



MAM
CARE



Doğum pozisyonları

BEDENİNİZİN SİZE
SÖYLEDİKLERİNİ DENEYİN!

Doğum pozisyonları



	Dört ayak üstü pozisyonu / Diz çökmüş pozisyon	Sırtüstü pozisyonu / Yarı oturur pozisyon	Derin çömelme / Doğum taburesi	Yan yatış pozisyon	Ayakta
Yerçekiminin kullanımı	iyi	kullanılmıyor	optimal	kullanılmıyor	maksimum
Kalça hareketliliği	çok iyi	sınırlı	iyi	iyi	çok iyi
Vücut için efor	Kol/diz ağırlıklı	rahatlatıcı	güç gerektiren	rahatlatıcı	yorucu
Kritik durumlarda uzman personelin yardım etme imkanı	oldukça zor	optimal	iyi	iyi	zor

Bedeninizin size söylediklerini deneyin

Dört ayak üstü pozisyonu



Avantajları

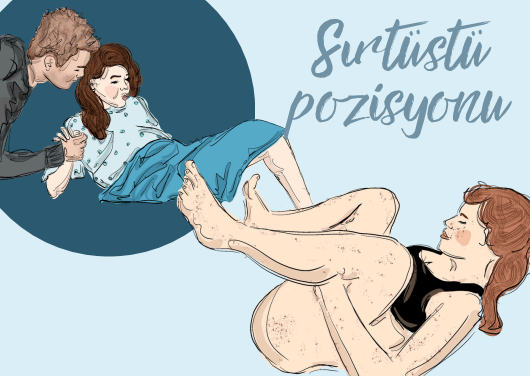
- Pelvise (leğen kemiği) yukardan herhangi bir ağırlık binmediği için, dört ayak pozisyonunda belinize binen baskıyı ve dolayısıyla **ağrıyı azaltabilirsiniz.**
- Pelvisiniz (leğen kemiği) serbestçe hareket edebilir.
- Kasılma esnasında pelvisinizi (kalça yani leğen kemiği) dairesel hareket ettirebilir veya sallayabilirsiniz, bu **rahatlatıcı** olabilir ve **doğum sürecinin ilerlemesini** destekler.
- **Yerçekimi**, bebeğinizin aşağıya doğru inmesine yardımcı olur (özellikle üst bedeniniz daha dik pozisyondaysa).
- Dört ayak pozisyonunda **kendinize ve vücudunuza daha kolay odaklanabilirsiniz.**
- Birçok **varyasyon ve kombinasyon olasılığı** vardır, örneğin üst bedenin altına bir doğum topu koymak, bir beze asılmak, size eşlik eden kişinin desteğini almak veya yerde bir mat üzerinde durmak.



Dezavantajları

- Eller, kollar ve dizler üzerinde uzun süre destek almak **yorucu** olabilir (özellikle doğum topları, bezler veya refakatçiler gibi yardımcı araçlar mevcut değilse).
- Bedeninizin daha içe dönük bir pozisyonda olması, diğer kişilerle **iletişim** kurmayı zorlaştırabilir.

Surtüstü pozisyonu



Avantajları

- Kollarınız ve bacaklarınız vücut ağırlığınızı taşıyamadığından, sırtüstü yatmak **rahatlatıcı** olabilir ve dinlenip güç toplamanızı sağlayabilir.
- Ebeler ve doktorlar bu pozisyonda sizi ve bebeğinizi daha kolay destekleyebilir. Dolayısıyla, sırtüstü yatmanın daha avantajlı olacağı düşünülür.

Dezavantajları

- Yattığınız yüzey ile temas eden basınç ve bebeğinizin ağırlığı nedeniyle, **pelvisin** (kalça yani leğen kemiği) **hareket kabiliyeti azalan** bir pozisyonda tutulur.
- Bu durum, **daha fazla ağrı hissine** (doğum sancıları aralarında bile) neden olabilir.
- Ayrıca, bebeğin başı genellikle pelvise elverişsiz bir şekilde girer ve bu da **doğumun devamını zorlaştırabilir**.
- Sırtüstü pozisyonda, **yer çekimi** bebeğini aşağı doğru itmede seni desteklemez ve bu da kasılmalarının etkinliğini azaltır.
- Bebeğinin ve amniyon sıvısının ağırlığı, önemli kan damarlarını sıkıştırarak rahatsızlığa neden olabilir ve **bebeğin oksijen alımını** kısıtlayabilir.



İpucu

Sırtüstü pozisyonda kendinizi rahat hissetmiyorsanız veya bu pozisyonun gerçekten olması gereken „pozisyon olup olmadığından“ emin değilseniz, düşüncelerinizi dile getirin. Çoğu durumda, pozisyon değişikliği hakkında bir başka görüş ve açıklama mümkündür.



