

Doğum sancısıyla baş etmek / Bilgilendirme belgesi (Pain management for labour / Fact sheet)

Doğum sancısı ile nasıl baş edeceğiniz size kalmıştır. Ebe doğum sürecinin nasıl gittiği konusunda size sürekli bilgi verecek olsa da bunu nasıl idare edeceğiniz size kalmıştır. Bazı kadınlar sancılarını doğal yöntemlerle hafifletmeyi yeğlerken, bazıları da mevcut tıbbî sancı kesme seçeneklerini kullanmak ister ve bazı kadınlar ise ikisini de kullanır.

Aşağıdaki bilgiler size bazı seçenekler sunacaktır:

Sancıyı azaltmak için doğal yöntemler (Natural methods of pain relief)

- Eşlerden ve diğer güvenilir kişilerden destek ve yüreklendirme
- Rahat ve özel bir ortam, hafif ışıklar, rahatlatıcı müzik (CD-çalar sağlanır), kokular kullanılır (kağıt mendilde lavanta yağı veya masaj yağı)
- Su – ılık bir banyo veya duş
- Isıtılıp karnın alt tarafına veya sırtta konulacak buğday torbası
- Masaj / dokunma – sırtınıza veya ayaklarınıza ya da başınıza rahatlatıcı masaj yapılması. Bu, daha doğum sancuları başlamadan çokça denenmeli ve nasıl bir masajla kendinizi rahat hissettiğinizi bilmelisiniz
- Pozisyon ve hareket – doğurma sürecine yardımcı olmak için yerçekiminden yararlanmak.

Sancıyı azaltmak için tıbbî çözümler (Medical forms of pain relief):

Gaz nitroz oksit ve oksijen karışımıdır (Gas is a mix of nitrous oxide and oxygen)

Bu, maske veya ağız yoluyla solunulan ve nitroz oksit ile oksijen karışımı kokusuz bir gazdır. Doğum sancısı sırasında istenildiği zaman kullanılabilir ve hatta banyoda banyo veya duş yaparken rahatlamak için bile el altında bulunabilir. Sancıyı yok etmez ama kasılmalar olduğu zaman kadına geçici bir süre için içi geçmiş gibi bir duygu verir. Bundan azamî ölçüde yararlanabilmek için kasılma başlar başlamaz kadın gazı birkaç kez derin derin içine çeker. Normal solunuma geçildiğinde etkisi kısa zamanda kaybolur. Bebeğe bilinen hiçbir yan etkisi olduğu görülmemiştir.

Uyuşturucu iğne – Morfin (Narcotic injection – Morphine)

Morfin afyon kökenli bir uyuşturucudur ve ameliyat ve müzmin ağrılar için olduğu gibi doğum sancısı çeken kadını uyuşturarak sancıyı hafifletmek için de kullanılır. Bu uyuşturucu anneden doğmamış bebeğe de geçer ve yeni doğan bebeğin soluk almasını etkileyebilir. Morfinin doğum sancısı üzerinde etkisini göstermesi 20 dakika kadar alır ve etkisinin geçmesi birkaç saat sürer.

Epidural (Epidural)

Epidural, omuriliğin yanındaki epidural denilen boşluğa sonda denilen çok ince bir tüple enjekte edilen ve narkotik ve anestezi uyuşturucularının birleşimi olan bir ilâçtır. Doğum sancıları süresince sonda yerinde bırakılır ve böylelikle istendiğinde ilâve doz uyuşturucu verilebilir. Bu yolla verilen uyuşturucular beyne giden sancı sinyalinin engeller ve böylelikle beyin, kasılmaların sancılı olduğu mesajını almaz. Bu, doğum sancılarının 1. Aşamasında veya sezaryenle ya da forsepsle yapılacak doğumdan önce verilir.

Uyuşturucuların verilmesinden yaklaşık 20 dakika sonra etkisini gösterir ve verilen dozun gücüne göre etkisi bir buçuk ile 3 saat arasında değişir.

Yararları: doğum sancısını giderir; geçici bir süre yüksek tansiyonu duraganlaştırıp düşürebilir; sezaryen süresince annenin ayık kalmasına olanak sağlar; doğum sancuları çok uzun ve ağır geçmekteyse (takviye ile) doğum sürecini hızlandırabilir.

Yaygın yan etkileri: olası devinim kaybı ve yataktan kalkamama; her zaman etkili değildir; annenin tansiyonunu düşürür ve bu yüzden bebeğin kalp atışları yavaşlar (bunu önlemek için damardan sıvı verilir); doğum sürecini durdurabilir veya yavaşlatabilir; sidik torbasının boşaltılmasını güçleştirebilir ve bunun için sidik sondası takmak gerekebilir; itme duyumunu azaltabilir; 7 ile 10 gün süreyle bel ağrısına neden olur; kasık tabanı kaslarının etkili biçimde kullanılmaması yüzünden forseps kullanma riskini artırır; annenin ateşinin yükselme olasılığı vardır ve bu doğmamış bebeği sıkıntıya sokabilir; bebek uyuşturuculardan etkilenebilir; doğuma müdahale riski nedeniyle bebeğe zarar gelebilir; doğuma müdahale anne ile bebeğin ayrılması sonucunu doğurabilir.

Daha ciddi sorunlar (komplikasyonlar): omurilik sıvısının sızıntı yapması (yaklaşık 200'de 1) sonucu şiddetli baş ağrıları; mikrop kapma olasılığı ve bunun sinirleri etkilemesi ve bacaklarda felç olması.

Doğum sancılarınız süresince size bakan ebe, isterseniz tıbbî sancı kesiciler sağlanması konusunda size yardımcı olacaktır.

Acknowledgement

The information included in this fact sheet was based on 2012 Westmead Hospital Pregnancy Care booklet known as *The Purple Book*, developed by WSLHD Women's Health Clinics, Westmead Hospital. The Pain Management for Labour Fact Sheet was produced by WSLHD Multicultural Health (MH), Multicultural Maternity Liaison Officer's Network and WSLHD MH Translation Unit.

Date: November 2014