



ISSN: 2458-7621

KADIN SAğLIğI HEMŞİRELİğİ DERGİSİ KASHED

JOURNAL OF WOMEN'S HEALTH NURSING
JOWHEN

YIL (YEAR): 6 CİLT (VOLUME): 6 SAYI (NUMBER) 1

TEMMUZ (JULY) 2020

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/kashed>

KADIN SAğLIğI HEMŞİRELİğİ DERNEğİ YAYIN ORGANI

KADIN SAğLIğI HEMŞİRELİğİ DERGİSİ(KASHED)
JOURNAL OF WOMEN'S HEALTH NURSİNG (JOWHEN)

İÇİNDEKİLER

Kapak Sayfası

Dergi Hakkında

Editörden

Makaleler

Araştırma Makale

Sayfa Numarası

Ebelik Öğrencilerinin Doğumda Lamaze Felsefesi Hakkında Bilgi ve Görüşleri

1-13

Knowledge and Opinions of Midwifery Students on Lamaze Philosophy at Birth

Özden TANDOĞAN, Gözde KÜĞCÜMEN, İlkey GÜNGÖR SATILMIŞ

Derleme Makale

Menstrual Hijyen Yönetiminde Menstrual Kap Kullanımı

14-28

Menstrual Cup Use In Menstrual Hygiene Management

Tuğba DÜNDAR, Sevgi ÖZSOY

Prenatal ve Postnatal Dönemde Dijital Medyanın Kullanımı

29-43

Use Of Digital Media In Prenatal And Postnatal Period

Emine Gerçek, Leman Kocademir

KADIN SAĞLIĞI HEMŞİRELİĞİ DERGİSİ(KASHED)
JOURNAL OF WOMEN'S HEALTH NURSING (JOWHEN)

KADIN SAĞLIĞI HEMŞİRELİĞİ DERNEĞİ (KASHD) YAYIN ORGANI

Cilt 6, Sayı 1, Temmuz 2020

*Kadın Sağlığı Hemşireliği
Dergisi*

*Kadın Sağlığı Hemşireliği
Derneği Adına Sahibi
Nevin Hotun Şahin*

Web: www.kshddergisi.com

e-posta: kasheddersisi@gmail.com

ISSN:2458-7621

Editör

Prof.Dr. Nevin HOTUN ŞAHİN

Yardımcı Editörler

Dr.Öğr. Üyesi Zübeyde EKŞİ GÜLOĞLU

Yayın Kurulu

Prof. Dr. Hediye ARSLAN ÖZKAN

Prof. Dr. Nevin HOTUN ŞAHİN

Dr. Öğr. Üyesi Özlem ALTUNTAŞ

Dr.Öğr. Üyesi Yeliz DOĞAN MERİH

Dr. Öğr. Üyesi Zübeyde EKŞİ GÜLOĞLU

Dr.Mukaddes TURAN MİRAL

Msc Merve ÇAĞLAR

Msc Merve KANIĞ

Aysun ÇAKIR ÖZÇELİK

DERGI HAKKINDA

Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi (KASHED) İngilizce adı Journal of Women's Health Nursing (JOWHEN) Kadın Sağlığı Hemşireliği Derneği'nin süreli yayın organıdır.

Kadın Sağlığı Hemşireliği Derneği; **kadın sağlığı hemşireliğini** geliştirmek ve dünya standardına ulaştırmak, alana özgü eğitim ve araştırma yapmak, sonuçları hizmete yansıtmak ve kadın sağlığının korunması ve geliştirilmesi amacıyla kurulmuş olup Türkiye'de kadın sağlığı hemşireliği ile ilgili yapılan araştırmaların ulusal ve uluslararası bilim dünyasına duyurulmasına, bilim ve uygulama çevrelerince paylaşılmasına ve kadın sağlığı hemşireliğinin bilimsel bilgi birikiminin artırılmasına katkıda bulunmayı amaçlar.

Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi (KASHED)/Journal Of Women's Health Nursing (JOWHEN) bağımsız, tarafsız ve çift kör hakem ilkelerine uygun olarak 2015 yılından itibaren düzenli olarak yayınlanan açık erişimli bilimsel bir e-dergidir. Derginin yayın dili Türkçe ve İngilizce'dir. Mart, Temmuz ve Kasım aylarında olmak üzere yılda üç sayı olarak yayınlanmaktadır.

Açık erişimli bir yayın olan Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi'nin tüm içeriği okurlara ücretsiz olarak sunulur. Okurlar, ticari amaç haricinde, yayıncı ya da yazardan izin almadan dergi makalelerinin tam metnini okuyabilir, indirebilir, kopyalayabilir, arayabilir ve link sağlayabilir.

Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi'nde yayınlanan yazılar, resim, şekil ve tablolar yayıncının yazılı izni olmadan kısmen veya tamamen herhangi bir vasıta ile basılamaz, çoğaltılamaz. Bilimsel amaçlarla (kaynak göstermek kaydıyla) özetleme ve alıntı yapılabilir. Dergide yayınlanan yazı, şekil ve resimlerden yazarları, ilan ve reklamlardan firmaları sorumludur.

AMAÇ VE KAPSAMI

Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi'nin (KASHED) amacı; kadın sağlığı hemşireliğinin geliştirilmesi, kanıta dayalı uygulamaların paylaşılması, klinisyen ve akademisyen hemşirelerin gelişiminin sağlanması ve buna bağlı olarak ülkemizdeki kadın sağlığı hizmetlerinin kalitesinin artırılması ve klinisyen/akademisyen hemşirelerin bilimsel bilgi paylaşımını sağlamak ve bilimsel literature katkı sağlamaktır. Bu amaçla dergimizde; kadın sağlığına özgü, özgün araştırma, derleme makale ve olgu sunumları yayımlanır. Derginin hedef kitlesi klinik ve akademik alanda çalışan hemşireler, ebeler ve diğer sağlık ekibi üyeleridir.

Derginin kapsamında, kadın sağlığı ve hemşireliği alanına katkı sağlayan öğrenci, klinisyen/ akademisyen hemşirelere, ebelere ve diğer sağlık çalışanlarına yönelik olarak kaynak olması bakımından aşağıdaki konu başlıkları bulunmaktadır.

- Üreme Sağlığı
- Antenatal, innatal ve postnatal dönem
- Perinataloji
- Obstetrik ve jinekolojik aciller
- Aile Planlaması
- Cinsel sağlık
- Adolesan jinekolojisi
- Kanseller
- Genetik danışma
- Ürojinekoloji
- Jineko-onkoloji
- İnfertilite
- Menopoz
- Tamamlayıcı ve alternatif tedaviler
- Kadın sağlığı ve politikalar
- Kadının sosyal sorunları

EDİTÖR

Prof. Dr. Hediye Arslan Özkan
Prof. Dr. Nevin Hotun Şahin

EDİTÖR YARDIMCISI

Dr. Öğr. Üyesi Zübeyde EKŞİ GÜLOĞLU

YAYIN KURULU

Prof. Dr. Nevin HOTUN ŞAHİN

(İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi)

Prof Dr. Hediye ARSLAN ÖZKAN

(Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü)

Dr. Öğr. Üyesi ÖZLEM ALTUNTAŞ

İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu

Dr. Öğr. Üyesi Yeliz DOĞAN MERİH

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi

Dr. Öğr. Üyesi Zübeyde EKŞİ GÜLOĞLU

Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

Dr. Mukaddes MİRAL

İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü Eğitim Birimi

Msc Merve ÇAĞLAR

Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi SBF Hemşirelik Bölümü

Msc Merve KANIĞ

Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

Aysun ÇAKIR ÖZÇELİK

LIV Hospital Hemşirelik Hizmetleri Müdürü

DİL EDİTÖRÜ

Doç. Dr. İlkay Güngör Satılmış

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Florence Nightingale
Hemşirelik Fakültesi Kadın Sağlığı Ve Hastalıkları Hemşireliği AD

İSTATİSTİK EDİTÖRÜ

Prof. Dr. Necdet Süt

Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyoistatistik ve Bilişim AD

DERGİ ADRESİ

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/kashed>

ISSN: ISSN 2458-7621

Prof. Dr. Nevin AKDOLUN BALKAYA
Prof. Dr. Gülcihan AKKUZU
Prof. Dr. Hilmiye AKSU
Prof. Dr. Aygül AKYÜZ
Prof. Dr. Ergül ASLAN
Prof. Dr. Mürüvvet BAŞER
Prof. Dr. Nezihe KIZILKAYA BEJİ
Prof. Dr. Anahit COŞKUN
Prof. Dr. Nurdan DEMİRCİ
Prof. Dr. Emel EGE
Prof. Dr. Nilüfer ERBİL
Prof. Dr. Sibel ERKAL İLHAN
Prof. Dr. Kafiye EROĞLU
Prof. Dr. Gülşen ERYILMAZ
Prof. Dr. Zehra GÖLBAŞI
Prof. Dr. Kamile KABUKÇUOĞLU
Prof. Dr. Hacer KARANİSOĞLU
Prof. Dr. Nuran KÖMÜRCÜ
Prof. Dr. Özen KULAKAÇ
Prof. Dr. Ümran OSKAY
Prof. Dr. Hülya OKUMUŞ
Prof. Dr. Ferda ÖZBAŞARAN
Prof. Dr. Nebahat Özerdoğan
Prof. Dr. Sevgi ÖZKAN
Prof. Dr. Sevgi ÖZSOY
Prof. Dr. Türkan PASİNLİOĞLU
Prof. Dr. Gülay RATHFISCH
Prof. Dr. Ahsen ŞİRİN
Prof. Dr. Lale TAŞKIN
Prof. Dr. Füsun TERZİOĞLU
Prof. Dr. Saadet YAZICI
Prof. Dr. Hatice YILDIZ

DANIŞMA KURULU

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Çankırı Karatekin Üniversitesi
Adnan Menderes Üniversitesi
Bilim Üniversitesi
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Erciyes Üniversitesi
Biruni Üniversitesi
Haliç Üniversitesi
Marmara Üniversitesi
Necmettin Erbakan Üniversitesi
Ordu Üniversitesi
Ankara Üniversitesi
Koç Üniversitesi
Atatürk Üniversitesi
Lokman Hekim Üniversitesi
Akdeniz Üniversitesi
Maltepe Üniversitesi
İstanbul Aydın Üniversitesi
Ondokuz Mayıs Üniversitesi
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Dokuz Eylül Üniversitesi
S.Zaim Üniversitesi
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Pamukkale Üniversitesi
Adnan Menderes Üniversitesi
Sanko Üniversitesi
Biruni Üniversitesi
Arel Üniversitesi
Başkent Üniversitesi
Atılım Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Üniversitesi
Marmara Üniversitesi

YAYIN POLİTİKALARI

Etik Politikası ve Sorumluluklar

Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi (**KASHED**) yayın etiğinde en yüksek standartlara bağlıdır. Committee on Publication Ethics (COPE), Directory of Open Access Journals (DOAJ), Open Access Scholarly Publishers Association (OASPA) ve World Association of Medical Editors (WAME) ve ICMJE (International Committee of Medical Journal Editors) tarafından yayınlanan etik yayıncılık ilkelerini benimser; Principles of Transparency and Best Practice in Scholarly Publishing başlığı altında ifade edilen ilkeler için adres:<https://publicationethics.org/resources/guidelines-new/principles-transparency-and-best-practice-scholarly-publishing>

İnsan ve Hayvan Hakları, Bilgilendirilmiş Olur

Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi (**KASHED**), yayınladığı makalelerin ticarî kaygılardan uzak ve konu ile ilgili en iyi etik ve bilimsel standartlarda olması şartını gözetmektedir. Makalelerin etik kurallara uygunluğu yazarların sorumluluğundadır.

Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi(**KASHED**), 1975 Helsinki Deklarasyonu'nun 2004 yılında revize edilen Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects'e (<http://www.wma.net/en/30publications/10policies/b3/index.html>) ve 2006 yılında revize edilen WMA Statement on Animal Use in Biomedical Research'e (<http://www.wma.net/en/30publications/10policies/a18/>) uymayı prensip edinmiş bir dergidir.

Bu yüzden Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi(**KASHED**)'nde yayınlanmak üzere gönderilen yazılarda, klinik deneylere katılan denekler ile ilgili olarak yukarıda belirtilen etik standartlara uyulduğunun mutlaka belirtilmesi gerekmektedir. Ayrıca deneyin türüne göre gerekli olan yerel veya ulusal etik komitelerden alınan onay yazıları yazı ile birlikte gönderilmelidir. Bununla birlikte deneye katılan kişi/hastalardan, hastalar eğer temyiz kudretine sahip değilse vâsilerinden yazılı bilgilendirilmiş olur alındığını belirten bir yazı ile beraber tüm yazarlar tarafından imzalanmış olan bir belgenin editöre gönderilmesi gerekmektedir. Hastalardan bilgilendirilmiş olur alınmadan mahremiyet bozulamaz. Hastaların ismi, isimlerinin baş harfleri ya da hastane numaraları gibi tanımlayıcı bilgiler, fotoğraflar ve soy ağacı bilgileri v.b. bilimsel amaçlar açısından çok gerekli olmadıkça ve hasta (ya da anne-baba, ya da vasisi) yazılı bilgilendirilmiş olur (rıza) vermedikçe basılmazlar.

Özellikle olgu bildirimlerinde, çok gerekli olmadıkça hasta ile ilgili tanımlayıcı ayrıntılar çıkarılmalıdır. Örneğin, fotoğraflarda göz bölgesinin maskelenmesi, kimliğin gizlenmesi için yeterli değildir. Eğer veriler kimliğin gizlenmesi için değiştirildiyse yazarlar bu değişikliklerin bilimsel anlamı etkilemediği konusunda güvence vermelidirler. Olgu sunumlarında yer verilen hastalardan “bilgilendirilmiş olur (rıza)” alınmalıdır. Bilgilendirilmiş olur (rıza) alındığı da makalede belirtilmelidir.

Bu tip çalışmaların varlığında yazarlar, makalenin YÖNTEM(LER) bölümünde bu prensiplere uygun olarak çalışmayı yaptıklarını, kurumlarının etik kurullarından ve çalışmaya katılmış insanlardan “bilgilendirilmiş olur (rıza)” aldıklarını belirtmek zorundadırlar.

Çalışmada “hayvan” kullanılmış ise yazarlar, makalenin YÖNTEM(LER) bölümünde “Guide for the Care and Use of Laboratory Animals” (www.nap.edu/catalog/5140.html) doğrultusunda çalışmalarında hayvan haklarını koruduklarını ve kurumlarının etik kurullarından onay aldıklarını belirtmek zorundadırlar. Hayvan deneyleri rapor edilirken yazarlar, laboratuvar hayvanlarının bakımı ve kullanımı ile ilgili kurumsal ve ulusal rehberlere uyup uymadıklarını yazılı olarak bildirmek zorundadırlar.

Yazar(lar)ın Etik Sorumluluğu

- Makalelerin bilimsel ve etik kurallara uygunluğu yazarların sorumluluğundadır. Yazarlar makalelerde araştırma ve yayın etiğine uyulduğuna dair ifadeye yer verilmelidir.
- Yazar(lar) makalenin orijinal olduğu, daha önce başka bir yerde yayınlanmadığı ve başka bir yerde, başka bir dilde yayınlanmak üzere değerlendirmede olmadığı konusunda teminat sağlamalıdır.
- Yazı(lar)ın çalışmayla ilişkili verilerin doğruluğundan emin olması, araştırmasına ilişkin kayıtlarını düzenli tutması ve olası bir istek üzerine bu verilere erişim sağlayabilmesi gerekir. Uygulamadaki telif kanunları ve anlaşmaları gözetilmelidir.

- Telifle bağlı materyaller (örneğin tablolar, şekiller veya büyük alıntılar) gerekli izin ve teşekkürler kullanılmalıdır. Başka yazarların, katkıda bulunanların çalışmaları ya da yararlanılan kaynaklar doğru ve uygun bir biçimde kullanılmalı ve referanslarda belirtilmelidir.
- Gönderilen makalede tüm yazarların akademik ve bilimsel olarak doğrudan katkısı olmalıdır. Yazar olarak gösterilen tüm bireyler yukarıda belirtilen tüm ölçütleri karşılamalıdır.
- Bu bağlamda “yazar” yayınlanan bir araştırmanın kavramsallaştırılmasına, planlamasına ve desenine, verilerin elde edilmesine/uygulanmasına, analizine ve yorumlanmasına belirgin katkı yapan, yazının yazılması ya da içerik açısından eleştirel biçimde gözden geçirilmesi aşamalarının biri ya da bir kaçında görev yapan çalışmacı olarak görülür.
- Çok yazarlı makalelerde **yazarların araştırmaya katkıları** (fikir oluşturma, planlama, çalışmanın tasarımı, uygulama, istatistik, yazım gibi) Yazar Katkı Formu’nda belirtilerek, editör kuruluna iletilmelidir. Makalenin gönderilme aşamasında, sistemde bulunan KASHED Yayın Hakkı Devir Formu, Yazar Katkı Formu ve Çıkar Çatışması Beyan Formu ıslak imzalı olarak doldurularak sisteme makale ile birlikte yüklenmesi gerekmektedir.
- Yazarlık ölçütlerini tam karşılamayan ve çalışmaya katkı sağlayanlar varsa teşekkür bölümünde belirtilmelidir. Fon/teknik destek sağlanması, veri toplanması ya da araştırma grubunun genel süpervizyonu tek başına yazarlık hakkı kazandırmaz. Yazarlık için yeterli ölçütleri karşılamayan ancak çalışmaya katkısı olan tüm bireyler “teşekkür / bilgiler” kısmında finansal ve materyal destekleri de belirtilmelidir. Teşekkür (acknowledgement) kısmında belirtilecek bu bireylerden de yazılı izin alınması gerekmektedir.
- Çok merkezli çalışmalarda grubun tüm üyelerinin yukarıda belirtilen şartları karşılaması gereklidir. Yazarların isim sıralaması ortak verilen bir karar olmalıdır. Tüm yazarlar yazar sıralamasını KASHED Yayın Hakkı Devir Formu ’nda imzalı olarak belirtmek zorundadırlar. Yazarların tümünün ismi yazının başlığının altındaki bölümde yer almalıdır. Dergiye makale gönderildikten sonra yazarlardan hiçbirinin ismi, tüm yazarların yazılı izni olmadığı sürece yazar listesinden silinemez veya yeni bir isim yazar olarak eklenemez. Ayrıca gönderilen yazar sırası değiştirilemez.
- Makaleye ilişkin etik kurul onayı ve katılımcılardan alınan bilgilendirilmiş olur gibi araştırma etiği uygulamalarının ayrıntıları, makalenin “Yöntem” kısmında ve makalenin ilk/son sayfasında izinle ilgili bilgiler (kurul adı, tarih ve sayı no) yer verilmelidir. İnsanlar üzerinde yapılan araştırmalarda ‘Etik Kurul Onayı’nın alınması gerekmekte olup etik kurul onayının sisteme makale ile birlikte yüklenmesi zorunludur. Çalışmalarda Araştırma ve Yayın Etiğine uyulduğuna dair ifadeye yer verilmelidir. Olgu sunumlarında, bilgilendirilmiş gönüllü olur/onam formunun imzalandığına dair bilgiye makalede yer verilmesi gereklidir.
- Yazar(lar)ın kullanım hakkı için izin alınması gereken verilerde (tablo, şekil, resim vb) gerekli iznin alınması (bunu teşekkür bölümünde belirtmek koşuluyla) ve deney yapılan katılımcıların izninin alındığını gösteren belgeye sahip olunması gerekmektedir.
- İnsan veya hayvan denek içeren tüm çalışmalar için ulusal ve uluslararası yasalara ve yönergelere uygun olarak, (örneğin, WMA Helsinki Bildirgesi, NIH Laboratuvar Hayvanlarının Kullanımına İlişkin Politika, Hayvanların Kullanımına İlişkin AB Direktifi ile T.C. Sağlık Bakanlığı’nın ilgili yönetmeliklerine uygun olarak) gerekli onayların alındığının belirtilmesi, denek mahremiyetine saygı gösterilmesi gerekmektedir.
- Bütün yazarlar, araştırmanın sonuçlarını ya da bilimsel değerlendirmeyi etkileyebilme potansiyeli olan finansal ilişkiler, çıkar çatışması ve çıkar rekabetini beyan etmelidirler.
- Araştırma için alınmış finansal destek, bağış vb. yardım söz konusu ise teşekkür bölümünde ve kaynaklardan önceki bölümde belirtilmelidir.
- Yazar(lar)ın yayınlanmış, erken baskı (1ay) veya değerlendirme aşamasındaki çalışmasıyla ilgili yanlış bir durumu fark etmesi durumunda, dergi editörünü veya sekreterliğini bilgilendirmesi, düzeltme veya geri çekme işlemlerinde editörle işbirliği yapma yükümlülüğü bulunmaktadır.

