



OLGU SUNUMU / CASE REPORT

Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi / BAUN Sağlık Bil Derg
Balıkesir Health Sciences Journal / BAUN Health Sci J
ISSN: 2146-9601- e ISSN: 2147-2238
Available online at: <https://dergipark.org.tr/pub/balikesirsbd>



Gebe Eğitim Sınıfının Doğum ve Doğum Sonrası Sürece Etkisi: Olgu Sunumu

Gökçe Nur TUNA¹, Ayşen KARATAŞ¹, Çiğdem BİLGE¹, Dilek ÇELİK²

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Bölümü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği AD

²Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Gökçe Nur TUNA

e-mail: tgokcenur@gmail.com Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Bölümü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Muğla, Türkiye.

Geliş Tarihi / Received: 16.06.2020, **Kabul Tarihi / Accepted:** 21.09.2020

Copyright holder Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi

ÖZ

Bu makale, gebe eğitim sınıfının bir gebenin, gebelik, doğum ve erken doğum sonrası sürecine etkinliğini sunmak amacıyla planlanmıştır. Gebe eğitim sınıfına katılan bir gebenin gebelik ve erken doğum sonrası süreci ve bu yönde yapılan eğitimin anlatıldığı vaka sunumu yapılmıştır. 28 yaşında, primipar, üniversite mezunu, ev hanımı olan gebe, gebeliğinin 32. haftasında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi tarafından verilen gebe eğitim sınıfına katılmıştır. Bu eğitim haftada 1 gün, günde 4 saat eğitim süresi ile toplam 3 haftada tamamlanmıştır. Gebe eğitim sınıfında verilen eğitimler sonucunda gebe korku ve anksiyetesi azalmış bir şekilde, doğum sürecini kendisi yöneterek sağlıklı ve mutlu bir doğum süreci yaşamıştır.

Anahtar kelimeler: Doğum, Eğitim, Gebelik.

The Effect of Pregnant Education Class on Birth and Postpartum Process: Case Report

ABSTRACT

This article is designed to present the effectiveness of the pregnant education class to a pregnant woman's pregnancy, delivery and postpartum period. Pregnancy and preterm delivery period of a pregnant woman participating in the pregnant education class and describing the training in this direction a case report was made. The 28-year-old pregnant, who was a primipar, university graduate, housewife, attended the pregnant education class given by Muğla Sıtkı Koçman University Training and Research Hospital in the 32nd week of her pregnancy. This training has been completed once a week, in a total of 3 weeks with a training period of 4 hours a day. As a result of the trainings given in the pregnant education class, pregnant fears and anxiety decreased, and she managed a healthy and happy birth process by managing the birth process herself.

Key Words: Birth, Education, Pregnancy.

