

Doğum Eğitiminin Doğum Kaygısı ve Korkusu Üzerine Etkisi

Effects of Delivery Education on Childbirth Anxiety and Fear

¹Burak Subaşı, ²Halil Özcan, ³Serkan Pekçetin, ³Büşra Göker, ⁴Suphi Tunç, ⁴Beyhan Budak

¹Elazığ Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Birimi, Elazığ

²Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri A.D., Erzurum

³Zekâi Tahir Burak Kadın Sağlığı Eğitim ve Araştırma Hastanesi Fizyoterapi Ünitesi, Ankara

⁴Zekâi Tahir Burak Kadın Sağlığı Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Bölümü., Ankara

Özet

Bu araştırmada amaç gebelerde doğum öncesi eğitim, fizyoterapi ve psikoterapi temelli müdahalelerin doğum süreci ile ilgili korkular ve kaygılar üzerine etkilerini incelemektir. Gebeliğinin son trimesterinde olup; daha önce doğum yapmamış anne adayları çalışmaya alındı. Katılımcılar ilk olarak uzman bir psikiyatrist tarafından muayene edildi, ardından katılımcılara sosyodemografik veri formu ile birlikte Wijma Doğum Beklentisi/Deneyimi Ölçeği (W-DEQ), Beck Depresyon ve Beck Anksiyete Ölçekleri (BDI ve BAI) uygulandı. Sonrasında bu kişilere her biri 60 dakika süren 3 ayrı seansta doğum öncesi ve sonrasında yaşanabilecek fiziksel ve ruhsal sıkıntılar, doğum sırasında doğumu kolaylaştırmak için yapılabilecek egzersizler hakkında bilgilendirme yapıldı ve soruları yanıtlandı. Sonuçlarda grubun yaş ortalaması 27,2±3,6 olarak bulunmuştur. Gebelik haftası ortalama 35,7±2,3 olarak bulunmuştur. Yapılan ilişki analizinde sosyodemografik özelliklerle (yaş, gelir düzeyi, eğitim seviyesi vs.) W-DEQ puanları ile arasında ilişki bulunmamıştır. İlk değerlendirilmedeki W-DEQ puanı (W-DEQ 1) ile BAI puanları arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Yapılan Wilcoxon testi analizinde katılımcıların W-DEQ'dan aldıkları puanlara bakıldığında toplam ölçek puanları da dahil tüm puanlarda eğitim öncesi ve sonrası puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır. Sonuç olarak doğum öncesi eğitimin son trimesterdaki gebelerde doğum korkularının doğumla ilgili olumsuz düşüncelerinin azalmasına yardımcı olduğu bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Doğum korkusu, anksiyete, depresyon, doğum eğitim

Abstract

The aim of this study is exploring the effects of childbirth education, physiotherapy and psychotherapy-based interventions on fears and worries about childbirth and labour. Expectant mothers in the last trimester of gestation those did not have a delivery before were taken to the study. At first the participants were examined by a psychiatrist than sociodemographic data form Wijma Delivery Expectancy/Experience Questionnaire (W-DEQ), Beck Depression and Beck Anxiety Inventories (BDI, BAI) were applied. Then 3 sessions each taking 60 minutes on possible physical and mental problems before birth were done, an exercise plan and recommendations for facilitating delivery were given to participants, information about possible physical and psychological problems after childbirth were given and their questions on these issue were answered. In results mean age of the group was found as 27.2±3.6. The mean gestational age was 35.7±2.3. Socio-demographic characteristics (age, education level, income level, etc.) was not found significantly correlated with the W-DEQ scores. W-DEQ 1 scores were positively correlated with BAI scores. In Wilcoxon test analyses W-DEQ 1 and W-DEQ 2 scores including all the subscales were significantly different p<0.001. As a conclusion on expectant mothers having their third trimester of pregnancy, education before childbirth was found helpful in reducing fears and negative thoughts related to childbirth.

