

# Preterm Eylemde Rutin Yatak İstirahati Uygulamasının Gerekliliği

Sevgül DÖNMEZ\*, Aynur SARUHAN\*\*

\*Araştırma Görevlisi, Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD., İzmir

\*\*Yardımcı Doçent, Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD., İzmir

E-posta: donmezsevgul@gmail.com

Preterm eylem, gelişmekte olan ülkelerde yaygın olarak görülen perinatal mortalite ve morbiditeye yol açan major bir maternal ve fetal sağlık sorunudur. Bu yüzden preterm doğumları önleme, perinatal hemşirelerinin ve diğer sağlık bakım çalışanlarının ana odak noktası haline gelmiştir.

Son zamanlara kadar evde ya da hastanede yatak istirahati, gerek preterm eylemden korunmada gerekse de preterm eylem tehdidi bulunan olgulara en sık önerilen yöntemlerden biriydi. Geçtiğimiz 30 yıl boyunca ABD'de yatak istirahati erken doğum eyleminin önlenmesinde ve tedavisinde dayanak noktası olmuştur. Yatak istirahatinin hem anne hem bebek sağlığı için güvenli olduğu ve preterm eylemi önlediği varsayılsada bunu destekleyen yeterli bilimsel veri bulunmamaktadır. Dolayısıyla preterm eylem tedavisinin bir komponenti olarak yatak istirahatinin sayılması tartışmalıdır

Mutlak yatak istirahatinin, fiziksel ve psikososyal negatif etkileri ve etkinliği üzerine yapılan araştırmalar, dinlenme periyodlarını da içeren modifiye edilmiş aktivite planının, negatif etki olmaksızın mutlak yatak istirahati kadar etkin olduğunu göstermiştir. Hatc ve meslektaşlarının yaptıkları çalışmada kuvvetli egzersizin preterm eylem riskini artırmadığı

saptanmıştır. Ayrıca boş zamanlarda egzersiz yapmanın preterm eylem riskini azaltmada ve yüksek riskli gebelik sonuçlarını iyileştirmede yararlı olacağı belirtilmektedir. Randomize kontrollü yapılan çalışmalarda da, preterm eylemle ilgili tedavi alan gebelerde, yatak istirahati uygulayan ve uygulamayanlar arasında fetal mortalite, doğum haftası, yenidoğanın kilosu ve yenidoğanın gelişimi arasında bir farklılık bulunmamıştır. Ayrıca  $\geq 3$  gün zorunlu yatak istirahatinin tromboembolik komplikasyon riskini artırdığı saptanmıştır. Crowther (2001) yatak istirahati ile fetüsün büyümesinin arttığı öne sürülmüştür ama erken doğum veya perinatal ölüm riskinde bariz herhangi bir azalma gözlenmemiştir. Bu incelemenin sonuçları, komplikasyonsuz ikiz gebelikte çok erken dönemde doğum riski arttırdığından, hastaneye yatmanın zararlı olabileceğini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, preterm eylemdeki, risk altındaki gebelere rutin olarak yatak istirahati önerilmekte ancak yararlı olduğuna dair bilimsel bir çalışma bulunmamaktadır. Bu yüzden yatak istirahatinin muhtemel yararları ve zararları erken doğum riski artmış kadınlarla daha iyi belirlenmelidir. Ekonomik kayıp, evde ve hastanede yatak istirahatinde uzama ve belirtilen nedenlerle sık verilen yatak istirahati önerisinin yeniden değerlendirilmesi gerekmektedir.