

LIFE[®]
KARŞIYAKA



7 * KARŞIYAKA LIFE





Op. Dr. Ahmet Akkoca

SUDA DOĞUM HAKKINDA MERAK EDİLENLER?

Doğum havuzuna ilk girdiğimde bir iki dakika geçmeden çok rahatlardım, gevşedim. Suyun içinde kendimi hafif ve özgür hissediyordum. Suyun kaldırma kuvveti sanki bütün vücuduma masaj yapıyor, o an için vücudumun alması gereken en iyi pozisyonu bulmamda yardımcı oluyordu. Dalgalar arasında, kendimi tamamıyla bırakabileceğim, sanki her şey bitmiş gibi, hatta uyuyabileceğim kadar sakinleştiğim çok tatlı gelen birkaç dakika oluyordu. Nefeslerle bebeğimin önce başı ve sonra vücudu içimden kayarak çıktı. İnanılmaz bir duyguydu. Doktorum bebeğimi sudan çıkarıp göğsümün üzerine koyduğu o ilk görüntüsünü hiç unutmuyorum. Birlikte birkaç dakika geçirdik, diyordu suda doğum yapan annemiz.

Suda doğumun amacı da annenin daha rahat ve ağrısız doğum sürecini yaşamasına yardımcı olmaktır. Su, doğal bir ağrı kesici olan ve doğumda beyin arka tarafından salgılanan, morfin benzeri endorfin hormonunun salgılanmasına yol açar. Suyun 37 derece sıcaklığı ve kaldırma gücü nedeniyle rahme giden kan akımı artar, kasılmalar etkinleşir, rahme giden oksijen miktarını artırır. Bebeğin çıkış yolundaki perine dediğimiz bölgedeki kasları gevşeterek bebeğin çıkışını kolaylaştırır. Bu perine de olası yırtılmaları azaltabilir.

Ağrı duyusunun azalması annede psikolojiyi olumlu

yönde değiştirir, anneye aktif hareket imkanı sağlar. Anne zihni huzurludur, sakindir. Anneyi kendi bebekliğine, annesinin karnındaki sakin, yumuşak ortama götürür. Bu hepimizin vücut kayıtlarında olan hücresel bellek yoluyla olur. Bu kayıtlar bizi kendi doğumumuza, anne karnındaki yaşantımıza götürür. Psikologlar, hipnoterapistler regresyon yöntemleriyle bizi o kayıtlarımıza, o anımıza götürebilirler. Sudaki bu huzur ve sakinlik bebeğe de geçer. Bu bebeklerin kendine güvenen, huzurlu, kararları daha rahat alan bebekler olacağı gerçeği mevcuttur.

Suda doğum gebelik süresine sorunu olmayan, doğumu normal seyrinde ilerleyen durumlarda, su ısısının, temizliğinin, sterilizasyon kurallarının ciddiyle sağlandığı koşullarda yapılabilir. Su sıcaklığı vücut ısısı olan 37 derecede tutulmalı, sık sık ısı kontrolü yapılmalıdır. Doğum eyleminde havuz suyu temizliği için belli aralarla değiştirilmeli, havuz suyu enfeksiyonlara karşı korunmalıdır.

"Bebek boğulur mu?" sık sorulan sorulardan biridir. Normal koşullarda bebek suyun altında nefes almaz. Nasıl ki anne karnında su içindeyken, oksijen ihtiyacını kordon yoluyla sağlıyorsa, havuz suyu içinde de aynı yolu kullanmaktadır. Bebek başını sudan çıkarıp, havayla, basınç ve ısı farkıyla solunum harekete geçerve bebek nefes alır.

**Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı
Doğuma Hazırlık Eğitmeni**