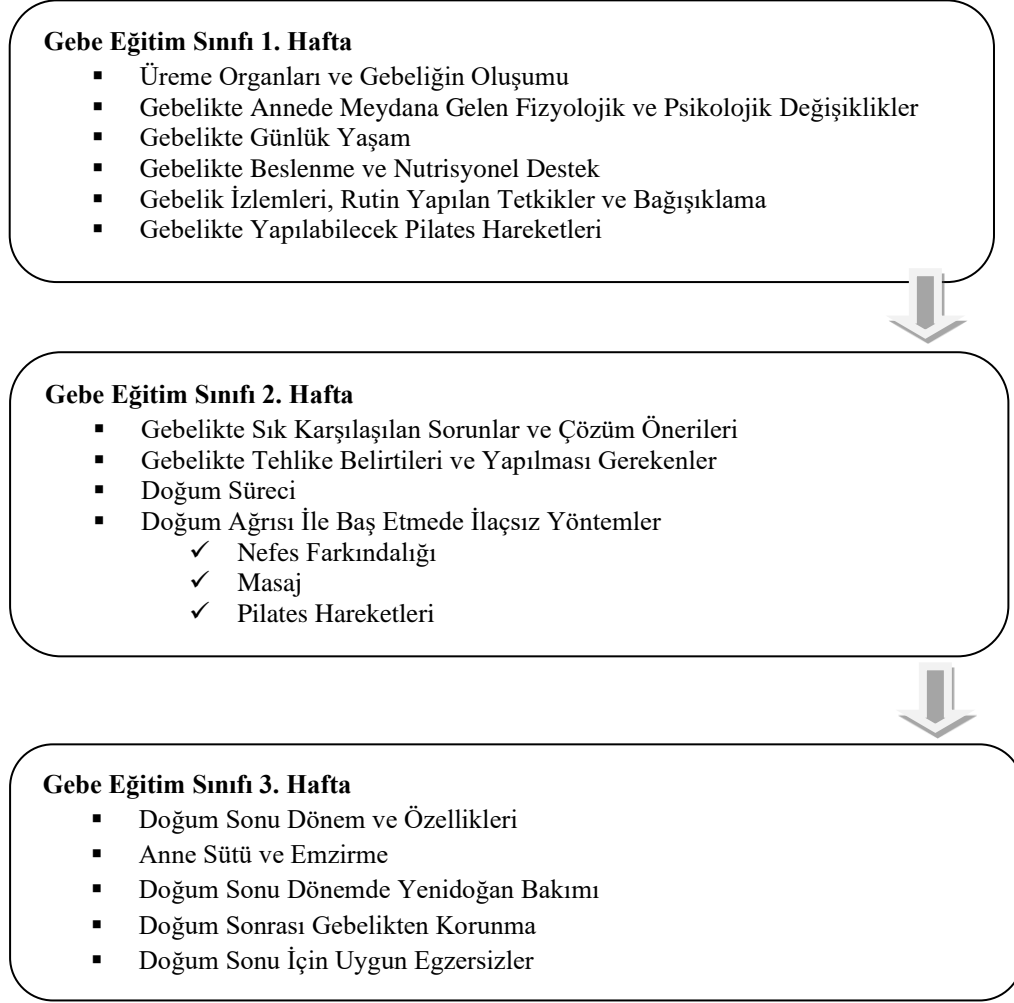
GİRİŞ

Gebelik ve doğum süreci çiftlerin hayatları boyunca yaşayacağı en anlamlı yaşam deneyimlerinden biridir. Gebelik kadının hayatına dokunan mucizevi bir olaydır. Bu süreçte kadında fiziksel, biyolojik, psikolojik, sosyal yönden birçok değişim görülür (Dönmez, Er, ve Karaçam, 2018). Bu dönem kadın ve ailenin yaşamı için uyum gerektiren bir süreçtir. Bireylerin gebelik sürecini sağlıklı, mutlu ve rahat geçirebilmesi için bu döneme hazır olması gerekir (Erden, 2018). Kadınlar eskiden ihtiyaç duyduğu bilgileri çevresinden ve ailesinden öğrenirken günümüzde bunun yerini gebe eğitim sınıfları almıştır (Şayık ve ark., 2019). Gebe eğitim sınıflarında gebelik öncesi, gebelik, doğum, doğum sonrası ve bebek bakımı hakkında yapılan bilgilendirmeler sayesinde kadın ve ailesi bu dönemi bilinçli bir şekilde, aktif olarak yönetebilmektedir.

Bu eğitimler ile bu dönemin anne, bebek ve diğer bütün aile üyelerini etkileyen bir süreç olduğu anlaşılmaktadır. Bu eğitimler prekonsepsiyonel dönemi kapsayacak şekilde sunulmaktadır (Turgut ve ark., 2017).

OLGU SUNUMU

28 yaşında, primipar, üniversite mezunu, ev hanımı olan A. G. 3. trimesterde olan bir gebedir. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi tarafından verilen eğitim sınıfına katılmıştır. Doğum süreci hakkında kaygı ve endişe duyan A.G.'nin gebeliğinin 32. haftasında katıldığı gebe eğitim sınıfını haftada 1 gün, günde 4 saat eğitim süresi ile toplam 3 haftada tamamlamıştır (Şekil 1).



