

Doğum Ağrısını Azaltmada Kullanılan Bir Gevşeme Tekniği: Hipnozla Doğum

Nezihe KIZILKAYA BEJİ¹, Gizem KAYA², Ayşe YILDIZ³

Öz

Doğum, doğal bir olaydır. Anne adayları gebe kaldıklarında doğum sürecine uyum sağlamaya başlamaktadır. Bu uyum bedeninin gösterdiği fizyolojik yanıtlarla desteklenmektedir. Doğumun rahatsızlığını azaltmak için beden mükemmel bir şekilde donatılmıştır. Kadınlar, bedenlerinin gebe kalınacağını, taşıdıkları bebeklerin gelişiminin nasıl besleneceğini ve nasıl doğurulacağını içgüdüsel olarak bilmektedir. Doğum eylemi ile ilgili çevrenin ya da kişinin yaşadığı olumsuz tecrübeler gebelerde korku oluşturarak doğum ve ağrı kelimelerinin birlikte anılmasına neden olmaktadır. Gebelerin başarılı bir doğum geçirmesi için birçok ağrı kontrol yöntemi bulunmaktadır. Doğumda hipnoz kullanımı bu yöntemlerden bir tanesidir. Hipnozla doğum, kişinin kendi korkularından özgürleşmesi üzerine odaklanan, rahat bir doğum için derin bir gevşemeyi esas alan, rahat, sağlıklı, huzurlu ve bilinçli bir doğum yolunda kullanılan uluslararası hem doğum yöntemi hem de doğuma hazırlık felsefesidir. Hipnozla doğum felsefesi ile derin gevşeme sağlanmakta ve kurulan güven ortamı sayesinde bilinçaltında depolanmış olumsuz/negatif duygu ve korkular yerini pozitif beklentilere bırakmaktadır. Pozitif beklentiler ve güven duygusu doğum sürecini kolaylaştırmaktadır. Anne ve baba adayları gerekli eğitimler verilerek doğuma hazırlanmakta, bu sayede korkularından arınmakta ve ağrı oluşumu engellenmektedir. Hipnozla doğum ile derin bir gevşeme sağlanarak gebelerin kendi bedenlerinin doğal yanıtıyla doğumlarını gerçekleştirmelerine olanak verilmektedir. Bu makalede hipnoz, doğum ağrısı ve hipnozla doğum felsefesi konuları güncel literatür doğrultusunda incelenerek ele alınmıştır.

Anahtar Kelimeler: Doğum, Ağrı, Hipnozla doğum

A Relaxation Technique Used to Reduce Labor Pain: Hypnobirthing

Abstract

Birth is a natural event. When expectant mothers become pregnant, they begin to adapt to the birth process. This harmony is supported by the physiological responses of the body. The body is perfectly equipped to reduce the discomfort of labor. Women instinctively know that their bodies will conceive, how the development of the babies they carry will be fed, and how they will be delivered. The negative experiences of the environment or the person related to the labor cause

¹Biruni Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul. E-mail: nbeji@biruni.edu.tr ORCID ID: 0000-0002-6254-4412

²Biruni Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, İstanbul. E-mail: gizemkaya3004@gmail.com ORCID ID: 0000-0003-1871-3677

³Biruni Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, İstanbul. E-mail: ayildiz@biruni.edu.tr ORCID: 0000-0002-4209-9067

Yazışma Adresi: Prof. Dr. Nezihe KIZILKAYA BEJİ, Biruni Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul. e-mail: nbeji@biruni.edu.tr <https://orcid.org/0000-0002-6254-4412>, Tel: 0212 4448276 /132, Fax: 0212 4164646.

Geliş Tarihi: 05 Şubat 2021 Kabul Tarihi: 19 Ekim 2021

DOI: 10.17932/IAU.TFK.2018.008/tfk_v05i1001

fear in pregnant women and cause the words birth and pain to be mentioned together. There are many pain control methods for pregnant women to have a successful birth. The use of hypnosis at birth is one of these methods. Hypnobirthing is an international birthing method and a birth preparation philosophy that focuses on the liberation of one's own fears, based on deep relaxation for a comfortable birth, and is used in a comfortable, healthy, peaceful and conscious birth path. Deep relaxation is provided with the hypnobirthing philosophy, and the adverse/negative emotions and fears stored in the subconscious are replaced by positive expectations thanks to the established trust environment. Positive expectations and sense of trust facilitate the birth process. The expectant mothers and fathers are prepared for the birth by providing the necessary training, thus relieving their fears and preventing the formation of pain. By providing deep relaxation with hypnobirthing, pregnant women are allowed to give birth with the natural response of their own bodies. In this article, hypnosis, labor pain, and hypnobirthing philosophy are discussed in accordance with the current literature.

