

Gebe okulu

Yrd. Doç. Dr. Fatma Coşar Çetin



Lise eğitimini Isparta Sağlık Meslek Lisesi Ebelik Bölümü'nde, lisans eğitimini Süleyman Demirel Üniversitesi (SDÜ) Sağlık Yüksekokulu (SYO) Ebelik Bölümü'nde tamamladı. Sağlık Bakanlığında 4 yıl ebelik görevinin ardından 2002-2007 yılları arasında SDÜ SYO Ebelik Bölümü'nde Araştırma Görevlisi olarak yer aldı. Doktora eğitimini Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi (SBF) Hemşirelik Bölümü Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalında tamamlayan Çetin, doktora tez araştırması için ABD'de Baltimore Johns Hopkins Hospital'da gebe eğitim sınıflarında inceleme ve araştırma yapmak üzere görevlendirildi. Birçok ilde doğuma hazırlık eğitici eğitimlerini sürdüren Çetin, 2013'ten beri İstanbul Medeniyet Üniversitesi SBF Hemşirelik Bölümü'nde görev yapmaktadır.

Gebelik, kadın yaşamında fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin yaşandığı ve bu değişimlere uyumu gerektiren önemli bir dönemdir. Doğum süreci ise kadının yaşamı boyunca çok az deneyimleyebileceği mucizevi bir yolculuktur. Burada en önemli olay çiftlerin hayatına yeni bir bireyin katılmasıdır. Bu yeni katılımla birlikte çiftler yeni duruma adapte olmanın yanı sıra yeni yaşam biçimlerine de alışmaya çalışacaklardır. Özellikle ilk defa anne ve baba olacak bireyler gebelik, doğum ve doğum sonrasında ilişkin oldukça fazla endişe yaşamaktadırlar. Her ne kadar çiftler durumu öncesinden bilseler de, bu durumla nasıl baş edecekleri hakkında yetersiz kalmaktadırlar.

Her kadının doğumunu güvenli koşulda gerçekleştirmesini sağlayacak nitelikli sağlık hizmetlerinden yararlanabilmesinin yanı sıra güzel anılarla coşku içinde doğum yapması en doğal hakkıdır. Gebe ve bebekler sağlık hizmeti alımında önceliklidirler. "Barcelona Anne Hakları Bildirgesi"ne göre, her kadının üreme sağlığı, gebelik, doğum ve yeni doğan bakımı konusunda yeterli eğitim ve bilgi alma hakkı vardır. Çiftlere bu konuda bilgi verirken doğumun tehlikesiz ve basit bir fizyolojik süreç olduğunu belirtmemiz gerekir.

Geçmişten günümüze kadınlar gebe eğitimine ilişkin bilgileri farklı kaynaklardan edinmişlerdir. Geçmiş dönemlerde gebelerin, gebelik ve doğumla ilgili bilgileri annesinden, kardeşinden ya da komşusundan öğrendiklerini görmekteyiz. 19. yy sonlarına kadar doğuma hazırlık eğitimleri aile ve sosyal çevrenin desteğiyle yapılmıyordu. Normal doğumlar ise geleneksel ebeler ve profesyonel ebeler tarafından yine sosyal destek ile evde yapılmaktaydı. Ev doğumlarında normal olmayan durumlar gelişebiliyordu. Endüstri devrimi ile birlikte enfeksiyon ve ağrının azaltılması için kullanılmakta olan ilaçlar, endüstrileşme sonrasında aile bağlarındaki zayıflama, "kadının işi" olan doğumun evden hastaneye taşınmasına sebep olmuştur. Doğumda yaşanan bu

değişimlerle birlikte kadın hareketlerindeki artış anne adaylarının doğum hakkındaki görüşlerini ve beklentilerini değiştirmiştir. Kadınlar artık doğumlarını yönetmek ve doğumun merkezinde olmak, doğum ağrıları ile ilaç dışı kendi yöntemleri ile baş etmek istemekte ve doğumu tek başlarına değil eşleriyle birlikte paylaşarak mutlu bir deneyim olarak yaşamak istemektedirler.

