

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ



Hemşirelik Bölümü

*Hem 301- Doğum ve Kadın Sağlığı
Hastalıkları Hemşireliği*

Öğr. Gör. Dr. Nazlı BALTAÇI

EBEVEYNLİĞE HAZIRLIK

Hem 301- Doğum ve Kadın Sağlığı Hastalıkları Hemşireliği

1. HAFTA



Hedefler

- Konsepsiyon öncesi sağlığın yükseltilmesinin önemini kavrayabilme
- Ebeveyn olma geçiş sürecinin önemini kavrayabilme
- Annenin, babanın ve çocukların gebeliğe psikolojik adaptasyonunu kavrayabilme
- Ebeveyn olma üzerinde etkili bileşenleri ve etkilerini tanımlayabilme
- Ebeveyn olma sürecinde hemşirenin rolünü kavrayabilme
- Ebeveyn olma sürecinde gerekli hemşirelik bakımını planlayabilme



İçerik

- Konsepsiyon öncesi sağlığın yükseltilmesi
- Konsepsiyon öncesi danışmanlık ve sağlık önlemleri
- Çocuk sahibi olma kararı ve gebelik
 - Annenin gebeliğe psikolojik adaptasyonu
 - Babanın gebeliğe psikolojik adaptasyonu
 - Çocukların gebeliğe psikolojik adaptasyonu
 - Parental Bağlanma/ebeveyn bağlanması
 - Ebeveyn olmak
 - Anne ve baba olma süreci
 - Annelik rolü yeteneği-Anne olmak Mercer modeli
 - Annelik rolü yeteneğinde hemşirenin rolü



Konsepsiyon öncesi sağlığın yükseltilmesi

- Gebeliğe ve aileye yeni giren bireye alışmak ve uyum sağlamak zaman almaktadır.
- Gebelikte meydana gelen fiziksel ve duygusal değişiklikler, durumsal ve gelişimsel krizlere yol açabilir.
- Konsepsiyon öncesi çiftlerin sağlığının yükseltilmesi, sağlıklı gebelik ve doğum süreci için önemlidir.



Konsepsiyon öncesi sađlđın yükseltilmesi

- Çiftlerin çocuk sahibi olmaya ilişkin kendi korku ve inanışları, ebeveynliğe ilişkin tutumlarında etkilidir.
- Hemşirelerin, çiftlerin ebeveynliğe ilişkin tutum ve davranışlarına yönelik bilgi alması, yanlış anlamalarını düzelterek gebelik, doğum ve ebeveynlikle ilgili korkularını azaltabilir.
- Çiftlerin doğum öncesi, doğum ve doğum sonu dönemlerde aktif rol almaları sağlanarak ebeveynlik rollerine hazırlanmalarına yardımcı olunabilir.



Konsepsiyon öncesi sağlığın yükseltilmesi

- Gebelik süresince istenen tarama testleri, gebe kadının sağlığına ilişkin önemli veri sağlar.



- Örneğin, bir kadının HBsAg sonucunun negatif olması, gebeliği sırasında Hepatit B'ye karşı aşılanmasını gerektirebilir.
- Rubella titresi negatif olan bir kadına, doğum sonu servisinden taburcu olurken ya da doğumdan sonra rubella aşısı yapılması planlanabilir.
- HIV testi öncesi danışmanlıkta, bireysel risklerin değerlendirilmesi, testin yararları, test süreci ve sonucu hakkında; test sonrası danışmanlıkta ise sonuçların anlamı ve potansiyel bulaşma yolları, risk azaltıcı davranışlar ve güvenli cinsel ilişki hakkında bilgi verilmelidir.

Konsepsiyon öncesi Danışmanlık ve Sağlık önlemleri

- Gebelik öncesi süreçte çiftlerin kendilerine cevap vermeleri gereken ilk soru, çocuk sahibi olmayı gerçekten isteyip istemedikleridir.
- Çiftlerin bu konu hakkındaki düşüncelerini açıklıkla tartışmaları ve ortak, kabul edilebilir bir karara ulaşmaları önemlidir ve gebeliklerini planlayacakları zamana ilişkin bir karar vermeleri gerekmektedir.
- Dini inanışlarına göre, özellikle doğurganlığı kontrol etmenin yanlış olduğunu düşünen çiftler için kontraseptif yöntem kullanmak uygun değildir...?
- Çocuk sahibi olmaya karar veren çiftlerin, sağlık durumlarını en üst düzeye çıkarabilmek için sigara, alkol vb. potansiyel ya da bilinen sağlık risklerinden kaçınarak yaşam biçimlerinde değişiklik yapmaları gerekir.