Keywords: Birth, Pain; Hypnobirthing

Giriş

Kadınlar gebeliklerini öğrendiklerinde bir bebek dünyaya getirecekleri düşüncesi oluşur ve bu düşünceye uyum sağlar. Gebelik sürecinde fizyolojik, psikolojik ve sosyal birtakım değişiklikler oluşmaktadır. Bu değişimlere uyum sağlamak anne adayı için önemli bir dönüm noktasıdır. Sağlık profesyonellerinin, anne adayının sürece uyum sağlayabilmesi için prenatal dönemden itibaren anne adayı ile iletişim halinde olması gerekmektedir. Gebeye gereken ölçüde prenatal bakımlarının verilmesi, anne adayının doğum sürecine uyumunu kolaylaştırmaktadır. Bu düşünceye gösterdikleri uyum gebelerin doğum zamanına da odaklanmasını sağlamaktadır (1,2).

Normal doğum süreci, herhangi bir müdahaleye/girişime ihtiyaç duyulmadan, destekleyici bir ortam sağlandığında gerçekleşebilen fizyolojik, aynı zamanda kadını güçlü kılan bir olaydır. Sağlık profesyonelinin bu süreçteki etkisi çok önemlidir. Kadınlara gereksinimlerine göre destek olunmalıdır. Sağlık profesyonelleri kadının gereksinimlerini göz önüne alarak; bakımlarını gereksinimler doğrultusunda vermeli ve gebeye yardımcı

olmalıdır. Doğum yapan kadınların çoğu, doğum esnasında kendilerine yardımcı olabilecek birine ihtiyaç duyduklarını dile getirmişlerdir. Ayrıca modern cihazların ve teknolojinin sağlık profesyonellerinin yerini alamadığını da belirtmişlerdir (3).

Doğum Ağrısı ve Doğum Korkusu

Doğum, doğal bir olaydır. Ancak, doğum eylemiyle ilgili olumsuz tecrübelerin artması, doğum ve ağrı sözcüklerinin beraber anılmasına neden olmuştur (1). Doğum esnasında gebenin iyilik halini ağrı faktörü etkilemektedir. Gebeler doğum eyleminin başlamasıyla yaşamları boyunca karşılaşmadıkları şiddetli ağrıları hissetmeye başlarlar (4-5). Bu öyle büyük ağrıdır ki şiddeti doğum yaklaştıkça artar ve düzenli olarak devam eder. Bu sebeple de dünyada doğuma ilişkin epidemik bir korku oluşmuştur. Korku uterusu giden kan damarlarında vazokonstriksiyona neden olarak “ağrı”yı oluşturmaktadır (1,6). Bu nedenle doğum ağrısı, kadınlarda korku ve memnuniyetsizlik ile ilişkilendirilmektedir. Korku doğumun doğal bir olaydan çok müdahale gerektiren bir durum olarak düşünülmesine sebep olmaktadır (7). Kadınlarda görülen korku ve anksiyete geçmişte yaşadığı olaylar (önceki zor

doğum, önceki travmatik hastane süreci, doğum ile ilgili bahsedilenlerden etkilenme, anne-bebek sağlığında oluşan problemler vb.) sebebiyle ortaya çıkmaktadır. Zihindeki korkular gereksiz acı yaratan fiziksel gerginliklere dönüşmektedir (6).

İncelemeler gösteriyor ki, gebenin endişeli olması kan basıncında değişikliklere sebep olmaktadır. Bu durumla plasentaya giden kan oranı azalır ve fetüse daha az gıda/oksijen gider. Böylelikle yenidoğanda uzun dönemde problemlere neden olduğu belirlenmiştir (8).

Doğum korkusu ve doğum ağrısı günümüzün en dikkat çeken tartışma konuları arasında yer almaktadır. Doğum korkusunun fazla olması doğum ağrısının daha yüksek algılanmasına sebep olmaktadır (9,10). Kadınların çoğu doğum eylemini yalnızca çevresinden duyduğu kadarıyla bilmektedir. Doğum eyleminden olumlu bahseden kadın sayısı çok azdır. Birçok kadın doğumda olumsuz, istenmeyen durumlar yaşamaktadır. Bunlara örnek olarak “aktif fazda 2 saatten fazla bir sürede servikal dilatasyonun olmaması, fetüsün inişinde ilerleme olmaması vb. anormal doğum eylemi tipleri ve doğum eyleminin uzaması, çaresizlik, yorgunluk hissi, dayanılamayacak şekilde olan ağrılar ve kendini sağlık profesyoneline (hekime, ebeye) bırakmak vb.” verilebilir (1,11).

Korku bireyin karar verme sürecini etkileyen bir duygudur. Dick Read “Doğumda yanlış giden nedir?” sorusunu “Korku - Gerginlik – Ağrı Sendromu” şeklinde cevaplamaktadır. Korku, bedendeki (özellikle uterustaki) gerginliğin sebebidir. Var olan bu gerginliğin doğum sürecini engellediği, doğum eylemini uzattığı ve bu şekilde ağrıya neden olduğu söylenmektedir (6).