Şekil 1. Gebe eğitim sınıfı eğitim içeriği

1. haftada gebe eğitim sınıfında; gebeliğin 32. haftasında ilk kez görülen gebeden geniş bir anamnez alınmıştır. Anamnezde gebenin prekonsepsiyonel dönemde gebeliğe hazırlanışı ve folik asit kullanımı sorgulanmıştır. Ayrıca gebelikte beslenme, egzersiz, hijyen, kronik hastalık varlığı, gebeliğinde meydana gelen komplikasyonlar, gebelik takipleri, şikayetleri ve gebelik döneminde yaptırdığı testler sorulmuştur. Gebeliği boyunca kaç kilo aldığı ve şuan ki beden kitle indeksi incelenmiştir. A.G., kronik bir hastalığı olmadığını, gebelik öncesi 8 hafta; gebelik sonrası da 8 hafta boyunca folik asit kullandığını, düzenli olarak gebelik kontrolüne gittiğini (7 kez), ikili ve üçlü test ile oral glikoz tolerans testi yaptırdığını ve gebeliği boyunca toplam 5 kilo aldığını ifade etmiştir. Ayrıca 24. haftadan sonra düzenli olarak demir preparatı kullandığını da belirtmiştir. Gebeliğin ilk aylarında bulantı, kusma, yorgunluk, halsizlik şikayeti olan A.G. son trimesterde sık idrara çıkma ve bel ağrısından şikayetçidir. Anamnez alındıktan sonra gebeye üreme organlarının yapısı ve işleyişi hakkında hazırlanan resimli eğitim kitapçığı ile kısa bilgilendirme yapılarak gebeliğin oluşumu ifade edilmiştir. Obezite, gebelik aralığı, akraba evliliği, sigara ve alkol kullanımı,

teratojene maruz kalma, genetik ve bulaşıcı hastalıklar, kronik hastalıklar, aile içi şiddet, ekonomik ve psikososyal durumunun gebelik üzerine etkileri anlatılmıştır. Gebeye, memelerde büyüme, gerginlik hissi, aerolanın koyulaşması, kilo artışı, bel ağrısı, konstipasyon, linea nigra, strialar, gibi gebelikteki fizyolojik değişiklikler belirtilerek; rahat kıyafetler giymesi, geniş askılı, pamuklu, tüm göğsü kavrayan sütyen tercih etmesi, ayakta düş alması gibi bu durumlarla başa çıkmanın yolları açıklanmıştır. Ayrıca son aylarda sık idrara çıkma, uykusuzluk, yorgunluk, nefes darlığı, nabız ve solunum sayısında artmanın olacağı psikolojik olarak ise ambivalans duygular, içe kapanıklık, kaygı durumu, doğum korkusu yaşayabileceği vurgulanmıştır. Bunun yanında gebeye eğer riskli bir durum yoksa cinsel ilişkinin yasak olmadığı fakat dönem dönem cinsel istekte azalma yaşamasının normal bir durum olduğu açıklanmıştır. Gebeye uzun süren bir seyahat yapacaksa 2 saatte bir mola verip yürümesi gerektiği belirtilmiştir. Uçak seyahati için ise 32. haftadan sonra uçak ile seyahat etmesine izin verilmediği belirtilmiştir. Gebeye beslenme ile ilgili olarak ise gebelik süresince annenin aldığı besinlerin plasenta yoluyla bebeğe taşındığı, kan

şekeri hızla düşebileceği için yeterli ve dengeli beslenmesi ve öğün atlamaması vurgulanmıştır. Ayrıca gebeye rutin gebelik izlemleri, tetkikler ve bağışıklama anlatılmıştır. Gebeye pilates hareketleri hakkında broşür verilmiştir. Hareketlerin düzenli olarak yapıldığında, bulantı-kusma ve eklem-kas ağrılarını azalttığı, duruş bozukluklarını düzelttiği, nefes almayı kolaylaştırdığı, konstipasyon ve varis oluşumunu önlediği, doğumun rahat ve kontrollü geçmesini sağladığı konusunda kısaca bilgi verilmiştir. Bunun yanında hangi durumlarda pilates hareketlerini yapmaması gerektiği de vurgulanmıştır.

