

Doğum Ağrısı İle Baş Etmede Güvenli Yaklaşım: Hipnozla Doğum

A Safe Approach to Pain at Childbirth: Hypnobirthing

GÖZDE GÖKÇE İSBİR*
HÜLYA OKUMUŞ**

Geliş Tarihi: 16.09.2011, Kabul Tarihi: 22.11.2011

ÖZET

Kadınlar gebe kaldıktan sonra doğum anına odaklanırlar. Birçok kadın doğumda ağrıyı deneyimlemekten ya da hem kendisinin hem de bebeğinin sağlığının olumsuz etkileneceğinden korkar. Korku ise süreci olumsuz etkilemesi nedeniyle doğumda istenilmeyen bir duygudur. Doğum korkusu olan kadınların hipnozla doğum (HypnoBirthing) yöntemi ile korkularından uzaklaştırılarak ağrısız, konforlu ve doğal bir doğum yapmaları sağlanır. Hipnozla doğum yöntemi invazif olmayan, öğretilirken ebe/hemşireler tarafından gebe sınıflarında ve doğum salonlarında kolaylıkla uygulanabilen güvenli bir yöntemdir. Hipnozla doğum yönteminin kullanımının yaygınlaşması ile kadınlar doğumlarından doyum alabilecekler ve bu sayede sezaryen yerine doğal doğumu tercih eden kadın sayısı giderek artabilecektir. Bu makalede doğumda hipnoz kullanımı, felsefesi ve uygulanışına değinilmiştir.

Anahtar sözcükler: Ağrı; doğum; hemşirelik; hipnozla doğum.

ABSTRACT

Pregnant women often focus on the moment of childbirth after they learn they are pregnant. Many women have fear of childbirth pain and worry about the health of themselves and their babies. Fear is an unwanted emotion and leads to negativity during childbirth. The HypnoBirthing method decreases fear and pain, and leads to a comfortable and natural childbirth. HypnoBirthing is a safe method that is non-invasive and can be taught by a midwife/nurse easily in a childbirth class or delivery room. By the more widespread use of this method, women will be more satisfied and thus, the number of women who choose natural births over Cesarean sections could gradually increase. This article includes the description of HypnoBirthing, the philosophy of HypnoBirthing and how it is applied.

Key words: Pain; birth; nursing; HypnoBirthing.

Gebe olan her kadının hayali bebeğini güvenli, sağlıklı ve rahat bir şekilde kucığına alabilmesidir. Bu nedenle kadınlar gebeliklerini öğrenip, bir bebeği olacağı fikrine uyum sağladıktan sonra doğum anına odaklanmaktadır. Doğum kadın için hem psikolojik hem de fizyolojik olarak farklı bir deneyimdir ve özellikle ilk doğum kadın için gerginlik yaratan bir durumdur. Günümüzde doğum salonlarında çalışan hekim, hemşire ve ebeler iki farklı felsefe ile doğuma destek oldukları gözlemlenmektedir. Bunlardan birincisi “doğumu kadın kendisi yapamaz, müdahale edilmeli”dir. Nadir olarak rastlanan ikincisi ise “doğumu kadın kendi yapar, güçlendirilmeli”dir.^[1]

Birçok kadın doğum eylemini sadece çevreden duydukları ile hayal etmektedir. Doğum yapan çok az kadın doğum

deneyiminden olumlu bahsetmektedir. Doğum yapan kadınların birçoğu genellikle dayanılmaz ağrılar, doğumun uzun sürmesi, rahim ağzının uzun süre açılmaması, yorgunluk, çaresizlik duygusu ve kendini ebeye ya da doktora teslim etme gibi olumsuz duygular yaşamaktadır. Günümüzde doğum eylemine ilişkin negatif deneyimlerin sayısı arttıkça fizyolojik normal bir olay olan doğum, doğasından uzaklaşmaya başlamış; “doğum” ve “ağrı” kelimesi birlikte kullanılır olmuştur. Bu nedenle dünyada doğuma dair epidemik bir korku oluşmuştur.^[1] Korku kadının karar verme sürecini etkilemektedir. Dick Read’in tanımladığı “korku-gerginlik-ağrı sendromu”na göre, korku beden gerilmesine sebep olmaktadır. Gerginlik ise doğumun uzamasına ve ağrı algılamasının artmasına neden olmaktadır.^[2] Günümüzde hekim, hemşire ve ebeler ağrıya neden olan faktörleri ortadan

