

# Bölüm 1

## NONFARMAKOLOJİK YÖNTEMLERİN DOĞUM AĞRISINDA KULLANIMI

Yeşim CEYLANTEKİN<sup>1</sup>  
Dilek ÖCALAN<sup>2</sup>

### GİRİŞ

Ağrı, anatomik yapılar ve fizyolojik davranışların yanında psikolojik, sosyal, kültürel ve bilişsel faktörleri de içeren kompleks ve kişisel bir durumdur (Öztürk & Saruhan, 2008). Uluslararası Ağrı Araştırmaları Derneği (International Association for the Study of Pain=IASP) ağrıyı, vücudun herhangi bir yerinden başlayan, organik bir nedene bağlı olan veya olmayan, kişinin geçmişteki deneyimleri ile ilgili, sensoryal, emosyonel, hoş olmayan bir duygu olarak tarif etmiştir (Aydın, 2002; Whitburn et al., 2018).

Doğum ağrısında kadının ağrıya karşı mücadele yerine, bedenini dinleyerek ağrıyı anlaması, yorumlaması, yönetmesi doğum ağrısı ile baş etmede etkili olacaktır düşünülmektedir (Rathfisch, 2012). Hemşirenin vereceği ağrı eğitimi sadece bilgi verme şeklinde olduğunda hastaların ağrıya odaklaşmalarına neden olurken eğitimle birlikte gevşeme ve dikkati başka yöne çekme stratejileri öğretildiğinde ağrı daha düşük algılanmaktadır Öztürk & Saruhan, 2008).

### DOĞUM EYLEMİNDE AĞRI

Doğum ağrısı, nörofizyolojik, biyokimyasal, psikojenik, etnokültürel, dinsel, bilişsel, ruhsal ve çevresel faktörlerin etkisi altındadır. Doğum eylemi evrensel bir deneyim olmasına karşın ağrının şiddeti ve algılanışı farklılık göstermektedir (Avcıbay, 2009; Rathfisch, 2012). Doğum sırasında yaşanan korku ve anksiyete, ağrıya toleransı azaltarak ağrının şiddetli algılanmasına yol açabilir. Anksiyete, ağrı kaygısına, kontrol kaybına, annenin ya da fetüsün zarar görmesine neden olabilir. Geçmiş deneyimlerinde güç ve uzun sürmüş bir doğum eylemi öyküsü bulunan kadın daha çok endişeli ve üzüntülü olabilir. Annenin doğuma hazırlanması mümkünse doğum öncesi sınıflara katılması, doğum süreci ile ilgili bilgilen-

1 Öğr. Gör. Dr., Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, ceylan-  
tekin@hotmail.com

2 Arş. Gör. Dr., Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi,  
docalan@aku.edu.tr

şiddeti arttıkça solunum hızı da artırılır. Kontraksiyon durulmaya başladığında solunum hızı da yavaşlar ve kontraksiyonlar arasında normal solunuma devam edilir ( Yıldırım & Hotun Şahin, 2003).

**4. Dördüncü Düzey (Üfleme ve Abdominal Solunum):** Pelvik basıncı azaltmada ve ıkınma hissini gidermede abdominal solunum modeli uygulanmaktadır. Bu teknikte nefes ağızdan alınıp verilir. Daha çok hızlı yüzeysel solunum tipine benzer ancak burada solunum sırasında hava, sanki bir mumu üfler gibi dışarı verilir (Yıldırım & Hotun Şahin, 2003). Solunuma 6:1 oranında başlanır ve kontraksiyonlar şiddetlendikçe oran da düşürülür ( Yıldırım & Hotun Şahin, 2003).

## SONUÇ

Gebelik ve doğum kadın için önemli bir yaşam deneyimidir. Sorunsuz bir gebelik yaşanması ve bu sürecin en iyi şekilde sonlanması hem anne hem bebek açısından oldukça önemlidir. Her gebenin, gebeliği süresince doğum ağrısından kaynaklanan korkularının giderilmesinde nonfarmakolojik yöntemler hakkında ebe ve hemşireler tarafından bilgilendirilmelidir. Bu nedenle sağlık çalışanları, ebe ve hemşireler kendilerini nonfarmakolojik yöntemleri kullanma açısından iyi yetiştirmeli, hizmet içi programlar düzenlemeli ve bu donanımlarından her gebenin yararlanması sağlanmalıdır.

