

# BÖLÜM 1

## DOĞUM AĞRISINA NONFARMAKOLOJİK YAKLAŞIM

Rukiye DEMİR<sup>1</sup>

### GİRİŞ

Doğum, kadın ve ailesinin yaşadıkları çok özel ve eşsiz deneyimlerden biridir. Bu güzel deneyimi yaşarken kadınlarda strese ve korkuya neden olan etkenlerden biri doğumda yaşadıkları ağrıdır (1). Doğum ağrısı, bilinen en kuvvetli ağrılardan birisidir. Literatürde doğum ağrısının çeşitli kronik ve akut ağrılardan daha şiddetli algılandığı belirtilmiştir. Doğum ağrısı, kontrolü zor ve şiddetli bir ağrı olabilir, fakat belli bir zamanda gerçekleşip bitmesi, doğal bir sürecin parçası olması ve sonucunda kavuşma yaşanması nedeniyle diğer ağrı türlerinden farklılık göstermektedir (2,3). Doğumda yaşanan ağrı, bireysel, fizyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel başta olmak üzere birçok faktörden etkilenir (4,5). Ayrıca gebenin yaşı, eğitim düzeyi, anksiyete durumu, doğum sayısı, önceki deneyimleri, ağrıya yüklediği anlam, ağrıyla baş etme konusunda eğitim ve destek alma gibi bazı faktörlerde doğum ağrısını algısını ve doğum ağrısıyla baş etme düzeyini etkilemektedir (2,5). Bunun yanında doğum ağrısının kontrol altına alınması, kadının ağrıyı kontrol altına alması için çeşitli bakımları alması ve ağrıya yönelik çeşitli uygulamaların ortaya konması gerekmektedir (6).

Doğumda ağrı, fizyolojik bir olaydır ve ağrının yönetimi kadınlar için evrensel bir konudur (4). Doğum ağrısının kontrol edilemediği durumlarda anne ve bebek sağlığını olumsuz etkileyebilecek sonuçların ortaya çıkması mümkün olabilir (6-8). Doğumda yaşanan ağrı sonucunda ortaya çıkan stres ile sempatik sinir sistemi aktive olmakta, bu uyarılmaya bağlı kadında plazma katekolamin, kortizol ve glikojen seviyesi artmaktadır (9,10). Ortaya çıkan periferik vazokonstriksiyon sonucu plesantal kan akımı azalmakta, uteroplasental dolaşımın engellenmesiyle de, fetüsün oksijenlenmesi bozulmakta, fetüste metabolik asidoz ve hipoksi ortaya çıkabilmektedir (11,12). Fazla miktarda sentezlenen katekolamin bir başka olumsuz

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, rukiye\_kiyimik@hotmail.com, ORCID iD: 0000-0003-4649-6403

yonellerinin nonfarmakolojik yöntemleri kullanması ve bu yöntemleri kadınlara öğretmek kadının bu sürece uyumunu kolaylaştırması gerekmektedir. Doğum ağrısının azaltılmasına yönelik nonfarmakolojik yöntemlerin kullanımının yaygınlaştırılması, bu konuda sertifika programları düzenlenerek doğumda kadınlara destek veren sağlık profesyonellerinin bilgi ve becerilerinin artırılmasının sağlanması, doğuma hazırlık eğitimleri ve sınıflarının yaygınlaşması, gebelerinin nonfarmakolojik ağrı yaklaşımları konusunda eğitim alması ve doğum ağrısının yönetiminde kullanılan bu yöntemlerin güvenilirliği ve etkinliğini kanıtlayacak deneysel çalışmaların yapılması önerilebilir.

