

LIFE®

KARŞIYAKA

Nisan 2014 • Yıl 5 Sayı 53 • Fiyatı: 7 TL



Muazzez

Ersoy

Yepyeni

“Şarkılarla Gel”di

Hande

Kazanova

Burcunuzu

Yorumladı

İlhan Uçkan

“Cesaretiniz Var Mı?”

30 Mart 2014

Yerel Seçimlerinde
İzmir’de Neler Oldu?

Yaşar Aksoy

Karşıyakalı Bir Yazar
Aydoğan Yavaşlı

Cem Karagözlü

Karşıyaka’nın İlk Belediye Başkanı
Çömezzade Mehmet Efendi

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı, Op. Dr. Ahmet Akkoca ve ekibi

İzmir'in ilk suda doğumunu gerçekleştirdiler

Geçtiğimiz ay düzenlenen I.Ege Ebelik ve Doğum Kongresi'nde, Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı, Keşkesiz ve Aktif Doğuma Hazırlık Eğitmeni Op. Dr. Ahmet Akkoca, Doğal Doğum konusunda bilgilendirme yapmıştı. Ülkenin her yerinden, ebe ve kadın doğum uzmanlarından oluşan kalabalık katılımcı sayısı ile dikkat çeken kongrede, doğal doğum sunumu bir hayli ilgi toplamıştı. Ayrıca Dünya Ebe-ler Günü'nde ekibiyle birlikte İzmir'de bir ilki gerçekleştirerek suda doğum gerçekleştirdiler. Biz de özellikle anne adayları için aklımıza takılan soruları sorduk ve ilginç cevaplar aldık...



Bizim bildiğimiz normal doğum ve sezaryen doğumdan farklı bir doğum çeşidini bu? Neyi kastediyorsunuz?

Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de sezaryen oranları bir artış eğiliminde ve ülkemizde ortalama % 60, özel hastanelerde % 80-90 seviyesinde. Kadın bedeni insanoğlunun varoluşundan itibaren doğurmaya programlanmış olduğuna göre, bu oranlardaki ürkütücü artış tüm dünyada çözüm arayışlarına yol açmıştır. Burada yaşamımızın her alanında olduğu gibi, küreselleşmenin getirdiği çevresel kirlenme, GDO'lu ürünlerde

artış, insanoğlunun doğal hayatına yapılan her manipülasyon doğumlarımıza da yansısıyla bu oranlara ulaşmıştır. Farkındalığımızın artmasıyla çevre, gıda hassasiyetimiz artarken, doğumlarımızda da neleri kaybettiğimiz sorgulanır hale gelmiştir. Çünkü doğal doğumda mümkün olduğunca müdahale yoktur, tüm doğal hormonlar aktiftir, anne ve bebeği bu hormonlar en sağlıklı olarak hazırlar, hemen doğum sonrası bebek kordon kesilmeden anne kucağı ile ten tene kavuşturulur. Doğal doğumda anne bir hasta olarak görülmez, bu vücudun doğal



bir işlevidir. Bu sağlıklı işleyişe yapılan her gereksiz ve rutin müdahale, doğumun fizyolojik ilerleyişini olumsuz etkileyecektir.

Bahsedilen doğal doğumdaki hormonların aktif olmasının ne gibi etkileri vardır?

Doğal doğumun eşsizliğini sağlayan bu hormonlardır. Özellikle en etkilileri oksitosin ve endorfin. Oksitosin rahim kasılmalarını sağlarken, doğumda kordon yoluyla da bebeğe geçer. Sevgi hormonu olarak da bilinen oksitosinin anne-bebek bağlanmasında önemli bir rolü vardır. Diğer bir hormon olan endorfin, bedenin salgıladığı, morfin benzeri doğal bir ağrı kesicidir. Gebenin ağrı kesici etkisiyle kasılmaları rahat geçirmesini sağlar. Endorfin de kordon yoluyla bebeğe geçerek anne bebek bağlanması ve bebeğin süte alıştırılmasında katkısı olmaktadır. Tüm bu hormonların işleyişi doğumdaki rutin müdahalelerle bozulmaktadır.

Kongrede "bebekler doğumda hisseder mi?" sorusunu sordunuz. Gerçekten hisseder mi?