Key words: Childbirth fear, depression, anxiety, delivery education

GİRİŞ

Gebelik kadının hayatında önemli bir yaşam bölümü olup bu dönemde kadınlar birçok fizyolojik ve psikolojik değişiklikler yaşayabilirler. Doğum kaygısı gebelerin birçoğunda görülmekle birlikte şiddeti değişkenlik göstermektedir. Özellikle anne yaşı küçükse ya da planlanmayan bir şekilde gebe kalındıysa anne adaylarının bir kısmı gebelik sürecini kabul etmekte zorluk yaşamaktadırlar. Gebeliğin son dönemine gelindiğinde tecrübesiz annelerin doğumla ilgili korkuları, çocuğa bakım verme konusundaki endişeleri gibi sorunlar yaşanabilir(1, 2). Doğum sırasında çekilebilecek ağrılar, bebek ve kendi sağlığı ile ilgili düşünceler, doğum sonrası çocuğun bakımı ile ilgili endişeler bu

kaygıları artırabilmektedir. Gebelere verilecek destek programları negatif yöndeki bu düşünceleri değiştirip doğum sürecine hazır hale gelmelerine yardımcı olabilir. Bu araştırmada amaç doğum kaygıları ve doğum süreci ile ilgili bilgilendirmenin gebeler üzerinde bu kaygıları giderici etkisi olduğunu göstermektir.

Doğuma dair korkuların kaynakları çeşitli olabilir; bunlar bebeğin zarar görmesi, ölümü, annenin zarar görmesi ölümü, personele güvenmeme, kontrol kaybı, doğum anında panik olma, kontrolünü kaybetme gibi sıralanabilir(2-5). Bu korkular gebenin stres düzeyini artırabilmektedir. Melzack'ın yaptığı bir çalışmada, doğum ağrısını, travmatik bir sinir lezyonundan sonra devam eden yanıcı ağrı (kozalji)

en şiddetli ağrı olarak bildirilmiştir(6). Yine literatürde kadınların %60 gibi büyük bir çoğunluğunun doğum ağrısını şiddetli veya çok şiddetli olarak algıladıkları, doğuma dair korkuların gebelerin yaklaşık üçte birinde görüldüğü bildirilmektedir(7). Çocuğun doğumu, yaşamın en pozitif olaylarından biri olduğu için, buradaki ağrının doğası hastalık, travma, rahatsızlık, cerrahi ve tıbbi işlemler sonucu oluşan ağrıdan farklıdır. Amerika'da 2001 yılında 'Doğallık ve Doğumdaki Ağrı Yönetimi' adlı kanıt temelli sempozyumda; savunulan görüş, 'doğumdaki ağrıda en önemli nokta, doğumdaki ağrıyı bilmek değil, doğumdaki kadına ihtiyaçları doğrultusunda danışmanlık yapabilmek' şeklindedir(8). Literatürde ilk doğumunu yapacak anne adaylarının daha önce doğum yapanlardan daha fazla doğum korkusu yaşadıkları bildirilmektedir(9). Doğum sırasında ağrıların azaltılması için çok çeşitli alternatif yöntemlerin kullanıldığı belirtilmektedir(10). Doğum korkusuna kişilerin sosyoekonomik ve eğitim düzeylerinin de etkisinin olduğu saptanmış olup; doğum ile ilgili eğitimlerin gebelerde doğumla ilgili olan olumsuz düşüncelerin ve stres düzeyinin azalmasına yardımcı olduğu gösterilmiştir (11). Bu eğitimler doğum öncesi değerlendirmeler, doğuma ruhsal ve fiziksel hazırlık, gebelik ve doğum hakkında bilgilendirmeler, doğum esnasında yapılacak gevşeme ve nefes egzersizleri, ıkmına eğitimi, doğum sonrası beslenme, egzersiz, bebeğin bakımı gibi başlıklar altında toplanabilir(12-16).

