

PERİNEYİ KORUMA TEKNİKLERİ



YONCA ALTUN

İÇERİK PLANI

- Perinenin korunması için girişimle:
 - Perine masajı
 - Sıcak uygulama
 - Anne pozisyonu
 - El manevraları
 - İkinma yöntemi



Perine

Perine kadınlar için çok önemlidir.

Perine doğum sırasında gerilmesi, yırtılması,

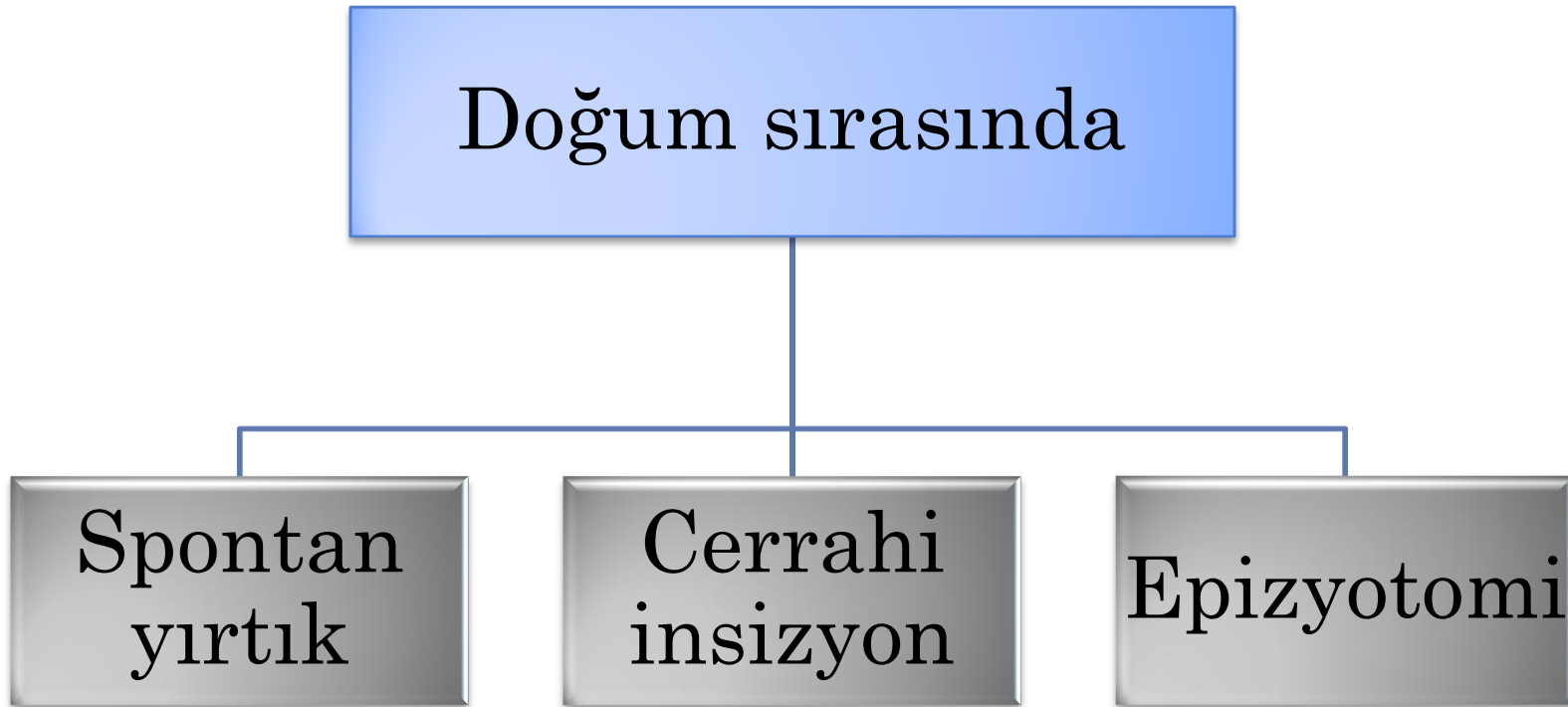
Vajen arka duvarını zayıflatır

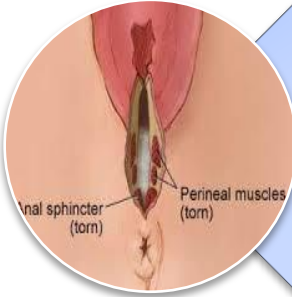
Genellikle de uterusun prolapsusuna neden olmaktadır.

Zayıf bir pelvik taban mesane ve bağırsaklarda inkontinansa sebep olmaktadır.



PERİNE TRAVMA





İkinci derece yırtıklar en sık perineal travma nedenidir.



