla ev doğumları hastane doğumlarına dönüşmüştür. Doğumda yaşanan bu değişimlerle birlikte kadının güçlenmesi ve kadın hareketlerindeki artış kadınların doğuma yönelik beklentilerinde değişimlere neden olmuştur. Kadınlar doğumu yönetme, doğumun merkezinde olma, ilaç dışı yöntemlerle doğum ağrısını rahatlatma ve doğum anlarını eşi ile paylaşmayı istemektedir. Dolayısı ile kadın bilinmezliklerle dolu yolculuğu yönetmek, önceden hazırlanmak istemektedir. (Coşar ve Demirci, 2012; Rathfisch, 2012; Esencan ve vd., 2018).

Doğuma hazırlık eğitiminde amaç ailenin ihtiyacı olan bakım ve desteği sağlamak, gebelik doğum ve doğum sonrası döneme ilişkin danışmanlık vererek doğru kararı almalarını ve olumlu sağlık davranışları geliştirmelerine destek olmaktır. Bu eğitimler annenin gebeliğe uyum sağlanması kolaylaştırmakta, çiftleri ebeveynlik sürecine hazırla-

maktadır. Doğuma hazırlık eğitimi alan kadınların doğum sonu yaşam kalitesini olumlu algıladıkları, doğum korkusu, doğum ağrısı gibi problemlerle baş etmeyi öğrendikleri ve gebelik döneminde daha az stresli yaşadıkları görülmektedir(Davis, 2004; Crawford, 2009; Okumuş vd., 2015; Şayık vd., 2019). Eğitimler ile geçmişten beri kodlanan doğum hakkındaki korku mesajları ve bilinmeyen bir sürecin içerisinde olmanın yarattığı anksiyetenin azaldığı, normal doğum isteğinin, normal doğum görülme sıklığının ve ten tene temas uygulamasının arttığı ve ilk emzirme süresini olumlu etkilediği görülmüştür. Eğitimler kadının kendine ve bedenine olan güveni arttırmaktadır (Coşar ve Demirci, 2012; Esencan vd., 2018; Özceylan ve Toprak, 2020; Akın vd., 2018). Dünyada doğuma hazırlık sınıflarının 1930'lu yıllarda başladığı bilinmektedir. İlk kez Grantly Dick- Read isimli İngiliz bir doktor tarafından doğum desteğinin üzerinde durulmuştur. Dick-Read doğumda gevşemenin önemini vurgulamıştır. Günümüze kadar farklı zamanlarda farklı felsefe ve akımlar etkili olmuştur. Bunlardan; Bradley, Leboyer, Mongan Metodu, Pam England, Gaskin, Odent ve Lamaze yöntemi en popüler olanlarıdır. Özellikle Lamaze metodu Avrupa ve Amerika ' da en çok uygulanan yöntem olmuştur. Lamaze felsefesi gebenin bedeni ve ruhu ile bilinçli bir şekilde doğuma hazırlanmasını içerir. Bilincin kontrol edilebileceğini doğum ağrıları sırasında kadının kendini gevşetip, nefesini kontrol edebilirse doğum sürecini kısaltıp ağrıyı azaltabileceğini savunur (Coşar ve Demirci, 2012; Esencan vd., 2018).

Gebe okullarında 'Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü 2018/23 Sayılı Sağlık Hizmetlerinde Gebe Bilgilendirme Sınıfı, Gebe Okulu ve Doğuma Hazırlık ve Danışmanlık Merkezlerinin Çalışma Usul ve Esasları' doğrultusunda hizmet verilmektedir. Ülkemizde gebe okullarının tarihi 1980'li yıllara dayanmakta olup dünya kadar eski değildir. Özellikle sezaryen oranlarının hızla artması, sağlık bakanlığının gebeleri normal doğuma teşvik etmesi ve sağlık personelinin normal doğum hususunda farkındalığının artırılması ile 2000 yılından itibaren doğuma hazırlık sınıfları yaygınlaşmıştır (Sağlık Bakanlığı Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2017). Sağlık Bakanlığı eğitimleri gebelik ve beslenme, doğum ve emzirme, bebek bakımı ve doğum sonrası dönem olmak üzere 3 modül içermektedir. Bu belirlenen modüller kapsamında gebe okullarında eğitimler planlanır. Ancak gebe okullarında eğitim saat ve içeriklerinde farklılıklar görülebilmektedir. Özellikle doğum ağrısı ile başetmede nonfarmakolojik yöntemler, meditasyon, gebelik egzersizleri, gevşeme ve rahatlama teknikleri çiftleri daha keyifli bir doğuma hazırlamaktadır (Coşar ve Demirci, 2012; Esencan vd., 2018; Özceylan ve Toprak, 2020). Covid 19 nedeniyle yaşanan pandemi sürecinde eğitimler yüz yüze yapılamamış, online eğitim setleri hazırlanarak hastanelerin web sayfaları üzerinden eğitimler sürdürülmüştür.