2. haftada gebe eğitim sınıfında; gebe ayağa kalkınca başının döndüğünü, sık idrara çıktığını, çabuk yorulduğunu, dış eti kanamasının olduğunu, özellikle gece uyurken şiddetli bacak kramplarının olduğunu ifade etmiştir. Gebeye, hipotansiyon ve hipoglisemi nedeniyle yaşanan baygınlık hissine karşın, ayakta ise hemen oturması, uzun süre ayakta durmaması, yataktan hızlı kalkmaması, uzun süre sırt üstü yatmaması, ılık suyla banyo yapması, öğün atlamadan beslenmesinin önemi anlatılmıştır. Ayrıca uterusun mesaneye yaptığı baskıdan dolayı sık idrara çıkma durumunun normal olduğu, idrara çıkmayı ertelememesi, günlük sıvı alımını kısıtlamaması ancak gece uykusu çok bölünüyorsa gündüz daha fazla sıvı alması durumunda yatmadan önce sıvı alımını kısıtlayabileceği belirtilmiştir. Dış eti kanamalarını önlemek için ise yumuşak dış fırçası kullanmasının kanamayı azaltacağı açıklanmıştır. Ayrıca bacak kramplarının büyüyen uterusun sinirlere yaptığı baskı, kalsiyum ve magnezyum eksikliği nedeniyle olabileceği belirtilmiştir. Bunun için süt ve süt ürünlerinin tüketimi, rahat giysiler giymesi, düzenli egzersiz yapması, bacak bacak üstüne atmaması ve kramp olduğunda ayak parmaklarını kendine doğru çekerek baldıra masaj yapılması önerilerek gebelikte sık karşılaşılan sorunlar ve çözüm önerileri anlatılmıştır. Bunun yanında gebeye gebelikte tehlike belirtileri ve yapılması gerekenler belirtilmiştir. Ayrıca kusma, ateş, vajinal kanama, solunum güçlüğü, baş dönmesi, amniyon sıvısının gelmesi, bebek hareketlerinin azalması gibi durumlarda acil olarak sağlık kuruluşuna gitmesi gerektiği vurgulanmıştır. Gebeye, nişane veya amniyon sıvısının gelmesi, kontraksiyonların varlığı gibi belirtilerin doğum eyleminin başladığını gösteren belirtiler olduğu açıklanmıştır. Gebeye doğumda ilk önce servikste açılma ve incelme olacağı, vajinanın esneyebilen bir organ olduğu, bu dönemde ağrılarının bebeğine kavuşması için olması gerektiği, sonra bebeğinin doğumunun gerçekleşeceği, bebeği doğduktan sonra ise plasenta doğumunun olacağı anlatılarak gebeye doğum süreci açıklanmıştır. Ayrıca doğum sırasında vücudunun salgılayacağı endorfin hormonunun öneminden bahsedilmiştir. Gebeye doğum ağrısı ile baş etmede ilaçsız yöntemler hakkında bilgi verilmiştir.

Bunlar;

Nefes Farkındalığı: Gebeye bu egzersiz sayesinde kendisine ve bebeğine oksijen sağlayabileceği ve

zihninin ağrı algısından uzaklaşacağı belirtilmiştir. Göğüs solunumu egzersizi danışman tarafından gösterilerek uygulanmıştır.

Masaj: Gebeye doğum ağrısı sırasında karnına dairesel hareketlerle, 30 dakikayı aşmayan masaj yaparak rahatlayabileceği anlatılmıştır. Ayrıca doğum ağrısı varken yanındaki kişinin sakral bölgeye basınç uygulamasının gerilmeyi azaltacağı ve bu dönemde gebeyi rahatlatacağı belirtilmiştir. Masaj ve sakral bölgeye basınç hareketleri uygulamalı olarak gösterilmiştir.

Pilates Hareketleri: Gebelikte pilates hareketlerinin 20. haftadan sonra, haftada 3 kez olacak şekilde başlanması gerektiği ve öncesinde mutlaka ısınma egzersizlerinin yapılması gerektiği açıklanmıştır. Hareketler düzenli olarak yapıldığında bulantı-kusma ve eklem-kas ağrılarının azalacağı, duruş bozukluklarının düzeleceği, nefes darlığı ve gerginliğin azalacağı, konstipasyon ve varis oluşumunu önleyeceği, doğumun rahat ve kontrollü geçmesini sağlayacağı açıklanmıştır. Yapılan pilates hareketlerine ilk olarak temel duruş hareketi ile başlanmıştır. Daha sonra gevşeme ve solunum egzersizleri, kalça germe, köprü kurma, kedi duruşu, kasık germe egzersizi (terzi oturuşu), çömelme, duvarda kayma, diz-göğüs çevirme, ayakta ve yatarak pelvik tilt hareketleri gösterilmiştir. Pilates hareketleri gebelere kolay hareketten zora doğru uygulanmıştır.

