

## Doğumda Destekleyici Bakımda Hypnobirthing Felsefesinin Kullanılması

Samiye METE\* Elif ULUDAĞ\*\*

### Öz

Doğum sürecinin olumlu yaşanmasının önemi yapılan çalışmalarla her geçen gün daha da anlaşılmaktadır. Bu nedenle doğum sürecinde gebeyi destekleyen hemşirelik bakımı çok önemli olmaktadır. Bu makalede gebelerin doğum sürecinin olumlu geçmesini sağlayacak bir destekleyici hemşirelik bakım programı paylaşılacaktır. Bu program son zamanlarda kullanımı hızla artan doğumun normal, sağlıklı ve doğal bir süreç olduğunu savunan Hypnobirthing Felsefesine dayandırılarak hazırlanmıştır. Program hazırlanırken bakım vericiler için ortak bir dil oluşturmasına ve adım adım uygulanabilir bir program olmasına önem verilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Hypnobirthing Felsefesi, Doğum, Destekleyici Bakım, Program.

### Abstract

#### Use of Hypnobirthing Philosophy for Supportive Care during Labor

The importance of positive birth experience is proved to be clear by different studies. For this reason, nursing care that supports pregnant women during the birth process is very important. In this article, a supportive nursing care program will be shared to provide pregnant women positive birth process. This program is based on the Hypnobirthing Philosophy, which advocates that birth is a normal, healthy and natural process that has been increasingly used recently. When preparing the program we have given importance to create a common language and a step-by-step program for caregivers.

**Key Words:** Hypnobirthing Philosophy, Labor, Supportive Care, Program.

**Geliş tarihi: 01.12.2016**      **Kabul tarihi: 05.01.2017**

**D**oğum ağrısı ve korkusu son yılların en önemli tartışma konularından birisi olmaktadır. Çünkü doğum korkusunun yüksek olması doğum ağrısının daha fazla algılanmasına neden olmaktadır (Adams, Eberhard-Gram ve Eskild, 2012; Alehagen, Wijma ve Wijma, 2006; Dick-Read, 2004; Lally, Murtagh, Macphail ve Thomson, 2008; Lang, Sorrell, Rodgers ve Lebeck, 2006). Doğum korkusu ve ağrısı kadınların doğum eyleminden memnuniyetini azaltmakta ve doğum sürelerini uzatmaktadır (Adams ve ark., 2012). Bu durum kısır döngü olarak devam etmektedir. Bu nedenle doğum eyleminde birçok müdahale yapılmakta, kadınlar vaginal doğumdan uzaklaşmakta ve sezaryen doğum tercihleri artmaktadır (Alehagen ve ark., 2006; Gözükara ve Eroğlu 2008; Hutton ve Hall, 2013; Karabulutlu 2012; Kitapçioğlu, Yanikkerem, Sevil ve Yüksel 2008).

Bu kısır döngüyü kırmamanın en önemli basamaklarından biri doğumda destekleyici bakım uygulamaktır. Doğum eyleminde kadının korkularından kurtularak olumlu bir doğum deneyimi yaşamasında hemşirelik bakımının önemli olduğu (Adams ve Bianchi, 2008) ve verilen hemşirelik bakımının büyük çoğunluğunun destekleyici nitelikte olduğu (Miltner, 2000) vurgulanmaktadır. Hemşire tarafından doğum sürecinin devamlı desteklenmesinin doğumun daha iyi yönetilmesi için önemli olduğu belirtilmektedir (AWHONN, 2011). Doğum korkusunun azalmasının doğum ağrısını ve doğum süresini azaltarak doğumdan memnuniyeti arttırdığı belirtilmektedir (Hatem, Sandall, Devane, Soltani ve Gates, 2009; Kashanian, Javadi ve Haghighi, 2010; Khresheh, 2009).

