



Doğal doğum ile mucizeye tanıklık

Zordur anne olmak. Dünyaya yeni bir yaşam armağan etmek ve onu büyütmek. Her aşaması ayrı bir heyecan, farklı bir meşakkat. Yapılan araştırmalar ve bilgi düzeyimiz arttıkça, artık bebeğin dünyaya gelişinin ve hemen sonrasının büyük önem taşıdığını görüyoruz. Günümüzde çok iyi tasarlanmış bir çocuk odasını ya da bebek için alınmış giysileri ve oyuncakları düşünmek çok sonra yapılması gerek işler arasında yer alıyor. Zaman ve bilgi, öncelikleri değiştiriyor. Şimdilerde ailelerin doğum süreci hakkında biraz daha fazla araştırma yapması, düşünmesi ve bazı kararlar alması gerekiyor.

DOĞAL DOĞUM SÜRECİ

Benim de böyle düşünmemeye neden olan etrafımda sıkça duymaya başladığım "doğal doğum" tanımlaması oldu. Neydi ki bu doğal doğum? Sezaryen ve normal doğumdan farkı neydi? Neden, nasıl ve nerde yapılmaktaydı? Son rakamlara göre Türkiye’de doğum yapan her iki kadından biri sezaryen oluyor. Bunun yanında sezaryenle doğum rakamları ülkemizde artarken neden yurt dışında azalıyor?

Doğanın en büyük mucizelerinden biridir bir bebeğin dünyaya gelişi. Bu süreç anne-baba adayı ve çocuk için unutulmaz bir yolculuktur. Henüz böyle bir deneyimim olmasa da hamile arkadaşlarım ve eşleri ile benzer deneyimi yaşacaklar için biraz araştırma yaptım. Karşıma, İzmir Doğal Doğum Merkezi çıktı. Kadın Hastalıkları ve Doğum Doktoru, Doğuma Hazırlık ve Destek Eğitmeni, Aktif Doğum Eğitmeni Dr. Ahmet Akkoca ile konuştum. Kendisine "doğal doğum" hakkında merak edilenleri sordum. Benim yoga yaptığımı duyunca doğal doğumu daha iyi anlayacağımı söyledi. Ve anlatmaya başladı.

Merkez, 1997 yılında Kadın Hastalıkları ve Doğum Dalı Merkezi olarak kurulmuş. 2012 yılında doğuma hazırlık ve nefes eğitimi almış bir gebenin doğumuna eşlik etmek Dr. Ahmet Akkoca'nın doğuma bakışını değiştirmiş. Bu doğum, Akkoca'nın Doğuma Hazırlık Eğitmenliği ve Aktif Doğum Eğitmenliği eğitimi almasına neden olmuş.

HER KADIN GÜÇLÜDÜR

Bebeğin gelişimini sağlayacak ve doğumu doğal bir şekilde gerçekleştirebilecek güç her kadının içinde var. Doğa kadına zaten doğurmak yeteneğini vermiş. (Kendi başına tarlada doğuran annelerimizin annelerini aklımıza getirebiliriz.) Kadınlar doğurmayı unutmuş durumda. Bunun pek çok etmeni var. Kadınlar doğumdan korkar hale geldi. Kadınlarımıza coşkulu ve mutlu olabilecekleri doğum şekli gösterilmiyor. Medyada yapılan negatif haberler, filmlerde doğum başladığında hastaneye yetişemediği için çocuklarını kaybeden annelerin gösterilmesi ya da doğum sırasında acı çeken kadınların gösterildiği sahneler, çevreden duyulanlar korkuya neden oluyor. Bunun gibi pek çok etmen var. Normal olarak "Ya ben de doğuramazsam?" diye bir düşünce oluşuyor. Sezaryen aslında acil bir durumda kullanılacak yöntem. Oysa doğal doğum varken ona gerek yok.

Kadınları olumsuz her türlü duygudan uzaklaştırmak, zihinleri temizlemek gerektiğini söyleyen Akkoca, "Doğal doğumda kadınlar yatakta değil, ayakta ve dik bir şekilde durarak doğuruyorlar. Anne dik pozisyonda olduğunda onun perineal dokuları dengeli bir şekilde genişler ve bebeğin çıkan başı çevresinde geriye doğru sıyrılır. Bu nedenle epizyotomiye olan ihtiyacı önemli ölçüde azalır" dedi.



Özet olarak, aktif bir doğumun başlıca faydaları şunlar:

1. Daha az ağrı olur.
2. Eylem ve doğum sırasında bebeğinize daha fazla oksijen gider.
3. Daha efektif kontraksiyonlar oluşur.
4. İkinmek daha kolaydır.