Editörün Etik Sorumluluğu

- Editörler Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi (**KASHED**)’ nin içerik ve yayının toplam kalitesinden sorumludurlar. Ayrıca yayın süreçlerine ilişkin açıklık ve şeffaflığı sağlama, etik ilkeleri dikkate alarak tüm süreçleri yürütme gibi rol ve yükümlülükleri yerine getirmek zorundadırlar.
- Gelen yazıları, yazarların etnik kökeninden, cinsiyetinden, cinsel yöneliminden, uyruğundan, dini inancından ve siyasi felsefesinden bağımsız olarak değerlendirmekle yükümlüdürler.
- Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi (**KASHED**)’nde yayınlanacak makalelerle ilgili nihai kararı vermekle yükümlüdür. Dergiye gönderilen çalışmaları, bilimsel bütünlüğü, konunun özgün ve güncelliği, derginin amaç ve kapsamına uygun olmaması açısından değerlendirerek, uygun olmaması durumunda reddeder.

- Editör ve yayın kurulu, makalelerin içerik ve yayın sürecindeki kalitesinden sorumlu olup hatalı durumlarda gerekli düzeltmeyi yapar.
- Yayına gönderilen makalelerin adil bir şekilde çift taraflı kör hakem değerlendirmesinden geçmelerini sağlarlar. Gönderilen makalelere ilişkin tüm bilginin, makale yayınlanana kadar gizli kalacağını garanti ederler. Gereğinde hata sayfası yayınlamalı ya da düzeltme yapmalıdır.
- Editörler; hakem kurulu üyelerinin, çalışmaları tarafsız ve bağımsız olarak değerlendirmelerini sağlama, yeni hakem kurulu üyelerini belirlerken niteliklerini dikkate alma, derginin yayın politikaları ve gelişimine ilişkin sürekli etkileşim içerisinde olma, gerektiğinde bilgi ve eğitim toplantıları yapma gibi yükümlülükleri yerine getirmelidirler.
- Editörler, derginin "Kör Hakemlik ve Değerlendirme Süreci"ni tanımlayarak, tüm süreçlerin buna uygun yürütülmesini sağlamalıdır. Ayrıca, yazarları bu sürece ilişkin bilgilenmelerini sağlayacak ayrıntıda bir "Yazar Rehberi" oluşturmak ve bunu, belirli zamanlarda güncellemek zorundadır.
- Değerlendirme sürecinde editör hakemlere gözden geçirme için gönderilen makalelerin, yazarların özel mülkü olduğunu ve bunun imtiyazlı bir iletişim olduğunu açıkça belirtir. Hakemlerin kendileri için makalelerin kopyalarını çıkarmalarına izin verilmez ve editörün izni olmadan makaleleri başkalarına veremezler. Hakemler gözden geçirmelerini bitirdikten sonra makalenin kopyalarını yok etmeli ya da editöre göndermelidirler. Editörler de reddedilen ya da geri verilen makalelerin kopyalarını imha eder.
- Sisteme yüklenen makalelere ilişkin tüm bilgileri, makale yayınlanana kadar gizli tutmak zorundadırlar. Ayrıca, yazarlara açıklayıcı ve bilgilendirici şekilde geri bildirim vermeleri gereklidir.
- Editör makalelerle ilgili bilgileri (makalenin alınması, içeriği, gözden geçirme sürecinin durumu, hakemlerin eleştirileri ya da varılan sonuç) yazarlar ya da hakemler dışında kimseyle paylaşmaz.
- Etik ihlale ilişkin bir yakınma olması durumunda, derginin politika ve prosedürüne bağlı olarak gerekli işlemleri uygulamak zorundadırlar. Ayrıca, yazarlara ilişkin yakınma durumunda savunma fırsatı vererek, çalışma kime ait olursa olsun gerekli yaptırımları uygulamak zorundadırlar.
- Editörler, hakem atama konusunda tam yetkili olup yazarlar, editör kurulu ve hakemler arasında çıkar çatışmasına izin vermezler.
- Editörler; hakem havuzunun genişletilmesi, makalenin konu alanına uygun hakemi atamaya özen gösterilmesi, kör hakemlik sürecinde hakem bilgilerinin gizliliğini sağlama, değerlendirme sürecinin tarafsız, bilimsel ve nesnel bir şekilde yapılabilmesi için gerekli bilgi ve desteği sağlama, hakem performansını artırmaya yönelik uygulama ve politikaların belirlenmesi gibi çalışmaları yerine getirmek zorundadırlar.
- Editörler; değerlendirilen çalışmalarda yer alan deneklere veya görsellere ilişkin kişisel verilerin korunmasını sağlamakla yükümlüdür. Çalışmada kullanılan deneklerin/katılımcıların, açık onayının alındığının belgeli olmadığı durumda çalışmayı reddetmek hakkına sahiptir.
- Editörler; yayınlanan tüm makalelerin fikri mülkiyet hakkını korumakla, olası ihlallerde derginin ve yazar(lar)ın haklarını savunmakla yükümlüdür. Ayrıca editörler yayınlanan tüm makalelerdeki içeriklerin başka yayınların fikri mülkiyet haklarını ihlal etmemesi adına intihal denetimi yapmak gibi önlemleri almak zorundadırlar.
- Editörler; yazar(lar), hakemler ve diğer editörler arasındaki olası çıkar çatışmalarını göz önünde bulundurarak, çalışmaların yayın sürecinin bağımsız ve tarafsız bir şekilde tamamlanması için gerekli önlemleri alır ve saptanan durumlar varsa etik ilkeler doğrultusunda değerlendirir.

Hakemlerin Sorumlulukları

Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi (KASHED)'ne gönderilen tüm çalışmalar, nesnel ve bağımsız değerlendirilme olanağı sağlaması nedeniyle "**Çift Kör Hakemlik**" süreciyle değerlendirilmektedir. Bu süreçte hakemler yazarlar ile doğrudan iletişime geçememekte ve hakem değerlendirme formu ve yorumları, dergi yönetim sistemi aracılığıyla yazar(lar)a iletilmektedir. Bu süreçte, değerlendirme formları ve tam metinler üzerindeki hakem yorumları editör aracılığıyla yazar(lar)a geri gönderilmektedir. Bu bağlamda KASHED için değerlendirme yapan hakemlerin aşağıdaki etik ilkelere uygun davranması beklenmektedir.

- Hakemler makaleleri, yazarların etnik kökeninden, cinsiyetinden, cinsel yöneliminden, uyruğundan, dini inancından ve siyasi felsefesinden bağımsız olarak değerlendirirler.
- Gönderilmiş yazılara ilişkin tüm bilginin gizli tutulmasını sağlamalı ve yazar tarafında herhangi bir telif hakkı ihlali ve intihal fark ederlerse editöre raporlamalıdır.
- Değerlendirmelerinin sonucunda tarafsız bir yargıya varmalıdırlar.
- Hakemler, gönderilen makaleye ilişkin tüm bilgileri gizli tutmalıdır.
- Hakem, makale konusu hakkında kendini vasıflı hissetmiyor ya da zamanında geri dönüş sağlaması mümkün görünmüyorsa, editöre bu durumu bildirmeli ve hakem sürecine kendisini dâhil etmemesini istemelidir.

- Yayınlanacak makalenin kalitesini yükseltmeye yardımcı olacak yönlendirmelerde bulunmalı, çalışmayı titizlikle inceleyerek, yorumlarını yapıcı ve nazik bir dille yazara iletmelidir.
- Hakemlerin makaleleri kendileri için kopyalamaları uygun olmayıp, editörün izni olmadan makaleyi başkasıyla da paylaşmamaları gerekir.
- Yazarın ve editörün izni olmadan hakemlerin gözden geçirmeleri basılamaz ve açıklanamaz.
- Gizlilik ilkesi gereği hakemler, değerlendirme süreci tamamlandıktan sonra makalelerin kopyalarını yok etmeli veya editöre göndermelidir.
- Editör, ret yanıtı verilen veya geri gönderilen makalelerin kopyalarını yok etmelidir.
- Potansiyel çıkar çatışmalarının (mali, kurumsal, işbirlikçi ya da yazar/yazarlar arasındaki diğer ilişkiler) farkında olmalı ve gerekirse bu konuda editörleri uyarmalıdır.

İntihal Politikası

Gönderilen tüm makaleler orijinal, yayınlanmamış ve başka bir dergide değerlendirme sürecinde olmamalıdır. Gönderilen makaleleri intihal yazılımı ile denetleme hakkı saklıdır. İntihal, veride hile ve tahrif (araştırma verisi, tabloları ya da imajlarının manipülasyonu ve asılsız üretimi), insan ve hayvanların araştırmada uygun olmayan kullanımı konuları denetimden geçmektedir. Bu standartlara uygun olmayan tüm makaleler değerlendirilmeye alınmaz. Yayımdan sonra tespit edilen olası kuraldışı, uygunsuzluklar içeren makaleler sayıdan çıkarılır. Yayın etiği kurallarına bağlı olarak, intihal şüphesini ve duplikasyon durumları rapor edilir.

Ön değerlendirmeyi geçen yazılar intihal.net intihal tarama programından geçirilir. Herhangi bir intihal, atıf manipülasyonu ve veri tahrifat / uydurma gibi iddia edilen veya şüphelenilen araştırmalarda Yayın Kurulu Committee on Publication Ethics (COPE) yönergelerine uygun olarak hareket eder.

İntihal.net yazılımı yardımıyla benzerlik oranları belirlenmekte, bu oranın dergimiz için % 20'nin altında olması dergi editörü tarafından kabul görmektedir. Belirlenen bu oranının üzerinde olan makaleler/derlemeler yazar(lar)a iade edilir.

Dosya yükleme sürecinde yazarlar uygun bir intihal programı (iThenticate, Turnitin) kullanarak elde ettikleri benzerlik raporunu sunmalıdırlar. Türkiye'de tüm üniversiteler bir intihal programına abonedir, lütfen üniversite kütüphanenizden yardım alınız. Yurtdışından ve üniversite dışından başvurularda bilgi için lütfen e-posta gönderiniz. Benzerlik oranı %20'ten fazla olan makaleler intihal olarak kabul edilir ve reddedilir.

2020 yılından itibaren, benzerlik raporu sonucuna göre makale hakkında aşağıdaki üç karardan biri verilir.

- Değerlendirilmek üzere editöre gönderilir.
- Düzeltme talebiyle yazara geri gönderilir.
- Değerlendirme aşamasına alınmadan ret işlemi gerçekleştirilir (Benzerlik oranı %25'ten fazla olan makaleler intihal olarak kabul edilir ve reddedilir.)

Makalede daha önce yayınlanmış alıntı yazı, tablo, resim vs. mevcut ise makale yazarı, yayın hakkı sahibi ve yazarlarından yazılı izin almak ve bunu makalede belirtmek zorundadır. Gerekli izinlerin alınıp alınmadığından yazar(lar) sorumludur.

Makale yayınlanmak üzere Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi'ne gönderildikten sonra yazarlardan hiçbirinin ismi, tüm yazarların yazılı izni olmadan yazar listesinden silinemez ve yeni bir isim yazar olarak eklenemez ve yazar sırası değiştirilemez.

Yayına kabul edilmeyen makale, resim ve fotoğraflar yazarlara geri gönderilmez. Yayınlanan yazı ve resimlerin tüm hakları dergiye aittir.

Yayın Hakkı Devri

Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi (KASHED)'de yayınlanmış veya yayınlanmak üzere kabul edilmiş tüm makalelerin yayın hakkı Kadın Sağlığı Hemşireliği Derneği'ne aittir. Yayın Kurulunun izni olmadan makalelerin tümü veya herhangi bir bölümü, tabloları, resim/şekilleri hiç bir yerde yayınlanamaz. Yayınlanan çalışmanın tüm hakları Kadın Sağlığı Hemşireliği Derneği'ne ait olduğundan, alıntı yapıldığında derginin kaynak gösterilmesi zorunludur. Makalelerin bilimsel sorumluluğu yazar(lar)a aittir; bilimsel içerikten Dergi Yayın Kurulu sorumlu tutulamaz. İncelenmek üzere KASHED'e gönderilen makalelerin daha önce başka bir yerde yayınlanmamış olması veya yayınlanma sürecinde olmaması gerekir. KASHED'de yayınlanan makaleler için yazarlara ücret ödenmez veya yazarlardan ücret alınmaz.

Dergimize yayınlanmak üzere makale gönderen yazarlardan **“Telif Hakkı Devir Formu”** 'nu doldurmaları ve ıslak imzalı halini tarayıp makale dosyaları ile birlikte pdf formatında sisteme yüklemeleri gerekmektedir. “Telif Hakkı Devir Formunu” iletmeyen yazarların çalışmaları yayınlanmaz.

Çıkar Çatışması

Makalede doğrudan veya dolaylı ticarî bağlantı veya çalışma için maddî destek veren kurum mevcut ise yazarlar; kaynak sayfasında, kullanılan ticarî ürün, ilaç, ilaç firması v.b. ile ticari hiçbir ilişkisinin olmadığını veya varsa nasıl bir ilişkisinin olduğunu (konsültan, diğer anlaşmalar) bildirmek zorundadır. Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi, *World Association of Medical Editors (WAME)*'nin çıkar çatışması tanımını benimser. <http://www.wame.org/about/wame-editorial-on-coi>

Buna göre, yazar, hakem ya da editör sorumluluklarını aşırı düzeyde ve/veya haksızlığa yol açabilecek düzeyde etkileyebilecek ya da etkileyebileceği olası bir çıkar rekabeti içindeyse, çıkar çatışması söz konusudur ve bunun açıklanması gerekir. Açıklanması öngörülen çıkar çatışması tipleri, finansal bağlar, akademik taahhütler, kişisel ilişkiler, politik ya da dini inançlar, kurumsal bağlantılardır. Çıkar çatışması söz konusuysa bu makalede açıklanmalıdır. Dergimize yayınlanmak üzere makale gönderen yazarlardan **“Çıkar Çatışması Beyan Formu”**'nu doldurmaları ve ıslak imzalı halini tarayıp pdf formatında sisteme yüklemeleri gerekmektedir.

Değerli Meslektaşlarımız ve Okuyucularımız,

Dünyamız SARS ve Ebola gibi salgın hastalıklardan sonra bugünlerde SARS-CoV-2 (COVID-19) Korona virüs hastalığı ile baş etmeye çalışmaktadır. İlk olarak 2019'un sonunda Çin'in Wuhan kentinde teşhis edilen virüs birkaç ay içinde COVID-19 hızla dünyaya yayıldı. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Mart 2020'de hastalığı küresel bir salgın yani pandemi olarak ilan etmiştir. COVID-19 salgını kısa sürede tüm dünyayı etkisi altına alarak çok sayıda ölüme ve yaşam değişikliklerine neden olmuştur. Hastalık, diğer komorbiditeler veya önceden var olan diğer hastalıklarla birleşmedikçe genellikle hafif seyrediyor olsa da hızlı yayılması, güçlü bulaşma faktörü, ağır vakalarda ölümcül olması ve spesifik bir ilacı olmaması nedeniyle insan yaşamı ve sağlığı için büyük bir tehdit oluşturmaktadır.

Hemşireler tarih boyunca pandemiler sırasında her zaman erken tanı, triyaj ve sağlığın korunması ve geliştirilmesinin merkezinde olmuştur. Aynı şekilde COVID-19 pandemisi sırasında da önemli katkılar sağlamaya devam etmektedir Dünya Sağlık Örgütü'nün 2020'yi Uluslararası Hemşire ve Ebe Yılı (International Year of the Nurse and the Midwife (IYNM 2020) olarak belirlemesi bundan daha isabetli bir zaman olamazdı. Koronavirüs karşısında hemşirelerin ve diğer sağlık çalışanlarının cesur çalışmaları, tarihe bir onur sayfası olarak geçecektir. Tarih, bir kez daha Uluslararası Hemşire ve Ebe Yılı 2020'yi ve Florence Nightingale'in doğumunun 200. yıldönümünü hemşirelerin sağlık için vazgeçilmezliğinin belgesi olarak kaydedecektir.

Türk hemşireleri de gerek sahada gerekse diğer hizmet birimlerinde kendinden beklenen görevleri kutsal bilerek canı pahasına hizmet sunmaktadır. Bu uğurda hayatını kaybeden meslektaşlarımız minnet ve şükranla anıyoruz. Onlar birer görev şehididir. Ailelerine ve ulusumuza başsağlığı diliyoruz.

Bu gündem arasında bizler de sorumlüğümüzün gereğini yaparak bakıma ve kadın sağlığına katkılar sağlayacağını düşündüğümüz bu sayımızı hizmetinize sunarız.

KASHED dergimizin ulusal indekslerde taranabilmesi için çalışmalarımızı sürdürmekteyiz. Sizler de kaliteli ve özgün çalışmalarınız KASHED dergisine göndererek bu sürecin hızlanmasına katkı verebilirsiniz. KASHED dergisini DergiPark sistemi içinde tüm sayılarına ve arşivine bu sayfadan ulaşılabilir (http://dergipark.gov.tr/kashed)

İlgi ve paylaşımlarımızla güçleneceğimize inanıyoruz, katkılarınız için şimdiden teşekkür Saygılarımızla

Editör

Prof.Dr. Nevin HOTUN ŞAHİN

Ebelik Öğrencilerinin Doğumda Lamaze Felsefesi Hakkında Bilgi ve Görüşleri

Özden Tandoğan¹, Gözde Küğcümen², İlkay Güngör Satılmış³

Knowledge and Opinions of Midwifery Students on Lamaze Philosophy at Birth

1. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü
2. İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü
3. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi Anabilim Dalı

ÖZ

Amaç: Bu çalışma, ebelik öğrencilerinin doğal doğum ve doğumda Lamaze felsefesine ilişkin bilgi ve düşüncelerini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Tanımlayıcı ve kesitsel tipteki bu çalışmanın örneklemini Temmuz-Ağustos 2018 tarihleri arasında İstanbul'da iki özel üniversitenin ebelik bölümünde 3. ve 4. sınıflarda okuyan toplam 198 öğrenci arasından olasılıksız yöntemle seçilen 103 gönüllü öğrenci oluşturmuştur. Veriler, literatür doğrultusunda hazırlanan ve öğrencilerin sosyodemografik özellikleri, doğal doğum, Lamaze felsefesi hakkında bilgileri ve kadınların doğuma hazırlık eğitimlerine katılmama nedenleri hakkında görüşlerini sorgulayan bir anket formu ile yüz yüze görüşme ve online anket yoluyla toplanmıştır. Veriler frekans, ortalama ve yüzdelik dağılım kullanılarak değerlendirilmiştir. Kurum ve etik kurul onayları alınmıştır.

Bulgular: Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 21,90 ± 1,3 olup, 4. sınıf (%74,8) ve 3. sınıf (%25,2) ebelik öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcılar (%76,7) orta gelir düzeyinde ve bekar öğrencilerden (%92,2) oluşmuştur. Genellikle felsefeyi duyduğunu (%75,7), ülkemizde kısmen uygulandığını (%56,3), lamaze felsefesiyle doğum korkusunun azaldığını (%79,6) ve vajinal doğumun kolaylaştığını söylemişlerdir. Öğrenciler, çalışan çiftlerin eğitimlere katılmasının zor (%74,8), düzenli zaman ayrılmaması (%75,8), ulaşım sorunu (%49,5) ve olumsuz hava şartlarının katılımları etkilediğini belirtmişlerdir. Doğumlarda ebelerin aktif rol almamaları (%84,5) personel (%72,8) ve malzeme kısıtlılığı (%61,2) çalışanlar arasında da Lamaze felsefesinin doğumda lüks olarak görülmesi (%67,8) gibi nedenlerle sağlık personelinin Lamaze felsefesini uygulamadığını, eğitim ve sertifikasını sadece sağlık personelinin (87,4) alması gerektiğini söylemişlerdir. Ders içeriklerinde Lamaze felsefesi eğitiminin olmadığını (%75,7) ve hepsinin bu eğitimi almak istedikleri görülmüştür (%100).

Sonuç: Çalışmaya katılan ebelik öğrencilerinin çoğunluğunun doğal doğumla ilgili görüşlerinin olumlu olduğunu, Lamaze felsefesini duymuş olduklarını ancak çoğunun Lamaze felsefesini uygulama ve katılım çerçevesinde çeşitli engellere inandıkları belirlenmiştir. Ebelik müfredatına Lamaze felsefesine dayalı doğal doğum ders içeriklerine eklenebilir.

Anahtar Kelimeler: Doğal Doğum, Ebelik, Lamaze.

ABSTRACT

Objective: The aims' study was to determine the knowledge, thoughts of midwifery students about Lamaze philosophy in natural birth.