Anne adayının doğuma en iyi şekilde hazırlanması ve desteklenmesi, kadının kendini eşsiz hissetmesini, kendi bedenini ve yaşamını yönetebilme fırsatı sayesinde kişisel algısının güçlenmesini sağlamaktadır. Birçok anne adayı gebelikte kendini nelerin beklediği, doğum eyleminin nasıl olduğu, özellikle doğum ağrıları ile nasıl baş edeceği, anne-baba olma ile beraber kendilerini nelerin beklediği konusunda çok fazla bilgiye sahip değildir. Doğum eylemi bilinmezliklerle dolu bir yolculuktur. Örneğin; bir yerden başka bir yere seyahat ederken nerede, ne kadar süre mola vereceğinizi, yolculuğunuzun ne kadar süreceğini bilirsiniz. "Birazdan mola veririz, sabredeyim" şeklinde düşünebilirsiniz. İşte gebe kadının ve ona destek olacak kişilerin de doğum yolculuğunda, eylemin nasıl olduğu, destek anlamında neler yapabileceklerini, doğumun fizyolojisi gereği ortaya çıkan durumlarla nasıl baş edebileceğini öğrenmesi anlamında gebe okulu ve doğuma hazırlık sınıfları bu boşluğu doldurmakta, bireyleri hem anne-babalığa hazırlamakta hem de doğumdaki olası durumlarla (başta doğum ağrısı olmak üzere) nasıl baş edebileceklerini öğretmekte, anne adaylarının beden farkındalığını sağlayarak doğumu daha güzel bir deneyim olarak yaşamalarına yardımcı olmaktadır.

Doğuma Hazırlık Sınıflarının Tarihsel Gelişimi

Dünyada doğuma hazırlık sınıflarının başlangıcı 1930'lu yıllara dayanmaktadır. Etkisi ise günümüze kadar artarak devam etmiştir. Farklı zamanlarda farklı felsefe ve akımlar etkili olmuş ve bunun sonucunda Lamaze Dick-Read, Kitzinger, Bradley, Leboyer gibi birçok doğuma hazırlık yöntemi yaygınlaşmıştır. 1930'lu yıllarda

ilk kez Grantly-Dick Read isimli İngiliz bir doktor tarafından doğuma yardım yöntemi geliştirilmiştir. Dick-Read yöntemi "gevşemenin olduğu yerde gerginlik ve anksiyete olmaz" ilkesine dayanmaktadır. Bir diğer yöntem ise Lamaze'dir. Avrupa ve Amerika'da en popüler olan Lamaze yöntemidir. Lamaze yöntemi, gebenin bedensel ve ruhsal olarak doğuma hazırlanmasını içermektedir. Yöntemin esası Pavlov'un şartlı refleksini temel almaktadır. Bireyin beyni, uyarıyı aldıktan sonra kabul etmekte, analiz etmekte ve doğru yanıt verebilecek şekilde eğitilebilmektedir. Bu yöntemi Rus psikologlar "Psikoproflaksi" olarak adlandırmışlardır. Bilincin kontrol edilme sürecidir. Buna göre gebeler doğru eğitim alırsa doğum ağrısı başladığında kasılma yerine kendini gevşeterek ve doğru nefes alıp kontrolü yakalayabilirse doğumun süresi kısaltılmakta ve daha az ağrı hissetmektedir.

Uluslararası Lamaze Organizasyonu'nun (Lamaze International) Amerika'da kurulmasıyla birlikte Lamaze'in bir yöntemden öte doğal doğum felsefesi olduğu belirtilmiş ve normal doğumun destekleyicisi ve koruyucusu olmuştur. Bu bağlamda sağlıklı doğum uygulamaları (Healthy Birth Practices) Lamaze felsefesinin temelini oluşturarak WHO'nun sağlıklı doğum için gerekli şartlarını daha da zenginleştirmiştir. Fransa'da Lamaze felsefesi ile doğumunu gerçekleştiren ve Amerika'ya döndüğünde bu yöntemin bilinmediği fark eden Marjorie Kormel isimli kadın, bir kitap yazarak (kitabın ismi Thank You Dr. Lamaze) "doğuma hazırlık sınıfları"nın Amerika'da yapılmasına öncay olmuştur. Burada Elizabeth Bing de öncülük etmiş ve çalışmalar yapmıştır. Bu gelişmelere paralel olarak doğum öncesi eğitim sınıfları formalleşmeye başlamıştır. Günümüzde halen çok aktif olan bu sınıflar için eğitici yetiştirmeyi amaçlayan dernekler kurulmuştur.

