

Perinatal Mental Sağlık: Sağlık alışanları için neriler



Perinatal Mental Sağlık: Sağlık alışanları için neriler

”

Gebelik dönemi, bağışıklık sisteminde kısmi baskılanmaya sebep olması nedeniyle gebenin mevsimsel griplere ve viral enfeksiyonlara karşı biraz daha savunmasız olduğu bir süreçtir. Bu nedenle gebeler COVID-19 enfeksiyonu açısından dikkat edilmesi gereken grupta yer almaktadır. Virüsün insandan insana geçiş gösterdiği kanıtlanmıştır ancak anneden bebeğe taşındığı yönünde amniyon sıvısı, kordon kanı, bebekten alınan boğaz sürüntüsü ve anne sütü analizleriyle elde edilen kanıtlar çok küçük hasta grubuyla yapılmıştır ve sınırlı sayıdadır.

“

Virüsün anneden bebeğe vertikal geçişi ile ilgili henüz güçlü bir kanıt bulunmamaktadır. Virüsün anne ve bebek sağlığı üzerine etkileriyle ilgili çalışmalar sürekli güncellenmektedir.

COVID-19'un abortus ya da ölü doğum üzerine etkileri bilinmemektedir. Ayrıca COVID-19'un gebeliğin seyri ve sonucu üzerindeki etkileriyle ilgili de yeterli kanıt bulunmamaktadır. Bu hassas süreçte gebenin ve ailenin bilgilendirilmesi önemli bir halk sağlığı sorumluluğudur.

Perinatal Mental Sağlık: Sağlık alışanları için neriler

COVID-19 salgını gebeler ve doğum sonu dönemde olan kadınlar için zorlu bir yaşam sürecini beraberinde getirmiştir.

Gebelik ve annelik sürecinin bilinmezliğine bir de COVID-19 virüsünün etkilerinin bireylerdeki bilinmezliği eklenmiştir. Sonuç olarak, bütün gebe ve doğum sonu dönemdeki kadınlar (zellikle kronik sağlık sorunu olanlar) incinebilir grupta dşnlmekte, anksiyete ve diğer psikolojik sorunlar açısından risk altında görülmektedir.

Gebelerin beşte birinin perinatal mental sağlık sorunları yaşadığı bilinmektedir. Hızlı ve etkili bir şekilde ele alınmazsa perinatal mental sağlık sorunları kadın ve ailesi için ciddi olumsuz sonuçlar doğurabilir.

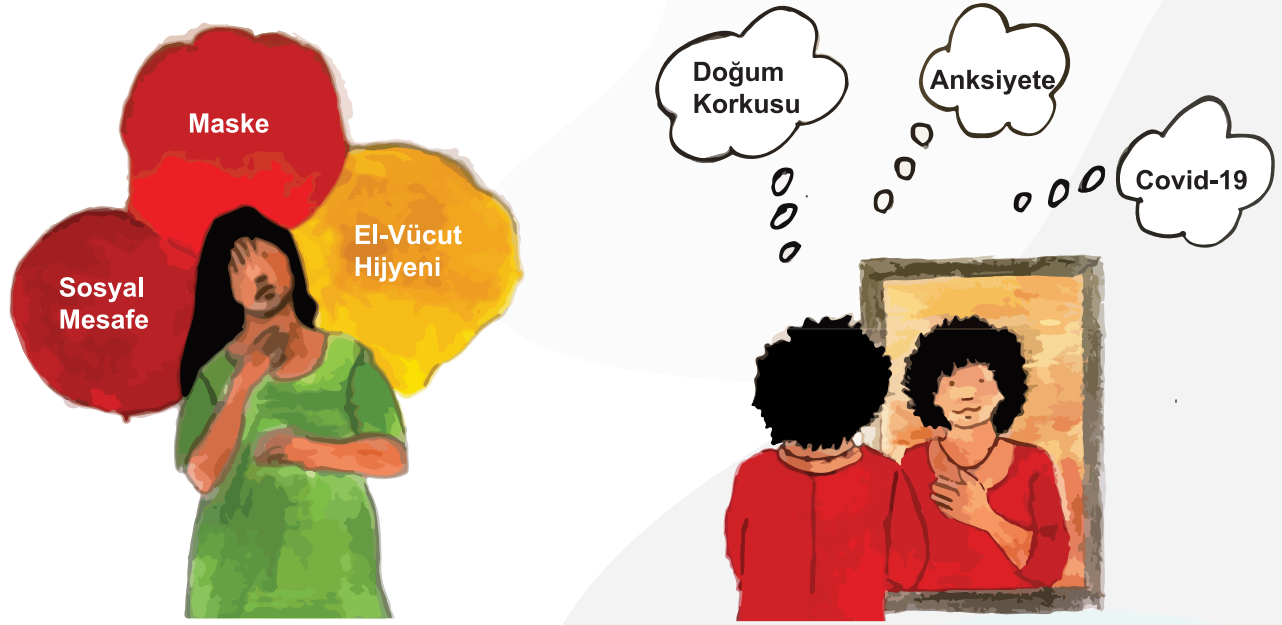


Pandemi sürecinde perinatal mental sorunlar aşağıdaki sebeplerden kaynaklanabilir:

