

Bölüm 2

DOĞUM AĞRISININ YÖNETİMİNDE KLASİK AYAK MASAJININ KULLANIMI

Yasemin ŞANLI¹
İlkay GÜNGÖR SATILMIŞ²

GİRİŞ

Hem kadın hem de ailesi için doğum eylemi, hayatları boyunca yaşayabilecekleri en önemli deneyimlerinden biridir. Doğum ağrısı ise; bilinen ve tanımlanan en şiddetli akut ağrı kaynaklarından olup özellikle primigravidalar için doğum ve uterin kontraksiyonlar karşılaştıkları en şiddetli ağrı kaynağıdır (Şahin 2006; Kömürcü 2014).

Doğum ağrısından korkan bazı kadınlar sezaryenle doğumu tercih etmeye yönelebilmektedir. Bu durum ise ülkemizdeki sezaryenle doğum oranlarının artmasına yol açmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sezaryen oranlarının %15'i aşmamasını uygun görürken ülkemizdeki sezaryenle doğum oranları (%51,1) gittikçe yükselmektedir (Serçekuş 2011; TNSA 2014).

Doğum ağrısı ile başa çıkmada ise giderek yaygınlaşan non-farmakolojik ağrı kontrol yöntemlerinin uygulama kolaylığı, düşük maliyeti, olumsuz etkilerinin az ya da hiç olmaması en önemli avantajlarıdır. Kadının aktif olarak eyleme katılabilmesi ve çevresindeki destek kişilerin de bu sürece katılmasına olanak

¹ Dr. Öğretim Üyesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, yasminalya.09@gmail.com

² Doç. Dr., İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Florance Nightingale Hemşirelik Fakültesi, igungor@istanbul.edu.tr

ve psikolojik durumunu da yakından izleyerek destek sağlamalı, ağrısı ile baş etmesine nonfarmakolojik yöntemlerle yardımcı olmalıdır (Akın ve Karaca Saydam 2017).

SONUÇ

Travay sürecinde kadına uygulanacak ayak masajı, ebeinin/hemşirenin doğum yapan kadına yapabileceği en büyük yardımdır. Ayak masajı ağrıyla hafifletmenin yanında kadının izole edilmiş olma duygusunu da ortadan kaldıracaktır. Ayrıca masajı yapan kişi için de terapötik etkisi vardır. Masaj yapılması kadın için huzur verici ve rahatlatıcı bir etkinliktir (Ergin ve Kömürcü 2009) Doğum eylemi, tıbbi müdahaleler ile bozulan doğal bir süreç olduğundan ayak masajı, doğumda ağrı kontrolünü ve kadının konforunu arttırmak için ideal bir nonfarmakolojik yöntem olarak ebeler/hemşireler tarafından rahatlıkla uygulanabilir. Ayrıca ilaçsız bir yöntemdir, anneye ve fetüse zararlı hiçbir yan etkisi yoktur, kolaylıkla öğrenilebilir ve öğretilir, pahalı bir yöntem değildir, rahatsız edici değildir, doğum eylemine karşı kadındaki korku, anksiyete ve stresin azaltılmasında, cesaret ve katılımın arttırılmasında etkilidir. Bunların yanında kadının doğum eylemine karşı pozitif duygular tecrübe etmesine yardımcı olur (Lowe 2002, Avcıbay ve Alan 2011, Gönenç ve Terzioğlu 2012, Rooks 2012, Gallo ve ark. 2013, Erdogan, Yanikkerem ve Goker, 2017, Çalık ve Kömürcü 2014, Tektaş ve ark. 2017).

KAYNAKÇA

1. Şahin, Ş. (2006). Ağrısız Doğum ve Sezaryende Anestezi, Şahin Ş. (Ed). Owen MD, İstanbul: Nobel&GüneşTıp Kitabevi.
2. Kömürcü, N. (2014). Doğum Ağrısı ve Yönetimi, (2. Baskı), İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
3. Serçekuş, P. (2011). Doğum korkusuna müdahale: Hypnobirthing. TAF Preventive Medicine Bulletin, 10: 239-242.
4. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (2014) Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü Ankara; 150.