Çalışmalar doğumda uygulanan destekleyici bakımın, kadının doğum korkusunu ve ağrısını azalttığını, olumlu doğum deneyimi yaşamasını sağladığını göstermektedir. Literatür incelendiğinde doğum desteği ile ilgili farklı tanımların (Adams ve Bianchi, 2008; AWHONN, 2011; Simkin ve O'Hara, 2002; Sleutel, 2003) ve farklı sınıflandırmaların olduğu görülmektedir (Bianchi ve Adams, 2004; Gale, Fothergill-Bourbonnais ve Chamberlain, 2001; Sauls, 2006). Ancak doğumda destekleyici bakım ile ilgili yazılan makaleler somut olarak uygulanacak bir program sunmamaktadır. Bu nedenle doğumda uygulanacak destekleyici bakımın ne zaman ve ne biçimde uygulanacağını somut bir biçimde ortaya konması önemli olmaktadır.

Verilecek olan destekleyici bakımın bir felsefe doğrultusunda hazırlanmış programlarla sunulması çok önemlidir. Hazırlanacak olan programın bir felsefeye dayandırılması uygulayıcıların programı anlamasını ve ortak bir dil oluşmasını sağlaması açısından önemlidir. Doğuma hazırlık eğitim felsefesi ve yöntemi olan Hypnobirthing Felsefesinin doğumda destekleyici bakım programı oluşturmada kullanılabileceği düşünülmektedir. Hypnobirthing Felsefesi günümüzde giderek yaygınlaşmaktadır. Ancak hala çok sınırlı sayıda kadın bu eğitimleri alarak doğuma gelmektedir. Bu nedenle eğitim almayan kadınların bu felsefe ve yöntemi kullanarak doğum yapmaları doğum süreçlerini olumlu etkileyeceği düşünülmektedir.

Bu makalenin amacı; gerek doğuma hazırlık eğitimi olarak gerekse doğuma hazırlık eğitimi almadan doğuma gelen gebelere Hypnobirthing felsefe ve yöntemine dayalı bir doğumda destekleyici bakım programı sunmaktır.

#### Hypnobirthing Felsefe ve Yöntemi Nedir?

Hypnobirthing, kadını fiziksel ve psikolojik olarak doğum yapmaya hazırlayan bir doğum felsefesi ve yöntemidir (Mongan 2012). Hypnobirthing felsefesini Marie F. Mongan tarafından 1987 yılında oluşmaya başlamıştır. Mongan Hypnobirthing doğum ilke ve felsefesini ilk kez 1990 yılında kendi doğumunda kullanmıştır (Mongan, 2012).

\* Prof. Dr. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi \*\* Araş. Gör. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi

Mongan, Hypnobirthing felsefesini Dr. Grantly Dick-Read'in korku gerginlik ağrı siklusuna dayalı olarak geliştirmiştir. Hypnobirthing Felsefesinde çocuk doğurmanın normal, doğal ve sağlıklı bir işlev olduğu belirtilmiştir (Mongan, 2012). Hypnobirthing kadının doğumunda ağrı çekmesine neden olan tüm korkuların, aslında bilinçaltında gizli olduğunu belirtir. Bu nedenle bu felsefe doğum öncesi dönemde verilen eğitimle kadının doğum korkularından kurtulmasını sağlar. Bu felsefede kadının doğum sürecinde kendi kendine hipnoz uygulayarak gevşemesinin sağlanması hedeflenir (Mongan, 2012).

Hypnobirthing felsefesi zihin yasalarına dayanır. Bu yasalar; Beden zihni izler: Psiko-Fiziksel Tepki Yasası, Dilin gücü: Uyumlu Çekim Yasası ve Tekrar Yasası, İstediginiz elde ettiğinizdir: Motivasyon Yasası'dır.

### **1. Beden Zihni İzler: Psiko-Fiziksel Tepki Yasası**

Bir kişinin aklında bulundurduğu her önerme, düşünce veya duygu için bedenin içinde ona karşılık gelen fizyolojik ve kimyasal bir tepki vardır. Zihin neyi doğru olarak algılamayı seçerse beden o doğrultuda tepki verir. Eğer zihinde korku dolu, olumsuz doğum görüntüleri varsa, beden bilinçsiz olarak savunma durumuna geçer. Bu durumda vücutta fiziksel tepki olarak sempatik sinir sistemi aktive olur ve gerginlik oluşur (Mongan, 2012). Bu nedenle doğumda kadınların korku ve gerginliğinin azaltılması önemlidir. Doğum sürecinde korku ve gerginliğin azaltılmasına yönelik yapılacak olan uygulamalarla sempatik sinir sistemi baskılanır, parasempatik sinir sistemi aktive olur. Bunun sonucunda da oksitosin salınımı artar. Uterusun myometriumdaki sirküler ve longitudinal kaslar uyum içinde çalışır (Dick-Read, 2004). Böylece servikal dilatasyon sağlanırken fetüs aşağıya doğru ilerletilir. Bu süreç ilerlerken gevşemeyi başarabilen kadınlarda endorfin salınımı artar. Böylece kadın daha az ağrı hisseder. Bunun sonucunda da doğum süresi kısalmır (Dick-Read, 2004; Mongan, 2012).