Günlük hayatta konuşulanlar bilinçaltımızda depolanmaktadır. Doğum ile ilgili çevreden duyulan olumsuz düşünceler doğum yapacak anne adayının da doğum ile ilgili olumsuz düşünmesine neden olmaktadır. Anne adayının doğum eylemiyle ilgili duyduğu olumsuz her düşünce bilinçaltında korku olarak depolanmaktadır. Böylece doğumda ağrı çekmeye, doğumu engellemeye sebep olmaktadır. Sakin ve rahat bir doğum süreci için anne adayı korkulardan ve olumsuz duygulardan arındırılmalıdır (12).

Doğum ağrısı ve oluşan doğum korkusu bireylerin doğum eylemine karşı memnuniyetini azaltır ve doğum sürelerinin uzamasına sebep olur (10). Oluşan bu durum doğum eyleminde birçok müdahale yapılmasına neden olmaktadır (9). Böylece kadınlar vajinal doğumdan uzaklaşıp sezaryeni (C/S) tercih etmektedir (13-16). Literatür incelendiğinde yapılan birkaç araştırmada gebelerin sezaryen doğumu tercih etme sebepleri arasında; doğumdan/doğum ağrısından korkma (%71.1) ve bebek için daha sağlıklı olduğu düşüncesi (%15.5), %50 hekim isteği, %28.3 kendi isteği, %9.4 miad geçmesi, %7.5 vajinal doğum korkusu, %4.7 oranında ise sezaryen doğumun daha sağlıklı olduğu düşünceleri yer almaktadır (13,15). Ancak bu durum doğum sürecinde destekleyici bakım uygulayarak aşılabılır.

Doğum eylemini gerçekleştiren her gebe bu ağrının yönetiminde birtakım gereksinimleri vardır. Bu gereksinimleri karşılamada gebeye yapılacak destek çok önemlidir. Bu desteği ve bakımı sağlayacak olan sağlık profesyonelleridir. Gebeye verilecek ebelik/hemşirelik bakımı doğum ağrısının azaltılmasına, giderilmesine, doğum eyleminde aktif bir şekilde yer almaya, pozitif bir anne-yenidoğan bağının

oluşmasına ve bu sayede de doğum eylemiyle ilgili memnuniyetin artmasına gebenin sağlıklı, başarılı bir doğum süreci geçirmesine katkı sağlayacaktır (17).

Sağlık profesyonellerinin gebeyle kurdukları iletişim ve verilen bakımdaki destek sayesinde gebe rahatlamaktadır. Doğum esnasında sağlanan destek, duygusal, bilgilendirici ve pratik destek olarak üçe ayrılmaktadır;

- “Duygusal destek”, gebenin bakım veren profesyonel ile güvende hissetmesi;
- “Bilgilendirici destek”, ihtiyaç duyduğunda gerekli tavsiyeyi alabilmesi;
- “Pratik destek”, kişinin pratik hizmetlere ve tavsiyelere kolay erişebilmesi şeklindedir (18).

Kadınlara verilen bakımın temel amaçları arasında doğum ağrısının kontrolü yer almaktadır (19). Doğum ağrısı evrensel bir tecrübe sayılabilir. Ağrının algılanma durumu her insanda farklılık göstermektedir. Oluşan doğum ağrısının şiddeti kişiden kişiye farklı algılanmaktadır. Ağrıyı algılama durumu, ağrı ile ilgili geçmiş tecrübeler, kişinin değer yargılarına, ağrı ile ilgili alışkanlıklarına, sosyoekonomik özelliklere, kaygı durumuna ve korku seviyesine göre farklılıklar göstermektedir (20, 21). Kontrol altına alınamayan doğum ağrısıyla ortaya çıkan stres anne ve yenidoğan sağlığını tehlikeye sokmaktadır. Bu sebeple doğum ağrısı olumsuz algılanır, kadınlar kendi istekleriyle sezaryen doğumu tercih etmeye başlar (21-23). Doğum eylemindeki ağrının kontrol altına alınmasını sağlayan yöntemlerin amacı, annede ve yenidoğanda olumsuz durum yaşanmadan doğrudan doğum ağrısının yönetilmesi ve ağrının azaltılmasını sağlamaktır (19).

Kadının olumlu bir doğum tecrübesi elde etmesinde sağlık profesyonellerinin desteği özellikle de hemşirelik bakımının önemi ve

bu bakımın büyük bir kısmının destekleyici nitelikte olması gerektiği vurgulanmaktadır (9, 24). AWHONN (Association of Women’s Health, Obstetric and Neonatal Nurses-Kadın Sağlığı, Doğum ve Yenidoğan Hemşireleri Derneği) doğumun başarılı bir şekilde yönetilmesinde hemşire desteğinin önemli olduğu belirtilmiştir (25).

