

PERİNE HAZIRLIĞI

Perineal Masaj Nasıl Yapılmalıdır?

Perineal masaj, gebeliğin 34. haftasından itibaren, doğum sırasında perineumun esnekliğini artırmak ve doğumun daha sağlıklı geçmesini sağlamak için yapılabilir. İşte doğru şekilde yapılması için adım adım bir rehber:

1. Hazırlık ve Temizlik:

- Masajdan önce ellerin iyice yıkanması önemlidir. Temiz bir ortamda yapılmalıdır. Ayrıca, vajinal enfeksiyon riskini azaltmak için temiz içerikli bir lubrikan veya özel perineal masaj yağları kullanılmalıdır.
- Gebe kadın rahat bir pozisyonda olmalıdır. Yatarken sırtüstü, dizleri bükülü ve bacakları genişçe açık olmalıdır. Alternatif olarak, ayakta dururken bir ayağını yüksek bir yüzeye koyarak veya bacaklar açık şekilde oturarak da yapılabilir.

2. Hedef Bölgeyi Belirlemek:

- Perineum, vajina ile anüs arasındaki bölgedir. Masaj, bu bölgedeki cilt ve kasları hedef alır.

3. Masajın Uygulanması:

- Bir parmak (veya iki parmak) ile vajina girişine, yani perineal bölgeye nazikçe baskı yapılır.
- Uygulama sırasında, parmaklarla, vajina duvarlarını dışa doğru (saat yönünün tersine) ve aşağıya doğru nazikçe gererek masaj yapılır. Bu hareket, perineumda esneklik sağlamaya yardımcı olur.
- Masajda kullanılan baskı hafif olmalıdır; amaç kasları gevşetmek ve gerilmesini sağlamaktır. Fazla baskı yapılmamalıdır, çünkü bu ağrıya ve rahatsızlığa yol açabilir.

4. Zaman ve Sıklık:

- Perineal masaj, her gün 5-10 dakika süreyle yapılabilir. Haftada 3-4 kez yapılması önerilir, ancak her kadının rahatlık seviyesine göre bu sıklık değişebilir.
- Masaj, doğumun yaklaştığı 4-6 hafta öncesine kadar yapılabilir. Ancak, gebelikte herhangi bir komplikasyon (örneğin, vajinal enfeksiyon, erken doğum riski) varsa, **masaj yapmadan önce mutlaka doktora danışılmalıdır.**

5. Sonuçlar ve Beklenen Etkiler:

- Düzenli perineal masaj, doğum sırasında perineumun esnekliğini artırarak, doğum kanalının genişlemesine yardımcı olabilir. Ayrıca, epizyotomi gereksinimini ve perineal yırtılma riskini azaltabilir.

- Masajın doğum sonrası iyileşme sürecine de olumlu etkisi vardır. Bu, doğum sonrası pelvik tabanın daha hızlı toparlanmasını ve idrar ile dışkı kontrolünü destekler.

Dikkat Edilmesi Gerekenler:

- Masaj sırasında herhangi bir ağrı, yanma veya rahatsızlık hissedilirse, işlem hemen durdurulmalıdır.
- Perineal masaj, doktor veya ebe desteğiyle yapılabilir. Ayrıca, bazı kadınlar bu masajı profesyonel bir pelvik taban fizyoterapistinden veya doğum öncesi eğitimi almış bir uzmandan da öğrenebilirler.

Perineal masaj, doğumun daha az travmatik geçmesini sağlayan ve pelvik taban kaslarını güçlendiren önemli bir uygulamadır, **ancak her kadının gebelik durumu farklı olduğu için, masaj yapmadan önce mutlaka sağlık uzmanına danışılmalıdır.**

IKINMA

Uygulamada sağlık personeli genelde kadını uzamış ıkındırmaya yönlendirir. Ağzı Kapalı ıkınmada kadın nefesini tutması, ıkınma sırasında ses çıkarmaması istenir. Kapalı ıkınmada kadın genellikle sağlık profesyonelleri tarafından ‘derin nefes al, nefesini tut ve ıkın’ şeklinde yönlendirilir. Bu ıkınma tipinde kadının ıkınma isteği yok sayılmaktadır. Açık ıkınmada ise kadın ıkınırken nefesini verebilir ve ses çıkarabilir. Açık ıkınmada kadının kasılması gelene kadar normal nefes alıp vermesi istenir. Kasılma geldiğinde dudaklarını büzerek ıkınmaya başlaması desteklenir. Nefesini verirken 4-5 saniye ıkınması, tekrar nefes alması ve dalga boyunca bunu tekrarlaması istenir.