Konsepsiyon öncesi Danışmanlık ve Sağlık önlemleri

- Fiziksel Muayene
- Beslenme
- Egzersiz
- Kontrasepsiyon



Çocuk sahibi olma kararı ve gebelik

- Gebelik bireyi hem fiziksel hem de emosyonel olarak etkileyen bir deneyimdir ve çiftler hazır olduklarını düşündüklerinde bile zıt duygular yaşayabilmektedir. Çiftlere bunun normal ve geçici bir tepki olduğunun söylenmesi ve endişelerinin giderilmesi gerekir.
- Çiftlerin, tıbbi kontrollerini ve sağlık bakımını kimden alacakları, nerede doğum yapacakları, doğuma kim/kimlerin katılacağı ve doğum öncesi eğitim sınıfına katılıp katılmayacaklarına, çocuğunu emzirip emzirmeyeceğine ilişkin karar vermeleri gereklidir.
- Hemşireler, çiftlere ortamdaki mevcut olanakları göstermeli ve çiftlerin isteklerinin karşılanmasına yönelik diğer alternatifler konusunda bilgi vermelidir.



Annenin gebeliğe psikolojik adaptasyonu

Kadınların gebelikle ilgili benzer tepkileri:

- Ambivalans
- İçe dönüklük
- Kabul etme
- Duygusal dalgalanma
- Beden imajında değişiklik



Babanın Psikolojik Adaptasyonu

- Bazı erkekler kadınlarda meydana gelen mucizevi değişiklikten çok mutlu olur.
- Bazıları ise birbirlerinden uzaklaştıklarını, iletişimde kopmalar başladığını hissederler.
- Birçok erkek gebeliği kendi erkekliklerinin pozitif bir kanıtı olarak görür ve ilişkide daha fazla destekleyici rol alır.
- Bazıları ise gebelikte bir anlam ya da kişisel değer bulmaz ve sonuçta anneye ve bebeğe karşı herhangi bir sorumluluk duygusu gelişmez.
- Birinci trimester baba adayı için *duyurma evresidir*.
- Ambivalan duygular hakimdir.
- Baba adayı gelecekte bir bebeğe babalık yapacağı ve babalık rollerine kendini hazırlamak için önce gebeliğin gerçek olduğunu kabul etmelidir.



Babanın Psikolojik Adaptasyonu

- İkinci trimester ya da erteleme evresi, erkeklerin bu dönemde fetüsle ilişkisi kadınlara göre daha uzaktır.
- Bu dönemde prenatal ziyaretlere baba adayının da katılması ve kalp seslerinin dinletilmesi, fetüsün ultrason görüntüsünün gösterilmesi baba için fetüsün daha gerçek görülmesini sağlar.
- Kadının vücudunda meydana gelen değişiklikleri ve fetal hareketler hissedildiği zaman bir çocuk olarak fetusun gerçekliğini kabul etmeye başlar.
- Bazı erkeklerin fetusa zarar verme korkusu ile çiftlerin cinsel ilişkilerinde değişiklik olur. Gebe muayenelerine ve testlere babanın dahil edilmesi gerekir.



Babanın Psikolojik Adaptasyonu

- Üçüncü trimester ya da odaklanma evresinde, baba adayının doğumdaki rollerinin ne olacağı hakkında görüşülür.
- Gerçek babalık rollerine hazırlanır, babalık figürüne dair kendi fikrini olgunlaştırır ve değiştirir.
- Çocuk odasının oluşturulmasına yardımcı olur, doğum esnasında eşinin ve bebeğin zarar görmesi ya da ölmesine dair korkuları ile baş etmeye çalışır.
- Korku ve kaygıları prenatal ebeveynlik sınıflarına katılarak azaltılmaya çalışılır.



