**Hamilelik doğum
Hazırlayan: Zuhal K. EYÜBOĞLU**

**Uzmanlar rahat bir doğum için neler o..neriyor?**

oğum, hamile bile kalmadan üzerinde düşündüğüm bir konuydu. Çocuk sahibi olma konusu ne zaman gündeme gelse, “Hamileyken karnımın kocaman olması bir yana, o bebeği nasıl doğururum ki!” gibi kaygılar taşıyordum her kadın gibi… Bilinmezliklerle dolu hamilelik dönemi ve doğum süreciyle ilgili korkularımızı en çok da, filmlerde veya çevremizde anlatılan negatif doğum hikayeleri etkiliyor. Bu hikayeler ve medyadaki bağrış çağrış doğum sahneleri, negatif hipnoz oluşturuyor hepimizin üzerinde… Bu duygulardan kaçış olarak da doğumun en kestirme yolu belli: Planlı sezaryenler... Bir yandan da kadın doğasının aslında doğurabilmek üzerine programlandığını hepimiz biliyoruz. Bunu kabul edip, bebeğini ameliyatsız dünyaya getirmek isteyen bir grup anne adayı da var. Onlar tüm bu negatif hipnoza rağmen, doğurma duygusunu yaşamak istiyorlar ve “Rahat bir doğumun sırrı nedir?” sorusunun cevabını arıyorlar. Ben de bu soruyu doğal doğum konusunda deneyimli uzmanlara yönelttim. Çünkü kendi doğumuma hazırlanırken ben de hep bu soru üzerinden hareket ettim. Sürekli araştırdım, doğumla ilgili bol bol bilgilendim. Öğrendikçe içimdeki korkuları azalttım, kendimi bu konuda daha da rahat bıraktım. Biraz da şans faktörü devreye girmişti sanırım, güzel ve sağlıklı bir doğum yaptım… Uzmanlarımız rahat bir doğumun sırlarını çok güzel özetlediler. Benim de özetle önerilerim; kendinize, bebeğinize ve doğum ekibinize güvenin, kararlı olun ve bebeğinizin doğal yoldan dünyaya gelmesine izin verin. Tüm gayretlerinize rağmen sonuç sezaryenle bile bitse, doğumunuz hayal ettiğiniz gibi olacaktır. Buna inanmanız yeterli! Sağlıklı bir doğum diliyorum tüm anne adaylarımıza…

 **“Doğumun bir başarı ya da başarısızlık olduğu düşüncesinden uzaklaşın”
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı
Dr. Gülnihal Bülbül**
Her şeyden önce doğum, kendine özgü doğal bir süreçtir. Bir sonuç değil, süreç olarak baktığımızda doğumun kendi doğasına daha sabırlı ve inançlı yaklaşırız. Sonuca odaklı beklentiye girerek sabırsız davrandığımızda daha fazla müdahale kaçınılmaz olur. Kadınların doğum konusunda bilinçlenmesi hamilelik öncesi ve hamilelikte başlamalı. Doğru beslenmek (katkı maddesi içermeyen, organik, doğal mevsiminde gıdalar tercih etmek, şeker ve tuzdan uzak durmak olarak özetleyebiliriz), egzersiz (yoga, pilates, yürüyüş, yüzme vb) ve gerekli tıbbi kontrollerle sağlıklı ve keyifli bir hamilelik; doğumun da sağlıklı ve rahat olmasını sağlar. Kadınların doğuma hazırlanmasının önemi büyüktür. Bunun için her kadının ücretsiz, ulaşılabillen ve doğru bilgilerin verildiği hamile eğitiminden yararlanması en başta sağlanmalıdır. Maalesef yanlış ve dramatize edilmiş doğum hikayeleri nedeniyle, kadınlarda aşılması gereken ciddi bir doğum korkusu var. Her kadının kendine has doğum sürecinde gerekli tıbbi bakımın verildiği ve temel ihtiyaçlarının karşılandığı doğum mekanları önemlidir. Günümüz Türkiye’sinde maalesef doğumhane olarak tanımlanan bu mekanlar, kadınlar için uygun ortamlar değildir. Doğumhanelerin kadınların ihtiyaçlarına göre yeniden düzenlenmesi gerekir. Bugünkü haliyle doğumhaneler kaldırılmalıdır. Kadınlar doğumun başından sonuna kadar, birebir, eğitimli, doğum konusunda tecrübeli bir ebe, doula (doğum koçu) veya bir yakını tarafından desteklenmelidir. Doktorların kendilerinin bu desteği sağlaması, çalışma koşullarından dolayı mümkün değildir. Ayrıca doktorun objektif yaklaşımını olumsuz etkileyebilir. Kadınların doğum ile ilgili gerçekçi beklentiler içinde olması yerine, doğumu bir başarı ya da başarısızlık olarak algılaması; hem geleneksel anlamda hem de son yıllarda yankılanan doğal doğum akımlarında anneliğin doğum şekliyle idealize edilmiş olması kadınlar üzerinde normatif baskı oluşturur. Bu da normal ya da doğal doğum yapamayan kadınlarda eksiklik duygusu yaratabilir. Doğumda tüm ahlakçı, suçlayıcı normlarla doğumu sitigmatize eden yaklaşımlara karşı dikkatli olmak gerekir.