* G Gökçe Isbir, Dr.
Niğde Üniversitesi
Zübeyde Hanım Sağlık Yüksekokulu, Ebelik Bölümü / Niğde
Tel.: 0 388 211 41 13 Faks: 0 388 211 41 11
e-posta: gozdegokce@gmail.com

** H Okumuş, Prof. Dr.
Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi,
Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı
35340 Balçova/İzmir
Tel.: 0232 412 47 76 Faks: 0232 412 47 98
e-posta: hulya.okumus@deu.edu.tr

kaldırarak ağrı ile mücadele etmek yerine, çoğunlukla doğrudan ağrıya yönelik bazı tıbbi girişimler yapmayı tercih ettikleri gözlenmektedir. Genellikle bir tıbbi girişim, ardından diğer tıbbi girişimleride beraberinde getirir. Bu girişimlerle çoğunlukla kadına “güvende değilsin, uygulanan girişimlerle güvende olacaksın ve bunu ben yapacağım” mesajı verilmektedir. Aslında bunun yerine doğumda önemli bir faktör olan “güvendesin” mesajı, kadına sadece dokunularak verilebilir. Kadın, doğumu kendi yapacağını bilmeli, bedenine güvenmeli ve çevresinden sadece cesaretlendirici destek beklemelidir.^[1]

“Doğumu kadın kendi yapar” felsefesinde ise, hekim, hemşire ve ebeler, doğum sürecinde kadının kendi bedenine ve bebeğine güvenmesi gerektiğini benimsenmektedir. Kadının kendi içindeki gücü fark etmesi sağlanırsa, hiçbir tıbbi girişime gereksinim duyulmaksızın olumlu bir doğum deneyimi yaşayacağına inanılmaktadır.^[1]

Kadınların doğumdan en önemli beklentileri sağlıklı bir bebeğe sahip olmak ve aynı zamanda bu süreci ağrısız geçirmektir. Bu nedenle de kadınlar doğumda ağrı ile mücadelede farmakolojik yöntemlerin yan etkilerinden uzaklaşmak için tamamlayıcı tedavi yöntemlerine başvurmaktadır. Doğum ağrısına yönelik sıklıkla kullanılan tamamlayıcı tedavi yöntemleri; yoga, meditasyon, hipnoz, gevşeme yöntemleri, hayal kurma, nefes egzersizleri olarak sıralanabilir. Bu yöntemlerin ortak özellikleri kadının başka bir noktaya odaklanmasını, sakinleşmesini, ağrı ve gerginlikten uzaklaşmasını sağlamaktır.^[3]

Doğumda ağrıyı kontrol altına almak ve sakin olmak, kadının pozitif bir doğum deneyimi yaşamasına fırsat tanıyacaktır. Kadınların birçoğu doğumu müdahale edilmeksizin doğal bir şekilde yapacak bedene sahiptir. Kadını doğuma hazırlayan doğuma hazırlık eğitimcileri, kadının kendi içindeki doğurabilme yeteneğini fark etmelerini sağlamalıdır. Hipnoz kadının içindeki gücü fark etmesini sağlayabilen, rahat bir doğum yapmasını destekleyecek bir yöntemdir.^[1] Doğumundan memnun olan kadın sayısının artırılması için ülkemizde de bu yöntemin kullanımının yaygınlaştırılması önemlidir. Bu nedenle bu makalede doğumda hipnoz kullanıma, felsefesine ve uygulanaşına değinilmiştir.

Hipnoz Nedir?

Hipnoz yoğun bir konsantrasyon, derin bir gevşeme durumudur. Aslında rüya görme, hayal kurma, filmi izleme, kitap okuma ya da meditasyon yapmaya benzemektedir. Hipnozu bunlardan ayıran temel fark, dışarıdan ya da bireyin kendi kendine verdiği telkinlerin olmasıdır. Hipnozun en önemli fonksiyonu dikkati yoğunlaştırarak bilinç durumunu daraltmak, dış uyaranlara farkındalığı azaltmak ve dış telkinlere yanıtı artırmaktır.^[4] Değişen bilinç durumu, dış telkinleri almaya eğilimlidir. Telkinlerle kişinin isteği doğrultusunda algısında, ruh durumunda ve