Günümüzde bebeğin anne karnında çok erken dönemlerden itibaren her şeyi hissettiği, doğum anında da algıların en açık olduğu, her şeyi duyduğu, hissettiği psikoloji biliminin kabul ettiği bir gerçektir. Spotlardan rahatsız olurlar, kendilerine hoyrat davranılsın istemezler. Bebek doğum anında yaşadığı her türlü negatif olayı bilinçaltına kaydetmekte ve bu kayıtlar gelecekteki ruhsal ve davranışsal kişiliğimizin temel yapıtaşlarımızı oluşturur. Hayata ilk başlangıç anında tek güvendikleri ve aradıkları şey annesinin tanıdık sesidir. Anne kucağına ten tene temas ettiklerinde anne sesini, kalp ritmini, nefes alışını, kokusunu tanırlar ve güven içinde kendilerini bırakırlar, ağlamaları azalır. Hayata sevgi dolu bu başlangıç anında, biz sağlık personellerinin sorumluluğu çok büyüktür ve gelecek neslimizin şiddetten arınmış, sevgi toplumu olması doğumların güzelleştirilmesi ile mümkün olacaktır.

Günümüzde doğal doğumlar neden azalıyor? Bu konudaki çalışmalarınız nelerdir?

Öncelikle kadınlarımız doğumdan çok korkuyor. Bu korkunun temelinde çevreden duyduğumuz hikayeler, medyada "doğumda zorlandı öldü" gibi doğum hakkındaki olumsuz dil, kadının kendi doğumuna ait bilinçaltı izlerden, kalabalık, gürültülü, mahremiyete özen gösterilmeyen doğumhanelerden kaynaklanmaktadır. Bu korkuların panzehiri bilgidir. Biz "İzmir Doğal Doğum Merkezi'nde" gebelerimize "doğurtulma" yerine "doğurmayı" yani doğuma aktif olarak katılmasını, içindeki güce güvenmesini, hem fiziksel hem de zihinsel olarak aile olmaya, doğuma hazırlanmasını sağlıyoruz. Bu amaçla doğumun fizyolojisi, doğumda aktif pozisyonlar, nefes çalışmaları, imgeleme, meditasyon, doğumdaki müdahaleler, hastanede sizi neler bekler?, seçenekleriniz nelerdir?, anne bebek dostu sezaryen kavramı nedir?, kasılmalarla ilaç dışı tekniklerle dans etme yöntemi, bebeğinizle bağ kurma konularında eğitim vermekteyiz.

Anne-bebek dostu sezaryen kavramından söz ettiniz. Bildiğimiz sezaryenden farklı mı?

İki şekilde sezaryenden söz edebiliriz. İlki doğum başlama- dan, tıbbi bir zorunluluk olmadan, günü planlanmış sezaryen-



dir ve bu doğum şekillerinden en istemediğimiz olanıdır. Bizler biliyoruz ki bir meyve ağacında tüm meyveler aynı anda olgunlaşmaz ve olgunlaşmamış bir meyveyi dalından koparmaya çalışırsak dal kırılır, olgun bir meyve ise kolayca elimizde kalır. Bırakalım bebeklerimiz doğumunu kendi başlatsın ve olgunlaştığını bu şekilde bize haber versin. Eğer tıbbi olarak doğumunuzun başlamasına bir engel yoksa ve sezaryen ameliyatı tercih edilmişse, doğum başladıktan sonra da sezaryen olabilir. Bu bebeğin en temel hakkıdır. Sezaryende de aynı doğal doğumdaki gibi spotlar kapatılabilir ve mümkünse kordon geç kesilebilir. Bebek anne çıplak göğsüyle ten tene temas olacak şekilde buluşturulur. Sezaryen süresince bu doğal kuvvözden ayrılmaz. Bu doğuma en yakın etkilere sahip, anne-bebek dostu sezaryeni gebelerimizin doktorundan talep etmesini öneriyoruz.

Neden suda doğum?

Suda doğum, doğuma hazırlık eğitimi almış gebelerin, müdahalesiz doğal doğumlarında kullandığımız bir doğum şekli. Doğal doğumların olmazsa olmaz bir yöntemi değildir. Fakat doğal doğum için uygun bir ortam sağlamaktadır.

Bebek ve anneye faydaları nelerdir?

Doğumun aktif döneminde suya giren gebe büyük bir rahatlama ve huzur hisseder. Bunun nedeni, sadece doğal doğumlarda salgılanan ve doğal ağrı kesici olarak da bilinen endorfin seviyesinde suyun etkisiyle artış olmaktadır. Bu, aşırı yorgun ve stresli bir günün sonunda aldığımız ılık duşun etkisine benzer. Vücuttan salgılanan endorfinin etkisiyle gevşeme ve rahatlama olmaktadır. Ayrıca suyun içinde fiziksel olarak gebenin istediği pozisyonu alması daha kolaydır ve bu durum bebeğin kolayca çıkmasını sağlamaktadır.