Dünya’da kadın hareketleri 1970’li senelerde başlamıştır. Bu sayede kadınların doğum eylemi hakkındaki görüşleri, beklentileri ve almak istedikleri prenatal bakım yöntemleri hakkında var olan görüşlerin değişmesine olanak sağlamıştır. Anne adayları doğum eylemindeki stres ile farmakolojik yöntemler dışındaki metodlar ile baş etmek istemektedir. Bu durum doğum eylemini mutlu bir tecrübe olarak yaşamalarına olanak sağlamaktadır (26).

Literatür incelendiğinde var olan doğum ağrısının yönetilmesinde farmakolojik ağrı kontrol yöntemleri (FAKY) ve non-farmakolojik ağrı kontrol yöntemleri (NFAKY) kullanılmaktadır. FAKY ağrının ortadan kaldırılmasına yardımcı olurken, NFAKY var olan ağrıyla baş etmeye, ağrının azaltılmasına, yönetilmesine ve giderilmesine olanak sağlayan uygulamaları içermektedir (4, 27).

Farmakolojik Ağrı Kontrol Yöntemleri (FAKY):

- İnhaler Analjezikler
- Opioid ve Opioid Olmayan İlaçlar
- Lokal Anestezik Sinir Blokları
- Epidural ve Lokal Anestezik
- Opioid Enjeksiyonlar (27).

Non-Farmakolojik Ağrı Kontrol Yöntemleri (NFAKY):

Gevşeme: “Hipnoz, Biofeedback, Hareket/ Pozisyon, Müzik, Yoga, Akupunktur ve Akupress”

- Solunum Teknikleri: “Lamaze ve Dick Read”
- Mental Uyarılma: “Odaklanma, Dikkat Dağıtma, Hayal Kurma”
- Tensel Uyarılma: “Masaj, İntradermal Su
- Enjeksiyonu, Transkütanöz Elektriksel
- Sinir Stimulasyonu (TENS), Yüzeysel
- Soğuk Sıcak Uygulama, Hidroterapi” (2730)

Doğum sürecinde ağrıyı yönetebilmek için sakin olmak gerekmektedir. Bu durum gebenin olumlu bir doğum tecrübesi elde etmesini sağlamaktadır. Kadınlar sahip oldukları bedensel özelliklerle doğum eylemini müdahale edilmeden gerçekleştirebilir. Gebeleri doğuma hazırlayan doğuma hazırlık eğitimcileri, gebenin kendisinde var olan doğurabilme yeteneğini fark etmesini sağlayan yöntemleri kullanmalıdır (1). Hipnoz uygulaması doğum ağrısının azaltılmasında ya da giderilmesinde kullanılan bir tekniktir (31). “Hipnoz” gebenin rahat doğum yapmasını destekleyen bir yöntemdir. “Hipnoz, bireyin içindeki gücü fark etmesini sağlamaktadır”. Hipnoz, yoğun konsantrasyon gerektiren, derin bir gevşeme ve bilinç durumudur (1).

Hipnoz ile dış uyaranlara farkındalık azalır. Yoğun bir odaklanma sağlanır ve bu sayede önerilere daha fazla cevap verilmesini sağlar. Öneriler, algılama, duygu durum ve davranışta oluşan farklılıklarla neticelenen bir terapötik iletişimdir. Kadını bilinçaltına yönlendirerek, önerileri yapmasında destek olunmaktadır (17).

19. yüzyılın başlarından bu yana doğum ağrısını azaltmakta kullanılan hipnoz, eski Yunancada uyumak olarak anılmaktadır (32). Bu non-farmakolojik yöntem önemli yetenekleri askıya alan ve bilinçaltına ulaşabilen derin fiziksel relaksasyon durumu olarak tanımlanmaktadır.

Böylelikle bireylerin etki altına alınması durumu da artmaktadır. Hipnoterapistler sayesinde kadınlar kendilerini hipnoz durumuna sokmayı öğrenir bu sayede doğum eyleminde yapılan hipnoz kendi kendine hipnoz şeklinde ifade edilebilmektedir. Farmakolojik olmayan bu yöntem doğum ağrısının azaltılmasını sağlamaktadır. Bu sayede hiçbir farmakolojik yöntem kullanmadan fetüs ve yenidoğana negatif etki oluşturmadan doğum ağrısının kontrol altına alınmasını sağlayan bir yöntemdir (33). Doğum eyleminde gebe için bebeğin güvenliği çok önemlidir (8). Avantajları olmasına rağmen yoğun bir şekilde uygulanamamaktadır. Bunun sebebi de; zaman ve gebeliğin son dönemlerinde anne adayıyla beraber eğitim toplantıları gerektirmesi, bir hipnotiste ihtiyaç duyulması ve etkisinin genelleştirilememesidir (33).

Schrock ve arkadaşlarının (34) ile Smith ve arkadaşlarının (35) yaptığı çalışmalarda “kendi kendine hipnoz uygulayan kadınların epidural analjezi de dahil olmak üzere daha az ağrı kesici ilaca gereksinimi olduğu ve doğum eylemi esnasında ağrı kontrolü ile ilgili memnuniyetlerinin daha fazla olduğu” belirtilmiştir. Başka bir çalışmada da “gevşeme sağlamak için prenatal dönemde kendi kendine hipnoz yöntemi ile ilgili eğitilen kadınlarda eğitilmeyenlere göre daha az epidural analjezi ihtiyacı hissettikleri” saptanmıştır (36).