Gebe okullarının ülkemizdeki tarihi dünya kadar eski değildir. 1980'li yıllarda başlayan gebe eğitim sınıfları 2000 yılından itibaren yaygınlaşmıştır. Ancak son zamanlarda ülkemizde de gebeler ve eşlerinin doğuma hazırlık sınıflarına katılma isteği artmaktadır.

Bu artışta Sağlık Bakanlığının gebeleri normal doğum yönünde desteklemesi, halkı medya ve diğer kanallar vasıtasıyla bilinçlendirmesi, bununla birlikte doğum alanında çalışan sağlık profesyonellerinin düzenlenen eğitim programları ile bu konudaki görev, yetki ve sorumlulukları hususunda farkındalıklarının artırılması etkili olmuştur. Artık anne adayları doğumlarını yönetebilmeyi, doğumun acı verici bir süreçten öte güzel bir deneyim olmasını ve bu süreci eşi ve sevdikleriyle birlikte yaşamayı ve kendi bedenlerine güvenerek girişimsiz doğumlar yapmayı istemektedirler. İşte gebelerin bunun gibi istek ve dilekleri çiftlerin gebe okullarına olan talebini artırmış ve buna paralel olarak devletin de doğuma hazırlık ile ilgili politikasına pozitif yönde destek sağlayarak kurumsallaştırma politikasını hızlandırmıştır.

Doğuma Hazırlık Sınıflarının Amaçları

Doğuma hazırlık eğitiminde amaç; anne adayını ve çiftleri gebelik, doğum ve doğum sonrası döneme ilişkin doğru kararlar almalarına ve bu dönemleri en güzel şekilde geçirebilmelerine yardımcı olmaktır. Bu eğitimler sayesinde çiftler bu dönemde yaşadıkları deneyimin anne adayı, bebek ve diğer aile bireylerinin tüm yaşamını etkileyeceğini öğrenirler. Gebe eğitimi, erken ve geç dönem eğitimlerin tamamını kapsar ve çiftleri doğuma ve anne-babalığa hazırlar. Günümüzde ise gebe eğitimi sadece erken ve geç dönemleri değil gebelik öncesi dönemden anne-babalığın ilk aylarına ilişkin bir dizi eğitim sınıflarını kapsamaktadır.

Çiftler bebek sahibi olmaya karar verdikten sonra bir doğum uzmanına gitmekte ve gebelik öncesi testler, sağlık durumu, genetik incelemeler, beslenme, egzersiz ve yaşam tarzı değişiklikleri, alışkanlıkların değişimi gibi konularda genel danışmanlık almaktadırlar. Sağlıklı gebeliklerin oluşmasında gebelik öncesi ve gebeliğin erken dönemlerinde düzenlenecek eğitim sınıflarına gereksinim vardır. Günümüzdeki gebe eğitim sınıfları çeşitlidir. Genellikle erken ve geç dönem eğitim sınıfları olmak üzere ikiye ayrılır.