## KAYNAKLAR

1. Kızılkaya Beji N. *Hemşire ve ebelere yönelik kadın sağlığı ve hastalıkları*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri; 2016.
2. Taşkın L. *Doğum ve kadın sağlığı hemşireliği*. Ankara: Özyurt Matbaacılık; 2016.
3. Mete S. *Doğum süreci el kitabı*. İstanbul: Medikal Yayıncılık; 2016.
4. Gözüyeşil Y. *Kanıt dayalı rehberleriyle tamamlayıcı ve destekleyici uygulamalar*. Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi, 2015.
5. Sevil Ü, Ertem G. *Perinatoloji ve bakım*. Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri; 2016.
6. Mete S, Çiçek Ö, Uludağ E. Doğum ağrısı ve anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*. 2016;9(3): 101-104.
7. Yılmaz T. *Hemşirelik ve ebelik için kadın sağlığı ve hastalıkları*. Ankara: Akademisyen Kitabevi; 2019.
8. Simkin P, Ancheta R. *Doğum süreci el kitabı*. İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevi; 2016.
9. Moghimi Hanjani S, Mehdizadeh Tourzani Z, Shoghi M. The effect of foot reflexology on anxiety, pain, and outcomes of the labor in primigravida women. *Acta Med Iran*. 2015;53(8): 507-511
10. Özsoy F, Yıldız M, Güllücü S, et al. Doğum ağrısı ve bazı psikiyatrik özellikler arasındaki ilişki. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 2018;13(2): 43-47.
11. Tanvisut R, Traisirilp K, Tongsong T. Efficacy of aromatherapy for reducing pain during labor: a randomized controlled trial. *Archives of Gynecology and Obstetrics*. 2018;297(5): 1145-1150.
12. Tektaş E, Akay N, Mak A, et al. Vajinal doğumda ağrının azaltılmasına yönelik uygulanan nonfarmakolojik yöntemler ve masajın etkisi: 2000-2015 yılları tez sonuçları. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*. 2017;4(1): 64-70 doi: 10.17681/hsp.285574
13. Yazdkhasti M, Pirak A. The effect of aromatherapy with lavender essence on severity of labor pain and duration of labor in primiparous women. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2016;25: 81-86.
14. Durmaz A, Kömürçü N. Doğum ağrısının yönetiminde non-farmakolojik yöntemler: sistematik inceleme. *Türkiye Klinikleri J Obstet Womens Health Dis Nurs-Special Topics*. 2015;1(3): 48-63.
15. Türkmen H, Oran N. Sıcak uygulamanın doğum ağrısına etkisi: sistematik derleme. *Koç Üniversitesi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*. 2019;16(3):225-233.
16. Kaplan E. *Hemşire ve ebelere yönelik: doğum ağrısında kullanılan nonfarmakolojik yöntemler*. İksad Publications; 2021.
17. Rezaie M, Shaabani S, Jahromi FS, et al. The effect of subcutaneous and intracutaneous injections of sterile water and normal saline on pain intensity in nulliparous women: a randomized controlled trial. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*. 2019;24(5): 365-371.
18. Rathfisch G, Güngör İ. *Kadın sağlığı ve hastalıkları*. Nobel Tıp Kitabevleri; 2017.
19. Demirgöz Bal M, Dereli Yılmaz S. *Ebelere yönelik kapsamlı doğum*. Ankara: Akademisyen Kitabevi; 2017.
20. Ampofo EA, Caine VA. Narrative inquiry into women's perception and experience of labour pain: a study in the western region of Ghana. *International Journal of Africa Nursing Sciences*. 2015;3: 86-93.
21. Arnon Z, Dor A, Bazak H, et al. Complementary medicine for laboring women: a qualita-