### **2. Dilin Gücü: Uyumlu Çekim Yasası ve Tekrar Yasası**

Sözcükler ve önermeler duygu, inanç ve tepki zincirini yaratır. Bu durum cesaretlendirici ve destekleyici olabileceği gibi tamamen olumsuz da etkileyebilir. Sözcükler zihnimizde düşüncelere neden olur. Bu düşünceleri zihnimizde tekrarlamak duyguların oluşmasını sağlar. Bu duygular zamanla inanç haline gelir. Bu inançlar davranışları oluşturur. Bu nedenle Hypnobirthing Felsefesi olumlu düşünce ve duygu oluşturmaya amaçlar. Doğuma ilişkin olumlu düşünceler ve duygular doğumla ilgili olumlu davranışların oluşmasını sağlar (Mongan, 2012).

### **3. İstediginiz Elde Ettiğinizdir: Motivasyon Yasası**

Kadınların doğum eylemine yükledikleri anlamlar onların doğum süreçlerini etkileyebilir. Kadınlar kendilerini hasta gibi görürlerse bu durum onların tamamen kendilerini bırakmalarına ve doğum süreçlerinde rol almamalarına neden olabilir. Bu nedenle kadınların doğuma ilişkin motivasyonu artırılarak doğum sürecine aktif katılması önemli olmaktadır (Mongan, 2012). Eğer kadın doğumu kendi gücü ile yapabileceğine, doğumun doğal bir süreç olduğuna inanırsa doğuma uyumu artar. Doğumda doğal sürece izin veren uygulamaları yapma ve doğum ekibi ile uyumlu olmak için motive olur.

## **Doğumda Destekleyici Bakımda Hypnobirthing Felsefesi Nasıl Kullanılabilir?**

Bu program Hypnobirthing Felsefesi, doğumda destekleyici bakım literatürü ve mesleki deneyim birleştirilerek hazırlanmıştır (Tablo 1). Program doğum yapacak olan gebe ile ilk karşılaşma anından başlayarak doğum eyleminin sonuna kadar devam etmektedir. Doğumun üçüncü ve dördüncü aşamasındaki bakımı içermemektedir. Program doğum eyleminde destekleyici bakımdan oluşmakta olup, farmakolojik yaklaşım, tıbbi ve teknik bakım gibi uygulamaları içermemektedir.

Hypnobirthing Felsefesine dayalı olarak hazırlanan destekleyici hemşirelik bakımını içeren bu program; doğumun birinci evresinin üç fazında ve ikinci evresinde uygulanacak girişimleri içermektedir. İlk bölümde programın amaçları, gerekçesi ve ilkeleri açıklanmaktadır. Daha sonra programın hedefleri, girişimleri ve sonuç çıktıları yer almaktadır

(Tablo 1). Programda doğumun birinci evresinin latent fazı için dört hedef, aktif ve geçiş fazı için bir hedef ve doğumun ikinci evresi için iki hedef yer almaktadır. Her bir hedefin karşısında belirli başlıklar altında ayrıntılı girişimler yer almaktadır. Yapılan girişimlerin etkin olup olmadığını değerlendirmek amacıyla her bir hedefe ilişkin sonuç kriterleri belirlenmiştir.

Programda hypnobirthing felsefesine göre uygulanması gereken temel girişimlere yer verilmiştir. Bu girişimlere ilave olarak değişik destekleyici bakımlar eklenebilir. Örneğin sakral bası, masaj gibi girişimler programın uygun yerlerine ilave edilebilir.