Bizim bu araştırmadaki amacımız son trimesterdeki gebelere verilecek doğum eğitiminin doğum kaygısı ve beklentisi üzerine olumlu etkisinin olup olmadığını göstermektir.

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırmaya 01.08.2011-01.10.2011 tarihleri arasında Ankara Dr. Zekâi Tahir Burak Kadın Sağlığı Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde takip edilen, gebeliğinin son trimesterinde olan ve araştırmaya katılmayı kabul eden 30 gebe alınmıştır. Araştırmanın etik kurul onayı Dr. Zekâi Tahir Burak Kadın Sağlığı Eğitim ve Araştırma Hastanesi tarafından verilmiştir. Tüm katılımcılar araştırma hakkında bilgilendirilmiş ve onamları alınmıştır. Veriler araştırmacılar tarafından yüzyüze görüşme ve hastaların ölçekleri doldurması yoluyla elde edilmiştir. Verilerin toplanmasında tanıtıcı bilgi formu ve Wijma Doğum Beklentisi/Deneyimi Ölçeği (W-DEQ), Beck Depresyon ve Beck Anksiyete Ölçekleri (BDI ve BAI) kullanılmıştır. Tanıtıcı bilgi formunda gebelerin sosyodemografik özelliklerini ve obstetrik geçmişlerini içeren 25 soru bulunmaktadır. Wijma Doğum Beklentisi/Deneyimi Ölçeği, doğum esnasındaki stres ve korkuyu ölçek 33 ifadeden oluşan likert tipte bir ölçektir. Ölçek 6 alt ölçekten oluşup; ilki doğum sancıları ve doğumun genel olarak nasıl olacağı ile ilgili düşünceleri, ikincisi nasıl doğum sancıları ve doğum sırasında nasıl hissedeceği, üçüncüsü o esnada neler hissedeceği, dördüncüsü doğum sancılarının en yoğun olduğu zamanda ne olacağını düşüneceği, beşincisi bebeğin doğduğu anda ne hissedeceğini hayal ettiği altıncı soru ise son 1 ay içinde doğum sancıları ve doğum ile ilgili düşüncelerini içeren sorulardan oluşmaktadır. Her soru 1 ile 6 arası puanlanır. Kesme noktası net olmamakla birlikte puan yükseldikçe doğuma ilişkin stres ve korkunun arttığı bilinmektedir (17). Bu nedenle tanı koymaktan öte doğuma ilişkin stres ve korkunun şiddetini ölçtüğü düşünülebilir. Araştırmamızda hem alt ölçeklerin eğitim öncesi ve sonrası puanları birbiriyle hem de toplam ölçek puanları kendi aralarında karşılaştırılmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Körükçü ve Kukulü tarafından yapılmıştır (18). Beck Depresyon Ölçeği, 1939 yılında Aaron Beck ve arkadaşları tarafından oluşturulmuş, Türkçe uyarlaması Hisli ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (19,20). Beck Anksiyete Ölçeği, 1939 yılında Aaron Beck ve arkadaşları tarafından oluşturulmuş, Türkçe

uyarlaması Ulusoy ve ark. tarafından yapılmıştır(21,22). Depresyon ve anksiyete bozukluğu riskini belirlemek ve şiddetini ölçmek amacıyla yapılmış öz bildirim ölçekleridir. Beck Depresyon Ölçeği'nin kesme puanı 17 olarak belirlenmiştir. Beck Anksiyete Ölçeği'nin ise kesme puanı belirlenmemiştir. Veriler SPSS 16.0 programında sosyodemografik özellikler için tanımlayıcı istatistikler, ortalama ve standart sapmalar hesaplanmış eğitim öncesi ve sonrası W-DEQ puanları arasında fark olup olmadığı ise Wilcoxon testi kullanılarak istatistiksel açıdan değerlendirilmiştir; BDI-BAI ve W-DEQ puanları ve sosyodemografik değişkenler arası Spearmann korelasyon analizi yapılmıştır.