### Ebelikte Güncel Çalışmalar III

- tive study of the effects of reflexology. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*; 2018;16(1): 1-7.
22. Babbar S, Shyken, J. Yoga in pregnancy. *Clinical Obstetrics and Gynecology*. 2016;59: 600-612.
  23. Bakır E, Samancıoğlu Bağlama S, Gürsoy S. The effects of reflexology on pain and sleep deprivation in patients with rheumatoid arthritis: a randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2018;31: 315-319.
  24. Esmaelzadeh-Saeieh S, Rahimzadeh M, Khosravi-Dehaghi N, et al. The effects of inhalation aromatherapy with boswellia carterii essential oil on the intensity of labor pain among nulliparous women. *Nurs Midwifery Stud*. 2018;6(4): 162-167. doi:10.4103/nms.nms.
  25. Şeni E, Dinç Kaya H. Doğumda geleneksel uygulamalar: Fatma Ana Eli Bitkisi (Anastatica Hierochuntica L). *Lokman Hekim Dergisi*. 2021;11(2): 223-229. doi: 10.31020/mutftd.8
  26. Okumuş F. Gebelik ve doğum ile ilgili interaktif sağlık yaklaşımları: hipnozla doğum, doğum ortamları: iyi klinik uygulama örnekleri. *İntegratif Tıp Dergisi*. 2015;3(2): 60-63.
  27. Nwanodi OB. Labor pain treated with acupuncture or acupressure. *Chinese Medicine*. 2016;7(4): 133-152.
  28. Adams J, Frawley J, Steel A, et al. Use of pharmacological and non-pharmacological labour pain management techniques and their relationship to maternal and infant birth outcomes: Examination of a nationally representative sample of 1835 pregnant women. *Midwifery*. 2015;31(4): 458-463.
  29. Jahdi F, Sheikhan F, Haghani H, et al. Yoga during pregnancy: The effects on labor pain and delivery outcomes (a randomized controlled trial). *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2017;27: 1-4.
  30. Mwakawanga DL, Mselle LT, Chikwala VZ, et al. Use of non-pharmacological methods in managing labour pain: experiences of nurse-midwives in two selected district hospitals in eastern Tanzania. *MC Pregnancy Childbirth*. 2022;22: 376. doi:10.1186/s12884-022-04707-x
  31. Santana LS, Gallo RBS, Ferreira CHJ, et al. Transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) reduces pain and postpones the need for pharmacological analgesia during labour: a randomised trial. *Journal of Physiotherapy*. 2016;62(1): 29-34.
  32. Smith CA, Levett KM, Collins CT, et al. Relaxation techniques for pain management in labour. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2018;3(1): 1-77.
  33. Taavoni S, Sheikhan F, Abdollahian S, et al. Birth ball or heat therapy? A randomized controlled trial to compare the effectiveness of birth ball usage with sacrum-perineal heat therapy in labor pain management. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2016;24: 99-102.
  34. Mårtensson LB, Hutton EK, Lee N, et al. Sterile water injections for childbirth pain: An evidenced based guide to practice. *Women and Birth*. 2018;31(5): 380-385.
  35. Hsu Y, Liang T, Huang S, et al. Transcutaneous electrical acupoint stimulation (TEAS) treatment improves pregnancy rate and implantation rate in patients with implantation failure. *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology*. 2017;56(5): 672-676.
  36. Fouly H, Herdan R, Habib D, et al. Effectiveness of injecting lower dose subcutaneous sterile water versus saline to relief labor back pain: Randomized controlled trial. *European Journal of Midwifery*. 2018;2(3): 1-9.
  37. Erenoğlu R. *Kanıtı dayalı rehberleriyle tamamlayıcı ve destekleyici uygulamalar*. Ankara; Akademisyen Kitabevi; 2015.
  38. Santana LS, Silva Gallo RB, et al. Transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) reduces pain and postpones the need for pharmacological analgesia during labour: A randomised trial. *J Physiother*. 2016;62(1): 29-34. doi: 10.1016/j.jphys.2015.11.002.
  39. Ranjbaran M, Khorsandi M, Matourypour P, et al. Effect of massage therapy on labor pain reduction in primiparous women: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials in Iran. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*. 2017;22(4): 257-61.
  40. Thomas E, Dhiwar S. Effectiveness of patterned breathing technique in reduction of pain during first stage of labour among primigravidas. *Sinhgad e-Journal of Nursing*. 2011;1(2): 6-8.
  41. World Health Organization. *WHO recommendations: intrapartum care for a positive childbirth experience*; 2018.