- Geçmiş ruhsal hastalıklar ve ailede ruhsal hastalık öyküsü olması
- Gebelik ve doğum sonu dönemdeki stresli olaylar (salgın, aile yelerinin COVID-19 ile enfekte olması, eř/partnerle olan iletişimde bozulma gibi)
- Travmatik doğum deneyimi ya da fetal sağlığın tehlikede olması
- Gebelik ile ilgili karmaşık duygular (istenmeyen ya da planlanmayan gebelikler)
- Sosyal evre ile iletişimde azalma ve izolasyon
- Alkol ve madde kullanımı
- Pandemi nedeniyle kendisinin ya da eşinin iř kaybı (ya da korkusu)
- ocuk bakımı konusunda yardım almamak
- Normal rutinlerin bozulması
- Kendisinin, ailesinin ya da yakınlarının hastalığa yakalanma korkusu
- Sevdiği birini kaybetme korkusu
- Hekimiyle yüz yüze görüşme ve antenatal kontrol sıklığının azalması
- COVID-19 enfeksiyonunun anne ve bebek sağlığına etkileri konusunda kanıtların sınırlı olması
- Medyada verilen haberler

Perinatal Mental Sağlık: Sağlık alışanları için neriler

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uluslararası Federasyonu (FIGO - International Federation of Gynaecology and Obstetrics) el hijyeni, öksürük olduğunda nasıl davranılacağı, sosyal mesafe, hasta olduğunda evde kalma ve kontamine yüzeylerin temizliği gibi güvenli uygulamalar hakkında toplumda ve gebelerde farkındalık oluşturmanın sağlık çalışanlarının önemli görevi olduğunu vurgulamaktadır.



Gebelik ve doğum sonu dönemde hasta takibini yapan sağlık çalışanlarının kadınların COVID-19 salgını sırasında yaşayabilecekleri ilave stres konusunda dikkatli davranması, rutin bakımın yanısıra psiko-sosyal farkındalığın olması önemlidir. Özelikle doğum korkusu yaşayan kadınların pandemi döneminde stres ve anksiyete seviyesinin daha fazla olabileceği unutulmamalıdır. Gebelere bu süreçte dikkat etmeleri gerekenler açıkça anlatılarak doğuma ilişkin kaygıları azaltılmalıdır, uygun doğum şekli konuşularak planlanmalı ve soruları yanıtlanmalıdır. Doğum sonu dönemde ise anne ve bebek sağlığını koruyucu güncel bilgiler sunulmalıdır.

Perinatal Mental Sağlık: Sağlık Çalışanları için Öneriler

The Royal Collage of Midwives (RCM) kadınların zihinsel olarak nasıl hissettiğini kontrol etmenin, kullanılan dile özen göstermenin ve soruları doğrudan sormanın önemli olduğunu belirtmiştir. RCM gebelerin ve doğum sonu dönemdeki annelerin antenatal kontrollerinde aşağıdaki adımlara dikkat edilmesi önerilmektedir.

Kadınların savunmasız hissettiklerinde sizinle kendiliğinden konuşacaklarını varsaymak yerine, sorularınızı doğrudan sorun. Örneğin “COVID-19 ruhsal sağlığını nasıl etkiledi?” şeklinde direk sorabilirsiniz.

•Kadınlar süreçteki kaygılarını ifade ettiklerinde ve kaygılarına yönelik soruları olduğunda endişelerini makul karşılayın ve mevcut durumda pek çok şeyin hastaların kontrolleri dışında olduğunu kabul edin.

•Psikolojik olarak gerçek anlamda yardım gereksinimi olan kadınlar pandemi sürecinde hastaneye başvurmaktan çekinebilir veya durumlarını önemsemeyebilir. Psikolojik destek gereksinimi olan hastalar yardım talep etmekte gecikebilirler. Farkettiğiniz bir perinatal mental problemde uygun yönlendirmeyi zamanında yapın.

•Doğum ve sonrasındaki klinik koşullar ve COVID-19 enfeksiyonuna karşı alınan önlemler konusunda hastalarınızı bilgilendirin.

•Hastalarınızın geçmişten gelen madde kullanım bozukluğu ya da psikiyatrik hastalık öyküsünü sorgulayın. Yeni ortaya çıkan ruh sağlığı sorunları olan kadınları belirleyin ve uygun birimlere yönlendirin.