Çocukların Psikolojik Adaptasyonu

- Bazı çocuklar çok heyecanlı ve dört gözle beklerken, bazıları da negatif tutumlarını dile getirebilir.
- Aileye yeni bir bebek geleceği bilgisi genellikle çocuklarda rekabet hissini başlatır ve çocukların kendi ebeveynleriyle olan ilişkilerinin değişeceği korkusuyla sonuçlanır.
- Doğum için çocuğun yaşına göre ve ev içindeki yaşam beklentisine göre düzenlemeler yapılmalı, çocuğun sevgisinin ve bakımının değişmeyeceği söylenmelidir.
- Yeni aile üyesi için yapılacak hazırlığa çocuğun da dahil edilmesi önemlidir.
- Doğumdan sonra ebeveynler, çocuğun yenidoğana yönelteceği agresif ya da regresif davranışları azaltmalıdır.



Bağlanmada etkili bebek davranışları

Kolaylaştırıcılar	Zorlaştırıcılar
Uyanıklık: göz göze iletişim, anne-babanın yüzünü takip etme	Uykulu olma; çoğu zaman gözler kapalı, takip yok
Dikkat çeken yüz ifadesi ve çaresizliğini gösteren rastgele beden hareketleri	Ebeveynlerin sevmediği birine benzerlik, aşırı huzursuzluk ya da dokunulduğunda ani ve hızlı beden hareketleri
Gülümseme	Donuk yüz ifadesi
Yalnız acıktığında ve altı ısladığında, gereksinimi olduğunda ağlama	Saatlerce ağlama, kolik olma
Kavrama refleksi	Abartılı motor refleks
İyi beslenme davranışı: güçlü ve kolay emme	Zayıf beslenme: kusma, emme de zayıflık
Kolayca teselli edilebilir, yatıştırılabilir	Teselli edilemez, ebeveynlerin bakımına kolay yanıt vermez



Bağlanmada etkili ebeveyn davranışları

Kolaylaştırıcılar	Zorlaştırıcılar
Bebeğin fiziksel özelliklerine bakar, gözler, göz iletişimi kurar	Bebeğe ters döner, varlığını dikkate almaz
Etrafında gezinir, bekler, dikkatini verir, yakın durur	Bebekten kaçar, uzak durur, bebeği tutma fırsatlarını görmezden gelir
Bebeğini eşsiz olarak tanımlar	Bebeğini hoşlanmadığı birine benzetir, eşsiz özelliklerini fark etmede yetersizdir
Gülümser	Yüz ifadesi donuktur
Bebeği nazikçe tutar, bakımda acele etmez	Kaba davranır, beslerken, uyuturken vb. acele eder
Bebeğiyle gurur duyduğunu ifade eder	Hayal kırıklığı ve hoşnutsuzluk ifade eder
Bebeğiyle konuşur, taklit eder, şarkı söyler	Konuşmaz, karşılık vermez