Doğuma hazırlık yöntemlerinin gelişimi 1950 yıllarından günümüze kadar uzanır (3). Doğum ile baş edebilmek için doğuma hazırlık sınıfları tercih edilebilir. Böylelikle olumlu bir doğum tecrübesi edinilir. Doğuma hazırlık sınıflarında “Korku-Ağrı-Gerginlik” üçgenini kendi baş etme mekanizmaları ile yok etmek, ağrısız doğum yapmak vb. eğitimler verilmektedir

(26). Günümüzde sağlık hizmeti sağlayan birey ve kurumlar anne ve baba adaylarına doğuma hazırlık sınıfları sunmaktadır. Doğuma hazırlık yöntemlerinden Dick Read, Lamaze ve Bradley yöntemleri Amerika Birleşik Devletleri'nde en meşhur doğuma hazırlık kurslarıdır. Son zamanlarda ise bu alanda en fazla kullanılan yöntemlerden bir tanesi de hypnobirthing (Hipnozla Doğum) felsefesidir (3).

Doğum eyleminde “hipnoz” kullanımı Marie Mongan tarafından 1989 yılında “Hypnobirthing-Hipnozla doğum” ismiyle ifade edilmektedir. “Hipnozla doğum” hem bir doğum yöntemi hem de bir doğuma hazırlık felsefesidir. Gebelik esnasında kadına otohipnoz ile kontraksiyonları nefes ile karşılama öğretilir. Doğum sırasında telaffuz edilen sözcüklerin gebelerin neokorteksini uyarır. Bu sebeple doğumda görevli sağlık profesyonelleri kullanacakları sözcükleri özenle ve dikkatle seçmeleri önerilmektedir (37).

Hipnozla doğum ile doğuma hazırlanan anne adaylarının korkularından kurtulmalarını, kendilerinde var olan doğum eylemini gerçekleştirme yeteneklerini keşfetmelerini sağlayarak kadınların derin bir şekilde gevşemesine izin veren bir uygulamadır (12). Hipnozla doğum ile kadınlar, doğal yolla doğurma içgüdülerine başvurma haklarını geri kazanmakta ve eşlerinin sürece tam anlamıyla dahil olmasıyla hayatlarının en hatırlanması deneyimlerinden birini yaratmaktadır (6).

Marie Mongan hipnozla doğum felsefesinin ilk uygulamasını kendi kızıyla yapmıştır. Bu felsefeyle ilgili çalışmalarına yıllarca devam etmiştir. Mongan yöntemi olarak anılan, günümüzde kullanımı yaygınlaşan, anne adaylarının sakin ve bilinçli bir doğum yapmalarına fırsat veren bir teknikten

çok doğumun normal, doğal ve sağlıklı olduğuna inanan bir felsefedir (12).

Hipnozla doğum, bir doğurma tekniği veya yöntemi olduğu kadar bir doğum felsefesidir. Çocuk doğurmanın kadınlar için normal, doğal ve sağlıklı bir işlev olduğu programın temel ilkesidir. Bu sayede yüksek risk taşımayan çok fazla sayıda gebe, doğumu, nazikçe ve sakince başatabilmektedir. Doğumun rahatsızlığını azaltmak için beden mükemmel bir şekilde donatılmıştır. Kadınların bedenleri nasıl gebe kalınacağını ve taşıdıkları bebeklerin gelişiminin nasıl besleneceğini içgüdüsel olarak bildikleri gibi nasıl doğurulacağını da içgüdüsel olarak bilmektedir. Hipnozla doğum, annelere, kendi yaradılışlarından gelen nazikçe, rahatça, güçlü bir şekilde ve keyifle doğurma kapasiteleriyle iş birliği yapmaktadır (6). Hipnozla doğum doğuma hazırlık felsefesinin amacı, kadının doğum yapabilme yeteneğini fark ederek doğum öncesi dönemde eğitim alması, kendi zihninde durumu canlandırması ve hipnozla korkularının azalmasını, var olan ağrının hissedilmeden pozitif bir doğum tecrübesi yaşatmaktır. Bu sebeple hipnozla doğum; doğum eyleminde tıbbi müdahaleleri/girişimleri önermeyen doğum esnasında pozitif/olumlu sözcüklerle bireyi yönlendirmeyi sağlayan doğuma hazırlık felsefesidir (17). Anne adayı “Hipnozla doğum” ile uyanık, dikkatli, sakin ama yine de enerjik bir halde, bebek de dahil bütün bir aileyle paylaşılan gerçekten değerli ve tatminkar bir doğum deneyimi sağlamaktadır (6).