davranışlarında bilinçaltı yanıtlar oluşturulmaktadır. Hipnoz konusunda yanlış inançlar vardır. Hipnozun bir kişinin kontrolü altında olduğuna, o kişiye itaat edildiğine, bir uyku tipi olduğuna, tehlikeli ve rutin kullanım için zaman kaybettirici olduğuna inanılmaktadır.^[5] Bireyler kendilerinde gizli olan bazı şeylerin hipnozla ortaya çıkacağını düşünmekte ve hipnozdan uzak durmaktadırlar. Aslında hipnozu kullanırken kişi bilinçli ve uyanıktır. Çevrede olup biten her şeyin farkındadır ve eğer isterse her şeye yanıt verebilmektedir. Birey telkinleri reddedebilmekte ve istediği zaman bu hipnoz durumundan çıkabilmektedir.^[6]

Doğumda Hipnoz Kullanımı

Hipnoz, gebelikte rahatlamak, doğumda gevşemeye odaklanarak anksiyeteyi kontrol altına alabilmek için kullanılan bir yöntem olup, kadını pozitif düşünce yolu ile ağrı duyusunun hissedilmeyeceğine inandırmaktadır. Hipnoz ile doğum yapmaya karar veren kadın, tüm bedenini özellikle perine ve uterus kas gruplarını gevşetmeyi ve kontrol altına almayı öğrenir. Ağrının negatif duygularından arınmak için telkinler kullanır. Kadınların hipnozu otomatik olarak uygulayabilmeleri için tekrarlı uygulamalar oldukça önemlidir. Kadınlara hipnotik sürece hızlıca geçmek için kendilerini rahat hissedebilecekleri bir “zihin alanı” belirlemeleri önerilmektedir. Zihin alanı kişinin hayalinde kendisini en rahat ve huzurlu hissettiği yerdir. Hipnotik sürece bu zihin alanını hayal ederek kolayca geçebilmektedir. Doğumda hipnoz genellikle dokunma, masaj, nefes egzersizleri, hayal kurma, müzik gibi diğer tamamlayıcı ve alternatif yöntemlerle birlikte kullanılabilir. Amerika’da ve İngiltere’de birçok kadın yan etkilerinin olmaması nedeniyle doğum ağrısını yönetmek için hipnozu tercih edebilmektedir.^[7]

Hipnozun ağrıyı hafiflettiği kanıtlanmıştır, fakat tam olarak mekanizması henüz bilinmemektedir. Doğal ağrı kesiciler olan endorfin salınımını artırarak yaptığı düşünülmektedir.^[6] Doğumda hipnoz kullanımının birçok avantajı vardır. Yapılan çalışmalarla doğumda hipnoz kullanımının, doğum korkusu ve anksiyetesini azaltarak ağrı algılamasını azalttığı^[3,4], analjezi ve oksitosin kullanımını azalttığı^[3,5,8,9], spontan vajinal doğum oranını artırdığı^[5,9], kadının doğuma olan motivasyonunu artırdığı^[9,10], doğumdan memnuniyet düzeyini artırdığı^[9,10] postpartum depresyon oranını azalttığı^[9], anne ve bebeğe zararı olmadığı için güvenli bir yöntem olduğu^[9,10] belirlenmiştir. Hipnoz kimseye ihtiyaç duyulmadan bireyin kendi kendine her an uygulayabileceği bir yöntemdir. Hipnoz doğum eylemi sırasında mobilizasyona engel olmamaktadır. Ayrıca, doğuma bağlı bir komplikasyon geliştiğinde kadınlar stresle baş etme yöntemi olarak da kullanabilmektedir.^[4,6,11]

Hipnozla Doğum Eğitimi

“Mary Mongan Yöntemi” olarak da bilinen hipnozla doğum, 1989 yılında Mary Mongan tarafından dünyaya tanıtılmıştır. Bugün İngiltere ve Amerika’da “Hipnozla Doğum” sertifikası veren enstitüler bulunmaktadır. Dünyada 34 ülkede, kadınlara rahat ve sakin doğumlar yaptırmak üzere eğitilmiş sertifikalı hipnozla doğum eğitimcisi bulunmaktadır. Türkiye’de ise sekiz eğitimci vardır.^[12] Hipnozla doğum eğitimini veren sınıf açabilmek için bu sertifikaya sahip olmak gerekmektedir. Doğumda hipnoz, hipnozla doğum konusunda eğitim almış bireyler tarafından öğretilmelidir. Hem eğitimcilerin hem de gebelerin hipnozun ne olduğunu anlamaları ve doğru uygulamaları oldukça önemlidir.^[12]

Doğumda Hipnoz Kullanımı Nasıl Öğretilir?