## KAYNAKLAR

1. Alkan, E., Özçoban F. (2017). Yoganın gebelik, doğum ve doğum sonuçları üzerine etkisi. *Smyrna Tıp Dergisi*. 64-71.
2. Amanak, K., Karaöz, B. & Sevil, Ü. (2013). Alternatif/ tamamlayıcı tıp ve kadın sağlığı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 12(4):441-448. Doi: :10.5455/pmb 1-1338289974
3. Avcıbay, B., Alan S. (2011). Doğum ağrısı kontrolünde nonfarmakolojik yöntemler. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 4(3):18-24.
4. Avcıbay Vurgeç B., Alan, S., Gökyıldız Sürücü, Ş. (2018). Gevşeme tekniklerinin travaydaki gebelerin anksiyete düzeyleri üzerine etkisi. *Lokman Hekim Dergisi*. 8(3):282-291 Doi: 10.31020/mutftd.437601
5. Ayçeman, N. (2016). *I. Uluslararası ve 3. Ulusal Tamamlayıcı Terapiler ve Destekleyici Bakım Uygulamaları Kongresi*, 24-26 Kasım 2016, Antalya, (pp. 9).
6. Aydın, O. (2002). Ağrı ve ağrı mekanizmalarına güncel bakış. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*. 3(2) : 37 – 48.
7. Berghella, V., Baxter, JK., & Chauhan, SP. (2008) Evidence-based labor and delivery management. *American Journal of Obstetrics ve Gynecology*. 199(5): 445-454.
8. Chang, YS., Coxon, K., Portel, AG., Furuta, M.,& Bick. D. (2018) Interventions to support effective communication between maternity care staff and women in labour: A mixed-methods systematic review. *Midwifery*. 59:4-16. doi: 10.1016/j.midw.2017.12.014.

9. Coşar, F., Demirci, N. (2012). Lamaze felsefesine dayalı doğuma hazırlık eğitiminin doğum algısı ve doğuma uyum sürecine etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Enstitüsü Dergisi*. 3(1).
10. Erkek, Z., Pasinlioğlu T. (2017). Doğum ağrısında alternatif bir yöntem: Ayak refleksolojisi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 4(1):53-61.
11. Ersanlı, C., Kömürçü, N. (2016). İndüksiyon Uygulanan Primipar Gebelere Travayda Verilen Eğitim İle Dinletilen Müziğin Doğum Sürecine Etkisi. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*. 1(2):18-39.
12. Ertem, G., Sevil, Ü. (2005). Doğum ağrısı ve hemşirelik yaklaşımı. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 8(2).
13. Gönenç, İ.M., Terzioğlu, F. (2012). Doğum ağrısının yönetiminde kullanılan masaj ve akupressürün gebelerin anksiyete düzeyine etkisi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*. 1(3):129-143.
14. Göral Türkçü, S., Özkan, S. (2017). Kadın sağlığında refleksoloji uygulamaları. *Uluslararası Hakemli Kadın Hastalıkları ve Anne Çocuk Sağlığı Dergisi*. 11:134-146. Doi: 10.17367/JACSD.2017.3.2
15. Gözüyeşil, E., Başer, M. (2010). Tamamlayıcı-Alternatif tedavi uygulamaları ve kadın sağlığında kullanımı. *Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 26(1):63-70.
16. Hofmeyr, G.J. (2005). Evidence-based intrapartum care. *Best Practice ve Research Clinical Obstetrics and Gynaecology* 19(1): 103–115.
17. Karabulutlu, Ö. (2014a). Doğum ağrısında kullanılan nonfarmakolojik yöntemler. *Caucasion Journal of Science*. 1(1): 43-50.
18. Karabulutlu, Ö. (2014b). Kars ilinde gebelik ve doğum sonu dönemde anne bakımına yönelik yapılan geleneksel uygulamalar. *F.N. Hem. Dergisi*. 22(3):145-151.
19. Khorshid, L., Yapucu, U. (2005). Tamamlayıcı tedavilerde hemşirenin rolü. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 8(2):124-130.
20. Kömürçü, N., Ergin, A. (2008). Doğum ağrısının kontrolünde non-farmakolojik yöntemler. Kömürçü N, Ergin AB (Ed.), *Doğum Ağrısı ve Yönetimi içinde* (s. 57-120). İstanbul. 1. Baskı. Basım Yeri: Bedray Basın Yayıncılık.
21. Küçükgülü, S. (2000). Doğumda Ağrı Kontrolü. *Obstetrik Analjezi ve Anestezi Güncel Yaklaşımlar Sempozyumu, 10-12 Mart 2010*, Denizli, (pp. 7-25).
22. Lewis, L., Webster, J., Carter, Mc. Veigh. CCM, Devenish- Meares PPDM. (2002) Maternal positions and mobility during first stage labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 4. Doi: 10.1002/14651858.CD003934.
23. Mamuk, R., Davas, Nİ. (2010). Doğum Ağrısının Kontrolünde Kullanılan Nonfarmakolojik Gevşeme ve Tensel Uyarılma Yöntemleri. *Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Tıp Bülteni*. 44:137-144.
24. Mamuk, R., Gençalp, NS. (2013). Vajinal doğumda perineye sıcak uygulamanın perine bütünlüğü ve ağrıya etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 10(2); 48-66.
25. Manheimer, E., Zhang, G., Udoff, L., Haramati, A., Langenberg, P., Berman, B.M. & et al. (2008). Effects of acupuncture on rates of pregnancy and live birth among women undergoing in vitro fertilisation: systematic review and meta-analysis. *BMJ*. 2008; 336: 545-549.
26. Mucuk, S., Başer, M. (2008). Doğum ağrısını hafifletmede Kullanılan Tensel Uyarılma Yöntemleri. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*; 12(3): 61-66.