Method: The descriptive and cross-sectional study consisted of 103 volunteer students selected from 198 students in 3rd and 4th grades in the midwifery section of a private university between July and August 2018. The data were collected through face-to-face interviews /online questionnaires which were prepared in accordance with the literature and questioned the students' opinions about sociodemographic characteristics, natural birth, knowledge of Lamaze philosophy and reasons why women did not participate in childbirth preparation trainings. Data were evaluated using frequency, mean and percentage distribution. Institution and ethics committee approvals were obtained.

Results: The mean age of the students was 21,90 ± 1,3, and the fourth grade (74,8%), third grade (25,2%) were midwifery students. Participants (76,7%) were middle income students (92,2%). Generally, they heard that philosophy (75,7%) and were partially applied in our country (56,3%). The students stated that the participation of the working couples in the trainings was difficult (74,8%), the absence of regular time (75,8%), the transportation problem (49,5%) and the adverse weather conditions affected the participation. The fact that midwives did not take an active role at birth (84,5%) and the personnel (72,8%) and material limitation (61,2%) did not apply the Lamaze philosophy to the health personnel because of the fact that Lamaze philosophy was seen as a luxury in birth (67,8%). They said that training and certification of health personnel (87,4%) should take, did not have a Lamaze philosophy (100%).

Conclusion: It was determined that the majority of midwifery students participating in the study were positive about natural birth, had heard of Lamaze Philosophy, most of them believed in various obstacles within the framework of the application and participation of Lamaze philosophy.

Key Words: Lamaze, Midwifery, Natural Birth

Sorumlu Yazar: Özden Tandoğan

Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü ORCID:0000 0001 7439 5816 e-posta: ozdentandogan@halic.edu.tr

Gözde Küğcümen 0000 0001 7052 3817, e-posta: gkugcumen@medipol.edu.tr

İlkay Güngör Satılmış 000 0002 9446 6148 e-posta: ilkay1979@yahoo.com, Bu çalışma 18-21 Ekim 2018 tarihinde 1 Uluslararası 3. Ulusal Doğum Hazırlık Eğitimi ve Eğitliliği Kongresinde sözel bildiri olarak yayınlanmıştır.

EXTENDED ABSTRACT

The best preparation and support of the expectant mother for the birth is important in terms of self-care of the woman. Many expectant mothers do not have much information about how the labor will take place during pregnancy, how to deal with labor pains, what awaits them at birth and with becoming a mother. In our country, the rate of cesarean section has been increasing gradually over the years, as it is much higher than the rate determined by the World Health Organization for cesarean section. Natural birth is a physiological process in which a woman can play an active role in labor. It is possible to cope with birth pain and to make the right decisions regarding birth with childbirth preparation classes. With the training of health professionals, expectant mothers can prepare for natural birth and this responsibility falls on the midwives / nurses. Midwives who are raised with the Lamaze Philosophy approach, which defends that birth is normal, natural and healthy, ensure that expectant mothers make informed decisions during birth, while also ensuring that women have a positive birth experience. At the same time, the internalization of this training of midwives during their student years increases the quality of their lives that they touch during their practices. Lamaze philosophy, which is thought to play an important role in the education of midwives and their future professions, is thought to be a guide in midwifery education.

The study was designed in a descriptive and cross-sectional type to determine the knowledge and thoughts of midwifery students on Lamaze philosophy in natural birth and birth. The sample consisted of 103 students who voluntarily accepted to participate in the study from two private schools in Istanbul. A questionnaire form questioning the students' socio-demographic characteristics, their knowledge of natural birth, Lamaze philosophy, and the reasons for women's not participating in childbirth preparation training was used in the data collection. In the analysis, frequency, mean and percentage distribution were evaluated using SPSS for Windows 16.0 program.

The average age of the students participating in the study was 21.95 ± 1.1 , and it consisted of 4th grade and 3rd grade midwifery students. It was observed that the participants were middle-income students and most of them were single students. When the midwifery students were questioned about their knowledge of natural birth, they believed that the majority of them believed that it is a birth that occurs without intervention in our country, that it is partially applied in our country, furthermore, the students stated that the reasons why women do not participate in the birth with Lamaze Philosophy, women's belief in the necessity of Lamaze

philosophy, not being able to allocate the necessary time to trainings and transportation problems affect attending education classes. On the other hand, it was determined that the students stated that among other reasons, working couples' difficulty in attending childbirth preparation classes, insufficient financial situation, and the environment's opinions on childbirth preparation classes negatively affected their participation in training. It was found that the health personnel did not apply the Lamaze philosophy because of the reasons such as midwives not taking an active role in births, staff and material limitations, the Lamaze philosophy seen as a luxury at birth among the employees, and the physical inadequacy of the hospital. The students stated that only healthcare personnel should receive Lamaze philosophy training and practice certificate. They said that education is appropriate to be given at the undergraduate level. Strengthening the self-efficacy of women, gaining autonomy, preparing and supporting the birth in the best way, and making the right decisions during the birth are provided with the training on birth. The biggest responsibility in this regard is the responsibility of midwives who should be with pregnant women at every moment of birth. While this gap is completed for the birth preparation classes that have gained importance in the world in recent years, the training of the birth preparation classes is carried out with midwives / nurses. While midwives prepare individuals for parenthood in the birth preparation classes, they help expectant mothers to have a positive birth experience. Midwives can guide the birth process positively by providing information, reducing the fear of birth and making the woman feel positive.

As a result, it was determined that midwifery students positively affected the natural birth, birth perception and the birth process, and their knowledge about Lamaze Philosophy enabled expectant mothers to have positive birth experiences in their future career. At the same time, it was concluded that it is only possible to cope with the fear of pain at birth with the right education, and in this context, it is important to spread the natural birth and planned Lamaze Philosophy trainings to the curriculum programs of midwifery students throughout the entire educational process.

1. Giriş

Anne adayının doğuma en iyi şekilde hazırlanması ve desteklenmesi, kadının öz bakımı açısından önemlidir. Birçok anne adayını gebelikte doğum eyleminin nasıl gerçekleşeceğini, doğum ağrılarıyla nasıl baş edilebileceğini, doğum ve sonrasında kendisini nelerin beklediği konusunda çok fazla bilgiye sahip değildir. Doğuma hazırlık sınıfları bireyleri hem ebeveynliğe hazırlamakta hem de anne adaylarının beden farkındalığını sağlayarak doğumu daha güzel bir deneyim olarak yaşamalarına yardımcı olmaktadır. (1)

Türkiye Sağlık İstatistikleri 2017 verilerine göre, tüm doğumların %53,1'inin sezaryen ile yapıldığı belirlenmiştir (2). Bu sonuç Dünya Sağlık Örgütü'nün sezaryen için belirlediği oranın çok üstünde olduğu gibi sezaryen oranları yıllar içerisinde giderek yükselmektedir. Etkin olarak verilen doğum öncesi bakım hizmeti sezaryen oranlarını önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Doğal doğum anne adayının bağımsız hareket edebildiği, kendi doğum eyleminde aktif rol oynayabildiği fizyolojik bir süreçtir. Bu uygulamaların gerçekleşebilmesi, kadınların doğum ağrılarıyla baş edebilmesi ve doğuma ilişkin doğru kararlar alabilmesi doğuma hazırlık sınıflarıyla mümkündür. Ancak sağlık profesyonellerinin yaptığı eğitimlerle anne adayını doğal doğuma hazırlanabilmekte bu sorumluluk ebe/hemşirelere düşmektedir. (3) Olgaç ve Karaçam'ın (5) çalışmasında ebe/hemşireler doğal doğumun uygulanamamasının nedenlerinden birinin de anne adaylarının eğitimlerinin yetersiz olduğunu belirtmişlerdir. (4) Optimal ebelik bakımının sunulmakta olduğu gelişmiş ülkelerdeki nitelikli ve kaliteli eğitimin sezaryen oranlarını etkilemesi dikkat çekicidir. Nerum ve ark. (6) yaptığı çalışmada kadınların %31'nin doğum ağrısından korktukları için sezaryeni tercih ettikleri, ülkemizde Gözükara ve Eroğlu (7) çalışmasında anne adaylarının sezaryen doğumu tercih etmedeki nedenlerinden en fazla doğum ağrısı korkusu (%71,1) olduğu, Barut ve Uçar'ın (8) çalışmasında ise anne adaylarının öz yeterliliği arttıkça doğum korkusunun azaldığı saptanmıştır. Doğum ağrısı korkusu, doğum hakkında yeterli bilgilendirmenin yapılmaması, doğumda desteğin yetersiz olması gibi nedenlerle kadınlar normal doğumdan uzaklaşmaktadırlar (9). Knape ve arkadaşlarının (10) Almanya'da 763 gebeyle yaptığı çalışmada, doğumda ebeler tarafından desteklenmeyen anne adaylarının sezaryen olma oranları önemli bir derecede yüksek olduğu görülmüştür. Doğumun her evresinde gebenin yanında olması gereken ebelerin doğum öncesi ve doğumda desteğinin sezaryen oranların düşürülebilmesinde ne kadar etkili olduğunu bir kez daha ortaya çıkarmaktadır (11).

ABD’de doğuma hazırlık eğitimleri yaygın olarak kullanılmakta en bilineni, 1990 yılında kurulan American Society for Psychoprophylaxis Obstetrics (APSO/Lamaze ve International Childbirth Education Association ‘dur. 1970 yılından sonra ABD’de Lamaze ismi APSO/Lamaze’den daha popüler olmuş ve organizasyonun ismi Lamaze International olarak değiştirilmiştir. Lamaze International Lamaze felsefesini benimseyen bir kuruluştur(1,12). 1950 yılından itibaren Amerika Birleşik Devletleri (ABD)’nde en fazla popüler olan Lamaze felsefesi, Fransız Kadın doğum uzmanı Fernand Lamaze tarafından uygulanmaya başlamıştır. Bu model Ivan Pavlov’un ‘Şartlı Öğrenme Kuramı’ nı esas alır. Bu kuram ile doğru eğitilmiş anne adayları doğum ağrısı sırasında amaca yönelik doğru davranışlar sergilemekte korku ve kendini sıkmak yerine, gevşeme ve doğru nefes almaya cevap vermektedir. Lamaze Felsefesi anne ve baba adaylarını kâr amacı gütmeyen eğitmeyi amaçlar (13,14). Bu eğitimle kadınların kendi bedenini yönetmesiyle normal doğum teşvik edilmektedir (15). Uluslararası Lamaze organizasyonu kanıta dayalı bilgilerden oluşan sadece doğuma hazırlık sınıflarıyla değil ayrıca gebeliğe ve ebeveynliğe hazırlık sınıflarıyla bire bir/online olarak uluslararası erişim imkanları sağlamaktadır (14).

Lamaze felsefesiyle doğuma hazırlık sınıflarına katılan anne adaylarının doğuma uyum süreçlerinin daha iyi ve doğum algılarının daha olumlu olduğu bulunmuştur (16). Çin’de 2010’da yapılan (17) Lamaze felsefesinin primiparlarda doğum ve doğum sonrası uyumlarının incelendiği çalışmada, primiparların doğuma aktif olarak katıldığı, doğum süresinin daha kısa olduğu, doğum sonu kanamaların daha az ve sezaryen oranlarının ise daha düşük olduğu saptanmıştır. Hollanda ve ABD gibi sezaryen oranlarının düşük olduğu ülkelerde, Lamaze felsefesinin benimsendiği doğuma hazırlık sınıflarıyla kadınların güvenli ve sağlıklı doğum yapmaları sağlanmaktadır. Doğumun normal, doğal ve sağlıklı olduğunu savunan Lamaze felsefesi yaklaşımıyla yetişen ebeler, anne adaylarının doğumda bilinçli karar almalarını sağlarken kadınların olumlu doğum deneyimi yaşamasını da gerçekleştirmektedirler. Aynı zamanda ebelerin bu eğitimi öğrencilik yıllarında içselleştirilmesi uygulamaları sırasında dokunmuş oldukları hayatlarında kalitesini artırmaktadır. Ebelerin eğitimi ve ileriki mesleklerinde önemli rol oynayacağını düşünülen Lamaze felsefesinin ebelik eğitiminde rehber konumunda olduğu düşünülmektedir. Ebelik öğrencileriyle gebe eğitim modelleri üzerine yapılan çalışmalar sınırlıdır. Ebelik öğrencilerinin doğal doğum, doğumda Lamaze felsefesi, Lamaze felsefesinin uygulamasındaki engeller hakkında bilgi düzeylerini ölçmek için planlanmış şu sorulara yanıt aranmıştır.

- 1.Ebelik Öğrencilerinin doğumda Lamaze felsefesi hakkında bilgi düzeyi nedir?
- 2.Öğrencilerin kadınların doğuma hazırlık eğitimlerine katılmama nedenleri hakkında görüşlerini nelerdir?
3. Doğumda Lamaze felsefesinin uygulanmasındaki engeller nelerdir?

2. Yöntem

Çalışmanın Tipi: Araştırma tanımlayıcı ve kesitsel tiptedir.

Çalışmanın evreni ve örneklemi: Bu çalışma İstanbul ilinde yer alan iki özel üniversitenin ebelik bölümünde okuyan öğrencilerine uygulandı. Araştırma evrenini Temmuz-Ağustos tarihleri arasında 3. ve 4. sınıflarda ebelik okuyan toplam 198 kadın öğrenci oluşturdu. Araştırma örneklemin ise bu toplam 198 öğrenci arasından olasılıksız yöntemle seçilen 103 gönüllü öğrenci oluşturmuştur.

Veri toplama araçları: Veriler, literatür doğrultusunda hazırlanan ve öğrencilerin sosyodemografik özellikleri, doğal doğum, Lamaze felsefesi hakkında bilgileri ve kadınların doğuma hazırlık eğitimlerine katılmama nedenleri hakkında görüşlerini sorgulayan bir soru formu ile yüz yüze görüşme veya online toplanmıştır.

Etik Konular: İstanbul Medipol Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar kurulundan 25/07/2018 tarihinde etik kurul onayı alınmıştır (E.30233).

Verilerin değerlendirilmesi: Araştırmanın verileri SPSS 16 programında kullanılarak frekans, ortalama ve yüzdeler dağılım kullanılarak değerlendirilmiştir.

3. Bulgular

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması $21,95 \pm 1,1$ olup 4.sınıf (%74,8) ve 3.sınıf (%25,2) ebelik öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcıların (%76,7) orta gelir düzeyinde ve çoğunluğun bekar öğrencilerden (%92,2) oluşmaktadır. Grubun diğer özellikleri Tablo 1' de verilmiştir.

Tablo 1: Öğrencilerin Demografik Bilgileri

Çalışma Durumu	n	%
Çalışıyor	36	35
Çalışmıyor	67	65
Sınıf		
3	26	25,2
4	77	74,8
Aylık Gelir		
İyi	21	20,4
Orta	79	76,7
Kötü	3	2,9
Medeni Hal		
Evli	8	7,8
Bekar	95	92,2

Tablo 2: Ebelik Öğrencilerinin Doğal Doğum Hakkında Bilgileri

Doğal doğumun ülkemizdeki uygulanması	n	%
Uygulanmıyor	45	43,7
Kısmen Uygulanıyor	58	56,3
Doğal doğumun Tanımı		
Miadında gerçekleşen vajinal doğum	14	13,6
Müdahale olmadan gerçekleşen doğum	89	86,4

Ebelik öğrencilerine Doğal doğum hakkında bilgileri sorgulandığında çoğunluğun müdahale olmadan gerçekleşen doğum olduğunu (%86,4), ülkemizde kısmen uygulandığına inandıklarını söylemişlerdir (%86,4).

Tablo 3: Ebelik Öğrencilerinin Doğumda Lamaze Felsefesi Hakkındaki Bilgileri

Lamaze Felsefesi Doğum Korkusunu azaltır	N=103	%
Katılıyorum	81	76,6
Kararsızım	22	21,4
Lamaze Felsefesi Emzirme Başarısını artırır	n	%
Katılıyorum	83	80,6
Kararsızım	20	19,4
Eğitime Katılan Eşlerin Emzirmeye ilişkin Destekleri Daha İyidir		
Katılıyorum	83	80,6
Kararsızım	20	19,4
Müdahalesiz Vajinal Doğum Desteğini artırır.		
Katılıyorum	82	79,6
Kararsızım	20	19,4

Öğrencilerin (%81,0) Lamaze felsefesinin doğum korkusunun azalttığını, (%79,6) vajinal doğum desteğini artırdığını, Lamaze felsefesiyle emzirme başarısının (%80,6) ve eğitime katılan eşlerin emzirmeye ilişkin desteklerinin artacağını söylemişlerdir (%80,6). Ayrıca Lamaze Felsefesinin kadınların postpartum döneme uyumlarının daha kolay olduğunu (%80,6), eşlerin iletişimlerini olumlu yönde etkilediklerini belirtirken (%83,5), Lamaze felsefesinin doğum ağrısının algısına etkisi konusunda çoğunluk kararsız kalmıştır (%46,6).

Tablo 4: Öğrencilerin Kadınların Lamaze Felsefesiyle Doğuma Katılmama Nedenleri Hakkındaki Görüşleri

Lamaze Felsefesine ve Gereğine	n	%
İnanmama		
Katılıyorum	57	55,3
Kararsızım	36	35,0
Katılmıyorum	10	9,7
Eğitilmeye Düzenli Katılım İçin		
Zaman Ayıramama		
Katılıyorum	68	66,0
Kararsızım	27	26,2
Katılmıyorum	8	7,8
Ulaşım Sorunu Olması		
Katılıyorum	51	49,5
Kararsızım	38	36,9
Katılmıyorum	14	13,6

Öğrencilere kadınların Lamaze felsefesiyle doğuma katılmama nedenlerini sorguladığımızda kadınların Lamaze felsefesinin gereğine inanmadıklarını (%55,3), eğitimlerin gerekli zaman ayıramadıklarını (%66,0), ulaşım sorunlarının eğitim sınıflarına katılmayı etkilediklerini belirtmişlerdir (%49,5). Diğer nedenlerin çalışan çiftlerin doğuma hazırlık sınıflarına katılmasının zor olduğunu (%74,8), maddi durum yetersizliğinin (%62,1), çevrenin doğuma hazırlık sınıfları konusundaki görüşlerinin eğitime katılımı olumsuz etkilediğini söylemişlerdir (%68,0). Öğrenciler doğuma hazırlık eğitimine katılım konusunda eşlerin aynı fikirde olmaması da kadınların Lamaze felsefesiyle doğuma katılmalarını olumsuz etkilediği belirtirlerken (%64,1) olumsuz hava şartlarının eğitime katılımını etkilediği yönünde kararsız kalmışlardır (%45,6).

Tablo 5: Sağlık Personelinin Lamaze Felsefesinin Uygulamama Nedenleri Hakkındaki Görüşler

	n	%
Ebelerin doğumda aktif rol almaması		
Katılıyorum	87	84,5
Kararsızım	14	13,6
Katılmıyorum	2	1,9
Personel yetersizliği		
Katılıyorum	75	72,8
Kararsızım	24	23,3
Katılmıyorum	4	3,9
Lamaze felsefesinin lüks olarak görülmesi		
Katılıyorum	69	67,0
Kararsızım	26	25,2
Katılmıyorum	8	7,8

Sağlık personelinin Lamaze felsefesinin uygulamama nedenleri olarak da doğumlarda ebelerin aktif rol almamaları (%84,5), personel (%72,8) ve malzeme kısıtlılığı (%61,2), çalışanlar arasında Lamaze felsefesinin doğumda lüks olarak görülmesi (%67,0), hastanenin fiziksel yetersizliği (%80,6) gibi nedenler gördükleri ifade etmişlerdir. Öğrenciler Lamaze felsefesi eğitimi ve uygulama sertifikasını sadece sağlık personelinin alması gerektiğini belirtirken (%87,4) eğitimin lisans eğitim düzeyinde verilmesinin uygun olduğunu söylemişlerdir (%75,7). Ebelik lisans eğitimlerinde Lamaze felsefesi eğitiminin verilmemesini (%75,7) ve hepsinin bu eğitimi almak istedikleri görülmüştür (%100).

4. Tartışma

Kadının öz yeterliğini güçlendirmesi, otonomi kazanması, doğuma en iyi şekilde hazırlanması, desteklenmesi ve doğumda doğru kararlar alması doğumla ilgili eğitimlerle sağlanmaktadır. Bu konuda en büyük sorumluluk doğumun her anında gebelerin yanında olması gereken ebelerin sorumluluğundadır. Dünyada son yıllarda önem kazanan doğuma hazırlık sınıflarıyla bu boşluk tamamlanırken doğuma hazırlık sınıflarının eğitimleri ebe/hemşirelerle gerçekleşmektedir. Ebeler doğuma hazırlık sınıflarında bireyleri ebeveynliğe hazırlarken anne adaylarının olumlu doğum deneyimi yaşamalarına yardımcı olmaktadır (1). Gebelerin doğum algısı ve doğuma uyum sürecini değerlendirmek amacıyla Lamaze felsefesine dayalı doğuma hazırlık eğitimiyle yapılan bir çalışmada, eğitime katılan gebelerin katılmayan gruba göre doğuma uyum süreçlerinin daha olumlu olduğu görülmüştür (16). Ayrıca ebeler tarafından yönetilen doğumların sonuçları hekimlere göre; anne adaylarının verilen bakımdan daha memnun kaldıklarını, müdahalelerin daha az, vajinal doğumların ise daha fazla olduğu tespit edilmiştir (18). Ebeler bilgilendirme sağlayarak doğum korkusunun azaltılmasını ve

kadının olumlu duygu hissetmesini sağlayarak doğum sürecini olumlu yönlendirebilir (19). Doğum öncesi verilen eğitimin anne adayının memnuniyet etkisi belirlemek amacıyla yarı deneysel nitelikte gerçekleştirilen çalışmada, eğitim öncesi ve eğitim sonrası bilgi düzeyleri anlamlı derecede yüksek bulunurken gebelerin %68'i bu eğitimden çok memnun olduklarını belirtmişlerdir (20).