5. Arslan, H., Karahan, N., Çam, Ç. (2008). Ebeliğin doğası ve doğum şekli üzerine etkisi, *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 1(2): 54-59.
6. Avcıbay, B., Alan, S. (2011). Doğum ağrısı kontrolünde nonfarmakolojik yöntemler, *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4: 18-24.
7. Taşçı, S., Sevil, Ü. (2007). Doğum ağrısına yönelik farmakolojik olmayan yaklaşımlar, *Genel Tıp Dergisi*, 17(3):181-186.
8. Gönenç, İM., Terzioğlu, F. (2012). Doğum ağrısının yönetiminde kullanılan masaj ve akupressürün gebelerin anksiyete düzeyine etkisi, *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3): 129-143.
9. Yıldırım, G., Şahin NH. (2003). Doğum ağrısının kontrolünde hemşirelik yaklaşımı, *C. Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 7(1): 14-20.
10. Field, T., Hernandez, R., Taylor, S., Quntino, O., Burman, I. (1997). Labor pain is reduced by massage therapy. *Journal of Psychosomatic Obstetric & Gynaecology*, 18(4): 286-291.
11. Nesheim, B., Kinge, R., Berg, B., Alfredsson, B., Allgot, E., Hove, E. ve ark. (2003). Acupuncture during labor can reduce the use of meperidine a controlled clinical study. *Clin J Pain*; 9:187-1.
12. Moyer, CA., Rounds, J., Hannum, JW. (2004). A meta-analysis of massage therapy. *Research Psychological Bulletin*, 130(1): 3-18.
13. Khodakarami, N., Safarzadeh, A., Fathizadeh, N. (2005). Effect of massage therapy on pain severity and labor of primipara women. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 10(3).
14. Chang, MY., Chen, CH., Huang, KF. (2006). A comparison of massage effects on labor pain using the mcgill pain questionnaire. *Journal of Nursing Research*, 14(3): 190-197.
15. Smith, CA., Levett, KM., Collins, CT., Jones, L. (2006). Massage, reflexology and other manual methods for pain management in labour (review), *The Cochrane Collaboration and published in The Cochrane Library*; 2: 1-20.
16. Karami, NK., Safarzadeh, A., Fathizadeh, N. (2007) Effect of massage therapy on severity of pain and outcome of labor in primipara, *Iranian Journal Of Nursing and Midwifery Research*; 12(1): 6-9.
17. Çoban, A., Şirin, A. (2009). Alt ekstremitelerde fizyolojik ödemi olan gebelere 5 gün süre ile uygulanan ayak masajının ödem derecesi, ağrı, yorgunluk ve uykusuzluk üzerine etkisi, *Genel Tıp Dergisi*, 19(2): 51-56.
18. Elhaleem, S., Ramadan, A., El Kader, A., Taha S. (2013). Effect of foot massage on relieving mother's post cesarean section incisional pain, *JIARM*, 1(7): 202-213.
19. Smith, CA., Levett, KM., Collins, CT., Jones, L. (2012). Massage, reflexology and other manual methods for pain management in labour. *Cochrane Database Sistemic Review*. 15(2). doi:10.1002/14651858.CD009290.pub2.
20. Ertem, G., Sevil, Ü. (2005). Doğum Ağrısı ve Hemşirelik Yaklaşımı. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 8(2): 117-122.