27. Mucuk, S., Başer, M. (2013) Effects of noninvasive electroacupuncture on labour pain and duration. John Wiley & Sons Ltd. *Journal of Clinical Nursing*; 1-8. Doi: 10.1111/jocn.12256.
28. Nichols, F.H., Zwelling, E. (1997). Maternal Newborn Nursing Teory and Practice. Philadelphia, w. B. Saunders Company. pp:830-840.
29. Öztürk, H., Saruhan, A. (2008). Algılanan doğum ağrısının azaltılmasında ele uygulanan buz masajı etkisinin incelenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*. 10(1):18-37.
30. Rathfisch, G. (2012). Doğal doğum felsefesi. Milyonlarca Yıldır Gerçekleşen Serüven. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi. (pp. 91-159).
31. Serçekuş, P., Gökçe İşbir, G. (2012). Aktif doğum yaklaşımının kanıta dayalı uygulamalar ile incelenmesi. *TAF Prev Med Bull*; 11(1): 97-102.
32. Simkin, B., O'hara, M.A. (2002). Nonpharmacologic relief of pain during labor; Rewiews of five methods. *Journal of Obstet Gynecol*. 186:131-159.
33. Simkin, P., Boldig, A. (2004). Update on nonpharmacologic approaches to relieve labor pain and prevent suffering. *Journal of Midwifery and Womens Health*. 49:489-504.
34. Taşcı, E., Sevil, Ü. (2007). Doğum ağrısına yönelik farmakolojik olmayan yaklaşımlar. *Genel Tıp Dergisi*. 17(3):181-186.
35. Taşkın, L. (1997). Doğum ve kadın sağlığı hemşireliği. Ankara: Sistem Ofset Matbaacılık. pp: 230-257.
36. Taştan, K. (2016). 1. Uluslararası ve 3. Ulusal Tamamlayıcı Terapiler ve Destekleyici Bakım Uygulamaları Kongresi, 24-26 Kasım 2016, Antalya, (pp. 28).
37. Taştan, K., Set, T. (2014). Bilinçaltının terapötik gücü: hipnoterapi. *Ayhan Ofset Matbaacılık. I. Baskı ed. vol. 37-45*.
38. Tournaire, M., Theau-yonneau, A. (2007). Complementary and Alternative Approches to Paain Relief During Labor. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*. 3:1-9.
39. Uçan, Ö., Ovayolu, N. (2007). Kanser ağrısının kontrolünde kullanılan nonfarmakolojik yöntemler. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*. 2(4):123-133.
40. Whitburn, L., Jones, L., Davey, M., & McDonald, S. (2018). The nature of labour pain: An updated review of the literature. *Women and Bird*. 779:11.
41. Winnerton, T. (1991). Alternatif remedies during labor. *Nursing Times*. 87(9):64-65.
42. Wuitchik, M., Bakal, D., Lipshitz, J. (1990). Relations Hips Between Pain, Cognitive Aktivity and Epidural Anelgezia During Labor. *Pain*. 41(2): 125-132.
43. Yılar, Z. (2014). Doğum eyleminde bel ağrısının hafifletilmesinde intradermal steril su enjeksiyonu. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 17(3): 179-186.
44. Yıldırım, G., Hotun Şahin, N. (2003). Doğum ağrısının kontrolünde hemşirelik yaklaşımı. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 7(1):14-20.
45. Zheng, C.H., Huang, G.Y., Zhang, M.M., & Wang, W. (2012). Effects of acupuncture on pregnancy rates in women undergoing in vitro fertilization: a systematic review and meta-analysis. *Fertil Steril*. 97(3): 599-611.