

DOĞAL YOLLA DOĞUMA HEMŞİRE NASIL YARDIM EDEBİLİR?

Elçin ERDOĞAN (*)

ÖZET

Doğal doğum sözü ilk defa 1933 yılında İngiliz kadın doğumcu Dr. Grantly Dick-Read tarafından kullanılmıştır.

Doğal doğumun yorumu şöyledir: Doğum fizyolojik bir olaydır ve ağrı verici değildir. Ağrıya neden olan korku, eğitimle ruhsal ve fiziksel alıştırmalarla giderilebilir. Anne sistemik olarak doğuma hazırlanırsa korku-gerilim-ağrı kısır döngüsü kaldırılır ve annenin doğum eylemini başarma yeteneği artar.

İngiliz kadın doğumcu Dick Read 1933 yılında doğum ve gebeliğin duygusal yönlerini anlatan kitabında, ilk defa "Doğal Doğum" sözünü kullanmıştır. Dick Read'ın doğal doğum üzerine yorumu şöyledir : Doğum fizyolojik bir olaydır ve bu yönüyle ağrı verici değildir. Korku gerilime, gerilim de ağrıya neden olur. D. Read bu görüşü ile İngiltere'de doğal doğumun öncüsü olmuştur (5).

Ağrıya neden olan korku, eğitimle, ruhsal ve fiziksel alıştırmalarla giderilebilir. Anne adayını doğum öncesi dönemde, kombine bir metod ile doğuma sistemik olarak hazırlanmalıdır. Doğum olayını açıklayıp, kaslarda gevşeme ve relaksasyon pratikleri yaptırılıp ağrı duyusunu azaltan ve çocuğun oksijen gereksinimini en iyi karşılayan özel solunum hareketleri öğretilerek gebenin kaygı ve korkusu giderilebilir (3, 4, 7).

Günümüzde Avrupa ve Rusya'da popüler olan böyle programlarla, kendine güven ve doğum eylemini başarma yeteneği artmaktadır (1).

(*) E.Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Kadın Hastalıkları ve Doğum Hemşireliği Araştırma Görevlisi.

Çocuklarının cici, urununu doğal yolla gerçekleştirmeye çalışmaları ve yenidoğanın ortak hal yönleri vardır, idealim. Genelde bu ebeveynler (1) doğumun h2rhangi Ur normal fizyolojik fonksiyonları olmayan agrılı oireleri gerekmediğini öğrenmişlerdir. Pek çok okuyarak veya kurslara katılarak, normal üreme süreci konularında kendilerini eğitmişlerdir(2).

Çocukta doğumun dGurmayı seçen bir kadın, bir benzerinin yardımına gereksinimi duyacaktır, doğal yolla doğumda hemşirenin önemi 17. haftadan çok artar. Hemşirenin rolünün ana noktası duyguların önemi olarak, doğumda hazır bulunan hastanın rahatlığı için gerekli metodu öğretmek veya yönlendirmektir. Bir süre durup, anneye harika bir iş yaptığını söyleyebilir bile olabilir. Eğer hemşire hasta daha rahatken ve doğumun erken devrelerinde, hasta ile temas halinde kısa aralarla bile duygusal yönden destekleyebilir, çünkü bu koşulda hemşire hastanın inandığı ve güvendiği bir durumdadır.

Doğum sırasında, hastaya olayın ilerleyişi konusunda bütün bilgiler verilmelidir. Bu tip bilgiler anneye, doğumun metodu, enerjisini saklamaya doğum sırasında güvenlik duygusu kontrolünü öğretir(3).

Annenin sorumlulukları olan bir yetişkin ve «doğum ekibi»nin bir üyesi olarak işlem görmeye gereksinimi vardır. O'nun rolü aktif, bebeğin doğumunu ve kendisinin doğuma verdiği tepkileri yöneten O'dur. Tüm metodların ana noktası, gevşeme, rahatlamadır. Doğumun seçen annelerin en büyük düşmanı, çabucak gelişmesine yol açan gerginliktir, Ağrı kırkuya, bu da daha fazla gerginliğe yol açar ve sonuçta, annenin «kontrolünü» kaybeder(5). Eğer böyle kısır döngü oluşacak olursa, bunu kırmak için, örneğin, Demoral 25 mg. gibi ilaçlar kullanılabilir,

Doğal yolla, çocuk doğumunda hiçbir ilaç kullanılmadığı şeklinde çok yaygın bir yanlış anlama vardır. Mantıklı bir şekilde kullanılan ilaçlar yararlı olabilir, fakat yine de en iyi yardım metodu duygusal yönden destek olmaktır.

Doğum sırasında hastaya pozisyon verme de, destek olmanın önemli bir parçasıdır, Buna psikofiziksel destek dernek yerinde olur. Genelde hastanın kendisini en rahat hissettiği pozisyonu seçmesine izin vermek en iyisidir. Pek çok kadın yan taraflarına yatmayı yeğler. Bu pozisyon, eğer bebeğin başı posterior pozisyondaysa rahattır. Bebeğin ağırlığının, annenin sırtına yüklenmesini

inmek ve sırtta, annenin belirttiği noktaya elle sıkıca bastırmak, hasta= rahatım büyük ölçüde arttırır (2).

Fleksiyon pozisyonunda olması gereken üst bacak içi rnl:u'nin altına bir veya iki yastık veya katlanmış, bir battaniye koymak de bacakları, duyarlılığı artmış uterusdan uzak tutmaya ve gerginiigi azaltmaya yardımcı olur.

