

SAĐLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ



HEMŞİRELİK BÖLÜMÜ/LİSANS

*Hem 301-Doğum ve Kadın Sağlığı
Hastalıkları Hemşireliği*

Prof. Dr. Özen KULAKAÇ

DOĞUM EYLEMİNDE AĞRI YÖNETİMİ VE LAMAZE

*Hem 301-Doğum ve Kadın
Sağlığı Hastalıkları
Hemşireliđi*

Hafta-2



Hedefler

Öğrenciler:

- ✓ Doğumda nefes, beden egzersizlerini ve doğuma yardımcı pozisyonları bilecek
- ✓ Doğumda nefes, beden egzersizlerini ve doğuma yardımcı pozisyonları doğru bir şekilde uygulayabildiğini gösterecek
- ✓ Doğumda nefes, beden egzersizlerinin ve doğuma yardımcı pozisyonların anne ve fetüs sağlığına olan etkilerini bilecek
- ✓ Doğumda nefes, beden egzersizlerini ve doğuma yardımcı pozisyonları uygulanmanın önemine ilişkin inanç ve tutum geliştirecek



UNUTMAYIN!...

Doğum deneyimi kadına ve gebeliğe özeldir.

Kadın geçmiş ve şimdiki tüm birikimleriyle ve geleceğe ilişkin beklentileriyle doğum deneyimini algılar

Bizim görevimiz bu deneyimi EŞSİZ kılmaktır.



AĞRI-KORKU DÖNGÜSÜ



Hemşirelik Tanısı: KORKU

- Doğumun bilinmezliği ve ağrısına ilişkin

Etiyolojik faktörler

Doğuma ilişkin: bilgi eksikliği, kültürel inanışlar, doğum ağrısı/sancısıyla nasıl baş edeceğini bilememe



Hemşirelik Tanısı: KORUKU

Amaç:

doğum ve doğum dalgalarıyla baş etmeyi bildiğini ve rahatladığını gösterecek

Sonuç çıktıları: Kadın doğumda;

- Nefes, beden egzersizlerini ve doğuma yardımcı pozisyonları bilecek
- Nefes, beden egzersizlerini ve doğuma yardımcı pozisyonları doğru bir şekilde uygulayabildiğini gösterecek
- Nefes, beden egzersizlerinin ve doğuma yardımcı pozisyonların anne ve fetüs sağlığına olan etkilerini bilecek
- Nefes, beden egzersizlerini ve doğuma yardımcı pozisyonları uygulanmanın önemine ilişkin inanç ve tutum geliştirecek



Hemşirelik Tanısı: KORKU

Girişimler:

- Kadınla iletişimde sakin kalınacak
- Yavaş bir şekilde basit cümlelerle açıklama yapılacaktır
- Doğrudan ifadelerle konuşulacaktır «şimdi derin nefes al-ver» gibi.

Girişimler:

- Duygularını ifade etmesine izin verilecek
- Doğum dalgalarında yalnız bırakılmayacaktır
- Doğumu kolaylaştırıcı davranışları desteklenecek-geri bildirim verilecek «çok güzel devam et, ıkın» gibi



Hemşirelik Tanısı: KORKU

Girişimler:

- Ortam gevşemeyi destekleyecek şekilde düzenlenecek
- Her izlem(ANS-TA, FKH vb.) sonrasında bilgi verilecek
- Doğum eylemi boyunca kullanabileceği pozisyonlar, nefes ve gevşeme egzersizleri öğretilecek
- Rahat ettiği pozisyonu almasına yardım edilecek
- Anne yürüyorsa eşlik edilecek

Girişimler:

- Kadın isterse masaj yapılacak
- Kasılma aralarında dinlenmesi sağlanacak
- Kasılmalar sırasında nefes egzersizleri için cesaretlendirilecek ve yönlendirilecek
- Fiziksel rahatlığı (hijyen, ağız ve dudakların nemlendirilmesi) sağlanacak ve sürdürülecek



Pozisyonlar- Ayakta/Oturur

Upright

Çömelme/ squatting

Lateral/Yan yatar

Secde/all fours

Supine

Masaj



DOĞUM DALGALARININ ÖZELLİKLERİ

NELERDİR?



Solunum Őekilleri

Göğüs solunumu:

Karın Solunumu

Doğumun 1. Evresinde, latent fazda

Yavaş Karın Solunumu

**Doğumun 1. Evresinin Latent Fazında
Kullanılacak Solunum Egzersizleri**

Yavaş karın solunumu

**Doğumun 1. Evresinin Aktif Fazında Kullanılacak
Solunum Egzersizleri**

Yavaş Göğüs Solunumu

Hızlı Göğüs Solunumu



Gevşemeyi Neler Sağlar?

Gevşemeyi Neler Sağlar?