Ebelik öğrencilerin doğal doğum ve Lamaze felsefesinin benimsenmesi öğrencilik yıllarında kazandırılmaktadır. Karabulut ve Yavuz 'un (21) ebelik bölümü öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin %69,7'si doğum öncesi hazırlık sınıflarının doğal doğum yapmak için gerekli olduğunu belirtmiş, %90,8'i doğal doğumla ilgili bilgi almak istemişlerdir. Bizim çalışmamızda da öğrencilerin tamamı doğal doğum ve Lamaze felsefesi hakkında eğitim almak istediklerini belirtmişlerdir. Olgaç ve Karaçam'ın (4) Doğum ve Kadın Hastalıkları alanında çalışan sağlık profesyonellerinin Anne-Dostu Doğum uygulamalarına ilişkin görüşlerini belirlemeye yönelik çalışmasında, doğal doğumun uygulanabilmesi için anne adaylarının eğitilmesi gerektiğini (%97,9), doğal doğumun ülkemizde uygulanmasına yönelik sorulara %79'u uygulanmıyor ifadesini kullanırken bizim çalışmamızda, ebelik öğrencileri ülkemizde doğal doğumun kısmen (%56,3) uygulandığını belirtmişlerdir. Ülkemizdeki sezaryen oranlarının yüksek olması da öğrencilerin bu görüşlerini doğrulanmaktadır. Ebelik öğrencilerinin büyük bir bölümü (%86,4) doğal doğumun 'müdahale olmadan gerçekleşen doğum' olarak tanımlamışlardır. Bu durum literatürde geçen tanımla benzerlik göstermekte, öğrencilere verilen eğitimle bağdaşmış olumlu bir durumdur.

Kafkas Üniversitesi Sağlık bilimlerinde ebelik öğrencileriyle, doğal doğum hakkında yapılan çalışmada, öğrencilerin çoğunluğu (%61,2) doğumda ve doğum öncesi hazırlık eğitiminde sadece ebelerin görev alması gerektiğini (%61,2) ve doğum öncesi eğitimin kadının doğum tercihini etkilediğini (%100) söylemişleridir (21). Amanak ve Balkaya'nın (3) çalışmasında ise, öğrenciler %31,4'ü doğum öncesi hazırlık eğitimlerinde sadece ebelerin rol alması gerektiğini belirtmiş, %57,7'si doğumda hazırlık eğitiminin önemli olduğunu söylemişleridir. Yapılan farklı bir çalışmada (22), 250 sağlık profesyoneline doğal doğum hakkındaki bilgileri sorulmuş çoğunluk doğumda ebelerin aktif rol almasının doğal doğumu yaygınlaştıracığını, ayrıca anne adaylarına doğum öncesi eğitim verilmesiyle kadınların doğumda aktif katılımını sağladığını öne sürmüşlerdir. Çalışmamızda ebelik öğrencileri, Lamaze Felsefesinin uygulanmamasının nedenleri olarak doğumda ebelenin aktif rol almadığından (%84,5) dolayı Lamaze felsefesinin ülkemizde uygulanmadığını söylemişlerdir.

Bu sonuçlardan öğrencilerin doğal doğum uygulamasında doğum öncesi hazırlık sınıflarının önemini bildikleri ve bu alanlarda ebelerin çalışmasının gerekli gördükleri sonucu ortaya çıkmaktadır. Ayrıca bizim çalışmamızda öğrencilerin Lamaze felsefesinin uygulanmasındaki engeller olarak sağlık çalışanları tarafından lüks olarak görülmesi (%67,0) ve sağlık personelinin yetersizliğinden kaynaklı (%72,8) olduğunu söylemişlerdir. Olgaç ve Karaçam'ın (4) çalışmasında da sağlık çalışanlarının doğal doğumla ilgili yaşanan problemler arasında personel yetersizliği ve fiziki şartların olumsuz olması gibi görüşler söylemişlerdir. Çalışmamızdaki ebelik öğrencileri ise doğal doğum ve Lamaze felsefesiyle doğumların gerçekleşmeme sebepleri olarak, çalışan çiftlerin katılımının zor ve zamanlarının olmaması, yine ebeveyn adayları tarafından eğitimin gereksiz olarak bulunulması ve maddi yetersizlikler gibi nedenlerden ötürü ülkemizde Lamaze felsefesiyle doğuma hazırlık sınıflarına katılımı olumsuz etkilediğini söylemişlerdir. Buna karşın, ülkemizde yapılan doğuma hazırlık sınıflarının devlet hastaneleri bünyesinde ücretsiz olduğu göz önüne alındığında öğrencilerin bu düşüncelerinin aslında hazırlık sınıflarına katılımda bir engel olmadığı dolayısıyla eğitimlerinde bu görüşlere yer verilmesi gerektiği söylenebilir. Bununla birlikte Lamaze felsefesinin doğum ağrılarını azalttığı konusunda kararsızlık yaşamışlar bu kararsızlıklarına paralel olarak eğitimlerinde Lamaze felsefesiyle gerçekleşen doğumlar hakkındaki bilgilerinin yetersizliğinden olduğu düşünülmektedir.

Literatürde doğal doğumun, öğrenciler ve sağlık çalışanları tarafından duyulduğu, doğal doğumun uygulanmasında anne adaylarının eğitilmesinin doğum tercihlerini etkileyerek sezaryen oranlarını düşürebileceğini, Lamaze felsefesinin uygulanabilmesi için doğumda ve doğuma hazırlık sınıflarında ebelerin aktif rol alması, hastane fiziki şartların sağlanması gerektiği belirtilmektedir. Bizim çalışmamızda literatürle benzerlik göstermiştir.

5. Sonuç

Sonuç olarak ebelik öğrencileri doğal doğum, doğum algısı ve doğum sürecini olumlu etkilemektedir. Lamaze felsefesi hakkında bilgileri de ileriki meslek hayatlarında anne adaylarının doğum deneyimlerini olumlu yaşamalarında aynı zamanda doğal doğumu teşvik ederek sezaryen oranlarını azaltmasında son derece önemlidir. Sezaryen oranlarını artıran en önemli faktörün doğum algısı ve doğum ağrı korkusunu olduğunu bilinmektedir. Bu süreçle başa çıkabilmek ancak doğru eğitimle mümkün olabilir. Bu bağlamda ebelik öğrencilerinin eğitimlerinde Lamaze felsefesinin önemi ortaya çıkmakta öğrencilerin müfredat programlarına doğal doğum ve planlı Lamaze felsefesi eğitimlerinin tüm eğitim sürecine yayılması önemlidir.

Etik Kurul Onayı: İstanbul Medipol Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar kurulundan 25/07/2018 tarihinde etik kurul onayı alınmıştır (E.30233).

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek: Çalışma için finansal destek alınmamıştır.

KAYNAKLAR

Humenick SS.(2004) Maternity & Womesn's Health Care.In: Childbirth and Perinatal Education.Eds: Lowdermilk DL, Perry SE, 2004; 8: 448-467

Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2017 Haber Bülteni

Amanak K,Balkaya N.Ebelik Bölümü Öğrencilerinin Doğal Doğuma Yönelik Bilgi ve Düşünceleri Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2013; 2(2): 169-92

Olgaç Z, Karaçam Z.Doğum ve Kadın Hastalıkları alanında Çalışan Hemşire,Ebe ve Hekimlerin anne- dostu doğum uygulamalarına ilişkin görüşleri.Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi. 2017 ; 25(3) :153-65

Arslan H, Karahan N,Çam Ç.Ebeliğin Doğası ve Doğum Şekli Üzerine Etkisi.Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, 2008; 1(2): 54-59

Nerum H. Maternal request for cesarean section due to fear of childbirth: Can it be hanged through crisis-oriented counseling. Birth 2006; 33 (3): 221-228

Gözükara F, Eroğlu K. İlk Doğumunu Yapmış Kadınların (Primipar) Doğum Şekline Yönelik Tercihlerini Etkileyen Faktörler. Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi.2008; 32–46

Barut S, Uçar T. Gebelerde doğum öz yeterlilik algısının doğum korkusu ile ilişkisi. Mersin Univ Sağlık Bilim Dergisi. 2018; 11(2) : 107-115

Şahin Hotun N. Seksio - Sezaryen: Yaygınlığı Ve Sonuçları. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi 2009; 2(3): 93-98

Knape N, et al. The Association between attendance of Midwives and workload of midwives with the mode of birth:Secondary analyses in the German Healthcare system.BMC Pregnancy and Childbirth.2009; 14: 300

Demirgöz B, M, Yılmaz D, S,Beji K, N. Kadınların Sezaryen Doğum Tercihleri. Florence Nigtingale Hemşirelik Dergisi 2013; 21 (2): 139-146

Üstüngöz A,Güngör S.Anteanal eğitimin dünü ve bugünü: Kadayıfçı o(ED) Lamaze Yöntemi ile Doğuma Hazırlık ve Doğum.Nobel Tıp Kitabevleri, Türkiye, p:7-20.

Lamaze Childbirth Educator Study Guide 2010.(Erişim Adresi: <https://www.scienceandsensibility.org/blog/lamaze-childbirth-educator-program-study-guide-2011-edition>,Erişim Tarihi: 21.08.2018)

'Education for Pregnancy Birth &Beyond' .(Erişim Adresi: <https://elearn.lamaze.org/> (Erişim tarihi: 20.08.2018)

Hotelling B.A, Teaching Normal Birth,Normally.The Journal of Perinatal Education.2009; 18 (1): 51-55

Çoşar F, Demirci N. Lamaze felsefesine dayalı doğuma hazırlık eğitiminin doğum algısı ve doğuma uyum sürecine etkisi S.D.Ü Sağlık Enstitüsü Dergisi 2012 ; 3(1) : 18-30

Bingham D. Lamaze Certified Childbirth Educators: Drawing Strength From Our Past to Build the Future The Journal of Perinatal Education 2010; 19(3): 8–10

Başgöl Ş, Beji Kızılkaya N.Doğum Eyleminin Birinci Evresinde Sık Yapılan Uygulamalar ve Kanıta Dayalı Yaklaşım Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi.2015 ; 5(2): 32-39

Karaçam Z, Akyüz Ö, E. Doğum Eyleminde Verilen Destekleyici Bakım ve Ebe / Hemşirenin Rolü İ.U.F.N. Hemşirelik Dergisi. 2011 ;19 (1) : 45-53

Altınparmak S, Çoşkun M, A. Doğum Öncesi Verilen Eğitimin Gebenin Bigi Düzeyi ile Memnuniyet Durumuna Etkisi. Journal of Human Sciences. 2016; 13(2) : 2610-2624

Karabulutlu Ö, Yavuz C. Ebelik Bölümü Öğrencilerinin Doğal Doğuma Yönelik Bilgi ve Düşünceleri Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 2018 ; 8(1) : 7-14

Menstrual Hijyen Yönetiminde Menstrual Kap Kullanımı

Tuğba DÜNDAR¹, Sevgi ÖZSOY¹

Menstrual Cup Use In Menstrual Hygiene Management

¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Doğum- Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD- AYDIN, Araş. Gör.

²Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Doğum- Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD- AYDIN, Prof. Dr.

ÖZ

Menstruasyon, bir kadının hayatında uzun yıllar boyunca devam eden bir süreçtir. Bu süreç içerisinde kadınlar kişisel tercihlerine, olanaklarına, ekonomik durumuna, yaşadığı kültüre, bilgisi ve eğitimine göre menstrual hijyenlerini sürdürmede farklı ürünler kullanırlar. Hijyenik ped, tampon ve menstrual kap menstruasyon döneminde kullanılan hijyen ürünleri arasında yer alır. Dünyada yaygın olarak kullanılan menstrual hijyen ürünü hijyenik pedlerdir. Pedler, birçok kadın tarafından erişim ve kullanım kolaylığı gibi nedenler ile sık tercih edilmektedir. Ancak kullanılmış pedin güvenli bir şekilde uzaklaştırılmaması, doğada geri dönüşümünün olmaması ve maliyet fazlalığına yol açması olumsuz yönleri arasında yer alır. Günümüzde çevre kirliliğinin artması ve ekonomik sıkıntılarının yaşanması, menstruasyon döneminde kullanılan materyalin ekonomik, yeniden kullanılabilir ve çevre dostu gibi özelliklere sahip olmasının gerekliliğini ön plana çıkarmıştır. Menstrual kap, bu özelliklere sahip bir ürün olması nedeni ile günümüzde daha sık kullanılabilir bir menstrual materyal gibi görünmektedir. Menstrual kap, uzun yıllardır var olan, fakat pedler kadar yaygın kullanılmayan bir menstrual hijyen ürünüdür. Kısıtlı kullanımına rağmen, kadınlar tarafından kabul görmesi, çevre dostu ve maliyet etkin olması önemli özellikleri arasında yer almaktadır. Ayrıca kadının menstruasyon döneminde yüzme, kıyafet seçimi gibi konularda yaşadığı sorunların giderilmesine de katkı sağlamaktadır. Bu derlemenin amacı, menstrual kapın nasıl bir menstrual hijyen ürünü olduğunu, olumlu ve olumsuz özelliklerini ortaya koymaktır.

Anahtar Kelimeler: Hemşire; menstrual hijyen ürünleri; menstrual kap; menstruasyon

ABSTRACT

Menstruation is a process that throughout for many years in a woman's life. Women use different products to maintain menstrual hygiene according to their personal preferences, opportunities, economic situation, culture, knowledge and education in this duration. Sanitary napkins, tampons and menstrual cups are among the hygiene products used during menstruation. Menstrual hygiene product commonly used in the world are sanitary pads. Pads are frequently preferred by many women for reasons such as access and ease of use. But, the fact that the used pad cannot be removed safely, is not recycled in nature and leads to cost surplus are among the disadvantages. Nowadays environmental pollution and economic problems have increased. Therefore, the menstrual hygiene product should be economical, reusable and environmentally friendly. The menstrual cup is a product having these properties and therefore appears to be a menstrual material that can be used more frequently today. The menstrual cup is a menstrual hygiene product that has existed for many years but is not as widely used as pads. It is a conspicuous product that is accepted by women, being environmentally friendly and cost effective despite its limited usage. It also contributes to the elimination of the problems experienced by women during the menstruation period such as swimming and clothing selection. The aim of this review is to reveal how menstrual cup is a menstrual hygiene product and its positive and negative properties.

Keywords: nurse; menstrual hygiene products; menstrual cup; menstruation

Sorumlu Yazar: Tuğba DÜNDAR¹

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Doğum-Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD,

Email: tugbadndr@gmail.com ORCID NO: 0000-0002-6693-0820 Tel:0256 2138866 ,Fax:0256 2182044

S. ÖZSOY 0000-0002-8851-8140

EXTENDED SUMMARY

Menstruation is continues for many years in women's lives. A woman experiences an average of five days of menstrual bleeding each month during her reproductive age. Every woman needs some hygienic products such as clean water, soap, adequate pads/cloths/tampons to maintain their menstrual hygiene. One of the most important materials of menstrual hygiene management is hygienic products that collect menstrual blood. It is important that the material used is easily replaceable, has a low risk of leakage, and is easy to clean and dispose of. One of the most frequently used products around the world are disposable sanitary pads. However, there are different alternatives such as reusable pads, cloths, tampons and menstrual cups.

Menstrual cup is the one of the products used in menstrual hygiene management . The cup is a flexible and reusable product made of silicone or latex that collects menstrual blood. Although it varies from brand to brand, it can be used for about 10 years. For its use is not required clinical examination. It can stay in the vagina for more than 12 hoursTherefore, it has the advantage of being emptied less frequently than pads or tampons that need to be changed frequently during bleeding. Thus, it reduces the problems women may face in environments where there are no facilities for changing hygienic products and disposal of waste. The menstrual cup is environmentally friendly as it is not a waste product. Also, it is thrown away only once after long use. The cup is less likely to leak menstrual blood than the pads. Menstrual cup is a cost-effective alternative hygienic product for women in communities where tampons and pads are very expensive. It causes little to no problems such as infections, allergies and itching. Since it is placed in the vagina, it also eliminates bad odors and wetness. However, this can be seen as a negative feature of the product as the menstrual cup is washed and cleansed between uses. Some women may have difficulty inserting and removing the cup and may be uncomfortable with the presence of a foreign body in the vagina. As women gain skills to use the method the inserting and removing problems they experience in the first months may decrease over time.

Due to the features listed above, the menstrual cup stands out as an economical and environmentally friendly product instead of other hygienic products. Considering the limitation of resources and environmental pollution in the world, it is important to make the menstrual cup a more preferred product by women. Therefore, it may be suggested to introduce the product especially in developing countries and to increase its use. Individuals have the right to

access all information on the basis of reproductive rights. For this reason, it is necessary for women to learn the alternatives they can use in menstrual hygiene management in order to ensure their reproductive rights. Nurses have an important role in maintaining and promoting women's health. They should provide information not only on pads but also on different alternatives while providing menstrual hygiene training and take responsibility for ensuring women's reproductive rights.

Giriş

Menstruasyon, bir kadının hayatındaki normal ve fizyolojik süreçlerden biridir (UNICEF, 2010). Yaklaşık 30-40 yıl boyunca devam eden bu süreçte kadınlar, menstrual hijyenlerini sürdürmede kendilerine özgü stratejiler geliştirmektedir (House ve ark., 2013; Sumpter ve Torondel, 2013). Stratejiler, kadınların kişisel tercihlerine, mevcut olanaklarına, ekonomik durumuna, yaşadığı kültüre, sahip olduğu bilgi ve eğitime bağlı olarak ülkelere ve bölgelere göre farklılıklar göstermektedir. Bu farklılıklar nedeniyle bazı kadınlar, özellikle kötü ortamlarda, hijyenik olmayan, hatalı uygulamalarla ve karşılaştıkları engellerle menstrual hijyenlerini yönetmektedir (Sumpter ve Torondel, 2013).

Kadınların okul ve iş yeri gibi sosyal ortamlarda kullandıkları tuvaletlerin kirli, ped değişimine uygun olmaması ve yetersiz hijyen malzemesi bulunması, sağlıklarını, eğitimlerini, istihdamlarını, hatta yaşam kalitelerini etkilemektedir. Menstruasyon sırasında kullanılan materyalin değiştirilmesi, atılması ve perine hijyenin sağlanması gibi konularda yaşanan zorluklar kızların bu dönemlerde okula gidememelerine neden olabilmektedir (Columbia Global Centers, 2015; Swedish International Development Cooperation Agency, 2016). Kullanılan materyalin özelliğine göre âdet kanının kıyafetlere bulaşması ya da bulaşma endişesi kadınların hayatlarını kısıtlayan durumlardan bir diğeridir (Columbia Global Centers, 2015). Kadınların menstruasyon dönemlerinde yaşadıkları sıkıntıların azaltılabilmesi ve yaşam kalitelerinin yükseltilmesi için farklı hijyenik materyallere erişimlerinin mümkün olması gereklidir. Gelişmiş ülkelerde menstrual hijyen yönetiminde kullanılan pek çok ticari ürüne erişim mümkün iken, gelişmekte olan ülkelerin bazılarında ürünlerin çoğuna ulaşmak sorun olabilmektedir (Averbach ve ark., 2009).

Menstruasyon döneminde kullanılacak hijyenik ürünün seçimini, kültürel olarak materyalin kabul edilebilirliği, hijyen ürünlerine erişim yetersizlikleri, materyalin temizliği ya

da uzaklaştırılmasında kullanılacak su miktarı ve ürünün fiyatı etkileyebilmektedir (Averbach ve ark., 2009; House ve ark., 2012). Bu nedenlerden dolayı kadınlar, yaprak, lif, pamuk gibi doğal, bez, tuvalet kâğıdı gibi ürünlerden kendi yaptıkları ya da ped, tampon, menstrual sünger ve menstrual kap gibi ticari menstrual ürünler kullanabilmektedir (House ve ark., 2012).