Sonuç olarak; Sosyodemografik verilere bakıldığında grubun yaş aralığı 21-33 arasında olup ortalama 27,2±3,6 olarak bulunmuştur. Gebelik haftası 32-39 olup ortalama 35,7±2,3 olarak bulunmuştur. Gebelerden 4 kişi ilköğretim, 8 kişi ortaokul, 16 kişi lise, 2 kişi üniversite ya da yüksekokul mezunu olarak gözlenmiştir. Yirmisekiz gebe vitaminler dışında herhangi bir ilaç kullanmazken 1 gebe diabet nedeniyle insülin 1 gebe de hipertansiyon nedeniyle antihipertansif ilaç kullanmaktaydı. Yirmisekiz gebe eşi ve ailesinden gebelik sürecinde destek gördüğünü belirtirken 2 gebe destek görmediğini belirtmekteydi. Tüm gebeler bebeği istediklerini belirtiyorlardı. Üç gebe daha önce de gebe kalmış ancak 2'si ilk trimesterde 1 gebe ise ikinci trimesterde düşük yapmıştı, mevcut gebelik diğer gebelerin ilk gebeliği idi. Gebelerle yapılan ilk görüşmelerde uygulanan Beck Depresyon ve Beck Anksiyete ölçeğinden alınan puanlar sonucunda kesme puanlarına göre 6 gebede depresif belirtiler (hafif-orta şiddette), 5 gebede de anksiyete bozukluğu belirtileri (hafif-orta şiddette) tespit edilmiş olup, ruhsal muayene sonrasında 3 kişiye karışık depresyon ve anksiyete bozukluğu tanıları koyulmuş ve bu kişiler takibe alınmıştır. Bu kişiler çalışmaya dahil edildiklerinde ya da çalışma dışı bırakıldıklarında sonuçlarda değişiklik olmamış ayrıca WDE-Q puanlarında hem ilk değerlendirme hem de ikinci değerlendirme arasında herhangi bir ruhsal rahatsızlığı olmayan kişilerle olanlar arasında bir fark saptanmamıştır. Yapılan ilişki analizinde de sosyodemografik özelliklerle (yaş, eğitim düzeyi, gelir durumu vs), BDI puanları, BAI puanları ve W-DEQ puanları arasında ilişkiye bakıldığında ilk sosyodemografik özelliklerin W-DEQ puanları ile arasında ilişki bulunmamıştır, ilk değerlendirmedeki W-DEQ puanı (W-DEQ 1) ile BDI puanları arasında pozitif yönde p<0.05 ilişki saptanmıştır. Yapılan Wilcoxon testi analizinde katılımcıların eğitim öncesi ve sonrasında W-DEQ'dan aldıkları toplam puanlara bakıldığında toplam ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır p<0,01. Wijma Doğum Beklentisi/Deneyimi Ölçeği 5. ve 6. alt ölçekleri dışındaki diğer altölçek puanları arasında da anlamlı farklılık bulunmuştur p<0,05. Tablo 1'de W-DEQ alt ölçek ve toplam puanları, eğitim öncesi (ilk) ve eğitim sonrası (ikinci) ölçümler arasındaki farklar verilmiştir.

TARTIŞMA

Yapılan bu araştırmada doğum öncesi eğitimin son trimesterdeki gebelerde doğum korkuları ve doğuma yönelik olumsuz düşünceler üzerinde azaltıcı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Çalışma grubunda doğum korkusu ile sosyodemografik özellikler ilişkili bulunmamıştır, bu bilgi literatür bilgileri ile uyumsuzdur. Bunun nedeni çalışma grubunun sayıca az olması ya da sosyodemografik özelliklerin doğum korkusu üzerine belirgin etkilerinin olmaması olabilir. İlk değerlendirmede anksiyete belirtileri yüksek olan kişilerde doğum kaygısının da yüksek olması her iki durumun birbirlerini etkiliyor olmalarından olabilir. Ayrıca verilen eğitimin, anksiyete ve depresyon belirtileri saptanan grubun psikiyatrist tarafından da takip edilip yapılan psikoterapötik müdahalelerin kişilerdeki ikinci değerlendirmede doğum korkusu puanlarında düşmeye

