

Doğum Sürecinde Refakatçi, Eş ve Aile Desteği (Sayfa 16)

Doğum sırasında size refakat eden kişinin rolü; tüm süreç boyunca sizi desteklemek, cesaretlendirmek ve rahatlatmaktır. **Bu kişinin yapabileceği eylemlere dair örnekler aşağıda listelenmiştir:**

Doğum Sancılarıyla (Kasılmalarla) Baş Etmenize Yardımcı Olmak İçin:

- ❖ Masaj yapmak
- ❖ Yürümeye ve hareket etmeye yardımcı olmak
- ❖ Pozisyon değiştirmeyi hatırlatmak ve bu konuda destek olmak
- ❖ Ilık bir duş almayı önermek
- ❖ Kasların gevşemesine ve ritmik nefes alıp vermeye yardımcı olmak
- ❖ Kasılmalar sırasında sakin ve odaklanmış kalmanıza yardımcı olmak

Stres ve Gerginliği Azaltmak İçin:

- ❖ Dikkatinizi dağıtmak için konuşmak
- ❖ Elinizi tutmak
- ❖ Gülümsemek
- ❖ Nefes ve gevşeme tekniklerini hatırlatmak ve desteklemek
- ❖ Sakinleştirici müzik çalmak
- ❖ Parlak ışıkları azaltmak
- ❖ Endişeleriniz hakkında konuşmak
- ❖ İyi yaptığınız şeyler hakkında konuşmak
- ❖ Öz güveninizi ve motivasyonunuzu artırmak için cesaretlendirici, övücü ve olumlu sözler söylemek

Doğum Ekibiyle İletişim Kurmak İçin:

- ❖ İhtiyaçlarınızı, tercihlerinizi ve endişelerinizi doğum ekibine iletme
- ❖ Doğum ekibinin tavsiyelerini size aktarmak

Genel Rahatlığınız İçin:

Sizi yalnız bırakmamak

- ❖ Kıyafetlerinizi değiştirmenize yardımcı olmak
- ❖ Ellerinizi ve yüzünüzü silmek, sizi ferahlatmak
- ❖ Herhangi bir risk yoksa, her iki saatte bir tualete gitmenizi hatırlatmak
- ❖ Herhangi bir risk yoksa, enerji seviyenizi yüksek tutmak

Ancak, bu kişilerin tıbbi prosedürleri uygulayamayacağı veya başkası adına karar veremeyeceği unutulmamalıdır.

Doğum sırasında eşlik edecek kişiye ve ne tür bir yardıma ihtiyaç duyulduğuna önceden karar verilmesi ve bunun seçilen kişiyle paylaşılması faydalıdır. Ayrıca, bu kişinin doğuma hazırlık kurslarına katılması, doğum sırasında daha bilgili bir destek sağlamasına ve doğum ekibiyle kolay iletişim kurmasına olanak tanır.

Doğumu Desteklemenin ve Kolaylaştırmanın Temel Yöntemleri Nelerdir?

Doğum sürecini desteklemek için çeşitli yöntem ve teknikler kullanılabilir. Bu yöntemler, hem fiziksel hem de duygusal rahatlama sağlayarak sürecin daha yönetilebilir ve konforlu olmasına yardımcı olabilir.

1. Nefes Teknikleri:

Nefes egzersizleri ve nefes kontrolü, kasılmaları yönetmeye, rahatlamayı sağlamaya ve stres seviyelerini azaltmaya yardımcı olabilir. Doğum ilerledikçe farklı tekniklere ihtiyaç duyulabilir. Örneğin, açılma evresinde ritmik veya sakin nefesler tercih edilebilirken; rahim ağzı tam açıldığında farklı teknikler uygulanabilir. Bu tekniklerin doğru kullanımı için profesyonel doğuma hazırlık kurslarından eğitim alınması önerilir.

2. Banyo Yapmak ve Duş Almak:

Doğumun erken evrelerinde suyla temas, rahatlama sağlayabilir. Ilık bir duş, kasılmalarla baş etmeye yardımcı olabilir ve stres seviyesini düşürebilir.

3. Masaj:

Doğum sırasında bir uzman veya refakatçi tarafından uygulanan masaj, kasların gevşemesine ve rahatsızlık hissinin azalmasına yardımcı olabilir.

Dairesel ve ritmik hareketlerle uygulanan hafif dokunuşlar, dikkati odaklayarak rahatlamayı destekleyebilir.

Doğum sırasında çoğu masaj türü güvenli kabul edilse de bazı istisnalar bulunabilir. Belirli bir yöntemin güvenliği veya doğum planına dahil edilmesi hakkında sorular için bir ebe veya doktora danışılmalıdır.

4. Hareket ve Pozisyonlar:

Doğumun açılma evresinde yürümek ve sık sık pozisyon değiştirmek, doğumun ilerlemesini kolaylaştırır ve doğumunuzu hızlandırabilir. Ayrıca doğum sancılarınızı hafifleterek sizin konforunuzu ve bebeğinizin iyi olma halini artırır.

Doğum sırasında içgüdülerinize güvenmeniz önemlidir. Vücudunuzun neye ihtiyacı olduğunu hissedebilir, hangi pozisyonların işe yarayıp hangilerinin yaramadığını fark edebilirsiniz. Ancak, uzun süre sırt üstü yatmanın hem sizin hem de bebeğiniz için zararlı olabileceğini unutmayın.

İşte doğumun açılma evresinde kullanabileceğiniz bazı etkili pozisyonlar:



Tutunma barı, doğum topu, yastık ve sandalye gibi bazı eşyalar daha rahat bir pozisyona geçmenize yardımcı olabilir.

5. Doğum Topu Kullanımı:

Doğum topu kullanmak; doğum sırasında aktif kalmanıza, belirli pozisyonları almanıza, kasılmalarla baş etmenize, bebeğin başının doğum kanalına inmesine yardımcı olmaya ve doğum süresini kısaltmaya yardımcı olabilir.

Doğum topu kullanımıyla ilgili eğitimi doğuma hazırlık kursunuzda alacaksınız. Doğum topu kullanmadan önce her zaman ebenize veya doktorunuza danışmalısınız.

6. Diğer Yöntemler:

Doğum sırasında bedeninizi ve zihninizi rahatlatmaya yardımcı olacak diğer yöntemler arasında akupresür (baskı masajı), aşamalı gevşeme egzersizleri, müzik dinlemek, dans etmek, imgeleme veya görselleştirme, bilinçli farkındalık (mindfulness) ve hayal kurma yer alır.