Hipnozla doğum felsefesi “Zihin Yasalarına” dayanır. Bu yasalar doğum algısını değiştirme özelliği bulunmaktadır:

- Psiko-Fiziksel Tepki Yasası
- Uyumlu Çekim Yasası

- Tekrar Yasası
- Motivasyon Yasası (6)

Psiko-Fiziksel Tepki Yasası: “Beden zihni izler”

Bireyin zihnindeki duygu ve düşüncelere karşılık gelen tepkiler bulunmaktadır. Beden, zihnin eylem bileşenidir ve bedende meydana gelen durumlar zihinde belirlenir. Algı zihinde oluşur ve bedende oluşan da bunun karşılığı olan tepkidir. Doğum sürecinde en önemli “Zihin Yasası” budur. Beden zihni izler. Eğer zihinde korku duygusu oluşursa bedende bir savunma durumu oluşur ve doğal bir süreç olan doğuma tepki olarak gerginlik durumu oluşur. Oysaki kadınlar kendi yeteneklerinin farkına vararak bu durumların oluşmasının önüne geçebilir (6).

Uyumlu Çekim Yasası ve Tekrar Yasası: “Dilin gücü”

Kullanılan sözcükleri bireyleri etkilemektedir. “Uyumlu Çekim Yasası”na göre, bireylerin düşünme ve konuşmada kullandıkları kelimeler daha sonraki deneyimlerinde kendilerine aynı biçimde dönen bir enerji yaratmaktadır (6). Hipnozla doğum felsefesinde kullanılan sözcükler çok önemlidir ve kendi doğum dili de pozitifdir. Örneğin; “sancı” sözcüğü yerine “kasılma” ya da “dalga”, “ıkınma” yerine “bebeğe yol verme” terimleri kullanılmaktadır (12). Bu kelimelerin tekrar tekrar telaffuz edilmesi düşüncelere kazınarak bir şartlanma oluşturmaktadır. Bu aşamayı “Tekrar Yasası” yönetmektedir. Sözcükler kişide düşünce ve his duygusunu oluşturur ve aynı düşünceleri tekrar tekrar barındırmak duyguları uyandırır. Zamanla bu duygular inançlar haline gelir. İnançlar davranışa yansiyarak davranışlar deneyimleri şekillendirir. Olumlu davranış olumlu deneyimler yaratır; olumsuz davranış

olumsuz deneyimler yaratır (6). Hipnozla doğumun doğum dili pozitif olduğu için sadece olumluya odaklanılmaktadır.

Motivasyon Yasası: “İstedğiniz Elde Ettiğinizdir”

Zihin yeterince motive olduğunda beden de ona uygun tepkiyi vermektedir. Bireyin niyeti ve kendi imgesine göre motive olunmaktadır. Bir kadın nasıl yaşıyorsa, doğumunun da o şekilde geçeceği söylenmektedir. Bireyin kendini nasıl gördüğü ve bu imgenin bireye faydası olup olmadığını değerlendirmelidir.

Mongan Yöntemi olarak da anılan “Hipnozla doğum” felsefesinde birçok teknik kullanılmaktadır. Bunlar; doğum süreci ile ilgili eğitim, hipnoz, hafif dokunuş, “solunum yardımıyla bebeği itirme” ve rahatlama vb. tekniklerden oluşmaktadır (21).

Dört Temel Hipnozla Doğum (Hypnobirthing) Tekniği:

- Nefes
- Gevşeme
- Görselleştirme
- Derinleşme

Nefes ve Gevşeme Teknikleri

Gevşeme Nefesi: Oksijen uterusun görevini sürdürebilmesi için önemlidir. Bebeğin yeterli miktarda oksijene ihtiyacı bulunmaktadır. Düzgün alınan bir nefes ile gebenin gevşemesi sağlanmakta ve bebeğin yeterli oksijeni alması sağlanmaktadır.

Dalga Nefesi: Karnı kullanarak uzun, sakin ve yavaş nefes almaktır. Dalga Nefesi'nin amacı nefesinizi, hem alırken hem de verirken, mümkün olduğunca uzatmaktır.

Doğum Nefesi: Doğum esnasında bebeğin başının çıkması ve ilerlemesinin sağlanması için gerekli olan nefestir.

Düzenli ve ritmik bir şekilde alınan nefes

ile kadınlar gevşeme konumuna rahat bir şekilde geçmektedir (6).

Yoğun-Derinleşme Teknikleri

Tam bir gevşeme sağlanarak annenin doğum yapan bedenine ve bebeğine derinden odaklanması sağlanmaktadır. Bu sayede, anne, çevresinde dikkatini dağıtacak her şeyi bir kenara bırakarak bebeğiyle bağ kurup, doğum eylemini rahat bir şekilde gerçekleştirmektedir (6).