## **Sonuç**

Doğum sürecini mutlu, huzurlu, sakin ve saygılı bir şekilde yaşamak her kadının hakkıdır. Bunu sağlamak için kadınların iyi hazırlanmış antenatal eğitimlere gereksinimi vardır. Ancak günümüzde kadınların çok azı antenatal eğitim olarak doğuma gelmektedir. Bu nedenle doğuma hazırlık eğitimi alan ya da almayan tüm kadınlara uygulanmak üzere hazırlanan bu programın kadınların olumlu bir doğum deneyimi yaşamalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Böylece doğum korkusu azaltılarak, gevşemesi sağlanan kadınlar olumlu bir doğum deneyimi yaşayabilirler. Olumlu doğum deneyimi geçiren kadınlar yüksek doğum memnuniyeti yaşarlar. Doğum memnuniyeti yüksek kadınların kendine güvenleri, saygıları artabilir, eş ilişkisi ve anne bebek bağlanması olumlu yönde etkilenebilir. Böyle bir doğum deneyimi yaşayan kadınlar doğumdan güçlenerek çıkabilirler. Tüm bunlar hem anne bebek sağlığına hem de aile sağlığına olumlu katkı sağlayabilir.

Doğum hemşireleri ve ebeler doğum eylemini yönetirken bu programı kolaylıkla kullanabilirler. Ayrıca hemşireler ve ebeler bu programı temel alarak koşullara uygun olarak geliştirebilirler. Programın kullanılması ve sonuçlarının araştırmalar ile ortaya konması önerilmektedir.

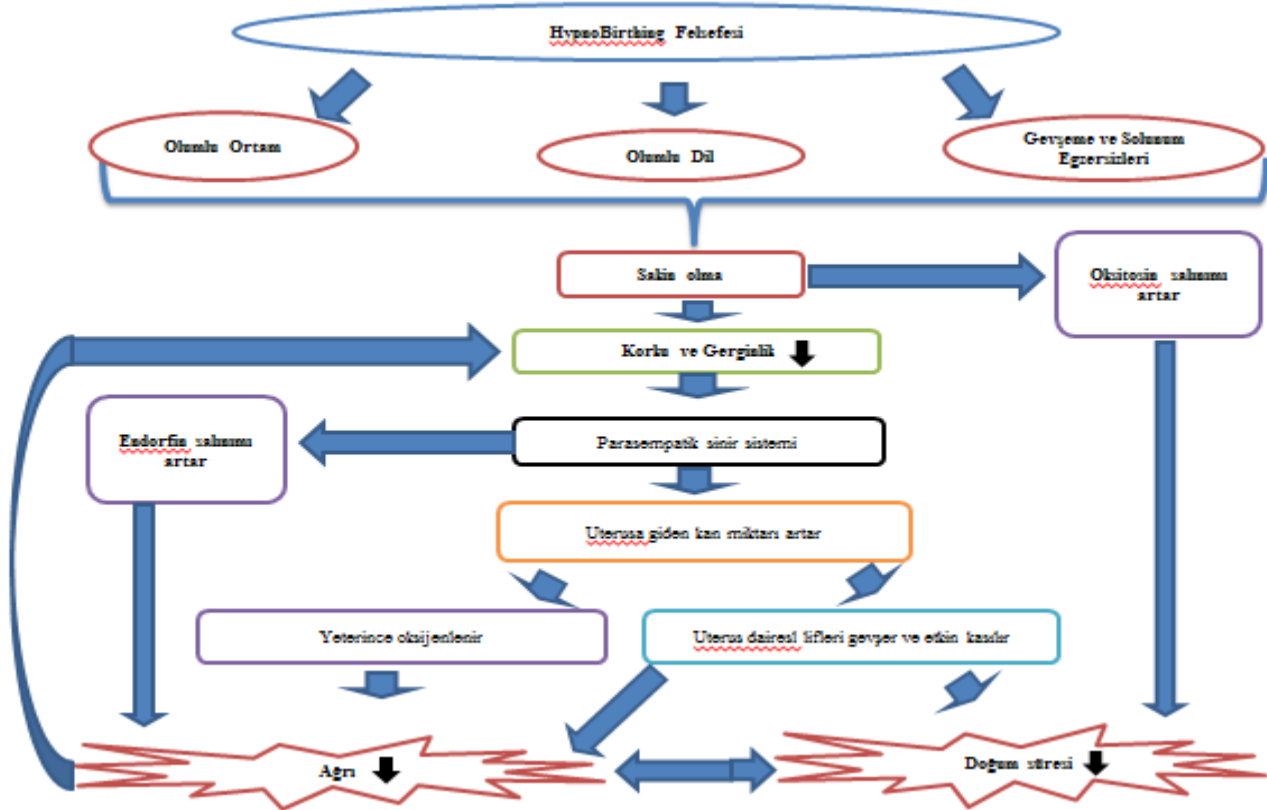
**Tablo 1. Hypnobirthing Felsefesine Dayalı Doğumda Destekleyici Hemşirelik Bakımı Programı**