Menstrual Kap

Menstrual kap, menstruasyon sırasında akan kanı toplayan, silikon veya lateksten yapılmış, esnek ve yeniden kullanılabilen bir menstrual hijyen ürünüdür (Beksinska ve ark., 2015). Menstrual kapların geliştirilmesi ve patentlenmesi 19. yüzyıla dayanmaktadır. İlk patent, 1867'de S. L. Hockert'e (ABD Patent No.70843) verilmiştir. İlk patent alınan menstrual kabın ardından benzer başka ürünler tasarlanmış ve 1901'den itibaren üründe değişiklikler yapılmaya başlanmıştır. (Kidd, 1994; WEB_3). Nort ve Oldham'ın aktardığına göre ilk kullanılabilir ticari kap, 1937'de Leona Chalmers tarafından patentlenmiştir (North ve Oldham, 2011).

Tampon ve pedler menstrual kanı emerken, menstrual kap, kanı içinde biriktirir (WEB_1). Birçok firma tarafından genellikle 30 yaşından küçük nulliparlar ve 30 yaşından büyük ve/veya vajinal doğum yapmış kadınlar için olmak üzere iki farklı boyda üretilmektedir (Nunes-Carneiro ve ark., 2019). Firmalar tarafından üretilen menstrual kapların çoğu renksizdir. Ancak bazı markaların renkli kapları da mevcuttur. Renkli kapların üretilmesinde, yiyecekler için güvenli olduğu onaylanan boyalar kullanılmaktadır. Renksiz olan kaplar ilk alındığındaki görünüşlerini renkli olanlardan daha hızlı kaybetmektedir. Renkli bir menstrual kabın da rengi zamanla değişebilir (WEB_2, 2017). Yapılan bir çalışmada, kaplarda ortalama 5.6 ay sonra ilk renk değişiminin görüldüğü bildirilmiştir (van Eijk ve ark., 2018).

Menstrual hijyenin sağlanmasında diğer ticari ürünlere göre daha çevreci olan menstrual kapların bir diğer önemli özelliği herhangi bir klinik muayene ya da öneri gerektirmemesi, RİA veya diyaframla birlikte kullanılabilmesidir (WEB_1). Ancak, RİA kullanan kadınların kapları kullanmadan önce kadın sağlığı uzmanına danışması tavsiye edilmektedir (WEB_2, 2017). Özellikle uterusun pozisyon bozuklukları ve prolapsuslarda kullanımı zordur (Liswood, 1959; Pena, 1962). Bu nedenle bu gibi durumlarda bir uzmana danışılması önemlidir.

Menstrual kap, herhangi bir sağlık riski oluşturmadan güvenle kullanılabilir (Nunes-Carneiro ve ark., 2019). Ancak özellikle genç yaştaki kızlar, menstrual kabı kullanma fikrinden endişe duyup, ilk denemeden korkabilirler. Kenya'da yapılan bir çalışmada kızların menstrual kap kullanımı ile ilgili endişeleri arasında kabın, vajinayı genişleteceğini, üreme organlarını

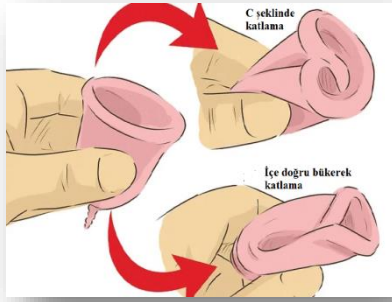
deforme edeceğini, bekâreti bozabileceğini düşünme, vücutlarında kaybolacağına ve çıkarılması için ameliyat gerekeceğine olan inançlarının yer aldığı bildirilmiştir (African Population and Health Research Center, 2010). Bu nedenlerle kadınların menstrual kabı nasıl kullanacakları ile ilgili bilgilendirilmesi önemlidir. Eğitimli kadınların kabı kabulü daha kolay olmaktadır. Düşük eğitim seviyesindeki kadınlara kapla ilgili daha ayrıntılı açıklamalar yapılmalıdır. Böylece hem kabın kullanımını kolaylaştıracak hem de kabul edilebilirliği artacaktır (Liswood, 1959; African Population and Health Research Center, 2010). Ayrıca, kaplara güven oluşturma, akran bilgi paylaşımı ve desteği, ürünün kabul edilebilirliğini sağlamada önemli rol oynamaktadır (Hyttel ve ark., 2017).

Menstrual kabın kullanımı iyi bir deneyim gerektirir. Kadınlar kabı kullanım sırasında sorun yaşadıklarında ya da yeterli bilgilendirilmediklerinde kullanımı bırakabilirler. Oysa ki kabın kullanım süresinin uzaması ürünün kullanımının bırakılma oranını azaltabilmektedir. Menstrual kapla ilgili yapılan çalışmalar, kullanım süresi uzadıkça kabın kullanımının bırakılmasının azaldığını ortaya koymaktadır. Bu çalışmalarda özellikle üçüncü siklus sonrası kabın bırakılma oranlarının azalmaya başladığı, ürünün pedler ve tamponlarla eş değer özelliklere sahip olduğu gösterilmiştir (Cheng ve ark., 1995; Howard ve ark., 2011; North ve Oldham, 2011; van Eijk ve ark., 2018).

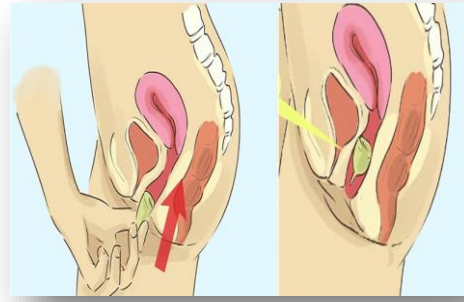
Menstrual Kap Nasıl Kullanılır?

Her menstruasyon döneminde yeniden kullanılabilen bir ürün olan menstrual kabın yerleştirilmesi, çıkarılması ve temizlenmesi sırasında bazı temel basamaklar dikkatle uygulanmalıdır. Uygulama basamaklarının yerine getirilmesi kabın kullanımını kolaylaştırmanın yanı sıra kadının menstrual hijyenini doğru yönetmesine de katkı sağlar. Menstrual kap, vajinal duvarlarda kuruluğa yol açmadığı için takma ve çıkarma sırasında tamponlara göre daha az rahatsızlık hissi verir (Day, 2012).

Menstrual kap yerleştirilmeden önce eller yıkanmalıdır. Kap, kullanan kadın tarafından en uygun olan yöntem seçilerek Şekil 1'de görüldüğü gibi (C şeklinde ya da içe doğru bükerek) katlanmalıdır (WEB_3; WEB_4). Kabı yerleştirmek için kadın, çömelme ya da bir bacağını sandalye vb. bir yere koyma pozisyonunda iken katlanmış kabı yavaşça vajinadan itilmelidir. Şekil 2'de görüldüğü gibi kap, gövdesi tamamen içeride olacak şekilde vajinanın içine rahatça oturabilecek kadar alçak bir seviyede yerleştirilmelidir (WEB_3; WEB_4). Tamponlar servikse yakın yerleştirilirken, menstrual kap daha aşağı yerleştirilmelidir (Day, 2012). Menstrual kap, doğru yerleştirildiğinde kullanıcı tarafından hissedilmez (Nunes-Carneiro ve ark., 2019).

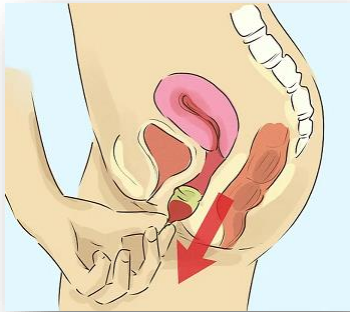


Şekil 1: Menstrual kabın katlanması
(WEB_3)



Şekil 2: Menstrual kabın yerleştirilmesi
(WEB_3)

Menstrual kabın çıkarılması gerektiğinde, pelvik kaslar kullanılarak kap, aşağı doğru itilebilir veya çıkarmak için Şekil 3’de görüldüğü gibi kabın sapı çekilebilir. Kadın, kabı çıkarmak için çömelme veya oturma pozisyonlarını kullanılmalıdır. Böylece vajinal kanalın uzunluğunun kısalmasını sağlar (WEB_1).



Şekil 3: Menstrual kabın çıkarılması (WEB_3)

Menstrual kap, 12 saatten uzun süre kullanılabilir, ancak adet kanının akışına bağlı olarak 4-8 saatte bir boşaltılması gerekebilir. Kap her çıkarıldığında, tuvalete boşaltılır ve tekrar yerleştirmeden önce temiz suda durulur (WEB_1). Çıkarıldığı sırada temiz su yoksa tuvalet kâğıdıyla silinip yeniden yerleştirilebilir. Kap üreticilerinin temizlikte kullanılmak üzere ürettiği özel dezenfektanlar da kullanılabilir (The Cup, 2018). İki menstruasyon arasında kap sterilize edilmelidir. Bunun için bir kabın içinde 5-10 dakika kaynatılması yeterlidir. Kaynatma sırasında ürünün erime ihtimalini önlemek için, ısıtılan kabın tabanına temas etmemesi gereklidir. Bulaşık makinesinde yıkanmamalıdır. Cildi tahriş edebileceği için temizlik sırasında

sabun veya deterjan kullanılmamalıdır (WEB_1). Bunlara ek olarak her markanın farklı temizlik önerileri de varsa onlara uyulması gereklidir (WEB_2, 2017).

Menstrual Kabın Olumlu Özellikleri

Menstrual hijyen yönetiminde farklı bir ürün olan menstrual kap, ped ve tampon gibi ürünlere göre farklı olumlu özelliklere sahiptir. Kabın kadınlar tarafından kullanılması çevre sağlığına, kadın sağlığına ve ekonomiye çeşitli faydalar sağlayabilir.

Çevre sağlığına katkısı: Bir kadın üreme çağı boyunca yaklaşık 10.000 adet hijyen ürünü kullanır (Stewart ve ark., 2009). Günümüzde ülkemiz nüfusunun 40 milyonu aşkını kadındır. Bu kadınların yaklaşık yarısı da üreme çağındadır (Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, 2014; Türkiye İstatistik Kurumu, 2018). Ülkemizdeki üreme çağında yer alan kadınların menstrual hijyenlerini sağlamak için ped kullandığı varsayılırsa; bir kadının her ay yaklaşık 25 ped (günde 5 ped X ortalama 5 gün=25 ped) kullandığı düşünüldüğünde 20 milyon kadın, bir ayda neredeyse 500 milyon atık ped oluşumuna yol açar.

Her ay kullanılan ped, bez ya da tampon gibi tek kullanımlık ürünlerin atıklarının uzaklaştırılması çevre ve toplum sağlığı açısından önemli bir sorundur (Stewart ve ark., 2009). Menstruasyon sırasında kaybedilen kanın ve kullanılan hijyenik malzemenin atıklarının uzaklaştırılma şekli toplumdan topluma değişiklik gösterir. Kültürel veya dini özelliklerine göre kadınlar, kirli pedlerini çöpe atma, gömme ya da yakma gibi yöntemlerle uzaklaştırırlar (Arumugam, Nagalingam, Mahendra Varman, Ravi, & Ganesan, 2014; Kumar & Srivastava, 2011; Madziyire, Magure, & Madziwa, 2018; Ministry Of Education And Sports, 2013). Menstrual kap ise, atık ürünü olmaması nedeni ile önemli bir çevre dostu üründür (Kakani ve Bhatt, 2017; Stewart ve ark., 2009). Ayrıca uzun süre kullanılması nedeni ile yalnızca bir kez atılır (Madziyire ve ark., 2018). Menstrual kap, markadan markaya değişmekle birlikte yaklaşık 10 yıl süre ile kullanılabilir (WEB_1). Bu nedenle özellikle tek kullanımlık hijyen ürünlerinin çevreye zararını önemseyen kadınlar tarafında giderek daha fazla kabul görmeye başlamıştır (Nunes-Carneiro ve ark., 2019). Menstrual kapla ilgili çalışmalara katılan kadınlar, ürünün çevre dostu oluşunu önemli bir özellik olarak dile getirmiştir (African Population and Health Research Center, 2010; Cheng ve ark., 1995). Özellikle günümüzde artan çevre kirliliği göz önünde bulundurulduğunda kadınların, kabı çevre dostu bir ürün olarak bulmaları önemlidir. Bu nedenle menstrual kabın kullanılması çevre sağlığı dolayısıyla toplum sağlığının sürdürülebilmesini sağlayabilir.

Kadın hayatına katkıları: Menstrual kap, kanama sırasında sık değiştirilmesi gereken hijyenik ped veya tamponlardan daha az sıklıkta boşaltılma avantajına sahiptir. Böylece kadınların hijyenik ürünlerin değiştirilmesi ve atıkların uzaklaştırılması için gerekli olanakların bulunmadığı okul ve iş yeri gibi ortamlarda yaşanabilecek sorunları azaltmaktadır (African Population and Health Research Center, 2010). Ayrıca menstruasyon döneminde kadınların yanında ped vb. malzemeleri taşımasına gerek kalmaz (Karnaky, 1962; Stewart ve ark., 2009). Kuzey Amerika’da yapılan çalışmada kadınların % 33’ü menstrual kabın kullanımının menstruasyon malzemesi taşıma gerekliliğini ortadan kaldırdığını belirtmiştir (Cheng ve ark., 1995). Kadınlar, evlerinin dışındaki ortamlarda bulduklarında pedlerini değiştirme gereksinimini erteleyerek sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilir. Menstrual kabın sık boşaltılmasının gerekmemesi bu konuda kadınların sağlığına katkı sağlayabilir.

Okula giden kızların menstrual kap kullanımı, okul devamsızlığında azalma ve performansta artma sağlar. Menstrual kap güvenli, hijyenik, rahat bir üründür. Kadının kullanım sırasında hareketini kısıtlamaz. Her tür kıyafetle rahatlıkla kullanılabilen menstrual kap, spor yapılmasını engellemez (Liswood, 1959). Ayrıca geceleri çıkarılmasına gerek yoktur (WEB_1). Yapılan çalışmalar kabın, kızlara rahat hareket etmeyi, oyunlardan, spordan ve beden eğitiminden zevk almayı sağladığını göstermektedir. Böylece kızların okuldaki yaşam kalitesi de yükselmektedir (Madziyire ve ark., 2018; Mason ve ark., 2015).

Kabın kullanımı sırasında iç çamaşırına kan bulaşma riski yok denecek kadar azdır (Karnaky, 1962). Menstrual kaplar uygun şekilde yerleştirildiklerinde sızıntı riskini azaltarak pedlere göre daha rahatlık sağladığı düşünülebilir (Mason ve ark., 2015). Farklı ülkelerde yapılan çalışmalarda kadınların büyük bir oranının kabı kullanırken sızıntı yaşamadığını, bulaş riskinin diğer hijyenik ürünlere göre daha az olduğu belirtilmektedir (Cheng ve ark., 1995; Madziyire ve ark., 2018; Stewart, Greer ve Powell, 2010). Menstrual kabın kadınlar tarafından daha uzun dönemler boyunca kullanılmasının beceri kazanmalarını sağlayarak iç çamaşırına ya da kıyafete olan bulaş riskini azalttığı söylenebilir.

Menstrual tabulara etkisi: Menstrual tabuların, kadınlar ve toplum üzerinde doğrudan ve dolaylı etkileri vardır (Yagnik, 2014). Menstrual tabular, menstruasyonun ve hijyen yönetiminin her alanında görülebilir. Bu dönemdeki tabular dini, sosyal, eğitim ya da evlilik hayatı gibi alanlarda kadınların hayatlarını sınırlayabilir. Kadınların menstruasyon döneminde kullandıkları materyalleri uzaklaştırma ile ilgili bir takım tabular mevcuttur. Örneğin; Endonezya’da kullanılmış pedleri uzaklaştırmak için, önce yıkayıp, sonra bir poşete koyup

atmaları gerekmektedir. Kadınların pedleri yıkamalarının nedenleri arasında adet kanının “kirli” olduğunu, yıkamanın kanın kokusunu giderdiğini düşünmeleri ve başkalarının bu kanı görmelerini yıkayarak engellemeleri yer almaktadır. Yine bu toplumda menstruasyonun gizli kalması zorunlu olduğu ve özellikle de erkek çocukların bunu bilmemesi gerektiği inancı nedeni ile kızlar okuldayken, pedlerini daha az değiştirmekte ve kullanılmış pedlerini uzaklaştırma sırasında endişe yaşamaktadır (Columbia Global Centers, 2015). Hindistan’da menstruasyon döneminde kullanılmış olan bezler tekrar kullanılmayacaksa temelde toprağa gömülerek yok edilmektedir. Ancak dini olarak adet kanı olan bezin gömülmeden önce yıkanması gerekmektedir (Dhingra ve ark., 2009). Menstrual kap kullanımı sonrası atık ürün ortaya çıkmadığından kadınların kullanılmış materyalleri uzaklaştırma ile ilgili tabularının ortadan kalkmasını sağlanabilir. Yine bu kapların kullanımı, okul gibi ortamlarda ped değiştirme gereksinimini ve kızların mahremiyetini sağlama (âdet olduğunu erkeklerden saklama vb.) zorunluluğunu da ortadan kaldırmaktadır (Madziyire ve ark., 2018).

Ekonomiye katkısı: Pedler ve tamponlar fakir topluluklardaki kadınlar için pahalı hijyenik ürünlerdir. Menstrual kap, tampon ve pedlerin çok pahalı olduğu, bez, gazete ve diğer yerel yöntemleri kullanan kadınların olduğu toplumlarda, kadınlar için sürdürülebilir, pratik ve uygun maliyetli alternatif bir hijyenik üründür (African Population and Health Research Center, 2010; Archary ve ark., 2015). Yapılan çalışmalarda kadınlar menstrual kabın ekonomik oluşunu olumlu bir özellik olarak ifade etmiştir (African Population and Health Research Center, 2010; Cheng ve ark., 1995; Howard ve ark., 2011). Menstrual kaba sadece bir kez ücret ödeyerek uzun yıllar boyunca kullanılabilmesinin pedlere ve tamponlara göre daha az maliyetli olduğu görülmektedir.

Menstrual Kabın Olumsuz Özellikleri

Menstrual kabın kullanımı ile ilgili olumsuzluklar: Menstrual kabın kullanımlar arasında yıkanması ve temizlenmesi ürünün olumsuz özellikleri arasında yer alır (Stewart ve ark., 2009). Bazı kadınlar kabı takıp çıkarırken zorluk yaşayabilmekte ve vajinada yabancı bir cismin varlığından rahatsız olabilmektedir (Stewart ve ark., 2009). Yapılan çalışmalarda, menstrual kabın kullanımının zorluğunu ifade eden kadın oranının %6 ile %19 arasında değiştiği, ancak kullanım süresi arttıkça kullanım zorluğunun azaldığı belirtilmektedir (African Population and Health Research Center, 2010; Archary ve ark., 2015; Cheng ve ark., 1995; Kakani ve Bhatt, 2017; Madziyire ve ark., 2018; North ve Oldham, 2011; van Eijk ve ark., 2018). Ayrıca çalışmalarda kadınların çok nadir de olsa kullanım sırasında sızıntı sorunu

yaşadıkları ve kabın temizliğinde zorlandıkları, ancak kabın kullanım süresi arttıkça kullanıma uyum sağlandığı ve bu sorunların da azaldığı ifade edilmektedir (Kakani ve Bhatt, 2017; Madziyire ve ark., 2018; North ve Oldham, 2011). Kadınların yöntemi kullandıkça beceri kazandığını ve ilk aylarda yaşadıkları sorunların kullanım süresi uzadıkça azaldığı görülmektedir.

Menstrual kabın olası komplikasyonları: Silikondan yapıldığı için hareketsiz ve pürüzsüz olan menstrual kap, enfeksiyon, alerji ve kaşıntı gibi problemlere yok denecek kadar az neden olmaktadır. Vajen içine yerleştirildiği için kötü kokuları ve ıslaklık hissini de ortadan kaldırmaktadır (Kakani ve Bhatt, 2017).

Menstrual kap kullanımını sırasında sorun yaşayan birkaç vaka bildirimini bulunmaktadır. Portekiz'de 2018 yılında yayınlanan bir vaka raporunda, 2 yıldır menstrual kap kullanan ve herhangi bir sorun yaşamamış olan 26 yaşındaki bir kadının kap kullanımını sırasında bulantı, kusma ve sağ yan ağrısı şikâyeti ile acile başvurduğu belirtilmiştir. Hastanın radyografik incelemesinde hidronefroz saptanmış, ancak menstrual kap çıkarıldıktan sonra gerilediği bildirilmiştir (Nunes-Carneiro ve ark., 2019). Başka bir vaka raporunda ise, 20 yaşında bir kadının bir gece önce yerleştirdiği menstrual kabı çıkaramaması nedeni ile acile başvurduğu ifade edilmiştir. Yapılan incelemede herhangi bir sağlık sorunu olmadığı, kadının kabı olması gerekenden daha yüksek bir yere yerleştirmesi nedeni ile kabın sıkıştığı saptanmıştır (Day, 2012).