Erken dönem gebe eğitimi sınıflarının içeriği (ilk trimester):

- Gebelik semptomları
- Gebelikte öz bakım
- Fetal gelişim
- Fetüs için çevresel tehlikeler
- Gebelikte cinsellik
- Beslenme, dinlenme ve egzersiz önerileri
- Gebelikte görülen yaygın rahatsızlıklar ve rahatlama teknikleri
- Gebelik kontrolleri ve bu kontrollerde yapılan tetkikler

Geç dönem gebe eğitimi sınıflarının içeriği (ikinci ve üçüncü trimester):

Üçüncü trimester doğuma hazırlık eğitiminin süresi, ilk kez anne-baba olacaklar

için en az 12 saat olmalıdır. Eğitim en az dört en fazla sekiz gebe ile yapılmalıdır. Eşlerin katılımıyla birlikte en fazla on iki kişi olmalıdır. Eğitimlerde farklı öğretim teknikleri kullanılmalı ve çiftlerin interaktif katılımı sağlanmalıdır. Eğitimlerde katılımcıların kültürel değer ve inançları göz önünde bulundurularak eğitim stratejileri belirlenmelidir. Eğitimin içeriği şöyledir:

- Normal gebelik; gebeliğin anatomisi ve fizyolojisi, gebelikte oluşan fizyolojik değişiklikler, gebelikte oluşan psikolojik değişiklikler ve cinsellik, gebelikteki sağlıklı yaşam için egzersizler, pelvik egzersizler ve Kegle egzersizi, erken doğum eylemi ve gebelikte tehlike belirtiler.
- Normal doğum eylemi fizyolojisi, hormonlar, ağrı teorileri, ağrı fizyolojisi ve ağrının doğumdaki rolü, normal doğumu kolaylaştıran stratejiler, dokunma ve masaj, hidroterapi, aromaterapi, sıcak ve soğuk uygulama, doğumda uygulanan müdahaleler ve olası komplikasyonları (kanıt temelli yaklaşımlar).
- Doğumun ikinci evresinde destek
- Doğumun üçüncü evresini destekleme stratejileri
- Doğumdan hemen sonra anne ve bebek temasının sağlanmasının önemi
- Doğum sonu dönem
- Postpartum depresyon
- Bebek bakımı ve emzirme
- Bilinçli karar verme, doğumda kadın hakları, doğum planı oluşturma
- Postpartum dönemde cinsellik
- Sezaryen sonrası normal doğum (VBAC) yerine tekrar sezaryen yapılması

Gebe eğitim sınıflarının etkinliğini değerlendirmek amacıyla son zamanlarda oldukça fazla çalışma yapılmıştır. Bu konuda yapılan araştırmalara göre bu sınıfların etkileri şu şekilde sınıflandırılabilir:

Gebe eğitimi ve doğuma hazırlık eğitimlerinin gebeliğe etkileri: Doğuma hazırlık sınıfına katılan gebelerde katılmayanlara göre sigara içme, alkol alma davranışlarının daha az olduğu, egzersiz yapma, dengeli beslenme ve sağlığa olan ilginin daha fazla olduğu bildirilmiştir. Yine yapılan çalışmalarda gebelikte eğitim almanın eşler arasındaki ilişki üzerine olumlu etkisi olduğu, eşler arasındaki iletişimin daha iyi olduğu, babaların bilgilerinin arttığı ve böylece eşlerine yaklaşımlarının daha destekleyici olduğu belirtilmiştir.

Gebe eğitimi ve doğuma hazırlık eğitimlerinin doğuma etkileri: Eğitim sınıflarına katılan gebelerin doğum sırasında daha az ağrı hissettikleri, analjezi ve anestezi kullanımının daha az olduğu bildirilen çalışmaların yanında, etkisinin olmadığı ya da epidural anestezi kullanım oranının fazla olduğu yönünde çalışmalar da mevcuttur. Eğitim sınıfına katılan gebelerin kendine güveninin yüksek olduğu, öğrendikleri bilgilerin doğum sırasında kendileri için yararlı olduğu, doğumda ağrı ile baş etmelerinin daha iyi olduğu, doğum sırasında daha az anksiyeteye sahip

oldukları bildirilmektedir. Bu sonuçlar anne ve bebek sağlığının korunması ve geliştirilmesine olumlu katkılar sağlayabilir.

Gebe eğitimi ve doğuma hazırlık eğitimlerinin doğum sonu dönemdeki etkileri: Yapılan çalışmalarda sınıfa katılmanın sosyal desteği artırdığı, yeni anne-babaların birbirlerine destek oldukları, doğum sonu emzirmede daha başarılı oldukları belirtilmiştir.