3. haftada gebe eğitim sınıfında gebeye lohusa izleminin süresi ve önemi hakkında bilgi verilmiştir. Ayrıca gebeye anne sütünün önemi vurgulanarak ilk 6 ay sadece anne sütünün bebek için yeterli olacağı söylenmiştir. Bunun yanında kolostrumun önemi de ifade edilmiştir. Gebeye etkili emzirme teknikleri anlatılmıştır. Fizyolojik sarılık anlatılarak, yeterli anne sütü alamayan bebeklerde fizyolojik sarılık gelişeceği açıklanmıştır. Gebeye doğum sonu dönemde bebek bakımı, beslenmesi, alt temizliği, banyosu, kıyafetleri ve göbek kordonu bakımı hakkında ayrıntılı bilgi verilmiştir. Ayrıca gebeye doğum sonrası etkin aile planlaması yöntemi kullanmasının önemi vurgulanmıştır. Doğum sonu dönemde uygulanabilecek lohusalık egzersizleri hakkında broşür verilerek, yapılan egzersizler sayesinde postürün düzeleceği, fazla kiloların verileceği, perine kaslarının güçleneceği, sırt ağrılarının azalacağı gibi egzersizlerin önemi anlatılmıştır. Gebeye bu egzersizlere normal doğumdan birkaç gün sonra, sezaryen doğumdan 6 hafta sonra başlayabileceği açıklanmıştır.

A. G. gebeliğinin 40. haftasında Kadın Doğum Polikliniğe kontrol için başvurmuştur. Saat 11:20'de yapılan vajinal muayenede 3 cm dilatasyonu, %50 efasmanı, fetüs başının -2 seviyesinde olduğu tespit edilmiş ve doğumhaneye yatışı yapılmıştır. Saat 13:20'de yapılan vajinal muayenede 5 cm dilatasyonu, %60 efasmanı ve fetüs başının -2 seviyesinde olduğu belirlenmiştir. Saat 15:30'da yapılan vajinal muayenede 10 cm dilatasyonu, %100 efasmanı olduğu tespit edilmiştir. Gebeye bu süreçte ağrılarının bebeğine kavuşması için olması gerektiği ve normal olduğu, bebeğini düşünmesi, onunla konuşması, onunla

kavuşacağı anı hayal etmesi belirtilerek gebe eğitim sınıfında öğrendiği nefes farkındalığı egzersizi yaptırılmış, kontraksiyon sırasında karnına dairesel hareketlerle masaj yapılmış ve sakruma baskı uygulanmıştır. Ayrıca gebe aralıklarla yürütülerek, doğumun ilerlemesini sağlayacak uygun pilates hareketleri uygulatılmıştır. Gebe bu süreçte rahatladığını ifade etmiş ve ağrıları ile daha etkin başa çıktığı gözlenmiştir. Doğumun ikinci evresinde annenin yanında bulunarak gebe eğitim sınıfında öğrendiği etkin ıkınma ve nefes egzersizleri uygulatılmıştır. Gebenin etkin ıkındığı gözlenmiştir. Saat 15:50'de doğumun ikinci evresi tamamlanmış ve anne ile bebeğin ten tene uyumu sağlanması için bebek annenin göğsüne yatırılmıştır. Doğum 3470 gr ağırlığında, 50 cm boyunda, baş çevresi 34 cm olan sağlıklı kız bebek ile sonuçlanmıştır. Son olarak da 10 dakika sonra plasenta ayrılması ve doğumu gerçekleşmiştir. Doğum süreci boyunca doğum korkusu yaşamayan A.G'de herhangi bir doğum sonrası komplikasyon izlenmemiş ve epizyotomi ihtiyacı görülmemiştir. Yalnızca 1. düzey perineal laserasyon oluşmuş ve 2 sütür ile küçük bir işlem yapılmıştır. Doğum sonu dönemde A. G. gebe eğitim sınıfında öğrendiği bilgiler, egzersizler sayesinde doğumunu kolayca yönetebildiğini ifade etmiştir. Bu dönemin hayatının en önemli deneyimlerinden biri olduğunu, bu süreci yönetmesinin kendisi için çok önemli olduğunu, doğru ıkınma ve nefes egzersizleri sayesinde kolay, rahat ve oldukça duygusal bir süreç yaşadığını, bebeğini kucağına aldığı anda tarifi mümkün olmayan bir mutluluk hissettiğini ifade etmiştir. Ayrıca gebe sınıfında aldığı eğitimlerin doğum sürecini unutulamaz ve konforlu hale getirdiği için lohusalık döneminde de bu bilgileri uygulayacağını belirtmiştir. Bunun yanında A.G.'nin doğum sonrası ilk 15 dakika içinde bebeğini etkin bir şekilde emzirdiği, doğru emzirme tekniğini kullandığı gözlenmiştir. Lohusa 24 saat sonra taburcu olmuştur.