**HYPNOBİRTHING FELSEFESİNE DAYALI  
DOĞUMDA DESTEKLEYİCİ HEMŞİRELİK BAKIMI PROGRAMI**

**AMAÇ**

- Gebenin doğumun doğal sürecini yaşamasını sağlamak.
- Gebenin rahat ve huzurlu bir travay süreci yaşamasını sağlamak.
- Gebenin doğum ağrısını azaltmak.
- Gebenin doğum korkusunu azaltmak.
- Gebenin doğum süresini azaltmak.
- Gebenin doğumdan memnuniyetini arttırmak.
- Fetusun etkin oksijenlenmesini sağlamak.
- Annenin doğum sonu döneme uyumunu sağlamak.
- Yenidoğan sonuçlarını olumlu etkilemek.
- Emzirmenin erken dönemde ve etkin olmasını sağlamak.

**Programın Gerekeşi**



**Programın İlkeleri**

Hypnobirthing Felsefesi doğumda korkuyu azaltma ve gevşemeyi sağlama ilkesine dayanır. Bu program Hypnobirthing Felsefesinden temel alınan üç temel ilkeye dayalı olarak geliştirilmiştir. Bunlar; olumlu doğum ortamı oluşturma, olumlu dil kullanımı ile gevşeme ve solunum egzersizleri kullanmaktır.

**1. Gevşemeyi sağlayacak olumlu bir ortam oluşturma.**

Loş ve sessiz ortam sağlamak.  
Gebelerin tercihine göre seçilmiş müzik dinletme. Gebelerin kendini rahat ve huzurlu hissedeceği bir doğum ortamı oluşturmak.

**2. Olumlu Dil kullanmak.**

Gebelerin algısını olumsuz yönde etkileyebilecek kelimeleri kullanmamak. Olumlu kelimeler ve cümlelerin kullanılması.

**3. Gevşeme ve Solunum Egzersizleri kullanmak**

Solunum ve gevşeme egzersizlerinin yaptırılması.