Doğuma hazırlık sınıfları hemşire ve ebelerin bağımsız rollerini yerine getirebileceği önemli bir alandır. Doğum öncesi dönemde gebe ve ailesi ile iletişim kurma, gereksinimlerini belirleme ve uygun danışmanlık verme imkanı sağlar. Aynı zamanda gebenin doğum yapacağı alanı görmesi, ebelerle tanışması doğum korkusunu azaltmakta, doğum memnuniyetini arttırmakta ve doğum sonu dönemde yaşam kalitesini olumlu yönde etkilemektedir (Akın vd., 2018; Turgut vd., 2017).

Kaynakça

Akın, B., Turfan, EÇ. 2016. Doğuma Hazırlık Eğitimi Alan Ve Almayan Gebelerin Doğumdan Memnuniyetlerinin Değerlendirilmesi. Uluslararası Hakemli Kadın Hastalıkları ve Anne Çocuk Sağlığı Dergisi Sayı: 08.

Akın, B., Yeşil, Y., Yücel, U., Boyacı B. 2018. Doğum Öncesi Eğitim Sınıflarında Verilen Eğitimin Gebelerin Doğum Korku Düzeyi Üzerine Etkisi. Dergipark, Volume 13-2.

Atasay, B. ve Arslan, S. 2001. Anne ve yenidoğan hakları Barselona Deklarasyonu. TBB Dergisi, Sayı 52.

Bodur, S., Durduran, Y., Küçükkendirci, H., Doğan, C. 2009. Bebek ölümlerinin prenatal-natal sağlık hizmet kullanımı ve demografik özelliklerle ilişkisi: vaka-kontrol çalışması relationship of infant mortality with prenatal and natal service utility and demographic characteristics: Case-Control Study. Dicle Tıp Dergisi, 36, 288-293

Coşar, F. ve Demirci, N. 2012. Lamaze felsefesine dayalı doğuma hazırlık eğitiminin doğum algısı ve doğuma uyum sürecine etkisi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Enstitüsü Dergisi, 3(1), 18-30.

Crawford, J. 2009. Myles text for midwives. In: Fraser DM, Cooper MA. 15th ed. London: Elsevier Limited;p.81-100.

Dağlar, G., Güler, H. 2004. Ebelerin doğum anında annelere verdiği bakım hizmeti annelerin değerlendirmeleri ve beklentileri. Artemis, 5, 42- 7

Davis, DK. 2004. Mylesmidwifery a text book for midwives. In: Henderson C, Macdonald S. 13th ed. London: Elsevier Limited.

Doğum Öncesi Bakım Yönetim Rehberi. 2018. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Kadın ve Üreme Sağlığı Dairesi Başkanlığı Ankara.

Esencan, TY., Karabulut, Ö., Yıldırım, AD., Abbasoğlu, DE., Külek, H., Şimşek, Ç., Ünal, AK., Küçükkoğlu, S., Ceylan, Ş. 2018. Doğuma Hazırlık Eğitimi Alan Gebelerin Doğum Şekli, İlk Emzirme Zamanı ve Ten Tene Temas Tercihleri. Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi; 26(1): 31-43.

Gürel, SA. ve Kemik VD. (2007). Gebeliğe ilişkin bilgi düzeyi, etkenleri ve bunun doğum öncesi bakım üzerine etkisi. Türkiye Klinikleri Journal of Gynecology and Obstetrics, 17, 101-109

Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. 2018. Türkiye nüfus ve sağlık araştırması. Ankara.

Okumuş, H., Yenal, K., Ozan, YD., Öztürk, E. 2015. Ülkemizde doğuma hazırlık sınıflarına ilişkin yapılan bilimsel çalışmalar: literatür derlemesi. Türkiye Klinikleri Journal of Obstetric-Women's Health and Diseases Nursing-Special Topics.1(1):16-24.

Özceylan, G. ve Toprak D. 2020. Gebe Okullarının Doğum Şekilleri Üzerine Etkisi. Kocaeli Sağlık Bilimleri Dergisi, Volume:6-2.

Rathfisch, G. 2012. Doğal doğum felsefesi. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.

Sağlık Bakanlığı Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2017. Sağlık Bilgi Sistemleri Genel Müdürlüğü Ankara, 2018.

Sağlık Bakanlığı, Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Sağlık Hizmetlerinde Gebe Bilgilendirme Sınıfı, Gebe Okulu ve Doğuma Hazırlık ve Danışmanlık Merkezlerinin Çalışma Usul ve Esasları, 2018/23 Sayılı Genelge, Yayınlanma Tarihi:02.10.18.

Şayık, D., Arı, S., Kaya, Y., Usta, EK. 2019. Gebe Eğitiminin Anne ve Babanın Anksiyete, Depresyon Düzeylerine Etkisi. Osmangazi Tıp Dergisi, Sayı:41.

Turgut, N., Güldür, A., Çakçakçı, H., Şerbetçi, G., Yıldırım, F., Yumru, AE., Bebek, A., Gülova, SS. 2017. Gebe okulunda eğitim alan gebelerin bilgi düzeyi üzerine bir araştırma. JAREN, 3(1):1-8.