TARTIŞMA

Gebelik ve doğum kadının hayatı boyunca karşılaşacağı en önemli süreçlerden biridir. Fakat gebelik, doğum ve yenidoğan bakım süreci hakkında duyulan endişe, kaygı ve korku çiftler üzerinde önemli bir stres oluşturmaktadır. Bu sürecin sağlıklı ve güvenli ilerlemesi için gebelik dönemi boyunca yeterli eğitim ve doğum sırasında yeterli doğum desteği alınmalıdır. Bu nedenle prenatal dönemde verilecek olan eğitimler oldukça önemlidir (Yılmaz Esencan ve ark., 2018).

Akın ve arkadaşlarının yaptığı doğum öncesi eğitim sınıflarında verilen eğitimin gebelerin doğum korku düzeyine etkisini inceledikleri çalışmasına göre eğitim öncesinde gebelerin klinik, ağır, orta ve düşük derecede doğum korkusu yaşadıkları saptanmıştır. Eğitim sonrası doğum korku düzeyleri tekrar değerlendirildiğinde, gebelerin düşük ve orta düzeyde doğum korkusu yaşadığı, ağır ve klinik düzeyde korkunun yaşanmadığı görülmüştür. Çınar'ın yaptığı çalışmada ise (2019) gebe eğitim sınıfına katılan vaka grubu ile katılmayan kontrol grubu karşılaştırılmıştır. Çalışma sonunda vaka

grubunun genel sağlık durumunu daha iyi algıladığı, doğum sonrası dönemde duygusal olarak daha iyi hissettiği saptanmıştır. Kalayı Madhavanprabhakaran ve ark.'nın (2017) yaptığı bir çalışmada da, gebe eğitim sınıfının gebelik döneminde görülen anksiyeteyi önemli derecede azalttığı bulunmuştur. Bunun yanında Subaşı ve ark.'nın 2013 yılında yaptığı çalışmasında doğum öncesi gebe eğitim sınıfının özellikle son trimesterde olan gebelerde doğum korkusunu ve doğumla ilgili olumsuz düşüncelerin azalmasına yardımcı olduğu belirtilmiştir. Ayrıca Byrne ve ark.'nın (2014) yaptığı pilot çalışmada gebe eğitim sınıfının doğum korkusu ve düşük öz yeterliliği azalttığı ve bunun sonucunda doğum ağrısında ve doğum sonrası gelişen komplikasyonda azalma olduğu gözlenmiştir. Bu olguda da literatüre paralel olarak doğum korkusu yaşamayan gebe vücuduna ve kendine güvenmiştir. Doğum sonrası komplikasyon gözlenmemiştir. Doğumda epizyotomiye ihtiyaç duyulmamıştır. En önemlisi de gebe doğum sırasında gebe eğitim sınıfında öğrendiği egzersizleri uygulamış ve süreci kendisi yönetmiştir. Gebe sonunda mutlu, rahat ve konforlu bir doğum yaşadığını belirtmiştir.

Rad ve Jahanshiri'nin (2013) çalışmasında, gebelik süresince yapılan egzersizin aktif fazın süresini kısalttığı tespit edilmiştir. Bunun yanında Price ve ark.'nin yaptığı çalışmada da düzenli egzersiz yapan gebelerde doğumun ikinci evresinin süresinin kıaldığı bulunmuştur. Bu olguda gebe eğitim sınıfına katılan ve düzenli gebelik egzersizleri yapan gebenin doğumunun ikinci evresi yaklaşık 4 saat sürmüştür.

