

**Pain Relief in Labour, 1st edition, 1998**

**TURKISH**

**Doğumda Ağrı Giderilmesi**

Bu broşür doğum ağrısı ve nasıl giderileceği konusunda bir fikir vermek üzere hazırlanmıştır. Doktorunuz ve yardımcılarından hastanenizdeki mevcut ağrı giderme yöntemleri konusunda daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Sizi nelerin beklediğini bilerseniz ve ağrınız da gerekli olduğunda iyi bir şekilde giderilirse, umuyoruz ki bebeğinizin doğumu sizin için güzel bir deneyim olacaktır.

### **Doğum ağrısı nasıl bir ağrıdır?**

Gebeliğin sonlarına doğru uterusunuzun zaman zaman kasıldığını hissedebilirsiniz. Doğum başladığında bu kasılmalar düzenli hale gelir ve çok daha güçlü hissedilir. Bu başlangıçta şiddetli bir menstürasyon ağrısına benzeyebilir, ancak genellikle doğum ilerledikçe daha da şiddetlenir. Ağrının şiddeti değişkendir. İlk doğumunuz genellikle en uzun ve güç olanıdır. Bazen doğumu yapay olarak başlatmak veya doğum yavaş ilerliyorsa uyarmak gerekebilir ve bu da doğumu daha da ağırlı yapar. Kadınların %90'ından fazlasında doğum ağrısının giderilmesi gerekir.

### **Doğuma hazırlanma**

Doğum yapacağınız hastaneyi iyi bilen ebeler tarafından verilen antenatal derslere katılmak iyi olur. Ebeler size gebelik ve doğum yanında bebeğinize nasıl bakmanız gerektiğini de öğretebilirler. Hastaneye gittiğinizde sizi nelerin beklediğini, hangi girişimlerin gerekebileceğini ve bunların nedenlerini anlatabilirler. Doğum sırasında neler olabileceğini iyi anlamak, daha az korku duymanızı sağlar. Ayrıca doğum yapmayı düşündüğünüz hastaneyi önceden ziyaret etmek de yararlıdır. Bunların hepsi rahatlamanızı ve ağrı ile daha kolay başa çıkmanızı sağlar.

Gebelik sırasında psikoterapistler veya ebeler nefesinizi kontrol etmeyi ve kasılmalar sırasında size nasıl yardımcı olacaklarını gösterebilirler. Ayrıca size gebelik sırasında ve sonrasında doğru hareketler yapmayı, iyi pozisyonları ve eklemlerinizi ve belinizle ilgili problemleri azaltmayı da öğretebilirler.

Kullanılmakta olan ağrı giderme yöntemlerini de bu dersler sırasında öğrenebilirsiniz. Ağrı giderme yöntemleri ve bunların size uygunluğu hakkında daha fazla bilgi istiyorsanız bir anestezi uzmanıyla görüşme isteğinde bulunun. Anestezistler, epiduralı uygulayan ve diğer ağrı giderme yöntemleri konusunda danışabileceğiniz doktorlardır. Anestezistler, bebek bekleyen anneler ve eşlerine bazı hastanelerde ağrı giderilmesi konusunda düzenli konuşmalar yaparlar.

### **Ağrının giderilmesi için mevcut yöntemler**

Ağrının giderilmesi için size yardımcı olacak çeşitli yöntemler mevcuttur. Yanınızda size destek olacak bir yakınınızın bulunması çok büyük değer taşır. Gevşeme önemlidir ve bazen hareket etmek de yararlı olur. Ilık su ile banyo yapmak ve masaj, özellikle de belinizin ovulması gevşemenizi ve ağrının biraz hafiflemesini sağlayabilir. Müzik dinlemek de bu konuda yararlı olabilir.

Hangi ağrı tedavi yönteminin sizin için en iyisi olacağını önceden tahmin etmek güçtür. Bu konuda doğumda sizinle birlikte olacak olan ebenize danışabilirsiniz. Size önerilebilecek ağrı giderme yöntemleri hakkındaki bazı gerçekler şunlardır:

### **Alternatif yöntemler**

Özellikle doğumun erken dönemlerinde ağrı ile başatmanıza yardımcı olacak çeşitli yollar mevcuttur. Size eşlik eden yakınınız bunların bazıları için size yardımcı olabilir. Bunların ağrıyı ne kadar giderdikleri çok kesin bilinmese de bazı kimseler bu yöntemleri çok yararlı bulabilirler. Aşağıdaki yöntemlerden herhangi birisinin sizin hastanenizde uygulanıp uygulanmadığını öğrenebilirsiniz.