•Kadınları güvenilir dijital çevrimiçi destek kaynaklarına yönlendirin.



Perinatal Mental Sağlık: Sağlık alışanları için neriler

AYRICA;

- Gebelere içinde bulunduğumuz olağan dışı durumda kendilerini duygusal olarak destekleyecek ve moral verecek bir kişi belirlemesini önerin (doula/doğum kou, eř, arkadaş, aile üyelerinden birisi olabilir).
- Pandemi tele-sağlık sisteminin önemini ortaya koydu. Bu nedenle gebenin ve doğum sonu dönemdeki kadının size telefonda kolayca ulaşabileceğinin ve sorularını rahatça sorabileceğinin güvencesini verin. Hastalarınız için ulaşılabilir olun.
- Gebelere ve ailelere COVID-19 enfeksiyonunun anne ve bebek sağlığı açısından önemini güncel kanıtlarla anlatın.
- Gebelerin ve doğum sonu dönemdeki annelerin sosyal izolasyon önlemlerinden etkilenme durumunu sorgulayın.
- Pandemi sürecinin kadının gebeliğini ya da doğumunu beklediği/planladığı gibi yaşamasına izin vermediğini kabul edin ve annelere yaşadığı stres, kaygı, korku gibi negatif duyguların normal olduğunu söyleyin.
- Gebelik, doğum ve doğum sonu süreçle ilgili annelerin tercihlerini ğrenin.
- Doğum sırasında enfeksiyon açısından fiziksel tedbirleri alırken annelerin psikolojik sağlığını da unutmayın. Doğumlarını izolasyon, yalnızlık ve korku içinde travmatik bir deneyim olarak hatırlamalarına izin vermeyin.
- COVID-19'a özel stres, anksiyete ve psikolojik semptomları değerlendirin.

COVID-19 tanısı alan gebelerin tanı ve tedavisi, **“Sağlık Bakanlığı COVID-19 Tanı ve Tedavi Rehberine”** göre yönetilmelidir.

Ayrıca, T.C Sağlık Bakanlığı **“Solunum Sistemi Hastalarının Yaygın Olduğu Dönemde Sağlık Kuruluşlarında Gebe Takibi”** rehberini dikkatlice inceleyin.

Perinatal Mental Sağlık: Sağlık Çalışanları için Öneriler

Kaynakça

- Davenport, M. H., Meyer, S., Meah, V. L., Strynadka, M. C., & Khurana, R. (2020). Moms are not ok: COVID-19 and maternal mental health. *Frontiers in Global Women's Health*, 1, 1. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2020.00001>
- Gribble, K., Marinelli, K. A., Tomori, C., & Gross, M. S. (2020). Implications of the COVID-19 Pandemic Response for Breastfeeding, Maternal Caregiving Capacity and Infant Mental Health. *Journal of Human Lactation*, 0890334420949514. <https://doi.org/10.1177/0890334420949514>
- Hermann, A., Fitelson, E. M., & Bergink, V. (2020). Meeting maternal mental health Needs during the COVID-19 pandemic. *JAMA Psychiatry*. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.1947>
- International Federation of Gynaecology and Obstetrics. (2020, Kasım 2). Safe Motherhood and COVID-19. <https://www.figo.org/safe-motherhood-and-covid-19>
- Liang, H., & Acharya, G. (2020). Novel corona virus disease (COVID-19) in pregnancy: What clinical recommendations to follow?. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 99(4), 439-442. <https://doi.org/10.1111/aogs.13836>
- Intermountain Healthcare. (2020, Kasım 5). Postpartum depression amid the COVID-19 pandemic. <https://intermountainhealthcare.org/blogs/topics/-covid-19/2020/05/postpartum-depression-amid-the-covid-19-pandemic/>
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- The Royal College of Midwives. (2020, Kasım, 2). Royal College of Midwives Clinical Guidance Briefing Perinatal Mental Health Care During Covid -19. <https://www.rcm.org.uk/media/3859/rcm-clinical-guidance-briefing-no-10-perinatal-mental-health-care.pdf>
- Royal College of Psychiatrist. (2020, Kasım 2). COVID-19 Mental health before, during and after pregnancy. <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/treatments-and-wellbeing/perinatal-care-and-covid-19>
- TC Sağlık Bakanlığı. (2020, Kasım 1). COVID-19 (Sars-Cov-2 Enfeksiyonu) Solunum Sistemi Hastalıklarının Yaygın Olduğu Dönemde Sağlık Kuruluşlarında Gebe Takibi. <https://covid19.saglik.gov.tr/Eklenti/39101/0/covid19solunum-sistemihastaliklarininyayginoldugudonemdesaglikkuruluslarindagebetak-ibipdf.pdf>