Doğumda hipnoz kullanımının öğretilmesi için en uygun zaman antepartum dönemdir. Kadın bu dönemde öğrenirse, doğum konusundaki endişeleri yok olur, kendine güveni artar ve böylece doğum kaygısı olmaksızın gebeliği daha sakin geçirebilir.^[7,11]

Hipnozu öğrenmek zaman alıcı olmakla birlikte öğrenme süresi kişiden kişiye değişmektedir. Bir günlük sınıflarda ya da kalabalık sınıflarda bunu öğrenmek güçtür. Hipnozla doğum programları beş haftalık programlar şeklinde planlanmaktadır.^[13] Hipnoza girebilmek için kişinin özel bir yeteneğe gereksinimi yoktur. Yapılan bir çalışmada bir hipnoterapist yardımıyla daha önce hipnozu deneyimlememiş 135 kadına ilk kez hipnoz uygulanmış, bunların %86’sının hipnoza girdiği belirlenmiştir.^[9]

Hipnozla doğum felsefesine sahip olan antenatal eğitim sınıflarında eğitimci hipnozun bireyleri alternatif durumlara hazırlamak ya da olumsuz gebelik anılarını yok etmek amacıyla kullanılabildiğini ilk oturumda belirtmeli ve yararlarını tartışmalıdır.^[13] Ayrıca, bütün sınıf üyelerinin uyumunun önemli olduğu, acil bir durum olmadıkça gevşeme sırasında salona giriş çıkış yapılmaması gerektiği de vurgulanmalıdır.

İlk uygulamalarda derin gevşeme durumuna geçmek kolay olmayabilir, eğitimci hazırlayıcı gevşemelerle bireye yavaş yavaş gevşemeyi öğretmelidir.^[13] Bireyin pozisyonu önemlidir. Gebe için tercih edilen pozisyon yarı oturur ya da sol yan pozisyonudur (Şekil 1-2). Bireyin kolları, bacakları, beli, karnı, boynu ve başı yastıkla desteklenebilir. Birey derin gevşeme durumuna uyum sağladıktan sonra farklı pozisyonlarda hipnoza geçme durumu denenmelidir. İlk uygulamalarda hipnoza girmeyi kolaylaştırmak amacıyla nefes egzersizleri, hayal kurma veya müzik gibi diğer yöntemler de hipnoz ile birlikte kullanılabilir.^[11,13]

Kendi kendine hipnoz tam olarak öğrenildikten sonra hiçbir araç, gereç, pozisyon veya çevresel duruma gereksinim duyulmadan istenilen gevşeme noktasına ulaşılabilir. Hipnoz yürümek ya da bisiklete binmek gibi bir şeydir. Kişi öğrendikten

sonra birkaç dakikada istenilen gevşeme noktasına gelebilir. Örneğin gürültülü bir çevrede, rahatsız bir pozisyonda, ağırlı uyaran verilerek bireyin hipnotik sürece geçip geçemediği test edilebilir. Gebe kadın her koşulda istenilen gevşeme noktasına ulaşabilirse, olumlu bir doğum deneyimi olacağına dair kendine güveni artar.^[11,13]

Eğitimcinin gevşeme sırasında kullandığı bütün telkinlerin pozitif olması oldukça önemlidir.^[11] Örneğin “bedenin doğurmayı biliyor, sen bedenine güven” gibi içinde hiçbir olumsuz kelime içermeyen cümleler kullanılmalıdır. Telkinlerde “sen doğumdan korkmuyorsun” şeklinde olumsuz ifadeler kullanılmamalıdır. Çümkü, bilinçaltı kelimeleri olduğu gibi algılar. Diğer bir deyişle, anlamı pozitif olsa bile kelime negatif olduğu için telkini negatif olarak algılar. Seçilen cümleler kısa ama etkileyici olmalıdır.^[11]