Hipnozla doğum, kişinin kendi korkularından özgürleşmesi üzerine odaklanan, rahat bir doğum için derin bir gevşemeyi esas alan, rahat, sağlıklı, huzurlu ve bilinçli bir doğum yolunda kullanılan uluslararası bir doğuma hazırlık felsefesidir. Hipnozla doğum felsefesi ile derin gevşeme sağlanmakta ve kurulan güven ortamı sayesinde bilinçaltında depolanmış olumsuz/negatif duygu ve korkular yerini pozitif beklentilere bırakmaktadır. Pozitif beklentiler ve güven duygusu doğum sürecini kolaylaştırmaktadır. Gevşeme nefesi ve dalga nefesi teknikleri hipnozla doğum programının en önemli öğeleridir. Bu teknikler, doğum yapan annenin kendi doğal içgüdüleriyle temasta olmasına yardım etmektedir. Hipnozla doğum, anne adaylarının aktif bir doğum süreci geçirmek için kendi içlerindeki güçle tanışmalarını sağlayarak, kadınların bedenlerine saygı duymasını ve onu dinlemesini öğretmektedir (6,12).

Sonuç

Kısaca özetleyecek olursak; doğum ile ilgili yaşanan, duyulan olumsuz tecrübeler gebede korku duygusu oluşmasına neden olmaktadır. Korku vücutta gerginlik yaratarak ağrı oluşturmakta ve doğumun doğal bir şekilde gerçekleşmesini engellemektedir. Doğum ağrısı kontrolünde kullanımını artmakta olan hipnozla doğum ile kadınlar konforlu ve rahat bir

doğum gerçekleştirmektedir. Sağlık profesyonellerinin (ebe, hemşire, vb.) vereceği eğitimlerle ebeveynler bilinçlenmekte uygun destek ve ortam sağlanarak anne adayları doğuma hazırlanmakta bu sayede başarılı bir doğum gerçekleştirmektedir.

KAYNAKLAR

1. İsbir GG, Okumuş H. Doğum ağrısı ile baş etmede güvenli yaklaşım: Hipnozla doğum. HEAD 2011; 8(2): 7-10.
2. Toker E. Gebelikte sosyo-psikolojik değişiklikler ve adaptasyon. In: Coşar-Çetin F, Yeşilçiçek-Çalık K, eds. Ebeler ve ebelik öğrencileri için doğum öncesi dönem I. 1. Baskı. İstanbul: Tıp Kitabevleri. 2018;149-66.
3. Berkiten-Ergin A. Doğum ağrısıyla baş etme (farmakolojik olmayan yöntemler). In: Demirgöz-Bal M, Dereli-Yılmaz S, ed. Ebelerle yönelik kapsamlı doğum. 1. Baskı. Ankara: Akademisyen Kitabevi. 2017;69-98.
4. Aluş-Tokat M. Disfonksiyonel doğum: Genel bakış açısı. In: Mete S, çeviri. ed. Doğum süreci el kitabı. İstanbul: Medikal Yayıncılık. 2016;15-51.
5. Öz İŞ. Epidural doğum ve normal doğumda müdahale oranları ve müdahaleye bağlı gelişen komplikasyonların karşılaştırılması. SDÜ Sağlık Bilimleri Dergisi 2019;10(1): 23-8.
6. Çoker H. HypnoBirthing Mongan yöntemi. 4. Baskı. İstanbul: Gün Yayıncılık; 2016.
7. Metinoğlu M, Irmak AY, Kaya SA. Doğumu kolaylaştırıcı non-farmakolojik yöntemlerin bir nullipar gebe vakasında uygulanması. ACU Sağlık Bil Derg 2017;8(3): 173-84.

