

deomed®

Deomed Medikal Yayıncılık

Okumuş / Mete (Ed.)

Anne Babalar için Doğuma Hazırlık / Sağlık Profesyonelleri için Rehber

16.5 x 24 cm, XIV + 210 Sayfa

ISBN 978-975-8882-31-1

Birinci baskı © Deomed, 2009.

www.deomed.com

2.2.4 / Doğum Ağrılarınızı Daha Fazla Hissetmenize Neden Olabilecek Durumlar Nelerdir?

Aşağıda yazılan durumlar rahim kasılmalarını daha fazla hissetmenize neden olacaktır. Bu nedenle aşağıdaki durumlarla baş etmeyi öğrenmelisiniz. Başka bir deyişle, asla olumsuz duygulara kapılmamak ve olumlu düşünmeyi öğrenmek gerekir:

Aşağıdaki durumlar ile başetmeyi gebeliğiniz boyunca olacağınız eğitimler ile öğrenebilirsiniz:

- ☞ Yalnız olmak
- ☞ Yorgunluk
- ☞ Açlık, susuzluk (evde iken hafif, enerji veren bir şeyler atıştırabilirsiniz)
- ☞ Ağrıyı düşünmek ve beklemek
- ☞ Kaygı, gerginlik
- ☞ Bilinmeyene karşı duyulan korku
- ☞ Kendine acımak
- ☞ Kontrolü elden kaçırmak, çaresizlik hissetmek.

2.2.5 / Doğum Ağrılarınızı Daha Az Hissetmenizi Sağlayacak Durumlar Nelerdir?

Aşağıdaki öneriler rahim kasılmalarınızı daha az hissetmenizi sağlayacaktır:

- ☞ Sevdiklerinizin veya deneyimli hastane personelinin desteğini almak
- ☞ İyi dinlenmiş olmak (Doğumdan 24 saat önce bir enerji artışı olur. Genellikle anneler bu enerjiyi ev temizleyerek ya da başka işlerde kullanırlar. Oysa bu enerji doğum için gereklidir.)
- ☞ Ağrıların başlamasıyla hafif bir şeyler atıştırmak
- ☞ Zihninizi hoş şeyler ile meşgul etmek
- ☞ Gevşeme tekniklerini kullanmak
- ☞ Önceden bilgi almak, eğitim almak
- ☞ Ne kadar şanslı olduğunuzu ve birazdan alacağınız harika ödülü düşünmek

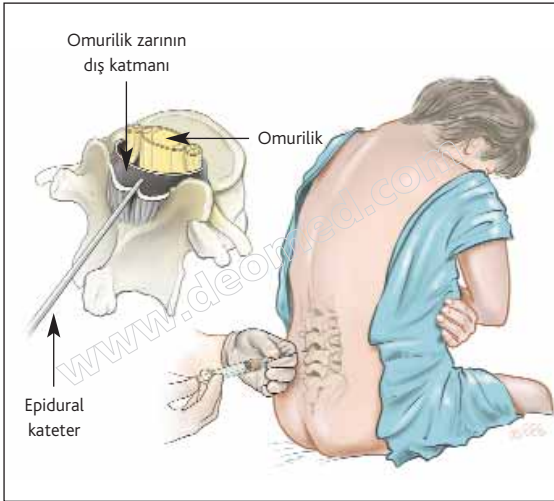
2.2.6 / Epidural Anestezi (Ağrısız Doğum)

Daha önce de söylediğimiz gibi epidural anestezi hem normal doğum hem de sezaryen ile doğumda kullanılır. Bu tip anestezinin hemen hemen hiçbir tehlikesi yoktur. Mutlaka bir anestezi uzmanı tarafından yapılmalıdır.

İnce bir kateter omurilik ile omuriliğin en dışındaki zar arasına yerleştirilir (bkz. Şekil 2.5). Bu işlemden önce cildinizde yaklaşık 3-5 cm bir alan uyuşturulur. Böylece epidural kateterin takılışını hissetmez ve ağrı duymazsınız. Sonra bu kateterden içeriye anestezi madde verilerek belden aşağı bölgenizde ağrı duymamanız sağlanır. Bacaklarınızı hareket ettirebilirsiniz. Doğum yaptıran kişi, eğer yanınızda ise eşiniz monitörden veya karnınızın üstüne elini koyarak rahim kasılmalarınızı anlar. Doğum anı geldiğinde, ağrılarınızın dorukta olduğu anda ıkmamanızı söyler. Size rahat bir doğum olanağı sağlar. Sonuçta sizin tercih edeceğiniz bir uygulamadır. Kateter doğumdan hemen veya birkaç saat sonra çıkarılır. Kateter çıkarılırken siz hiçbir şey hissetmezsiniz.

Epidural anestezinin en sık görülen yan etkisi tansiyon düşüklüğüdür. Baş ağrısı yapabilir. Fakat bunlar çözülebilir sorunlardır. Doğum sırasında belden aşağı kısımda ağrıları hissetmediğiniz için çok güçlü ıkmamayabilirsiniz, bu da doğumun II. evresini uzatabilir. ıkmamanızın etkin olabilmesi için doğumu yaptıran kişilerin ya da eşinizin komutları ile size yardımcı olması gerekir. Yani başın doğması biraz daha uzun zaman alabilir.

Şekil 2.5: Epidural anestezinin uygulanışı.



Mutlaka bir anestezi uzmanı tarafından uygulanması gereken epidural anestezi hemen hemen tehlikesizdir.

İlk yarım saat içinde bebeğin memeye tutulup emzirilmesi gerekir.

2.2.7 / Doğumdan Hemen Sonra Bebeğe Neler Yapılır?

Doğumdan sonra bebekler çıplak ve ıslak oldukları için çok üşür ve hemen bir ısıtıcının altına alınır. Dış çevreye uyum sağlamaları için göbeği ısıtıcı altında kesilir ve bağlanır. Boyu, kilosu ölçülür. Bebeklerin kan pıhtılaşma faktörleri tam gelişmediği için K vitamini denilen bir iğne yapılır. Bu ilaç bebeğin kanının pıhtılaşmasını kolaylaştırır. Bebeğin gözlerini enfeksiyondan korumak için antibiyotikli bir damla damlatılır. Hepatit B aşısı yapılır. Sonra bebek giydirilir ve anneye verilir. Bebeğin ilk yarım saat içinde memeye tutulup, emzirilmesi gerekir (Bebek bakımına ilişkin ayrıntılı bilgi için bkz. Sayfa 137, Bölüm 3.3 / Anne Sütü ve Emzirme ve bkz. Sayfa 155, Bölüm 3.4 / Yenidoğan Bebeğin Bakımı). Sizin ve bebeğinizin işlemleri bittiğinde her ikinizin de sağlığı iyi ise doğum servisine gönderilirsiniz.

