

## DOĞUMA HAZIRLIK KURSUNUN GEBELER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

16–18 Ocak 2009 tarihleri arasında Bursa’da gerçekleşen 9.Uludağ Jinekoloji ve Obstetri Kış Kongresinde poster olarak sunulmuştur.

Acıbadem Bursa Hastanesi

### GİRİŞ

Gebelik ‘bir kadının en derin ve en kuvvetli isteğinin gerçekleşmesi, yaratılışını ve kendi benliğini kavramanın bir ifadesidir’ şeklinde tanımlanmaktadır(1).

Gebeliğe bilgi yönünden kendini hazırlamış ve çeşitli egzersizler ile doğuma hazırlanmış bir anne adayının travay ve doğum esnasında herkesten önde gelen yardımcısı kendisidir(1).

Acıbadem Bursa Hastanesi’nde Doğuma Hazırlık Kursu 20. gebelik haftası üzerindeki gebelerin eşleri ile beraber katılabildikleri, her hafta bir saat teorik anlatım, bir saat egzersizden oluşan altı haftalık bir kurs programıdır

Tablo1: Doğuma Hazırlık Kursu Eğitim İçeriği

<b>1.Hafta</b>	<b>2.Hafta</b>
(Diyetisyen)	(Kadın Hastalıkları & Doğum Sorumlu Hemşiresi ve Eğitim Hemşiresi)
Gebelikte Beslenme	Doğum Başlangıç Belirtileri
(Psikolog)	Normal Doğum Evreleri
Doğum Korkuları İle Baş Etme	Doğumda Babanın Rolü
(Kadın Hastalıkları & Doğum Sorumlu Hemşiresi ve Eğitim Hemşiresi)	Doğumda Kullanılan Materyallerin Gösterilmesi
Gebelik Fizyolojisi	Solunum ve Gevşeme Teknikleri
Gebelikte Cinsel Aktivite	Masaj ve İkinma Teknikleri
<b>3.Hafta</b>	<b>4.Hafta</b>
(Kadın Hastalıkları & Doğum Sorumlu Hemşiresi ve Eğitim Hemşiresi)	(Psikolog)
Sezaryen İle Doğum	Hamilelik Dönemi Sonrası Psikolojik Sorunlar ve Tedavileri
Gebelik Egzersizleri	(Kadın Hastalıkları & Doğum Sorumlu Hemşiresi ve Eğitim Hemşiresi)
Solunum ve Gevşeme Teknikleri	Doğum Sonu (Lohusalık) Bakımı
	Doğum Sonu Beslenme
<b>5.Hafta</b>	<b>6.Hafta</b>
(Kadın Hastalıkları & Doğum Sorumlu Hemşiresi ve Eğitim Hemşiresi)	(Pedagog)
Yenidoğan Özellikleri	Hayatınızın Yeni Rollerini
Yenidoğan Bakımı	(Anestezi Ve Reminasyon Uzmanı)
Anne Sütünün Yararları	(Çocuk Uzmanı)

Yenidođana Uygulanan Masajlar	(Kadın Hastalıkları & Doğum Sorumlu Hemşiresi ve Eğitim Hemşiresi)
Emzirme Teknikleri	Doğum Çantasının Hazırlanması
Bebek Dostu Hastane Kavramı	Doğumla İlgili Dileklerin Belirlenmesi
	Eğitim Deđerlendirmesinin Yapılması

Kurs programı kapsamında gebe ve eşlerinin ihtiyaç duyduğu temel hamilelik bilgileri, doğum, doğum esnasında gevşeme ve solunum egzersizlerini kullanarak rahatlama, gebelikte beslenme, doğum sonrasında anne ve bebek bakımı, anne sütü ve emzirme hakkında çiftleri bilgilendirmeler yapılmaktadır.

### AMAÇ

Çalışmamızın amacı; Acıbadem Bursa Hastanesi'nde verilen Doğuma Hazırlık Kursu'nun gebeler üzerindeki etkilerini belirlemektir.

### YÖNTEM

Çalışma Şubat 2007-Haziran 2008 tarihleri arasında gerçekleştirilmiş, tanımlayıcı nitelikte bir araştırmadır. Acıbadem Bursa Hastanesi'nde Doğuma Hazırlık Kursu'na katılan 105 gebe çalışmanın evrenini; kursu tamamlayarak doğum yapan 90 anne ise çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır.