5. Daha düşük yırtılma riski vardır.
6. Doğumdan sonra siz ve bebeğiniz optimal kondisyondadır.
7. Bağlanma ve emzirme kolaylaştırılır

Avrupa'da kadınların doğal doğuma yönlendirildiğini belirten Akkoca, her girdiği doğumda aktif doğumun mucizevi yararlarına şahit olduğunu söylüyor. Kendisinin beni en çok etkileyen cümlesi ise "Kadının bir doktorun kendisini doğurtmasına ihtiyacı yok. Kadın kendisi doğurabilir. Kadına, bedenine ve doğaya güvenebilirlerse doğum normalleşir" oluyor. Bebek suni sancıyla doğurtulmadan ya da sezaryenle alınmadan kendisi dünyaya gelmek istediği zaman annenin doğumu başlıyor. Akkoca, "39 haftada anne karnından alınan bir nesil yetişiyor. Oysa her bebek aynı zamanda gelecek diye bir şey yok. Bu süreç 42 haftaya kadar uzayabilir. Bebek büyümesini tamamlamadan anneden alınıyor. Bu da çocuğun sağlığında sorunlara neden oluyor. Tüm meyveler aynı zamanda olgunlaşır mı? Ya da olgunlaşmayan bir meyve hiç dalından koparılır mı?" diyor.



MAHREMİYET ÇOK ÖNEMLİ

Doğum sırasında annenin psikolojisi ve **mahremiyeti de çok önemli**. Doğum yapacak kadının bacaklarını açarak oturduğu doğum masasını kapıya karşı koymayarak, doğum yapılan odayı otobana çevirmeyerek, tanımadığı, işi olmayan kişileri içeri sokmayarak güven sağlanabilir. Kadın kendini güvende hissetmediği yerde, yabancıların girip çıktığı yerde rahat doğuramaz. Tıpkı diğer memeliler gibi...

Ayrıca; doğum masaları kaldırılır, kadına doğumda **hareket özgürlüğü** tanınırsa, **istediğini yiyip içebilir, istediği, ihtiyacı olan desteği** (kocas, doulası, ebesi, annesi) yanına alabilirse, gerekli gereksiz kontroller, **müdahaleler** azalırsa, **spot ışıklar** söner yerini loş ortama bırakırsa, biri **elini** tutup da: "Çok iyi gidiyorsun, yapabilirsin sen bunu" diye kadını yüreklendirirse kişi daha iyi hissedeceği bir doğum süreci geçiriyor. Doğumdan sonra **bebeğin anneden alınmaması da başka bir önemli konu**. Bunlara dikkat edilirse travmatik doğum yapanların sayısı azalabileceğini öğreniyorum.

ANNE İLE BAĞI KOPARILMIYOR

Çocuk yeni doğduğunda anneyi kendisinin uzantısı-devamı zannediyor. Annesini her an görmek istiyor. Annesi bir an gözden kaybolursa kaygılanıyor, ağlamaya başlıyor. Bu

durumda korkuyor ve yalnızlığı hissediyor. Bu yüzden bebek, doğal doğum merkezinde anneden alınmıyor.

Dr. Akkoca ve ekibi, tüm bu durumları doğal doğum merkezinde itinayla yerine getirip annenin doğum sürecini en iyi şekilde geçirmesini sağlıyor.

Bedeninizi hazırlamak için ne yapmalısınız?

Doğuma hazırlığın bir diğer aşaması ise bedeninizi doğum için hazırlamaktır. Bunun için gerekli gevşeme ve nefes tekniklerini öğrenmek, uygun egzersizlerle bedeni çalıştırmak (hamile yogası gibi) ve bunları doğuma kadar bol bol tekrar etmek gerekir. Böylelikle bunları doğum esnasında rahatça kullanabilir ve doğumunuzu kolaylaştırabilirsiniz. Doğum dalgalarını nefeslerle çok daha rahat karşılarırsınız. Gevşeme tekniklerini kullanarak tüm doğum süreci sakin ve gevşemiş kalmayı başarabilir, böylece korku-gerginlik-ağrı çemberine girmeyerek kolay, huzurlu, rahat ve bedenin mükemmel bir uyum içinde çalıştığı bir doğum deneyimi yaşayabilir.

Doğuma hazırlık eğitimi alın

Doğuma hazırlık eğitimi; anne adayına doğumun doğal sürecini anlatmalı ve kafadaki soruları yanıtlamalıdır. Burada amaç bilgilendirmek ve kaygıyı en alt düzeye indirmek olmalıdır. Eğitimde gevşeme ve nefes teknikleri en yalın şekliyle uygulamalı olarak öğretilmeli ve doğuma kadar bu tekniklerin pekiştirilmesi için bol bol tekrar edilmesi teşvik edilmelidir.