Eğitimci doğumda hipnoz kullanımını öğretmek amacıyla geliştirilen yöntemleri uygulayabilmeli ve uygulatabilmelidir.^[11] Doğumda hipnoz kullanımını kolaylaştırmak amacıyla birçok yöntem geliştirilmiştir. Örneğin ağrı hafifletme yöntemi olarak en sık kullanılan “eldiven anestezi”dir.^[11] Bu yöntemde kadın elinin uyuşuk olduğunu ve elindeki uyuşukluğun tüm bedenine yayıldığını hayal eder.^[13] Sıklıkla kullanılan diğer bir yöntem ise “zamanı tersine algılama”dır.^[11] Kadın kontraksiyon aralarındaki zamanı normalden uzun, kontraksiyon anındaki zamanı da normalden kısa algılar.^[13] Ayrıca “olumsuzlukları hayalinde olumluya dönüştür”me yönteminden de birçok kadın faydalanmaktadır.^[11] Kadın kontraksiyonları bir enerji dalgası ya da denizden kıyıya ağır ağır ilerleyen bir dalga olarak düşünebilir. Dalgaların bebeğini ona getirdiğini hayal edebilir. Böylece kontraksiyonları farklı ve mutluluk verici olarak algılayabilir. Her kontraksiyonun bebeğini biraz daha kendisine yaklaştırdığını düşünebilir.^[1,13]

Hipnoz kadına doğumda kendini güçlü hissettirecek ve baş etme becerileri kazandıracak psikofizyolojik bir etki oluşturmamalıdır. Birey derin gevşeme anından uyandığında kendisini gerginliklerden arınmış ve enerjik hissetmelidir.^[11] Hipnozla doğuma hazırlık eğitimi alan kadınlara ilk tanışmada hipnoz sırasında kişinin zihnine pozitif telkinler yüklendiği ve bunun fiziksel yanıtlarının da olumlu olduğu anlatılmalıdır. Bu tekniği sadece doğum anında değil, yaşamın herhangi bir döneminde örneğin postpartum dönemde de kullanılabileceği konusunda bilgi verilmelidir.^[6,10]

Doğum öncesinde eğitim almış kadın, doğumda bu yöntemi kendi kendine uygulayabilir. Fakat bazı kadınlar eşlerinden ya da doğum koçlarından yardım istemeyi tercih edebilirler. Bu durumda kadın gebe eğitim sınıfına doğumda yanında olmasını istediği kişi ile birlikte katılabilir.

Doğumda Hipnoz Uygulanmasında Doktor, Ebe ve/veya Hemşirenin Rolü

Antenatal dönemde hipnoz eğitimi almış ve doğumda hipnoz uygulayan kadın, telkinlere karşı oldukça hassastır. Bu nedenle doğuma katılan doktor, ebe veya hemşire bireye olabildiğince pozitif yaklaşmalı ve çevreyi bireye uygun olacak şekilde düzenlemelidir. Örneğin kapiya bireyin hipnozla doğum yaptığını, sessiz olunması gerektiğini belirten bir yazı asabilir. Ayrıca ışıkları azaltabilir, bireye uygun bir müzik dinletilebilir. Ebe veya hemşire bireye olumlu telkinlerde bulunabilir ve kontraksiyon aralarında doğumu çok iyi yönettiğine dair bireyi cesaretlendirebilir.

Doğumda hipnoz kullanımına yönelik antenatal eğitim almayan kadının doğumda hipnozu uygulaması oldukça güçtür. Fakat doktor, ebe veya hemşire desteği ile kısmen de olsa uygulanabilir ve ağrı ile baş etmesine destek olunabilir. Doktor, ebe veya hemşire kontraksiyonlar arasında gevşemenin doğum ve bebek üzerindeki olumlu etkilerini kısa ve anlaşılır cümlelerle açıklamalı ve gevşemesine destek olacağını belirterek kadının güven ihtiyacını karşılamalıdır. Gevşemenin etkinliğini artırmak için, ortam müsaitse uygun bir müzik dinletilebilir. Doktor, ebe veya hemşire kontraksiyon aralarında kadının bedenine ve bebeğine odaklanmasını kolaylaştıracak, içindeki gücü fark etmesini sağlayacak telkinlerde bulunabilir. Söylediği cümleleri kadının kendisinin de içinden ya da dışından tekrar etmesini isteyebilir.^[13]

Örneğin;

- Bebeği yapan bedenim, doğurmayı da biliyor.
- Kolay bir doğuma odaklanıyorum.
- Kendime güveniyorum. Kendimi güvende hissediyorum.
- Kaslarım doğumu kolaylaştırmak için uyum halinde çalışıyor.
- Rahmimin ağzı gevşiyor ve bebeğimin aşağıya kaymasına izin veriyor.
- Bebeğimin doğumu kolay olacak, çünkü ben çok rahatım.
- Doğumumu bebeğime ve bedenime teslim ediyorum.
- Bebeğim yavaşça ilerliyor.