Veri toplama aracı olarak; Doğuma Hazırlık Kursu'na katılan her gebe için kurs öncesi doldurulan Kurs Kayıt Formu ve Doğuma Hazırlık Kursu'nu tamamlayıp, doğumunu gerçekleştirmiş gebelerden telefon ile görüşmelerde alınan geri bildirimler kullanılmıştır.

Kurs Kayıt Formu; demografik özellikler, gebelik haftası, gebelik sayısı, doğuma hazırlık kursundan beklentileri, düşündüğü doğum şekli ve hekim adı gibi bilgileri içermektedir(Ek1). Bu bilgilerden Doğuma Hazırlık Kursu'ndan beklentileri ve planlanan doğum şekli incelenmiştir.

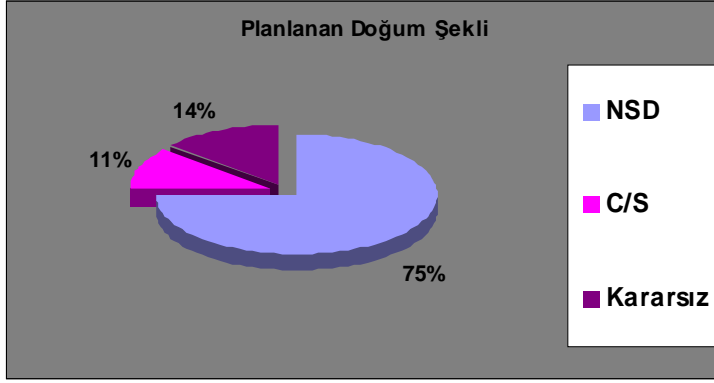
Telefon ile görüşmelerde annelere; 'Doğumunuzu nasıl gerçekleştirdiniz? Doğum esnasında gevşeme ve solunum egzersizlerini kullandınız mı, nasıl bir etkisi oldu? Doğum sonu bebek bakımında herhangi bir sorunla karşılaştınız mı? ' gibi sorular sorulmuştur.

Çalışma kurum izni alınarak Acıbadem Bursa Hastanesi'nde Doğuma Hazırlık Kursu'na katılan gebelerden ve doğumunu gerçekleştiren annelerden sözlü onay alınarak yapılmıştır. Verilerin istatistiksel değerlendirilmesi Microsoft Excel Programı kullanılarak yüzdesel yöntemlerle yapılmıştır.

## BULGULAR ve TARTIŞMA

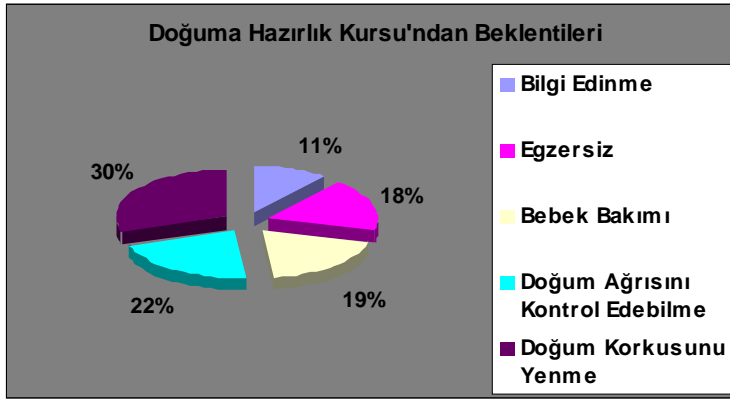
Kursa katılan 105 gebenin Doğuma Hazırlık Kurs Kayıt Formu'ndan planlanan doğum şekli ve kurstan beklentileri değerlendirilmiştir.

Elde edilen veriler aşağıdaki grafiklerde gösterilmiştir.



Grafik 1: Planlanan Doğum Şekli

Planladıkları doğum şekli incelendiğinde, gebelerin %75'i Normal Spontan Doğum yapmak istemektedir.



Grafik 2: Doğuma Hazırlık Kursu'ndan Beklentileri

Doğuma Hazırlık Kursu'ndan beklentileri incelendiğinde, gebelerin %30'u doğum korkularını yenme amacı ile kursa katılmıştır.

Telefon ile görüşmelerde ise; 90 gebeye ulaşılmış ve sorular yöneltilerek geri bildirimleri alınmıştır.