Kadınların tampon veya ped gibi menstrual hijyen ürünlerini kullanırken hatalı uygulamalar yapması enfeksiyon yaşamalarına neden olabilir. Menstrual kap kullanımının enfeksiyona neden olup olmayacağı kadınlar için önemli bir sorudur. Menstrual kap bazı çalışmalarda tamponlarla veya pedlerle karşılaştırılmış ve enfeksiyon açısından aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Howard ve ark., 2011; Juma ve ark., 2017; Nonfoux ve ark., 2018; Phillips-Howard ve ark., 2016). Menstrual kapla ilgili toksik şok sendromu vakası ise ilk kez 2015 yılında, 37 yaşında ilk menstrual kap deneyimi olan bir kadında bildirilmiştir (Mitchell ve ark., 2015). Bu sonuçlara göre menstrual kabın enfeksiyon gelişiminde diğer hijyenik ürünlerle benzer özelliklere sahip olduğu söylenebilir.

Hijyenik pedler, tüm dünyada kadınlar tarafından en sık kullanılan menstrual malzemedir (Liu ve ark., 2014). Günümüzde marketlerden eczanelere kadar birçok yerden ulaşılabilir hale gelen pedler, genellikle 10-12 adetlik paketler halinde satılmaktadır. Pedlerin özellikle yaz

aylarında daha sık olmakla birlikte, birkaç saat içerisinde değiştirilmesi gereklidir. Ayrıca kullanılmış pedin ortamdaki güvenli bir şekilde uzaklaştırılması toplum sağlığı açısından önemlidir (UNICEF, 2010). Ancak kullanılmış hijyenik pedlerin uzaklaştırılması ciddi bir çevre sorunudur (Liu ve ark., 2014). Bir kadının her ay ortalama beş gün adet gördüğü düşünüldüğünde, kadınlar günde 4-6 kez, toplamda yaklaşık 20-30 adet (ortalama 2-3 paket) kirli pedi uzaklaştırmak durumunda kalmaktadır. Temelde her pedin içerisinde, emici bir iç tabaka ile birlikte pahalı, yeterince parçalanmayıp doğada çözünemeyen ve çevre dostu olmayan maddeler bulunmaktadır (Liu ve ark., 2014). Çevre dostu olmayan bu maddeler atık pedlerden dolayı çevreye zarar vermektedir. Yine her sıklıkta yaklaşık 2-3 paket ped kullanıldığı düşünüldüğünde kadınlar için menstrual hijyenin sağlanmasının bir de maliyet boyutu ortaya çıkarmaktadır. Pedlerin fiyatları ülkeden ülkeye ve markadan markaya değişmekle birlikte ülkemizde 2019 yılı itibari ile 10 adet paketli ped fiyatı yaklaşık 5 TL (~1\$)'dir. Bir kadının yeterli hijyenin sağlayabilmesi için her ay 10-15 TL (~2-3\$) ped alımı için ayırması gereklidir. Oysa House ve arkadaşlarının (2013) belirttiğine göre kadınların çoğu ailelerinin sahip olduğu paranın kullanımında ve yönetiminde yeterli söz hakkına sahip değildir (House ve ark., 2013). Bu nedenle menstruasyon döneminde kullanılan materyalin ekonomik, yeniden kullanılabilir ve çevre dostu gibi özelliklere sahip olması önemlidir. Menstrual kap, bu özelliklere sahip bir ürün olması nedeni ile günümüzde daha sık tercih edilen bir materyal olabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Her kadın, yaşadığı ülke ve olanakları doğrultusunda farklı menstrual hijyen ürünlerini kullanır. Menstrual kap, adet kanamasını kontrol altına almak için bazı kadınlar tarafından kabul edilebilir bir yöntem olarak görülmektedir. Ped ve tampon gibi klasik yöntemlerle lekelenme veya sızıntı yaşayan kadınlar, kabı uygun bir alternatif olarak değerlendirebilirler. Ayrıca kap, diğer hijyenik ürünlerin yerine ekonomik ve çevre dostu bir ürün olarak da ön plana çıkmaktadır (Cheng ve ark., 1995). Dünyadaki kaynak kısıtlılığı ve çevre kirliliği de göz önüne alındığında menstrual kabin kadınlar tarafından daha fazla tercih edilen bir ürün haline getirilmesi önemlidir. Bu nedenle ürünün özellikle gelişmekte olan ülkelerin pazarlarına girmesinin sağlanması ve ülkelerdeki kadınlar tarafından kullanımının artırılması önerilebilir. Günümüzde kısıtlı da olsa okullarda verilen hijyen eğitimlerinde genç kızlara ped kullanımı anlatılmaktadır. Oysa üreme hakları temelinde bireylerin tüm bilgiye ulaşma hakları vardır. Özellikle okul döneminde kızlara verilen eğitimlerde ve jinekoloji polikliniklerine menstrual sorunlar (dismenore, hipermenore, premenstrual sendrom vb.) nedeniyle başvuran kadınlara

farklı materyallerin de tanıtılması önemlidir. Gençlerin ve tüm kadınların menstrual hijyen yönetiminde kullanabilecekleri alternatifleri öğrenmeleri üreme haklarının sağlanması açısından önemlidir. Kadın sağlığının sürdürülmesinde ve yükseltilmesinde önemli rolü olan hemşirelerin, menstrual hijyene yönelik farklı alternatiflerin neler olduğunu bilmesi, eğitim ve danışmanlıkta tüm yöntemler hakkında bilgi vermesi gerekmektedir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek: Çalışma için finansal destek alınmamıştır.

KAYNAKLAR

African Population and Health Research Center. (2010). Attitudes towards, and acceptability of, menstrual cups as a method for managing menstruation: Experiences of women and schoolgirls in Nairobi, Kenya. *Policy Brief*, 1–8.

Archary, D., Liebenberg, L. J., Werner, L., Tulsi, S., Majola, N., Naicker, N., ... Garrett, N. J. (2015). Randomized cross-sectional study to compare HIV-1 specific antibody and cytokine concentrations in female genital secretions obtained by menstrual cup and cervicovaginal lavage. *PLoS ONE*, 10(7), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0131906>

Arumugam, B., Nagalingam, S., Mahendra Varman, P., Ravi, P., & Ganesan, R. (2014). Menstrual hygiene practices: Is it practically impractical? *International Journal of Medicine and Public Health*, 4(4), 472–474. <https://doi.org/10.4103/2230-8598.144120>

Averbach, S., Sahin-hodoglugil, N., & Musara, P. (2009). Duet ® for menstrual protection : a feasibility study in Zimbabwe. *Contraception*, 79(6), 463–468. <https://doi.org/10.1016/j.contraception.2008.12.002>

Beksinska, M., Smit, J., Greener, R., Maphumulo, V., & Mabude, Z. (2015). Better menstrual management options for adolescents needed in South Africa : What about the menstrual. *S Afr Med J*, 105(5), 9205. <https://doi.org/10.7196/SAMJ.9205>

Cheng, M., Kung, R., Hannah, M., Wilansky, D., & Shime, J. (1995). Menses cup* evaluation study. *Fertility and Sterility*, 64(3), 661–663. [https://doi.org/10.1016/S0015-0282\(16\)57812-1](https://doi.org/10.1016/S0015-0282(16)57812-1)

Columbia Global Centers. (2015). *Menstrual Hygiene Management in Schools*. 2015,49.

Day, S. (2012). A retained menstrual cup. *International Journal of STD & AIDS*, 23, 367–368.

Dhingra, R., Kumar, A., & Kour, M. (2009). Knowledge and practices related to menstruation among tribal (gujjar) adolescent girls. *Studies on Ethno-Medicine*, 3(1), 43–48. <https://doi.org/10.1080/09735070.2009.11886336>

Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. (2014). 2013 Türkiye Nüfus Ve Sağlık Araştırması. 2014. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, T.C. Kalkınma Bakanlığı ve TÜBİTAK, Ankara, Türkiye.

House, S., Mahon, T., & Cavill, S. (2012). *Menstrual Hygiene Matters Hygiene Around The World* (1st ed.), United Kingdom, 2012, 354.

House, S., Mahon, T., & Cavill, S. (2013). Bookshelf: menstrual hygiene matters: a resource for improving menstrual hygiene around the world. *Reproductive Health Matters*, 21(41), 257–259. [https://doi.org/10.1016/S0968-8080\(13\)41712-3](https://doi.org/10.1016/S0968-8080(13)41712-3)

Howard, C., Rose, C., Trouton, K., Stamm, H., Marentette, D., Kirkpatrick, N., ... Paget, J. (2011). FLOW (finding lasting options for women) Multicentre randomized controlled trial comparing tampons with menstrual cups Recherche Flux menstruel : à la recherche d ' une alternative durable pour les femmes. *Canadian Family Physician*, 57(6), 208–215.

Hyttel, M., Thomsen, C. F., Luff, B., Storrusten, H., Nyakato, V. N., & Tellier, M. (2017). Drivers and challenges to use of menstrual cups among schoolgirls in rural Uganda: A qualitative study. *Waterlines*, 36(2), 109–124. <https://doi.org/10.3362/1756-3488.16-00013>

Juma, J., Nyothach, E., Laserson, K. F., Oduor, C., Arita, L., Ouma, C., ... Phillips-Howard, P. A. (2017). Examining the safety of menstrual cups among rural primary school girls in western Kenya: Observational studies nested in a randomised controlled feasibility study. *BMJ Open*, 7(4), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-015429>

Kakani, C. R., & Bhatt, J. K. (2017). Study of adaptability and efficacy of menstrual cup in managing menstrual health and hygiene. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 6(7), 3045–3053.

Karnaky, K. (1962). Internal menstrual protection with the rubber menstrual cup. *Obstetrics & Gynecology*, 19(5), 688–691.

Kumar, A., & Srivastava, K. (2011). Cultural and social practices regarding menstruation among adolescent girls. *Social Work in Public Health*, 26(6), 594–604. <https://doi.org/10.1080/19371918.2010.525144>

Liswood, R. (1959). Internal menstrual protection use of a safe and sanitary menstrual cup. *Obstetrics & Gynecology*, 13(5), 539–543.

Liu, H., Zhang, Y., & Yao, J. (2014). Preparation and properties of an eco-friendly superabsorbent based on flax yarn waste for sanitary napkin applications. *Fibers and Polymers*, 15(1), 145–152. <https://doi.org/10.1007/s12221-014-0145-8>

Madziyire, M. G., Magure, T. M., & Madziwa, C. F. (2018). Menstrual cups as a menstrual management method for low socioeconomic status women and girls in zimbabwe : a pilot study. *Women's Reproductive Health*, 5(1), 59–65. <https://doi.org/10.1080/23293691.2018.1429371>

Mason, L., Laserson, K. F., Nyothach, E., Kelly, T., Odhiambo, F. O., Eleveld, A., ... Phillips-howard, P. A. (2015). Adolescent schoolgirls' experiences of menstrual cups and pads in rural western Kenya : a qualitative study. *Waterlines*, 34(1), 15–30.

Ministry Of Education And Sports. (2013). Understanding and Managing Menstruation A Reader for learners Understanding and Managing Menstruation A Reader for Learners.

Nonfoux, L., Chiaruzzi, M., Badiou, C., Baude, J., Tristan, A., Thioulouse, J., ... Lina, G. (2018). Impact of currently marketed tampons and menstrual cups on staphylococcus aureus growth and toxic shock syndrome toxin 1 production in vitro. *Appl. Environ. Microbiol.*, 84(12), 1–12.

North, B., & Oldham, M. J. (2011). Preclinical, clinical, and over-the-counter postmarketing experience with a new vaginal cup: menstrual collection. *Journals of Women's Health*, 20(2), 303–311.

Nunes-Carneiro, D., Couto, T., & Cavadas, V. (2019). Is the menstrual cup harmless ? A case report of an unusual cause of renal colic. *International Journal of Surgery Case Reports*, 46(2018), 28–30. <https://doi.org/10.1016/j.ijscr.2018.04.002>

Pena, E. (1962). Menstrual protection. Advantages of the menstrual cup. *Obstet Gynecol*, 19(5), 684–687.

Phillips-Howard, P. A., Nyothach, E., Ter Kuile, F. O., Omoto, J., Wang, D., Zeh, C., ... Laserson, K. F. (2016). Menstrual cups and sanitary pads to reduce school attrition, and sexually transmitted and reproductive tract infections: A cluster randomised controlled feasibility study in rural Western Kenya. *BMJ Open*, 6(11), 1–11. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-013229>

Stewart, K., Greer, R., & Powell, M. (2010). Women' s experience of using the mooncup women' s experience of using the mooncup. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 3615, 10–13. <https://doi.org/10.3109/01443610903572117>

Stewart, K., Powell, M., & Greer, R. (2009). An alternative to conventional sanitary protection: Would women use a menstrual cup? *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 29(1), 49–52. <https://doi.org/10.1080/01443610802628841>

Sumpter, C., & Torondel, B. (2013). A systematic review of the health and social effects of menstrual hygiene management. *PLoS ONE*, 8(4), e62004. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0062004>

Swedish International Development Cooperation Agency. Menstrual Hygiene Management. (2016). <https://www.sida.se/English/publications/142804/menstrual-hygiene-managementfeb-2016/>

The Cup. (2018). *The Cup Summit 2018 Report*.

<https://menstrualcupcoalition.org/wp-content/uploads/2018/12/TheCupSummitReport.pdf>

Türkiye İstatistik Kurumu. (2018). İstatistiklerle Kadın, 2017. Tarihinde adresinden erişildi

<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27594>

UNICEF. (2010). *Guideline on Promotion of Menstruation Health and Hygiene For Trainers and Supervisors.*

van Eijk, A. M., Laserson, K. F., Nyothach, E., Oruko, K., Omoto, J., Mason, L., ... Phillips-howard, P. A. (2018). Use of menstrual cups among school girls : longitudinal observations nested in a randomised controlled feasibility study in rural western Kenya. *Reproductive Health*, (August), 139. <https://doi.org/10.1186/s12978-018-0582-8>

WEB_1. No More Taboo's Guide To Menstrual Cups. Tarihinde adresinden erişildi
<https://www.nomoret taboo.org/faqs>

WEB_2. (2017). Menstrual Cup. Tarihinde adresinden erişildi
https://en.wikipedia.org/wiki/Menstrual_cup

WEB_3. How to Use a Menstrual Cup. Tarihinde 15 Nisan 2019, adresinden erişildi
<https://www.wikihow.com/Use-a-Menstrual-Cup>

WEB_4. How to Use a Menstrual Cup.

<https://rubycup.com/how-to-use-a-menstrual-cup/> (15.04.2019)

Yagnik, A. S. (2014). Health care for women international reframing menstruation in india : metamorphosis of the menstrual taboo with the changing media coverage reframing menstruation in india : metamorphosis of the menstrual taboo. *Health Care for Women International*, 35(6), 617–633. <https://doi.org/10.1080/07399332.2013.838246>

Prenatal ve Postnatal Dönemde Dijital Medyanın Kullanımı

Emine GERÇEK ÖTER¹, Leman KOCADİMİR²

Use Of Digital Media In Prenatal And Postnatal Period

¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Doğum- Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD- AYDIN, Doç.Dr.

²Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Doğum- Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD- AYDIN

ÖZ

Prenatal ve postnatal dönem; kadının fizyolojik ve psikososyal yönden en çok etkilendiği dönemlerdir. Prenatal ve postnatal dönemdeki kadınlar bu fizyolojik ve psikososyal değişimlere uyum sağlamak için sürekli bilgi arayışı içindedirler. Son yıllarda internet tabanlı dijital medya, teknoloji kullanımının yaygınlaşmasıyla ve erişim kolaylığı açısından gebeler ve ebeveynler için popüler bir sağlık bilgisi kaynağı haline gelmiştir. Teknoloji kullanımı kültürümüzde giderek daha belirgin hale geldiği için birey ve toplum üzerindeki etkisini anlamak önemlidir.

Literatüre göre, kadınların prenatal ve postnatal dönemde dijital medya kullanımının önemli olan özellikleri arasında, bilgiye ulaşma kolaylığı, bilginin düzenli bir şekilde aktarılması, detaylı bilgi verebilmesi, gebelik deneyimlerini eğlenceli hale getirmesi, kişiye göre özelleştirilmiş bilgi içermesi, pratik ve kolay olması, profesyonel kişilerle etkileşime geçebilme şansı, güven verici ve tarafsız olması şeklinde belirtilmiştir. Özellikle kadınların dijital medyayı, genellikle bilgi gereksinimini karşılamak, destek almak ve destek vermek, diğer ebeveynlerle iletişime geçmek için kullandığı görülmüştür. Prenatal ve postnatal dönemde dijital medya kullanımının genel olarak kadınlara olumlu etkileri olduğu saptanmıştır.

Kadınların dijital medyadan doğru ve güvenilir sağlık bilgilerine ulaşması önemlidir. Gebelere ve annelere en güvenilir ve güncel kanıta dayalı bilgilere ulaşması için yol gösterilmelidir. Kadın sağlığı hemşirelerinin, ebelerin ve kadın doğum hekimlerinin, kadınların ziyaret ettiği ortak gebelik ve doğum sitelerini, sağlık uygulamalarını bilmesi, internet üzerindeki kaynakları tanımak için dijital medyaya hakim olmaları iyi bir danışmanlık yapabilmeleri için önerilebilir. Bu çalışmada, konu ile ilgili literatürün incelenmesi ile yeni neslin özellikle gebelik ve doğum sonu dönemde dijital medyada hangi bilgileri, hangi düzeyde elde etmeye çalıştıklarının değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Anahtar kelimeler: dijital medya, internet, gebelik, postpartum, bilgi gereksinimi.

ABSTRACT

Prenatal and postnatal periods; are the periods when women are most affected physiologically and psychosocially. Women in the prenatal and postnatal period are constantly looking for information to adapt to these physiological and psychosocial changes. In recent years, internet-based digital media has become a popular source of health information for pregnant women and parents with the widespread use of technology and ease of access. It is important to understand its impact on the individual and society, as the use of technology has become increasingly evident in our culture.

According to the literature, the ease of access to information, the regular transfer of information, providing detailed information, making pregnancy experiences funny, containing information according to the person, being practical and easy, the chance of interacting with Professional people, being reassuring and neutral are stated to be among the significant features of the use of digital media of women who are in the prenatal period. It has been observed that especially women use digital media to meet their information needs, to receive support and support and to communicate with other parents. It has been determined that the use of digital media in the prenatal and postnatal period has been determined that the use of digital media in the prenatal and postnatal period has positive effects on women in general.

It is important for women to access accurate and reliable health information from digital media. Guidelines should be provided for pregnant women and mothers to reach the most reliable and up-to-date evidence based information. It can be suggested that woman health nurses, midwives and obstetricians should know the common pregnancy and birth sites visited by women, health practices and dominate digital media to recognize resources on the internet to be a good consultant. In this study, it is aimed to evaluate which information, in which level that the new generation is trying to obtain in digital media, especially in prenatal and postnatal period by examining the literature on the subject.

Keywords: digital media, internet, [pregnancy](#), postpartum, information needs.

Sorumlu Yazar: Leman KOCADİMİR

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Doğum-Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD, Email: leman19966@gmail.com ORCID NO: 0000-0002-3440-1756 Tel:0256 2138866 ,Fax:0256 2182044

E. GERÇEK: emine.gercek@gmail.com

EXTENDED ABSTRACT:

Prenatal and postnatal periods; are the periods when women are most affected physiologically and psychosocially. Women in the prenatal and postnatal period are constantly looking for information to adapt to these physiological and psychosocial changes. Nowadays, it has been observed that parents think the social support they get from their parents, relatives and friends has been declined, besides women emphasise the traditional support their families give to them is “old”, their experiences’ are not viable anymore and because of the population mobility they get apart from each other, they look for information and interaction on the internet. In recent years, internet-based digital media has become a popular source of health information for pregnant women and parents with the widespread use of technology and ease of access. Since the new generation, who are of course young parents, grew up with digital media use the digital media to gain information whenever they need. It is important to understand its impact on the individual and society, as the use of technology has become increasingly evident in our culture. According to the literature, the ease of access to information, the regular transfer of information, providing detailed information, making pregnancy experiences funny, containing information according to the person, being practical and easy, the chance of interacting with Professional people, being reassuring and neutral are stated to be among the significant features of the use of digital media of women who are in the prenatal period. Among the most common reasons women consult to internet includes such reasons as finding knowledge by themselves, to get social support, to get extra information along with medical experts’ findings or clarify an uncertain situation, be informed about specific symptoms, being in interaction with other parents and have more control over decisions about their pregnancy. It is stated that the most popular reason women using digital media applications more frequently is to get more information about fetal progress and another reason why it is frequently used is to see the transformation of women body. A research shows that compared to between the age of 18-24 and over the age of 35 women, 25-34 between the age of women, compared to low level of education women the high level of education, the women that working compared to not working, primiparas compared to multiparas consult to the internet more. Most common reasons of digital media usage related to parenting are gaining information about babies’ and little children’s care, follow children’s growth and progress, to get advise on breast-feeding and nutrition, to monitor children’s dietary habits, trace children’s sleeping habits; to follow medical

informations, diseases and treatments and interacting with other parents. It is found that the most particularlary searched post-birth subjects are breast-feeding issues and post-birth healing. Digital media can provide support to women about postpartum, pregnancy complications or parenting of special needs kids. The researches show that parents who use social media are more satisfied about the role of parenting, increase self-sufficieny of parentage and decrease in stress levels of parenthood. Many changes and uneasyness during pregnancy and post-birth period can be special subjects that women hesitate to talk about. That is why anonymity of internet can create an easy and safe space for women. Thanks to digital media applications, women being aware of the changes from the beginning of pregnancy and constantly interacting with their babies ensures both pregnants' active participation in the process and increase of their maternal bonds. It has been determined that the use of digital media in the prenatal and postnatal period has been determined that the use of digital media in the prenatal and postnatal period has positive effects on women in general. It is important that to lower the risk of mother/newborn health issues during the pre and postnatal period, women should get accurate and trustworthy medical information through digital media. Guidelines should be provided for pregnant women and mothers to reach the most reliable and up-to-date evidence based information. It can be suggested that woman health nurses, midwives and obstetricians should know the common pregnancy and birth sites visited by women, health practices and dominate digital media to recognize resources on the internet to be a good consultant. In this study, it is aimed to evaluate which information, in which level that the new generation is trying to obtain in digital media, especially in prenatal and postnatal period by examinig the literature on the subject.