**“Doğum odasının içinde sevgi ve saygı olmalıdır”**
**Hamile ve Doğum Psikoloğu Neşe Karabekir**Rahat ve sağlıklı bir doğum, aslında belki de rahat ve sağlıklı bir hamilelikten başlayabilir. Hatta daha da derine doğru gidilirse rahat ve sağlıklı hayatın kendisiyle direkt ilişkilidir. Bu nedenle tavsiyelere hamilelik öncesinden başlayarak madde madde gitmek yararlı olacaktır. Benim önerilerim:

* Anne olma motivasyonunuzu bilin veya araştırın. Bu motivasyon ailenizin, eşinizin, toplumun baskısından, “Herkes doğuruyor, benim de yaşım geldi”den farklı ve size ait bir istek olsun,
* Eşinizle ilişkinizde kendinizi iyi hissettiğinizden emin olun.
* Hamileliğe hem zihinsel hem fiziksel hem de psikolojik olarak hazırlanın.
* Kendi doğumunuzu öğrenin. Kendi doğumunuzdan kaynaklı sizi korkutan, aklınıza takılan bir durum varsa uzman desteği alın.
* Ailenizde hamilelik ve doğumlarla ilgili sizi etkileyen bir olay varsa araştırın ve çözün.
* Cinsellikle ilgili problemleriniz varsa destek alın. Vücudunuzla ilgili rahatlamaya, genital bölgenize rahatça dokunmaya çalışın. Daha önceden cinsellikle ilgili yaşadığınız bir travma veya bir zorluk varsa çözümleyin.
* Cinsellik ve doğum birbiriyle bağlantılı 2 konudur.
* Geçmişinizde kürtaj, düşük, ölü doğum gibi tecrübeler varsa travmatik olmadığını düşünseniz bile üzerinde çalışın. Geçmişin yüklerinden kurtulun.
* Sezgilerinize önem verin ve ön plana çıkarmaya çalışın. Hamilelik ve doğumda sağ beyin fonksiyonları çalışır, o yüzden sağ beyninizi (sezgiler, yaratıcılık, spontanlık, duygular vs) geliştirecek aktiviteler yapın (dans, müzik, oyun, drama, resim, şarkı vs).
* Anneniz ve ailedeki kadınlarla (abla, kızkardeş, kayınvalide, görümce vs) ilişkiniz bu dönemde önemlidir. Eskisinden farklı bir şekilde olumlu veya olumsuza dönüşebilir. Bu değişikliğe endişelenmeyin ama görmezden de gelmeyin. Bu kişilerin söyledikleri ve söylemedikleri, doğumda sizi direkt etkileyebilir.
* Teslimiyet, risk yönetimi, kendini bırakma, kontrol, zorluklar karşısındaki stratejiler, hayata bakış açısı gibi konularınızı inceleyin. Hayatı nasıl yaşıyorsanız doğumunuzda da benzer şeyler karşınıza çıkabilir.
* Doğum fizyolojisi, hormonlar, müdahaleler gibi konuları öğreneceğiniz doğuma hazırlık sınıflarına gidin, hamilelik kurslarının doğum kurslarından farklı olduklarını bilin ve seçiminizi ona göre yapın. Bu hazırlık sürecine eşiniz doğuma girmeyecek dahi olsa onu da katmaya çalışın. “Doğuma hazırlık mı olurmuş” demeyin. Hazırlığın önemi, doğum şeklini değiştirebilecek orandadır.
* Doğum planınızı her şeye açık, esnek olarak yapın ve doktorunuzla paylaşın.
* Doğumunuza sahip çıkın, doğumda haklarınızı öğrenin.
* Hamilelik ve doğumda, sorumluluğu doktorunuzla paylaşın.
* Mutlaka içinde doktor, ebe/doula ve doğum psikoloğu olan doğum takımınızı hamileliğin başında seçin ve beraber ilerleyin. Doğum takımını seçtikten sonra onlara güvenin ve alınacak kararların bir nedeni olduğunu kabul edin. Beraber hareket etmeniz çok önemlidir.
* Doğuma gireceğiniz hastaneyi doktorunuzla beraber belirleyin ve mutlaka eşinizle beraber bir hastane gezisi yapın. Odayı, doğumhaneyi görün, inceleyin, ebelerle tanışın, merak ettiklerinizi sorun.
* Yoga, doğum için olmazsa olmazlar listesindedir. Yoga ile esneklik ve gevşemenin ötesinde “akışa bırakmayı” öğrenirsiniz. Sınırlarınızı keşfedersiniz. Hamilelik ve doğum bir keşfediş yolculuğudur. Çok nadide ve bir defa yaşanacak bir yolculuk olduğu için doğum şekli ne olursa olsun keşkesiz olması ve tadının sonuna kadar çıkarılması çok önemlidir. Doğum odasının içinde sevgi ve saygı olmalıdır. Böyle bir atmosferde doğacak olan yeni kuşakların şiddet yerine sevgiyi seçeceği çok aşikardır.