21. Rooks, PJ. (2012). Labor pain management other than neuraxial: what do we know and where do we go next? *BIRTH*, 39(4): 318-322.
22. www.sağlık.gov.tr / Anne Dostu Hastane, Erişim tarihi: 01.11.2017.
23. Gayeski, ME., Brüggemann, OM., Monticelli, M., Santos, EKA. (2015). Application of nonpharmacologic methods to relieve pain during labor: the point of view of primiparous women, *Pain Management Nursing*, 16(3): 273-284.
24. Wong, CA. (2009). Advances in labor analgesia, *International Journal of Women's Health*, 1:139-154.
25. Sehhatie, F., Mirgafourvand, M., Niri, ZV. (2015). The effect of non-pharmaceutical methods of labor pain relief on mothers' postpartum depression: a randomized controlled trial, *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*, 3(1): 48-55.
26. Dolation, M., Hasanpour, A., Montazeri, SH., Heshmat, R., Alavi Majd, H. (2011). The effect of reflexology on pain intensity and duration of labor on primiparas, *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 13: 475-79.
27. Arendt, KW., Tessmer-Tuck, JA. (2013). Nonpharmacologic labor analgesia, *Clinics in Perinatology*, 40: 351-371.
28. World Health Organization. (1996). Care in normal birth: A practical guide. <http://www.who.int/reproductive-health/publications/> Erişim tarihi: 01.08.2019.
29. Rathfisch, G. (2012) Doğal Doğum Felsefesi, İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
30. Yazgan, E. (2014). Doğumhane Ortamı ve Koşullarının Doğum Ağrısı, Annenin Doğum Eyleminden Memnuniyeti ve Anne-Bebek Bağlanması Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
31. Dağlar, G., Aydemir, N. (2011). Vajinal doğum ağrısının azaltılmasına yönelik nonfarmakolojik ebelik bakım uygulamaları, *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi(STED)*, 20(1): 1-6.
32. Gül, A., Eti Aslan, F. (2012). Ağrı kontrolüne kanıt temelli yaklaşım; masaj ve aromaterapi, *Türkiye Klinikleri J Nurs Sci*,4(1): 30-6.
33. Janssen, P., Shroff, F., Jaspar, P. (2012). Massage therapy and labor outcomes: a randomized controlled trial, *International Journal of Therapeutic Massage and Bodywork*, 5(4):15-20.
34. Taghinejad, H., Delpisheh, A., Suhrabi, Z. (2010). Comparison between massage and music therapies to relieve the severity of labor pain, *Women's Health*, 6(3): 377-381.
35. Kahve, E. (2008). Kemoterapi Uygulanan Hastalarda Masaj Uygulamasının Yorgunluk ve Anksiyete Düzeyine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
36. Yüksel, İ. (2013). Masaj Teknikleri, 3. Baskı, Ankara: Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
37. Değirmen, N., Özerdoğan, N. (2009). Ameliyat sonrası ağrıda el ve ayak masajı, *İ.Ü.F.N.Hem. Derg.* 17(2): 133-136.
38. Jones, L., Othman, M., Dowswell, T., Alfirevic, Z., Gates, S., Newburn, M., Jordan, S., Lavender, T., Neilson, JP. (2012). Pain management for women