Sonuç olarak; gebe eğitimi ve doğuma hazırlık eğitimlerinin yaygınlaştırılması sağlıklı bir doğum süreci için hem gebe hem de sağlık çalışanları açısından oldukça önem taşımaktadır. Bu bağlamda gebelerin bu eğitimlere yönlendirilmesi gebelerin güzel ve sağlıklı bir doğum süreci yaşamaları, sağlık ekibinin de iş yükünü azaltarak doğum sürecinde her bir gebeye daha etkin bakım fırsatı sunacaktır. Müdahaleli doğumlar azalarak anne ve bebek sağlıklı olumlu yönde etkilenecektir. Ayrıca doğumların normal olması ülke ekonomisinin sağlık harcamalarındaki maliyet etkinliğini de olumlu yönde etkileyecektir.

Kaynaklar

- Charlotte A, Raymond G. (2007). *Childbirth Education in 21st Century: An Immodest Proposal. The Journal of Perinatal Education*. 16(4): 38-48.
- Coşar F, Demirci N: (2012). *Lamaze Felsefesine Dayalı Doğuma Hazırlık Eğitiminin Doğum Algısı ve Doğuma Uyum Sürecine Etkisi. S.D.Ü Sağlık Enstitüsü Dergisi*. 3(1):18-30.
- Coşar F: *Lamaze Felsefesine Dayalı Doğuma Hazırlık Sınıflarının Doğum Sürecine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Danışman: Doç. Dr. Nurdan Demirci. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2012.*
- Curl M, Lothian S, Scaer RM, Wals A: *Childbirth Educator, Doula, Nurses, and Woman Respond to Six Care Practices for Normal Birth. The Journal of Perinatal Education, Spring 2004;13 (2): 42-50.*
- Hotelling B: *Teaching Normal Birth Interactively. The Journal of Perinatal Education 2004;13 (2): 51-56.*
- Humenick SS. (2004). *Maternity & Women's Health Care. In: Childbirth and Perinatal Education. Eds: Lowdermilk DL, Perry SE, 8th ed, Mosby, USA, p. 448-467.*
- Karaçam Z: *Doğum Sonu Dönem. Kadın Sağlığı. Ed: Şirin A, Kavlak O. Bedray Yayıncılık, Ekim 2008, s:719-754.*
- Mete S: *Doğum öncesi eğitim: Şirin A(Ed) Kadın Sağlığı, Bedray Basım Yayıncılık, İstanbul, 2008; p: 501-505.*
- N. Turgut ve ark., *Gebe Okulunda Eğitim Alan Gebelerin Bilgi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. G.O.P. Taksim E.A.H. Jaren 2017;3(1):1-8.*
- Reeder S, Martin L, Giffin D: *Maternity Nursing, Family, Newborn, And Womans Health Care, 7th ed. Lippincott, Philadelphia, 1997.*
- Serçekuş P, Yenil K: *Doğuma Hazırlık Sınıflarının Türkiye'deki Gelişimi. Türkiye Klinikleri J Obstet Womens Health Dis Nurs-Special Topics 2015;1(1):33-5.*
- Simkin P: *Pregnancy Childbirth And Newborn, Meadowbrook, Newyork, 1984.*
- Spinelli A, Baglio G, Donati S, Grandolfo ME, Osborn J. (2003). *Do Antenatal Classes Benefit the Mother and Her Baby? J Matern Fetal Neonatal Med. Feb;13(2):94-101.*
- Üstünsöz A, Güngör S: *Antenatal Eğitimin Dünü ve Bugünü: Kadayıfçı O (Ed) Lamaze Yöntemi ile Doğuma Hazırlık ve Doğum. Nobel Tıp Kitabevleri, Türkiye, 2005, p: 7-20.*
- Waldenström U, Hildingsson I, Ryding EL. (2006). *Antenatal Fear of Childbirth and its Association with Subsequent Caesarean Section and Experience of Childbirth. BJOG. 113 (6): 638-46.*