Karimi ve ark.'nin 2016 yılında yaptıkları çalışmasında, gebe eğitim sınıfına katılan deney grubunun yenidoğanın kilo ağırlığı ortalama 3.224.47 gr + 390.83 olarak bulunurken, kontrol grubunun ise 2.994 gr + 540.20 olarak saptanmıştır. Bu olguda da literatüre paralel olarak yenidoğanın kilosu 3.470 gr olduğu gözlenmiştir.

Yılmaz Esencan ve ark. (2018) gebe eğitim okulunda doğuma hazırlık eğitimine katılmış tüm bireylerle araştırma yapmıştır. Bu araştırma verilerine göre, doğuma hazırlık sınıfına katılan gebelerde bebeğiyle ten tene temas kurma isteği artmıştır. Ayrıca çalışma sonucunda doğuma müdahalenin azaldığı ve bunun sonucunda da emzirme başarısının arttığı saptanmıştır (Yılmaz Esencan ve ark., 2018). Gönenç ve Çakırcı'nın yaptığı bir çalışmada ise (2017) gebe eğitim sınıfına giden kadınların %60'ı ilk 30 dakika içinde, %20'i ise ilk 1 saat içinde bebeği kucağına aldığı, %56'sı ilk 30 dakika içerisinde, %25 ise ilk 1 saat içinde emzirdiğini ifade etmiştir. Bu olguda ise bebek doğduktan sonra ten tene temas sağlanmış ve anne doğum sonrası ilk 15 dakika içinde bebeğini emzirmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Gebe eğitim sınıfları anne adaylarının, gebelik ve doğum öncesi dönemde, bilinmeyen ya da yanlış bilinen birçok konuda bilgilendirilmesine yardımcı olur. Prekonsepsiyonel dönem, gebelik, doğum ve lohusalık sürecinde doğru olarak neler yapılması gerektiği ve

karşılaşılabilecek sorunlar hakkında geniş bilgilendirme yaparak, anne adaylarına yön gösterir. Yaşayacağı tüm süreçler hakkında bilgi sahibi olan gebe ne zaman ne yapması gerektiğini en iyi şekilde bilerek kendi gebeliğini, doğumunu ve lohusalık sürecini yönetebilir. Doğum sürecine aktif katılan gebelerde ise doğuma müdahale azalır, doğum sonrası komplikasyonları azalır, anne-bebek bağı güçlü olur ve emzirme başarısı artar. Ayrıca gebe eğitim sınıfları kadınların gebelik, doğum ve lohusalık sürecine bakış açılarını değiştirerek, bu süreçler hakkında duyulan korku ve anksiyeteyi en aza indirir. Gebe eğitim sınıfları annelere gebelik ve doğuma ek olarak bebek bakımı konusunda da eğitim verir. Anne bu sayede bebeğinin bakımında ne yapması gerektiğini bilir ve kendini yeterli hisseder. Kendini yeterli hissedenden annede postpartum depresyon gelişme ihtimali azalır ve bebeği ile bağlanma tam anlamıyla gerçekleşir. Bunun yanında bu eğitime katılan kadınlarda ebellek ve hemşirelik mesleğine bakış açısı olumlu etkilenerek, sağlık profesyonellerine duyulan önyargılar yıkılır. Kısacası gebe eğitim sınıfları verdikleri eğitim ile anne, bebek ve tüm aile üyelerinin prekonsepsiyonel dönem, gebelik, doğum ve lohusalık sürecinde yaşanılacak anlara olumlu bir dokunuş yapmaktadır. Bunun sonucu olarak, gebe eğitim sınıflarının daha ulaşılabilir olması ve tüm gebelerin bu eğitimi alması onların bu süreçleri olumlu, sağlıklı ve mutlu geçirmesi için önemlidir.

Çıkar çatışması beyanı

Araştırmada herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Kurumsal ve finansal destek beyanı

Kurumsal ve finansal destek yoktur.

