

Doğum Dalgalarına Eşlik Etmek İçin Öneriler

a. Gevşeme

Gevşeme teknikleri en iyi doğumdan önce uygulanırsa işe yarar. Evde uygulama seansları sırasında çiftler, kadının tüm kaslar gevşeyene kadar belirli kas gruplarını kasıp bıraktığı aşamalı gevşeme tekniğini uygulayabilir. Kadın, eşinin dokunuşuna tepki olarak dokunma gevşemesini ve eşinin kasıtlı olarak hafif ağrıya neden olması ve kadının ağrıya rağmen gevşemeyi öğrenmesiyle ağrıya karşı gevşemeyi öğrenebilir. Doğum destekçisi, gerginlik belirtilerini izlemeyi, o bölgeye dokunmayı ve kadını rahatlaması için yönlendirmeyi öğrenebilir.

b. Masaj

Masaj, doğum sırasında kadının rahatsızlığını, gerginliğini gidermeye ve doğumun doğal süreçlerine açık olmasına yardımcı olabilir. Ancak masajın gebelik döneminden itibaren uygulanmasında fayda vardır. Çünkü vücudun hangi bölgelerine masaj yapılması gerektiğini anlamak pratik yapmayı gerektirir.

Uygulanan masajlardan biri eflorajdır. Efloraj, deri üzerinde basınca sebep olmayan ve hareket ettirmeyen masaj tekniğidir. Doğum sırasında kadın veya destekçisi tarafından, karın veya bacaklara parmak uçlarıyla daireler çizerek hafifçe ovma hareketiyle uygulanır.

Eflorajın Uygulama Adımları

Gebenin masaj uygulanacak bölgesi (bacakları veya karnı) açık kalacak şekilde pozisyon verilir.
Masaj yapacak kişi parmak uçları ile ritmik şekilde daireler veya çizgiler çizer.
Masaj uygulanan bölge yukarı ve aşağı doğru hafifçe ovulur.

Doğum sırasında, bir kontraksiyon sırasında kalça sıkma masajı gibi basınçlı dokunuşlar da kadının rahatlamasını sağlayabilir. Sakral basınç, kadının en yoğun şekilde sırt ağrısı olduğunda, genellikle fetüs oksiput posterior pozisyonundayken yardımcı olabilir. Sakral basınç avuç içi, yumruk veya yumruklar ya da çorap içinde iki tenis topu gibi sert bir nesne kullanılarak uygulanabilir. Sakral basıncın bir çeşidi, avuç içlerinin kadının kalçalarına yerleştirildiği ve simfize doğru aşağı ve içe doğru bastırıldığı çift kalça sıkmasıdır. Bası uygulandığında, kadın, uygulayan kişiyi basının tam yeri ve miktarı konusunda yönlendirmelidir. Dik bir anne pozisyonu, yumruklarla sırtın alt kısmına yapılan karşı basıyı artırır. Sakral bası ve çift kalça sıkma masajı sakroiliak bağ dokularındaki gerilmelerden kaynaklanan ağrıyı azaltır.

c. Sıcak-soğuk uygulamalar

Sıcak ve soğuk uygulamalar kullanımı kolay ve ucuzdur. Sıcak ve soğuk uygulanacak kadının duyuları açık olmalıdır. Sıcak ve soğuk uygulamalarda dikkat edilmesi gereken en önemli noktalardan biri derinin zarar vermesini engellemektir. Bunun için uygulama öncesi deri üzerine bir veya iki kat bez kullanılmalıdır. Birçok kadın doğum sırasında sırtta, karna veya perineye uygulanan sıcaklıktan memnuniyet duyar. Sıcak uygulama bölgesel kan akımını artırır, kasları gevşetir ve ağrı eşiğini yükseltir. Cildi ısınan gergin bir kadına masaj yapmak genellikle daha rahattır. Ilık bir duş, küvet banyosu veya küvet banyosu rahatlatıcıdır ve termal stimülasyon sağlar.