Giriş

İnternetin keşfi ve 1990'lı yıllardan itibaren toplum yaşamına girmesiyle bilgi edinme yöntemleri de değişmiştir. Bu andan itibaren internet öncesi döneme ait olan kitle iletişim araçları geleneksel medya olarak tanımlanırken, 2000 yılından itibaren dijital medya kavramı ön plana çıkmıştır Temelini internetin oluşturduğu dijital medya kavramı, sosyal medya olarak adlandırdığımız; Facebook, İnstagram, Twittter gibi sosyal paylaşım siteleri, sınırsız içerik ve kullanıcı tarafından oluşturulan forumlar, her türlü fikir ve görüşün paylaşıldığı bloglar, haber siteleri, görüntü ve video paylaşım sitesi olan YouTube gibi uygulamalar, mobil-apps

uygulamaları, Yahoo ve Google gibi platformları içerir (Sayakhot ve Carolan-Olah 2016). On dokuzuncu yüzyılın sonlarına kadar gebeler sosyal desteği genellikle aile gibi sosyal çevre tarafından karşılamışlardır (Dinç ve ark., 2014). Son yıllarda internet tabanlı dijital medya, teknoloji kullanımının yaygınlaşmasıyla ve erişim kolaylığı açısından gebeler ve ebeveynler için popüler bir sağlık bilgisi kaynağı haline gelmiştir (Huberty, Dinkel, Beets ve Coleman 2013). Özellikle dijital medya gebeler için; duygusal destek, diğer gebelerle iletişim kurmak, bilgi elde etmek ve deneyimlerini paylaşacakları güvenli bir ortam sağlayarak etkili bir destek kaynağı sunmaktadır (Plantin ve Daneback 2009).

Küresel Dijital Rapor (2019)'a göre 7,5 milyarı aşan dünya nüfusunun %57'lik kısmının interneti aktif olarak kullandığı, %45'lik kısmının ise sosyal medyayı (Facebook, Instagram, Twitter, Pinterest, Youtube, Tumblr, Snapchat, LinkedIn gibi) aktif olarak kullandığı bildirilmektedir. Aynı rapora göre nüfusu 80 milyonu aşmış ülkemizde ise; nüfusun %72 gibi büyük bir kısmının internet kullanıcısı olduğu ve nüfusun %63'ü yani 52 milyonunun da sosyal medya kullanıcısı olduğu belirtilmektedir. Türkiye'de sosyal medya kullananların istatistiklerine bakıldığında ise Youtube %92'lik dilimle en çok kullanılan sosyal ağ olarak karşımıza çıkmaktadır. Hemen ardından Instagram %84 ve Facebook %83'lük dilimle Youtube'u takip etmektedir.

Prenatal ve postnatal dönem; kadının fizyolojik ve psikososyal yönden en çok etkilendiği dönemlerdir (Chan ve Chen 2018). Gebelik, çoğu kültürde yaşamın normal bir süreci gibi kabul edilse de, gebelik dönemine alışmak, doğuma hazırlanmak ve aileye yeni katılan bireye uyum sağlamak zaman alabilmektedir (Taşkın 2016). Gebelik süreci, kadınlara anne olmayı öğrenme, planlama ve hazırlık yapmak için fırsat tanıyan, kadın yaşamında fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlere uyumu gerektiren bir dönemdir (Dinç, Yılmaz, Günaydın ve Yazıcı 2014). Gebeler bu süreçte meydana gelen bu değişiklikleri araştırma, sağlık problemlerine çözüm bulma ve doğuma hazırlanma çabasıyla sürekli bilgi arayışı içinde olurlar. Bu amaçla sağlık profesyonellerinden, gazete, kütüphane, televizyon ve internet gibi kaynaklardan ya da akraba, komşu, tanıdık gibi sosyal çevreden destek alabilirler (Gürel ve ark., 2006).

Teknoloji kültürümüzde giderek daha belirgin hale geldiği için birey ve toplum üzerindeki etkilerini anlamak önemlidir. Son zamanlarda yapılan araştırmalar, genel olarak dijital medyanın, sağlık bilgisi için iyi bir kaynak olduğu ve gebeler ile yeni ebeveynler tarafından da sıklıkla kullanıldığını göstermiştir. Özellikle de yeni nesil, yani genç ebeveynler

ağırlıklı olarak dijital medya ile yetiştiğinden ihtiyaç duydukları anda bilgiye ulaşmak için daha fazla dijital medya olanaklarından yararlanmaktadır (Jaks, Baumann, Juvalta ve Dratva 2019). Dolayısıyla yeni neslin özellikle gebelik, doğum ve doğum sonu dönemde dijital medyada hangi bilgileri, hangi düzeyde elde etmeye çalıştıklarının belirlenmesi önemlidir. Bu derlemede literatür, internet aracılığıyla DergiPark, The Cochrane Library, Pubmed, Clinical Key-Elsevier, ULAKBİM-Ulusal Veri Tabanları, Science Direct gibi veri tabanları kullanılarak Mayıs-2019- Eylül-2019 tarihleri arasında incelenmiştir.

1. Kadınların Prenatal Döneminde Dijital Medya Kullanımı

Gebeler, sağlıklarını güvence altına almak, sağlıklı bir doğum yapmak ve ebeveynliğe uyum sağlamak için sürekli bilgiye ihtiyaç duymaktadırlar (Javanmardi, Noroozi, Mostafavi ve Ashrafirizi 2018). Bu yüzden gebeler, bilgi gereksinimlerini karşılamak için günümüzde kolay ulaşılabilen dijital medyaya giderek daha fazla başvurmaktadır. Ayrıca gebelik, kadınların hayatlarında öğrenmeye, sağlıklı davranış geliştirmeye ve davranış değişikliği yapmaya açık bir dönem olduğu için dijital uygulamalar, gebelik sırasında sağlıklı yaşam tarzını (diyet ve fiziksel aktivite gibi) teşvik etmeye katkıda bulunabilir (Overdijkink ve ark., 2018). Kadınların gebelik sırasında internete başvurmalarının en sık nedenleri arasında kendi başlarına bilgi bulmak, sosyal destek elde etmek, sağlık uzmanları tarafından edinilmiş bilgilere ek bilgi edinmek veya belirsiz olan bir durumu netleştirmek, spesifik semptomlar hakkında bilgi sahibi olmak ve gebeliklerini etkileyen kararlar üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmak gibi nedenler yer almaktadır (Kavlak, Atan, Güleç, Öztürk ve Atay 2012; Lagan, Sinclair ve Kernohan 2010). Lupton'ın (2016) Avustralya'da gebelik ve erken annelik döneminde dijital medyanın kullanım nedenlerini incelediği çalışmada gebelikte ve ebeveynlikte dijital medya bilgilerinin önemli olan dokuz özelliği vurgulanmıştır; bunlar, dijital medyanın anında bilgiye ulaşma kolaylığı, bilginin düzenli bir şekilde aktarılması, detaylı bilgi verebilmesi, gebelik deneyimlerini eğlenceli hale getirmesi, kişiye göre özelleştirilmiş bilgi içermesi, pratik ve kolay olması, profesyonel kişilerle etkileşime geçebilme şansı, güven verici ve tarafsız olmasıdır. Katılımcıların %73'ünün gebelik sırasında dijital medya kullandığı ve bu uygulamaları kullanma nedenleri arasında en popüler kullanım nedeni fetal gelişim hakkında bilgi almak (%86), sık kullanılan diğer bir neden ise kadınların bedenlerindeki değişiklikleri izlemek (%71) olduğu belirtilmiştir. Uygulamaların diğer kullanım nedenleri ise, gebelik sırasında kilo alımı ve diyet (%33); diğer gebelerle iletişime geçme (%27); bebeklerinin kalp atım hızlarını izlemek

(%18); gebelik izlemleri ve muayeneler, test sonuçları gibi konularla ilgili bilgileri takip etmek (%18), gebelik günlüğü tutmak (%14); gebelik fotoğraflarını yüklemek ve saklamak (%9); fetal ultrason görüntülerini yüklemek ve saklamak (%4) şeklinde ifade edilmiştir. Lagan ve arkadaşlarının (2010), İngiltere’de gebelerin internet kullanımları hakkında bilgi edinmek amacıyla yaptıkları çalışmada da kadınların en sık olarak; gebelik komplikasyonları, doğum eylemi, genel gebelik rahatsızlıkları ve semptomları ile ilgili tarama yaptıkları ve bu taramayı en çok “Google” arama motoru ile yaptıkları saptanmıştır. Çalışmada internetin, gebe kadınların sağlık profesyonelleriyle iletişim kurmasını kolaylaştırdığı ve karar vermesinde yardımcı olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca gebelerin çoğunun, sağlık uzmanlarının gebelikle ilgili bilgilere erişebilecekleri uygun güvenilir internet siteleri önermelerini istedikleri bildirilmiştir. Bu da kadınların, sağlık uzmanlarının sağlayabildiği bilgiden daha fazla bilgiye ihtiyaç duyduğunu ve birçok kadının bilgi gereksinimlerini karşılamak için internete yöneldiğini göstermektedir. Lagan ve arkadaşlarının (2011) İngiltere’de internetin gebelik döneminde karar verme üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yaptığı diğer bir çalışmada, internetin kadınların gebelik süresince karar vermelerinde güçlü bir etken olduğu bildirilmiştir. Aynı zamanda gebelerin interneti bilgi almak, benzer düşüncelerle temas kurmak, deneyimlerini paylaşmak ve diğer gebe kadınlardan tavsiye almak için kullandığı belirtilmiştir. Yapılan diğer çalışmalarda da gebelerin interneti çeşitli konularda bilgi aramak için kullandıkları, ancak en sık fetal gelişim, beslenme, doğumun evreleri, doğum ağrıları ve doğum komplikasyonları ile ilgili arama yaptıkları bulunmuştur (Gao, Larsson ve Luo 2013; Kavlak ve ark., 2012).

Yapılan bazı çalışmalarda kadınların prekonsepsiyonel dönemden itibaren dijital medyada bilgi aradıkları bildirilmiştir (Gao ve ark., 2013; Santis ve ark., 2010). Bu durum özellikle, anne ve çocuk sağlığını iyileştirme açısından sağlık ile ilgili tüm girişimlerin ve yaşam tarzı değişikliklerinin gebelikten önce başlaması noktasında önem taşımaktadır (Atrash, Jack ve Johnson 2008). Huberty ve arkadaşları (2013) tarafından ABD’de gebelik sırasında sağlık bilgileri için internetin nasıl kullanıldığını ve internetin kadınların fiziksel aktivite ile ilgili kararlar almadaki etkilerini tespit etmek amacıyla yapılan çalışmada, interneti kullanan kadınların yarısının gebelikte en çok fiziksel aktivite ile ilgili bilgileri aradıkları ve bazılarının da internet kullanımıyla fiziksel aktivitelerini artırdıkları bulunmuştur. Ayrıca kadınların, interneti kullandıktan sonra fiziksel aktivite ile ilgili kararlar alma konusunda kendine güven düzeylerinde artış olduğu saptanmıştır.

Özellikle primigravidalar ve ilk trimesterdeki gebelerin bilgi gereksinimi daha fazladır. Bjelke ve arkadaşlarının (2016), İsveç'te yaptıkları bir araştırmada, kadınların %95'inin gebelikle ilgili bilgilere erişmek için interneti sıklıkla kullandıkları; multigravidalar ile karşılaştırıldığında, primigravidaların beslenme, fetal sağlık ve gebelikte fiziksel egzersiz ile ilgili daha fazla araştırma yaptıkları bulunmuştur. Kavlak ve arkadaşlarının (2012), Türkiye'de kadınların gebeliğe bağlı internet kullanımını incelemek amacıyla yaptığı çalışmalarında; 25-34 yaşları arasındaki kadınların 18-24 yaşları arasında ve 35 yaş üstü kadınlara göre, eğitim düzeyi yüksek olan kadınların eğitim seviyesi düşük olanlara göre, çalışan kadınların çalışmayanlara göre, primiparların multiparlara göre internete daha sık başvurduğu bulunmuştur. Bu kadınların internetteki bilgilerin doğruluğu ve güvenilirliğine karar vermesinde; %29,3'ünün bilginin bir uzman tarafından verilip verilmediğini dikkate aldıkları, %18,5'inin en çok kullanılan siteleri kullandığı ve %16,6'sının en çok ziyaret edilen siteleri kullandığı bildirilmiştir. Bu çalışmada ayrıca bir sitenin sağlık profesyonelleri tarafından önerilmesinin siteye duyulan güveni arttırdığı tespit edilmiştir. Yapılan bir araştırmada kadınların en sık gebeliğin ilk evrelerinde internette bilgi aradıkları ve bu durumun yeni yaşam durumu ile ilgili olduğu belirtilmiştir (Bert ve ark., 2013). Larsson (2009)'ın, İsveç'te gebelikle ilgili bilgi arayan kadınların internet kullanımını araştırmak amacıyla yaptığı çalışmasında, kadınların yarısından fazlasının (%54) gebeliğin başlangıcında internette araştırma yaptığı, %29'unun gebelik süreci boyunca araştırma yaptığı, %17'sinin ise gebeliğin sonuna doğru daha fazla araştırma yaptığı bulunmuştur. Ayrıca kadınların internetteki sağlık bilgisinin güvenilirliğini ölçmede önemli olan iki kriterin; bilgilerin diğer kaynaklarla uyuşup uyuşmadığı ve referansların varlığı olduğu belirtilmiştir. Kadınların çoğunun internetten kendi buldukları bilgiyi sağlık profesyonelleriyle tartışmadığı, ancak sağlık profesyonellerinden edinilen bilgiler hakkında internette araştırma yaptıkları saptanmıştır.

Gebelik ve doğum sonrası dönemde yaşanan birçok değişiklik ve rahatsızlık çoğu kadının dile getirmekten çekinebileceği özel konular olabilmektedir. Bu yüzden internetin anonimliği, kadınlar için rahat ve güvenilir bir ortam oluşturabilir. Örneğin kadınlar, meme değişiklikleri, barsak ve mesane sorunları, cinsellik, vajinal kanama, akıntı, gebelik ve erken ebeveynlikteki duygusal değişiklikler hakkında soruları olduğunda internete başvurabilmektedirler (Romano, 2007). Kraschnewski ve arkadaşlarının (2014), ABD'de kadınların gebelik sırasında teknolojiyi nasıl kullandığını incelemek amacıyla yaptığı

çalışmada; kadınların gebelik sırasında interneti ve diğer teknoloji kaynaklarını sık sık kullandıkları, doğum öncesi izlemlerde bilgi ihtiyaçlarını karşılamak için yeterli zaman bulamadıkları ve bu ziyaretlerin hasta merkezli olmaması nedeniyle gebe kadınların sorularına zamanında cevap almak için teknolojiye yöneldikleri saptanmıştır. Aynı çalışmada gebelerin interneti, aileleri ve arkadaşlarından daha faydalı bulduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dijital medya uygulamaları sayesinde kadınların gebeliğin başından itibaren değişimlerden haberdar olması ve sürekli bebeğiyle etkileşim içinde olması sayesinde gebeler hem bu sürecin yönetimine aktif olarak katılmakta hem de maternal bağlanma düzeyleri artmaktadır (Johnson, 2014). Harpel (2018)'in Facebook'un gebeler tarafından kullanımını araştırmak amacıyla ABD'de yaptığı çalışmada; doğum öncesinde, ebeveynlerin gebelikle ilgili bilgilerini ve doğmamış çocuğunu (ultrason fotoğraflarını, cinsiyetini) çevresiyle paylaşmasının ve doğmamış çocuğunu ailenin bir üyesi olarak tanıtmaya girişimlerinin, bebeğine bir kimlik kazandırmasına yardımcı olduğu, aile oluşturma becerilerine destek sağladığı bildirilmiştir. Doğum öncesi maternal bağlanma "fetüs hakkında bilgi edinme arzusu, fetüsle etkileşime girme mutluluğu ve doğmamış bebeğini koruma arzusu" olarak kavramlaştırıldığında doğmamış çocuğuyla meşgul olma maternal bağlanmayı olumlu etkilediği için doğum öncesi bağlanma ile sosyal medya arasında da bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Bu yüzden, gebe bir kadına, gebeliği ve doğmamış çocuğun sağlığı ile ilgili destek alması için dijital medya önerilebilir (Mitchell, 2001).

2. Kadınların Postnatal Dönemde Dijital Medya Kullanımı

Gebelik süreci ve doğum kadının hayatındaki iki kritik aşama olduğu gibi doğum sonrası dönem de, kadının rol ve sorumluluklarında yoğun değişimlerin yaşandığı stresli bir zamandır (Sloman ve ark., 2017). Anne olmak, mevcut bir gerçeklikten bilinmeyen, yeni bir gerçekliğe geçmeyi içerir (Lupton 2016). Bu dönem annenin fiziksel durumunun eski haline dönmesi, bebeğin bakımı ile ilgilenmesi, bebek için güvenli çevre oluşturması, bebekle iletişim kurması, yeni rolleri öğrenmesi ve bebekle ilgili problemlerle baş etmesini gerektiren bir dönemdir. Çoğu kadın doğum yaptıktan sonra, yenidoğan bebeğinin bakımıyla başa çıkmak için belirsizlik, kararsızlık, kaygı ve yalnızlık gibi birçok sorunla karşı karşıya kalabilmektedir (Baker ve Yang 2018; Lupton 2016). Anneler; anne oldukları için mutludurlar, ancak anneliğin yaşamlarında oluşturduğu bazı değişikliklerden (özerklik ve zaman kaybı, görünüm, kadınlık, cinsellik ve mesleki kimlik kaybı) dolayı karmaşık duygular yaşamaktadır. Ebeveynliğe geçişin birçok zorlukla dolu bir süreç olduğu göz önüne alındığında, yeni ebeveynlerin sosyal

destekleri, ebeveynliğe başarılı bir şekilde uyum sağlamada kritik öneme sahiptir (Fielden ve Gallagher 2008).

2.1. Postnatal dönemde dijital medya kullanım amaçları

Kadınlar doğal olarak gebelikte ve ebeveynlikte destek ve topluluk duygusu ararlar. İnternet, sanal dünyanın dışında topluluk oluşturmak için eşsiz bir fırsattır. İnternet, kadınların birbirleriyle bağlantı kurmasını sağlar ve ortak koşulları olan kadınların toplanmasına izin verecek şekilde yapılandırılır (Romano, 2007).

Ebeveynlik ile ilgili dijital medyanın en yaygın kullanım nedenleri arasında bebeklerin veya küçük çocukların bakımı hakkında genel bilgiler elde etmek (%67), çocuklarının büyüme ve gelişimini izlemek (%51), emzirme ve beslenme için tavsiye almak (%43), çocuklarının beslenme alışkanlıklarını izlemek (%34), çocuğun uyku alışkanlıklarını izlemek (%25), tıbbi bilgileri, hastalıkları ve tedavilerini takip etmek (%22) ve diğer ebeveynlerle (%17) etkileşimde bulunmak yer almaktadır. Başka bir çalışmada da, ebeveynlerin dijital medyada bilgi arama alanları arasında özellikle çok fazla gelişimsel değişikliklerin olduğu yenidoğan bakımı ve beslenmesi, doğum sonrası komplikasyonlar, doğum sonrası depresyon, stres, öz-bakım ve hijyen, beslenme, cinsel yaşam ve gebelikten korunma yollarının yer aldığı saptanmıştır (Tomfohrde ve Reinke 2016). Yapılan araştırmalarda, kadınların çoğunun interneti doğum sonrası dönem hakkında bilgi almak, emzirmeyi desteklemek, kendi kendine bakımı kolaylaştırmak ve sağlık okuryazarlıklarını geliştirmek amacıyla kullandıkları saptanmıştır. Özellikle doğum sonu araştırılan en yaygın çevrimiçi konunun da emzirme sorunları ve doğum sonrası iyileşme olduğu bulunmuştur (Alianmoghaddam, Phibbs ve Benn 2019; Grimes, Forster ve Newton 2014).