KAYNAKLAR

- Akın, B., Yeşil, Y., Yücel, U., & Boyacı, B. (2017). Doğum öncesi eğitim sınıflarında verilen eğitimin gebelerin doğum korku düzeyi üzerine etkisi. *Life Sciences*, 13(2), 11-20.
- Altıparmak, S. (2014). *Doğum öncesi verilen eğitimin gebenin bilgi düzeyi ile memnuniyet durumuna etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Byrne, J., Hauck, Y., Fisher, C., Bayes, S., & Schutze, R. (2014). Effectiveness of a mindfulness-based childbirth education pilot study on maternal self-efficacy and fear of childbirth. *Journal of Midwifery*, 59(2), 192-197. doi: 10.1111/jmwh.12075.
- Coşkun, A. (Ed.). (2016). *Hemşire ve ebeler için kadın sağlığı ve hastalıkları öğrenim rehberi* (3. baskı). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Çınar, F. (2019). *Gebe bilgilendirme sınıfına katılımın doğum sonu konfora etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Dönmez, A., Er, M., & Karaçam, Z. (2018). Gebe okuluna başvuran gebelerin yaşadığı gebeliğe bağlı fiziksel sağlık sorunlarının incelenmesi. *Life Sciences*, 13(1), 1-10.
- Erden, A. (2018). Doğum öncesi ve sonrası fiziksel aktivite ve egzersiz. K.Y. Çalık, & F.C. Çetin içinde, *Normal Doğum ve Sonrası Dönem* (s. 331-349). İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevleri.

- Gönenç, İ.M., & Çakırer Çalbayram, N. (2017). Gebelerin, gebe okulu programı hakkındaki görüşleri ve eğitim sonrası deneyimleri. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 1609-1620. doi:10.14687/jhs.v14i2.4424
- Kalayi Madhavanprabhakaran, G., D'Souza, M.S., & Nairy, K.S. (2017). Effectiveness of childbirth education on nulliparous women's knowledge of childbirth preparation, pregnancy anxiety and pregnancy outcomes. *Nurs Midwifery Stud*, 6(1), 325-26.
- Karimi, S., Kazemi, F., Masoumi, S. Z., Shobeiri, F., & Roshanaei, G. (2016). Effect of consultation and educating in preparation classes for delivery on pregnancy consequences: A randomized controlled clinical trial. *Electronic Physician*, 8(11), 3177-83. doi: <http://dx.doi.org/10.19082/3177>
- Price, B.B., Amini, S.S., & Kappeler, K. (2012). Exercise in pregnancy: Effect on fitness and obstetric outcomes-a randomized trial. *Medicine & Science in Sports & Exercises*, 44(12), 2263-2269. doi: 10.1249/MSS.0b013e318267ad67
- Rad, L.S., & Jahanshahi, A. (2013). Effect of a period of exercise during pregnancy on certain delivery parameters. *European Journal of Experimental Biology*, 3(2), 78-85.
- Subaşı, B., Özcan, H., Pekçetin, S., Göker, B., Tunç, S., & Budak, B. (2013). Doğum eğitiminin doğum kaygısı ve korkusu üzerine etkisi. *Selçuk Tıp Dergisi*, 29(4), 165-167.
- Şayık, D., Arı, S., Kaya, Y., & Kaya Usta, E. (2019). Gebe eğitiminin anne ve babanın anksiyete, depresyon düzeylerine etkisi. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 41(1), 23-31.
- Turgut, N., Güldür, A., Çakmakçı, H., Şerbetçi, G., Yıldırım, F., Ender Yumru, A., Bebek, A., & Gülova, S.S. (2017). Gebe okulunda eğitim alan gebelerin bilgi düzeyleri üzerine bir araştırma. *Jaren*, 3(1), 1-8.
- Yılmaz Esencan, T., Karabulut, Ö., Demir Yıldırım, A., Ertuğrul Abbasoğlu, D., Külek, H., Şimşek, Ç., Küreşir Ünal, A., Küçüköğlü, S., Ceylan, Ş., Yavrutürk, S., & Kılıççı, Ç. (2018). Doğuma hazırlık eğitimi alan gebelerin doğum şekli, ilk emzirme zamanı ve ten tene temas tercihleri. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 26(1), 31-43.