Kadın sıcak hissediyorsa serin, nemli lifler rahatlatıcı bir serinlik sağlar. Bunları başına, boğazına, karnına veya istediği herhangi bir yere koyabilir. Ayrıca kuruluğu gidermek için ağzına da koymak isteyebilir. Buz parçaları ağzı soğutur ve hidrasyon sağlar.

d. Hidroterapi

Hidroterapi her türlü rahatlama tekniğini tamamlayabilir. Suyun sağladığı kaldırma kuvveti vücudu destekler ve kas gevşemesine yardımcı olur. Buna ek olarak, sıvı ekstrasvasküler alandan intravasküler alana kayar ve fazla sıvı böbrekler tarafından atıldığı için ödemi azaltır. Kadın karnının altı derin ılık suyun içinde kalacak şekilde küvette/havuza veya omuzlara kadar ulaşan bir su banyosu içerisine oturur. Küvet banyosu ile ilgili en büyük endişe, sudaki mikroorganizmaların neden olduğu yenidoğan ve doğum sonrası anne enfeksiyonları olmuştur. Enfeksiyonlar, kadının kendi yükselen vajinal bakterilerinden veya iyi temizlenmemiş bir küvette önceden var olan organizmalardan kaynaklanabilir.

e. Dikkati dağıtma-imgeleme

Doğumun başlangıcında dikkat dağıtma ağrıyla baş etmede önemli bir yöntemdir. Bu yöntem ortamdaki gelen bir uyarı ile kadının dikkatini ağrıdan uyarıya kaydırarak ağrıyı daha az hissetmesini sağlar. Kadının kendisini rahat hissettiği bir ortamda hayal etmesi, yanında istediği birinin bulunması ya da yanında getirdiği nesne veya fotoğrafa odaklanması ağrının algılanmasını azaltır. Kadın odaklanırken doğum destekçisi ya da sağlık profesyoneli kadını izleyerek kontraksiyonun geldiği zamanı belirler ve 'gevşe' diyerek kontraksiyon süresince kadını yönlendirir. Odaklanma ve gevşeme bilinçli bir süreç olduğundan olumlama ve canlandırma yaparak kadının gevşemesine yardımcı olunur.

f. Solunum teknikleri

Solunum teknikleri stres ve ağrıyı azaltırken kadının gevşemesini sağlar. Lamaze eğitmenleri göğüs solunumunun diyaframı uterustan uzaklaştırarak uterusu yer açtığını belirtmektedir. Kontraksiyonları şiddetine ve süresine göre solunum teknikleri çeşitlilik göstermektedir.

Lamaze solunum tekniği dört aşamadan oluşmaktadır.

1. Bunlardan ilki ilk düzey solunum yani normal solunumdur. İlk düzey solunumda kadın burnundan nefes alarak nefesini sıcak bir çorabayı üfler gibi dudaklarını büzerek verir. Solunum sırasında sadece göğüs duvarının hareket etmesi beklenir. Doğum ağrılarının başladığı aşamada yapılır. Kadının zihnini odaklamasına yardımcı olur.
2. İkinci düzey solunum yavaş-derin göğüs solunumu olarak adlandırılır. Doğum ağrılarının sıklaştığı dönemde yapılır. Gerilimi azaltarak gevşemeye yardımcı olur. Her kasılma başında kadın normal solunum yapar. Nefes burunda alınır ve ağızdan verilir. Sonrasında burundan beş saniyede alınan nefes ağız yoluyla beş saniyede verilir. Dakikadaki solunum hızı ortalama 6-12 saniyedir. Kasılma boyunca yavaş-derin göğüs solunumu sürdürülür.
3. Hızlı-yüzeysel göğüs solunumu üçüncü düzey solunumdur. Öğrenilmesi zor olan bu teknik sesli solunum olarak da bilinir. Çok iyi konsantrasyon gerektirir. Dikkatin başka yöne odaklanmasında etkilidir. Her bir kasılma başlangıcında normal solunum yapılır. Kasılma şiddetlendikçe solunum hızı da artırılır. Kasılmalar arasında normal solunum yapılır. Kadında hiperventilasyonu önlemek için ağızdan nefes alıp vermesi sağlanır. Solunum hızı saniyede iki solunum şeklindedir.
4. Üfleli abdominal solunum dördüncü düzey solunumdur. Fetüs aşağı doğru inerken rektumda basınç oluşur ve kadın ıkmak ister. Bu ıkmama hissini gidermede abdominal solunum uygulanır. Bu teknikte nefes ağızdan alınıp verilir. Hızlı-yüzeysel solunuma benzer bu solunum tipinde fark solunum sırasında hava mum üfler gibi dışarı verilir. Altı kısa üfleme ardından uzun bir üfleme ile solunuma başlanır, kontraksiyon şiddetlendikçe oran azaltılır. Bu teknikte solunum sırasında abdomen yükselir ve alçalır.