2.2. Postnatal dönemde dijital medya kullanımının faydaları

Sosyal desteğin yeni bir boyutu olan dijital medya, ebeveynlik endişeleri olan yeni annelere ulaşmada, yardım etmede ve bilgi vermede zengin bir destek kaynağı olup sürekli genişlemektedir (Buultjens, Robinson ve Milgrom 2012).

Dijital medya kullanımının, kadınların anneliğin sosyal normlarını anlamasına, tecrübe kazanmasına ve aynı zamanda diğer annelerle kişilerarası ilişkilerini geliştirmesine yardımcı olduğu bildirilmiştir (Dennis ve Chung-lee 2006). Gebelerin ve annelerin anormal bir durumla karşılaştığında başa çıkma deneyimlerinin paylaşılması, başkalarıyla karşılaştırılması ve diğer annelerle sorunların tartışılması annelik rolünün benimsemesinde de önemli bir etkendir

(Slomian ve ark 2017). Yapılan bir çalışmada ebeveynlerin %42'sinin sosyal medya aracılığıyla ebeveynlik rolleriyle ilgili duygusal veya sosyal destek aldıkları bulunmuştur. (Duggan, Lenhart, Lampe ve Ellison 2015). Dijital ortamda mevcut bilgilerin güncel olması, duygusal destek sağlaması ve dijital medya ile iyi kişisel deneyimler elde edilmesi kullanım avantajları olarak belirtilmiştir (Jaks ve ark., 2019).

Dijital medya, doğum sonrası depresyon, gebelik komplikasyonları veya özel ihtiyaçları olan çocukların ebeveynliği gibi özel durumlara sahip kadınlar için ihtiyaç duyulan desteği sağlayabilmektedir. Bu durumlar kişinin kendi topluluğunda yaygın olmayan durumlar olabileceğinden, internet, benzer koşullarla karşılaşan kadınlarla bağlantı kurmak için benzersiz bir fırsat sunar (Romano, 2007). Çocukları zihinsel hastalıklar, nörolojik bozukluklar veya otizm gibi çeşitli hastalıklardan muzdarip olan ebeveynlerin internet üzerinden aldıkları sosyal ve duygusal desteğe büyük değer verdiği bulunmuştur. Ayrıca ebeveynlerin artık pasif bilgi alıcısı olmaktan aktif bilgi arayıcısı olmaya geçiş yaptığı da bilinmektedir (Plantin ve Daneback 2009).

Dijital medyanın ebeveynliğe uyum sağlama üzerindeki etkisine bakıldığında; ebeveynliğe uyumun üç önemli yönü olan ebeveynlik rolüne duyulan memnuniyet (Pistrang, 1984), ebeveynlik öz yeterliliği (Coleman ve Karraker 1997) ve ebeveynlik stresi (Kazdin ve Whitley 2003) ile ilgili olarak yapılan çalışmalarda, sosyal medyayı daha fazla kullanan ebeveynlerin ebeveynlik rolünden daha fazla memnuniyet duydukları, ebeveynlik öz yeterlilik düzeylerinin arttığı ve ebeveynlik stres düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür (Bartholomew ve ark., 2012). Yapılan araştırmalara göre internet teknolojisinin, yeni annelere ebeveynliğe geçerken iletişim ve sosyal destek oluşturma konusunda yenilikçi fırsatlar sunduğu ve bilgiye ulaşmada engelleri azaltma potansiyeline sahip olduğu bulunmuştur (Buultjens ve ark., 2012; Bartholomew ve ark., 2012).

Dijital medya platformları, kadınların emzirmenin olası olumlu ve olumsuz yönleriyle karşılaşması, deneyimlerini paylaşması ve birbirlerini desteklemesi için ortam sağlamakla birlikte ayrıca, bireylerin kendilerine benzer kişilerle özdeşleşmesini ve sosyalleşmesini de sağlamaktadır. Çevrimiçi destek gruplarının emzirmeyi bireysel, toplumsal ve sosyal düzeylerde normalleştirmede ve emzirmeyi teşvik etmede önemli olduğu saptanmıştır (Wagg, Callanan ve Hassett 2019; Jin, Phua ve Lee 2015; Asiodu, Waters, Dailey ve Lyndon 2015; Marcon, Bieber ve Azad 2019).

Yapılan diğer bir çalışmada; annelerin sağlık çalışanlarından emzirme konusunda yeterli bilgi alamamaları ve sağlık çalışanlarının anneleri mamaya yönlendirmeleri sebebiyle emzirme süresince annelerin sosyal medyaya daha çok yöneldiği belirtilmektedir. Annelerin yaklaşık %53'i sosyal medyadan edindikleri bilgilerin emzirme süreçlerine olumlu katkıda bulunduğunu söylemekte, annelerin %50'si sosyal medyadan aldıkları kaynaklara önemli oranda güvendiğini belirtmektedir. Ayrıca sosyal medyanın, emziren anneler için oldukça güvenilir ve ilk sırada başvurulacak bir kaynak olduğu da bildirilmektedir (Demirtaş ve Çelik 2017). Ayrıca yapılan diğer çalışmalarda da dijital medya kapsamında çevrimiçi olarak verilen sağlık bilgilerinin emzirmeyi teşvik ettiği, kadınların öz bakımları ve bebek besleme uygulamaları ile ilgili fayda sağladığı vurgulanmıştır (Alianmoghaddam ve ark 2019; Grimes ve ark., 2014).

2.3. Postnatal dönemde dijital medya kullanımını etkileyen faktörler

Günümüzde, ebeveynlerinin kendi ebeveynlerinden, akrabalarından ve arkadaşlarından gelen sosyal desteğin azaldığını ve bunun sonucunda bilgi ve etkileşim için internete başvurdukları görülmüştür (Bartholomew, Schoppe-Sullivan, Glassman, Kamp Dush ve Sullivan 2012). Kadınların geleneksel olarak ailelerinin verdiği desteğin “eski” olduğunu vurgulaması, onların deneyimlerinin artık geçerli olmadığını belirtmesi ve nüfus hareketliliğinin artmasıyla uzakta olmasından dolayı; ebeveynler çeşitli uzmanlardan, kitaplardan, ebeveyn dergilerinden, televizyon ve dijital medyadan aldıkları bilgilere güvenmek zorunda kaldıklarını belirtmektedirler (Connor ve Madge 2010).

Doğum sonrası dönemdeki yeni anneler; içe kapanma, boğulmuş hissetme ve kendine güven duymama gibi nedenlerle duygusal zorluklar yaşayabilmektedir (Ugarriza 2002). Bu zorluklar, yeni annelerin internete başvurma ihtiyacını daha da arttırmaktadır (Buultjens ve ark., 2012).

Sosyal medya sitelerinin ebeveynler tarafından kullanımının gebelik durumuna, cinsiyete ve ebeveynin yaşına göre değişmekte olduğu belirtilmektedir. Genç yaşta ebeveynlerin (40 yaşından küçük), sosyal medyayı ileri yaş ebeveynlerden daha fazla kullandığı saptanmıştır (Baker, Sanders ve Morawska 2017). Ayrıca, sosyal medya sitelerini destek almak için kullanan ebeveynler incelendiğinde, annelerin babalardan daha sık kullandığı dikkati çekmektedir (Duggan ve ark., 2015). Madge ve Connor'ın İngiliz ebeveynlik sitesi 'Babyworld' konusundaki çalışmasında ebeveynlerin %76'sının 35 yaşın altında olduğu, Sarkadi ve Bremberg'in İsveç'teki bir ebeveynlik web sitesi ile ilgili çalışmasında da bu oranın %76,5

olduğu belirtilmiştir. Ebeveyn web sitesi ziyaretçilerinin nispeten genç yaşlarda olması genellikle ilk kez ebeveyn olmalarıyla ilgili bulunmuştur (Madge ve Connor 2006; Sarkadi ve Bremberg 2005).

Sonuç ve Öneriler

Prenatal ve postnatal dönem; kadının fizyolojik ve psikososyal yönden en çok etkilendiği dönemlerdir. Gebeler bu fizyolojik ve psikososyal değişimlere uyum sağlamak için sürekli bilgi arayışı içindedirler. Kadınların, gebelik süreci ile ilgili bilgi sahibi olması, prenatal ve postnatal dönemlerinde anne/yenidoğan sağlık risklerinin azaltılabilmesi açısından önemlidir. Son yıllarda internet tabanlı dijital medya, teknoloji kullanımının yaygınlaşmasıyla ve erişim kolaylığı açısından gebeler ve ebeveynler için popüler bir sağlık bilgisi kaynağı haline gelmiştir. Yeni nesil dijital medya ile yetiştiğinden ihtiyaç duydukları konularda bilgi edinmek için daha fazla dijital medya olanaklarından yararlanmaktadır. Prenatal ve postnatal dönemde dijital medya kullanımının genel olarak kadınlara olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Kadınlar genellikle bilgi gereksinimini karşılamak, destek sağlamak ve destek vermek, keyifli zaman geçirmek ve diğer ebeveynlerle iletişime geçmek için dijital medyayı kullanmaktadırlar. Sağlık profesyonelleri; prenatal ve postnatal dönemin fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden sağlıklı bir şekilde geçirilebilmesinde anahtar kişilerdir. Özellikle de ebeler ve kadın sağlığı hemşireleri gebelerin sağlığı ve refahı için uygun davranış değişikliği yapma noktasında büyük öneme sahiptirler. Kadınları dinleyip, bilgi gereksinimlerini saptadıktan sonra, bu gereksinimlerin karşılanmasında hem bireysel olarak hem de dijital medyada doğru bilgiyi bulabilecekleri uygun platformlara yönlendirerek kadınlara yardımcı olabilirler. Ayrıca doğuma hazırlık sınıfları ya da gebe okullarında eğitim veren kadın sağlığı hemşireleri ve ebelerin gebe ve ebeveynlerin ziyaret ettikleri ortak gebelik ve doğum sitelerini bilmeleri ve takip etmeleri, daha uygun önerilebilecek siteleri keşfetmeleri ya da kendilerinin dijital platformlarda yer almaları iyi bir danışmanlık yapabilmeleri açısından önem taşımaktadır. Kadınların dijital medyadan doğru ve güvenilir sağlık bilgilerine ulaşması önemlidir. Bu yüzden online sağlık hizmetine ihtiyaç duyan kadınların (gebeler, lohusalar gibi) kullanımını için uygun hale getirilmiş, kişiselleştirilmiş ve güçlendirilmiş sağlık bilgilerinin yer aldığı online bilgi kaynakları önerilebilir ve gebelerin daha güvenli ve daha sağlıklı kararlar vermesini sağlayacak bilgilere ulaşması sağlanabilir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek: Çalışma için finansal destek alınmamıştır.

KAYNAKLAR:

Alianmoghammad, N., Phibbs, S., Benn, C. (2019). “ I did a lot of Googling ”: A qualitative study of exclusive breastfeeding support through social media. *Women and Birth*, 32(2), 147-156.

Asiodu, I.V., Waters, C.M., Dailey, D.E., Lee, K.A., Lyndon, A. (2015). Breastfeeding and use of social media among first-time African American mothers. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*, 44(2), 268-78.

Atar, Gürel, S., Gürel, H., Balcan, E. (2006). Doğum öncesi bakım esnasında gebelik, doğum ve doğum sonrası döneme ilişkin bilgi edinme durumu. *Perinatoloji Dergisi*, 14(2), 90-95.

Atrash, H., Jack, B.W., Johnson, K. (2008). Preconception care: a 2008 update. *Current Opinion in Obstetrics and Gynecology*, 20(6), 581-589.

Baker, B., & Yang, I. (2018). Social media as social support in pregnancy and the postpartum. *Sexual and Reproductive Healthcare*, 17, 31-34.

Baker, S., Sanders, M.R., Morawska, A. (2017). Who uses online parenting support? A cross-sectional survey exploring Australian Parent's internet use for parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 26(3), 916-927.

Bartholomew, M.K., Schoppe-Sullivan, S.J., Glassman, M., Kamp, Dush, CM., Sullivan, J.M. (2012). New parents Facebook use at the transition to parenthood. *Family Relations*, 61(3), 455-469.

Bert, F., Gualano, M.R., Brusaferrro, S., De Vito, E., De Waure, C., La Torre, G., Manzoli, L., Messina, G., Todros, T., Torregrossa, O.G., Siliguini, R. (2013). Pregnancy E-health: A multicenter Italian cross-sectional study on Internet use and decision-making among pregnant women. *J Epidemiol Community Health*, 67(12), 1013-8.

Bjelke, M., Martinsson, A., Lendahls, L., Oscarsson, M. (2016). Using the Internet as a source of information during pregnancy: A descriptive cross-sectional study in Sweden. *Midwifery*, 40, 187-191.

Buultjens, M., Robinson, P., Milgrom, J. (2012). Online resources for new mothers: opportunities and challenges for perinatal health professionals. *The Journal of Perinatal Education*, 21(2), 99-111.

Chan, KL., & Chen, M. (2019). Effects of social media and mobile health apps on pregnancy care: Meta-analysis. *JMIR Mhealth Uhealth*, 7(1).

Coleman, P.K., & Karraker, K.H. (1998). Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Developmental Review*, 85(18), 47-85.

Connor, H.O., & Madge, C. (2010). 'My mum' s thirty years out of date'. *Journal Community, Work & Family*, 7(3), 351-369.

Demirtaş, Z.G., & Çelik, R. (2017). Emziren annelerin emzirme bilgilerinin kaynaklarının incelenmesi: Instagram örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(9), 389-403.

Dennis, C.L., & Chung-lee, L. (2006). Postpartum depression help-seeking barriers and maternal treatment preferences: A qualitative systematic review. *Birth*, 33(4), 323-31.

Diñç, H., Yılmaz, T., Günaydın, S., Yazıcı, S. (2014). Gebe eğitimi. *HSP*, 1(1), 68-76.

- Duggan, M., Lenhart, A., Lampe, C., B., Ellison, N. (2015). Parents and social media. *Pew Research Center; Internet & Technology*.
- Fielden, J.M.,&Gallagher, L.M. (2008). Building social capital in first-time parents through a group-parenting program: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 45(3), 406-417
- Gao, L., Larsson, M., Luo, S. (2013). Internet use by Chinese women seeking pregnancy-related information. *Midwifery*, 29(7), 730-735.
- Grimes, H.A., Forster, D.A., Newton, M.S. (2014). Sources of information used by women during pregnancy to meet their information needs. *Midwifery*, 30(1), 26-33.
- Harpel, T. (2018).Pregnant women sharing pregnancy-related information on Facebook: Web-based survey study. *J Med Internet Res*, 20(3), 115.
- Huberty, J., Dinkel, D., Beets, M., Coleman, J. (2013). Describing the use of the internet for health, physical activity and nutrition information in pregnant women. *Maternal and Child Health Journal*, 17(8), 1363-1372.
- Jaks, R., Baumann, I., Juvalta, S., Dratva, J. (2019). Parental digital health information seeking behavior in Switzerland: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 19(1), 225.
- Javanmardi, M., Noroozi,M., Mostafavi, F., Ashrafi-rizi, H. (2018). Internet usage among pregnant women for seeking health information: A review article. *Iran J Nurs Midwifery Res*, 23(2), 79-86.
- Jin, S.V.,Phua, J., Lee, K.M. (2015).Telling stories about breastfeeding through Facebook: The impact of user-generated content (UGC) on pro-breastfeeding attitudes.*Computers in Human Behavior*, 46(5), 6-17.
- Johnson, S.A. (2014).“Maternal Devices”, Social media and the self-management of pregnancy, mothering and child health. *Societies*, 4(2), 330-350.
- Kavlak, O., Atan, Ş.Ü., Güleç, D., Öztürk, R., Atay, N. (2012).Pregnant women's use of the internet in relation to their pregnancy in Izmir, Turkey.*Inform Health Soc Care*, 37(4), 253-63.
- Kazdin, A.E.,& Whitley, M.K. (2003). Treatment of parental stress to enhance therapeutic change among children referred for aggressive and antisocial behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(3), 504-515.
- Kraschnewski, J.L., Chuang, C.H., Poole, E.S., Peyton, T., Blubaugh, I., Pauli, J., Feher, A., Reddy, M. (2014). Paging “Dr. Google”: Does technology fill the gap created by the prenatal care visit structure? Qualitative focus group study with pregnant women. *J Med Internet Res*, 16(6), 147.
- Lagan, B.M., Sinclair, M., Kernohan, W.G. (2010).Internet use in pregnancy informs women's decision making: A web-based survey. *Birth Issues in Perinatal Care*, 37(2), 106-15.
- Lagan, B.M., Sinclair, M., Kernohan, W.G. (2011).What is the impact of the internet on decision-making in pregnancy? A global study. *Birth*, 38(4), 336-345.
- Larsson, M. (2009).A descriptive study of the use of the Internet by women seeking pregnancy-related information. *Midwifery*, 25(1), 14-20.
- Lupton, D. (2016). The use and value of digital media for information about pregnancy and early motherhood: A focus group study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 16, 171.
- Madge, C.,& Connor, H.O. (2006).Parenting gone wired: Empowerment of new mothers on the internet? Parenting gone wired: empowerment of new mothers on the internet?*Social & Cultural Geography*, 7(2).

Marcon, A.R., Bieber, M., Azad, M.B. (2019).Protecting, promoting, and supporting breastfeeding on Instagram. *Matern Child Nutr*, 15.

Mitchell, L.M. (2001). Baby's first picture: Ultrasound and the politics of fetal subjects. *Canadian Journal of Sociology Online:University of Toronto Press*, 258.

Overdijkink, S.B., Velu, A.V., Rosman, A.N., Beukering, M.D., Kok, M., Steegers-Theunissen, R.P. (2018).The usability and effectiveness of mobile health technology-based lifestyle and medical intervention apps supporting health care during pregnancy: Systematic review. *JMIR Mhealth Uhealth*, 6(4), 109.

Pistrang, N., Journal, S., May, N. (1984). Women's work involvement and experience of new motherhood.*Journal of Marriage and Family*, 46(2), 433-447.

Plantin, L.,& Daneback, K. (2009). Parenthood, information and support on the internet. A literature review of research on parents and professionals online. *BMC Family Practice*, 10, 34.

Romano, A.M. (2007). A changing landscape: Implications of pregnant women's internet use for childbirth educators. *J Perinat Educ*, 16(4), 18-24.

Santis, M., Luca, C., Quattrocchi, T., Visconti, D., Cesari, E., Mappa, I., ... Caruso, A. (2010). Use of the Internet by women seeking information about potentially teratogenic agents. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 151(2), 154-157.

Sarkadi, A.,& Bremberg, S. (2005).Socially unbiased parenting support on the Internet: A cross-sectional study of users of a large Swedish parenting website. *Care, Health & Development*, 31(1), 43-52.

Sayakhot, P.,&Carolan-Olah, M. (2016). Internet use by pregnant women seeking pregnancy-related information: A systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 16, 65.

Slomian, J., Emonts, P., Vigneron, L., Acconcia, A., Glowacz, F., Reginster, J.Y., ... Bruyère, O. (2017). Identifying maternal needs following childbirth: A qualitative study among mothers, fathers and professionals. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 17, 223.

Taşkın, L. (2016). Ebeveynliğe Hazırlanma ve Doğum Öncesi Bakım, Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği, L.Taşkın (Ed.), (s:157), (Genişletilmiş 15.baskı), Akademisyen Tıp Kitabevi, Ankara.

Tomfohrde, O.J.,& Reinke, J.S. (2016). Breastfeeding mothers use of technology while breastfeeding. *Computers in Human Behavior*, 64, 556-561.

Türkiye Küresel Dijital Rapor 2019. Erişim adresi: <https://www.motionb.com/blog/2019-turkiye-kuresel-dijital-raporu>(Erişim tarihi: 20.05.2019).

Ugarriza, D.N. (2002). Postpartum depressed women's explanation of depression. *J Nurs Scholarsh*, 34(3), 227-33.

Wagg, A.J., Callanan, M.M., Hassett, A. (2019). Online social support group use by breastfeeding mothers: A content analysis. *Heliyon*, 5(3).