Bunları biliyor musunuz?

İster normal doğum ister sezaryen olsun bebeğinizle hemen doğum sonu sağlanacak ten-tene temasın faydaları:

- Daha iyi solunum dengesi.
- Daha iyi ısı dengelenmesi. (Doğal Kuvöz)
- Daha iyi şeker dengesi.
- Bebeğe daha az stres, daha az ağlama (güven duyduğu kucak..)
- Annede bebekle bağlanma ve daha iyi emzirme sağlanması.
- Bebeğe anneden erken ayrılmanın bir sonucu olarak ileride. yaratacağı psikolojik ayrılık problemlerine yol açmama, kendilik gelişimine ve beyin gelişimine katkı.
- Bebek emme ve memeyi bulma yeteneğine sahiptir. Bunun için ten-tene temas ile yarımsız bir şekilde memeyi bulur ve emmeye başlar.
- Hemen doğum sonrası ilk saatler bebeğin aile ile tanıştığı çok değerli zamandır.Bebeğin erken ayrılığı buna sekteye uğratacaktır.

Sağlıklı bir bebek,acil tıbbi bir desteğe ihtiyaç duymamışsa,rutin uygulamalar adı altında (göbek bakımı, aşı, ayak izi, giydirme v.b) ten-tene temas hakkından mahrum bırakılmamalıdır.

TEN-TENE TEMASIN KURALLARI:

- Bebek giydirilmeyecek
- Anne ile bebeğin çıplak teni temasta olacak, giydirildikten sonra yanak yanağa olan temas ten-tene temas değildir.
- Doğumhane veya ameliyathane ısısı arttırılacak, bebek anne göğsüne çıplak yattığında bebek sırtına bir havlu veya battaniye örtülecek, yani doğal kuvöz ortamı sağlanacak
- Bebek özellikle ilk 1 saat annesinden ayrılmayacak.



Dik durmanın avantajları

1. **Yer çekimi uterus kasılmalarına ve aşağı doğru indirme eforlarına yardımcı olmaktadır. Dik olduğunda annenin vücudu yerçekiminin aşağı doğru çekmesiyle uyum içindedir. Uzanmış olduğunda onun bebeği dışarı çıkartmak için istemsiz eforları engellenir; o bebeği yukarı doğru itmek için kaslarını daha güçlü germek zorundadır ve onun forseps veya vakum ekstraksiyonu yardımına ihtiyaç duyma olasılığı çok yüksektir.**
2. **Uterusun çok az gücüne gerek duyulur. Uterus kasılma sırasında öne doğru yükseldiğinden, anne öne doğru eğilerek uterusun dirençle karşılaşmadan çalışması için yardımcı olur. Eğer o sırtüstü yatarsa uterus daha güçlü ve daha az efektif çalışmak zorunda kalır.**
3. **Anne dik pozisyondayken bebeğin başının annenin pelvisine girmesi daha kolaydır ve yer çekimi ile ilişkili olarak bebeğe pelvik kanaldan en iyi inme açısını sağlar.**
4. **Plasental dolaşım daha iyidir. Bu da bebeğe oksijenin daha iyi sağlanmasına neden olur.**
5. **Pelvis ve uterusu besleyen sinirler spinal kordonun alt kısmından çıkarlar ve sakrumdan geçerek girerler. Eğer sinirler üzerine direkt bir bası olmazsa, daha az ağrı hissedilir.**

Anne dik pozisyonunda olduğu sürece pelvik eklemler serbestçe genişlemek, hareket etmek ve bebeğin inen başına uyum sağlamak için özgürdürler! Kuyruk sokumu bebek çıkarken pelvisin çıkışını genişletmek için geriye doğru dönecek şekilde tasarlanmıştır.

Dünyanın
en iyileri
İzmir'e geldi
ama kimse
görmedi

İZMİR

Life®

Sayı 198 • Yıl 14 • Ekim 2014 • Fiyatı 7 TL

Doğal doğum ile
mucizeye tanıklık

**Kemeraltı
Mantocular İçti**
ve hikayeleri

Kadın Partisi
iddialı geliyor...

1. Dünya Savaşı
yıllarında İzmir

Joan Miró
İstanbul'da

Hatay Arkeoloji Müzesi

**Heykel
fakiri
İzmir**

Cafe Amman
İstanbul:
"Rembetiko
İzmir'de
doğdu."

İzmir'in değeri:
Sahne Tozu
Tiyatrosu



Türkolog Kechriotis anlattı
**1922 öncesi
ve sonrası**