**Doğum Eyleminin Birinci Evresinde Hemşirelik Bakımı****Latent Faz - 0-3 cm**

<b>Hedef</b>	<b>Girişim</b>	<b>Sonuç Çıktıları</b>
<b>A. Güven verici bir iletişim kurmak.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kendini tanıtmak</li> <li>2. Hekim ve hemşireleri tanıştırmak</li> <li>3. Sakin, kendine güvenli ses tonu ile konuşmak</li> <li>4. Kısa cümleler kurmak</li> <li>5. Gerektiğinde ve gebenin tepkilerine göre uygun zaman ve süre ile dokunmayı kullanmak</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sakin olma</li> <li>2. Huzurlu yüz ifadesi</li> <li>3. Soru sorma</li> <li>4. İstekte bulunma</li> <li>5. Sorulara yanıt verebilme</li> <li>6. Kendisini iyi hissettiğini ifade etme</li> <li>7. Hemşirenin yaklaşımından olumlu etkilendiğini ifade etme</li> <li>8. Sağlık ekibi ile olumlu iletişim kurma</li> </ol>
<b>B. Gebenin kendini güvende hissetmesini sağlamak.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tüm doğum süresince kendisi ile birlikte olacağını ve ona destek olacağını söyleme</li> <li>2. Kendini ifade etmesini sağlamak</li> <li>3. Tüm sorularını rahatlıkla sorabileceğini ifade etme</li> <li>4. Yapılan her şeyi açıklama</li> <li>5. Gebeye ismiyle hitap etme</li> </ol>	
<b>C. Olumlu doğumhane ortamı yaratmak</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gebenin kullanacak olduğu doğumhane bölümlerini tanıtmak</li> <li>2. Çalışanlara nasıl ulaşabileceği konusunda bilgi verme</li> <li>3. Gebenin gördüğü ve kendisine kullanılacak olan malzemeleri tanıtmak.</li> <li>4. Gebede gerginlik yaratacak olan malzemelerin kaldırılması ya da üzerinin örtülmesi</li> <li>5. EFM ve benzeri uygulamalar hakkında bilgi vermek</li> <li>6. Ortamın sessiz olmasını sağlamak</li> <li>7. Ortamın ısısını ayarlamak</li> <li>8. Ortamın ışığını ayarlamak</li> </ol>	
<b>D. Olumlu düşünce, duygu ve davranış oluşturmak.</b>	<p><u>Olumlu Dil Kullanmak</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tüm cümleleri olumlu kurmak <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ağrı kelimesi yerine gerilme ya da baskı kelimelerinin kullanılması</li> <li>✓ Sancı yerine doğum dalgaları ya da kasılmaların kullanılması</li> </ul> </li> <li>2. Cesaretlendirici ve motive edici cümleler kurmak. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doğumda her şey güzel gidecek.</li> <li>✓ Doğumunda her şey yolunda olacak.</li> <li>✓ Bebeğine kavuşmana az kaldı.</li> </ul> </li> <li>3. Uygun olan en kısa zamanda olumlu dil kullanmanın önemini anlatmak</li> <li>4. Gebeden olumlu dil kullanmasını istemek</li> </ol> <p><u>Bilgi vermek.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gebenin sık olarak duyduğu tıbbi terimler (dilatasyon, efasman, kontraksiyon vb.) basit ve anlaşılır biçimde açıklanır.</li> <li>2. Travay süreci ile ilgili bilgi verilir. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Şu andaki aşamasının ne olduğu açıklanır.</li> <li>✓ Doğumun ne kadar sürebileceği ve bu sürecin kişiden kişiye değişebileceği açıklanır.</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sakin olma</li> <li>2. Huzurlu yüz ifadesi</li> <li>3. Olumlu dil kullanmaya başlama</li> <li>4. Kendi kendini cesaretlendirici cümleler kurmak</li> <li>5. Doğum sürecine ilişkin olumlu cümleler kurmak</li> <li>6. Bebeği ile olumlu iletişim kurmak</li> <li>7. Nefes egzersizlerini yapabilmek</li> <li>8. Yalnız başına nefes egzersizi yapma</li> <li>9. Gevşeme egzersizi ile rahatladığını ifade etme</li> <li>10. Gevşeme egzersizini kendi kendine yapma</li> <li>11. Rahatladığını ifade etme</li> </ol>

- 
- ✓ Belli aralıklarla açılmasının kontrol edileceği açıklanır.
  - ✓ EFM aleti ile kasılmalarının ve bebeğin kalp seslerinin kontrol edileceği açıklanır.
  - ✓ Tuvalet ihtiyacı olduğunda 6 cm vajinal açıklığa kadar tuvalete gidebileceği açıklanır.
3. Ekiple konuşularak gebeye dik pozisyonlar konusunda destek olunacağı açıklanır ve gebe dik pozisyonlar için teşvik edilir.
    - ✓ Gebe yürütmesi için cesaretlendirilir ve desteklenir.
    - ✓ Kalkmasına izin verilmiyorsa yatak içinde oturması sağlanır ve daha dik pozisyonlar verilir.
    - ✓ Gebeye çömelme pozisyonu verilir.
    - ✓ Gebe ayakta sirküler hareketler yapması için desteklenir.
  4. Soru sorması konusunda cesaretlendirilir.
 

Nefes egzersizleri yapmak

    1. Gebeye kasılmaların yoğunluğu ve şiddeti artmadan önce gevşeme ve dalga nefesi teknikleri öğretilir.
    2. Öğretilen teknikler birlikte uygulanır.
    3. Daha sonra kasılmalar arasında gevşeme nefesini ve kasılmalar geldiğinde dalga nefesini gebenin kendisinin yapması sağlanır.
    4. Doğum nefesi tekniği ekibin yaklaşımına göre öğretilir ya da öğretilmeyebilir. İkınmanın doğum sürecindeki önemi açıklanır. Ekibin ıkınma için kullandığı yöntem uygun olarak gebeye ıkınma eğitimi verilir.
 