Aromaterapi	Hipnoz
Homeopati	Herbalizm
Refleksoloji	Akupunktur

### **Sinirlerin cilt yolu ile elektrikle uyarılması (TENS)**

- Belinize yapıştırılan bazı padler yolu ile ağırlı bölgelerden hafif bir elektrik akımı geçirilir. Bu bir bakıma karıncalanma gibi bir his oluşturur. Bu akımın gücünü siz kendinize göre ayarlayabilirsiniz.
- TENS, doğumun başlangıcında özellikle bel ve sırt ağrınız için bazen yararlı olabilir. Bazı hastaneler dışarıda kullanım için de kiralayabilirler. Eğer kiralarsanız evde kendiniz de başlatabilirsiniz.
- Bebeğinize bilinen zararlı bir etkisi yoktur.

Doğum ağrınızı sadece TENS ile giderebileceğiniz gibi, muhtemelen daha sonraki dönemlerde ağrınızın başka türlü giderilmesi gerekebilir.

### **Entonoks**

(%50 Nitroz oksit ve oksijen, bazen **gaz** olarak da isimlendirilir)

- Bu bir maske veya ağız parçası yolu ile solunur.
- Basittir, çabuk etki eder ve etkisi kısa sürede geçer.
- Bazen hafif bir semsemlik veya kısa süreli hastalık hissi oluşturabilir.
- Bebeğinize zarar vermez, size fazladan oksijen verir ve bu da siz ve bebeğiniz için yararlı olabilir.
- Ağrıyı tamamiyle gidermez ama yararlı olabilir.
- Doğum sırasında herhangi bir zaman kullanılabilir.

Kullanacağınız gaz miktarını kendiniz ayarlayabilirsiniz, fakat en iyi etki zamanının ayarlanması önemlidir. Kontraksiyonun gelmeye başladığını hisseder hissetmez hemen gazı solumaya başlamalısınız ki ağrının en şiddetli olduğu zamanda tam etki elde edebilirsiniz. Kontraksiyonlar arasında veyahut uzun süreli solumamalısınız, çünkü bu size baş dönmesi yapabilir veya biraz sersemlik hissedebilirsiniz. Daha etkin olmasını sağlamak için bazı hastanelerde bu gaza başka maddeler de ilave edebilirler, ancak bunlar sizi daha da uykulu yapabilir.

### **Petidin**

- Genellikle ebeler tarafından kas içine enjeksiyon şeklinde uygulanır.
- Sizi biraz sersemletebilir ancak ayrıca ağrı konusundaki endişelerinizi azaltır.
- Kendinizi biraz hasta hissedebilirsiniz, ancak bu etkiyi azaltmak için size başka ilaçlar verilmesi gerekir.
- Bebeğinizin de biraz uykulu olmasına yol açabilir fakat bunun için doğumdan sonra bebeğinize bir antidot enjekte edilebilir. Petidin, **sadece** doğumdan çok kısa bir süre önce verilirse bebeğiniz üzerindeki etkisi çok hafif olur.
- Midenin boşalmasını geciktirebilir ve genel anestezi almanız gerekirse tehlike oluşturabilir. Şayet petidin almışsanız yemek yememeniz ve doğurma havuzunu kullanmamanız gerekir.
- Emzirmeyi geciktirebilir.
- Ağrı üzerine olan etkisi Entonokstan daha azdır.

Petidin ağrı üzerine olan etkisi gazdan az olmakla birlikte, annelerin büyük bir kısmı bunu daha rahatlatıcı ve ağrıyı azaltmada daha etkin bulabilirlerken diğer bazılarında da hayal kırıklığı yaratabilir. Daha hızlı etki etmesi için ven içine de verilebilir, bazı hastanelerde (Hasta kontrollü analjezi denilen), ihtiyaç duyduğunuzda bir düşmeye basarak kendinize önceden ayarlanmış küçük dozda ilaç vermenizi sağlayacak bir makine ile kullanılır.

### **Enjekte edilen diğer ilaçlar**

Diğer bazı benzer ilaçlar da doğum ağrısının giderilmesinde kullanılmakla birlikte, Petidin ebeler tarafından verilmesine izin verilmiş olan ilaçtır. Burada bahsedilmesi gerekenler diamorfin, fentanil ve meptazinoldür ki bazı ünitelerde bunların ağrıyı daha iyi geçirdiğine inanılır. Bunların etki mekanizmaları da petidine benzer.

### **Epidural**

- Belinize uygulanan çok küçük bir kateterden verilir.
- Anestezist tarafından uygulanan çok daha komplike bir yöntemdir.
- Bebeğiniz üzerine etkisi çok azdır.
- Küçük bir başağrısı riski vardır.
- Kan basıncında bir düşmeye neden olabilir.
- Ağrıyı gidermenin en etkin yoludur.

### **Kime epidural uygulanmalıdır?**

Çoğu kişiye epidural yapılabilir, ancak gebelikteki bazı komplikasyonlar ve kanama bozuklukları nedeniyle epidural uygun olmayabilir. Doğumunuz uzun ve komplike ise ebeniz veya doğum doktorunuz size epidurali önerebilir. Bu durumlarda epidural siz ve bebeğiniz için yararlı olabilir.

### **Epiduralde neler olur?**

Öncelikle kolunuzdaki bir venöz damardan verilecek bir seruma ihtiyacınız olacaktır. Bu serum genellikle doğumda başka nedenlerle de gereklidir. Sizden yan dönerek kıvrılmanız veya öne doğru eğilerek oturmanız istenecektir. Beliniz silinerek temizlenir ve cilde az miktarda lokal anestezi enjeksiyonu yapılarak epidural uygulanırken acı duymamanız sağlanır. Buradan uterus ağrısını taşıyan sinirlere yakın bir bölgeye ince bir kateter konulur. Omuriliği çevreleyen sıvı kesesinin delinmemesine dikkat edilmesi gerekir, çünkü bu daha sonra başağrısı yapabilir. Bu nedenle anestezi epidurali yaparken hareket etmemek önemlidir, ancak bu işlem bittikten sonra serbestçe hareket edebilirsiniz.

Kateter yerleştirildikten sonra, ağrı giderici ilaçlar gerektiğinde veya bir pompa ile sürekli verilebilir. Epidural etki ederken, ebe düzenli olarak kan basıncınızı ölçer. Anestezistiniz ve ebeniz ayrıca epiduralin iyi çalışıp çalışmadığını kontrol ederler. Genellikle etki etmesi 20 dakika kadar alır, bazen de başlangıçta iyi çalışmaz ve bazı ayarlamalar gerekebilir.

### **Etkileri nelerdir?**

- Günümüzde ayaklarda uyuşukluk veya ağırlık olmaksızın ağrıyı gidermek diğer bir deyişle "mobil epidural" mümkündür.
- Epidural sizi sersemletmez veya hasta hissettirmez, ayrıca normal olarak mide boşalmasını geciktirmez.
- Bazen kan basıncınızı düşürebilir, ki bu nedenle size serum takılır.
- Başlangıçta biraz titremeye neden olabilir, fakat bu oldukça çabuk geçer.
- Doğumun ikinci devresini uzatabilir ve ıkmamanızı azaltabilir fakat zamanla uterus bebeği çıkarmak için kasılır. Hatta epidural ile normal bir doğum yapma şansınız diğer bir şekilde doğum yapma ihtimalinden fazladır.
- Doğum stresinin çoğunu giderir ve bu da bebeğiniz için iyi olur.
- Emzirme güçleşmez, aslında daha iyi emzirmenizi sağlar.
- Bütünüyle düşünüldüğünde epidural sonrası başağrısı görülme oranı bu ülkede 100 de 1 dir, ancak hastaneden hastaneye başağrısı oranı değişebileceğinden bu konuyu sorabilirsiniz. Şayet sonradan başınız ağrıyacak olursa bu da tedavi edilebilir.
- Gebelik sırasında bel ağrısı sık görülür ve çoğu zaman daha sonra da siz bebeğinizle ilgilenirken devam edebilir. Her ne kadar 1-2 gün girişim bölgesinde lokal duyarlılık hissedebilirsiniz de epiduralin uzun süreli bel ağrısı yapmadığı konusunda oldukça fazla bulgu mevcuttur.
- Yaklaşık olarak 2000 anneden bir tanesinde bebeğin doğumundan sonra bir bacadaki ağrıya doğru iğnelenme tarzında hisler oluşur. Bu sorunlar muhtemelen epiduralden çok doğumun kendisine aittir. Diğer daha ciddi sorunların oluşması ihtimali daha da azdır.

### **Operasyon gerekirse?**

Sezaryen veya forseps uygulaması gibi bir girişime gereksinmeniz olursa, epidural kullanılabileceği için size genel anestezi uygulanması gerekmez. Operasyon için gereken yeterli anesteziyi sağlamak için epidural kateter içinden daha güçlü bir lokal anestezi veya diğer ilaçlar verilebilir. Bu, bebeğiniz ve sizin için daha emniyetlidir.

### **Spinal**

Epidural, özellikle doğumun geç dönemlerinde nispeten yavaş etki eder. Şayet ağrı giderici ilaçlar direkt olarak belinizdeki sinirleri çevreleyen sıvı kesesi içine verilecek olursa, çok daha çabuk etki ederler. Buna spinal denir. Spinal için epidurale göre çok daha ince bir iğne kullanıldığı için başağrısı riski azdır. Bazı hastanelerde doğum ağrısını gidermek için spinal veya spinal-epidural kombinasyonu kullanılır ve sezaryen için de yaygın olarak spinal anestezi uygulanır.