Tablo 1. Wijma Doğum Beklentisi/Deneyimi Ölçeği'nden Doğum Eğitimi Öncesi (W-DEQ 1) ve Sonrası (W-DEQ 2) Alınan Alt Ölçek ve Toplam Puanların Ortalaması ve Farkı

	W-DEQ 1	W-DEQ 2	z	p
1	5,4±2,5	3,8±1,7	2,85	0,01
2	35,1±15,4	27,5±10,2	2,81	0,011
3	13,7±5,3	9,7±4,4	3,41	0,003
4	6±3,1	4,3±3,1	2,32	0,031
5	3,7±3,6	3,1±3,5	0,67	0,51
6	2,6±2,9	2,3±2,7	0,54	0,6
W-DEQ	66,4±28,1	50,8±21,8	2,97	0,007

W-DEQ= Wijma Doğum Beklentisi/Deneyimi Ölçeği

yol açmış olabileceği söylenebilir. Literatürde anksiyete bozukluklarının tedavisinde kullanılan gevşeme, nefes egzersizleri gibi müdahalelerin doğum eğitiminde de kullanıldığı yazımızda belirtilmiştir (16,23). Ancak bu düşmenin tüm grupta olması doğum eğitiminin önemli bir etken olduğunu düşündürmektedir.

Çalışma grubunun küçüklüğü göz önüne alınmasına rağmen grubumuzdaki gebelerde depresif belirtilerin görülme oranı %20 ve anksiyete bozukluğu belirtilerinin sıklığı %17 olarak bulunmuş olup bu bulgular depresyon ve anksiyete bozuklukları sıklığının gebelerde %15-25 arasında bulunduğu literatür bilgilerine paralel bulunmakla birlikte; psikiyatrik muayene sonucunda 3 kişiye tanı koyulmuştur. Çalışma sonrası bu kişilere tekrar ulaşılmaya çalışılmış, 18 kişiye ulaşılmıştır. Doğum sırasında öğretilen yöntemleri uygulayıp uygulamadıkları sorulduğunda 13 kişi bu yöntemleri uyguladığını ve önemli düzeyde fayda gördüklerini belirtmişken 2 kişi faydasının kısıtlı olduğunu belirtmiştir. Ulaşılanlardan 3 kişi de sonrasında tıbbi nedenlerden dolayı sezaryenle doğum yapmışlardır. Bu bilgiler kişilerin özbidirimleridir. Ayrıca bu eğitimde doğum sonrasında karşılaşılabilecek bazı sorunlara yönelik de danışmanlık yapılmış ve bilgiler verilmiştir. Çalışmamızın en önemli kısıtlılıkları katılımcı sayısının az olması ve tüm gebelere doğum sonrası ulaşamamızdır. Ayrıca araştırmanın yapıldığı hastane kadın hastalıkları ve doğum hastanesi olduğundan doğum sonrası katılımcılar tekrar hastaneye başvurmamışlardır. Bu nedenle doğum sonrasında katılımcılardan alınan bilgiler telefonla alınmıştır.

Sonuç olarak doğum öncesi eğitimin son trimesterdeki gebelerde doğum korkularının doğumla ilgili olumsuz düşüncelerinin azalmasına yardımcı olduğunu göstermiştir.

KAYNAKLAR

1. Terzioğlu F. Ebeveynliğe Hazırlanma ve Doğum Öncesi Bakım. Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği. Ankara: Sistem Ofset Matbaacılık 2005:151-79.
2. Şahin N, Dinç H, İhsiz M. Gebelerin Doğuma İlişkin Korkuları ve Etkileyen Faktörler. Zeynep Kamil Tıp Bülteni 2009;40:57-62.