Gevşeme egzersizleri yapmak.

      1. Gebeye gevşeme tekniklerinden biri olan hayal kurma egzersizi öğretilir.
      2. Hayal kurma tekniğinin ne olduğu anlatılır.
      3. Bu yöntemin gebeyi gevşeteceği ve rahatlatacağı açıklanır.
      4. Gebeden gevşemeyi yapmak için izni alınır.
      5. Gebeye öğretilen gevşeme nefesini kullanması açıklanır.
      6. Gebeye önceden hazırlanmış olan gevşeme metni okunarak birlikte bu egzersizi yapması sağlanır.
      7. Gevşeme bittikten sonra gebenin geribildirimleri alınır.
      8. Geribildirimleri doğrultusunda tekrar gevşeme egzersizi yaptırılır.
      9. Daha sonra gebeye zaman verilerek bu egzersizi kendisinin yapması beklenir.
-

**Aktif Faz 4-7 cm**

A. Olumlu düşünce, duygu ve davranış oluşturmak.

Bilgi vermek.

1. Doğum sürecinin ilerleyişi hakkında bilgi verilir.
  - ✓ Açılmasının ne kadar olduğu açıklanır.
  - ✓ Kasılmaların yoğunluğunun artacağı söylenir.
  - ✓ Bu durumun onu bebeğine daha fazla yaklaştırdığı açıklanır.
2. Geçiş evresinde kendisini güçsüz ve başaramayacakmış gibi hissedebileceği, bu durumun normal olduğu, artık doğumun gerçekleşeceği anlamına geldiği anlatılır. Bu durumda kendisine destek olunacağı açıklanır.
3. Ekiple görüşülerek gebe dik pozisyonlar konusunda desteklenir.
4. İkinme eğitimi tekrarlanır. Süreçle ilgili soruları cevaplanır ve soru sorması için cesaretlendirilir.

Gebeyi cesaretlendirmek.

1. Gebeye olumlu ve cesaretlendirici cümleler kurulur.
  - ✓ 'Çok iyi gidiyorsun, Çok sakinsin, her şey yolunda, bebeğinle kavuşmana çok az kaldı'

Nefes ve gevşeme egzersizlerini yapmasını sağlamak.

1. Aralıklarla gebenin yanına gidilir.
2. Aktif fazın başlarında gebeye önceden hazırlanan doğum öyküsü okunarak hayal kurma egzersizi yaptırılır ve gebenin kendisi yapması için teşvik edilir.
3. Nefes egzersizleri kasılmalar sırasında ve kasılma arasında gebeye birlikte yapılır ve gebe kendisi yapması için teşvik edilir.

1. Sakin olma
2. Huzurlu yüz ifadesi
3. Rahat gözükmek
4. Nefes egzersizlerini etkin yapabilme
5. Gevşeme egzersizi ile rahatladığını ifade etme
6. Gevşeme egzersizini kendi kendine yapma

**Geçiş Faz 8-10 cm**

<b>A. Olumlu düşünce, duygu ve davranış oluşturmak.</b>	<b><u>Bilgi vermek.</u></b>	
	1. Doğum sürecinin ilerleyişi hakkında bilgi verilir.	1. Sakin olma
	2. İtme hissinin oluşabileceği ancak ekip ıkmamasını söylemeden yapabileceği açıklanır.	2. Rahat gözükmeye
	3. Hissettiği olumsuz duyguların daha önce belirtildiği gibi son aşamada olmasından kaynaklandığı ve doğumun gerçekleşmesine çok az bir zaman kaldığı açıklanır.	3. Nefes egzersizlerini etkin
	4. Süreçle ilgili soruları cevaplanır ve soru sorması için cesaretlendirilir.	

**Nefes egzersizlerini****yapmasını sağlamak.**

1. Bu evrede gebenin yanına daha sık gidilir.
2. Kasılmaları daha yoğun olacağı için nefes egzersizlerini kullanması sık sık hatırlatılır ve yapması için desteklenir.