Doğumun birinci dev•esinin sonuna doğru hastalar sıklıkla huzursuzlaşır. Bu durum ikinci devreye geçişin bir gösterge;sidir. Sıklıkla dilatasyonun tamamlandığının bir belirtisidir. 1?tı sırada enne mide bulantısı hissedebilir, titreme gelebilir. Bu noktada Li_nne için en önemli olan şey, doğuma yardım edecek olan kişidir. DOĞHMU11

devrcsinin klasik bir karakteristiği şaşkınlıktır, bu durum annenin kontrolunu yitirmesine kolayca yol açabilir. Pu hastalara yardım etmenin en iyi yelu, pozisyon ve solunum konularında kısa ve önerilerde bulunmak ve doğurnun çok yaklaştığı konusunda sık sık güvence vermektirtal. Bir veya iki kontraksiyondan sonra (bazen daha fazla zaman gerekir, fakat süre yarını saati ender olarak geçer), hasta ıkınma isteği dı.yacaktır. Bu isteği duyduğunda, önce çok hafif ılınmasma izin verilmelidir, rahatsızlık duyarsa kontraksiyonlar sırasında hızlı, hızlı soluması söylenmelidir. Çocuğunu doğal yolla doğuran kadınlarda, ıkınma genellikle sporitan ve kadının hoşuna giden onu doyurueu bir olaydır. Anneye başını ve omuzlarını. öne itmesi sırtını kamburlaştırıp, elleri ile tutanaklara asılması ve derin bir nefes aldıktan sonra istediği kadar kuvvetli ıkınması söylenir (0). Başın prezantasyonu ve vaginal orifisin dilatasyonu pe•inede karmcalanma duygusu yaratır, bu sırada ha.:.,ta ılınmayı

bı- rakınlalı ve kesik, kesik solumaya başlamalıdır. -Ikınına» demenin yararı yoktur, çünkü ıkınma refleks bir olaydır. Annenin ıkınmayı Curdurmasının tek yolu kesik, kesik solurnaktır. Uterin kaslar, bebeği yavaş, yavaş aşağı indirmeye devam edeceklerdir ve perinenin gerilmesi için yeterli zaman olacaktır. Hasta perinesini şişirmesi için yönlendirilmelidir. Bu iş başın çıkışını kolaylaştıracak ve epizyotomi gereksinimini en aza indirecektir.

Perine tam olarak gerili') iskemikleştiginde sahada doğal bir anestezi gelişir ve daha başka anestetik madde gerekıneksizin epizyotomi yapılabilir. Hastanın tüm duyduğu perinedcki gerginlikten kurtulmanın verdiiXi rahatıama duygusu ve bebek doğarken gelen yabştıriel ılık bir amnion sıvısı banyosudur. Bu çok güzel bir duygudur. Plasentamn çıkışı en iyi şekilde anne tarafından yapılır. Anne bebekte yaptığı gibi plasentayı da ıkmarak atabilecek güçtedir ve bu konuda işbirliği yapmaya çok isteklidir. Plasentamn çıkışı yarım saat kadar sürebilir.

Annenin bebeği tepeden tırnağa incelemesi olduğunca çabuk sağlanmalıdır. O'nun kendisini hazırladığı ve uğruna büyük çaba harcadığı Şey bu ilk görüŐ anıdır.

Eğer bebeğini emzirmek istiyorsa, henüz doğum masasında olsa bile bu sağlanmalıdır. Hu iş laktasyonu uyarır ve uterus kontrak-siyonlarını güçlendirir.

Çocuklarını doğal yolla doğuran anneler doğumdan sonraki yak-laŐık 25 ile 36 saat boyunca durmadan bir Őeyler anlatırlar. O'nu din-leyin ve eŐsiz ürünü için gayrete gelmesine yardım edin.

Doğal yolla doğum yapan annelerin çoğu yorulmak bir yana, büyük bir sevinci yaŐarlar, herkezi sevmektedirler, kendilerini acı çekmiŐ gibi hissetmezler. Bu durum, doğal yolla ocuk cloğumunun belki de en belirgin zelliğidi • <21,

SUMMARY

The term «Natural child birth» is firstly used by Dr. Grantly Dick-Ftead, an English cloctor in 1933.

The t.theory of «Nlatural child birth is anaiysed as». Delivery is a. physiologic process and it gives no pain. The fear that causes pain may surely be controlled and lessened by training, emotional and pshical exercises. If the mother is giyen a supportive help for deli-very the cycle of fcar-stress-pain is decreased and relived and the mother gains power and becornes more succesfull during labour.

KAYNAKA

- 1-- Benson, C.; Ralph, M.D. Kadın Hastalıkları ve Doitum El Kitabı. ev. Onat, D.: Alpay, S. Gven Kitabevi Yayınları, Ankara, 1974. •
- 2— Hoff, E. Florence Natural Childbirth. How Any Nurse Can Help. American Journal Of Nursing. 69 1969.
- 3— Moir, D., Donald • Pain Relief in Labour. Churchill Livingstone Edinburg and London. 1971.
- 4-- Pschyreimbel. W. Pratik Dogum Bilgisi. ev. Yusuf Keeciogiu, 2. bs., elttit Alat. Koll. Őtiistanbul. 1973.
- 5— Read. Dick Childbirth Without Fear. (The principles and practice of natural childbirth). Fifth Edition Pan Books Ltd., London. 1979.
- 6 Reeder, Mastroianni. Martin Maternity Nursing. 14 th. ed. Philadelphia J.B. Lippincott Company, 1980.
- 7 Tavmergen. Haluk: Creklibattır. F. Obstetrikte Rehabilitasyon, Antenatal ve Postnatal Egzersizler. Ege Üniversitesi Yayınları, Bornova, 1975.