**“Kendinize ve doğumdaki destekçilerinize inanın”**
**Keşke’siz Doğuma Hazırlık Eğitmeni, Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı
Op. Dr. Hakan Çoker**
Doğuma, bebeğe, bedenine ve doğumdaki destekçilere inanmak birinci şart… Bu temel üzerine her şey daha kolay oturur. Ama bunun için size yıllardır yüklenilen korkulardan korkulardan kurtulmanız gerekir. Bu korkunun giderilmesi de profesyonel doğuma hazırlık eğitiminden geçiyor. Yani doğuma hazırlık kursu ikinci şarttır. Doğumun rahat geçmesi için bu kursta nefes, meditasyon, aktif doğum hareketleri ve rahatlatıcı ilaç dışı teknikler öğretilmelidir. Ayrıca yapacağınız doğuma inanan bir ekip seçmelisiniz. Siz ne yaparsanız yapın ekibiniz doğuma inanmazsa tüm tedirginliğini size yansıtacaktır. Ve son aşamada mutlaka ama mutlaka profesyonel bir doğum destekçisi ile çalışmanız sizi rahatlatacaktır. Bu ebe olursa doğum başladığında evinize gelebilir, doktoru bilgilendirerek hastaneye daha geç gitmenizi sağlar. Eğer doula (doğum koçu) seçerseniz bu sefer de hastanede rahatınız için elinden geleni yapacaktır. Ve en son olarak da bunları tek başınıza göğüslemek haksızlık olacağından eşinizi mutlaka her eğitime ve çalışmaya yanınızda götürün ki, doğuma birlikte aynı duygu ve dille yaklaşımınız mümkün olsun. Tüm bunları yapmışsanız artık doğumda kendinizi doğanın akışına bırakabilirsiniz. Bunu yapmayı başarırsanız rahat bir doğumun kapıları sizin için kolayca açılacaktır.

**“Bedeninize güvenin ve bebeğinizin doğmasına izin verin”
 Ebe Serpil**
Varlık Bedeniniz bir canlıyı besleyip büyütebiliyorsa zamanı geldiğinde bütün kapılarını açıp doğmasını sağlayacaktır. Sizin sadece izin vermeniz gerekiyor. Bedeninize güvenin ve iç sesinizi dinleyin. Hamileliğinizin erken döneminden itibaren doktorunuzla doğal doğum hakkında konuşun. Doğuma hazırlık eğitimine doğumda size destek olacak kişiyle birlikte katılın. Size uygun destekçiniz yok ise bir doğum yardımcısı ebe veya doula ayarlayabilirsiniz. Yoga, yüzme, yürüyüş gibi hamileliğinizde yaptığınız hareketler size doğum esnasında yardımcı olacaktır. Doğumda bedeniniz aktif olduğundan kasılmaları yatarak karşılamayı sevmez. 36. hamilelik haftasından itibaren mümkün olduğunca kesisiz (epizyosuz) bir doğum için perine masajına başlayabilir ve bir risk yoksa ahududu yaprağı çayı içebilirsiniz. Bu sizin pelvis dokunuzu gevşettiğinden açılma daha kolay olacaktır. Bedeninize güvenin, ihtiyacı olan sabrı ve zamanı ona verin. O da size teşekkür olarak muhteşem hormon kokteyli ile beraber dünyanın en güzel hediyesini verecektir.

**“Doğum deneyiminden memnun kalmanın tek yolu bilgilenmek ve kendi doğumuna sahip çıkabilmek”**
**Hamile Eğitmeni, Hemşire Ayşe Öner**
Rahat bir doğum sağlamanın en önemli adımı; kadınların doğumla ilgili önyargılarını değiştirmektir. Bilinçsiz ve koşullu olarak maruz kalınan korkular ve şartlanmışlıkların farkında olmak çok önemlidir. Doğum deneyiminden memnun kalmanın tek yolunun ise bilgilenmek ve kendi doğumuna sahip çıkabilmek olduğunu anlarsak; hamilelik ve doğum sırasında yolumuza çıkabilecek her şeye de hazır oluruz. Doğuma hazırlık kursları önemli; anne ve baba adayları bilinçleniyor ve yaşayacakları doğum tecrübeleri ile ilgili “isteme” hakkına sahip olduklarını öğreniyor, talep de edebiliyorlar. Daha da önemlisi, kadınlar kendi hakları için mücadele etmeye, doğumda kendine yardımcı olacak destekçilerini seçmeye dahi başladılar. Gelecekte Türkiye ve bütün dünyadaki hastanelerde daha insancıl ve rahat doğum uygulamalarının tesis edileceğine inanıyorum.