Bu gebelerin %90'ı Acıbadem Bursa Hastanesi'nde, %10'u ise farklı hastanelerde doğumlarını gerçekleştirmiştir.

Kurum dışı hastanelerde doğum yapan gebelerden %88'i sezaryen ile, %11' i ise Normal Spontan Doğum ile doğumunu gerçekleştirmiştir.

Kurumumuzda ise doğum yapan gebelerden %60'ı sezaryen ile, %40 'ı Normal Spontan Doğum ile doğumunu gerçekleştirmiştir.

Görüşmelerde elde edilen olumlu geri bildirimler; kursun teorik ve pratik anlamda kendilerine kattığı bilgi ile doğum korkusunu yendiklerini (%52.2), doğumla ilgili kararlarına kendilerinin de dahil olacak kadar güven ve bilgiye sahip olduklarını belirtmişlerdir(%16.3). Solunum ve gevşeme egzersizleri ile doğumda ağrılarını daha az hissettiklerini (%15.3) bebek bakımı ile uygulamalı eğitimlerin lohusalık döneminde kendilerine yol gösterici olduğunu ve zorluk çekmeden bebekleri ile iletişim kurduklarını, emzirme dönemini uyum içerisinde başarılı bir şekilde sürdürdüklerini belirtmişlerdir(%10).

Görüşmelerde elde edilen verilere göre Doğuma Hazırlık Kursu'nun iyileştirmeye açık konuları ise bebek bakımı derslerinde uygulamalı eğitimlerin artırılması(%4.1) ve egzersiz süresinin uzatılmasına yöneliktir(%2.1).

## SONUÇ

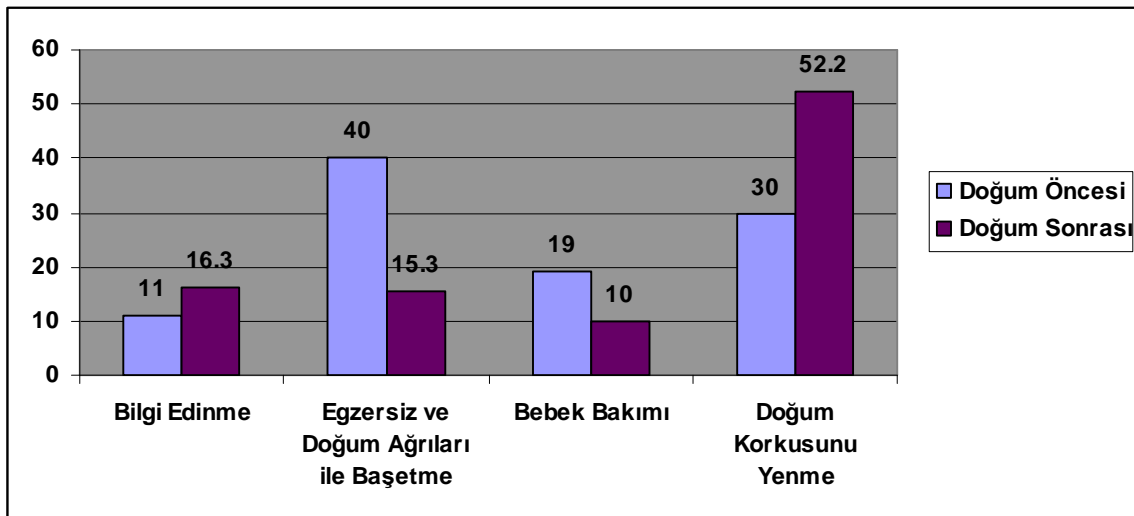
Araştırma bulgularına dayanılarak;

Doğuma Hazırlık Kursu'na katılan 105 gebeden planladıkları doğum şekline bakıldığında gebelerin %75' i Normal Spontan Doğum yapmak istemektedir.

Acıbadem Bursa Hastanesi'nde doğumunu gerçekleştirmiş %90 gebeden; %60'ı sezaryen ile %40 'ı Normal Spontan Doğum ile doğumunu gerçekleştirmiştir. Kurum dışı hastanelerde ise %10 gebeden; %89'u sezaryen ile, %11' i Normal Spontan Doğum ile doğumunu gerçekleştirmiştir.Bu durum Acıbadem Bursa Hastanesi'nin Doğuma Hazırlık Kursu ile Normal Spontan Doğum yapmak isteyen gebeleri desteklediğini ve doğum sürecini daha kolay geçirmeleri için Doğuma Hazırlık Kursu ile onları bilinçlendirdiğini ortaya koymaktadır.

