

## Aktif Bir Doğum Nedir?

Aktif doğum ilk olarak Janet Balaskas

tarafından tanımlanan bir terim ve felsefedir.

Aktif doğum, bir kadının kendi içgüdüleriyle vücudunun fizyolojik mantığını izlemesinin yoludur; doğum esnasında annenin pasif değil



aksine kendi vücudunu kontrol eden aktif eleman olduğunu söylemenin bir yoludur. Aktif doğum kadınların sezgisel olarak bedenlerinden gelen doğum bilgeliğini kullanmalarına yönelik bir yöntemdir. Kadının sırt üstü yatarak doğum yapmasına değil, kalkmasına, hareket etmesine ve sezgilerini kullanarak doğum yapmasına izin verir. Bu yöntemin kullanılmasındaki amaç çok daha fazla sayıda kadının doğal olarak doğum yapmasını sağlamaktır.

Müdahalesiz bir doğumdur, müdahalesiz her doğumda belirgin bir hareket vardır, kadın yürür, çömelir, ayağa kalkar, dizlerini büker, yatar, en rahat ve doğru pozisyonu bulmak için bedenini özgürce hareket ettirir. Kadın içindeki dürtüleri izlediğinde; doğal bir doğumda sabit bir pozisyon olamaz. Doğum aktif bir eylem olduğu için, pozisyon değiştirmenin başarısını gerektirir.

## Hastanede Medikal Aktif Doğum

Hastane ortamında da aktif doğum gerçekleştirilebilir; indüksiyon veya epidural anestezi yapılan doğumların birinci evresinde (açılma evresi ) aktif doğumun felsefe ve yöntemleri uygulanabilir. Bu uygulamaların başarıyla sonuçlanması için;

- u Eşlerin eğitilmesi ve ebe tarafından süreçler konusunda ayrıntılı bilgilendirilmesi,
- u Doğumun temel hormonları olan oksitosin ve endorfinin doğru salgılanabilmesi için gerekli olan mahremiyet, sessizlik, karanlık ve güven ortamının oluşturulması,
- u Pilates topu üzerinde açılmayı sağlayan hareketlerin gösterilmesi,
- u Rahatlatıcı masajın yapılması,
- u NST çekimlerinin süresi kısaltılarak, hareket özgürlüğü verilmesi gibi temel şartların oluşturulması gerekmektedir.

## Aktif Doğumun Yararları

Eğer siz anne adayına serbestçe hareket etme ve eylem sırasında ayakta durma, yürüme, diz üstü durma oturma veya çömelme gibi konforlu, desteklenen, dik pozisyonları kullanmasına izin verirseniz; doğumun tüm evreleri daha rahat ve az ağrılı gerçekleşir.

### Dik Durmanın Avantajları

\*Yer çekimi uterus kasılmalarına ve aşağı doğru indirme eforlarına yardımcı olmaktadır. Dik olduğunda annenin vücudu, yer çekimiyle uyum içindedir.

\*Uterusun çok az eforuna gerek duyulur. Uterus kasılma sırasında öne doğru yükseldiğinden, anne öne doğru eğilerek uterusun dirençle karşılaşmadan çalışması için yardımcı olur. Eğer anne sırt üstü yatarsa uterus daha güçlü ve daha az efektif çalışmak zorunda kalır.

\*Anne dik pozisyondayken, bebeğin başının annenin pelvisine girmesi daha kolaydır ve en iyi inme açısını sağlar.

\*Plasental dolaşım daha iyidir; bu da bebeğe oksijenin daha iyi sağlanmasına yardımcı olur.

\*Pelvis ve uterusu besleyen sinirler spinal kordonun alt kısmından çıkarlar ve sakrumdan geçerek girerler. Eğer sinirler üzerine direkt baskı olmazsa, daha az ağrı hissedilir.

\*Anne dik pozisyondayken, onun perineal dokuları dengeli bir şekilde genişler ve bebeğin çıkan çevresinde geriye doğru sıyrılır. Bu sayede epizyotomiye olan ihtiyaç önemli ölçüde azalır.



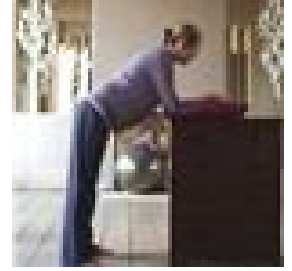
### Özet olarak, aktif bir doğumun başlıca faydaları:

- \*Daha az ağrı olur.
- \*Daha efektif kontraksiyonlar oluşur.
- \*Daha düşük yırtılma riski vardır.
- \*Annenin öz güveni artar.