- in labour: an overview of systematic reviews, *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3: 3-11. CD009234.DOI: 10.1002/14651858.CD009234.pub2.
39. Gallo, SBR., Santana, LS., Ferreira, JHJ., Marcolin, AC., Neto, OBP., Duarte, G., Quintana, SM. (2013). Massage reduced severity of pain during labour: a randomised trial, *Journal of Physiotherapy*, 59: 109-116.
 40. Field, T. (2010). Pregnancy and labor massage, *Expert Rev Obstet Gynecol.*; 5(2): 177-181. doi:10.1586/eog.10.12.
 41. Erdogan, SU., Yanikkerem, E., Goker, A. (2017). Effects of low back massage on perceived birth pain and satisfaction, *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 28: 169-175.
 42. Yılar, Z. (2014). Ayak Refleksolojisinin Doğum Ağrısına ve Doğum Eyleminin Süresine Etkisi, *Doktora Tezi, Erzurum*.
 43. Hosseini, E., Asadi, N., Zareei, F. (2013). Effect of massage therapy on labor progress and plasma levels of cortisol in the active stage of first labor, *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*; 15(9): 35-38.
 44. MEGEP (Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi) (2007). *Vücut Masajı*, Ankara; 31-38.
 45. Maif, JS., Nsarr, GG., Eriel, Kl. (2014). A study on the impact of foot and hand massage on postoperative pain and sedative drug use in cardiac surgery patients, *African Journal of Surgery*, 1(4): 028-031.
 46. Kaur, S., Lobo, DJ., Latha, T. (2013). Effectiveness of hand-foot massage on the post operative pain among open heart surgery patients: a randomised control trial, *Annual Worldwide Nursing Conference*, doi: 10.5176/2315-4330_WNC13.12.
 47. Çoban, A. (2007). Gebeliğin Son Döneminde Ayak ve Ayak Bileğinde Görülen Fizyolojik Ödemin Azaltılmasında Ayak Masajının Etkisi, *Doktora Tezi, İzmir*.
 49. Abdelaziz, SHH., Mohammed, HE. (2014). Effect of foot massage on postoperative pain and vital signs in breast cancer patient, *Journal of Nursing Education and Practice*, 4(8): 115-124.
 50. Uludağ, E., Mete, S. (2014). Doğum eyleminde destekleyici bakım, *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 3(2): 22-29.
 51. Mete, S. (2008). Deneyisel Akut Ağrı Modelinde Tramadol-Agmatin Etkileşmesi ve Olası Mekanizmalarının Araştırılması, *Yüksek Lisans Tezi, Adana*.
 52. Iliadou, M. (2012). Supporting women in labour, *Health Science Journal*, 6(3): 383-391.
 53. Tektaş, E., Akay, N., Mak, A., Ay, F. (2017). Vajinal doğumda ağrısının azaltılmasına yönelik nonfarmakolojik yöntemler ve masajın etkisi: 2000-2015 yılları tez sonuçları, *HSP*, 4(1): 64-70.
 54. Kitapçıoğlu, G., Yanikkerem, E., Sevil, Ü., Yüksel, D. (2008). Gebelerde doğum ve postpartum döneme ilişkin endişeler; bir ölçek geliştirme ve validasyon çalışması, *ADÜ Tıp*

55. Bülbül, T., Özen, B., Çopur, A., Kayacık, F. (2016). Gebelerin doğum korkusu ve doğum şekline karar verme durumlarının incelenmesi, Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences),25(3): 126-130.
56. Wang, HL., Keck, JF. (2004). Foot and hand massage as an intervention for postoperative pain, Pain Manag Nurs., 25(2): 59-65.
57. CIMS, www.motherfriendly.org, Erişim 30. Ekim 2017.
58. Vural, G., Erenel, ŞE. (2017). Doğumun medikalizasyonu neden artmıştır, azaltabilir miyiz?, Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi; 4(2): 76-83.
59. Gucht, VN, Lewis, K. (2015). Women's experiences of coping with pain during childbirth: a critical review of qualitative research, Midwifery;31(3): 349-58.
60. Timur, S., Şahin, NH. (2010). Kadınların doğumdasosyal destek tercihleri ve deneyimleri, Hemşirelikte Araştırma ve Geliştirme Dergisi; 12(1): 29-40.
61. Ergin, AB., Kömürcü, N. (2009). Doğum ağrısında farmakolojik olmayan yöntemlerin kullanımı, Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, 6(2): 29-35.
62. İpek, A. (2014). Doğum Eyleminde Alt Sırt Bölgesine Uygulanan Derisel Terapi Yöntemlerinin Doğum Ağrısı Algısına ve Doğumun Süresine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.
63. Mucuk, S., Başer, M. (2009). Doğum ağrısını yönetmede kullanılan tensel uyarılma yöntemleri, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 12: 61-66.
64. Akın, B., Karaca Saydam, B. (2017). Algılanan doğum ağrısının azaltılmasına yönelik yeni bir yaklaşım: doğum dansı, Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 6(3): 218-224.
65. Lowe, NK. (2002). The nature of labor pain, Am J Obstet Gynecol, 186: 16-24.
66. Çalık, KY., Kömürcü, N. (2014). SP6 noktasına akupresür uygulanan gebelerin doğum eylemine ve akupresür uygulamasına ilişkin görüşleri, MÜS-BED, 4(1): 29-37.