8. Dilmen U. Gebelik ve doğum bebeğimizi bekliyoruz. 2. Baskı. Ankara: O2 Medya Bilişim Teknolojileri Yayıncılık. 2017.
9. Mete S, Uludağ E. Doğumda destekleyici bakımda Hypnobirthing felsefesinin kullanılması. DEUHFED 2017;10(1):52-9.
10. Adams S, Eberhard-Gran M, Eskild A. Fear of childbirth and duration of labour: A study of 2206 women with intended vaginal delivery. BJOG 2012;119(10):1238-46.
11. Demirtürk F. Normal ve anormal travay. In: Aytaç R, çeviri. ed. Obstetrik ve jinekolojik klinisyen rehberi. İstanbul: Veri Medikal Yayıncılık. 2009;249-57.
12. Kömürcü N, Berkiten-Engin A, Çalışkan E, et al. Doğum ağrısının kontrolünde non-farmakolojik yöntemler. In: Kömürcü N, ed. Doğum ağrısı ve yönetimi. 2. Baskı. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri. 2013;61-178.
13. Gözükara F, Eroğlu K. İlk doğumunu yapmış kadınların (primipar) doğum şekline yönelik tercihlerini etkileyen faktörler. HUHMFAD. 2008;15(1):32-46.
14. Kitapçioğlu G, Yanikkerem E, Sevil Ü, et al. Gebelerde doğum ve postpartum döneme ilişkin endişeler; bir ölçek geliştirme ve validasyon çalışması. ADU Tıp Fak Derg 2008; 9(1):47-54.
15. Karabulutlu Ö. Kadınların doğum şekli tercihlerini etkileyen faktörler. FNJN 2012; 20(3): 210-18.
16. Hutton EK, Hall W. Psychoeducation for pregnant women with fear of childbirth increases rates of spontaneous vaginal delivery, reduces caesarean rates and improves delivery experience. Evid Based Nurs 2014;17(4):105-7.
17. Höbek-Akarsu R. Doğum eyleminde ağrı yönetimi (farmakolojik ve nonfarmakolojik yöntemler. In: Yeşilçiçek-Çalık K, Coşar-Çetin F, eds. Ebelik ve hemşirelik öğrencileri için normal doğum ve sonrası dönem. 1. Baskı. İstanbul: Tıp Kitabevleri. 2018;103-18.
18. Güngör İ. Babaların doğuma katılması ve doğum deneyimi. In: Yeşilçiçek-Çalık K, Coşar-Çetin F, eds. Ebelik ve hemşirelik öğrencileri için normal doğum ve sonrası dönem. 1. Baskı. İstanbul Tıp Kitabevleri. 2018;173-87.
19. Berkiten-Ergin A, Kömürcü N. Doğum ağrısında farmakolojik olmayan yöntemlerin kullanımı. HEAD 2009;6(2):29-35.
20. Yenal K, Aluş-Tokat M. Doğum (Doğum ağrısı ile baş etme ve yapılması gereken egzersizler). In: Okumuş H, Mete S, eds. Anne babalar için doğuma hazırlık sağlık profesyonelleri için rehber. 2.Baskı. İstanbul: Deomed Yayıncılık; 2014. s. 104-5.
21. Rathfisch G. Doğal doğum felsefesi. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri. 2012.
22. Gönenç İM. Doğum ağrısının yönetiminde kullanılan nonfarmakolojik yöntemlerden masaj ve akupressür'ün algılanan doğum ağrısına, gebenin anksiyetesine ve maliyete etkisi. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2013. Ankara.
23. İpek A. Doğum eyleminde alt sırt bölgesine uygulanan derisel terapi yöntemlerinin doğum ağrısı algısına ve doğumun süresine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2014. Erzurum.

24. Adams ED, Bianchi AL. A practical approach to labor support. JOGNN 2008;37:106-15.
25. AWHONN (Association of Women's Health, Obstetric and Neonatal Nurses). Nursing support of laboring women. JOGNN 2011;40(5):665-6.
26. Okumuş H. Doğum öncesi dönemde anne ve bebek (Doğum için hazırlık önemli midir?). In: Okumuş H, Mete S, eds. Anne babalar için doğuma hazırlık sağlık profesyonelleri için rehber. 2. Baskı. İstanbul: Deomed Yayıncılık. 2014;3-5.
27. National Collaborating Centre for Women's and Children's Health (UK). Intrapartum care: Care of healthy women and their babies during childbirth. London: National Institute for Health and Care Excellence (UK). 2014.
28. Yıldız UG, Yıldız S, Kurt BB, et al. Doğum ağrısı ve hipnoz. Integr Tıp Derg 2013; 1(1):22-7.
29. Karabulutlu Ö. Doğum ağrısı kontrolünde kullanılan nonfarmakolojik yöntemler. Caucasian Journal of Science 2014;1(1):43-50.
30. Yeşildağ B, Gölbaşı Z. Doğum ağrısının yönetiminde nonfarmakolojik yöntemlerin etkinliğini değerlendiren lisansüstü tez çalışmalarının incelenmesi. DÜ Sağlık Bil Enst Derg 2018;8(3):104-11.
31. Lanfranco RC, Canales-Johnson A, Huepe D. Hypnoanalgesia and the study of pain experience: from Cajal to modern neuroscience. Frontiers in Psychology 2014;5(1126): 1-7.
32. Mamuk R, Davas Nİ. Doğum ağrısının kontrolünde kullanılan nonfarmakolojik gevşeme ve tensel uyarılma yöntemleri. SETB 2010;44(3):137-44.
33. Taşçı E, Sevil Ü. Doğum ağrısına yönelik farmakolojik olmayan yaklaşımlar. Genel Tıp Derg 2007;17(3):181-6.
34. Schrock SD, Harraway-Smith C. Labor analgesia. Am Fam Physician 2012;85(5):447-54.
35. Smith CA, Collins CT, Cyna AM, et al. Complementary and alternative therapies for pain management in labour. Cochrane Database Syst Rev 2006;4:CD003521.
36. Cyna AM, Andrew MI, McAuliffe GL. Antenatal self-hypnosis for labour and childbirth: A pilot study. Anaesth Intensive Care 2006;34(4):464-9.
37. Okumuş F. Gebelik ve doğum ile ilgili integratif sağlık yaklaşımları hipnozla doğum, doğum ortamları: İyi klinik uygulama örnekleri. Integr Tıp Derg 2015;3(2):60-3.