## Doğum Eylemi Ve Önerilen Pozisyonlar

### \*İlk Evrede

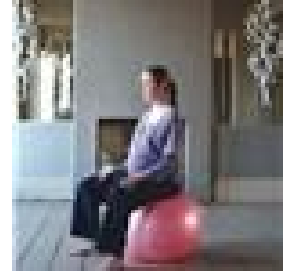
**Gezinme\Yürüme Veya Ayakta Durma:** Eylemi kısaltır ve kontraksiyonların etkinliğini artırır. İlk evrenin erken döneminde kontraksiyonlar sırasında hafif öne eğilerek gezinmelidir. Ayakta dururken destek için duvardan yardım alınabilir.



**Çömelme:** Fizyolojik olarak eylem ve doğum için en etkin pozisyonudur. Çömelmek pelvisi açar. Çömelmenin anneyi yormaması için kontraksiyonlar arasında yastık, sandalye veya kişi desteği alınarak dinlenmesi sağlanmalıdır.



**Oturma:** Sandalyede, yatakta yerde olabilir. Kontraksiyonlar çömelmede olduğu kadar yoğun değildir ancak yerçekiminin yardımı hissedilir. Pilates topu üzerinde hafif dairesel veya öne arkaya hareketler yapılabilir.



Çoğu kadın bu pozisyonu ilk evrenin son bölümünde, en konforlu pozisyon olduğunu belirtmektedir. Bu bir sandalyede ters oturularak, bir puf koltuğa, bir yastıklar yığınına veya Pilates topuna oturularak yapılabilir.

Bu pozisyon annelerine büyük bir bel ağrısı problemine neden olan posterior (Yüzün öne baktığı duruş şekli) bebekler içinde iyidir. Kalçaların şişkinliği bebeğin dönmesini destekler.



### Aktif Doğumun Karşılaştırmalı Yararları ( Birinci Evre-Açılma )

Dik Pozisyonlar	Yatar Pozisyonlar
Çömelme, ayakta durma, diz çökme, oturma ve öne eğilme	Sırt üstü yatar veya yarı yatar pozisyonlar
<b>Yer çekimi etkin kullanılır.</b> Bebeğin başı ve gövdesinin ağırlığı, serviks üzerindeki baskısı daha hızlı açılma sağlar.	<b>Yer çekimi etkisi azalır.</b> Bebeğin ağırlığının baskısı olmaz. Düzensiz basınç servikte yavaş açılmaya sebep olur ve daha çok ön dudak açılır.

<p><b>Uterus kasılmalarda öne doğru hareket eder</b></p> <p>Anne öne eğilirse bu hareket dirençle karşılaşır ve kasılmalar daha az ağrıyla daha etkili olur.</p>	<p><b>Uterus yer çekimine karşı çalışır.</b></p> <p>Bu pozisyon yer çekimini yenmeye çalışır. Bu direnç daha fazla ağrı ile daha etkisiz kasılmalara neden olur.</p>
<p><b>Ana damarlar üzerinde ağırlık olmaz.</b></p> <p>Öne eğilme bebek ve plasente için daha iyi kan akımı sağlar. Daha iyi oksijenlenme ile daha az fetal distress görülür.</p>	<p><b>Uterus ağırlığıyla ana damarlara baskı yapar.</b></p> <p>Uterusa giden kan akımı azalarak fetal distrese neden olur.</p>
<p><b>Sakrum oynaktır.</b></p> <p>Pelvik kanal açılabilir ve bebeğin aşağı inen başının şeklini alabilir. Pelvik eklemler genişleyebilir.</p>	<p><b>Sakrum oynak değildir.</b></p> <p>Annenin tüm ağırlığı Sakrum üzerinde olduğundan pelvis çıkımı da daralmıştır.</p>
<p><b>Pelvik eklemler genişleyebilir.</b></p> <p>Eklemler ve sinirlere daha az baskı sonucu daha az ağrı olur ( özellikle sırt ağrısı ). Pelvis iç çapları genişlediğinden bebeğin başının ve rotasyonu için daha fazla yer olur.</p>	<p><b>Pelvis daha az hareket eder.</b></p> <p>Sinirler üzerindeki baskı ağrı algısını artırır. Pelvis iç çapları daraldığından bebek için daha az boşluk kalır.</p>

#### Kaynakça:

1. Arms, S. Immaculate Deception II – Myth, Magic and Birth. Celestial Arts.1994
2. Balaskas, J. Active Birth. Thorsons UK, Harvard Common Pres. US 1992
3. Beech, B. Water Birth Unplugged. Boks for Midwives 1996
4. Burns, E. Kitzinger, S. Midwifer Guidelines for Use of Water in Labour. Oxford

**Hazırlayan: Marina Akman**  
Acıbadem Maslak Hastanesi  
Kadın Hastalıkları ve Doğum Servisi  
Sorumlu Hemşiresi

**Hazırlanma Tarihi: 18.06.2010**