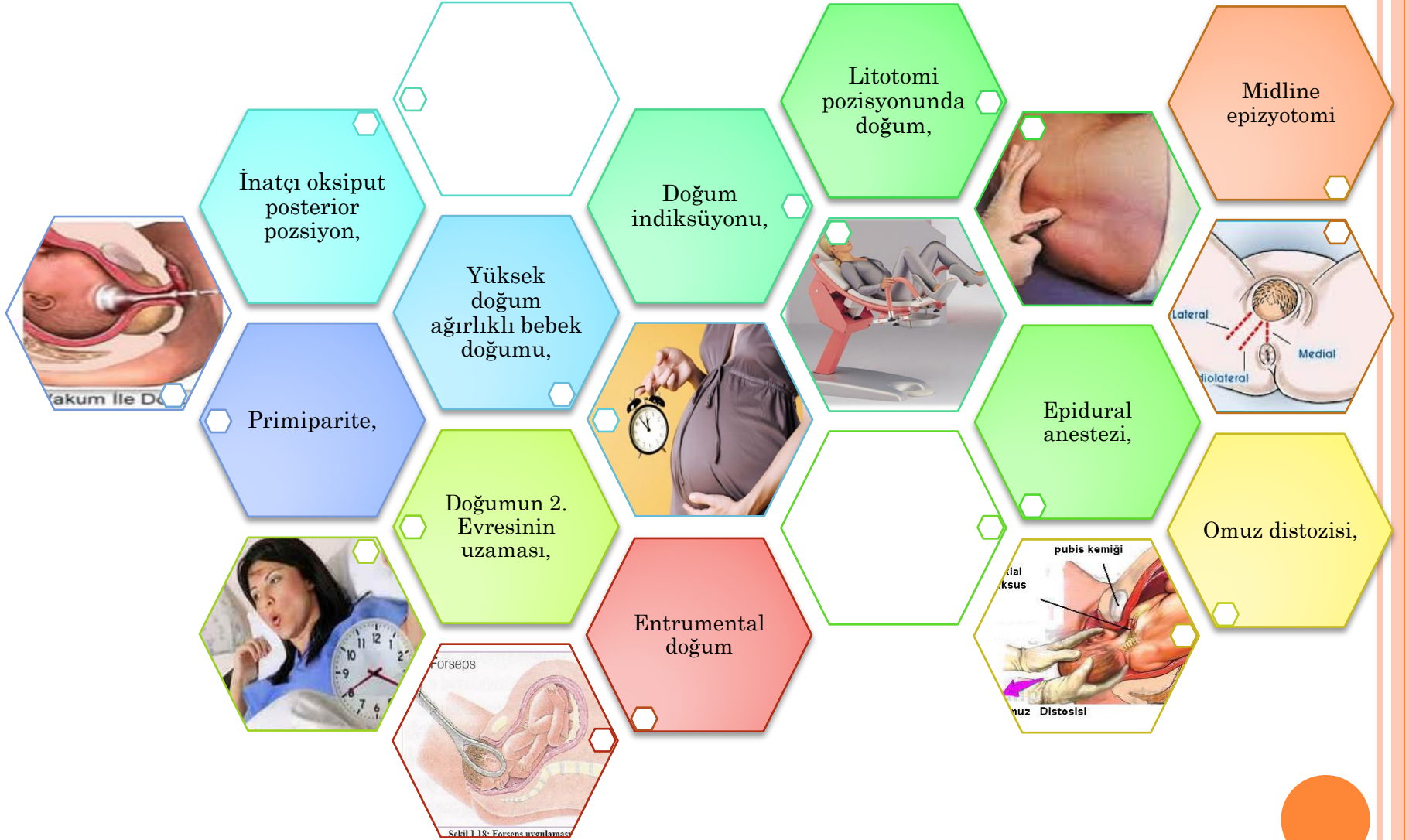
Perineal travmanın, postnatal dönemde olduğu kadar daha sonraki uzun dönemde de kadınlarda sosyal, psikolojik, fizyolojik etkileri olabilmektedir.



Ağrılı cinsel ilişki, üriner ve fekal inkontinans, sürekli perineal ağrı uzun dönemde ortaya çıkabilecek etkilerindendir.



Perineal travma için risk faktörleri



PERINE TRAUMA VE POSTPARTUM SORUNLAR

Doğumda oluşan genital travma uzun ve kısa dönemli problemlere yol açmaktadır.



Kısa süreli problemler kan kaybı, suture ihtiyacı ve ağrıdır.



Uzun süreli problemler pelvik kasların zayıflaması ile ortaya çıkan üriner inkontinans ve ağrılı cinsel ilişkidir.



DOĞUM EYLEMİNDE

Perine
travması
oluşumunu
etkileyen
faktörler

Devamlı destek,

İkınma şekli,

Pozisyon,

Epizyotomi

El manevraları,

Vakum veya forseps kullanımı,

Suda doğum ve

Epidural anestezi kullanımı gibi faktörler

Perine masajı



Vajina ve rektum arasında bulunan perineal bölgeye elle yapılan masajdır.

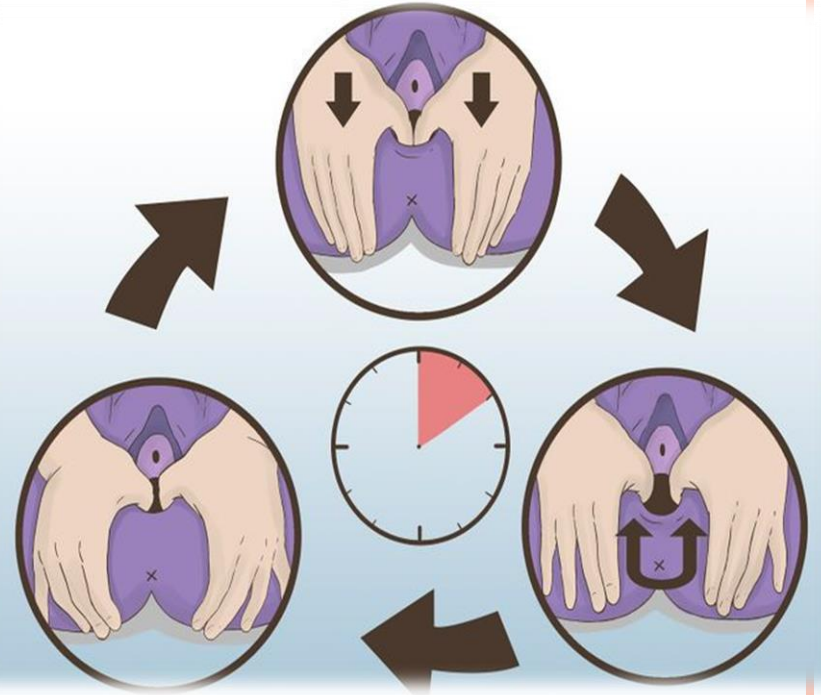


34. Haftadan itibaren yapıldığında, perineal bölgedeki doku ve kaslara da benzer etkileri sayesinde vaginal doğumlarda olumlu etkisi olduğu düşünülmektedir.

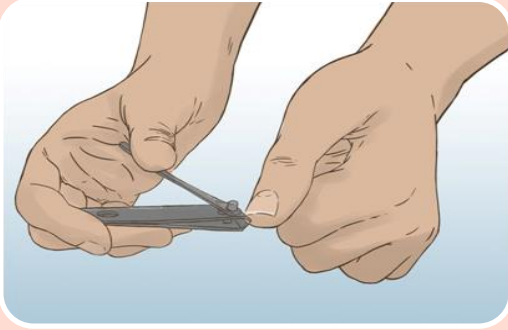
PERİNE MASAJI

Masaj, kayganlaştırıcı yağlı bir madde ile vaginanın dışına ve yaklaşık 4cm vaginanın iç ve dış duvarına yapılmaktadır.

Perine masajına başlamadan önce mesane ve rektum mutlaka boşaltılmalıdır.



PERİNE MASAJI YAPILIŞI-1



Tırnaklar
kısa
olmalı

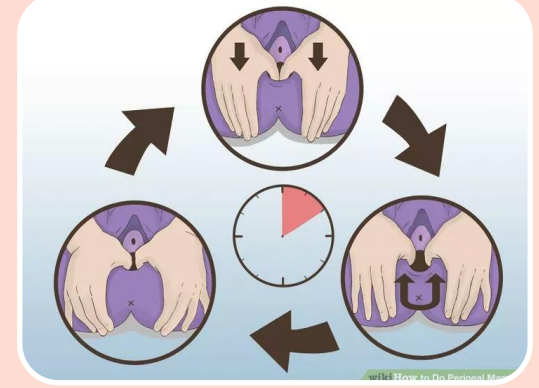


Eller su ve
sabunla
yıkanmalı
ve eldiven
giyilmeli



Lubrikant
ya da yağ
sürülür

PERİNE MASAJI YAPILIŞI-2



Baş parmaklarınızı vajinanın 4 cm içine kadar yerleştirin. Vajinal duvarın yanlarına ve anüse doğru bastırın. Hafif bir yanma veya gerilme hissi hissetmeye başlayacaksınız

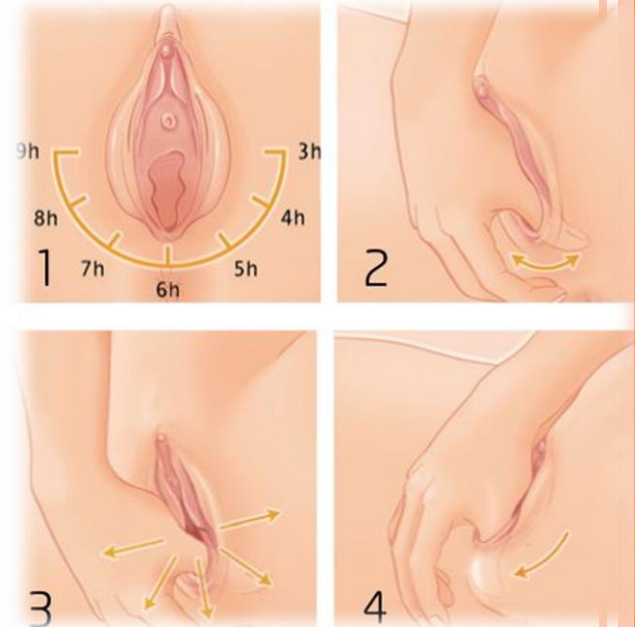
Vajinanının alt yarısına hafifçe masaj yapın. İleri, geri, yukarı ve aşağı gidişliyle "U" şeklinde hareketi kullanın. Masaj yaparken kaslarınızı rahatlatmaya çalışın. Bu hareketi iki-üç dakika yapın.

Masajı tekrar et. Masaj için yaklaşık 10 dakika harcamanız gerekir.

'U' hareketi ve Yanlamasına yapılan her hareketle rektum ya da anüse doğru hafifçe bastırılması gerekir.

Anüse ya da rektuma doğru bastırdıktan sonra 1-2 dakika beklenir.

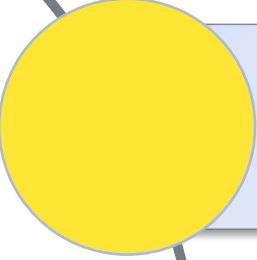
Bu hareket kasların elastikiyetini artırır



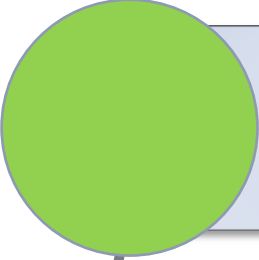
MASAJDA KULLANILAN YAĞLAR



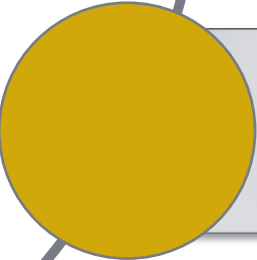
DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER



Perine masajı aktif herpes simplex enfeksiyonu olan gebelere yapılmaz



Perine masajı uygularken gebeye bebeğin uterustan itilmesine neden olmamak için ıkmaması gerektiği söylenir.



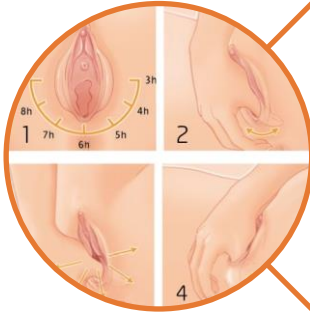
Servikal dilatasyon tamamlanmadan yapılan erken bir ıkmama hareketi perine de yırtıklara neden olabilir



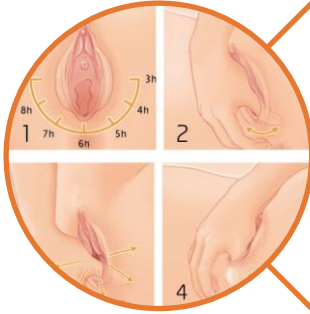
○ 3. trimesterde yapılan perine masajı

- 34 haftada başlayan, 5-10 dk arası süren, haftada en az 3 gün yapılan masaj sütür ihtiyacını %10 azaltıyor ama perineal yırtık açısından fark yoktur.
- Kısaca, vajinal doğumlarda perineal sonuçları etkilemesi zayıf dereceli kanıt olarak bulunmuştur.

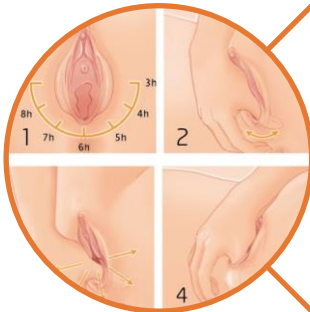
PERİNE MASAJI VE AĞRI



Multipar kadınlara uygulanan perine masajı perine travmasına, dolayısıyla da perine ağrısına neden olmamaktadır.



Perine ağrısının perineal travmaya bağlı olarak gelişebileceği düşünülmektedir



Doğumdan sonra yaklaşık üç ay içinde gelişen postpartum perine ağrısı frekans oranlarının %10 ile %56 arasında değiştiği, multipar kadınlarda %6, primipar kadınlarda %22 oranında perineal sızı geliştiği belirtilmektedir.



PERİNEYE SICAK UYGULAMA

Teorik olarak sıcaklığın etkisi ile kan akışının perineye doğru artması perine kaslarının relaksasyonunu sağlayarak epizyotomi ihtiyacını azaltır, perine bütünlüğünün korunmasını ve perineal ağrının azalmasını sağlar.

Perineal sıcak uygulamanın bir diğer etkisi ise;

Bebek başının inişi sırasında yaşanan kas spazmının giderilmesi ve dokuların viskoelastik özelliklerinde artama göstermesi sonucu sinir uçlarındaki baskı, gerilme ve hipoksi gibi etkilerin azalması ile analjezi sağlamasına bağlanmaktadır.

Sıcak uygulamanın yapıldığı bölgede ağrı eşiğinin yükselmesi ve sedasyon etkisiyle anneyi rahatlatması ağrı üzerindeki diğer etkilerindendir.

Perineye sıcak uygulama

Perineal techniques during the second stage of labour for reducing perineal trauma (Review)

Aasheim V, Nilsen ABV, Lukasse M, Reinar LM



THE COCHRANE
COLLABORATION®

Doğum eyleminin 2. evresinde uygulanan sıcak kompresin ve perineal masajın 3. ve 4. derece yırtıkları önlemede anlamlı derecede etkili olduğu bildirilmiştir .

Cochrane sistematik incelemesinde, 11651 kadını kapsayan bir araştırmada, perineyi korumak için uygulanan sıcak kompresler ve perineal masajlar değerlendirilmiştir.

PERINEAL SICAK UYGULAMA AVANTAJLARI

Girişimsel olmaması

Doğum öncesi denenmesinin gerekmemesi

Uygulamanın sonlandırılması ile etkisinin kaybolması

Ucuz olması

Kolay uygulanabilir olması

Perineal ağrı üzerinde etkili olması

Kas gevşemesini sağlaması

Perineyi doğum hasarına karşı koruması

Perineyi temiz tutması

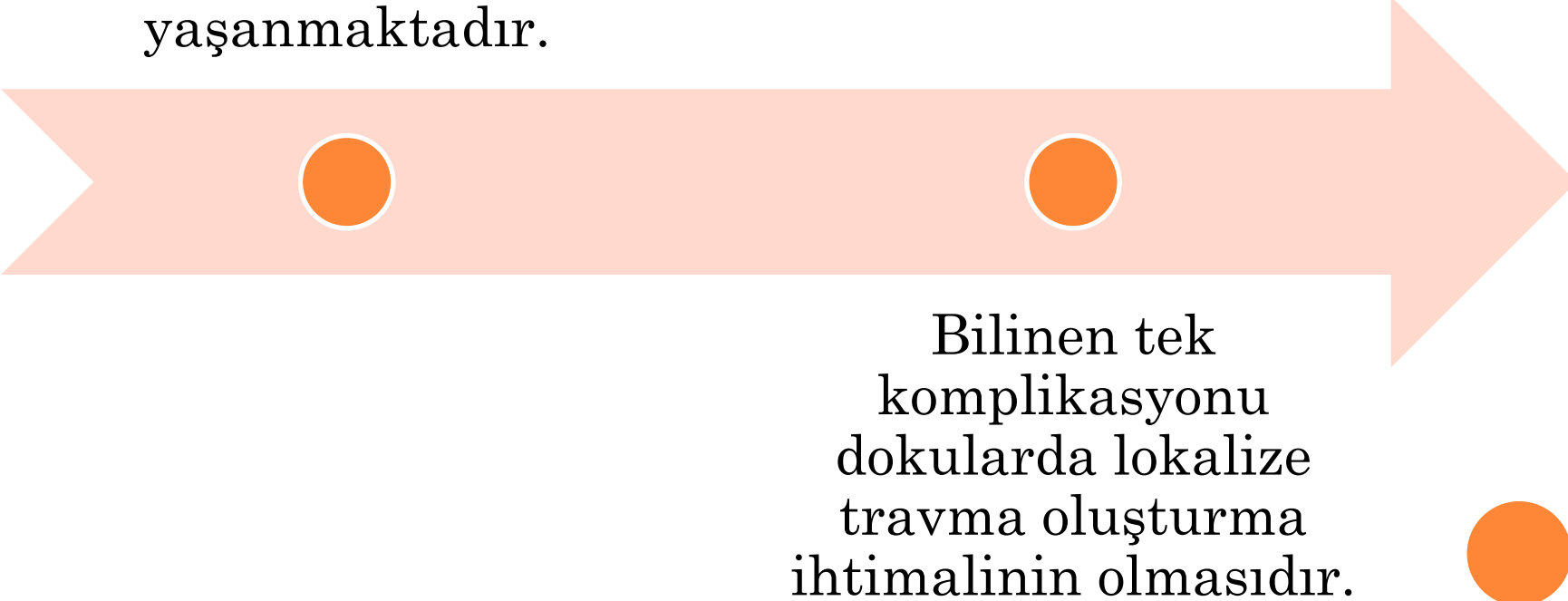
Doğum eyleminden yüksek bir tatmin sağlaması

Doğum eyleminin seyrine ve fetüs sağlığına olumsuz etkisinin olmamasıdır



PERINEAL SICAK UYGULAMANIN DEZAVANTAJLARI

Dikkatli kullanılması
durumunda
komplikasyonları
minimum düzeyde
yaşanmaktadır.



Bilinen tek
komplikasyonu
dokularda lokalize
travma oluşturma
ihtimalinin olmasıdır.

PERINEAL SICAK UYGULAMA ARAÇLARI

İçi su dolu şişeler, ısıtılmış pirinçle dolu çoraplar, yoğun kahve ve ılık / sıcak suyla hazırlanmış yumuşak kompresler, sıcak paketler kullanılmaktadır.

Yurt dışında kullanılmasına karşılık ülkemizde bulunmayan perineal sıcak petler; kullanım kolaylığının olması, konforlu olmaları ve uygulamaya belli bir standart getirmeleri nedeniyle daha çok tercih edilmektedir.

Yüzeysel sıcak uygulamada kullanılacak ideal ısı 104° - 113°F (40°C - 45°C) aralığında olmalıdır.

Bu derecede bir ısı 6 ile 8 dakika uygulandığında 3cm derinliğindeki dokulara ulaşabilmektedir

UYGULAMADA KULLANILAN MALZEMELER

- Orta boy iki adet su küveti
- 25 × 30cm ebatlarında yumuşak gazlı bezden yapılmış kompresler
- Sıcak su paketleri
- Hızlı su ısıtıcısı
- Su termometresi
- Sıcak su
- Yetişkin hasta bezi

PERINEAL SICAK UYGULAMA TEKNİĞİ

Anneye doğumun birinci devresinin latent fazında işlem hakkında bilgi verilir.

Uygulamadan 10 dakika önce su küvetine 60°C ısıda hazırlanmış suyun içerisine sıcak paketler atılır.

Servikal dilatasyon 6cm olduğunda anne doğum masasına alınır.

Uygulamanın her aşamasında gebenin mahremiyeti korunur.

Annenin altına yetişkin hasta bezi yerleştirilir.

Eller el yıkama tekniğine uygun yıkanıp eldiven giyilir.

Perine bölgesi, perine temizliği tekniğine göre temizlenir.

Mesane kontrolü yapılır gerekli ise mesane boşaltılır.

PERINEAL SICAĞI UYGULAMA TEKNİĞİ

Anneyi alıştırmak ve rahatsızlık duyup duymadığını anlamak için 40°C hazırlanmış suyun içerisine kompresler daldırılıp iyice sıkıldıktan sonra üst bacağın iç yüzüne ve kasıklara ön uygulama yapılır.



Anne rahatsa ve servikal dilatasyon 7–8cm olduğunda perineye sıcak uygulamaya başlanır.



Aynı şekilde hazırlanmış ıslak kompreslerle sarılı kuru sıcak paketler perineyi tamamen örtecek şekilde alıştırarak yerleştirilir ve elle perineye doğru nazikçe bastırılır.

PERINEAL SICAK UYGULAMA TEKNİĞİ

Annenin tepkileri, perine yüzeyinin durumu, ısıнын yeterli olup olmadığı ve kompresin temizlik durumuna göre soğuyan veya kirlenen kompres yenisiyle değiştirilir.

Uygulama ikinci devrenin taçlanma aşamasına kadar en fazla iki kez vajinal muayene hariç kesintisiz olarak devam ettirilir.

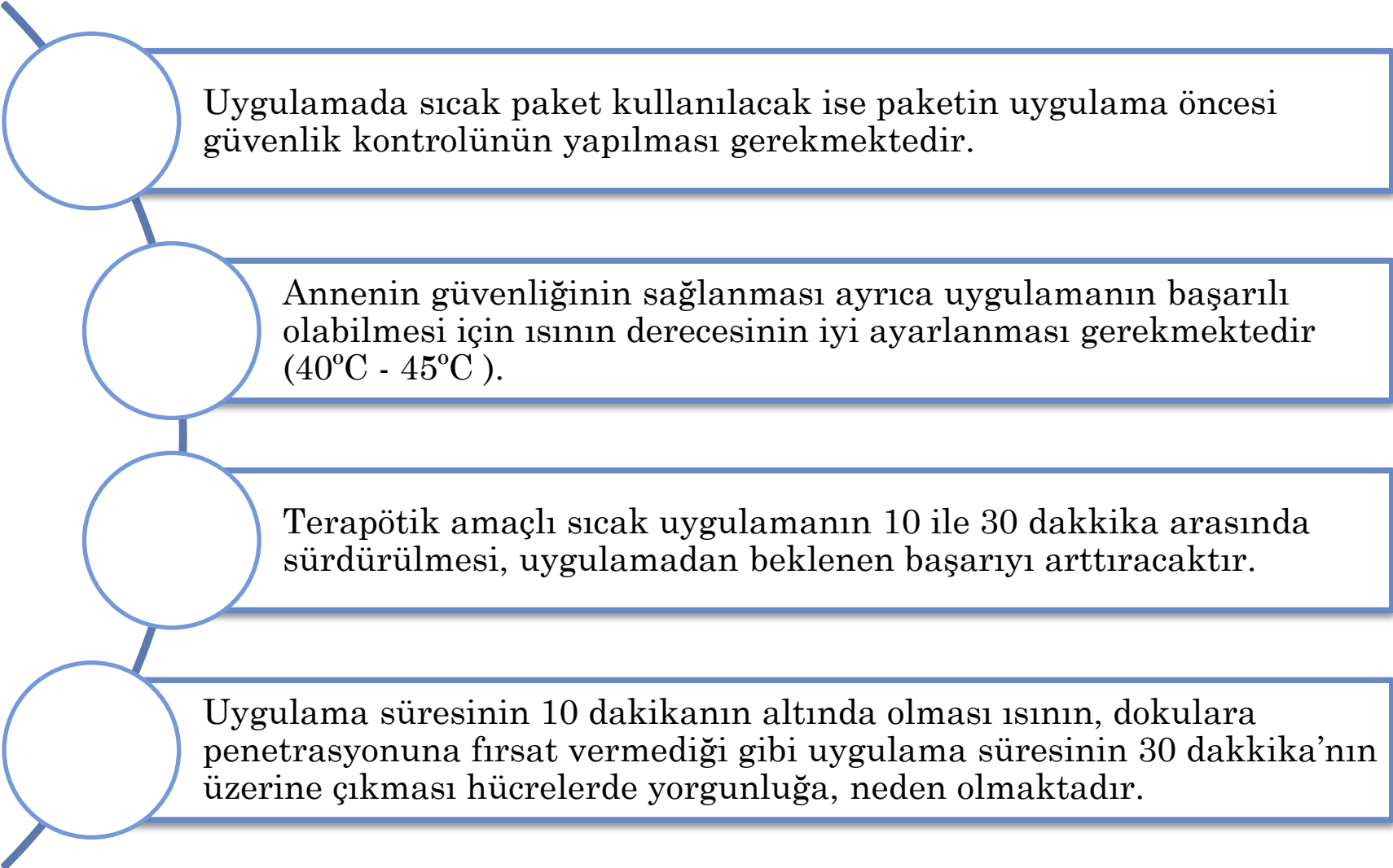
Taçlanma aşamasında kuru sıcak paketler alınarak uygulamaya nemli sıcak kompreslerle devam edilir ve bebek başı perineden sıyrılınca uygulamaya son verilir.

Uygulama 30 dakikayı geçmiş ve halen doğum gerçekleşmemiş ise sıcak uygulama tekniğı kurallarına göre işleme son verilir





PERINEAL SICAK UYGULAMADA DIKKAT EDILECEK NOKTALAR

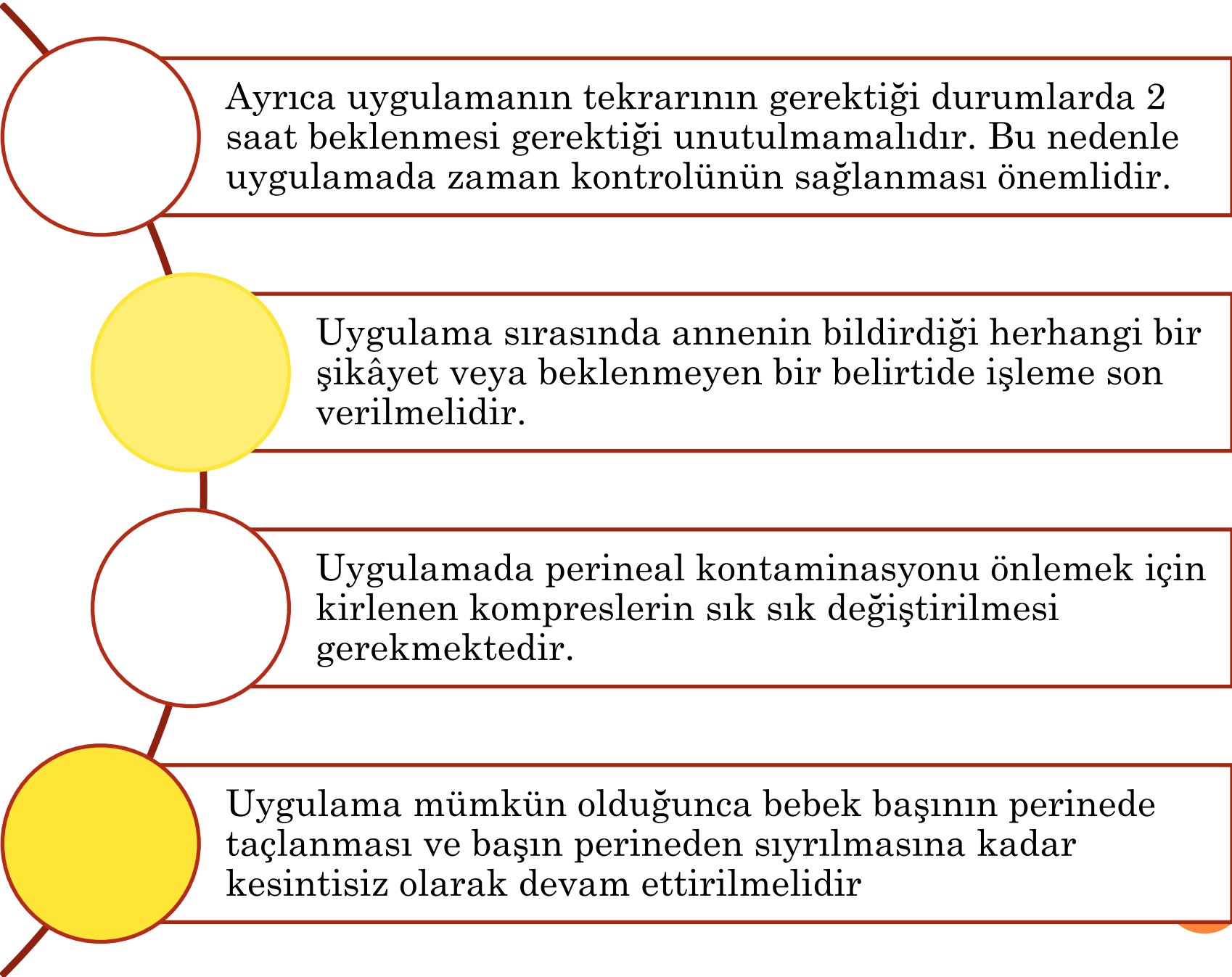


Uygulamada sıcak paket kullanılacak ise paketin uygulama öncesi güvenlik kontrolünün yapılması gerekmektedir.

Annenin güvenliğinin sağlanması ayrıca uygulamanın başarılı olabilmesi için ısıнын derecesinin iyi ayarlanması gerekmektedir (40°C - 45°C).

Terapötik amaçlı sıcak uygulamanın 10 ile 30 dakika arasında sürdürülmesi, uygulamadan beklenen başarıyı arttıracaktır.

Uygulama süresinin 10 dakikanın altında olması ısıнын, dokulara penetrasyonuna fırsat vermediği gibi uygulama süresinin 30 dakika'nın üzerine çıkması hücrelerde yorgunluğa, neden olmaktadır.



Ayrıca uygulamanın tekrarının gerektiği durumlarda 2 saat beklenmesi gerektiği unutulmamalıdır. Bu nedenle uygulamada zaman kontrolünün sağlanması önemlidir.

Uygulama sırasında annenin bildirdiği herhangi bir şikâyet veya beklenmeyen bir belirtide işleme son verilmelidir.

Uygulamada perineal kontaminasyonu önlemek için kirlenen kompreslerin sık sık değiştirilmesi gerekmektedir.

Uygulama mümkün olduğunca bebek başının perinede taçlanması ve başın perineden sıyrılmasına kadar kesintisiz olarak devam ettirilmelidir

Eller üzerinde ve eller havada olarak da tanımlanan yöntemlerden perinenin elle korunması/eller üzerinde, taçlanma anında yenidoğanın başı üzerindeki basıncı ve yırtıkları önlemek için diğer elle perinenin desteklenmesini içermektedir.



Perinenin elle korunmaması

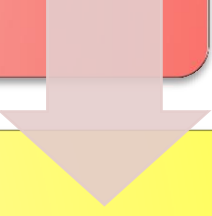
- Perineye dokunmamanın 3. ve 4. derece yırtıklarında etkisi bulunmazken, epizyotomi oranlarını anlamlı derecede azalttığı saptanmıştır.

DİK POZİSYON

Toplam 7280 kadını içeren 22 çalışmada ikinci evrede dik pozisyonda olma, diğer pozisyonlar ile karşılaştırıldığında, doğum sürelerinde anlamlı fark olmadığı saptanmıştır.



Müdahaleli doğum ve epizyotomi oranlarında ise anlamlı derecede azalma olduğu bildirilmiştir.

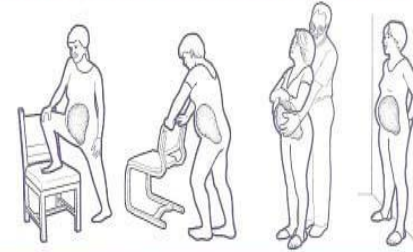


İkinci derece perineal yırtıklarda artış ile 500 ml'nin üzerinde yüksek kan kaybı olduğu da bulunmuştur.

Sonuç olarak, dik pozisyonların doğuma oldukça yararlı etkileri olup, kan kaybı gibi riskleri de mevcuttur .

Positions for Laboring Out of Bed

WALKING, STANDING, AND LEANING



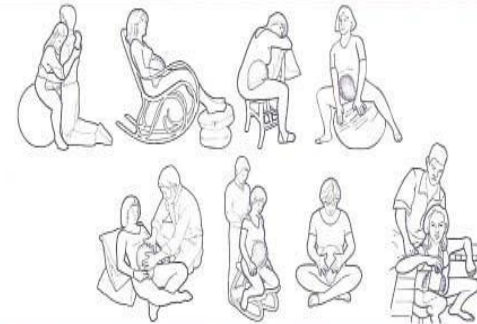
- All may help stimulate effective contractions
- All use gravity to help baby's descent

KNEELING



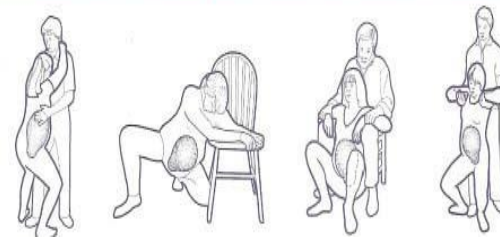
- May relieve back pain
- Helps baby rotate to most favorable position: occiput anterior (OA)
- Relieves hemorrhoids

SITTING



- Uses gravity to help baby's descent
- Allows rest between contractions

SQUATTING



- Uses gravity to help baby's descent
- Opens pelvis to provide more room

Ikınma



Doğum eyleminin ikinci evresinde genellikle spontan (açık glotis-nefes vererek) ıkınma ya da valsalva tipi (kapalı glotis-nefes tutarak) ıkınma yöntemleri kullanılmaktadır .



Ancak, kanıt temelli rehberlerde valsalva tipi ıkınmada, uzun süreli nefes tutulmasının fetus sağlığını olumsuz yönde etkileyebileceği bildirilmiştir.



Doğum eyleminde
kadınların valsalva tipi
ıkmaması ikinci evrenin
suresini kısaltırken,

Maternal
oksijenasyonun
azalması sonucu fetusun
asit-baz dengesinin
bozulmasına neden
olabilmektedir



KEGEL EGZERSIZLERI



NEDİR?????

- Pelvik taban kasları, idrar kesesi, rahim, bağırsaklar ve diğer karın içindeki organları destekleyen ve taşıyan yapılardır.
- Pelvik taban egzersizleri bu kasları güçlendirmek için kullanılır.



NASIL YAPILIR

- Vajina ve makat çevresindeki kasları içinize ve yukarıya çekecek şekilde kasın.
- Kasmayı sonlandırırken kasların gevşemesini hissedin.
- Tekrar kasıp tutun ve bırakın.
- Başlangıçta 3.4 saniye tutabilirken, ilerledikçe 10 saniye kadar tutmaya çalışın.
- Gevşeme sırasında 7-8 saniye bekleyin.
- Egzersiz sırasında normal nefes alıp verin.günde 4-5 kez 5 -10 dakika uygulanır.
- Egzersiz sırasında karın kaslarınızı kasmayın.(elinizikarın bölgesine koyarsanız kasılma varsa hissedebilirsiniz.karın kaslarınız kasılırsa eliniz hareket eder.)