- Yaş

Adolesan Anne/Baba

35 Yaşın Üzerindeki Anne/Baba Yaşı

- Sosyal Destek
- Kültür
- Sosyo Ekonomik Durum
- Kişisel İstekler

Ebeveynliğe geçiş
sürecinde
bazı riskli gruplar



Anne olma süreci

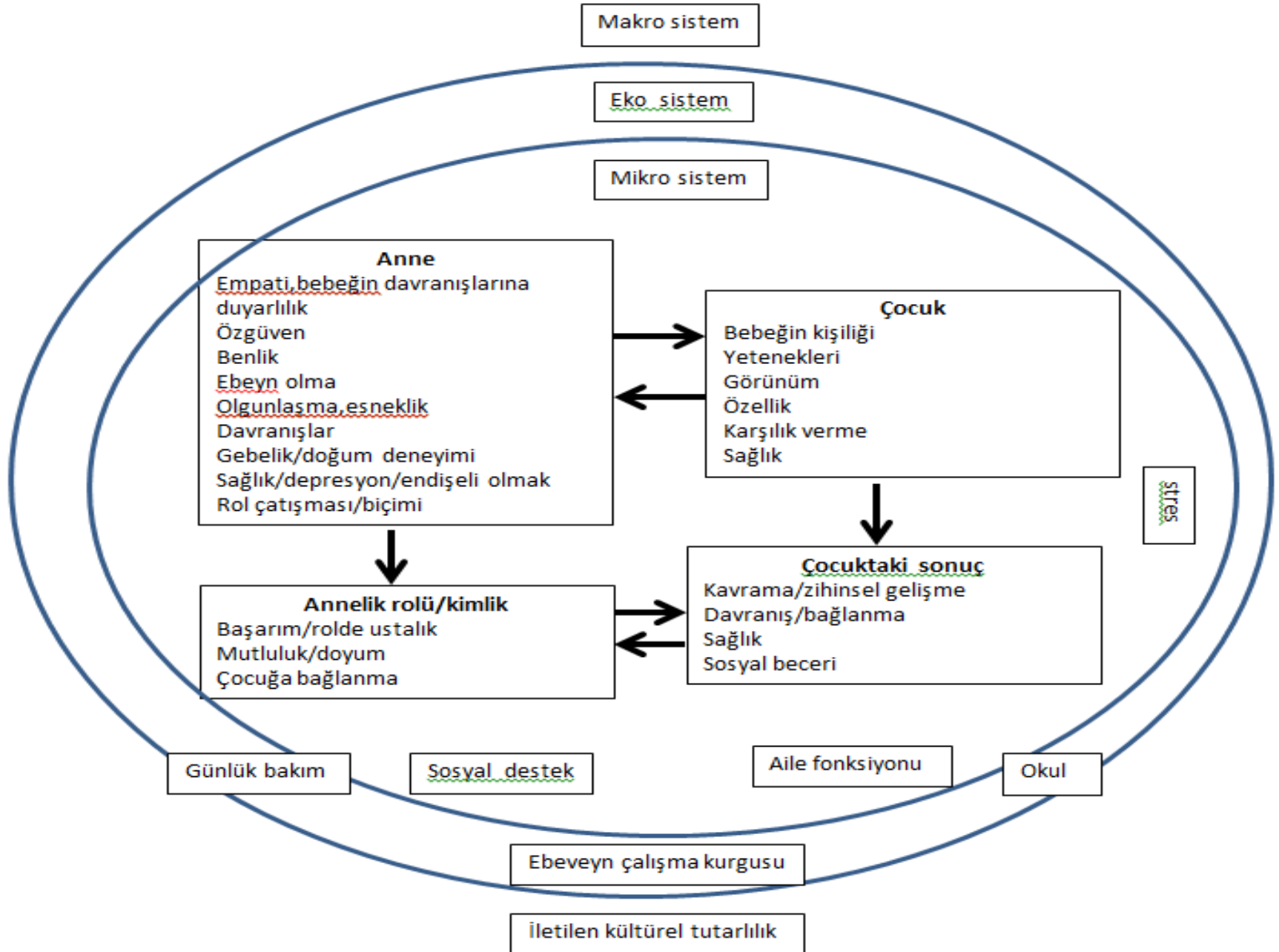
- Anne olmak bilinenden bilinmeyene yeni bir gerçekliğe yol almaktır.
- Anne her çocukla birlikte yeni bir annelik kimliği geliştirmek zorundadır.

Mercer'e göre anneliğe adapte olabilmek için kullanılması gereken stratejiler:

- ✓ Gerekli değişimin kalıcı olduğunu anlamak
- ✓ Dışarıdan bilgi aramak,
- ✓ Rol modelleri aramak,
- ✓ Yeterlilik için kendini sınamak



Annelik Rolü Yeteneği



ANNELİK ROLÜ BECERİSİ SÜRECİ

1. Bekleyiş-geleceğe hazırlanma aşaması
2. Formal (biçimsel) aşama
3. İnfomal aşama
4. Kişisel aşama



Mercer'in modelinde maternal rol kimliği üzerine etkisi olan anne özellikleri:

- ✓ Empati yeteneği,
- ✓ yenidoğan ipuçlarına duyarlılık,
- ✓ benlik saygısı ve benlik kavramı,
- ✓ ebeveynlik, olgunluk ve esneklik, ebeveyn olmaya ilişkin tutumlar,
- ✓ gebelik ve doğum deneyimi,
- ✓ annenin sağlığı,
- ✓ depresyon ve rol çatışması yaşama durumu



Baba olma süreci

Öncekinin aksine babalar ne yaparsa “kar” sayılmamakta, çocukların fiziksel ve duygusal bakımına katılmaları ve evdeki sorumlulukları paylaşmaları beklenmektedir !