Kontraksiyon aralarında kadını doğumu çok iyi yönettiği ve bebeğini çok güzel karşılayacağı konusunda cesaretlendirebilir. Pozisyon değiştirmesine, su içmesine ve bir şeyler yemesine fırsat tanıyabilir.

Sonuç

DSÖ sezaryenle yapılan doğum oranlarının %15'in altında olmasını önermektedir.^[14] Ülkemizde bu oran Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırma verilerine göre %37'dir.^[15] Sezaryen oranlarını düşürmek, kadınların sağlıklı ve doyum alabileceği doğumlara sahip olmalarını sağlamak, doğum hekim, hemşire ve ebelerin sorumluluğudur. Doğumda hipnoz kullanımı normal doğum olasılığını ve kadının doğumdan memnuniyetini artıran yöntemlerden birisidir. Bu nedenle doğumda hipnoz kullanımını bilen doğum hekim, hemşire ve ebelerin sayısının artırılmasına ve yaygın olarak bu yöntemin doğum salonlarında kullanılmasına gereksinim duyulmaktadır. Ayrıca doğumda hipnoz kullanımının doğum çıktıları üzerine etkisini belirlemeye yönelik kanıt düzeyi yüksek çalışmaların yapılması bu yöntemin kullanım yaygınlığının sağlanmasına önemli katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

1. Mongan M. Hypnobirthing the Mongan method. 3rd ed. USA: Health Communication Inc; 2005. p. 57-81.
2. Dick-Read G. Childbirth without fear: the principles and practice of natural childbirth. 2nd edition. UK: Pinter & Martin Ltd; 2004. p. 56-100.
3. Smith CA, Collins CT, Cyna AM, Crowther CA. Complementary and alternative therapies for pain management in labour. Cochrane Database Syst Rev 2006; 18(4): CD003521.
4. Cyna AM, Andrew MI, McAuliffe GL. Antenatal self hypnosis for labour an childbirth: a pilot study. Anaesth Intensive Care 2006;34(4):464-469.
5. Cyna AM, Andrew MI, McAuliffe GL. Antenatal hypnosis for labour analgesia. Int J Obstet Anesth 2005;14:365-369.
6. LaBaw J, Lepley M. Self hypnosis: A safe and proven method to enhance childbirth. Journal of Childbirth Education 1992;7(1):31-33.
7. Ketterhagen D, VandeVusse L, Berner MA. Self hypnosis alternative anesthesia for childbirth. MCN Am J Matern Child Nurs 2002;27(6):335-40.
8. Cyna AM, McAuliffe G, Andrew MI. Hypnosis for pain relief in childbirth: a systematic review. Br J Anaesth 2004; 93:505-511.
9. Cyna AM, Marion IA, Jeffrey SR, Caroline AC, Peter B, Deborah T, Graham W, Celia W. Hypnosis antenatal training for childbirth (HATCH): a randomised controlled trial. BMC Pregnancy Childbirth 2006;6:5.
10. Simkin P, Bolding A. Update on nonpharmacologic approaches to relieve labor pain and prevent suffering. Journal of Midwifery & Women's Health 2004;49(6):489-504.
11. Kane A. Hypnotic analgesic and anesthetic suggestion in childbirth. International Journal of Childbirth Education 2001;16(3):20-21.
12. <http://www.hypnobirthing.com/turkey.htm>. (Erişim tarihi: 09.08.2011).
13. Mongan M. HypnoBirthing practitioner syllabus. USA: Hpnobirthing Institute, 2009.
14. World Health Organization (WHO). Appropriate technology for birth. Lancet 1985;2: 436-437.
15. Türkiye nüfus ve sağlık araştırması (TNSA) 2008. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. Ankara: ICF Macro International Inc;2009. p. 152.