Doğuma Hazırlık Kursu'na katılarak doğumunu gerçekleştiren 90 gebenin kurstan beklentileri ve doğum sonrası geri bildirimleri karşılaştırılmıştır.

Elde edilen veriler Grafik 3 ' te gösterilmiştir.



### Grafik 3: Doğum Öncesi ve Doğum Sonrası Doğuma Hazırlık Kursu'ndan Beklentilerin Karşılaştırılması

Kurs öncesinde %11 gebe hamilelik konusunda bilgi edinmek isterken; doğum sonrasında %16.3 gebe doğumla ilgili kararlarına kendilerinin de dahil olacak kadar güven ve bilgiye sahip olduklarını belirtmiştir.

Kurs öncesinde %18 gebe egzersizleri öğrenmek ve %22 gebe doğum ağrılarını kontrol edebilmeyi isterken; doğum sonrasında %15.3 gebe solunum ve gevşeme egzersizleri ile doğumlarını kolaylaştırdıklarını ifade etmiştir. Bunun yanı sıra %2.1 gebe ise egzersiz süresinin uzatılmasına yönelik geri bildirimlerde bulunmuştur.

Kurs öncesinde %19 gebe bebek bakımı konusunda kendini geliştirmek isterken; doğum sonrasında % 10 gebe bebek bakımı ile uygulamalı eğitimlerin lohusalık döneminde kendilerine yol gösterici olduğunu ve zorluk çekmeden bebekleri ile iletişim kurduklarını, emzirme dönemini uyum içerisinde başarılı bir şekilde sürdürdüklerini belirtmiştir. Bunun yanı sıra %4.1 gebe ise bebek bakımı derslerinde uygulamalı eğitimlerin artırılması yönünde geri bildirimlerde bulunmuştur.

Kurs öncesinde %30 gebe doğum korkularını yenme amacı ile Doğuma Hazırlık Kursu'na katılırken; telefon ile görüşmelerde %52.2 gebe kursun teorik ve pratik anlamda kendilerine kattığı bilgi ile doğum korkusunu yendiklerini ifade etmiştir.

### ÖNERİLER

Doğuma Hazırlık Kursu'na katılan gebelerin daha bilinçli bir hamilelik dönemi geçirmesi, gebelik ve doğum egzersizleri ile doğum korkusunu yenerek rahat bir doğum gerçekleştirmesi, bebek bakımı ile ilgili uygulamalardan lohusalık döneminde faydalanması ve bebekleri ile daha sağlıklı bir iletişim kurması açısından olumlu olduğu için gebelerimize Doğuma Hazırlık Kursu'nu önermekteyiz.

Doğuma Hazırlık Kursu'nun iyileştirmeye açık konularından bebek bakımı derslerinde uygulamalı eğitimlerin artırılması ve egzersiz süresinin uzatılması ile ilgili kurs programında revizyonlar yaparken, doğumunu gerçekleştirmiş gebelere Ev Ziyareti Programı'yla da Doğuma Hazırlık Kursu'nun etkinliğini değerlendirmeye devam etmekteyiz.

### KAYNAKLAR

1. Üstün, M. Çapanoğlu, R. Gebelik ve Sonrası Egzersizleri, Mentesh Kitapevi
2. Dünya Sağlık Örgütü, (2003) Anne Sütü ile Beslenmede Danışmanlık Eğitim Rehberi
3. <http://www.acibadem.com.tr> Erişim Tarihi: 22.09.08
4. <http://www.dogaldogum.com> Erişim Tarihi: 7.10.08
5. <http://www.bebekveanne.com/> Erişim Tarihi: 7.10.08

## EKLER

Ek 1: Acıbadem Hastanesi Doğuma Hazırlık Kursu Kayıt Formu

Kursa Başlama Tarihi:

Ad Soyad:

Yaş:

Meslek:

Telefon:

Adres:

Eş Ad Soyad:

Telefon:

Meslek

Gebelik Haftanız:

Beklenen Doğum Tarihiniz:

Gebelik Sayısınız:

Doğuma Hazırlık Kursundan Beklentiniz:

Doğuma Hazırlık Kursundan Nasıl Haberdar Oldunuz?

Hangi Doğum Şeklini Düşünüyorsunuz?

Doktorunuzun Adı: