

Avrupa'da her yıl 5,1 milyon doğum gerçekleşmektedir. Kadınların %30'a yakını doğumlarını travmatik olarak algılamakta ve bu da yılda 1,5 milyona denk gelmektedir.

Travmatik doğumları önlemeye yönelik öneriler.



POZİTİF doğum deneyimi; bir kadının desteklendiğini, kontrol altında olduğunu, güvende olduğunu ve saygı duyulduğunu hissetmesini sağlayan doğumla doğrudan ilgili etkileşim ve olaylar deneyimini ifade eder. Pozitif doğum; kadınların neşeli, kendinden emin ve/veya başarılı hissetmelerini sağlayabilir ve kadının psikososyal refahı üzerinde kısa ve/veya uzun vadeli olumlu etkilere sahiptir.

"Enerji ve aşık olma hissi o kadar güçlüydü ki tarif edilemez."

TRAVMATİK doğum deneyimi, bir kadının doğumla doğrudan ilgili olan aşırı üzücü duygu ve tepkilere neden olan etkileşimler ve/veya olaylarla ilgili deneyimini ifade eder. Travmatik doğum deneyimi kadının sağlığı ve refahı üzerinde kısa ve/veya uzun vadeli olumsuz etkilere yol açmaktadır.

"Birçok müdahalede bulundular. Sanki birisi benden bir şey çalmış gibi hissettim. Bu noktada ne istediğimi biliyordum ve kararlarımı saygı duymadılar."

2

Klinisyenler; doğumla ilgili mental sağlık sorunlarına şefkat, anlayış ve saygıyla karşılık vermemelidir.

3

Klinisyenler; kadınların doğum öncesi, doğum sırasında ve doğum sonrasında otonomilerine saygı duymalıdır. Doğuma ilişkin şiddet durdurulmalı ve kadınlara duyarlı bakım sağlanmalıdır.



1

Klinisyenler; doğum yapan kadınlar, aileleri ve onlara destek olan kişilerin olumlu doğum deneyimlerini en üst düzeye çıkaracak ve olumsuz deneyimleri en aza indirecek şekilde etkileşime girmelidir.

4

Rutin klinik sonuçlar, bakımı değerlendirmek ve iyileştirmek için ebeveynlerin bakım deneyimlerinin değerlendirilmesini ve olumsuz doğum deneyimlerinin tanımlanmasını içermelidir.

Travmaya dayalı bakım ilkelerinin tüm doğum bakımı ortamlarına ve klinik eğitim programlarına entegre edilmesi gerekmektedir.

5

6

Doğumla ilişkili bir travma deneyiminin ardından perinatal ruh sağlığı sorunlarının ikincil önlenmesi ve tedavisi, aileyi bir bütün olarak kapsamalı ve sonraki gebelik ve doğumda önlemeye odaklanmalıdır.

Travmaya dayalı bakımın ilkeleri:



güvenlik



seçenekler



işbirliği



güvenilirlik



güç

İLK ADIMLAR:

- 1 Meslektaşlarınızla görüşün! Tüm ekibin birlikte düşünebileceği ve çalışma ortamınızı iyileştirmeye yönelik fikirleri paylaşılabileceği bir yer bulun.
- 2 Ebeveynleri dahil edin; sorularına mümkün olduğunca iyi yanıtlar alınmalı veya deneyimleri hakkında konuşmaları önemlidir. Farklı bir bakış açısı duymanız size ve meslektaşlarınıza da fayda sağlayacaktır.
- 3 Kendine dikkat et! Her gün stresli durumlara tanık olmak, doğumhane personelinde sıklıkla gözlemlenen ikincil travmaya neden olabilir.
- 4 Araştırma makalelerini paylaşmak veya doğumhane ya da kliniğinizde bir fikir panosu oluşturmak gibi birlikte atabileceğiniz küçük adımları düşünün. Çok pahalıya mal olmasına ya da çok zaman almasına gerek yok, birlikte küçük adımlar büyük bir fark yaratabilir.
- 5 Daha fazla ilham almak ve bağlantı kurmak için Saygı Araç Setini ziyaret edin:



Perinatal ruh sağlığı alanında çalışan 33 ülkeden uzman araştırmacı ve klinisyenlerden oluşan uluslararası bir grup, bu broşürde uygulamaya, politika, araştırma ve teoriye yönelik olarak sunulan temel öneriler üzerinde fikir birliğine varmıştır.

Daha fazlasını bulun.

<https://www.ca18211.eu/>

@CA18211

@CA18211

COST 18211 Proje çıktıları



ARAŞTIRMA ŞUNU BULDU:

"POZİTİF doğum deneyimi; bir kadının desteklendiğini, kontrol altında olduğunu, güvende olduğunu ve saygı duyulduğunu hissetmesini sağlayan doğumla doğrudan ilgili etkileşim ve olaylar deneyimini ifade eder. Pozitif doğum; kadınların neşeli, kendinden emin ve/veya başarılı hissetmelerini sağlayabilir ve kadının psikosozal refahı üzerinde kısa ve/veya uzun vadeli olumlu etkilere sahiptir."

"Enerji, aşık olma hissi o kadar güçlüydü ki tarif edilemez."

"Bebeğin kalp atışları yavaşlamıştı ve bende hâlâ sadece 3 cm açık olduğundan doktor acil sezaryen yapmaya karar verdi. Aniden oda etrafında koşuşturan ama bana güven vermeyen insanlarla dolu, bu yüzden o kadar korktum ki titredim ve tamamen çaresiz kaldım."

"TRAVMATİK doğum deneyimi; bir kadının, doğumla doğrudan ilgili olan aşırı üzücü duygu ve tepkilere neden olan etkileşimler ve/veya olaylarla ilgili deneyimini ifade eder; kadının sağlığı ve refahı üzerinde kısa ve/veya uzun vadeli olumsuz etkilere yol açar."

Avrupa'da her yıl 5,1 milyon doğum gerçekleşmektedir. Kadınların %30'a yakını doğumlarını travmatik olarak algılamakta ve bu da yılda 1,5 milyona denk gelmektedir. Yalnız değilsiniz!

Doğum yapan kadınların yaklaşık %4'ü ve partnerlerinin %1'i doğumla ilişkili travma sonrası stres bozukluğu yaşıyor.

TSSB, travma sonrası stres bozukluğu anlamına gelmektedir. Birisi çok korkutucu ya da üzücü bir olay yaşadığında ya da buna tanık olduğunda ortaya çıkabilen bir mental sağlık durumudur. TSSB'nin bazı belirtileri; olayla ilgili rahatsız edici travmatik anılar veya kabuslar görmek, çok endişeli veya öfkeli hissetmek, olayı hatırlatan şeylerden kaçınmak ve uyku veya konsantrasyon olmakta zorluk çekmektir. TSSB, terapiyle veya daha az sıklıkla ilaçla tedavi edilmektedir.

TSSB'nun dört grup belirtisi:

Travmatik olayı yeniden yaşamak. "Hala orada olduğumu tekrar tekrar hayal ediyorum."

Olumsuz duygular ve ruh hali, mutsuz olma. "Sürekli ağlamak geliyor içimden. Utanıyorum. Kendimi suçluyorum."

Travmayı hatırlatan şeylerden kaçınma. "Bırak içeri girmeyi, hastanenin yanından bile geçmek istemiyorum."

Aşırı uyarılma, sürekli uyanıklık anlamına gelir. "Sürekli endişeleniyorum ve kendimi savunmam gerektiğini hissediyorum."

Doğum ve doğum sırasındaki travmatik olaylar, obstetrik komplikasyonlar ve/veya müdahalelerle ilgili olabilir...

Ancak

Travmanın olaylara bağlı olması nedeniyle, kişilerarası travmanın (başkalarıyla etkileşimlerden kaynaklanan travma) örneğin doğum sırasında personel ile etkileşimlerin uzun süreli TSSB semptomlarına neden olma ihtimalinin **İKİ KAT DAHA FAZLA** olduğu bulunmuştur...

Bir kadın doğum sırasında kötü bir deneyim yaşadığında çok korkabilir ve strese girebilir. Bu, kalp atış hızı, kan basıncı ve hastalıklarla nasıl savaştığı gibi vücudunun çalışma mekanizmasını etkileyebilir. Bu değişiklikler, doğmadan önce veya sonra bile bebeğini etkileyebilir.

Yapabilecekleriniz şunlardır:

01

Bu belirtilerden herhangi birini yaşıyorsanız lütfen bir sağlık uzmanından yardım isteyin.

02

Diğer ebeveynlerle yüz yüze veya çevrimiçi olarak iletişim kurun. Diğer insanlarda doğum travması yaşıyor; yalnız değilsiniz.

03

Yerel politikalarınıza yazın ve endişelerinizi onlarla paylaşın. Kanıtlar mevcut, uygulanması gerekiyor.

Doğumdan önce, doğum sırasında ve sonrasında iyi davranılma ve saygı görme hakkına sahipsiniz.

Daha fazlasını bulun.

<https://www.ca18211.eu/>
@CA18211
@CA18211

! Travmatik doğum deneyimi, bir bütün olarak toplum için olası ekonomik sonuçları olan sağlık sisteminde büyük maliyetlere neden olmaktadır. !

DOĞUMLARI NASIL DAHA İYİ HALE GETİREBİLİRİZ

COST Action 18211 DEVOTİON tarafından geliştirilen mevcut kanıtlara ve bilgilere dayanan politikaya yönelik temel tavsiyelerin yer aldığı broşür

POZİTİF doğum deneyimi; bir kadının desteklendiğini, kontrol altında olduğunu, güvende olduğunu ve saygı duyulduğunu hissetmesini sağlayan doğumla doğrudan ilgili etkileşim ve olaylar deneyimini ifade eder. Pozitif doğum; kadınların neşeli, kendinden emin ve/veya başarılı hissetmelerini sağlayabilir ve kadının psikososyal refahı üzerinde kısa ve/veya uzun vadeli olumlu etkilere sahiptir.



Avrupa'da her yıl 5,1 milyon doğum gerçekleşmektedir. Kadınların %30'a yakını doğumlarını travmatik olarak algılamakta ve bu yılda 1,5 milyona denk gelmektedir.

TRAVMATİK doğum deneyimi, bir kadının doğumla doğrudan ilgili olan aşırı üzücü duygu ve tepkilere neden olan etkileşimler ve/veya olaylarla ilgili deneyimini ifade eder. Travmatik doğum deneyimi kadının sağlığı ve refahı üzerinde kısa ve/veya uzun vadeli olumsuz etkilere yol açmaktadır.

Kadınların yaklaşık %4'ünde ve doğumda bulunan partnerlerin %1'inde doğumla ilgili TSSB yaşamaktadır.

TSSB ; Travma Sonrası Stres Bozukluğu anlamına gelmektedir. Birisi çok korkutucu ya da üzücü bir olay yaşadığında ya da buna tanık olduğunda ortaya çıkabilen bir mental sağlık durumudur. TSSB'nin bazı belirtileri; olayla ilgili rahatsız edici travmatik anılar veya kabuslar yaşamak, çok endişeli veya öfkeli hissetmek, olayı hatırlatan şeylerden kaçınmak ve uyku veya konsantrasyon olmakta zorluk çekmektir.

Doğum sonrası TSSB'si olan annelerin emzirmeye başlamama riski, doğum sonrası TSSB'si olmayan annelere göre yaklaşık

altı kat daha fazladır.

Buna ek olarak, emzirmeyi bir yıla kadar sürdürmemeye de ilişkilidir.

TSSB'nun olumsuz etkisi gelecek nesillere aktarılır. TSSB olan ebeveynler **üreme sorunu** yaşayabilir; travmatik bir doğum yaşadından sonra çocuk sahibi olma olasılıkları daha düşüktür. Bu ebeveynlerin çocuk sahibi olmaları, TSSB olmayan ebeveynlere kıyasla daha uzun zaman alabilir.



NE YAPMALIYIZ?

1

Annelik ve ruh sağlığı hizmetlerine yönelik sağlık politikaları, travmatik doğum ve doğumla ilişkili travma sonrası stres bozukluğunun önlenmesi, tespiti ve tedavisi için özel öneriler içermelidir.

2

Travmatik doğum ve doğumla ilişkili travma sonrası stres bozukluğu dahil olmak üzere perinatal ruh sağlığı sorunlarına ilişkin farkındalığı artırmak, tespit etmek, önlemek ve kanıta dayalı pratik uygulamalarla tedavi etmek için annelik ve ruh sağlığı bakımına yönelik ulusal ve uluslararası rehberlere ihtiyaç bulunmaktadır.

3

Politikanın, obstetrik şiddet ve ruh sağlığı sorunlarının önlenmesi de dahil olmak üzere, bakımın merkezinde kadın haklarını ve ihtiyaçlarını merkeze alan doğum bakımı modellerini desteklemesi gerekmektedir.

4

Annelik bakım hizmetlerinin; aile merkezli, entegre bakımın bir parçası olarak perinatal ruh sağlığı ve travmatik doğum için rutin tarama sunması gerekmektedir.

5

Doğum hizmetlerine; kadınlara onurlu, özerk ve sağlık profesyonelleri ile iletişim ve etkileşimde olduğu saygılı bakım sunmak için kaynak sağlanması gerekmektedir.

6

Ruh sağlığı sorunlarının önlenmesi, tespiti ve tedavisini desteklemek için doğum hizmeti sunan tüm sağlık profesyonellerine travma konusunda bilgilendirilmiş bakım hakkında sürekli eğitim verilmesi gerekmektedir.



Perinatal ruh sağlığı alanında çalışan 33 ülkeden uzman araştırmacı ve klinisyenlerden oluşan uluslararası bir grup, bu broşürde uygulama, politika, araştırma ve teoriye yönelik olarak sunulan temel öneriler üzerinde fikir birliğine varmıştır



Daha fazlası için

<https://www.ca18211.eu/>

[@CA18211](#)

[@CA18211](#)

COST 18211 Proje çıktıları