Derin çömelme/
doğum taburesi

Avantajları

- Pelvisin (leğen kemiği) serbestçe hareket edebilir.
- **Yerçekimi** bebeğinizin aşağıya doğru ilerlemesini kolaylaştırır ve doğum sancılarınızın etkinliğini artırır.
- Doğum sancuları sırasında pelvisinizi (kalçanızı yani leğen kemiğinizi) dairesel hareket ettirebilir veya sallayabilirsiniz, bu rahatlatıcı olabilir ve **doğum sürecinin ilerlemesini destekler**.
- **Birçok kombinasyon olasılığı** vardır, örneğin doğum taburesi, asılabilmek için bir bez veya bir (merdiven) tırmanma duvarı ile.
- Ayak duruşunu değiştirerek (ayak parmakları içe/dışa, topuklar yukarı/aşağı) **çeşitli varyasyonlar** yapabilirsiniz.



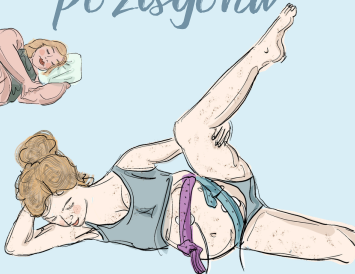
- Derin çömelme pozisyonunda veya doğum taburesinde size **eşlik eden kişi** harika bir destek sağlayabilir.
- Bu pozisyonda doğumun sonuna doğru **aktif ve kontrollü bir şekilde baskı** uygulamak sizin için daha kolay olabilir.

Dezavantajları

- Derin çömelme pozisyonu uzun süreli olduğundan dolayı **yorucu ve zorlayıcı** olabilir, bu da **pelvik kaslarının gerilmesine** neden olur.
- Uzun süre bu pozisyonda **kalmak bacaklarda uyuşma** hissine neden olabilir.
- Bu nedenle bu pozisyon yardımcı araçlarla birleştirilmeli ve diğer pozisyonlarla desteklenmelidir.



Yan yatma pozisyonu



Avantajları

- Kollarınız ve bacaklarınız vücut ağırlığınızı taşıyamadığından, yan yatma pozisyonu **rahatlatıcı** olabilir ve dinlenip güç toplamanızı sağlayabilir.
- Asılı bir bez, yastık veya size eşlik eden kişi sayesinde üst bacak iyi bir şekilde **desteklenebilir ve hareket** ettirilebilir. Bacaklarınızın farklı pozisyonları doğum sürecini destekleyebilir.
- Bu pozisyon çok **çeşitli şekillerde** uygulanabilir. Masaj ve el tutma ile desteklenebilir.
- Genellikle bu pozisyonda **CTG** iyi takip edilir ve doğum baskısı çocuk için azalır. Bu nedenle, çocuk doğum sırasında **stres** altındaysa veya **uygun olmayan bir pozisyondaysa** bu pozisyon yararlı olabilir.

Dezavantajları

- Kalçan, uygulanan **pelvik** spatüller nedeniyle biraz **sıkışır ve normalden daha az hareket eder**.
- **Yerçekiminin** sağladığı **destekleyici etkisi ortadan** kalkar.



Fıstık topu

Ayakta

Kumaş veya ip



Tirmanma duvarı



Avantajları

- Pelvisiniz serbestçe hareket edebilir.
- **Yerçekimi**, bebeğin aşağı doğru inmesini destekler ve doğum sancularınızın etkinliğini artırır.
- Öne eğilerek ayakta durma, asimetrik duruş, kumaşa tutunma, size eşlik eden kişiye veya tırmanma (merdiven) duvarına tutunma gibi **birçok varyasyon ve kombinasyon** olasılığı vardır.
- Kasılma aralarında pelvisinizi (kalça yani leğen kemiği) daireler çizerek veya sallayarak hareket ettirebilirsiniz, bu **rahatlatıcı** olabilir ve **doğumun ilerlemesini** destekler.

Dezavantajları

- Uzun süre ayakta durmak **yorucu** olabilir ve **pelvis** (kalça yani leğen kemiği) **taban kaslarınızın** gerilmesine neden olabilir.



Döşeme





Yaptığınız her şeyde önemli olan, **kendi bedeninizi dinlemektir**. Ancak, **açık fikirli olmak** ve iyi hissettirmeyen pozisyonları ve hareketleri (örneğin, baskı arttığı için) bir an için "katlanarak" sürdürmek veya daha sonra tekrar denemek faydalı olabilir. Vücudunuzun hissettirdiklerine göre hareket etmeniz gerekse de, huzursuz ve rahatsız edici hisler doğum sürecinin normal bir parçasıdır.

Vücudunuzun size söylediklerini deneyin!

İster ayakta olun, ister diz çökün, ister uzanmış olun burada hareket edebilir, deneyebilir, durup soluklanabilirsiniz. Vücudun yolu biliyor, sen de kendi hızında ve kendi tarzında onu takip edebilirsin.





MAM
CARE



العربية Български English Italiano Русский Türkçe