- 1-**Ayrılma fazı**- daha önceki grup, durumdan ayrılma,
- 2-**Geçiş fazı**- bireyin diğer durum ya da grupla güçlü bağlar kuracağı sosyal belirsizlik dönemi (4-10 hafta),
- 3-**Özümseme fazı** - yeni durum ya da grupla bütünleşmenin tamamlandığı, kimliğin kazanıldığı dönem.



Baba olma süreci

Geçiş fazında baba aşağıdaki evrelerini geçirir:

Anlaşma yapma

- Ebeveynlik ve diğer işlerin güçlüklerine karşın sorumluluklarını öğrenme ve üstlenmeye isteklilik
- Gerçekle yüzleşme: gebelik, doğum, bebek bakımı
- Bebegin çaresizliği, bakım ve koruma sorumluluğunu uyarır
- Psikolojik ve fizyolojik katılım
- Bebegin gülümsemesi ile ödüllendirilir, benlik saygısı artar

Bağlanma

- Baba-bebek ilişkisindeki temel psikolojik dönemdir
- Bebekle ilk karşılaşma: mutluluk, gurur, korkuyla karışık şaşkınlık ve hayranlık
- Bebeye bağlanma duygusu: İlk gördüğünde ya da dokunduğunda olabileceği gibi 2 ay içinde de gerçekleşebilir
- Dönüm noktası: Bebeği daha tahmin edilebilir, yanıt veren ve tanıdık bulur

Hayatında yer açma

- İşte, sosyal/kişisel yaşamında eşi ile ilişkilerinde ve kendinde değişiklikler yaparak bebek için fiziksel ve duygusal olarak ulaşılabilir olur.

Baba olma süreci

Gözlemci baba tipi

- Erkek gebeliğe/bebek bakımına belli bir duygusal uzaklık hissettiğini belirtir ve kendisini büyük ölçüde seyirci olarak görür.

İfade edici baba tipi

- Erkek gebeliğe duygusal olarak yüksek oranda karşılık verir ve kendisini bu sürecin içinde yer alan tam bir partner olarak görür.

Yardımcı baba tipi

- Erkek yapılması gereken görevleri göz önünde bulundurur ve kendisini büyük ölçüde gebeliğin muhafızı ya da idarecisi olarak görür.



Ebeveyn olma sürecindeki bireylerin hemşirelik bakımına ilişkin hemşirelik tanıları:

Bebek Bakımına Katılıma İlişkin Bilgi Eksikliği	Annenin Yorgunluğuna, Yetersiz Baba Desteğine Bağlı Etkisiz Emzirme
Destekleyici Olmayan Ebeveyn Davranışlarına Bağlı Ebeveynlikte Yetersizlik	Annenin Erken Dönemde Çalışmaya Başlamasına Bağlı Emzirmenin Kesintiye Uğraması
Ebeveyn Olarak Bakım Verici Rolünde Zorlanma	Etkili Emzirme ya da Emzirmenin Güçlendirilmesine Hazır Oluş
Rol İlişkisinde Hayal Kırıklığına Bağlı Ebeveynlik-Rol Çatışması	Bebek Bakımına Katılım Konusunda Güçlenmeye Hazır Oluş
Evin Bakımını Sağlamada Yetersizlik	Aile Baş Etmesinde Yetersizlik
Babalık/annelik Benlik Kavramını Güçlendirmeye Hazır Oluş	Desteklerin Olmaması, Yardım Alamamaya Bağlı Yorgunluk, Uykusuzluk, Güçsüzlük
Ebeveyn Bebek Bağlılığında Bozulma Riski	Rollerin Artmasına Bağlı Ebeveyn Olarak Bakım Verici Rolünde Zorlanma Riski
Bilgi Eksikliğine Bağlı Etkisiz Bireysel Baş Etme	Çevre Desteğinin Olmamasına Bağlı Etkisiz Toplumsal Baş Etme
Çocuk Bakımına Bağlı Artan İş Yükü ile Baş Etmede Güçlenmeye Hazır Oluş	Güçsüzlüğe Bağlı Ebeveyn Olarak Bakım Verici Rolünde Zorlanma Riski