3. Serçekuş P. Nullipar Kadınlarda Normal Spontan Doğuma İlişkin Korkular Ve Nedenlerinin İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi İzmir, 2005.
4. Billert H. Tokophobia a multidisciplinary problem. Ginekol Pol 2007;78:807-11.
5. Ryding EL, Wijma B, Wijma K, et al. Fear of childbirth during pregnancy may increase the risk of emergency cesarean section. Acta Obstetrica Et Gynecologica Scandinavica 1998;77:542-7.
6. Melzack K, Taenzer P, Feldman P, et al. Labor is Still Painful After Prepared Childbirth Training. Canadian Med Assoc J 1981;125:357-63.
7. Areskog B, Uddenberg N, Kjessler B. Experience of delivery in women with and without antenatal fear of childbirth. Gynecol Obstet Investig 1983;16:1-12.
8. Ergin AB 1. Ulusal Kadın Sağlığı Hemşireliği Kongresi Sözel Sunum Doğum Ağrısı ve Yaklaşımlar. İstanbul 2009.
9. Allehagen S, Wijma K, Wijma B. Fear During Labour. Acta Obstetrica Et Gynecologica Scandinavica 2001;80:315-20.
10. Tournaire M, Theau-Yonneau A. Complementary and Alternative Approaches to Pain Relief During Labor. Evid Based Complement Alternat Med 2007;4(4):409-17.
11. Saisto T, Halmesmaki E. Fear of childbirth a neglected dilemma. Acta Obstetrica Scandinavica 2003; 82:201-8.
12. Şahin NH, Güngör İ, Sömek A. Kadınların doğum yöntemlerine ilişkin görüşleri ve erken postpartum dönemdeki sorunlarının belirlenmesi. Bir özel hastane örneklemini jinekoloji ve Obstetrik Dergisi 2007; 21(4):197-204.
13. Güngör İ, Gökyıldız Ş, Nahcivan N. Sezaryen doğum yapan bir grup kadının doğuma ilişkin görüşleri ve doğum sonu erken dönemde yaşadıkları sorunlar. İstanbul Üniversitesi Florence Ningtingale Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2004;13:185-97.
14. Wiklund I, Edman G, Ryding EL, et al. Expectation and experiences of childbirth in primiparae with caesarean section. BJOG An international journal of obstetrics and gynaecology 2008;115(3):324-31.
15. Christiaens W, Bracke P. Assessment of social psychological determinants of satisfaction with childbirth in a crossnational perspective. BMC Pregnancy and Childbirth 2007;726:1-12.
16. Nichols F, Humenick SS. Childbirth Education Practice, Research and Theory: Pain Management During Childbirth. WB Saunders Company; 2000.
17. Wijma K, Wijma B, Zar M. Psychometric aspects of the W-DEQ: A new questionnaire for the measurement of the fear childbirth. J. Psychosom Obstet. Gynecol 1998; 19:84-97.
18. Kukulcu K, Körükçü HÖ. Wijma Doğum Beklentisi Deneyimi Ölçeği Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. Akdeniz Üniversitesi Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2009.
19. Beck AT, Ward CH, Mendelson M, et al. An Inventory For Measuring Depression. Arch Gen Psychiatry 1961;4:561-71.
20. Hisli N. Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenirliği. Türk Psikoloji Dergisi 1989;7:3-13.
21. Beck AT, Epstein N, Brown G, et al. An inventory forme asuring clinical anxiety: Psychometric properties. J Consult Clin Psychol 1988;56:893-7.
22. Ulusoy M, Şahin N, Erkman H. Turkish Version of The Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties. J Cognitive Psychotherapy: Int Quaterly 1998;12:28-35.
23. Yıldırım İ. Stres ve Stresle Başa Çıkma Gevşeme Teknikleri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 1991;6:175-89.