**Doğum Eyleminin İkinci Evresinde Hemşirelik Bakımı**

<b>A. Olumlu düşünce, duygu ve davranış oluşturmak.</b>	1. Doğum gerçekleşirken gebenin yanında olunur.	1. Sakin olma
	2. Sakin kalması sağlanır.	2. Nefes egzersizlerini etkin yapabileceği
	3. Doğru nefes alması sağlanır.	3. Etkin ıkmabilme
<b>B. Etkin ıkmabilmeyi sağlamak.</b>	4. Destekleyici cümleler kullanılır.	
	5. İkmaması için destek olunur.	

**Kaynaklar**

- Adams, E.D. & Bianchi, A.L. (2008). A practical approach to labor support. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 37, 106-115.
- Adams, S., Eberhard-Gran, M., & Eskild, A. (2012). Fear Of Childbirth and duration of labour: a study of 2206 women with intended vaginal delivery. *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 119, 1238-1246.
- Alehagen, S., Wijma, B., & Wijma, K. (2006). Fear of childbirth before, during, and after childbirth. *Acta Obstetrica et Gynecologica*, 85(1), 56-62.
- AWHONN (Association of Women's Health, Obstetric and Neonatal Nurses). (2011). Nursing support of laboring women. *Journal of Obstetric, Gynecologic and Neonatal Nursing*, 40 (5), 665-666.
- Bianchi, A.L., & Adams, E.D. (2004). Doula, labor support, and nurses. *International Journal of Childbirth Education*, 19, 24-30.
- Dick-Read, G. (2004). Childbirth without fear. Pinter&Martin Ltd., London.
- Gale, J., Fothergill-Bourbonnais, F., & Chamberlain, M. (2001). Measuring nursing support during childbirth. *The American Journal of Maternal/Child Nursing*, 26(5), 264-71.
- Gözükara, F., & Eroğlu, K. (2008). İlk doğumunu yapmış kadınların (primipar) doğum şekline yönelik tercihlerini etkileyen faktörler. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 15(1), 32-46.
- Hatem, M., Sandall, J., Devane, D., Soltani, H., & Gates, S. (2009). Midwife-led versus other models of care for childbearing women. *Cochrane Database Systematic Review*, 3.
- Hutton, E.K., & Hall, W. (2013). Psychoeducation for pregnant women with fear of childbirth increases rates of spontaneous vaginal delivery, reduces caesarean rates and improves delivery experience. *Evidence Based Nursing*.
- Karabulutlu, Ö. (2012). Kadınların Doğum şekli tercihlerini etkileyen faktörler. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 20(3), 210-218.
- Kashanian, M., Javadi, F., & Haghghi, M.M. (2010). Effect of continuous support during labor on duration of labor and rate of cesarean delivery. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 109(3), 198-200.
- Khresheh, R. (2010). Support in the first stage of labour from a female relative: the first step in improving the quality of maternity services. *Midwifery*, 26(6), 21-24.
- Kitapçoğlu, G., Yanikkerem, E., Sevil, Ü., & Yüksel, D. (2008). Gebelerde doğum ve postpartum döneme ilişkin endişeler; bir ölçek geliştirme ve validasyon çalışması. *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 9(1), 47-54.

- Lally, J.E., Murtagh, M.J., Macphail, S., & Thomson, R. (2008). More in hope than expectation: a systematic review of women's expectations and experience of pain relief in labour. *BMC Medicine*, 6(1), 1-10.
- Lang, A.J., Sorrell, J.T., Rodgers, C.S., & Lebeck, M.M. (2006). Anxiety sensitivity as a predictor of labor pain. *European Journal of Pain*, 263-270.
- Miltner, R.S. (2000). Identifying labor support actions of intrapartum nurses. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 29, 491-499.
- Mongan, M.F. (2012). HypnoBirthing, Mongan yöntemi. Gün Yayıncılık, İstanbul.
- Sauls, D.J. (2006). Dimensions of Professional labor support for intrapartum practice. *Journal of Nursing Scholarship*, 38, 36-41.
- Simkin, P.P., & O'Hara, M.A. (2002). Nonpharmacologic relief of pain during labor: Systematic reviews of five methods. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 186, 131-159.
- Sleutel, M.R. (2003). Intrapartum nursing: integrating Rubin's framework with social support theory. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 32, 76-82.