Ebeveyn olma sürecindeki bireylerin bakımına ilişkin hemşirelik girişimleri:

Annenin bebek bakımında sıkıntı yaşadığı sorunları dinlemek, soruları yanıtlamak, bakım gereksinimleri ve destek gerektiren durumları belirlemek, annelik davranışını desteklemek, bebeği hakkında önyargıları yenmesine, kendini ve bebeğini pozitif olarak algılamaya başlamasına, paternal bağlanmaya yardım etmek

Bakım verici ebeveynlik becerileri ile ilgili problemler belirlenecek

Bebek bakımına katılımı ile ilgili sorumluluklarını ifade etmesi sağlanacak

Babalık rolünü benimseyip, eleştirilmekten korkmadan: 'ben bebek bakıyorum' diyebilecek kadar rahat olması sağlanacak

Anneliğin/babalığın getirdiği sorumlulukları yerine getirmek üzere (varsa) önceden geliştirdiği baş etmelerini kullanması ya da yeni baş etmeler geliştirmesi sağlanacak

Ebeveynlik becerilerini iyileştirme ile ilgili yardım destek kaynakları öğretilecek

Bakım verme sorumluluğuna ilişkin zorlukları paylaşması sağlanacak

Bebek/çocuğun bakımına duygusal katılım göstermesi sağlanacak

Yeni rolün getirdiği sorumluluklara karşın eş ilişkilerine zaman ayırması planlanacak

Desteğin annenin stres düzeyini azaltmadaki önemini kavraması sağlanacak

Emzirmeyi etkileyen faktörler anlatılacak

Aile yaşamında çocuk bakımının doğasında var olan sorumlulukları paylaşılmasını sağlayacak

Annelik/Babalık rol sorumluluklarını yerine getirirken etkisiz baş etme stratejileri kullanmaktan kaçınması (inkar, savunma) sağlanacak



Ebeveyn olma sürecindeki bireylerin bakımına ilişkin hemşirelik girişimleri:

Emzirmeye bağlı yorgunluk düzeyini ve anksiyetesini ifade edebilecek	Hangi bakım aktivitelerinde yardım istediği belirlenecek
Annelik/babalık konusunda konuşmak üzere iletişime geçilecek	Bebek bakımı sırasında kendini daha güvende ve rahat hissetmesi sağlanacak
Anne/baba olmaya ilişkin korku ve endişelerini ifade etmesi sağlanacak	Bebek bakım becerilerini uygulamada istekli olması sağlanacak
Kendinden ve ailesinden beklentilerini ifade etmesi sağlanacak	Rolde zorlanmayı azaltmak üzere evde bebek bakımı konuşulacak
Rol geçişine uyum sağlamak üzere, ev işlerinde gerçekçi bir değişiklik planı yapmak üzere görüşülecek	Yorgunluk ve uykusuzluğu önlemek üzere bebeğin uyuduğu saatlerde uyuması/dinlenmesi önerilecek
Herhangi bir negatif ebeveyn davranışı gösterip göstermediği belirlenecek	Bebek davranışlarına dikkati çekilerek bebeğe pozitif tepki vermesi için desteklenecek



Kaynaklar

- Beji NK (2015). Hemşire ve Ebelere Yönelik Kadın Sağlığı ve Hastalıkları. Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul.
- Bulechek G.M., Butcher H.K, Dochterman J.M., ve Wagner C.(2017).Hemşirelik Girişimleri Sınıflaması(NIC). Çeviri editörleri: Erdemir F. Kav S. Akman Yılmaz A., Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul.
- Taşkın, L. (2016). Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği, 12. Baskı, Akademisyen Tıp Kitabevi, Ankara.
- Carpenito-Moyet, L.J. (2012) Hemşirelik Tanıları El Kitabı, Çev: Erdemir F., Nobel Tıp Kitabevleri. 2. Baskı. İstanbul.



TEŐEKKÜR EDERİM

